


Anno 5 - Numero 10 - dicembre 2017

ASTRID NEWS

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità



*"Se sei depresso,
stai vivendo nel passato.
Se sei ansioso,
stai vivendo nel futuro.
Se sei in pace,
stai vivendo nel presente"*

Lao Tzu



AsTRID NEWS

DIRETTORE RESPONSABILE: Maria Carla Bonetta
 COMITATO DI REDAZIONE: Maria Carla Bonetta, Leopoldo Zampi e Lorella Molteni
 SEDE LEGALE: via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
 Telefono 388 8317542 – www.asstrid-onlus.it – info@astrid-onlus.it
 TITOLARE trattamento dati D.L. 196/2003: Maria Carla Bonetta
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013
 ISCRIZIONE ROC numero 23559 di data 31 maggio 2013
 EDITORE: AsTRID Onlus
 GRAFICA e STAMPA: Litotipografia Alcione - Lavis
 COPERTINA: © serenko
 CREDIT: Foto Fotolia.com: © feel good studio, © magele-picture, © rob hyrons, © sondem.



Indice

Editoriale	3
Info AsTRID	4
Diritto, Rispetto, Dignità.....	4
Un pomeriggio "speciale"	11
"Paesi senza Barriere"	12
Skarrozzata.....	16
"serate benESSERE"	18
Un mese dedicato al benESSERE.....	23
Ponterosso.....	24
Il dolore cronico.....	25
Mani Tese.....	26
La legge dalla nostra parte	32
Stalking	
Riflettori su...	34
L'amore che fa crescere	
Teniamoci per mano	36
"Il piacere di sentirsi umano..."	
Cucina naturale	38
Abbiamo davvero bisogno di zucchero?	
La vita in movimento	40
L'apparato stomatognatico	
viviAMO di sport	42
Autorealizzazione con le Arti Marziali	
I nostri ragazzi <i>speciali</i>	
CulturABILITÀ	44
Film & Libro.....	44
Mostra Davide Foschi - dialogo con Leonardo da Vinci.....	46
Lotteria culturABILITÀ.....	48
Insieme a voi	49
Auguri.....	49
Ringraziamenti	50
Ammissione socio.....	51
Sconti e...	53

Editoriale

Cari AsTRIDini,
se potessimo anche noi,
come i bambini, scrivere la

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus

“lettera” a Babbo Natale, cosa chiederemmo?

Ognuno di noi stilerebbe un elenco indicando le varie voci secondo i propri desideri e le proprie esigenze. Ma quali potrebbero essere queste voci?

Considerato il momento in cui viviamo, credo che molti indicherebbero una situazione economica tranquilla, un lavoro stabile, una famiglia felice, la salute per sé stessi o per i propri cari, sentimenti ricambiati, una casa in cui abitare... E le persone con disabilità cosa sceglierebbero?

Credo le stesse ed identiche voci, forse solo in un ordine diverso. Come donna con una grave disabilità, non stilerò liste ma continuerò a vivere il *Qui e Ora* pensando che ogni minuto, ogni attimo è per me un regalo, come lo è il desiderio di essere serena. Mi piace ricordare cosa è realmente importante: *“Il silenzio nella mente e la pace nel cuore”*, perché solo in questo modo riuscirò ad affrontare il *Qui e Ora* senza il pensiero del domani. Quel domani che è presente come una *spada di Damocle*, a cui evito di pensare perché non vedo un futuro; quel domani che è un’incognita per tutti ma una realtà amara per me che, nonostante tutto, mi meraviglia ogni giorno quando apro gli occhi su questa splendida vita.

Chi vive una condizione di disabilità deve accettare quotidianamente quanto gli *viene proposto*, con la consapevolezza che questo è proprio il fardello da portare. Sarebbe inutile lamentarsi, tanto non cambierebbe nulla; sarebbe inutile piangersi addosso, creerebbe solo il vuoto attorno; sarebbe inutile... perché solo la persona con disabilità conosce la sua condizione e sa quanto è difficile raccontare il proprio dolore.

Chi vive una *condizione di normalità* tende a lamentarsi con più facilità per situazioni che potrebbero essere viste anche in un’altra ottica, basterebbe semplificare, alleggerire. Tutti possono avere momenti difficili sul lavoro, in famiglia, sentimentali, economici oppure di salute... ma si possono superare senza vittimismo.

Proviamo a pensare invece che le persone con disabilità vivono le stesse difficoltà quotidiane delle *persone sane*, inoltre si sentono giudicate, compatite, emargina-



te o fuori posto; ancor più se vivono una condizione di **disabilità invisibile**. In quel caso l’aspetto fisico non farà trasparire nulla della propria disabilità e questo faciliterà il giudizio ed il mobbing.

“Devo pur sopportare qualche bruco se voglio conoscere le farfalle, sembra che siano così belle” – Antoin de Saint-Exupery

*Le apparenze possono ingannare.
Forse quei bruchi che abbiamo intorno
si trasformeranno in farfalle meravigliose
ma non potremo mai saperlo se non li aiuteremo
a sopravvivere e se li allontaneremo da noi
perché non ritenuti alla nostra altezza.*

È facile credere che le persone con disabilità abbiano la possibilità di accedere ad ogni forma di privilegio con delle corsie preferenziali. Nulla di più errato!

Le persone che vivono una condizione di disabilità accedono ai “privilegi” esclusivamente attraverso domande, graduatorie e/o liste d’attesa. Essere disabile non semplifica la vita, la complica... nulla ci è regalato se non la condizione di disabilità.

Vi starete chiedendo perché ho voluto fare questo *excursus* sulla disabilità?

Per far capire quanto è importante che, se l’essere umano riuscisse a ritagliarsi del tempo per guardare davvero le persone, per ascoltarle realmente, per aiutare chi è in difficoltà, per sostenere e supportare coloro che non hanno neppure la forza di chiedere... allora non servirebbe scrivere nulla perché sarebbero i cuori a parlare.

“È il tempo che hai perduto per la tua rosa che ha reso la tua rosa così importante” – Antoin de Saint-Exupery

È grazie al tempo che dedichiamo a chi ci sta vicino che le persone possono comprendere quanto siano realmente importanti per noi.

Il tempo è così prezioso che sarebbe davvero impossibile calcolarne il reale valore e tutti ne vogliono sempre di più.

Diritto, Rispetto, Dignità

La campagna di "Sensibilizzazione all'Handicap" di AsTRID Onlus

“**D**iritto, Rispetto, Dignità”: non un semplice elenco, ma parole dense di significato, specialmente per coloro che si sono visti negare un diritto, mancare di rispetto o violare la propria dignità. Soprattutto se ci mettiamo nei panni di una persona con disabilità che, quotidianamente, vive sulla propria pelle il peso del suo essere diverso rispetto agli altri. Le situazioni che i nostri AsTRIDini continuano a segnalarci sono di diversa natura e vanno dal parcheggio riservato alle persone con disabilità occupato da macchine senza contrassegno, alla difficoltà di muoversi autonomamente a causa delle barriere architettoniche, al licenziamento dal lavoro in ragione di una menomazione fisica, e tante altre...

Quello che ci stupisce sempre è che al giorno d'oggi, dopo tutti i progressi fatti in ambito legislativo per affermare il valore della diversità e il diritto di ogni persona di avere una vita autonoma e libera da barriere, continuano a verificarsi situazioni in cui la dignità e i diritti delle persone vengono calpestati. Ma ci stupiscono ancora di più

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus

le barriere mentali e culturali che stanno dietro a questi gesti, ovvero la **mancanza di capacità di pensare all'altro, ai suoi bisogni e di portargli il rispetto che merita**. Dopo tutto: “Che vuoi che sia un parcheggio occupato? Sono stati solo 5 minuti”... “Perché dovrei dare lavoro a un uomo senza un braccio quando potrei averne cento con due braccia?”... “Perché dovrei impegnarmi a progettare un parcheggio accessibile, visto che ottengo comunque il finanziamento?”...

AsTRID non ci sta a questi ragionamenti, a questa mentalità che esclude, a questa noncuranza delle esigenze del prossimo, all'atteggiamento del “non ci avevo pensato, ma non è poi così grave”...

Come sapete, fin dalla nascita dell'associazione ci siamo spesi molto per stare a fianco delle *persone che non hanno voce*, e l'abbiamo fatto anche mettendoci la faccia di fronte alle istituzioni. Ma a un certo punto abbiamo valutato che il problema fosse più profondo: **nella testa e nel cuore delle persone**... e quindi abbiamo pensato che forse bisognava iniziare a “rendere più sensibili” le persone alle difficoltà altrui.



Direttivo AsTRID Onlus

L'occasione è arrivata durante uno dei tanti percorsi di educazione nelle scuole e precisamente all'Istituto Artigianelli di Trento. Dopo aver esposto la nostra idea ai docenti del progetto Art-Impresa, l'abbiamo presentata agli studenti che hanno accolto la proposta con grande partecipazione. In quel momento è nata l'idea di effettuare una “Campagna di Sensibilizzazione” su tutto il territorio Trentino.

Ma come si potevano comunicare queste tre parole: **Diritto, Rispetto, Dignità**? Abbiamo pensato di veicolarle attraverso poster e flyer che potessero raggiungere i **cuori** (con le immagini) e la **testa** (con le parole)... e così è stato!

Nei primi mesi di quest'anno i ragazzi si sono messi al lavoro e hanno, quindi, ideato 5 diversi poster collegati alla disabilità su queste tre parole e un flyer per l'uso **corretto dei parcheggi**, quest'ultimo (anche) con l'intento di mettere a conoscenza tutte le persone che normalmente occupano i parcheggi riservati delle sanzioni previste dal Codice della Strada.

L'iniziativa è stata apprezzata e appoggiata con il patro-

“Le parole hanno il potere di distruggere e di creare” – Buddha

cinio morale dalle principali istituzioni del territorio: Consiglio Regionale Trentino Alto Adige, Provincia Autonoma di Trento, Consorzio dei Comuni Trentini, Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari e Comune di Trento. Il nostro grande entusiasmo non ha messo in conto il costo oneroso che avremmo dovuto affrontare e le conseguenti difficoltà finanziarie della nostra associazione. Ma l'opportunità di "lavorare" insieme ai ragazzi della classe IV A (anno scolastico 2016-17) – gruppo Art-Impresa dell'Istituto Artigianelli era troppo grande e quindi ci siamo messi alla ricerca dei fondi necessari per attivare la "Campagna di Sensibilizzazione" (in forma ridotta) senza considerare gli ostacoli in cui saremo incapaci. Nei mesi scorsi abbiamo inviato oltre 40 richieste di finanziamento a Enti, Banche, Assicurazioni e privati, ma solamente 3 (Consorzio dei Comuni Trentini, BIM dell'Adige e Volksbank) hanno ascoltato il nostro grido di aiuto. Quindi, impossibilitati a raggiungere lo scopo prefisso, abbiamo deciso di uscire comunque con la "Campagna di Sensibilizzazione" per portare nel cuore delle persone che si soffermeranno a guardarla il desiderio di aiutare le persone che vivono quotidianamente con una disabilità.

Ma ora, crediamo sia importante dare anche una visione di come gli allievi dell'Istituto Artigianelli di Trento hanno accolto la nostra proposta. A trasmetterci le loro emozioni sono i docenti, Franceschini Massimo e Moser Elisa: "Il progetto "Campagna di Sensibilizzazione" per AsTRID" è stato seguito da alcuni allievi della classe IV A dell'Istituto Artigianelli di Trento nelle ore dedicate ad Art-Impresa: per gli studenti questo percorso rappresenta un'opportunità per lavorare su commesse reali e avere un contatto diretto con il cliente. Sono studenti che provengono da percorsi diversi e che lavorano in gruppo, aiutandosi l'un l'altro e sfruttando le competenze e gli interessi di ognuno. Il team di lavoro per questo progetto era composto dagli allievi: Gilli Michelle, Masetti Martina, Lo Staino Leonardo, Gai Giulia, Lucchi Jimmi, Rigotti Pietro e Fontanari Riccardo, coordinati dagli insegnanti dell'Istituto Franceschini Massimo e Moser Elisa. Tutto il gruppo ha lavorato in sinergia per produrre il risultato ma, in particolare:

Riccardo, con la sua sensibilità e confrontandosi con le compagne Michelle, Giulia e Martina, ha composto il seguente pensiero: "Quanto ti costa non rispettare un mio diritto?";



Il gruppo Art-Impresa con gli studenti, il dirigente ing. Erik Gadotti, la docente Elisa Moser e il direttivo ASTRID Onlus

Gaia, nel suo poster, ha voluto ricordare che le persone in carrozzina, nonostante gli svariati modi in cui vengono etichettati, sono semplicemente persone, con la loro individualità e storia da raccontare;

Pietro, lottatore di judo, ha messo in evidenza il corpo e la fisicità della persona, ponendo la sua attenzione su di esso;

Michelle, ha voluto "progettare" per i più piccoli e riportare nel poster un disegno con persone stilizzate che potrà essere utilizzato per sensibilizzare i bambini;

Leonardo, silenziosamente ha saputo costruire un flyer d'impatto che sarà un veicolo di sensibilizzazione anche al Codice della Strada.

È stato un bel lavoro di gruppo, molto partecipato, in cui i nostri studenti si sono sentiti coinvolti, si sono messi nei panni degli altri. Durante il lavoro parlavano fra loro, si immaginavano come potrebbe essere la loro vita se si trovasse su una sedia a rotelle, segnalavano situazioni in cui avevano assistito a ingiustizie nei confronti di persone a ridotta capacità motoria, pensavano a come contribuire alla campagna di sensibilizzazione... *In questa commessa di lavoro, oltre alle loro capacità tecniche, i ragazzi hanno messo a disposizione soprattutto la loro testa e il loro cuore!*

Ecco perché, arrivati a questo punto, crediamo sia fondamentale presentarvi le creazioni del gruppo Art-Impresa all'interno del percorso di elaborazione dei significati che le ha accompagnate.

DIRITTO

Qual è un diritto fondamentale per un disabile con mobilità ridotta o con patologie invalidanti? **Diritto ad avere un parcheggio a loro riservato!**

Quando una persona disabile è in possesso del contrassegno (CUDE) ha diritto ad utilizzare il parcheggio riservato in quanto persona con limitate capacità deambulatorie o con patologia altamente invalidante. **Il contrassegno è un diritto inalienabile.**



Purtroppo, ci capita spesso di chiedere a persone che scendevano dalla propria macchina, dopo aver parcheggiato in un parcheggio disabili, chi fosse il disabile e le risposte non sono tardate ad arrivare: *“La disabile è mia madre e io vado in farmacia a ritirare i suoi farmaci”*, oppure *“Il disabile è mio figlio che in questo momento è a casa con l’influenza”*, ed anche *“Mi fermo solo 5 minuti, il disabile è mio marito che lavora qui vicino”*.

Credo sia fondamentale fare chiarezza sul fatto che il **contrassegno è nominativo**: infatti riporta foto e firma del disabile e deve essere utilizzato esclusivamente dal disabile stesso oppure quando la persona disabile è a bordo. Chi guida deve essere a conoscenza del fatto che se il disabile non è a bordo del mezzo, non può e non deve lasciare il proprio veicolo sul parcheggio disabili. Il fatto di avere una persona disabile in famiglia, non autorizza i componenti del nucleo familiare ad utilizzare il contrassegno per parcheggiare comodamente in un parcheggio disabili a proprio piacimento. Questo concetto dovrebbe essere ben chiaro a tutti, forse dell’ordine comprese, che spesso sono le prime a prestare poca attenzione alla presenza o meno del contrassegno o che questo venga utilizzato realmente da una persona con disabilità. Purtroppo, *in primis*, sono pro-

prio i parenti dei disabili a non rispettare le regole e ad occupare impropriamente il parcheggio disabili. Allora ci chiediamo: *“Com’è possibile che proprio chi vive a contatto con un mondo che fatica a farsi sentire, sia poi il primo a non rispettarlo?”* Forse non tutti sanno che fermarsi e/o parcheggiare su un parcheggio disabili senza il contrassegno o senza disabile a bordo comporta le seguenti **sanzioni**:

“Nuovo codice della strada” - Decreto legislativo del. 30 aprile 1992 n. 285 e successive modificazioni

art. 188 - Circolazione e sosta dei veicoli al servizio di persone invalide
Comma 4)

chiunque usufruisce delle strutture di cui al comma 1, senza avere l’autorizzazione prescritta dal comma 2 o ne faccia uso improprio, è soggetto alla sanzione amministrativa del **pagamento di una somma da € 84,00 a € 335,00;**

art. 158 - Divieto di fermata e di sosta dei veicoli
Comma 2 – lettera g)

negli spazi riservati alla fermata o alla sosta dei veicoli per persone invalide di cui all’art. 188 e in corrispondenza degli scivoli o dei raccordi tra i marciapiedi, rampe o corridoi di transito e la carreggiata utilizzati dagli stessi veicoli – **decurtazione di 2 punti dalla patente;**

art. 159. Rimozione e blocco dei veicoli
Comma 1 – lettera b)

rimozione veicolo nei casi di cui agli articoli 157, comma 4 e 158, commi 1, 2 e 3.

È difficile far comprendere come si sente una persona disabile quando è impossibilitata ad utilizzare il parcheggio riservato perché occupato impropriamente; è difficile far capire lo stato di frustrazione che subentra nel momento in cui provi a dire le tue ragioni e ti senti urlare contro; è difficile far percepire che la parte zebra-ta del parcheggio è fondamentale per aprire la portiera dell’automobile e agevolare la discesa/salita della persona disabile e non serve per parcheggiare biciclette, moto oppure automobili.

Da questo nostro grido di aiuto, Riccardo Fontanari con il gruppo Art-Impresa ha creato il poster raffigurato



Insieme al poster è stato creato un flyer, ideato da Leonardo Lo Staino, che l'ha integrato con il Codice della Strada, come da nostro suggerimento.

... è un tagliando con il simbolo grafico della disabilità che permette alle persone con mobilità ridotta o a persone affette da gravi patologie e ai non vedenti di usufruire delle facilitazioni nella circolazione e nella sosta dei veicoli al loro servizio, anche in zone vietate alla generalità dei veicoli.

"NUOVO CODICE DELLA STRADA" Decreto legislativo del 30 aprile 1992 n. 285 e successive modificazioni art. 188 - Circolazione e sosta dei veicoli al servizio di persone invalide

Comma 4) chiunque usufruisce delle strutture di cui al comma 1, senza avere l'autorizzazione prescritta dal comma 2 o ne faccia uso improprio, è soggetto alla sanzione amministrativa del pagamento di una somma da € 40,00 a € 335,00;

art. 158 - Divieto di fermata e di sosta dei veicoli
Comma 2 - lettera g) negli spazi riservati alla fermata o alla sosta dei veicoli per persone invalide di cui all'art. 188 e in corrispondenza degli scivoli o dei raccordi tra i marciapiedi, rampe o corridoi di transito e la carreggiata utilizzati dagli stessi veicoli - **decurtazione di 2 punti dalla patente;**

art. 159, Rimozione e blocco dei veicoli
Comma 1 - lettera b) **rimozione veicolo** nei casi di cui agli articoli 157, comma 4 e 158, commi 1, 2 e 3. Il veicolo sprovvisto del contrassegno non è mai autorizzato a usufruire delle deroghe previste e sarà sanzionato di conseguenza. **Se il contrassegno viene utilizzato da persona diversa dal titolare e lo stesso non è a bordo**, chi lo utilizza dovrà pagare la multa per uso improprio del contrassegno (art.158, c.4, c.6S). **L'uso improprio del contrassegno** (esempio, compiere acquisti per conto dell'invalide senza che lo stesso sia a bordo), oltre alle sanzioni previste, ne comporta il ritiro immediato da parte degli agenti preposti al controllo ed è seguito, in caso di abuso nell'utilizzo dello stesso, dalla revoca del titolo autorizzativo.

Campagna di "Sensibilizzazione all'Handicap" in collaborazione con l'Istituto Artigianelli (Trento) - progetto a cura di Leonardo Lo Staino | Art-Impresa IV A

Con il patrocinio di:
 Presidenza del Consiglio regionale, Provincia Autonoma di Trento, Comune di Trento, Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, Consorzio dei Comuni Trentini, BIM, Banca Popolare Volksbank, ARTIGIANELLI

Il flyer è nato per essere utilizzato dalle persone con disabilità, quando trovano il parcheggio disabili occupato impropriamente, affinché possa essere posto sotto il tergicristallo dell'automobile quale consiglio al rispetto di un diritto.

Chi desiderasse riceverlo può contattarci all'indirizzo:

info@astrid-onlus.it

RISPETTO

Le persone con disabilità spesso, si sentono chiamate in molti modi. Basta scomode etichette, basta appellativi denigranti. Le parole sono importanti, le parole “pesano”. Quando trattiamo di disabilità, proviamo ad usare termini corretti e rispettosi. Perché non dobbiamo dimenticarci che l'attenzione sta proprio lì, alla persona.

