

Anno 2 - Numero 3 - giugno 2014

ASTRID NEWS

ONLUS ASSOCIAZIONE TRENTINA INVALIDI E DISABILI

*Penso che talvolta i veri limiti
esistano in chi ci guarda...*

Candido Cannavò





As.Tr.I.D. NEWS

DIRETTORE RESPONSABILE: Maria Carla Bonetta
 REDAZIONE: Maria Carla Bonetta, PierAngelo Beltrami, Sara Garbari, Armando Margoni
 SEDE AS.TR.I.D. ONLUS: Via Mario Cavalieri, 9 - 38122 Trento
 Telefono 388 8317542 - info@astrid-onlus.it
 TITOLARE trattamento dati D.L. 196/2003: Maria Carla Bonetta
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013
 GRAFICA & IMPAGINAZIONE: Artimedia
 STAMPA: Lineagrafica Bertelli Editore snc - Trento
 COPERTINA: © mangostock - Fotolia
 CREDIT: Foto Fotolia.com: © coldwaterman, © papinou,
 © vision images, © marinasvetlova, © Africa Studio, © puckillustrations

Indice

Editoriale	3
Riflettori su Stromboli 1-4 maggio 2014	4
Info As.Tr.I.D. Serate benESSERE 18 gennaio 2014: il 1° compleanno di As.Tr.I.D. Onlus 17 dicembre 2013: Lego Big Day 24 maggio 2014: Voci igNote in concerto	6
Info APSS Aedes albopictus: la zanzara tigre	10
Cuori Pesanti Il Metateismo	12
La salute: consueta abitudine Metodo Inspiration: "il soffio vitale"	14
Benessere in Sè Nutrire la vita per non morire di cibo	16
L'Angolo della salute Omeopatia Le punture di insetto	18
Nutriamoci di olismo I Fiori di Bach Il Rescue Remedy	20
Il Potere curativo della Natura Incontro con l'autore	22
360° di Benessere Il Postural Nordic Walking	24
Eventi	26
Teniamoci per mano Rotary Club Trento Progetto Zimbabwe Voci Ignote	28
Le nostre finalità Scheda ammissione socio Norme sulla Privacy	
Convenzioni e Sconti	35

Editoriale

Cari AsTrIDini, abbiamo contato **525.600 minuti** o per meglio dire è passato un anno da quando As.Tr.I.D. è nata ma soprattutto ha realizzato molti progetti e iniziative, alcune già compiute e concluse con grande soddisfazione, altre che stanno richiedendo attualmente un impegno e una gestione e altre ancora che si stanno delineando e definendo. Le idee sono tante e la collaborazione e aiuto ricevuto dai nostri soci ma anche da esterni che hanno contribuito volontariamente e disinteressatamente alla nostra crescita, ci ha permesso di fare grandi passi avanti in quello che rappresenta la nostra *mission* e obiettivo "Sensibilizzazione all'Handicap", che non è semplicemente un'ideale ma in As.Tr.I.D. si riempie delle esperienze, dei racconti, delle osservazioni, delle azioni legate al tema della disabilità in tutte le sue forme, dimensioni e manifestazioni. La disabilità è un concetto tanto ampio quanto universale, non appartiene a nessuno ma al contempo è di tutti, perché ognuno ha dei limiti e *non-è-abile* in tutto e As.Tr.I.D. vuole offrire una spalla, una risposta e un conforto a chi prova vergogna, a chi nega per paura, a chi non chiede aiuto, a chi si isola, a chi tace le difficoltà, a chi tenta di annullarsi, a chi si sente un peso, a chi omette per pudore, a chi si sente inutile... perché per As.Tr.I.D. ognuno è una meravigliosamente unica combinazione irripetibile. As.Tr.I.D. non nega le difficoltà, non fa finta di niente, ma decide di parlare a voce alta, senza timori, senza paure, senza limitazioni toccando temi come sofferenze, patologie, problemi, ma anche disagi, ansie e paure; perché As.Tr.I.D. lo vuole guardare in faccia il nemico, gli vuole dare un nome, perché così un ostacolo visibile è molto più facile affrontare, ma As.Tr.I.D. fa qualcosa in più crea

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

Scoprimi

*Guarda, oltre il mio sorriso,
 vedi oltre i miei limiti,
 accettami per come sono,
 gioisci quando non devi aiutarmi,
 chiedimi "come sto" guardandomi negli occhi,
 ascoltami veramente,
 sorreggimi quando inciampo,
 prendimi per mano e cammina al mio fianco,
 condividi il tuo tempo con me,
 impara a conoscermi, e scoprirai un mondo di emozioni
 ma soprattutto... ME!*