Anche la “*Convenzione Internazionale sui diritti delle persone con disabilità*” ricorda che è fondamentale mettere sempre la persona al primo posto.

Non chiamateci *diversamente abili*, *specialmente abili*, *handicappati*, *portatori di handicap*, *menomati* o *invalidi*. L'errore è nella dizione «diversamente abili», perché pone l'accento sul concetto di diversità. La disabilità non è una diversità, ma una condizione di vita; la disabilità non è una malattia, ma una condizione che può essere causata da una malattia.

Non fraintendete... dire a una persona cieca: “*Ci vediamo dopo?*” piuttosto che ad una persona in carrozzina “*Siediti con me*” non è offensivo. Al contrario non modificare il linguaggio permette alla persona con disabilità di non sentirsi discriminata o in qualche maniera diversa. Ricordiamoci che la carrozzina è un segno riconoscibile di disabilità, eppure allo stesso tempo mezzo di mobilità, strumento per l'indipendenza: aiuta non limita.

Oltre un miliardo di persone, circa il 15% (rapporto OMS 2011) della popolazione mondiale, vive con qualche forma di disabilità e deve quotidianamente lottare contro la discriminazione, la mancata assistenza (domiciliare, sanitaria o riabilitativa), le barriere architettoniche o la tec-

ASTRID

ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

BASTA ETICHETTE

“Cambiamo le parole e cambieremo il mondo:
siamo tutti persone”



Campagna di “Sensibilizzazione all’Handicap” in collaborazione con l’Istituto Artigianelli (Trento) – progetto a cura di Gaia Ravanelli | Art-Impresa N.A.

Con il patrocinio di:



nologia informativa inaccessibile. Esiste però un'altra disabilità, quella invisibile causata da patologie e/o da incidenti. Invisibile perché quando la racconti sembra impossibile da credere, invisibile perché ti isola, ti giudica, ti fa vivere nell'indifferenza, ti fa subire mobbing sul lavoro, ti porta a vivere una vita di sofferenza causata dall'indifferenza, non più solo vittima della patologia, ma anche del giudizio degli altri. Allora, ci siamo chiesti: “*Come possiamo comunicare tutto questo?*”

Insieme a *Gaia Ravanelli* abbiamo provato a costruire un poster che raffigurasse la *disabilità invisibile* e la *disabilità percepita*, che integrasse tutto quanto esposto, che facesse capire che anche noi siamo solo persone!

DIGNITÀ

Cos'è la dignità? È la considerazione in cui l'uomo tiene sé stesso e che si traduce in un comportamento responsabile, misurato ed equilibrato. Ma come può riconoscere la propria dignità una persona disabile? La persona con disabilità riconosce la propria dignità quando riconosce il proprio valore nonostante i limiti, visibili o invisibili.

Non dobbiamo dimenticare che la persona disabile, spesso, si vede con gli occhi degli altri e fatica a riconoscere il proprio valore. Le barriere mentali e sociali sono più pericolose di quelle fisiche perché impediscono alla persona con disabilità di affermare sé stesso nel contesto in cui vive. E questa incapacità finisce col generare una bassa autostima e la chiusura in sé stessi.

Su questo tema sono stati prodotti diversi poster affinché potessero essere "letti" da tutti.

Pietro Rigotti, nel suo lavoro, ha puntato l'attenzione sull'abilità, quella immediata, quella che viene percepita come forza e desiderio di vivere

ASTRID ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

Le mie abilità sono più **forti** delle mie disabilità

www.astrid-onlus.it
info@astrid-onlus.it

Campagna di "Sensibilizzazione all'Handicap" in collaborazione con l'Istituto Artigianelli (Trento) - progetto a cura di Pietro Rigotti | Art-Impresa IV A

Con il patrocinio di:

Michelle Gilli, ha voluto comunicare con i bambini attraverso un poster colorato e ricco di energia



ASTRID
ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

*“Le nostre abilità
sono più **forti** delle nostre disabilità”*

www.astrid-onlus.it info@astrid-onlus.it

Campagna di “Sensibilizzazione all’Handicap” in collaborazione con l’Istituto Artigianelli (Trento) – progetto a cura di Michelle Gilli | Art-Impresa IV A

Con il patrocinio di:

La “Campagna di Sensibilizzazione”, per mezzo degli Enti che hanno dato il loro patrocinio morale, **sarà distribuita su tutto il territorio Trentino** e precisamente:

COMUNI: saranno affissi i poster in tutte le frazioni;

PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO: saranno distribuiti in tutti i Servizi della Provincia, nelle scuole e nelle biblioteche;

AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI: saranno esposti i manifesti nei reparti ospedalieri, negli ambulatori medici, infermieristici e dei pediatri;

COMUNE DI TRENTO: per 6 mesi (15 giorni ogni mese), saranno affissi, a rotazione, i diversi manifesti.

Crediamo che la “Campagna di Sensibilizzazione” sia utile per comunicare tre semplici parole: **Diritto, Rispetto e Dignità**. Tre parole che dovrebbero essere comprese e utilizzate da tutti nei confronti di tutte le persone, non solo quelle con disabilità. Fatto questo piccolo passo, comprendendo e utilizzando le parole nel modo giusto... allora saremo già a metà dell’opera!

*«A questo mondo non si diventa ricchi per quello che si guadagna, ma per quello a cui si rinuncia» -
Henry Ward Beecher*

Un pomeriggio “speciale”

Il campeggio parrocchiale di Vigolo Vattaro che si è svolto la prima settimana di luglio, ha invitato Andrea Facchinelli a raccontare la sua storia ai bambini e agli animatori.

Durante l'incontro, Andrea ha presentato foto e video della sua vita, prima e dopo l'incidente, e ha raccontato com'è riuscito a convivere con la sua disabilità. Ha dato consigli su come circolare in strada con la bici e quanto sia importante indossare sempre il casco, perché, come è successo a lui, può salvare la vita. Ha mostrato come nei luoghi di transito quotidiano, gli spazi dedicati a persone con disabilità e anziani, a volte, non corrispondano a quanto stabilito dalle norme di sicurezza e come questo possa causare loro difficoltà o addirittura pericolo.

Durante l'incontro sia noi animatori che i bambini, siamo rimasti molto colpiti da questa ammirevole storia; i bambini erano molto curiosi e riempivano Andrea di domande: *“Come sei riuscito a continuare a vivere la vita di tutti i giorni senza l'uso delle gambe? Io non ne sarei capace, per me le gambe sono essenziali.”* An-

drea, ha risposto dicendo che anche lui pensava fosse così, ma quando ti trovi in una situazione come questa, devi imparare a convivere, a soddisfare le tue esigenze e passioni anche chiedendo *aiuto* (chiedere aiuto non è sinonimo di debolezza e non deve causare imbarazzo). Andrea Facchinelli, con la sua incredibile storia ha lasciato in tutti noi un segno indelebile perché in ogni momento possiamo osservare la realtà e riflettere con consapevolezza sulla nostra vita e su ciò che ci circonda. Al termine dell'incontro si era creata una bellissima atmosfera e abbiamo proposto ad Andrea di rimanere con noi per la merenda e fare il giudice ad un gioco organizzato in precedenza.

Così è trascorso un pomeriggio indimenticabile che si è concluso regalandoci un'irripetibile opportunità: *poter guardare alla realtà con un sguardo più ampio e consapevole.*

Grazie da parte degli organizzatori e animatori del campeggio parrocchiale di Vigolo Vattaro! ☐



“Paesi senza Barriere”

L'accessibilità non è solo un nostro diritto, ma un vantaggio per tutti!

Il progetto “Paesi senza Barriere” sta prendendo sempre più consistenza.

di **Andrea Facchinelli**
Consigliere AsTRID Onlus
referente “Paesi senza Barriere”

Attraverso il mio lavoro ho la possibilità di vedere alcune progettazioni relative a nuove opere pubbliche sul territorio provinciale quali: strade, marciapiedi, sistemazioni arredo urbano; e di contattare i vari uffici tecnici comunali prima che i lavori vengano effettuati, concordando con loro eventuali integrazioni e/o modifiche da apportare alle progettazioni al fine di renderle completamente accessibili dopo la realizzazione.

Le note che solitamente sulle progettazioni, riguardano per la maggior parte dei casi la pendenza, la pendenza longitudinale nei raccordi strada-marciapiede e marciapiede-accessi carrai, ricordando che il limite imposto dalla normativa è del 15% e che fino ad ora è stato realizzato posando una sola cordonata inclinata con lunghezza di ml 1.00. Posando invece due cordonate, la pendenza longitudinale si dimezza e anche lo sforzo fisico per chi deve percorrere i percorsi pedonali con continui sali e scendi. Inoltre, ho la possibilità di contattare le Amministrazioni Comunali chiedendo di prestare particolare attenzione, in fase esecutiva, alla pendenza trasversale dei percorsi pedonali che **non deve superare l'1%** e al gradino con **altezza massima di 2.5 cm** (possibilmente da evitare) in prossimità degli attraversamenti.

Desidero precisare che **le integrazioni e/o modifiche richieste non comportano ulteriori aumenti di spesa**. Mi rendo conto, purtroppo, che la mia attività di volontariato riesce a coprire solo una minima parte delle opere pubbliche realizzate da parte dei vari Comuni trentini e con grande dispiacere, devo ammettere che alle volte si commettono sviste in fase progettuale e successivamente anche in fase esecutiva, facendo errori in materia di barriere architettoniche con conseguente dispendio di risorse economiche pubbliche per adeguarle.

Questi gli interventi effettuati nel secondo semestre 2017:

ALDENO

Opere di urbanizzazione a servizio del Polo Scolastico di Aldeno:

a seguito analisi delle tavole del progetto, è stata inviata relazione all'Ufficio Tecnico del Comune di Aldeno con

i vari estratti delle planimetrie, dove venivano indicati i punti critici. Nella maggior parte dei casi, durante la progettazione nei raccordi strada-marciapiede, se l'altezza della cordonata è di 15 cm e la lunghezza della rampa di 50 cm, la pendenza risulterà del 30%. Quindi, ben oltre il 15% ammesso dalla normativa che prevede rampa di raccordo con pendenza massima dell'8%. **Evitare gradino tra viabilità e marciapiede.**

CASTELLO DI FEMME – CAVALESE

Lavori di realizzazione della pista ciclopedonale valli di Fiemme e Fassa:

analizzate le varie tavole di progetto è stata inviata una relazione con evidenziati 23 punti critici lungo il tracciato. Nella maggior parte dei casi si suggerisce di prevedere i raccordi percorso ciclopedonale e l'accesso carraio con due cordonate inclinate al fine di ridurre la pendenza longitudinale. In fase esecutiva è necessario prestare particolare attenzione alla pendenza trasversale, **non superare l'1% previsto dalla normativa.**

CALCERANICA AL LAGO

1) Messa in sicurezza percorso pedonale a servizio del complesso “Terrazza sul Lago”:

inviata all'amministrazione comunale documentazione tecnica al fine di poter realizzare un percorso pedonale in sicurezza lungo la S.P. 1 dir Ramale di Bosentino per accedere al nuovo complesso “Terrazza sul Lago”.

2) Progetto esecutivo per la riqualificazione delle spiagge del Lago di Caldonazzo:

analizzate le varie tavole di progetto è stata inviata all'Amministrazione Comunale relazione con indicati i punti critici. In fase esecutiva, si suggerisce di prestare particolare attenzione alla pendenza trasversale, cioè di **non superare l'1% previsto dalla normativa** e non 1.5% come indicato nelle tavole progettuali. In prossimità delle panchine, lungo il camminamento, è necessario prevedere degli slarghi con ampiezza maggiore al fine di permettere alle

persone in carrozzina o alle mamme con passeggini di posizionarsi sul fianco della panchina in modo da non intralciare il percorso pedonale. Tenere presente che sarebbe importante che le **persone in carrozzina potessero rivolgersi con il viso verso il lago.**

3) Sistemazione marciapiede a seguito lavori posa nuove tubazioni:

inviata all'Amministrazione Comunale documentazione tecnica affinché venga sistemato il percorso pedonale, eliminando i gradini venutisi a creare dopo i lavori di posa nuove tubazioni

TENNA

Adeguamento accesso locali piano interrato edificio comunale:

inviata all'Amministrazione Comunale documentazione tecnica perché venga adeguato l'accesso agli ambulatori, posti a piano interrato, al fine di permettere alle persone in carrozzina di potervi accedere in autonomia. Nello specifico, essendo la porta d'ingresso con apertura verso l'esterno dotata di chiusura a molla, la presenza di un gradino superiore a cm 2.5 e della battuta per la porta d'ingresso sulla soglia, per una persona in carrozzina non è possibile accedere ai locali posti a piano interrato.



LEVICO TERME

Lavori realizzazione nuovo parcheggio zonale sulla p.f. 1181 in C.C. Levico Terme:

effettuato sopralluogo al fine di verificare se i lavori sono



stati realizzati come da modifiche progettuali richieste. L'opera risulta essere stata realizzata come da richiesta.

ALTOPIANO DELLA VIGOLANA

Progetto esecutivo per la realizzazione del percorso pedonale tra gli abitati di Bosentino, Vattaro e Vigolo Vattaro:

dopo gli incontri con amministratori e progettista, effettuati lo scorso anno, sono iniziati i lavori per la realizzazione del percorso pedonale tra gli abitati di Bosentino, Vattaro e Vigolo Vattaro. I raccordi percorso pedonale-accesso carraio saranno realizzati posando due cordone inclinate al fine di ridurre la pendenza longitudinale.



PERGINE VALSUGANA

Il Comune di Pergine Valsugana nella realizzazione di nuove opere o adeguamento di quelle esistenti al fine di ridurre la pendenza longitudinale dei percorsi pedonali posa due o più cordonate inclinate. Negli attraversamenti pedonali posa le cordonate a raso eliminando eventuali gradini ammessi da normativa (max 2.5 cm) ma "scomodi e pericolosi" per chi deve transitare in carrozzina o viene spinto.

Realizzazione nuovo marciapiede nel tratto Villa Rosa - Dos della Roda e nuovo innesto viario sulla S.S. 47 della Valsugana:

analizzate le varie tavole di progetto è stata consegnata all'amministrazione comunale una relazione con indicati i punti critici. In fase esecutiva i vari raccordi con gli accessi carrai e gli attraversamenti pedonali sono stati realizzati con due cordonate inclinate.



Realizzazione nuovo marciapiede in Via San Pietro e adeguamento percorsi pedonali accesso Ospedale riabilitativo Villa Rosa

FOTO n. 1 - Marciapiede prima dell'intervento



FOTO n. 2 - Marciapiede dopo dell'intervento

Adeguamento pendenza longitudinale tratto iniziale. È stata modificata la pendenza iniziale ridistribuendola su una maggiore lunghezza



FOTO n. 3 - Marciapiede prima dell'intervento

Pendenza raccordo >15%, presenza di gradino h >2.5 cm



FOTO n. 4 - Marciapiede dopo dell'intervento

Adeguamento pendenza longitudinale raccordo. Sono state posate due cordonate inclinate in cls diminuendo notevolmente la pendenza longitudinale



FOTO n. 5 - Marciapiede prima dell'intervento
Pendenza longitudinale raccordo >15%



FOTO n. 6 - Marciapiede dopo dell'intervento
Adeguatezza pendenza longitudinale raccordo. Sono state posate due cordonate inclinate in cls diminuendo notevolmente la pendenza longitudinale



FOTO n. 7 - Il raccordo iniziale con la strada è stato realizzato posando due cordonate inclinate, assenza di gradino



FOTO n. 8 - Raccordi con gli accessi carrai
Sono stati realizzati posando due cordonate inclinate. Vista la presenza di tre accessi carrai consecutivi in prossimità del punto "A" il marciapiede non è stato rialzato ma mantenuto a livello strada posando solamente le cordonate in porfido per delimitare il marciapiede



FOTO n. 9 - Attraversamento
Sono state posate due cordonate inclinate in porfido sui due lati dell'attraversamento, la pendenza longitudinale risulta quasi impercettibile



FOTO n. 10 - Vista la ridotta larghezza del marciapiede in curva, si è optato ad una soluzione a raso posando dei manufatti in metallo para-persone al fine di mettere il passaggio in sicurezza per le persone che vi transitano



SKARROZZATA

Questa breve storia nasce in un contesto montano e parla di come tre giovani ragazze si siano impegnate per portare un piccolo, ma significativo contributo, nel migliorare il proprio territorio e per ricordare che **l'unione può diventare forza**.

di Daniela Zortea

Tutto iniziò così:

dopo aver consegnato al Comune di San Martino di Castrozza una rappresentativa mappatura delle barriere architettoniche presenti sul territorio, in quel momento ci siamo chieste: *“Come possiamo sensibilizzare i nostri compaesani e le istituzioni pubbliche al tema dell'accessibilità?”*

Abbiamo valutato diverse opzioni ed infine scelto di realizzare: **la Skarrozzata**.

L'idea viene da un evento promosso tempo fa a Bologna da un'Associazione di Promozione Sociale, deno-



minata proprio “La Skarrozzata Onlus”: Questo evento, che si ripete dal 2011, ha come obiettivo *“la sensibilizzazione e l'educazione alla disabilità attraverso l'integrazione sociale, la consapevolezza delle innumerevoli barriere architettoniche e mentali presenti sul percorso di chi è costretto ad una mobilità limitata”*. Nello specifico, l'evento consisteva in una passeggiata lungo le vie del centro - o del territorio - con l'ausilio di carrozzine, così da far sperimentare ai partecipanti le importanti difficoltà dettate dalla presenza delle barriere architettoniche. Solo *“vivendo”* realmente le difficoltà presenti nel quotidiano di una persona con disabilità motoria è possibile capire quanto un ostacolo (anche un semplice scalino di 3 cm) possa limitare la mobilità e conseguentemente la vita.

Ma dopo l'idea doveva esserci la concretizzazione.

Per noi era importante condividere e fare rete sul territorio e quindi abbiamo chiesto all'associazione “La Formica” di entrare a far parte di questa pazza idea. Fortunatamente, ci ha accolte a braccia aperte. Ma dalla nostra parte avevamo anche AsTRID Onlus, un'altra associazione al servizio dei disabili che promuove *“Paesi senza Barriere”*: un progetto per lo sbarriamento del territorio ed in particolare dei marciapiedi, dei passaggi pedonali, dei parcheggi disabili e degli edifici.

Organizzare tutto è stata un'impresa ardua considerando il poco tempo a disposizione... ma finalmente la faticosa giornata è arrivata, portando con sé ansie e speranze.

La location era pronta, le associazioni contattate erano pronte, le carrozzine anche... e poco a poco le persone sono arrivate!

Tutti hanno preso posizione e via, siamo partiti alla scoperta del territorio e delle barriere architettoniche presenti nel centro storico di Tonadico. I trampolieri hanno fatto da apripista segnando il percorso, mentre il geom. Andrea Facchinelli – consigliere AsTRID Onlus e referente progetto *“Paesi senza Barriere”* - ha portato il suo prezioso contributo presentando le difficoltà delle singole barriere architettoniche ed anche le possibili soluzioni.

I partecipanti si sono realmente resi conto della difficoltà di superare un piccolo gradino, di incorrere in grate, di ingressi impossibili ad alcuni edifici, di passaggi pedonali e/o raccordi marciapiede in pendenza. Insomma, hanno provato a *mettersi nei panni* di chi, quotidianamente, vive queste difficoltà. E fra un ostacolo e l'altro,



una spiegazione del geom. Andrea Facchinelli su come sbarriare, fra sorrisi e difficoltà... ecco la fine del percorso.

Ad accoglierci all'arrivo vi era la musica proposta dall'associazione AGUAZ, in occasione del Festival Rock "Sot ala Zopa"; Spazio Giovani ha offerto intrattenimento per i più piccoli; l'Unione Ciechi di Trento ha portato all'attenzione le difficoltà che incontra una persona cieca e ha fatto conoscere l'alfabeto Brail; Una Corsa per la Vita era presente con ambulanza per le emergenze; vi era materiale illustrativo delle associazioni; la Casa di Riposo "San Giuseppe" era presente con i prodotti realizzati dai suoi ospiti; La Skarozzata ha partecipato con gadget e prodotti vari.... e per concludere, merenda offerta dall'Agritur Delaip dei Pape.