MCB

famiglia. E insieme, si sa, siamo più forti. As.Tr.I.D. offre spazi al dialogo e confronto, combattendo la solitudine e la vergogna; la disabilità troppo spesso diventa una gabbia in cui le persone decidono di chiudersi, per difendersi dal mondo o forse per cercare di rendersi invisibili; molte volte siamo noi stessi a rinchiuderci, ad isolarci, ed allora come sperare che il mondo esterno possa capire? Come potrebbe darci una mano? Abbiamo paura di non essere capiti, di non essere accettati, di non essere ascoltati, di essere etichettati, di non essere più considerati persone, e allora ci isoliamo e lasciamo che il mondo continui ad andare avanti immerso in quella frenesia che tutto distrugge e niente preserva e protegge, soprattutto sentimenti ed emozioni che forse sarebbero il vero seme del benessere. Se noi per primi non riusciamo ad abbattere le nostre barriere mentali, a superare i nostri limiti, a credere nelle nostre peculiarità; non potremo sperare che altri "vedano" quello che nascondiamo a noi stessi. Per questo credo sia importante amare l'essere meraviglioso che siamo e cercare di essere grati a questa vita che ci ha resi più sensibili, più generosi, e al contempo più forti e combattivi; proviamo ad essere grati di quello che abbiamo anziché desiderare quello che non potremmo avere; proviamo ad essere sereni perché, nonostante tutti i nostri problemi, ogni giorno il nostro cuore può aprirsi e illuminare il mondo; facciamo che ogni giorno il nostro "carpe diem" diventi il nostro traguardo quotidiano; solo iniziando da noi, con oggi, allora il mondo potrà davvero cambiare! Ognuno ha un proprio vissuto, un percorso che l'ha portato sino a qui, e proprio lungo questo percorso ha avuto la possibilità di confrontarsi con chi, come lui, aveva un vissuto simile. Ecco perché credo che il confronto, il sostegno, il tendersi la mano debba partire prima da noi, da chi sa realmente cosa significa rinunciare a tanto per essere sereni con poco, per imparare a sorridere. Mi piacerebbe che As.Tr.I.D. potesse diventare il **vostro punto di riferimento**, perché entrare a far parte della nostra "famiglia" vi possa dare quella serenità e tranquillità per poter esprimere liberamente cosa sentite, provate, desiderate e sperate, nelle vostre mille sfaccettature perché noi vi ameremo per ciò che siete, e ancora di più, vi insegneremo ad amarvi. *Dis-abili* al fianco dei *norm-ali* per un traguardo comune. □



Stromboli 1-4 maggio 2014

Con la SAT di Civezzano e la Jöelette, non ci sono limiti!

È comi a raccontarvi questa bellissima avventura iniziata quando

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

Giorgio Facchinelli, della SAT di Civezzano, che considero grande amico e conosco fin dai tempi in cui corrovo lungo i ripidi pendii delle montagne italiane, lo scorso autunno mi chiese se volevo essere portato con la Jöelette in cima al vulcano Stromboli.

Senza pensarci due volte gli ho detto di sì non pensando alle difficoltà che avrei potuto incontrare e alle forti emozioni che questa esperienza mi avrebbe riservato.

Il "vulcano" Giorgio si è messo in moto organizzando tutto nei minimi dettagli tenendo in considerazione la mia situazione di disabile in carrozzina. Ha raccolto le adesioni di circa quaranta persone ed insieme a loro il 1° maggio, aiutato dai miei amici e SATini, siamo partiti alla volta dell'isola di Stromboli.

Partenza alle 2:50 del mattino da Vattaro, destinazione: l'aeroporto di Venezia.

All'arrivo in aeroporto, gli assistenti hanno effettuato le normali procedure di il check-in; successivamente gli assistenti mi hanno fatto salire su un'apposita carrozzina di dimensioni adatte al corridoio e mi hanno imbarcato con un elevatore meccanico che mi ha fatto prendere posto sull'aereo.

Poco dopo le 8:00 si sentiva già il profumo del mare catanese e un pullman ci attendeva per portarci fino a Milazzo, il porto più vicino da cui partono gli aliscafi diretti all'isola di Stromboli. Nonostante il mare mosso e la stanchezza si facesse sentire, l'adrenalina di questa nuova avventura mi pervadeva.



Alle 16:00 sbarcavamo sull'isola dove il mitico Giorgio stava aspettando con l'Ape, unico mezzo adeguato per percorrere le strettissime stradine del paese.