Ora che questa esperienza si è conclusa possiamo coglierne i frutti e tirare le somme del nostro operato. La preparazione dell'evento, come accennato prima, ha richiesto molto impegno e il risultato dire che è stato più che po-

sitivo. Grazie alle sinergie impiegate, alla nostra forza di volontà, all'averci creduto fino in fondo anche quando sembrava tutto fosse diventato troppo complicato o come spesso dicevamo "tutto più grande di noi", abbiamo raggiunto l'obiettivo. Oggi possiamo dire di essere orgogliose per aver "sensibilizzato" un territorio, creato "reti" con altre associazioni ma soprattutto esserci messe in gioco in quanto crediamo fortemente che **l'accessibilità debba riguardare tutti**, non solo il disabile motorio, l'ipovedente, l'anziano, la mamma con il passeggino o chi ha un problema temporaneo. Voler creare un territorio accessibile a tutti vuol

dire dare a tutti la possibilità di essere accolti nel modo più dignitoso possibile.

Infine, un grazie particolare al *Comune di Primiero San Martino di Castrozza* per averci sostenute finanziando l'evento, con la speranza che vi possano essere nuove collaborazioni utili alla cittadinanza e al territorio. □



“serate benESSERE”

Informare, Sensibilizzare, Educare

Il 2017 è stato un anno impegnativo se pensiamo che nel semestre

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus
referente “serate benESSERE”

appena concluso abbiamo tenuto conferenze per 3 mesi consecutivi, ma contestualmente, è stato un anno anche molto gratificante per i temi trattati e le località sedi delle conferenze. Durante l'estate siamo stati ospiti delle **Terme di Levico** e a settembre, il Comune di **Cavedine** ci ha accolti per un ciclo di incontri. Tutto è andato splendidamente anche, e soprattutto, perché eravamo “accompagnati” da persone straordinarie: i volontari. Persone che sempre con il sorriso, accoglievano i partecipanti e facevano il possibile affinché tutto potesse funzionare al meglio. Ecco perché, credo non vi sia spazio migliore per dire: *“Grazie, perché siete stati le nostre gambe e le nostre braccia!”*


TERME DI LEVICO

6 luglio – 31 agosto 2017

La splendida cornice della sala conferenze del Palazzo delle Terme ci ha ospitato per il secondo anno consecutivo, dandoci l'opportunità di portare nuovi temi importanti per il benESSERE psico-fisico. Ma quest'anno, abbiamo deciso di iniziare anche un altro percorso: l'apertura delle conferenze con delle “Storie di Vita”. Persone con disabilità raccontavano il difficile cammino che la vita gli ha riservato a seguito di un incidente oppure per patologie invalidanti. Il pubblico presente ha molto apprezzato le testimonianze soprattutto perché, la persona disabile, raccontava sé stessa/o e la propria vita. Spesso, vi sono state persone nel pubblico che hanno apprezzato a voce alta la forza ed il coraggio dimostrato; altre volte l'applauso sembrava interminabile. Questo nuovo modo di introdurre AsTRID e i relatori, ci ha dato l'opportunità di capire che siamo sulla strada giusta. In questo contesto, abbiamo incontrato anche numerosi turisti interessati agli argomenti trattati che, alcune volte, hanno sottolineato l'importanza delle acque termali e come, attraverso trattamenti specifici, fosse possibile trovarne giovamento in alcune patologie.

*“La natura è il medico delle malattie.
Il medico deve solo seguirne gli insegnamenti” - Ippocrate*

Questi i temi in calendario



ASTRID ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Neurologica e la Disabilità

TRENTINO

serate benESSERE
Informare, Sensibilizzare, Educare

6 luglio 2017
IMPATTO AMBIENTALE DELLE RISORSE ALIMENTARI
Viviamo in un'epoca affascinante e terribile allo stesso tempo. Affascinante, perché il futuro del pianeta è nelle nostre mani; terribile, perché la nostra generazione ha il potere di distruggere irrimediabilmente il futuro del nostro pianeta
relatore Mauro Fabbri - naturopata

13 luglio 2017
NON DI SOLA ACQUA VIVE L'UOMO
Diabete e obesità: malattie degli errori oppure degli eccessi alimentari? Il diabete è la più comune tra le malattie metaboliche croniche e la terapia medico-nutrizionale è una componente fondamentale nella sua gestione a lungo termine
relatore dott. Michele Pizzini - medico chirurgo specializzato in scienza dell'alimentazione

20 luglio 2017
OMEOPATIA: PULSATILLA, SEPIA e CANTHARIS
L'omeopatia da Samuel Hahnemann ad oggi: come nata e il suo utilizzo attraverso tre rimedi utili nelle affezioni genito-urinarie. Omeopatia, conoscerla per amarla!
relatrice dott. Angela Triglia - medico chirurgo, anestesista e omeopata

27 luglio 2017
POSTURA
Non esistono posture corrette o scorrette, ma solo posture funzionali. Per postura s'intende il lavoro che il corpo compie per stare in una posizione seguendo la legge dell'equilibrio-economia-comfort
relatore D.D. Leopoldo Zampi - osteopata, massofisioterapista

LEVICO TERME - Palazzo delle Terme - via Vittorio Emanuele, 10
ore 20.30 - INGRESSO LIBERO
Informazioni: 388 8317542
www.astrid-onlus.it - info@astrid-onlus.it

con il patrocinio del CONSIGLIO REGIONALE TAA | con il patrocinio della PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO | con il patrocinio del COMUNE DI LEVICO TERME

giovedì 6 luglio 2017

IMPATTO AMBIENTALE DELLE RISORSE ALIMENTARI

Mauro Fabbri - naturopata

Tema trattato: Viviamo in un'epoca affascinante e terribile allo stesso tempo. Affascinante, perché il futuro del pianeta è nelle nostre mani; terribile, perché la nostra generazione ha il potere di distruggere irrimediabilmente il futuro del nostro pianeta

Feedback: Un tema importante che tutti dovrebbero ascoltare perché, solo se siamo consapevoli di quanto il nostro modo di vivere condiziona il futuro, possiamo pensare di salvaguardare il pianeta per le generazioni che verranno. Purtroppo, la serata è stata penalizzata dall'eccessivo caldo in sala che ha obbligato il relatore

a ridurre l'esposizione in quanto i partecipanti erano realmente a disagio. Il relatore è stato veramente abile a tenere alta l'attenzione dei partecipanti parlando di un argomento ampio e con molte sfaccettature.

giovedì 13 luglio 2017

NON DI SOLA ACQUA VIVE L'UOMO

dott. Michele Pizzinini - medico chirurgo, specializzato in scienza dell'alimentazione

Tema trattato: Diabete e obesità: malattie degli errori oppure degli eccessi alimentari? Il diabete è la più comune tra le malattie metaboliche croniche e la terapia medico-nutrizionale sia una componente fondamentale nella sua gestione a lungo termine.

Feedback: Quando si sente parlare di diabete e obesità si pensa sempre che (per molti) non è il nostro caso, scordandoci che le patologie autoimmuni come il diabete possono presentarsi in qualsiasi momento e che, l'obesità, non è data solamente da una dieta scorretta ma anche da patologie importanti. Buona partecipazione di pubblico e ottima esposizione del relatore.

giovedì 20 luglio 2017

OMEOPATIA: PULSATILLA, SEPIA e CANTHARIS

dott.ssa Angela Trigilia - medico chirurgo, anestesista e omeopata

Tema trattato: L'omeopatia da Samuel Hahnemann ad oggi: com'è nata e il suo utilizzo attraverso tre rimedi utili nelle affezioni genito-urinarie. Omeopatia, conoscerla per amarla!

Feedback: Con l'omeopatia si possono supportare molte patologie, perché come citava Samuel Hahnemann "Compito altissimo e unico del medico è di rendere sani uomini malati, ciò che si dice guarire". La relatrice ha portato l'attenzione su tre rimedi specifici per le affezioni genito-urinarie ed i partecipanti hanno potuto fare domande di approfondimento.

giovedì 27 luglio 2017


POSTURA



D.O. Leopoldo Zampi - osteopata, massofisioterapista

Tema trattato: Non esistono posture corrette o scorrette, ma solo posture funzionali. Per postura s'intende


il lavoro che il corpo compie per stare in una posizione seguendo la legge dell'equilibrio-economia-comfort.

Feedback: Per lavoro si passano molte ore seduti al computer oppure in piedi e questo causa alla colonna vertebrale una posizione scorretta. Mantenere una postura corretta è importante per prevenire dolori muscolo-scheletrici ed avere una maggiore mobilità. Questo l'approfondimento del relatore che ha visto una buona partecipazio-





serate benESSERE
Informare, Sensibilizzare, Educare




3 agosto 2017
RISCOPIRE L'ENERGIA FEMMINILE
Comprendere l'origine di molti disagi del femminile e ri-equilibrarli attraverso uno sguardo alla cucina, alla quotidianità e alla conoscenza del Sé
relatrice dott. Stefania Facco - operatrice olistica a indirizzo nutrizionale iscritta SIAF (numero TR2066-OP)




10 agosto 2017
ACIDOSI TISSUTALE
Come prevenire l'acidosi metabolica? Come riconoscerla? Come intervenire ed imparare ad alcalinizzare attraverso l'alimentazione. Una buona acidosi tissutale significa una buona salute!
relatrice dott. Alessandra Capriani - biologa, nutrizionista e naturopata



17 agosto 2017
TERAPIA CRANIO-SACRALE
Il sistema cranio-sacrale è pari a quello respiratorio o cardiocircolatorio. La delicatezza e la profondità del tocco permettono di lavorare sulle disfunzioni di questo sistema, facilitando i meccanismi autocorrettivi dell'organismo
relatore dott. Alberto Fiorese - fisioterapista








24 agosto 2017
CONVIVERE CON L'ARTROSI
Imparare a conoscere la patologia per "costruire" strategie vincenti che possano migliorare la qualità della vita
relatore D.O. Leopoldo Zampi - osteopata, massofisioterapista



31 agosto 2017
RIEQUILIBRARE L'ENERGIA MASCHILE
Osservare il mondo della salute dell'uomo con gli strumenti della medicina tradizionale cinese e la cucina naturale
relatrice dott. Stefania Facco - operatrice olistica a indirizzo nutrizionale iscritta SIAF (numero TR2066-OP)

LEVICO TERME - Palazzo delle Terme - via Vittorio Emanuele, 10
ore 20.30 - INGRESSO LIBERO
Informazioni: 388 9317542
www.astrid-onlus.it - info@astrid-onlus.it

ne di pubblico molto interessato all'argomento.

giovedì 3 agosto 2017

RISCOPIRE L'ENERGIA FEMMINILE

dott.ssa Stefania Facco - operatrice olistica a indirizzo nutrizionale iscritta SIAF (TR2066-OP) Comprendere

Tema trattato: l'origine di molti disagi del femminile e ri-equilibrarli attraverso uno sguardo alla cucina, alla quotidianità e alla conoscenza del Sé.

Feedback: È molto facile nella società di oggi perdere il collegamento con la nostra energia femminile o essenza femminile. Quando perdiamo il collegamento con la nostra energia femminile, perdiamo il collegamento con la gioia e con il piacere della vita. La relatrice ha evidenziato l'importanza di riscoprire l'energia femminile ed il pubblico ha saputo cogliere l'essenza di questa bellissima serata. La partecipazione del pubblico, ha dato il riscontro più che positivo di questo bellissimo incontro.

giovedì 10 agosto 2017

ACIDOSI TISSUTALE

dott.ssa Alessandra Capriani - biologa, nutrizionista e naturopata

Tema trattato: Come prevenire l'acidosi metabolica? Come riconoscerla? Come intervenire ed imparare ad alcalinizzare attraverso l'alimentazione. Una buona acidosi tissutale significa una buona salute!

Feedback: L'acidosi metabolica è un accumulo di acidi nell'organismo non adeguatamente compensato da altrettante sostanze basiche. L'acidosi metabolica può essere prevenuta e controllata intervenendo sul regime dietetico con il consumo di alimenti alcalinizzanti. Relatrice molto preparata, sala gremita e domande attinenti hanno fatto capire quanto queste tematiche siano d'interesse pubblico.

giovedì 17 agosto 2017

TERAPIA CRANIO-SACRALE

dott. Alberto Fiorese - fisioterapista

Tema trattato: Il sistema cranio-sacrale è pari a quello respiratorio o cardiocircolatorio. La delicatezza e la profondità del tocco permettono di lavorare sulle disfunzioni di questo sistema, facilitando i meccanismi auto-correttivi dell'organismo.

Feedback: Che cos'è il massaggio cranio-sacrale? È una tecnica olistica che l'operatore attua tramite un tocco leggero sulle ossa craniche e sulla colonna vertebrale di una persona, al fine di stabilire un contatto con il ritmo cranio-sacrale della persona per stimolarlo e assecondarlo. Quest'importante tematica ha affascinato il pubblico anche perché, il relatore, ha saputo condurre la conferenza con professionalità e grande carisma.

giovedì 24 agosto 2017

CONVIVERE CON L'ARTROSI

D.O. Leopoldo Zampi - osteopata, massofisioterapista

Tema trattato: Imparare a conoscere la patologia per "costruire" strategie vincenti che possano migliorare la qualità della vita

Feedback: L'artrosi è una malattia articolare degenerativa, cronica e progressiva; nasce dalla degenerazione causata dall'immobilità oppure dall'iperattività. Come prevenirla, come migliorare la qualità della vita e come conviverci sono stati i temi trattati in questo incontro. Il relatore, attento e disponibile, ha risposto alle domande del pubblico presente e ha reso questa serata più "leggera".

giovedì 31 agosto 2017

RIEQUILIBRARE L'ENERGIA MASCHILE

dott.ssa Stefania Facco - operatrice olistica a indirizzo nutrizionale iscritta SIAF (TR2066-OP)

Tema trattato: Osservare il mondo della salute dell'uomo con gli strumenti della medicina tradizionale cinese e la cucina naturale

Feedback: Conoscere e percepire l'energia maschile è un elemento importante della crescita personale e spirituale, sia per l'uomo che per la donna. Come riconoscere l'energia maschile, come riequilibrarla attraverso la cucina naturale e la medicina tradizionale cinese, sono stati gli argomenti di questa serata che ha catturato l'attenzione del pubblico. Numerose le domande e ricca la presentazione della relatrice che ha saputo chiudere questo ciclo di conferenze molto gradite al pubblico.

Le Terme di Levico saranno aperte per i servizi di fisioterapia e riabilitazione dal **6 novembre fino al 22 dicembre**. Sarà possibile effettuare sedute di kinesiterapia, fisioterapia in acqua, osteopatia, Taiji/Quan e si potrà usufruire del percorso vascolare presso il Palazzo delle Terme di Levico. In questo periodo vi saranno delle **tariffe promozionali** per sedute individuali o di gruppo... e inoltre, servizi di riabilitazione e beauty farm per trattamenti viso, corpo, massaggi, riflessologia.
Informazioni: telefono 0461 706077
info@termedilevico.it

CAVEDINE

7 – 28 settembre 2017

Nella primavera il **Comune di Cavedine**, attraverso l'assessora Beatrice Pedrotti, ci ha contattato chiedendoci di portare sul loro territorio, un ciclo di "serate benESSERE" con temi importanti che potessero, in pochi incontri e attraverso un *fil rouge*, toccare argomenti utili alla popolazione. Ancora una volta, abbiamo deciso di aprire le nostre conferenze con delle "Storie di Vita". Le testimonianze di persone con disabilità hanno smosso emozioni sia a chi raccontava la propria vita, che alle persone nel pubblico. Raccontare la propria vita di sofferenza con il sorriso sulle labbra non è sempre facile, anzi, per chi lo fa è un riaprire *cassetti chiusi* che la nostra mente vorrebbe non dover riaprire mai. Ma noi pensiamo che se: "Raccontarsi, testimoniare il proprio dolore, mettersi a nudo anche se non è facile ma può essere utile per far capire il valore di questa VITA, allora lo faremo 100 e 1000 volte ancora affinché ogni sofferenza, ogni dolore, possa diventare FORZA per sorridere, per vivere, per sperare nel domani!" A Cavedine, siamo stati accolti, ascoltati, protetti, coccolati e accompagnati ed è per questo che desideriamo ringraziare di cuore tutti coloro che hanno contribuito a far sì che tutto questo, riuscisse nel migliore dei modi.

Questi gli argomenti in calendario:


giovedì 7 settembre 2017



CUCINA NATURALE

dott.ssa Stefania Facco - operatrice olistica a indirizzo nutrizionale iscritta SIAF (TR2066-OP)

Tema trattato: Un approccio all'alimentazione quotidiana attraverso l'osservazione della natura, del proprio corpo, della cucina mediterranea e la medicina tradizionale cinese.


Feedback: Parlare di cucina naturale può sembrare facile e riduttivo, ma non lo è affatto, e la relatrice ha saputo catturare l'attenzione del pubblico descrivendo la tradizione culinaria dei nostri nonni prima dell'avvento dell'industrializzazione. Poco cibo animale, utilizzo degli alimenti nella loro integralità e naturalezza, stagionalità, biologicità, tipi di cotture adatti all'andamento climatico,




serate benESSERE


Informare, Sensibilizzare, Educare



7 settembre 2017
CUCINA NATURALE
Un approccio all'alimentazione quotidiana attraverso l'osservazione della natura, del proprio corpo, della cucina mediterranea e la medicina tradizionale cinese.
relatrice dott. Stefania Facco - operatrice olistica a indirizzo nutrizionale iscritta SIAF (numero TR2066-OP)


14 settembre 2017
FA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA
Il cibo può essere un grande "farmaco naturale" o un killer silenzioso. L'alimentazione come fondamento per stare bene.
relatrice dott. Alessandra Capriani - biologa nutrizionista, naturopata






21 settembre 2017
Prendersi Cura Mente
La cura del Sé come ammosa consapevolezza della propria unicità, per non farsi cogliere impreparati dagli imprevisti della vita.
relatore D.O. Leopoldo Zampi - osteopata, massofisioterapista


28 settembre 2017
DISTURBI STAGIONALI
Conoscere l'antica arte dei rimedi naturali per prevenire e trattare con efficacia i disturbi stagionali.
relatrice dott. Alessandra Capriani - biologa nutrizionista, naturopata




CAVEDINE, via don Negri, 30 - sala riunioni Biblioteca di Cavedine

Ore 20.30 - **INGRESSO LIBERO**
Informazioni: 388 8317542
www.astrid-onlus.it - info@astrid-onlus.it






con il patrocinio del
CONSIGLIO REGIONALE TIR



con il patrocinio della
PROVINCIA AUTONOMA DI TIR



con il patrocinio del
COMUNE DI CAVEDINE

utilizzo di cereali, verdure e legumi ed infine, rispetto dei cicli e del riposo della terra. Buona partecipazione di pubblico.

giovedì 14 settembre 2017

FA CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA

dott.ssa Alessandra Capriani - biologa nutrizionista, naturopata

Tema trattato: Il cibo può essere un grande "farmaco naturale" o un killer silenzioso. L'alimentazione come fondamento per stare bene.

Feedback: Imparare ad alimentarsi scegliendo i cibi utili a farci stare bene sono stati i capisaldi trattati dalla relatrice che, con capacità dialettica ed esperienza professionale, ha saputo argomentare e rispondere alle numerose domande. Il pubblico in sala ha dimostrato entusiasmo e grande partecipazione.

giovedì 21 settembre 2017

PrenderSiCuraMente

D.O. Leopoldo Zampi - osteopata, massiofisioterapista

Tema trattato: La cura del Sé come amorosa consapevolezza della propria unicità, per non farsi cogliere impreparati dagli imprevisti della vita.

Feedback: Quanti di noi sono pronti ad affrontare un tragico evento? Credo nessuno! Il tema di questa serata era provare a capire come affrontare un evento tragico, vivendolo e non solo subendolo e cercando di ricreare una degna qualità di vita. Il relatore ha saputo condurre con grande empatia, una serata con un tema così importante.

giovedì 28 settembre 2017

DISTURBI STAGIONALI

dott.ssa Alessandra Capriani - biologa nutrizionista, naturopata

Tema trattato: Conoscere l'antica arte dei rimedi naturali per prevenire e trattare con efficacia i disturbi stagionali

Feedback: L'arte dei nostri nonni, l'arte di curarsi con i rimedi naturali è stato il tema di questo incontro che la relatrice ha presentato effettuando un percorso fra naturopatia, omeopatia e Fiori di Bach. Utilizzare i rimedi naturali, come rimedi complementari, nei piccoli disturbi stagionali potrebbe essere utile nella prevenzione. □



Un mese dedicato al benESSERE

Settembre è stato per Cavedine un mese dedicato al benessere. Grazie alla collaborazione con

di **Beatrice Pedrotti**
Assessora alla cultura
del Comune di Cavedine

AsTRID Onlus (Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità), l'assessorato alla Cultura del Comune di Cavedine ha organizzato quattro serate dedicate al benessere e all'importanza di essere informati, sensibilizzati ed educati a porre attenzione al nostro equilibrio e alla nostra salute.