Gli stromboliani ci hanno accolto con grande calore e al contempo, curiosità e stupore nel conoscere un disabile in carrozzina con l'intenzione di salire in cima al vulcano con la Jöelette.

Tutto era stato organizzato nei minimi dettagli a partire dalla colazione a base di ottimi cannoli siciliani e granite alle mandorle, ai pasti nei locali del posto che ci hanno fatto gustare le prelibatezze tipiche, il tutto accompagnato dall'assistenza costante e all'attenzione per la mia persona.

Finalmente il 2 maggio era arrivato e l'ascesa al vulcano era prossima.

Verso le 16:00 le due guide alpine Zazzà e Alberto, mi hanno messo sulla Jöelette e, con l'elmetto in testa è



iniziata l'avventura. Il dislivello era poco meno di mille metri, ma il tracciato assai arduo. Quando abbiamo imboccato il sentiero appena fuori del paese, inizialmente vi era una leggera pendenza, ma man mano che si saliva, il sentiero si faceva più ripido, stretto e scosceso per via di gradini e sassi. I miei "sherpa", a dir poco fantastici, tiravano e spingevano la Jöelette dandosi cambi regolari, passando da tratti dove la ruota sprofondava nella sabbia nera, i sentieri strettissimi e ripidi (250 metri di dislivello) con un susseguirsi di tornanti.

L'organizzazione è stata impeccabile: se ci fossero stati problemi con la Jöelette mi avrebbero trasportato in barella, ma i miei super eroi, pur sudando e faticando, sono riusciti a non farmi scendere dalla Jöelette e farmi giungere alla meta; qualsiasi disagio o inconveniente era stato puntualmente studiato.

Ormai saliva il crepuscolo quando mancava poco alla vetta; si sentiva il "brontolio" del vulcano e si intravedevano piccole eruzioni di fuoco e lapilli. Uno spettacolo meraviglioso ed inaspettato!

Quanta emozione, quanta gioia e fortuna, perché il vulcano non "saluta" sempre i suoi visitatori.

Dopo questo splendido momento è iniziata la corsa, nel vero senso della parola, verso la lunga discesa ripida.

Il giorno successivo abbiamo avuto modo di visitare l'isola, riposarci e gustare una squisita grigliata di pesce accompagnata da vino trentino a casa di Annamaria che, durante il nostro soggiorno ci ha ospitato e che de-

sidero ringraziare. Il 4 maggio è arrivato troppo in fretta, abbiamo lasciato l'isola nel tardo pomeriggio con tanta nostalgia ma con la gioia nel cuore per quanto vissuto e per quanto l'isola e gli stromboliani ci avevano regalato. Desidero ringraziare coloro che mi hanno fatto vivere questa splendida avventura emozionante rendendo possibile tutto ciò ed in particolare **Giorgio**, per aver pensato a me, organizzando tutto in modo certosino e dimostrando che la disabilità non necessariamente è sinonimo di "ostacolo" ma può diventare occasione per trovare soluzioni a quei limiti visibili ed evidenti, che le patologie comportano.

Grazie alle **guide** che ci hanno trasportato con la Jöelette fin sulla cima e poi giù per la discesa.

Grazie agli **stromboliani** e a quegli **uomini meravigliosi** che hanno fatto in modo che potessi vivere appieno tutte le emozioni e le sensazioni senza pensieri e preoccupazioni.

Grazie a coloro che hanno condiviso questa bellissima esperienza che porterò sempre nel cuore.

Grazie alla **SAT di Civezzano** per aver fatto sì che tutto ciò potesse avverarsi attraverso la Jöelette e la loro grande umanità.

Grazie alla vita perché ho potuto rivivere ancora quei bellissimi momenti quando corrovo su e giù per le montagne. □

andrea@astrid-onlus.it



Serate benessere

Comunicare, Informare, Educare

Questi sono i principi guida che muovono quotidianamente l'operato e le attività di As.Tr.I.D. Onlus, associazione che seppur giovane, fonda le sue basi nell'esperienza del gruppo di disabili e non, che la compongono. C'era bisogno però di iniziative che si attivassero in tempi brevi, in risposta a richieste specifiche delle comunità. C'era bisogno di ascolto personale e diretto e As.Tr.I.D. ha risposto all'appello, non limitandosi a offrire un aiuto, un supporto e un rifugio per chi possiede una disabilità evidente, palese e chiara, ma per chiunque denunci un disagio, una patologia, una malattia, senza giudizi sulla gravità, importanza e gestione. Per il 2014 ha voluto "regalare" ai trentini dei momenti per imparare a vivere meglio, per imparare a prendersi cura di sé, per conoscersi e amarsi.