Le serate, che hanno avuto una buona partecipazione di pubblico, hanno spaziato dal tema della cucina naturale, al cibo come "farmaco naturale", all'importanza di prendersi cura di Sé e della propria mente con consapevolezza dell'unicità del singolo per concludere con una serata dedicata ai disturbi stagionali e all'antica arte dei rimedi naturali.

La singolarità della proposta realizzata dal Comune di Cavedine insieme a AsTRID è stata quella di cogliere questi incontri come spunto per approfondire il tema della sensibilizzazione alla disabilità, cuore dell'attività dell'associazione, promuovendo l'idea che la salute va intesa in modo globale: salute di tutti, sotto tutti i suoi aspetti. L'introduzione alle serate è stata di volta in volta organizzata con l'apporto fondamentale di AsTRID che ha testimoniato come la disabilità è spesso *invisibile* e come, solo il prendersi cura di se stessi e degli altri, può attivare e rendere stabile un equilibrio fisico, mentale, emotivo e anche sociale. Così ha sottolineato la presidente dell'Associazione Maria Carla Bonetta, che ha colpito il pubblico con i suoi interventi, la forza e la sua capacità di coinvolgere il pubblico nella sua storia, portata come emblema della necessità per tutti di trovare un proprio equilibrio e di saper accogliere tutto ciò che la vita offre.

Il **7 settembre** la dott.ssa Stefania Facco ha coinvolto il pubblico in una serata che ha messo al centro un'idea di alimentazione come rapporto del nostro corpo con la natura, la cucina mediterranea e la medicina tradizionale cinese, portando esempi e immagini che hanno permesso

ai presenti di cogliere consigli e avere chiarezza su un tema così attuale e importante. Il **14 settembre** è stata la volta della dott.ssa Alessandra Capriani, capace di far cogliere ai numerosi presenti come il cibo che quotidianamente consumiamo non sia solo un alimento ma possa essere un vero e proprio "*farmaco naturale*" da usare e gestire per stare bene: un farmaco alla portata di tutti che chiede però attenzione e riflessione sulle sue potenzialità e i lati negativi di un suo cattivo uso. Il penultimo incontro, che si è tenuto il **21 settembre**, ha visto la presenza dell'osteopata Leopoldo Zampi come relatore di una serata dedicata alla cura del Sé, all'importanza della consapevolezza del singolo e della sua unicità per saper affrontare gli imprevisti della vita. La conclusione di questo ricco percorso è stata affidata il **28 settembre** alla dott.ssa Capriani che, all'avvicinarsi dell'autunno, ha dedicato la sua attenzione all'arte dei rimedi naturali, così importante per la prevenzione e la cura dei disturbi stagionali, dando consigli e preziosi suggerimenti su come affrontare preparati l'inverno a venire.

All'Associazione AsTRID va il mio ringraziamento come Assessora alla Cultura del Comune di Cavedine, per aver reso possibile queste serate che hanno divulgato una vera cultura del benessere naturale, che costituisce un importante servizio di pubblica utilità e un valore importante per il singolo e la collettività. □



p^onterosso

sostegno e orientamento nella malattia cronica

Ponterosso ha recentemente stretto due importanti alleanze con ATMAR (Associazione Trentina Malati Reumatici) ed AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla) al fine di aiutare le persone malate, i familiari e gli altri caregiver nei delicati momenti seguenti alla diagnosi o durante la progressione della malattia.

di **Dennis Deavi**
co-fondatore di Ponterosso

In collaborazione con gli **specialisti della cooperativa InMente di Trento**, verranno attivati continuativamente da novembre 2017 a dicembre 2018 dei percorsi personalizzati di ascolto, orientamento e sostegno psicologico in grado di rispondere tempestivamente alle crescenti richieste di informazioni o trattamento espresse dai malati e dalle persone a loro vicine.

Entrando più nello specifico, l'associazione ATMAR ha deciso di mettere a disposizione dei propri associati un servizio professionale di **ascolto e sostegno psicologico** per integrare i percorsi terapeutici già intrapresi dall'Unità operativa di reumatologia diretta dal dott. Paolazzi.

Malati e caregiver potranno contare su uno staff di psicoterapeuti con una specifica preparazione nel trattamento del dolore cronico; oltre agli **adulti**, verranno accolti anche nuclei famigliari con **bambini ed adolescenti** affetti da malattie reumatiche, ai quali verrà dedicato un percorso individuale di ascolto e sostegno psico-emotivo. Nel corso del 2018 saranno organizzati incontri di gruppo durante i quali si potranno conoscere e praticare **tecniche di rilassamento**, di visualizzazione e training autogeno.

Un approccio moderno ed integrato che mette in pratica le indicazioni e le validazioni fornite dalla comunità scientifica internazionale riguardo al trattamento delle malattie reumatiche, in primis la fibromialgia.

Un percorso analogo verrà attivato anche a favore degli associati di AISM, che opera in stretta collaborazione con i reparti di Neurologia dell'Ospedale Santa Chiara di Trento e di Santa Maria del Carmine a Rovereto.

Le persone affette da sclerosi multipla ed i loro familiari o caregiver avranno la possibilità di accedere sino a dicembre 2018 a **percorsi individuali** di supporto psicologico e **momenti formativi di gruppo**, per essere accompagnati nella riprogettazione del proprio percorso di vita.

I colloqui individuali e gli incontri di gruppo saranno svolti con **cadenza settimanale o quindicinale** presso le sedi di ATMAR a Trento, di AISM a Rovereto e negli studi della Cooperativa InMente – progetto Ponterosso a Trento.

Due progetti importanti, resi possibili dalla capacità di visione dei soggetti coinvolti e dalle risorse messe a disposizione dalle associazioni di volontariato e dalla Fondazione Cassa Rurale di Trento, che sostiene Ponterosso. Un modello virtuoso di collaborazione orientato alla **promozione del benessere**, capace di superare il dualismo pubblico-privato per sposare una logica di **partnership tra cittadini, sanità pubblica** ed organizzazioni del **terzo settore**. □



INFORMAZIONI

Per fissare il primo colloquio conoscitivo è possibile:

- chiamare il numero 389 2009329
- inviare una mail ad info@ponterosso.eu
- rivolgersi all'associazione ATMAR - Associazione Trentina Malati Reumatici
- rivolgersi all'associazione AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla di Trento e Rovereto

www.ponterosso.eu

Il dolore cronico

Quando si parla di dolore cronico, la mente va subito a pensare ad una condizione strettamente negativa, senza via d'uscita, sia per la mente che per il corpo.

Nessuno vorrebbe con sé un costante, invisibile e scomodo compagno di viaggio che si presenta con insistenza nei momenti di maggior difficoltà emotiva, e soprattutto per noi che siamo abituati a “risolvere problemi” piuttosto che ad “accoglierli” in tutti i loro aspetti. “Lottare” e “resistere” sono strade a noi più familiari rispetto all’“accettare” e all’“essere consapevoli”, ma quanta fatica e sofferenza troviamo nel voler vincere e resistere ad una lotta che non ha mai fine? Quanta fatica troviamo nello “stare” con il semplice dolore fisico, e che pur di evitarlo lo lasciamo trasformare in sofferenza emotiva, lasciando che condizioni molti aspetti della nostra vita?

Su questi quesiti poggiano quelle che in psicologia e psicoterapia sono gli **approcci cognitivo-comportamentali** di ultima generazione, trattamenti di comprovata efficacia per la gestione del dolore cronico. L'operato della cooperativa **InMente – Psicologia Benessere** si snoda su diversi servizi in questa direzione, offrendo trattamenti che possano abbracciare mente e corpo in questa difficile convivenza. Passando dalle tecniche di rilassamento e di autoregolazione alla psicoterapia, la persona con dolore cronico potrà incontrare vari spunti, dalla conoscenza dei processi psico-fisici sottostanti, alle tecniche per ritrovare momenti di sollievo nel corpo e nella mente.

Con il **rilassamento muscolare progressivo** si offre alla persona la possibilità di agire attivamente sul proprio stato di rilassamento attraverso la decontrazione delle tensioni muscolari, che sono espressione delle tensioni interiori. Di natura affine è il **training autogeno** che attraverso un rilassamento “passivo” permette alla persona di autoregolare il proprio stato psico-corporeo ritrovando dentro di sé le proprie risorse.

L'**ipnosi**, terapia consigliata nelle linee guida internazionali per il trattamento del dolore, si dimostra un valido strumento attraverso gli effetti analgesici e anestetici che è in grado di risvegliare in maniera del tutto naturale e spontanea. Un approccio **cognitivo-comportamentale** e psicoeducativo affiancherà tutte queste tecniche, in quanto è nel conoscere il proprio dolore, nel renderlo familiare, che questo prende forme meno preoccupanti

di **Walter Boschi**
Psicoterapeuta e Vicepresidente
cooperativa inMENTE



e ingestibili: spesso al dolore si accompagnano pensieri disfunzionali, ansia e depressione che ostacolano o finiscono per esacerbare l'esperienza del dolore cronico, limitando aree di vita che, nonostante il dolore, potrebbero proseguire in maniera funzionale.

Infine, approcci come la **Mindfulness** (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) e l'**ACT** (Acceptance and Commitment Therapy) accompagnano la persona ad un percorso rivolto ad imparare a vivere il proprio presente in piena consapevolezza, nello smettere di combattere contro ciò che non può essere cambiato e contemporaneamente nell'impegnarsi concretamente verso i propri valori, le cose importanti, e ridisegnare così una vita ricca e degna di essere vissuta.

Per introdurre il lettore a questa nuova prospettiva riportiamo di seguito una poesia di Rumi, nella quale viene proposto un cambio di atteggiamento nell'accogliere il dolore e la sofferenza, un atteggiamento quasi paradossale, ma che nella sua apertura rimanda ad una gentilezza e ad un'accoglienza verso tutti gli aspetti utili dell'esperienza dolorosa. □

La locanda

*È come una locanda l'essere umano.
Ogni mattina, qualcuno che arriva.
Gioia, tristezza, squallore,
rapidi e fuggevoli si presentano alla coscienza,
visitatori inattesi.
Accogliili di buon grado!
Anche se una folla di afflizioni
irrompe impetuosa nella tua casa
spazzando via ogni arredo,
onora ogni ospite.
Forse ti sta ripulendo
per prepararti a un piacere nuovo.
Pensieri cupi, vergogna, risentimenti:
apri loro la tua porta ridendo,
invitali a entrare.
Ringrazia chiunque si presenti,
perchè è una guida
che ti è stata mandata da lontano.*

Gialāl ad-Dīn Rūmī

Mani Tese

La cooperazione sociale al servizio delle persone con disabilità

Nei precedenti numeri di AsTRID NEWS (numero 8

di **Lorella Molteni**
Consigliera AsTRID Onlus

e 9) abbiamo proposto due articoli di **Mani Tese** sulle associazioni di patologia e sulle associazioni che operano nell'ambito sociale e socio-assistenziale e che si occupano di sostegno alle persone con disabilità sul territorio provinciale. Sono tantissime le "mani tese" ad accogliere, sostenere e accompagnare le persone che vivono momenti di difficoltà... così tante che la ricostruzione di quello che c'è nella piccola provincia di Trento è decisamente molto ardua... ma siamo convinti che queste fatiche possano contribuire sia ad alleviare le sofferenze di quanti si sentono soli ad affrontare la malattia e la disabilità, sia a valorizzare l'impegno sociale

di quanti mettono a disposizione le proprie forze per gli altri, spesso in modo incondizionato e gratuito.

Con l'aiuto degli elenchi forniti dal portale provinciale **trentino.coop**, procediamo quindi in questo numero con la presentazione delle cooperative sociali. Pensate che in Trentino esistono ben 131 cooperative sociali che si distinguono da un lato per la tipologia di attività, ovvero l'offerta di servizi, la creazione di opportunità occupazionali e i consorzi di cooperative, dall'altro per la tipologia di utenza raggiunta. In questo numero consideriamo le cooperative "di tipo A" che operano a fianco delle persone con disabilità con l'offerta di servizi educativi e ricreativi, di cura e assistenza. Nei prossimi numeri approfondiremo le restanti tipologie di cooperative sociali.

COOPERATIVE RIVOLTE ALLE PERSONE CON DISABILITA'



"AMALIA GUARDINI"

Centro Socio-Occupazionale che accoglie persone con disabilità. Opera ispirandosi ai principi di solidarietà e mutualità e si propone la gestione, in forma di impresa, dei servizi socio-sanitari, culturali ed educativi. Oggi le attività sono orientate principalmente verso aspetti riabilitativi, abilitativi ed educativi, con un forte coinvolgimento delle famiglie attraverso programmi di lavoro strutturati e monitorati nel tempo, con la mediazione del Servizio Sociale. Tali programmi sono fruibili da ospiti con un livello di disabilità sia lieve che media, e si rivelano strategici perché l'attività occupazionale può diventare occasione di apprendimento fondamentale per il recupero delle capacità residue.

Informazioni: Rovereto, via Pasqui 63 - Telefono 0464 490615
info@cooperativaguardini.it - www.cooperativaguardini.it



"AQUILONE"

La cooperativa offre un laboratorio protetto per la riabilitazione lavorativa e psico-sociale di persone con patologie di origine psichiatrica e con disagio sociale, nella convinzione che il lavoro svolge un ruolo significativo per l'autonomia della persona. Si prefigge di proporre percorsi ragionati e strutturati in modo da favorire l'apprendimento e l'esercizio della manualità, l'espressione delle proprie capacità e potenzialità ed il consolidamento delle abilità sociali e relazionali nel contesto di gruppo. Nel laboratorio si svolgono attività manuali strumentali ai fini socio-educativi e lavorativi. Le attività sono sia di artigianato artistico (pittura su stoffa, biglietti per qualsiasi evento, lavori in punto croce e la lavorazione del vetro con tecnica tiffany) sia di assemblaggio: le fasi della lavorazione prevedono compiti con difficoltà diverse e permettono di individuare percorsi lavorativi in relazione alle personali abilità.

Informazioni: Cles, via G.B. Lampi 69 - Telefono 0463 424205 - aquilone@consolida.it - www.aquilonecles.it
Mezzolombardo, via Arturo De Varda 2/a - Telefono 0461 600443 - centroml.aquilone@consolida.it



“ARCHE”

La cooperativa si rivolge a persone con disabilità (motoria, sensoriale, cognitiva), disagio mentale, anziani e giovani di minore età e in situazione di disagio sociale e si propone di migliorare l'inclusione sociale e l'educazione delle persone fragili e svantaggiate, con il fine di promuoverne il benessere, la qualità della vita, la salute, nonché di implementarne le abilità individuali e sociali. Le attività proposte si concentrano principalmente sulle pratiche sportive di vela, sup-surfing (canoa in fase di sperimentazione) sul Lago di Caldonazzo e Lago di Garda (Riva del Garda), nonché sull'agricoltura sociale (basi operative di Levico Terme e Pergine).

Informazioni: Mattarello, via Don Trentini 6 - www.arche-tn.it



“AUTISMO TRENTINO”

Gestisce il centro residenziale e diurno “Casa Sebastiano” per disturbi dello spettro autistico, a Coredò: un luogo di accoglienza per vivere percorsi di crescita educativi, riabilitativi e per sperimentare autonomie in un luogo di formazione e di studio accogliente e familiare in cui i ragazzi possano sentirsi a casa e vivere serenamente. Una realtà stimolante per crescere e per favorire la relazione con l'altro, una casa che accoglie la famiglia intera, con i suoi bisogni e le sue esigenze. Offre diversi tipi di attività: laboratorio di cucina, laboratorio di falegnameria, laboratorio di pittura e arte, musicoterapia, attività di fattoria con la cura di animali, pet therapy, coltivazione di ortaggi ed educazione ambientale, laboratorio di attività motoria, inserimento protetto in contesti lavorativi del territorio.

Informazioni: Fondazione Trentina per l'autismo Onlus – Mezzolombardo, via Degasperì 51
info@fondazionetrentinaautismo.it - www.fondazionetrentinaautismo.it



“Cs4”

Cooperativa di Solidarietà Sociale che accoglie e risponde a bisogni eterogenei evidenziati da famiglie, scuole e territorio articolando l'attività in 3 ambiti: area servizi per persone svantaggiate (disabilità psico-fisica, disturbi psichiatrici,...), area lavoro per persone svantaggiate (disabilità psico-fisica, disagio sociale) e area servizi alle scuole. Opera in sintonia con le diverse voci della rete aderendo ad essa in modo da visualizzare le possibili modalità di intervento, leggere ed interpretare i mutamenti in atto sul territorio.

Informazioni: Pergine Valsugana, via Dossetti 8 - Telefono 0461 1755550
cs4@cs4.it - www.cs4.it



“ERIS- EFFETTO FARFALLA”

Si occupa di educazione alimentare utilizzando una progettualità innovativa che punta sulle attività di laboratorio: momenti inclusivi in cui partecipano bimbi con disabilità e non, ma anche insegnanti, genitori e nonni. Altrettanto importanti sono i servizi di supporto alla genitorialità come, ad esempio, cicli di incontri per neo genitori e l'organizzazione di diverse attività rivolte alla famiglia: spazi gioco durante le festività; animazione nei parchi cittadini; organizzazione viaggi di istruzione; gite e uscite di trekking in collaborazione con l'Associazione Nazionale Persone Down Trento e molto altro.

Informazioni: Isera, vicolo Zandonai - Telefono 348 3224497 - cooperativaeris@gmail.com.



“IRIFOR”

Il Centro di Prevenzione e Riabilitazione Visiva Del Trentino, nasce nel 2008 dalla volontà di un gruppo di persone trentine non vedenti con lo scopo di realizzare un Centro provinciale destinato a persone cieche, ipovedenti e pluriminorate. Grazie anche alla collaborazione della sezione Italiana della IAPB (Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità) e dell'UICI sezione di Trento (Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti Onlus), la Coop IRIFOR ha colmato la mancanza di strutture per la prevenzione, l'educazione e la riabilitazione visiva nella provincia di Trento.

Informazioni: Trento, via della Malvasia 15 - Telefono 0461 1959595
segreteria@irifor.it - www.irifor.it

**“ITER”**

Cooperativa sociale caratterizzata da un centro diurno che ha scelto di specializzarsi nell'area dell'intervento occupazionale di persone con disabilità, credendo fortemente nella valenza terapeutica e riabilitativa del lavoro, con proposte diversificate che tengano conto delle capacità delle singole persone inserite. La cooperativa ITER offre agli utenti altre proposte di laboratorio in cui possano essere mantenute abilità precedentemente acquisite o possano essere stimolate abilità che migliorino la capacità e l'autonomia.

Informazioni: Rovereto, via Lungo Leno Destro 2 – Telefono 0464 436666
cooperativa.iter@dnet.it - www.cooperativa-iter.it

**“LA RETE”**

Opera dal 1988 per migliorare il benessere e la qualità della vita delle persone con disabilità e delle loro famiglie. La cooperativa offre professionalità e servizi diversificati e personalizzati di accompagnamento per gli utenti e le loro famiglie, promuove percorsi e cultura di inclusione sociale delle persone con disabilità, organizzando azioni di informazione, sensibilizzazione e coinvolgimento della comunità e attraverso la promozione del volontariato e della cittadinanza attiva.

Informazioni: Trento, via Taramelli 8/10 - Telefono 0461 987269
mail@cooplarete.org - www.cooplarete.org

**“ELIODORO”**

Gestisce servizi socio-assistenziali, educativi e di accompagnamento nel mondo del lavoro per persone in situazione di difficoltà, disabili e non, che necessitano di un supporto educativo, formativo o emotivo, per fare emergere le potenzialità lavorative, accrescere le autonomie relazionali, comunicative, di movimento, emotive. Gestisce servizi e supporto anche per le famiglie delle persone prese in carico. Persegue questi obiettivi attraverso vari servizi: il Centro Formativo, tirocini formativi in aziende del territorio col supporto dell'educatore, il Centro Socio-Educativo Intreccio, il Servizio di educativa domiciliare, il Progetto C'entro anch'io per le famiglie, le Collaborazioni con l'Agenzia del Lavoro.

Informazioni: Riva del Garda, via Venezia 47
eliodoro@eliodoro.it - www.eliodoro.it

**“GRAZIE ALLA VITA”**

Nasce per rispondere al bisogno di cura e accoglienza di persone con disabilità psico-fisica. Attualmente offre i seguenti servizi: un Centro Socio Educativo e Centro Socio Occupazionale, con diverse attività finalizzate al conseguimento degli obiettivi proposti nella programmazione individuale, lavorando per potenziare le autonomie sia personali sia sociali; la Comunità Alloggio, che risponde al bisogno delle persone disabili e dei loro famigliari nelle situazioni in cui non vi siano le condizioni di permanenza in famiglia, offrendo un'adeguata accoglienza residenziale per il periodo necessario; il Servizio di Assistenza Scolastica a studenti con disabilità certificati.