Il ciclo di conferenze che si sono tenute dal 7 febbraio 2014 e che si concluderanno il 14 giugno, ha visto sul palco, prima del Palazzo della Regione a Trento, poi a Palazzo Bortolazzi di Vattaro, professionisti, medici, naturopati, iridologi ed esperti che hanno offerto (a titolo gratuito) il loro contributo, la loro esperienza e il loro sapere negli ambiti più vasti ed eterogenei ma tutti legati dal filo conduttore dell'amore verso sé stessi, dell'equilibrio con il mondo e del rispetto della natura.

Dai Fiori di Bach spiegati uno per uno dalla dottoressa **Alessandra Capriani**, alle capacità di un'analisi dell'iride per l'individuazione di patologie, disturbi, disfunzioni e carenze organiche spiegata dal dottor **Gianni Nicolini**; l'importanza del contatto, della percezione corporea illustrato dalla

ASTRID TRENTINO
serate benessere

Arte e Risveglio	Donata Marini & Silvia Zucchi	Venerdì 07	L'azione dell'arte nella vita quotidiana: un'esperienza di incontro e di crescita.
Riequilibrio Energetico	Francesca Zanoni	Venerdì 12	La percezione delle proprie sensazioni e il modo di relazionarsi con il mondo.
Contatto: Strumento di Guarigione	Stefania Gadotti	Venerdì 19	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Pranoterapia	Gianni Nicolini & Daniela Fazio	Venerdì 28	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Cibo per la Vita - prima parte	Mauro Fabbri	Venerdì 05	La percezione del cibo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Cibo per la Vita - seconda parte	Mauro Fabbri	Venerdì 12	La percezione del cibo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Segni e Colori nell'Iride	Gianni Nicolini	Venerdì 19	La percezione dell'iride e il modo di relazionarsi con il mondo.
Dolori articolari e Medicina Manuale	Stefania Gadotti	Venerdì 28	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Intestino, Iride e Salute Naturale	Gianni Nicolini	Venerdì 02	La percezione dell'iride e il modo di relazionarsi con il mondo.

Trento, Palazzo della Regione - Sala di Rappresentanza
ore 20:30 - INGRESSO LIBERO

INFORMAZIONI: info@astrid-onlus.it telefono 388 8317542 FACEBOOK: As.Tr.I.D. Onlus

ASTRID TRENTINO
serate benessere

Pranoterapia	Gianni Nicolini	Venerdì 01	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Contatto: Strumento di Guarigione	Stefania Gadotti	Venerdì 08	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Riequilibrio Energetico	Francesca Zanoni	Venerdì 15	La percezione delle proprie sensazioni e il modo di relazionarsi con il mondo.
Segni e Colori nell'Iride	Gianni Nicolini	Venerdì 22	La percezione dell'iride e il modo di relazionarsi con il mondo.
Intestino, Iride e Salute Naturale	Gianni Nicolini	Venerdì 29	La percezione dell'iride e il modo di relazionarsi con il mondo.
Cibo per la Vita - prima parte	Mauro Fabbri	Venerdì 05	La percezione del cibo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Cibo per la Vita - seconda parte	Mauro Fabbri	Venerdì 12	La percezione del cibo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Fisioterapia, Postura e Kinesio Taping	Donata Marini	Venerdì 19	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
INSPIRATION: un soffio vitale che parla di te!	Mauro Fabbri	Venerdì 26	La percezione del cibo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Fiori di Bach	Alessandra Capriani	Venerdì 03	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Messaggio Olistico	Antonio Filippone	Venerdì 10	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Arte e Metateismo	David Foschi	Venerdì 14	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.

Vattaro - Via Dante, 22
Palazzo Bortolazzi, Sala Consiliare
ore 20:30 - INGRESSO LIBERO

INFORMAZIONI: info@astrid-onlus.it telefono 388 8317542 FACEBOOK: As.Tr.I.D. Onlus

dottoressa **Stefania Gadotti** e con la psicopedagogista **Emanuela Zambotti** è stato toccato l'argomento "**Riequilibrio Energetico**" con sé stessi e il mondo; il tema comune e delicato del dolore è stato affrontato dal dottor **Giorgio Pedrotti** con interessanti riflessioni sui rimedi offerti dalla Medicina Manuale, mentre sulla scia di questi approcci la serata sull'omeopatia tenuta dalla dottoressa **Angela Trigilia** ha evidenziato le potenzialità di tale rimedio. **Antonio Filippone** ha spiegato i benefici di un massaggio olistico e della riflessologia plantare; l'importanza della relazione con il corpo fisico con i contributi di **Sbetti Daniela** che ha dato indicazioni posturali, mostra-