Informazioni: Mezzolombardo, Via Dei Morei 41 – Telefono 0461 601057
info@grazieallavita.it - www.grazieallavita.it

**“GSH”**

Il Gruppo Sensibilizzazione Handicap nasce da un'esperienza di volontariato di matrice cristiana e si evolve nel tempo con la strutturazione di una pluralità di servizi professionali a persone con disabilità psicofisica e sensoriale. Gestisce un pacchetto completo di servizi socio-assistenziali ed educativi, promuove attività volte alla promozione di determinate abilità motorie e cognitive e altre di carattere ludico ricreativo, promuove e coordina diversi programmi di intervento e di animazione nel territorio ed è attore significativo nelle locali politiche sociali a favore delle persone con disabilità.

Informazioni: Cles, via Lorenzoni 21 - Telefono 0463 424634
info@gsh.it - www.gsh.it



“HANDICREA”

Ha l'obiettivo di diminuire le situazioni di emarginazione presenti nella società che portano le persone con disabilità a subire conseguenze derivanti anche dall'inadeguatezza dei servizi esistenti, delle strutture e della cultura spesso inappropriata. Dal 2003 una delle principali attività della Cooperativa è lo Sportello Handicap che HandiCREA gestisce in convenzione con la Provincia Autonoma di Trento e che fornisce informazioni circa l'offerta prestazioni rivolte alle persone in situazione di handicap, ausili, ricettività delle strutture turistiche, percorsi e attività per il tempo libero, trasporti, percorribilità dell'ambiente esterno, ecc. HandiCREA cerca di contribuire all'eliminazione delle barriere architettoniche e culturali, consentendo alle persone di segnalare bisogni e disservizi, promuovendo iniziative di sensibilizzazione e realizzando guide per tutti con informazioni rispetto alla fruibilità dei luoghi pubblici e privati.

Informazioni: Trento, via San Martino 46 - Telefono 0461 239396
 info@handicrea.it - www.handicrea.it



“IL BUCANEVE”

Il Bucaneve promuove il miglioramento della qualità della vita delle persone con disabilità psichica o fisica e delle loro famiglie e ne favorisce la partecipazione alla vita sociale attraverso le attività proposte nei Centri Diurni di Storo, Rango, Bersone e nella Comunità Residenziale Temporanea di Bersone. Inoltre la cooperativa stimola la comunità e le istituzioni affinché si prendano cura delle persone con disagio e promuovano la loro piena integrazione sociale e lavorativa. A tal scopo Il Bucaneve collabora con le istituzioni ed altre organizzazioni del privato sociale alla programmazione delle politiche sociali e alla progettazione dei servizi. Fa attualmente parte del consorzio di cooperative Impresa Solidale.

Informazioni: Storo, via Sant'Andrea 7 – Telefono 0465 296884
 info@bucaneve.tn.it - www.impresasolidale.tn.it



“IL PONTE”

Progetta ed eroga servizi alla persona con disabilità sin dal 1985. Le caratteristiche dell'utenza variano a seconda dei servizi e dei progetti, ma la maggior parte delle persone che frequentano il centro diurno è composta da adulti con disabilità psicofisica, con livelli diversi di gravità. Oggi l'attività si svolge presso tre centri socio-educativi, a Rovereto e ad Ala, a cui si aggiungono servizi di sostegno scolastico e psicologia scolastica, un servizio psico-educativo per bambini, adolescenti e giovani adulti con disturbo dello spettro autistico, un progetto per l'inclusione lavorativa per adolescenti con disturbo dello spettro autistico ad alto funzionamento, servizi per la gestione del tempo libero estivo. Le persone accolte provengono da tutto il contesto provinciale, ma in particolare dal comune di Rovereto, dal comprensorio della Vallagarina, dal comprensorio dell'Alto Garda e dal comune di Trento.

Informazioni: Rovereto, via Domenico Udine 57 - Telefono 0464 438595
 info@ilponterovereto.it - www.ilponterovereto.it



“KALEIDOSCOPIO”

È un'impresa sociale che può definirsi atipica, in quanto non è specializzata in un'unica tipologia di utenza. Opera per perseguire l'interesse generale della comunità alla promozione umana ed alla integrazione dei cittadini, con l'obiettivo di progettare e realizzare servizi alle persone ed alle comunità. Tra i servizi offerti alle persone in condizioni di ridotta autonomia, Kaleidoscopio eroga le prestazioni di assistenza domiciliare e accompagnamento.

Informazioni: Trento, via Sommarive 4 - Telefono 0461 816036
 info@kaleidoscopio.coop - www.kaleidoscopio.coop



“LA RUOTA”

Cooperativa di solidarietà sociale nata dalla coscienza di quanto la mobilità per persone con disabilità, che non possono spostarsi autonomamente, sia ad oggi un diritto da garantire e difendere. Si rivolge sia ai privati sia alle istituzioni (come le scuole, le APSP, ...), con un parco di 38 pulmini completamente accessoriati per ogni esigenza. Accanto al servizio di trasporto per persone con disabilità e loro familiari, la cooperativa offre il trasporto per gite di gruppo e viaggi organizzati e promuove iniziative di animazione socio-culturale finalizzate alla sensibilizzazione sui problemi dell'handicap e alla creazione di momenti di socialità con persone in condizione di emarginazione.

Informazioni: Trento, via Giancarlo Maroni 13 - Telefono 0461 824633
prenotazioni@laruota.coop - www.laruota.coop



“LABORATORIO SOCIALE”

La Cooperativa mira a migliorare il benessere delle persone con disabilità, sviluppando e gestendo servizi diurni all'interno dei quali si svolgono attività occupazionali di tipo artigianale e lavori per conto terzi. Individua modelli di comunità alloggio per gli utenti con bisogno di residenzialità. A compendio delle attività occupazionali vengono organizzate attività che contribuiscano al benessere generale e al miglioramento della qualità di vita, quali attività motorie, momenti di svago e socializzazione, attività di mantenimento delle competenze scolastiche e attività individualizzate specifiche.

Informazioni: Trento, via Unterveger 6 - Telefono 0461 421298
www.laboratoriosociale.it



“SENZA BARRIERE-ONLUS”

Cooperativa Sociale nata dalla volontà di un gruppo di persone con disabilità visivi di sviluppare e produrre supporti multimediali accessibili a tutti. I supporti video, audio e di stampa per l'informazione e la comunicazione multimediale, sempre più accattivanti e ipertecnologici, stanno portando i disabili sensoriali ad una lenta e inesorabile esclusione dal loro utilizzo. Per questo la Senza Barriere ONLUS, grazie al proprio Polo Multimediale e ad operatori professionalmente qualificati, anche disabili, è in grado di progettare e produrre senza fini di lucro per istituzioni, enti, associazioni, aziende e privati supporti multimediali che rispondono alle esigenze comunicative di tutti.

Informazioni: Scurelle, località Prai de Ponte 1 - Telefono 0461 780165
info@senzabarriere.org - www.senzabarriere.org



“VILLA MARIA”

La Cooperativa Sociale intende contribuire alla costruzione di comunità accoglienti, dove i cittadini con disabilità possano essere parte attiva, protagonisti di una socialità fatta di diritti e doveri, abitando il territorio con il miglior livello di autonomia, indipendenza ed autodeterminazione consentiti dalla propria condizione di salute. Si propone di realizzare il benessere psicofisico degli utenti accolti e la loro dimensione sociale, valorizzando il loro essere in primo luogo persone con bisogni, diritti e dignità al pari di qualsiasi cittadino. Accoglie in forma residenziale e diurna persone adulte con disabilità psico-fisica medio grave, grave o gravissima. I servizi che mette a disposizione sono: strutture sanitarie residenziali (2), Comunità Alloggio sul territorio (9) e Centri socio-educativi (3).

Informazioni: Calliano, via Castelbeseno 8 - Telefono 0464 387800
segreteria@coopvillamaria.org - www.coopvillamaria.it

COOPERATIVE PER L'ASSISTENZA DOMICILIARE

“RESPIRO”

Rovereto, via Cittadella 3B - Telefono 0464 645184 e 3461414917
Arco, via San Marcello 1 - Telefono 0464 645184 – 3894861645
respirocoopsociale.weebly.com - info@respirocoopsociale.it.

“ANTROPOS”.

Mezzocorona, via Rotaliana 69 - Telefono 0461 603177
gruppomultiservizi.it. - sociale@multi.tn.it

“ASSIEME”

Trento, via Gramsci 21 - Telefono 338 5658037
www.assiemecoop.it - info@assiemecoop.it

“ASSIXTO”

Trento, via Giuseppe Gerola 19 - Telefono 0461 092899 e 366 9849659
www.assixto.it/assixto-trento - trento@assixto.it

“API – Assistenza Personale Integrata”

Levico Terme, corso Centrale 54 - Telefono 0461 701101 e 347.5834644
www.coopapi.it - info@coopapi.it

“COOPERATIVA SOCIALE ASSISTENZA”

Tione di Trento, via Damiano Chiesa 2/A - Telefono 0465 322222.
coopassistenza.org - info@coopassistenza.net

“F.A.I. – Famiglia, Anziani, Infanzia”

Trento, via Gramsci 48/50 - Telefono 0461 911509
www.faicoop.com - info@faicoop.com

“GRUPPO SPES”

Trento, via Fermi 64 - Telefono 0461 402080
www.gruppospes.it - info@gruppospes.it

“PRO-CURO”

Castello Molina di Fiemme, via Salite 13 - Telefono 389 1817176
www.pro-curo.it - pro.curo@yahoo.it

“SAD”

Trento, via A. Gramsci 21 - Telefono 0461 239596
www.cooperativasad.it - info@cooperativasad.it

“VALES”

Rovereto e Vallagarina: Telefono 0464 490125 - sad@coopvales.it
Alta e Bassa Valsugana: Telefono 0464 490125 - sad.valsugana@coopvales.it
www.coopvales.it

Stalking

Cos'è lo stalking?

L'art. 612 bis del codice penale ita-

di avv. Eleonora Stenico
Consigliera di Parità della Provincia
autonoma di Trento

liano punisce il reato consistente in "atti persecutori" (**stalking**). Si tratta di comportamenti indesiderati, molesti e persistenti, con i quali una persona (lo *stalker*) ne perseguita un'altra (la vittima) cercando ripetutamente dei contatti, invadendo pesantemente la sua vita privata e provocando, con atteggiamenti aggressivi o falsamente benevoli, disagio e paura. Sono condotte che **non devono essere sottovalutate** perchè spesso costituiscono l'anticamera di episodi gravi di violenza. Una recente ricerca dell'Osservatorio Nazionale sullo Stalking evidenzia che negli ultimi anni il 20% degli italiani, la maggioranza dei quali donne, sono stati vittime di atti persecutori, messi in atto principalmente da ex-partner: mariti, conviventi, fidanzati (seppur possano essere commessi anche da conoscenti, colleghi di lavoro, o estranei). Lo stalker è un molestatore insistente ed assillante, che, nel tempo, realizza condotte persecutorie progressivamente sempre più gravi, sino ad arrivare, talvolta, al femminicidio; nel suo agire si possono riconoscere diversi moventi: il desiderio di ristabilire una precedente relazione terminata; la ricerca di una gratificazione sessuale, anche violenta; il tentativo ossessivo di instaurare una relazione; il desiderio di vendetta. Infatti, gli studi sulla materia hanno distinto 5 tipologie di stalkers:

- il "**risentito**" ex partner rancoroso, che desidera vendicarsi per essere stato lasciato per motivi da lui ritenuti ingiusti;
- il "**bisognoso d'affetto**" soggetto motivato dalla ricerca di affetto o amore, agisce con insistenza nel tentativo di instaurare una relazione affettiva con la vittima, soprattutto nell'ambito di rapporti professionali particolarmente stretti, quali paziente-psicoterapeuta o cliente-avvocato (*help profession*);
- il "**corteggiatore incompetente**" soggetto con forti difficoltà relazionali, che, con l'intenzione di corteggiare una persona, finisce per essere invadente, fastidioso, ossessivo ed opprimente;
- il "**respinto**" persona rifiutata che attua comportamenti persecutori a causa del rifiuto subito, ed ha due obiettivi: da un lato, stabilire o ristabilire la relazione con la vittima, dall'altro vendicarsi per l'abbandono subito; diventa un vero e proprio persecutore. Rientra in questa tipologia l'80% dei casi di stalking.

- il "**predatore**" è il tipo di stalker più temibile e pericoloso; ha una mente profondamente sconvolta e presenta gravi disturbi nella sfera sessuale. Ambisce ad esercitare il suo potere fisico sulla vittima con lo scopo di avere rapporti sessuali, e trova eccitazione nel pianificare la caccia alla preda, preparando lucidamente l'agguato ed assoggettando la vittima ad un persistente stato di paura.

Ma come e dove agisce lo stalker?

Egli solitamente:

- **attende** la sua vittima sotto casa, o nei luoghi che la vittima frequenta abitualmente o sul posto di lavoro, cercando di avvicinarla insistentemente ed in ogni modo;
- **la segue** per strada, la spia, la sorveglia, le scatta fotografie di nascosto;
- **le telefona** in continuazione, anche di notte, spesso senza parlare;
- **le lascia continui messaggi** sulla segreteria telefonica;
- **la tempesta di sms, mms, e-mail, fax**, di giorno e di notte;
- **la molesta via internet** (*Cyberstalking*);
- **le fa trovare propri bigliettiini**, scritte, lettere, o perfino graffiti e murali, a casa, nella giacca o nel cappotto, sul parabrezza dell'auto, sul posto di lavoro o nei luoghi da lei abitualmente frequentati;
- **le fa recapitare oggetti indesiderati**, cibo avariato, animali senza vita;
- **le fa la "posta"** sotto casa, nei pressi del posto di lavoro o nei luoghi da lei abitualmente frequentati;
- **la minaccia e la intimidisce** insistentemente, oppure minaccia o intimidisce persone a lei vicine (colleghi, familiari, amici, figli, genitori);
- **compie atti di danneggiamento** e vandalismo sulle sue cose (automobile, cassetta della posta, giardino, cancello, porta di casa, ecc.).

Di fronte a questi comportamenti, la vittima deve attuare una serie di "accorgimenti"

- c.d. "**decalogo anti-stalking**" - :
 1. anzitutto, deve mantenere la riservatezza dei propri dati (indirizzo, cellulare, mail, carte e servizi, frequentazioni, lavoro, etc.);

2. deve esprimere chiaramente il proprio dissenso e mantenere con il molestatore un atteggiamento freddo, formale e distaccato;
3. deve annotare e conservare qualsiasi elemento di prova (sms, registrazioni telefoniche, oppure biglietti, lettere, mail e regali indesiderati);
4. deve modificare, almeno parzialmente, le proprie abitudini di vita, alternando orari, luoghi e tragitti;
5. deve muoversi in auto con attenzione, parcheggiando in luoghi illuminati, non viaggiando da sola, annotando la targa dei veicoli che la inospettiscono;
6. deve dotarsi di un telefono cellulare con funzione di chiamate rapide o vocali;
7. deve installare allarmi su porte, finestre e altri accessi;
8. deve informare delle condotte moleste familiari, amici, colleghi, ed anche i condomini, invitandoli a non dare alcuna informazione sul proprio conto, segnalando con una fotografia il sospetto e chiedendo di chiamare la Polizia in caso di rumori inusuali in casa;
9. in caso di pericolo deve rivolgersi sempre, tempestivamente, alle Forze dell'Ordine, evitando di precipitarsi a casa propria o di amici, perchè lo stalker potrebbe "fare la posta";
10. deve rifiutare ogni tipo di contatto con lo stalker!

Lo stalker è punito ai sensi dell'art. 612 bis del codice penale, che prevede, su querela della persona offesa dal reato (la vittima) la reclusione da sei mesi a quattro anni; ma prima di proporre la querela, la vittima può tentare di fare desistere il molestatore assillante rivolgendosi al **Questore**, il quale potrà emettere a suo carico un provvedimento di **ammonimento**. Se gli atti persecutori sono diretti a **persona affetta da handicap** scatta la procedibilità d'ufficio ed è prevista l'aggravante.

Accanto alle norme penalistiche, esistono peraltro anche misure di tipo civilistico, quali, ad esempio, ingiunzioni o ordini di protezione, che vietano allo stalker di avvicinarsi alla vittima, oltre che forme di protezione specifiche per gli atti persecutori posti in essere nel rapporto di lavoro, come le sanzioni disciplinari; salva, in ogni caso, la possibilità di ottenere il risarcimento dei danni.

La vittima poi, per ottenere un pronto intervento, potrà rivolgersi a:

- **QUESTURA DI TRENTO**
per chiedere l'Ammonimento da parte del Questore
- **POLIZIA DI STATO E/O ARMA DEI CARABINIERI**
per chiedere l'intervento delle Forze dell'Ordine mentre è in corso lo stalking e/o proporre querela
- **PROCURA DELLA REPUBBLICA**
per depositare la querela e chiedere l'adozione dei provvedimenti di sua competenza
- **CENTRI ANTIVIOLENZA**
per essere aiutate ad uscire consapevolmente dalla violenza e chiedere supporto nella presa di contatto con i servizi socio-sanitari
- **CONSULTORI FAMILIARI**
per chiedere sostegno socio-sanitario
- **SERVIZI SOCIALI TERRITORIALI**
per chiedere un intervento socio-assistenziale
- **CONSIGLIERA DI PARITA' PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**
per chiedere informazioni e tutela (gratuita) in relazione allo stalking realizzato nel contesto lavorativo, da parte di colleghi o del datore di lavoro

NUMERO NAZIONALE ANTISTALKING:

per avere gratuitamente informazioni e assistenza, giuridica e psicologica

Dal lunedì al venerdì ore 10.00 - 19.00



Nel fine settimana 327.46.60.907

L'amore che fa crescere

In questo numero voglio presentarvi una storia diversa dal solito. Diversa, perché accende i riflettori sulle fatiche che vivono quotidianamente i genitori che si prendono cura di figli con disabilità – le madri in particolare – e che troppo spesso diamo per scontato, non valorizziamo e non sosteniamo a sufficienza. Ma anche perché questo dolore, a volte, può essere una formidabile occasione per rimettersi in gioco e trasformare sé stessi.

di **Loirella Molteni**
Consigliera ASTRID Onlus

Angela è una mia cara amica di infanzia che a 38 anni decide con il marito di avviare il percorso di adozione internazionale e diventare madre. L'arrivo di questo figlio, così a lungo desiderato, è dirompente perché Angela si rende ben presto conto che il bambino, vissuto per diversi anni in istituto, presenta notevoli deprivazioni di cui nessuno le aveva parlato: ha problemi di crescita, di linguaggio, di discontrollo emotivo, di socializzazione e anche di accettazione dello stare in famiglia.

I bisogni costanti di cure fisiche e psichiche e la grande caparbieta portano Angela a darsi da fare in un modo che lei definisce "esagerato" per aiutare suo figlio a superare i propri limiti e farlo crescere nel modo "più normale" possibile, soprattutto quando dopo pochi mesi, viene abbandonata dal marito che non riesce ad accettare questa nuova vita e ad adattarsi alla realtà di un figlio che "non funziona come lui vorrebbe".

Dunque, Angela si rivolge sia ai servizi territoriali sia a centri di eccellenza italiani per capire di più sul disagio del figlio e trovare la migliore delle cure. Da queste indagini emerge un ritardo della crescita che si manifesta a livello fisico, psichico, sociale, emotivo, di apprendimento e comunicazione, ma nessuno sa spiegare l'origine di questo ritardo. Si tratta di un disturbo che viene tecnicamente definito lieve ma che, nella realtà, ha ripercussioni molto pesanti sulla quotidianità e sulla stabilità della piccola famiglia, soprattutto durante l'infanzia e la prima adolescenza.

Angela, come state tu e tuo figlio oggi?

Mi considero fortunata perché Luca non ha bisogno di cure costanti da parte mia, riesce a svolgere gran parte delle attività in modo autonomo. Questo è sicuramente il frutto di un percorso molto complicato che abbiamo fatto fin dalla sua infanzia in quanto ho sempre creduto che pian piano dovesse imparare a cavarsela da solo.