to movimenti corretti, con suggerimenti di soluzioni anche attraverso il Kinesio Taping, altri esercizi e pratiche legate al movimento posturale con **Lucio Coccarelli** e la tecnica del Postural Nordic Walking perché muoversi e camminare è fondamentale per stare in salute; serate che hanno affrontato il tema controverso e dibattuto del cibo e della sua importanza nella nostra vita con l'invito di un "ritorno al naturale", per la riscoperta di noi stessi, e la scelta di uno stile di vita per vivere davvero con **Corrado Ceschinelli**; **Mauro Fabbri** invece ha proposto più serate, due sul tema dell'alimentazione, scelte sane, consapevoli e ragionate per rendere il cibo il nostro alleato, la nostra reale fonte di energia, ma anche esercizi pratici di *Inspiration* che hanno mostrato l'importanza di una respirazione più consapevole, attenta e cosciente per ri-impradonirci della nostra dimensione interiore e più autentica; ci sono state serate in cui il contributo è stato offerto con

la co-presenza di più esperti che hanno proposto punti di vista diversi, permettendo agli spettatori una valutazione più oggettiva e consapevole, stimolando domande e curiosità; la "**Stimolazione Neurale**" di **Raffaele Sibra** ha illustrato le potenzialità insiste nell'essere umano e la possibilità di utilizzo nei momenti di difficoltà. L'apertura e la chiusura delle serate sono stati "decorati" da una mostra delle opere del Maestro **Davide Foschi**, artista che non esaurisce la sua abilità nel pennello, ma offre un'occasione attraverso le opere soprattutto nei confronti dell'arte in generale come momento per l'ammirazione della vita, nostra e circostante, spiegando la te-

ASTRID TRENTINO
serate benessere

Fisioterapia, Postura, Kinesio Taping	Donata Marini	Venerdì 09	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
INSPIRATION: un soffio vitale che parla di te!	Mauro Fabbri	Venerdì 16	La percezione del cibo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Fiori di Bach	Alessandra Capriani	Venerdì 23	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Postural Nordic e Ritorno alle Origini	Lucio Coccarelli	Venerdì 30	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Messaggio Olistico	Antonio Filippone	Venerdì 07	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Riflessologia Plantare	Antonio Filippone	Venerdì 14	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Problemi della Colonna Vertebrale: punti di vista	Stefania Gadotti	Venerdì 21	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Nutrire la Vita per non morire di cibo	Mauro Fabbri	Venerdì 28	La percezione del cibo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Stimolazione Neurale	Raffaele Sibra	Venerdì 04	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.
Disabilità e confronto	Rosella Maspero	Venerdì 13	La percezione del corpo e il modo di relazionarsi con il mondo.

Trento, Palazzo della Regione - Sala di Rappresentanza
ore 20:30 - INGRESSO LIBERO

INFORMAZIONI: info@astrid-onlus.it telefono 388 8317542 FACEBOOK: As.Tr.I.D. Onlus

oria del **Metateismo**, infine la Metacoach **Rosella Maspero** con la serata "**Disabilità a Confronto**" ha saputo approfondire il tema della "**disabilità invisibile**" e della "**disabilità percepita**" come momento di confronto e di approfondimento della percezione avvertita dall'esterno. Le serate sono state occasione di confronto, di scoperta e di crescita perché si è creata l'atmosfera di reale premura per il prossimo, sincera attenzione per l'altro, profondo rispetto per le difficoltà che ognuno affronta, perché "**insieme le gioie si moltiplicano e le sofferenze si dividono**". Grazie per averci accompagnato in questo percorso, ci ritroveremo a settembre per un nuovo ciclo di eventi. □