Lo dico perché alcuni genitori di ragazzi con problemi di ritardo o di autismo mi guardano spesso con gli occhi sgranati e mi dicono: "Ma come fai a fidarti?!". E io rispondo: "Ma perché non dovrei?!". Questo soprattutto per quello che riguarda le uscite perché Luca si muove per la città da solo, a piedi o con l'autobus, frequenta un centro per persone con disabilità e ora sta seguendo uno stage che lo rende molto felice. Diciamo che ha acquisito molte autonomie, soprattutto su tutto ciò che rientra nelle abitudini, mentre nelle situazioni che non ha mai sperimentato oppure in cui entrano variabili imprevedute e sconosciute non si sa mai come può reagire. Ha bisogno di una mente pensante che stava dietro alla sua quotidianità e che gli dica cosa deve fare e lo rassicuri sul modo migliore per farlo. Ci siamo dati delle regole per gestire le situazioni di emergenza perché, dovendo lavorare, può succedere di non essere sempre reperibile al telefono per aiutarlo a fronteggiarle: è chiaro che sono strategie che non ti fanno stare tranquilla al 100%, ma credo che sia indispensabile continuare a valorizzare la sua autonomia perché solo così possiamo pian piano fare dei passi avanti.

"Mentre noi cerchiamo di insegnare ai nostri figli tutto della loro vita, loro ci insegnano che cosa conta davvero nella vita"

- Angela Schwindt

Però dietro a questa vita che può apparire "quasi normale" dall'esterno, Luca ha una grande consapevolezza del suo disturbo e con una diagnosi di ritardo questo può stupire: è molto infelice, attraversa periodi di crisi intensa e soffre molto la solitudine. Nonostante le molte attività che cerco di fargli fare per farlo uscire, lui si sente inadeguato e si chiede spesso quale sia il suo posto: con le persone con disabilità o con quelli come noi? Fortunatamente la psicoterapia è un contenitore protettivo nel quale può portare tutte queste domande e rielaborarle, ma questa consapevolezza è per lui fonte di una sofferenza che probabilmente non avrà mai fine: l'abbandono nell'infanzia, può lasciare segni indelebili che possono non venire mai risolti. E allora mi chiedo: "Cosa posso fare io per Luca? In tutta questa sofferenza posso solo stargli vicino, accogliere il suo dolore e

tamponare i momenti di crisi. Mi sento impotente e arrivo a farmi domande importanti: qual è il posto giusto per Luca?

Come descriveresti la donna che eri in passato e quella che sei diventata?

Il passato è stato molto faticoso e impegnativo ma speranzoso; "speranzoso" non è una bella parola ma rende l'idea delle mie aspettative, non ultima quella di riportare alla normalità mio figlio e dargli una vita dignitosa. Mi davvo molto da fare all'inizio per raggiungere questo scopo, forse anche in modo esasperato, ero costantemente tesa a "fare qualcosa" perché le cose cambiasero... perché mio figlio cambiasse.

Ma i risultati che mi aspettavo probabilmente erano impossibili da raggiungere perché ho capito che rispondevano più al mio desiderio che a quello che Luca poteva effettivamente fare. E quindi, consapevole, superata questa delusione personale, questo fallimento personale, ho dovuto ricostruire daccapo me stessa a partire dal ricominciare a prendermi cura di me – senza comunque perdere il senso del mio essere madre – per poi arrivare ad accettare la situazione e tutti i limiti che la condizione di disabilità comportava. Ho capito che non potevo rischiare di riversare su di lui le aspettative che non potevano essere realizzate; mi sono fermata e ho fatto un periodo di grande lavoro su me stessa. Credo di essere finalmente riuscita a trovare un equilibrio tra desideri e realtà, di aver accettato la disabilità di Luca e di aver anche cambiato approccio educativo: ora riesco a lavorare sulle sue capacità, non su quelle che sarebbero "normali" per i ragazzi della sua età e sono cosciente che quelle parti che prima ritenevo disfunzionali non possono cambiare. Ora cerco di lavorare su quello che c'è, sulle sue risorse e su quello che è in grado di fare, che considerata la situazione: è moltissimo. A volte cambiare prospettiva ti fa vedere le cose in modo diverso, e mi rendo conto che Luca, in questi anni, ha fatto enormi progressi e ne potrà fare ancora tanti altri! Ma tornando a me, il lavoro che la madre di un bambino



disabile dovrebbe fare su di Sè non è così scontato; per me non è stato un lavoro scontato. Ricordo un aforisma di Harding Carter che diceva: *"Ci sono solo due lasciti inesauribili che dobbiamo sperare di trasmettere ai nostri figli: delle radici e delle ali"*. Credo sia così per tutti i genitori, ma lo è in particolar modo per noi che dobbiamo saper tenere a bada l'ansia di cosa potrebbe succedere. Ma al tempo stesso non possiamo mettere in gabbia i nostri figli e dobbiamo cercare di farli volare il più possibile.

Quest'ultima fase è quella sicuramente più positiva perché finalmente Luca si sente accettato da me e lo esterna spesso. Andiamo molto più d'accordo, ma perché ho cambiato anche il mio sguardo, che non è più quello che in fondo dice "hai sbagliato" ma quello che dice "proviamo a capire cosa possiamo fare insieme". C'è una maggiore accoglienza da parte mia.

Come vedi il vostro futuro?

Il futuro è un'incognita: *"Cosa sarà dopo di me?"* lo sto invecchiando e non possono che rimanere sempre, in sottofondo, le domande su cosa potrà essere il domani per lui. La *Legge sul Dopo di Noi*, ancora, non pensa realmente al dopo di noi; ci stanno pensando in tanti a cosa fare su quella legge ma non c'è ancora nulla di concreto, nulla che possa veramente essere di sollievo alle famiglie. E quindi, cerco di non pensarci o almeno di non diventare troppo ossessiva su questo pensiero; lascio scorrere il tempo affinché questo tempo mi dia modo di vedere e ricostituire altre idee su quello che si potrà fare. □

"Ci sono solo due lasciti inesauribili che dobbiamo sperare di trasmettere ai nostri figli: delle radici e delle ali" - Harding Carter

“Il piacere di sentirsi umano...”

“Il potere delle parole, meravigliose parole che ci permettono di vedere

di Massimo Molinari
e Beatrice Caratù
progetto “Invito alla vita”

con il pensiero anche ciò che è invisibile alla vista.

La mia sete di esplorare ciò che siamo, mi porta a ricordare i giorni del passato dove l'importanza della scelta consapevole è stata l'unica via percorribile; ciò che osservo, sono immagini che raffigurano una realtà presente. Ricordo il momento in cui mi alzai da quella seggiola e dissi: *“Di una cosa sono certo, è solo questione di tempo, io ci riuscirò”*.

20 dicembre 2012 - Ospedale Santa Chiara di Trento: dopo due anni di domande per capire quali erano le cause dei sintomi che provavo, finalmente potevo avere delle risposte... qui mi soffermo perché il *vecchio me* si pone ancora l'interrogativo: *“Sarebbe stato meglio sapere o non sapere?”*, per dissipare i dubbi vi racconterò cosa successe.

Seduto in sala d'attesa, sentii chiamare il mio nome, mi alzai ed entrai nell'ambulatorio dove ora sono di casa; al suo interno c'era una dottoressa in camice bianco e una signorina (probabilmente un'assistente tirocinante). Mi accomodai al centro di quella piccola stanza sull'unica sedia posta per l'ospite e attesi che ultimassero alcune formalità di registrazione. Poi, semplicemente la dottoressa mi chiese: *“Cosa si sente...”*. Descrissi tutte le sensazioni provate nei due anni precedenti fino ad oggi, e raccontai anche di una precedente visita neurologica nella quale, in base ai sintomi, la diagnosi fu vaga: *“Mi chiedo ancora oggi se quel divagare era dettato da saggezza più che da superficialità”*. In quel periodo la risposta che autonomamente trovai per giustificare il mutare del mio corpo (oltre che la sfiorata verità), era che forse, il peggiorare della vista, dovuta a una presbiopia, potesse in qualche modo esserne la causa.

La dottoressa mi chiese di fare dei “test motori” e mentre eseguivo diligentemente tutto ciò che mi veniva chiesto, osservavo i tempi di reazione; ora, cominciavo a intuire che ero nel luogo giusto per avere la risposta ai molti interrogativi. Quei semplici test, mettevano in evidenza l'impaccio motorio; la parte destra del mio corpo non rispondeva normalmente... cercavo di trovare le parole per spiegare quella strana sensazione, ma è difficile descrivere ciò che provavo. Dopo un approfondito esame neurologico e una accurata anamnesi basata essenzialmente sull'osservazione di segni e sintomi caratteristici della patologia, la dottoressa annuendo disse le

seguenti parole: *“Tra le patologie neurodegenerative è la meno grave: PARKINSON. Una diagnosi clinica che non lasciava dubbi.*

Una sentenza chiara, senza possibilità di ricorso.

Cercavo di trovare una via di fuga chiamando all'appello le mie sinapsi, cercando gli ultimi neuroni rimasti, perché la causa del cambiamento stava proprio nella scomparsa dei neuroni che per cause ancora ignote mi avevano abbandonato. Impassibile, in silenzio, guardavo chi aveva risposto alla mia domanda, aspettando... una lacrima iniziò a bagnarmi il viso preannunciando uno shock emozionale.

Un pensiero confuso stava elaborando soluzioni poste a giustificare una reazione, misi gli occhiali scuri per celare l'anima ferita ed uscii dall'ambulatorio.

PARKINSON, questa parola può incutere timore. Confesso che non riuscivo ad addormentarmi al solo pensiero di questa parola, poi ho iniziato a decidere io cosa pensare e quando la mia mente mi portava a pensare a parkinson, io sceglievo di spostare l'attenzione su parole diverse: Paradigma, Partecipare, Parcheggio, Parucchiere... ora PARKINSON è una semplice parola.

Ho imparato che tutto ciò che siamo è una conseguenza alle nostre scelte, sia nell'azione che nel pensiero.

Io sono: Consapevolezza, Volontà, Costanza, Allenamento e ancora Consapevolezza.

Questa avventura mi ha permesso di capire l'importanza della vita e come **possiamo scegliere** il percorso da intraprendere. Noi siamo pensiero se riconosciamo che siamo noi che **determiniamo la nostra serenità**, riconosciamo anche la **nostra responsabilità** nell'essere parte attiva e complici del caso. Credo che l'importanza della “confessione” e la fase di ascolto, sia stata fondamentale nel periodo di accettazione e comprensione di questa verità.”

“Nella vita non c'è nulla da temere, solo da capire. È tempo di comprendere di più, per poter temere meno” Marie Curie

Questa è la toccante testimonianza di Massimo, che termina con una citazione posta alla riflessione. Risvegliandosi dallo shock iniziale è riuscito a leggere nell'evento di una malattia cronica-neurodegenerativa, l'opportunità di cominciare un percorso interiore

che lo sta conducendo verso l'autoconsapevolezza e la ferma convinzione che nonostante tutto si può essere attori-protagonisti nella propria esistenza.

Come Massimo, anche altre persone, pur vivendo situazioni drammatiche, riescono a tradurre le loro avversità osservando in modo nuovo la realtà, potendo scegliere un nuovo paradigma, lottano per dare valore ad un'esistenza che merita sempre di essere vissuta.

Alcune persone purtroppo escludono l'opportunità di poter scegliere e si abbandonano alla corrente senza reagire, dove la resa sembra l'unica via percorribile per liberare l'anima dal dolore.

Una sconfitta per la collettività, considerando che anche nella nostra regione ogni anno decine di persone scelgono tragicamente di lasciare la propria vita senza un apparente motivo. Quando la sofferenza è invisibile agli occhi è difficile giudicare questi drammatici eventi, ma ci poniamo la domanda su come possiamo operare preventivamente

Per provare ad arginare questo fenomeno e per sostenere chi rimane, esiste dal 2008 "Invito alla vita", un progetto di prevenzione del "suicidio" dell'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari gestito dall'Associazione A.M.A. - Auto Mutuo Aiuto (telefono 0461 239640 - www.automutuoaiuto.it). Cuore pulsante di questo progetto è il **numero verde 800 061650** attivo 24h su 24h, gestito da volontari adeguatamente formati che offrono ascolto, supporto e se necessario, accompagnamento ai Servizi Specialistici e/o ad altre risorse territoriali.

Un'operatrice volontaria, la signora Maria, ci racconta la sua esperienza: "Ho iniziato questo servizio poco più di tre anni fa perché avevo il desiderio di dedicare un po' del mio tempo ad ascoltare gli altri, in un periodo dove l'ascolto in generale viene a mancare, non solo nell'ambiente familiare ma anche lavorativo, scolastico e spesso anche in quello amicale. Ho deciso di fermarmi per ASCOLTARE.

Nel progetto della linea telefonica **Invito alla Vita** siamo più di 50 volontari a coprire i 5 turni ripartiti nelle 24h. Siamo diventati volontari dopo un corso di formazione, poiché nessuno di noi è un "professionista" nel senso che non siamo psicologi o psichiatri, ma

VITA

non voltarle le spalle

**SE TI SENTI SOLO O HAI PERSO LA SPERANZA,
SE PENSI CHE NON CI SIA VIA D'USCITA,
NON VERGOGNARTI, NON NASCONDERTI.**

**CHIAMA IL N° VERDE
800 – 061650**

www.prevenzione-suicidio-trentino.it

 **Invito alla vita - prevenzione del suicidio**

ASSOCIAZIONE
A.M.A.
auto mutuo aiuto
ONLUS

progetto

invito alla **vita**

per ricevere
ascolto e sostegno

Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Trentino - Alto Adige

mettiamo a disposizione: la nostra persona, la voglia di ascoltare ed essere d'aiuto alle persone senza la pretesa di risolvere loro i problemi. Periodicamente partecipiamo ad aggiornamenti dove siamo affiancati da professionisti che ci aiutano a mantenere uno sguardo interessato ed accogliente verso le persone che telefonano.

*Alla linea "Invito alla Vita" chiamano persone molto diverse tra loro: donne e uomini di tutte le età ed estrazioni sociali. Chiamano una sola volta o magari anche per mesi. In questi casi la linea diventa per loro un punto di riferimento, un sostegno momentaneo per i loro disagi, i loro piccoli o grandi drammi, ma anche per condividere piccole gioie o attimi di felicità nelle loro vite difficili. Rispondiamo a circa 4000 chiamate all'anno. Questa linea è rivolta alla persona che sta **vivendo un disagio emozionale**: a chi pensa che la propria vita non vale la pena di essere vissuta; a chi si sente solo ed isolato; a chi ha bisogno di raccontare un proprio vissuto difficile; a chi vive conflitti familiari; a chi ha problemi economici, di integrazione o di dipendenza; a chi ha bisogno di confrontarsi con qualcuno per avere chiarezza del suo problema, o per sapere a quali specialisti o associazioni territoriali rivolgersi. L'ascolto telefonico è importante quando le persone restano sole, soprattutto le più fragili, con meno relazioni sociali, quelle che per malattia o difficoltà motorie hanno difficoltà ad uscire di casa. In un mondo frenetico è molto importante sentirsi accolti ed ascoltati davvero da persone sensibili e formate." □*

Abbiamo davvero bisogno di zucchero?

Credo fortemente nell'importanza di sensibilizzare i genitori rispetto al tema dello zucchero, perché diverse idee e modi di dire sono passati in modo errato attraverso le maglie del gergo corrente. Luoghi comuni come *"lo zucchero fa bene al cervello"*, *"il cervello si alimenta solo a zucchero"* o *"lo zucchero dà energia"* elevano la nostra polverina bianca allo status di magica formula per instancabili menti einsteiniane! Ma la triste notizia è che la realtà è ben diversa. Impossibile passare in poche righe ciò che può essere oggetto di una conferenza, o che è stato tema di un'intera pubblicazione (William Dufty, *"Sugar Blues – Il mal di zucchero"*), ma ritengo importante mettere la classica pulce nell'orecchio affinché possa condurvi ad una ricerca personale.

di Stefania Facco

Partiamo subito col definire lo zucchero: non è un alimento ma un prodotto di sintesi "da laboratorio" che nulla mantiene, nella sua conformazione finale, della matrice naturale da cui proviene (barbabietola o canna da zucchero). La sua forma cristallina, generata attraverso vari passaggi di depurazione, eliminazione, filtraggio e sbiancatura, possiede solo due molecole nel suo assetto finale: fruttosio e glucosio. Esse, non avendo la

dottoressa STEFANIA FACCO

Operatrice Olistica a indirizzo nutrizionale iscritta a SIAF (TR2066-OP)

facco.stefania@gmail.com

Percorso formativo

- Diploma di Terapista Alimentare – Milano
- Diploma di Cuoco - Milano
- Diploma di Cuoco e Consulente Macrobiotico - Kushi Institute di Beckett (Boston - USA)
- Diploma di Pasticceria naturale, Terapista alimentare – Lucca
- Diploma di Operatore Olistico a indirizzo nutrizionale - Milano

forma di carboidrati complessi come invece nei cereali, saltano tutte le fasi digestive entrando velocemente in circolo. Ecco perché danno subito energia... ma la contropartita è che il livello di zuccheri nel nostro sangue in questo modo sarà tanto rapido a salire quanto a scendere. Sensazioni di sfinimento, di cali di energia al pomeriggio... ci portano ad avere bisogno di "zucchero subito" innescando il circolo vizioso di alti e bassi



insulinici che tanto sfiancano il pancreas (ipoglicemia, diabete, etc).

La tendenza dello zucchero ad acidificare il corpo e la sua natura, priva di sali minerali e vitamine, ne fanno una calamita che attrae e preleva dal nostro corpo le riserve endogene degli stessi, come ad esempio il calcio e la vitamina B. Questo è particolarmente importante considerando la preoccupazione indotta rispetto alla quantità di calcio assunte dai nostri figli, per cui si tende poi ad esagerare con i latticini... l'altra conseguenza da annotare è un significativo indebolimento del sistema immunitario, riscontrabile addirittura in una minor vitalità dei globuli bianchi.

La medicina tradizionale cinese definirebbe lo zucchero un estremo di Yin: le conseguenze di questa sua natura energetica sono problematiche che investono soprattutto le aree in alto e nelle estremità del nostro corpo (il suo effetto è immediato, come una pagliuzza secca a cui viene avvicinata una fiamma). Nei bambini questo si esplica in un comportamento iperattivo; se i vostri figli o figli di amici, soffrono già di questo problema il mio consiglio è di eliminare del tutto lo zucchero.


Concludo dicendo che il nostro corpo, il nostro cervello... si alimentano a glucosio, non a zucchero!

BISCOTTI ALLE NOCCIOLE ED UVETTA

170 gr farina semintegrale tipo 2
80 gr farina di mais fioretto o di riso o semolino
4 cucchiaini di malto di riso
50 ml di olio evo delicato
q.b. succo di mela
½ bustina lievito per dolci cremortartaro
75 gr nocciole tostate e tritate
75 gr di uvetta
1 pizzico di sale

In una terrina mescolare gli ingredienti secchi e a parte quelli liquidi. Mescolare assieme tutti gli ingredienti aggiungendo poco succo di mela per ottenere una consistenza sufficiente per fare con le mani delle palline grandi come noci. Porre le palline su una teglia coperta da carta forno, quindi schiacciarle leggermente. Infornare in forno preriscaldato a 180° per 20-25 minuti.

Meglio assumerlo da fonti come cereali, legumi, frutta e verdura. Per i dolci invece consiglio di usare prodotti naturali come il malto o lo sciroppo d'acero, e di inserire ingredienti come il latte di riso, il succo di mela o la frutta essiccata (uvetta, albicocche...) per ridurre il quantitativo di dolcificante.

Buona ricerca e... buona ricetta! 

SBRISOLONA

370 gr fiocchi di avena piccoli
150 gr farina integrale di grano tenero
100 gr malto o sciroppo di riso
100 gr olio evo delicato
½ c cannella
25 gr succo di mela
1 pizzico di sale
1 vasetto di confettura di more

In una terrina mischiare gli ingredienti secchi. A parte emulsionare con il minipimer gli ingredienti liquidi ed unirli a quelli secchi: il composto deve risultare friabile. Dividere l'impasto in due parti. In una teglia oliata stendere il primo strato dell'impasto senza pressarlo, ammorbidire la confettura con un goccio di succo di mela e stenderla poi sul primo strato. Versare a pioggia il restante impasto coprendo tutto uniformemente. Infornare a 180° per 25-30 minuti circa.

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 9

- Celiaci si diventa

ASTRID NEWS n. 8

- Mangiamo troppo raffinato

ASTRID NEWS n. 7

- Tutti a tavola con amore

ASTRID NEWS n. 6

- L'arte dimenticata: la cucina naturale

www.astrid-onlus.it/articoli

L'apparato stomatognatico

Non solo i denti hanno una relazione con la postura armoniosa nell'età dello sviluppo

Spesso i genitori si fanno carico verso i figli di responsabilità e sensi di

di **Leopoldo Zampi**

colpa che appaiono esagerate ed immotivate. Questo atteggiamento se da una parte è naturale, poiché si vorrebbe il meglio per il proprio figlio, dall'altra ci mostra la mancanza di conoscenza; questo alimenta le preoccupazioni e i conseguenti tentativi "di risparmiarli delle sofferenze". Esiste sul serio una relazione tra lo sviluppo dei denti e la costruzione della postura; soprattutto in fase di crescita questa relazione gioca un ruolo importante poiché gli sbilanciamenti dell'età evolutiva possono essere fissati tramite l'alterazione delle strutture in crescita. In questo contesto è necessario far passare i concetti di possibilità e tendenza quando si parla della crescita: esistono degli schemi naturali ben verificati, ma non sorretti da una regola matematica poiché la caratteristica evolutiva umana garantisce una variabilità individuale che deve essere sempre riconosciuta al singolo e valorizzata.

Il percorso evolutivo naturale è basato sulla capacità adattativa dell'essere umano che *si modifica sia nella forma che nella funzione* per integrarsi al meglio nei cambiamenti ambientali, facendo in modo di viverli e non subirli. Dal momento della fecondazione il codice genetico ci fa ripercorrere tutte le tappe evolutive fino alla maturità, forse per incarnare l'esperienza oppure perché quello che siamo ora dipende da ciò che siamo stati: tutte le teorie e le filosofie, religiose e non, sono ben venute nel tentativo di comprendere il mistero della vita. Resta il fatto che le varie tappe rivissute contengono l'immensa forza adattativa ed evolutiva di milioni di anni, esperita ora in tempi concentrati, nei primi nove mesi di gestazione ed in un contesto spazio-temporale diverso: il risultato è che tutto ciò che succede durante la crescita fino alla maturità, rappresenta quanto di meglio si possa immaginare in architettura ed ingegneria vitale. Quale può essere l'atteggiamento più corretto per rivolgersi a questo fenomeno naturale della crescita? A mio avviso è l'osservazione attenta e nello stesso tempo umile per comprendere la tendenza e la potenzialità individuale, nel tentativo di essere pronti al sostegno, ma non in senso meramente estetico.

In modo più operativo e concreto, l'apparato stomatognatico, così è chiamato l'insieme delle strutture e funzioni della bocca (1 digestione – salivazione, masti-

LEOPOLDO ZAMPI

Massofisioterapista e Osteopata

Percorso formativo

- Diploma di Massofisioterapista – Istituto Ortopedico "R. Galeazzi", Milano
- Diploma di Osteopata D.O.- CERDO di Roma – Iscritto al ROI n. 316
- Attestato Reflessologia del Piede – "International Tsou Center", Milano
- Corso Unità spinale per una corretta cura e riabilitazione delle persone para-tetraplegiche – Folaria

zampileopoldo@gmail.com

cazione, deglutizione, 2 respirazione, 3 di relazione – fonazione, mimica), è direttamente legato alla postura attraverso queste relazioni:

- la salivazione è deputata alla produzione di sostanze che anticipano la digestione ed impastano il cibo per la successiva deglutizione; la stimolazione delle ghiandole salivari parte da un bisogno endogeno, come la fame, od esogeno, come la scadenza oraria del pasto o la pubblicità; la salivazione è molto soggetta alle variazioni degli stati emotivi per la stimolazione del neurovegetativo, o sistema nervoso autonomo, come nella paura o l'affettività. Da ciò si può intuire l'aspetto relazionale di questa funzione, legato alla mimica ed alla deglutizione;
- la masticazione è deputata alla prima lavorazione del cibo: agganciare e trattenere con i canini, tagliare in modo altamente selettivo con gli incisivi, frantumare le cose più piccole o molli con i premolari e quelle più dure con i molari; l'eruzione dei denti segue le fasi di sviluppo in modo da essere pronti a lavorare masticando il cibo adatto all'età;
- la deglutizione è l'atto di compattare e raccogliere all'interno della coppa linguale ciò che deve raggiungere lo stomaco attraverso l'esofago; nell'atto di deglutire la parte postero-inferiore della bocca trascina verso l'alto la zona in cui partono la trachea e l'esofago aprendo quest'ultimo, che normalmente è chiuso, e chiudendo l'altro, la trachea è sempre aperta. Il meccanismo funziona come il coperchio del bidone delle immondizie aperto dalla

leva azionata col piede: apre uno chiudendo l'altro. Questo movimento deve essere molto preciso e tempistico ed oltretutto stagno nelle chiusure, altrimenti si mescolano i contenuti con conseguente aria nella pancia o vapore acqueo in trachea o peggio: questo succede spesso quando si è distratti o per alterata trazione sull'esofago, come negli obesi o nei dorsi curvi con importante anteposizione del capo.

Possiamo notare che in queste tre funzioni è implicata la lingua come motore, mescolatore, movimentatore ed occlusore degli spazi fra i denti: qualunque alterazione delle arcate dentarie mette a dura prova la precisione del movimento linguale e si ripercuote sulla postura del collo alla quale è collegata. Il masticare e deglutire comportano l'irrigidimento delle articolazioni tra l'occipite, osso alla base della testa, e le prime due vertebre cervicali su cui è appoggiato. Tra i muscoli che realizzano questa stabilizzazione ne sono implicate tre coppie che hanno un collegamento nervoso diretto anche con la funzione visiva, per posizionare il capo a secondo della necessità. Questo comporta che uno stress visivo ha sicuramente influenza sulla postura della testa sul collo e, naturalmente, è vero anche il contrario: un'alterazione posturale del testa-collo avrà sicuramente una influenza negativa sulla funzione visiva. Se la testa contiene le funzioni visiva, uditiva, olfattiva e dell'equilibrio, deve essere sempre il più possibile in posizione orizzontale sopra il bacino e l'appoggio dei piedi: esattamente come la vedetta in cima all'albero della nave. Quando la zona testa-collo è sotto stress, meccanico o funzionale, a prescindere dalla condizione o patologia che lo ha creato, si otterrà il tentativo della colonna di posizionare la vedetta nella posizione più ottimale possibile per gestire ogni funzione del corpo.

- la respirazione ha il compito di portare l'aria ai polmoni dove, negli alveoli, avvengono gli scambi gassosi: dentro ossigeno e fuori anidride carbonica. Ma non solo! Moltissime altre sostanze considerate di scarto vengono allontanate dal corpo con il respiro e contemporaneamente la mucosa di tutto l'albero respiratorio viene a contatto con le "tossicità" esterne, comprese quelle delle persone che

ci circondano. Che significato ha? Il nostro sistema nervoso sonda le caratteristiche chimiche esterne e di conseguenza elabora una strategia comportamentale istintiva. Si è scoperto che le emozioni hanno un odore su base ormonale volatile, percepibile dalle mucose respiratorie.

- la fonazione ha il compito di materializzare il pensiero umano dando corpo e peso alle parole: il valore della parola data. Le strutture che permettono questa funzione sono in comune con l'apparato respiratorio e digerente: il diaframma per la modulazione dell'aria, le corde vocali nella gola per creare la vibrazione nella creazione del suono, la lingua che all'interno della cavità buccale crea il suono con la cassa di risonanza del naso;
- e per ultima la funzione mimica che ha il compito di anticipare, rafforzare o sostituire la fonazione. Ogni struttura della mimica facciale ha un suo compito legato all'apparato di appartenenza, ma il suo movimento ha anche un significato intrinseco congenito – evolutivo oppure acquisito primariamente in ambito familiare. Ogni atteggiamento mimico evidenzia dunque uno stato emotivo e questo viene riversato obbligatoriamente sulla funzione di apparato del muscolo che lo realizza.

Abbiamo visto come un atteggiamento reiterato nel tempo verrà ad influenzare la costruzione posturale. Quando questo accade in fase di crescita le alterazioni da funzionali diventano strutturali: dunque prima si altera la funzione di costruzione dell'equilibrio lavorando sulla postura e successivamente, col perdurare della condizione, si alterano le strutture che permettono questo adattamento. Ad esempio un problema visivo, una mal-occlusione, una alterazione uditiva, una riduzione di equilibrio, una alterazione linguale o una forzatura nella mimica possono essere il motore, nella crescita, di una alterazione posturale successivamente fissata sul corpo.

Possiamo quindi osservare i nostri ragazzi durante la crescita e notare per tempo delle "anomalie" funzionali o strutturali e consultare immediatamente il pediatra e poi un riabilitatore. □

Autorealizzazione con le Arti Marziali

Le arti marziali viste come pratica che permetta il processo di crescita interiore e come via di autorealizzazione per l'individuo

Molto spesso, ancora oggi, quando si parla di arti marziali la gente pensa a qualcosa

di **Andrea Maldifassi**

legato alla difesa personale, al combattimento, allo scontro e difficilmente riesce a concepirle come ad un processo di crescita interiore. La parola "Budō" rappresenta la via marziale giapponese e gli ideogrammi legati a "bu" e "dō" possono essere tradotti con la "Via che conduce alla pace". Le arti marziali si basano su questo principio fondamentale da cui hanno preso forma diversi stili e forme. Purtroppo, i principi cardine sono stati in parte gradualmente dimenticati e soppiantati dal senso di competizione, di sfida, di scontro come imminente riflesso della decadenza della nostra società, così che molte persone si avvicinano alle arti marziali per acquisire solamente degli strumenti di difesa o di attacco, senza capirne i significati più profondi.

Ma che legame c'è tra le arti marziali e il lavoro interiore su di sé? Se ispirate ai principi base le arti marziali possono aiutare a trovare quella pace interiore al di là dei conflitti che si agitano dentro ognuno di noi e di riflesso possono aiutarci a trovare quell'armonia con l'universo che ci circonda.

In particolare, vorrei parlare della mia personale esperienza di circa 20 anni nella pratica marziale dell'Aikido. Aikido letteralmente significa "AI" (armonia) "KI" (energia vitale) "DO" (Disciplina) ossia "disciplina che conduce all'unione ed all'armonia con l'energia vitale e lo spirito dell'Universo".

合
氣
道

AI = armonia universale - unione

KI = energia vitale - spirito

DO = via da percorrere - metodo

In un momento difficile della mia vita mi accade di incontrare un maestro di Aikido che mi invitò a praticare nel suo dojo. A quei tempi praticavo molte attività sportive legate soprattutto al potenziamento esteriore e fisico di me stesso e facevo fatica a credere che potesse esistere una pratica marziale che potesse lavorare sulla parte invisibile e interiore. Non so cosa successe, ma le parole di quel maestro toccarono una parte profonda dentro di me (*Il maestro arriva quando l'allievo è pron-*



to!). Da quel momento in poi la mia vita iniziò a prendere una nuova direzione e man mano che praticavo, giorno dopo giorno, sentivo un'energia vitale scorrere dentro di me, un'energia bloccata dai tanti ostacoli creati dalla mia mente. Nel frattempo, avevo iniziato a studiare Psicologia, e mi rendevo sempre più conto dei limiti di una comprensione prettamente analitica delle cose, e dell'importanza dell'**Aikido come uno strumento per lavorare su di Sé, attraverso una pratica costante e regolare.**

Dopo una lezione di Aikido la sensazione era quella di sentirsi più in contatto e in armonia con sé stessi, con maggiore energia interiore, una visione più ampia e meno focalizzata sui problemi.

Gradualmente iniziai a praticare meditazione sul respiro e sul vuoto mentale (non attaccamento) come parte integrante nella pratica dell'Aikido. Inevitabilmente la mia formazione personale e terapeutica come Psicologo è stata intrisa da queste esperienze e si orientata sempre più al lavoro sul corpo, sul respiro, sulla meditazione e sul concetto di energia come elementi fondamentali da integrare nel lavoro analitico.

Attraverso la pratica dell'Aikido, della meditazione e del controllo consapevole del respiro è possibile andare oltre alla mente. Per curare una mente malata non ci vuole un'altra mente, ma la capacità di entrare in contatto con l'altro su un piano diverso, non mentale, facendoli sperimentare nuovi modi di essere e di sentire.

Questa è stata la mia personale esperienza vissuta in anni di pratica con il mio maestro, ed è quello che cerco ogni giorno di trasmettere a chi chiede il mio aiuto, cercando di aiutare l'altro a liberarsi dai propri attaccamenti mentali, ritornando a vivere il piacere del qui e ora. □

I nostri ragazzi speciali

Sono Alessandra, una volontaria che ormai da diversi anni collabora con la scuola *Bici Val di Non e Sole* nel progetto **PEDALARE CON I RAGAZZI SPECIALI**.

di **Alessandra Petta**
Volontaria c/o Scuola Ciclismo
Fuoristrada Valle di Non e Sole

Questo progetto fa sì che i ragazzi con disabilità, mentali e fisiche, possano gioire pedalando una bici.

Per raggiungere una reale integrazione, bisogna pensare anche alle attrezzature affinché tutti possano svolgere l'attività in sicurezza e praticità. È in quest'ottica che abbiamo ideato, con l'aiuto di alcuni artigiani della valle, una bici a tre ruote anche con pedalata assistita, per far sì che pure i ragazzi con problemi di equilibrio e di deambulazione possano pedalare in sicurezza.

Gli artigiani hanno creato i pezzi, che poi, noi volontarie con i ragazzi disabili e non, abbiamo assemblato in più serate di *ciclo officina*; in questo modo tutti abbiamo avuto la possibilità di conoscere le bici più approfonditamente ed imparato ad aggiustare e montare i pezzi. In poche parole, ci siamo trasformati in meccanici.

Ma ora dovevamo dargli un nome! Dopo attento consulto e prendendo in considerazione più nomi, le bici a tre ruote sono state chiamate **Libera**: nome che dice tutto senza bisogno di spiegazioni.

Il lavoro con i ragazzi disabili non termina mai ed ogni periodo dell'anno ha un programma diverso; naturalmente, sono sempre seguiti da volontari.

In inverno, una volta in settimana, facciamo *attività in palestra* sia per mantenere i contatti che per passare un paio di ore insieme attivamente e in modo spensierato; neve permettendo, organizziamo delle piacevoli passeggiate con le ciaspole.

In primavera il progetto "*Giocando con la tua bici*", che è nato per tutti i bambini e da quest'anno sono stati inseriti anche i ragazzi disabili, affinché pedalando insieme, pedalando insieme, potessero scoprire le rispettive caratteristiche. Il progetto ha riscosso un notevole successo tra i ragazzi disabili e non.

In estate, durante la settimana facciamo delle gite lungo le ciclabili e le strade forestali della Valle di Non e da nove anni realizziamo una super uscita di tre giorni in collaborazione con scuola Bici Vigolana di Marco Bianchini. Tre giorni di pedalate, passeggiate in allegria e serenità per conoscere i territori e socializzare con altre realtà. Quest'anno le uscite si sono concluse a set-

tembre sull'Altopiano Vezzena, a chiusura dell'attività estiva. Ma l'estate trascorsa ha visto la partecipazione anche alle manifestazioni del territorio, quali:

- 22 settembre: Elisabetta, David e Mirco hanno vissuto una speciale esperienza partecipando alla *Gibo storica* presentando la MTB a tre ruote e pedalando insieme ai campioni presenti;
- giornata in malga: siamo stati da Lino e la sua famiglia a Malga di Coredo e abbiamo passato la domenica prendendoci cura degli animali e svolgendo alcune attività legate alla vita di montagna;
- salita al Monte Peller con alcune sedi S.A.T locali e la S.A.T di Civezzano portando David i nostri ragazzi disabili fin sulla cima. Era il sogno di David poter salire sul Monte Peller ed allora, prendendo spunto dalle imprese del nostro amico Andrea Facchinelli che grazie alla joëlette è riuscito a salire sulla cima del vulcano Stromboli, ci siamo organizzati per esaudire il suo desiderio. È stata una giornata memorabile perché tante persone hanno collaborato affinché tutto riuscisse nel migliore dei modi, per la felicità dei nostri ragazzi e per la mega pastasciutta consumata a Malga Tassulla.

Queste sono solo alcune delle attività che da dodici anni organizziamo per integrare i ragazzi disabili e per far capire a tutti che hanno molto da donare nonostante la disabilità. Ed infine, come diciamo sempre: basta crederci e tutto si può fare! □



IL FILM



LO SCAFANDRO E LA FARFALLA

regia di Julian Schnabel

Jean-Dominique Bauby è un uomo affermato: caporedattore di una famosa rivista femminile, con tre figli avuti dalla sua convivente, vive nel lusso e si concede spesso avventure sentimentali. Nel 1995, a soli 43 anni, un ictus lo riduce in coma profondo dal quale uscirà 20 giorni più tardi in condizione di grave disabilità: le sue funzioni motorie sono deteriorate, non può più muoversi, mangiare, parlare o anche semplicemente respirare senza assistenza. La sua rarissima malattia, chiamata “locked-in syndrome”, l’ha lasciato del tutto immobile ma perfettamente lucido e consapevole. L’occhio sinistro e la capacità di udire sono le uniche funzioni intatte che gli consentiranno di mantenere un legame con il mondo.

“Ho scoperto che oltre al mio occhio ci sono altre due cose che non sono paralizzate: la mia immaginazione e la mia memoria. Posso immaginare qualunque cosa, qualunque persona, qualunque luogo; farmi accarezzare dalle onde della Martinica, andare a trovare la donna che amo oppure ricordarmi di me

giovane e affascinante; questo sono io!”

Nonostante gli sia impossibile la deglutizione e perfino il movimento della lingua, con l’ausilio di un’ortofonista riprenderà faticosamente e pazientemente a comunicare con gli altri, fino ad avere la forza di dare un senso alla sua vita realizzando un libro su questa drammatica esperienza: *“bisogna che inizi a comporre i diari di questo viaggio immobile, per essere pronto quando l’inviato del mio editore verrà a raccogliere il mio dettato, lettera per lettera. Nella mente mescolo dieci volte ogni frase, tolgo una parola, aggiungo un aggettivo e imparo il testo a memoria, paragrafo dopo paragrafo”*.

“Lo scafandro e la farfalla” simboleggia già nel titolo il contrasto vissuto tra la leggerezza e la libertà dell’anima, nello sbattere della palpebra dell’occhio, e lo scafandro, la gabbia di un corpo ormai inerte.

Dal libro nasce poi questa trasposizione cinematografica di Julian Schnabel, premiata per la miglior regia al Festival del Cinema di Cannes e vincitrice di 2 Golden Globe. Un’opera dura e commovente in cui il regista riesce a bilanciare in modo perfetto la toccante descrizione dello stato in cui si trova Jean con i feed-back della sua vita passata che lo tengono in vita, nella consapevolezza che la memoria e l’immaginazione sono due qualità ancora vive in un corpo ormai ridotto in stato vegetativo.

Un film decisamente consigliato per la sua capacità di trasmettere la forza di vivere e di risignificare se stessi e la propria sofferenza.

“Non so da dove prenderle, quelle ore pesanti e vane, impercettibili come le gocce di mercurio di un termometro spezzato. Le parole sfuggono. Ero un giornalista conosciuto, avevo un bel lavoro, una bella famiglia. Ero un po’ collerico e avevo una passione per i libri e per la buona tavola. Adesso sono un vegetale: qualcuno ora mi chiama così. Io preferisco definirmi un mutante.”

IL LIBRO



IO CI SONO
di Lucia Annibali con Giusi Fasano
Edizioni Rizzoli

La storia di Lucia Annibali è la storia di una giovane donna che nel 2013, a 35 anni, fu sfregiata con l'acido da due uomini mentre rientrava nel suo appartamento a Pesaro. Una vera e propria esecuzione, pianificata come spesso accade da un ex che non si rassegna all'idea della separazione e decide di punirla con il più atroce degli sfregi. L'uomo in questione è Luca Varani, un avvocato con cui Lucia ebbe una breve relazione anni prima e che era stato lasciato da Lucia perché fidanzato da tempo con un'altra donna: avendo perso ogni potere sulla ragazza, l'ostinazione di riconquistarla si trasforma prima in sentimento di rabbia e poi in odio devastante contro Lucia, colpevole di averlo rifiutato, di essersi sottratta al suo dominio fisico e psicologico allacciando rapporti con altri uomini.

Vicende simili, purtroppo, sono ormai all'ordine del giorno. Ma la particolarità di questa sta, da un lato, nella grande resilienza di Lucia, ovvero nella sua *capacità di trasformare positivamente*

questo evento traumatico e di ricostruire attraverso il suo volto deturpato un'identità nuova: *"la donna che sono stata finora non esiste più e non è che la rinneghi. È che davanti allo specchio ce n'è una nuova più consapevole, più forte, più determinata, più coraggiosa e, anche se potrà sembrare strano, più bella. Mi sento bella della mia dignità e del mio orgoglio; amo il mio viso più di quanto lo amassi quend'era perfetto, lo amo perchè mi sono sudata ogni piccolo, piccolissimo passo avanti per vederlo migliorare. La mia faccia oggi è il frutto della mia fatica e della mia tenacia."*. Dall'altro lato, nel coraggio di Lucia di mostrarsi a tutti, divenendo testimonial del silenzio che circonda la violenza sulle donne e le loro storie di non amore, perché non c'è mai amore se si organizza la distruzione dell'altra o se si vuole cancellare il suo volto con l'acido.