18 gennaio 2014: il 1° compleanno di As.Tr.I.D. Onlus

Si dice che "Chi ben comincia è già a metà dell'opera" e la neonata

di **Andrea Ferrari**

As.Tr.I.D. Onlus ne è un concreto esempio. **Sabato 18 gennaio** ha festeggiato il suo 1° compleanno insieme ai soci, ai volontari e a tutti coloro che durante il 2013, ognuno con il proprio personale contributo, l'ha affiancata e supportata in questo cammino. Sul palco del teatro di Vigolo Vattaro era presente il Direttivo, composto da Maria Carla Bonetta (presidente), Andrea Facchinelli (vicepresidente) e dai consiglieri Sara Garbari, Armando Margoni e Carlo Dolzan; assente "giustificato" il consigliere PierAngelo Beltrami in quanto vive negli USA e fa la "spola" fra Washington e Darzo dove vive la sua mamma. Dopo una breve presentazione hanno illustrato le iniziative già intraprese. I ringraziamenti sono volti a tutti, ma la presentazione non si è limitata a raccontare la storia (seppur recente) e i successi raggiunti; ma si è improntata nell'ottica ambiziosa e proattiva di progettualità futura e in corso che coinvolge tutti i partecipanti. I racconti e le esperienze di vita, di quotidianità con difficoltà ma anche soddisfazioni, hanno aperto le porte al mondo della disabilità; una realtà sconosciuta ma attuale e quotidiana. Un mondo fatto di sofferenze e di difficoltà, ma anche tanta tenacia e ricco di quei valori che talvolta ignoriamo perché troppo immersi in un mondo frenetico e asettico. La disabilità "percepita" e la disabilità "invisibile" sono stati i temi predominanti dell'incontro con



profonde e personali riflessioni dei partecipanti rispetto alle modalità di approccio, gestione e percezione delle due situazioni. L'indifferenza e l'ignoranza (intesa come colui che ignora) rappresentano i due nemici peggiori, perché come qualsiasi situazione o aspetto sconosciuto scatena nelle persone sentimenti controversi spesso vicini alla paura, al timore e alla chiusura, ed è per questo che si ritiene fondamentale parlarne e farlo nel modo giusto senza pietismi. A fine presentazione è stata offerta una merenda e il momento si è trasformato in occasione di scambio di mani, di sguardi e di sorrisi e in un clima di allegria e musica, ognuno ha portato a casa un po' di speranza in più, ingrediente fondamentale in questo momento storico di crisi di valori e di sconforto nel futuro. □



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

17 dicembre 2013: Lego Big Day

As.Tr.I.D. c'era e voleva sfruttare l'occasione per quella missione di comunicazione e sensibilizzazione nei confronti del concetto ampio ed esteso di disabilità (percepita ed invisibile) attraverso l'allestimento di un piccolo stand poter informare le persone sulle attività e progetti.

La giornata è stata produttiva in quanto la vendita dei nostri gadget (T-shirt e portachiavi), le donazioni e alcuni tesseramenti hanno portato nuova linfa vitale, umana ed economica al nostro impegno quotidiano.

Un ringraziamento particolare ai titolari della trattoria pizzeria Smorza di Romagnano per averci ospitato e concesso l'opportunità di far conoscere As.Tr.I.D. Onlus. □



24 maggio 2014:



Possiamo dire che le gocce sul capo di As.Tr.I.D. al suo battesimo, sono state versate anche dalle dolci mani di Raffaella Bailoni, che tra le prime socie della nostra Associazione, ha sempre contribuito e partecipato alle nostre iniziative. Il rammarico più grande è sapere che nei festeggiamenti per i prossimi compleanni dell'associazione, lei non ci sarà più a spegnere con noi le candeline. Tuttavia, il suo spirito e la sua presenza accompagnano ognuno di noi nell'impegno di ogni giorno; nel cercare un modo per ricordarla abbiamo pensato come la voce e le melodie siano in grado di salire al cielo, oltre le nuvole, e ancora più su. Così con il coro Voci igNote, abbiamo organizzato un concerto, proprio per arrivare sin lassù, e tra un nota e l'altra sentirci ancora una volta vicino a lei. La presenza di Paolo, Tania e Giacomo e dei suoi familiari ha trasformato un momento di musica in un grande e caldo abbraccio che ha coinvolto tutti, e da oggi As.Tr.I.D. è diventata una famiglia ancora più grande! □

ASTRID
ONLUS

presenta

Voci IgNote
in concerto

Sabato 24 maggio 2014
ore 20.30

Teatro
Vigolo Vattaro

Ingresso: offerta libera
Serata in ricordo di Raffaella Bailoni

Aedes albopictus: la zanzara tigre

La specie, originaria del sud est asiatico, è presente in Italia da oltre

di Guizzardi Franco

vent'anni, introdotta attraverso il commercio di copertoni usati. L'*Ae. albopictus* è una zanzara di colore prevalentemente nero con macchie bianche sul corpo, sulle zampe e sui palpi. Il carattere distintivo è la presenza, sul torace, di una stretta banda medio-longitudinale di scaglie bianche. Nel nostro paese, *Ae. albopictus* (zanzara tigre) si è rapidamente diffusa in tutte le regioni d'Italia, occupando principalmente la fascia altimetrica compresa tra il livello del mare fino a quote collinari (400-500ml/s). La capacità di adattamento che caratterizza questa specie le ha permesso non solo di colonizzare habitat differenti prevalentemente legati ad aree urbane e peri-urbane, ma anche di insediarsi in zone rurali, nonché di colonizzare aree ritenute per clima, latitudine o altitudine, sfavorevoli al suo sviluppo come le regioni di nord-est, dove invece le abbondanti precipitazioni anche in estate favoriscono la riproduzione e la sopravvivenza degli adulti. Elemento determinante per la diffusione di questa zanzara è la capacità di utilizzare, per la deposizione delle uova e lo sviluppo larvale, una grande varietà di contenitori con piccole raccolte d'acqua dolce, derivanti dall'attività umana. Particolarmente soggette all'infestazione sono le aree dove siano presenti depositi di copertoni, impianti di rottamazione auto, vivai e cantieri edili, contenitori utilizzati per l'irrigazione degli orti (bidoni, secchi) mentre nell'ambiente peri-domestico cittadino prevalgono contenitori più piccoli, (bacinelle, sottovasi di piante, piccole vasche ornamentali, grondaie otturate, ecc.). In Italia, *Ae. albopictus* ha trovato focolai larvali ideali anche nelle caditoie dei chiusini per la raccolta e lo smaltimento delle acque di superficie che può condividere con altre specie. La riproduzione della specie in Italia va in genere da febbraio-marzo ad ottobre-novembre, a seconda della latitudine e dell'andamento climatico stagionale, mentre nel periodo invernale depongono uova svernanti.

La riproduzione della specie in Italia va in genere da febbraio-marzo ad ottobre-novembre, a seconda della latitudine e dell'andamento climatico stagionale, mentre nel periodo invernale depongono uova svernanti.

Rischio sanitario

Le punture di questa zanzara, molto aggressiva verso l'uomo, procurano reazioni cutanee con l'insorgenza di pomfi pruriginosi, spesso dolorosi e facilmente ulcerabili. Tuttavia, la gravità della reazione cutanea alla puntura

dipende, in larga misura, dalla sensibilità del singolo individuo. In aree ad elevata densità di *Ae. albopictus*, il continuo disturbo causato dalla loro attività ectoparassitaria può essere talmente intollerabile da indurre gli abitanti del luogo a modificare abitudini e attività svolte all'aperto, con riduzione della fruizione degli spazi verdi anche privati. Tuttavia la maggiore preoccupazione è dovuta alla capacità di *Ae. albopictus* di trasmettere arbovirus patogeni per l'uomo. Pur essendo nei paesi di origine vettore provato di arbovirus, in Italia la specie, in assenza di serbatoi d'infezione, ha rappresentato per molti anni solo una fonte di molestia. Tuttavia nell'estate 2007 in provincia di Ravenna ha dato luogo, ad un focolaio epidemico, primo in Europa, di febbre da virus Chikungunya con oltre 200 casi umani. Il virus originario del sud est asiatico era stato accidentalmente introdotto in Italia da un viaggiatore infetto proveniente da un'area endemica per questa antroposi. Recentemente (2013) si sono avute segnalazioni (40) di casi di malattia neuro invasiva da West Nile Virus in regioni limitrofe (Veneto-Emilia Romagna-Lombardia) alla Provincia di Trento.

Interventi ambientali e riduzione dei focolai larvali

Gli interventi di bonifica ambientale sono particolarmente sentiti nell'interfaccia tra aree rurali e urbane dove centri abitati e insediamenti turistici si sono sviluppati vicino ad aree protette. Per quanto riguarda le aree prettamente urbane, vista la moltitudine di potenziali focolai larvali (vedi "cosa evitare") disponibili, eventuali trattamenti sul suolo pubblico, effettuati dagli Enti Locali, non sono sufficienti a risolvere il problema. Il metodo più efficace di controllo rimane l'azione preventiva attraverso l'informazione-formazione dei cittadini. Sensibilizzare la popolazione all'adozione di comportamenti atti a prevenire la formazione di micro-focolai peri-domestici, si sta dimostrando il mezzo più efficace per ottenere risultati positivi anche se valutabili solo a lungo termine (vedi "cosa fare").