Varani sarà poi condannato a vent'anni di carcere. Ma prima di arrivare alla condanna ci sono stati mesi molto dolorosi che Lucia ha voluto raccontare in questo libro: pagine vere, toccanti e coraggiose, scritte per condividere con i lettori il suo percorso verso la rinascita. Nel 2016, il libro si è trasformato nel film per la televisione *"Io ci sono"*, una coproduzione da Rai Fiction – Bibi Film Tv, prodotta da Angelo Barbagallo e diretta da Luciano Manuzzi.

"Il mio viso parla di me, del mio dolore, della mia fatica, della mia forza di volontà, della mia speranza, della mia gioia. Il mio viso oggi sono veramente io. Così la mia diversità non è affatto un limite per me, ma anzi è una grande opportunità di crescita e miglioramento. Per questo non mi sento in credito con la vita, ma anzi sono molto grata alla vita per avermi dato questa seconda meravigliosa possibilità".

USCIRE DALLA VIOLENZA SI PUO'!

Chiedi aiuto al Centro Antiviolenza - via Dogana 1, Trento
telefono 0461-220048 - centroantiviolenzatn@tin.it - www.centroantiviolenzatn.it

FESTIVAL
DEL NUOVO
RINASCIMENTO

MARZO 2018
Trento - Palazzo delle Albere
3ª EDIZIONE - FESTIVAL DEL NUOVO RINASCIMENTO
Vi aspettiamo numerosi per un evento memorabile!

FOSCHI

dialogo con LEONARDO DA VINCI

con la partecipazione
dello storico dell'Arte Marco Marinacci



VOLKSBANK - BANCA POPOLARE
AREA ARCHEOLOGICA DI PIAZZA LODRON, 31 - TRENTO
7 DICEMBRE 2017 - 5 GENNAIO 2018

con il patrocinio di



organizzatori



**Banca Popolare
Volksbank**



FOSCHI

dialogo con LEONARDO DA VINCI

Trento Lugano Lucca Milano

Foschi, dopo gli eventi in Expo e in tanti musei e palazzi italiani e dopo il profondo lavoro sulla reinterpretazione Neorinascimentale del genio toscano, in vista del **500° anniversario della morte di Leonardo da Vinci** del 2019 inizia a **Trento** dal dicembre 2017 il cammino che porterà successivamente le opere di **FOSCHI** nelle esposizioni internazionali di **Lugano, Lucca e Milano**.

Foschi metterà in luce l'importanza non solo di celebrare Leonardo come grande artista, ingegnere e innovatore rinascimentale ma di rendere manifesto il bisogno assoluto di vedere in lui un **modello di essere umano interdisciplinare a cavallo tra scienza e umanesimo, ancora da raggiungere**.

Questo è il significato de «La Nuova Cena» di Foschi.

Questo è il senso di tutto il Nuovo Rinascimento da lui fondato.

Palazzo Lodron, Piazza Lodron 31

Info: 0461 211015

Hanno collaborato:

Giovanni Manenti - Volksbank

Maria Carla Bonetta



www.4newrenaissance.com

info@4newrenaissance.com

INAUGURAZIONE DELLA MOSTRA

Giovedì 7 dicembre 2017: ore 17,30

ORARIO MOSTRA

Mercoledì - Giovedì - Venerdì

10,00-12,00 14,30-16,30

APERTURE STRAORDINARIE

Sabato 9/12: 10,30-12,30 17,00-19,00

Domenica 10/12: 10,30-12,30 15,00-17,00

con il patrocinio di



organizzatori



Lotteria culturABILITÀ

PREMIO	Offerto da	VALORE	NUMERO ESTRATTO
1 SHARP TV LED HD Ready 32"	AsTRID Onlus (Trento)	300,00 €	1729
2 2 Guanciali Ortopedici	Tecnisan (Trento/Rovereto/Tione)	210,00 €	1271
3 10 Sedute Bemer	Smea Biomed (Pergine Valsugana)	150,00 €	0918
4 10 Sedute Bemer	Smea Biomed (Pergine Valsugana)	150,00 €	2674
5 Casco Las Squalo	Trentina Moto Cicli (Pergine Valsugana)	130,00 €	0381
6 Calzature Salomon Uomo	Bianchini Calzature (Caldonazzo)	120,00 €	4449
7 Calzature Salomon Donna	Bianchini Calzature (Caldonazzo)	120,00 €	1913
8 Abbonamento Mensile Open	Palestra Defant's Club (Trento)	95,00 €	1265
9 Abbonamento Mensile Open	Palestra Defant's Club (Trento)	95,00 €	0320
10 Abbonamento Mensile Open	Palestra Defant's Club (Trento)	95,00 €	6117
11 2 lezioni private di salsa cubana (3h)	Conga Loca (Riva del Garda)	90,00 €	2881
12 2 lezioni private percussioni latine (2h)	Conga Loca (Riva del Garda)	90,00 €	4643
13 Valutazione posturale + Taping	Centro Estetico Dafne (Trento)	80,00 €	4680
14 Trattamento Viso	Centro Estetico Dafne (Trento)	80,00 €	1965
15 Posturometria	Palestra Sport 97 (Rovereto)	80,00 €	7141
16 Posturometria	Palestra Sport 97 (Rovereto)	80,00 €	2336
17 Posturometria	Palestra Sport 97 (Rovereto)	80,00 €	4491
18 Indagine Osteopatica	Studio Osteopatia e Riabilitazione (Trento e Rovereto)	80,00 €	1922
19 Indagine Osteopatica	Studio Osteopatia e Riabilitazione (Trento e Rovereto)	80,00 €	4768
20 Educazione al riordino (2h)	La Fatina dell'Ordine - Trento - Riva del Garda	70,00 €	0985
21 Educazione al riordino (2h)	La Fatina dell'Ordine - Trento - Riva del Garda	70,00 €	6031
22 Trattamento Corpo	Centro Estetico Dafne - Trento	70,00 €	0974
23 Abbonamento Mensile Palestra/Corsi	Palestra Sport 97 - Rovereto	60,00 €	1065
24 Abbonamento Mensile Palestra/Corsi	Palestra Sport 97 - Rovereto	60,00 €	0793
25 Abbonamento Mensile Palestra/Corsi	Palestra Sport 97 - Rovereto	60,00 €	1328
26 Abbonamento Mensile Palestra/Corsi	Palestra Sport 97 - Rovereto	60,00 €	4046
27 Abbonamento Mensile Palestra/Corsi	Palestra Sport 97 - Rovereto	60,00 €	3289
28 Abbonamento Mensile Palestra/Corsi	Palestra Sport 97 - Rovereto	60,00 €	3828
29 Indagine Posturale	Studio Osteopatia e Riabilitazione (Trento e Rovereto)	50,00 €	3760
30 Indagine Posturale	Studio Osteopatia e Riabilitazione (Trento e Rovereto)	50,00 €	1975
31 Riflessologia Plantare	Studio Osteopatia e Riabilitazione (Trento e Rovereto)	50,00 €	3266
32 Massaggio Fasciale	Studio Osteopatia e Riabilitazione (Trento e Rovereto)	50,00 €	4807
33 Buono € 50,00	Healthy Center (Trento)	50,00 €	1695
34 Buono € 50,00	Healthy Center (Trento)	50,00 €	7514
35 Misura Metabolismo	Palestra Sport 97 - Rovereto	40,00 €	5381
36 Misura Metabolismo	Palestra Sport 97 - Rovereto	40,00 €	5900
37 Misura Metabolismo	Palestra Sport 97 - Rovereto	40,00 €	7061
38 Buono € 40,00	Ristorante Pizzeria La Tana dell'Orso Yoghi (Sanzeno)	40,00 €	3745
39 Buono € 30,00	Ristorante Pizzeria La Tana dell'Orso Yoghi (Sanzeno)	30,00 €	1724
40 Buono € 30,00	Ristorante Pizzeria La Tana dell'Orso Yoghi (Sanzeno)	30,00 €	4156

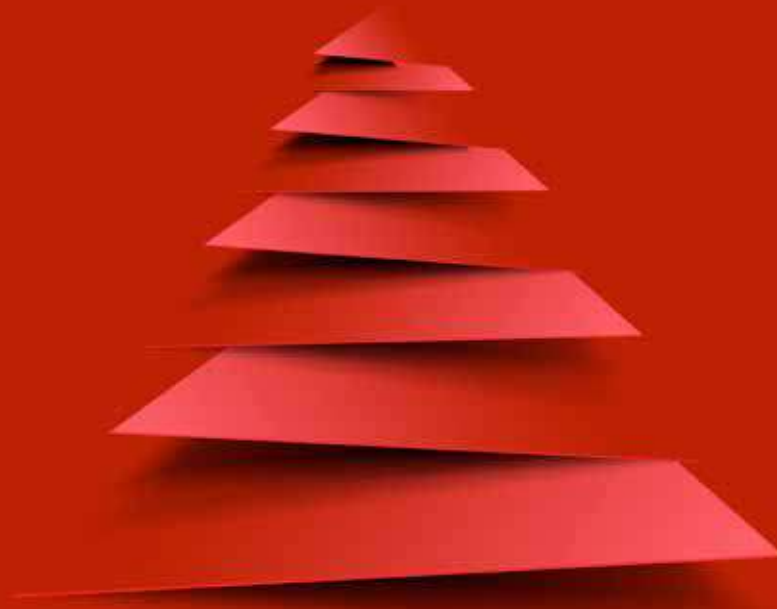
ESTRAZIONE avvenuta il **17 novembre 2017** – ore 17:00 in presenza del Corpo di Polizia Municipale di Trento
I premi dovranno essere utilizzati entro il 31 marzo 2018 e non dovranno essere trasformati in denaro

Fingere che sei forte

*“Tu non hai bisogno di fingere che sei forte,
non devi sempre dimostrare che tutto sta andando bene,
non puoi preoccuparti di ciò che pensano gli altri,
se ne avverti la necessità piangi...
perché è bene che tu pianga fino all'ultima lacrima,
poiché soltanto allora potrai tornare a sorridere.”*

- Paulo Coelho -

*Il direttivo augura serene festività
Maria Carla, Leopoldo, Lorella e Andrea*



*Merry
Christmas!*



ringrazia tutti coloro che nel corso dell'anno 2017 ci hanno:

SOSTENUTO

- SOCI
- CHI HA DONATO IL 5x1000
- COMUNE DI ANDALO
- COMUNE DI CASTELLO TESINO
- COMUNE DI CAVEDINE
- ISTITUTO DON MILANI ROVERETO
- UNIVERSITÀ DELL'ETÀ LIBERA- Rovereto
- TERME DI LEVICO E VETRIOLO
- BEMER ITALIA S.r.l. – Trento
- GIESSE - Trento
- TECHNO AGILITY - Mori
- IL GIARDINO DELLE SPEZIE – Padergnone
- COMITATO TRAIL DELLA VIGOLANA
- MOLINARI SPORT – Pergine Valsugana
- ANDREA C. – Trento
- GIOVANNI G. - Trento
- MARA L. - Trento
- PARTECIPANTI ALLE CONFERENZE

per evento culturABILITÀ

- BIANCHINI CALZATURE – Caldonazzo
- CONGA LOCA – Riva del Garda
- DAFNE – Trento
- DEFANT'S CLUB - Trento
- HEALTHY CENTER -Trento
- LA FATINA DELL'ORDINE – Riva del Garda
- LA TANA DELL'ORSO YOGHI – Sanzeno
- PALESTRA SPORT 97 - Rovereto
- SMEA BIOMED – Pergine Valsugana
- STUDIO MEDICO OSTEOPATIA E RIABILITAZIONE - Trento e Rovereto
- TECNISAN – Rovereto, Trento e Tione
- TRENTO MOTO CICLI – Pergine Valsugana

OSPITATO

- COMUNE DI ANDALO
- COMUNE DI CASTELLO TESINO
- COMUNE DI CAVEDINE
- COMUNE DI ROVERETO
- COMUNEDI SAN MARTINO DI CASTROZZA
- ISTITUTO COMPRENSIVO DI ANDALO
- ISTITUTO COMPRENSIVO DI VIGOLO VATTARO
- ISTITUTO DON MILANI - Rovereto
- ISTITUTO ARTIGIANELLI - Rovereto
- DIPARTIMENTO DI INGEGNERIA CIVILE, AMBIENTALE E MECCANICA – Università di Trento
- UNIVERSITA' DEL'ETA' LIBERA - Rovereto
- TERME DI LEVICO E VETRIOLO
- FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI TRENTO E ROVERETO

AIUTATO - I Volontari

- Alberto Fiorese
- Annapaola Lonardi
- Daniela Zancan
- Daniela Zortea
- Gabriella Chiesa
- Giorgio Corradini
- Laura Bolognani
- Maria Degasperi
- Mariano Tava

CONCESSO IL PATROCINIO

- APT VALSUGANA
- AZIENDA PROVINCIALE PER I SERVIZI SANITARI
- BIBLIOTECA CAVEDINE
- BIM DELL'ADIGE
- COMUNE DI CASTELLO TESINO
- COMUNE DI CAVEDINE
- COMUNE DI LEVICO TERME
- COMUNE DI ROVERETO
- COMUNE DI TRENTO
- CONSIGLIO REGIONALE TAA
- CONSORZIO DEI COMUNI
- PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
- TERME DI LEVICO E VETRIOLO
- VOLKSBANK

CONCESSO LA LORO COLLABORAZIONE

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| • 4 New Renaissance | • Rosa Gianluigi |
| • Atz Liliana | • Scarpari Luca |
| • Bauer Barbara | • Sembinelli Lara |
| • Boschi Walter | • Stenico Eleonora |
| • Capriani Alessandra | • Tenaglia Cristina |
| • Caratù Beatrice | • Trigiglia Angela |
| • Dalprà Michela | • Zortea Daniela |
| • Deavi Dennis | |
| • Fabbri Mauro | |
| • Facco Stefania | |
| • Fedrizzi Tiziana | |
| • Fiorese Alberto | |
| • Foschi Davide | |
| • Giordani Alessia | |
| • Groetsh Hannelore | |
| • Guandalini Giovanni Maria | |
| • Maldifassi Andrea | |
| • Molinari Massimo | |
| • Pedrotti Beatrice | |
| • Petta Alessandra | |
| • Pizzinini Michele | |





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 (annuale € 25,00) **Socio Sostenitore** _____

Versamento della quota in data _____

FIRMA X _____

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. Ricevuta l'informativa in merito al trattamento dei dati personali da me forniti, presto libero consenso affinché gli stessi siano trattati nelle modalità e nei termini indicati.

data _____ FIRMA X _____

Spedisca la scheda all'indirizzo:

AsTRID. Onlus (Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento) oppure via mail info@astrid-onlus.it - allegando copia del bonifico intestato a: **AsTRID Onlus** (causale: richiesta Ammissione Socio)

IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** – Cassa Rurale di Trento

Parte riservata all'Associazione AsTRID Onlus: **Ammesso** **Non Ammesso**

Direttivo n. _____ di data _____

Iscritto nel Libro dei Soci al numero _____ in data _____

sede legale: Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento

www.astrid-onlus.it

Telefono 388 8317542

info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it

IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** – Cassa Rurale di Trento

Dona il tuo 5x1000 ad AsTRID Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229

Scheda Ammissione Socio





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 rivista AsTRID NEWS, invio comunicazioni postali e invio materiale informativo.**
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 AsTRID 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 AsTRID 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 **AsTRID 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 AsTRID Onlus – DA CONSERVARE

sede legale: Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
www.astrid-onlus.it

Telefono 388 8317542
 info@astrid-onlus.it – astrid@pec-mail.it

IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458 – Cassa Rurale di Trento**

Dona il tuo 5x1000 ad AsTRID Onlus e ci aiuterai ad aiutare! - C.F. 96094340229





Nel 2018 per gli associati è prevista la seguente scontistica presso gli amici sostenitori

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO

MOLINARI SPORT

Civezzano - Centro Commerciale Europa
Telefono 0461-858543
www.molinarisport.it

sconto 10% tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 9.00-12.30 e 15.00-19.15
CHIUSO: domenica mattina



CALZATURE

BIANCHINI CALZATURE

Vigolo Vattaro - Via Vittoria 18
Telefono 0461-848885

Caldonazzo - Viale Trento, 4
Telefono 0461-724714
www.bianchinalzature.it

sconto 10% tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.00
CHIUSO: domenica e lunedì



2 gradini
Vigolo Vattaro

CENTRO ESTETICO

DAFNE

Trento - Viale Verona, 144
Telefono 0461-392106

sconto 10% tutti i trattamenti specifici corpo

ORARIO: 9.00-19.00
CHIUSO: domenica e lunedì



a 200 metri



HEALTHY CENTER

Trento – Via Vittorio Veneto, 4
Telefono 0461-263019
info@healthycenter-tn.com

sconto 10% su trattamenti superiori a € 20,00

ORARIO: lunedì e mercoledì 9.00-16.30
martedì, giovedì e venerdì 12.00-20.00
sabato 9.00-14.00

CHIUSO: domenica mattina



EDUCAZIONE AL RIORDINO

LA FATINA DELL'ORDINE

Riva del Garda
Telefono 345-1051994
lafatinadellordine@gmail.com

sconto 10% per 4h teoria/pratica riordino

sconto 20% per 10h teoria/pratica riordino

sconto 30% per 16h teoria/pratica riordino

ORARIO: su appuntamento

MAESTRO DI BALLO E PERCUSSIONISTA

CONGA LOCA

Riva del Garda

Telefono 349-8193213

congaloca74@gmail.com

sconto 10% 10 lezioni individuali di 1h percussioni latine

sconto 10% 10 lezioni individuali di 90' salsa/bachata

ORARIO: su appuntamento

MOTO CICLI

TRENTINA MOTO CICLI

Pergine Valsugana - Via Dossetti, 12

Telefono 0461-510219

trentinamotocicli@libero.it - www.trentinamotocicli.it

sconto 10% biciclette Bianchi - escluse promozioni

sconto 10% biciclette Olympia Eclypse - escluse promozioni

sconto 15% abbigliamento - escluse promozioni

ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00
mercoledì mattina 8.00-12.00

CHIUSO: mercoledì pomeriggio



STUDIO MEDICO

OSTEOPATIA E RIABILITAZIONE

Trento – Via Milano, 140

Telefono 340-7978633

zampileopoldo@gmail.com - www.osteopatiatrentina.it

sconto 10% su prima visita

ORARIO: su appuntamento



a 200 metri



Rovereto – Corso Rosmini, 76

Telefono 0464-423152 e 340-7978633

zampileopoldo@gmail.com - www.osteopatiatrentina.it

sconto 10% su prima visita

ORARIO: su appuntamento



SMEA BIOMED

Pergine Valsugana – Via Crivelli, 63

Telefono 377-3102724 – smeabiomed@gmail.com

sconto 10% per prime visite e controlli

sconto 10% per Idrocolonterapia, Riflessologia Plantare, Massaggi Breuss, abbonamenti BEMER

GRATIS 2 trattamenti BEMER su visite e/o trattamenti

PALESTRA

SPORT 97 Centro Fitness

Rovereto – Viale Trento, 32/A

Telefono 0464 414144 - 377-3102724

www.palestrasport97.it

sconto 10% abbonamento da 4 a 11 mesi

sconto 15% abbonamento annuale

ORARIO: lunedì e giovedì 8.00-22.00

martedì, mercoledì e venerdì 8.00-21.00

CHIUSO: sabato e domenica



PIZZERIA-RISTORANTE

LA TANA DELL'ORSO YOGHI

Sanzeno – Via di S. Antonio Abate, 6

Telefono 340-7580103

info@yoghifood.it - www.tanaorsoyoghi.it

sconto 10% sul totale (spesa minima € 25,00)

GRATIS servizio e coperto

ORARIO: dal martedì al venerdì 18.00-22.00

sabato e domenica 12.00-14.30 e 18.00-22.00

CHIUSO: lunedì – esclusi ponti e festività



TESSERAMENTO

dal 1° gennaio al 31 marzo

RINNOVO:

- effettua bonifico di € 25,00

IBAN: IT 29 D 08304 01819 000021349458

- invia modulo e copia bonifico a info@astrid-onlus.it

NUOVO SOCIO:

compila il modulo a pagina 51

- effettua bonifico di € 25,00

IBAN: IT 29 D 08304 01819 000021349458

- invia modulo e copia bonifico a info@astrid-onlus.it

Insieme siamo una squadra imbattibile, rimani con noi anche nel 2018!

ASTRID

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità



C.F. 96094340229

Dona il tuo 5x1000 ad AsTRID Onlus e ci aiuterai ad aiutare!

Via Padre Eusebio Chini, 9 - 38123 TRENTO
Tel. 388 8317542 - www.astrid-onlus.it - info@astrid-onlus.it