Interventi di controllo con insetticidi

Per gli interventi antilarvali, largamente preferibili per un'azione di tipo preventivo, a basso impatto ambientale, di fatto, i prodotti oggi disponibili per l'impiego, dopo il recepimento della Direttiva EU sui Biocidi, sono: i regolatori della crescita, come il methoprene o il piryproxifen; gli inibitori della sintesi della chitina come il diflubenzuron, e i prodotti biologici derivati dalla fermentazione del Bti (*Bacillus thuringiensis* var. *israelensis*). Gli interventi

COSA EVITARE

- Accumulare copertoni e altri contenitori che possono raccogliere anche piccole quantità di acqua stagnante
- Lasciare che l'acqua ristagni sui teli utilizzati per coprire cumuli di materiale e legna
- Lasciare gli annaffiatori e i secchi con l'apertura verso l'alto
- Lasciare per più giorni le piscine gonfiabili e altri giochi pieni di acqua
- Svuotare nei tombini i sottovasi o altri contenitori

COSA FARE

- Trattare regolarmente (circa ogni 15 gg) i tombini e le zone di scolo e ristagno con prodotti larvicidi, di solito pastiglie solubili
- Eliminare i sottovasi e, ove non sia possibile, evitare il ristagno di acqua al loro interno
- Verificare che le grondaie siano pulite e non ostruite

adulticidi, sono indicati solo in presenza di forti infestazioni di insetti adulti sebbene, questo tipo di interventi si sia rivelato il meno efficace e il più difficile d'attuare. Va detto inoltre che i prodotti attualmente disponibili sul mercato sono quasi esclusivamente derivati di sintesi del piretro che, sebbene presentino bassa tossicità verso i vertebrati, restano pur sempre veleni neurotossici ad ampio spettro.

Entomoprofilassi

La protezione individuale e/o delle abitazioni domestiche sono approcci importanti nella lotta contro le zanzare. Esistono mezzi fisico-chimici utili per l'interruzione del contatto uomo-zanzara, ricordiamo, in particolare l'utilizzo delle zanzariere da applicare sugli infissi, tende; ventilatori, condizionatori e porte ad aria; dei repellenti ad uso topico e di vari tipi di elettro o termo emanatori di insetticida, utilizzabili in ambienti ben areati e/o in piccoli spazi aperti. È possibile reperire sul mercato anche una serie di prodotti naturali (fitoestratti) utilizzabili sulle parti scoperte della cute come repellenti (oli di citronella-geraniolo-eucalipto, ecc) oppure come dispositivi ambientali in ambienti chiusi o aperti, la cui efficacia risulta allo stato attuale piuttosto limitata.

Previsioni di sviluppo della zanzara tigre

Le previsioni dell'OMS sulla diffusione dell'insetto confermano la sua progressiva diffusione e adattabilità ambientale anche a temperature meno permissive. È evidente che l'evoluzione meteo-climatica cui stiamo assistendo sta modificando in modo sostanziale l'habitat ideale di questi insetti favorendone il suo sviluppo e la colonizzazione anche di aree teoricamente meno favorevoli. Un rapporto del 2009 prodotto dal CDC europeo sulla colonizzazione di *Aedes albopictus* mostra attraverso delle interpolazioni statistiche sullo sviluppo climatico uno scenario a medio-lungo termine (2030) in cui l'areale di

competenza della zanzara tigre interesserà quasi tutta l'Europa con esclusione solo delle aree alpine e pirenaiche più elevate. Similmente per la provincia di Trento studi effettuati dalla Fondazione Mach prevedono una forte espansione della colonizzazione in tutte le valli della provincia. Infatti alcune segnalazioni bisognose di conferma, hanno rilevato la presenza della zanzara tigre ad altitudini superiori ai 500 metri, cosa che rende il nostro territorio più vulnerabile alla colonizzazione rispetto alle indicazioni generali che confinavano l'insetto ad altitudini inferiori.

Attività svolte in provincia per il contenimento della zanzara tigre

In provincia di Trento le prime segnalazioni della presenza di zanzara tigre risalgono alla fine degli anni 90. All'inizio le sporadiche segnalazioni hanno interessato la zona di Rovereto per espandersi ed interessare progressivamente tutta la valle dell'Adige. Contemporaneamente anche la valle del Sarca è stata interessata dalla colonizzazione di questa zanzara. Tutte le amministrazioni locali hanno progressivamente sviluppato e adottato programmi di informazione alla popolazione e adottato misure per il contenimento dell'insetto con appropriati monitoraggi ambientali per conoscerne la diffusione, la densità e la localizzazione, per pianificare eventuali interventi o altro. L'Azienda Sanitaria ha fornito consulenza e collaborazione alle attività svolte dalle amministrazioni locali e ai privati. Inoltre ha fornito informazione attraverso incontri pubblici con la popolazione organizzate dalle amministrazioni Comunali, Enti museali, etc. e la pubblicazione sul sito dell'Azienda Sanitaria di indicazioni atte a prevenire lo sviluppo della zanzara tigre nonché sull'utilizzo di prodotti per il suo contenimento/riduzione rinvenibile sulla pagina dell'Azienda. □

www.apss.tn.it

Il Metateismo

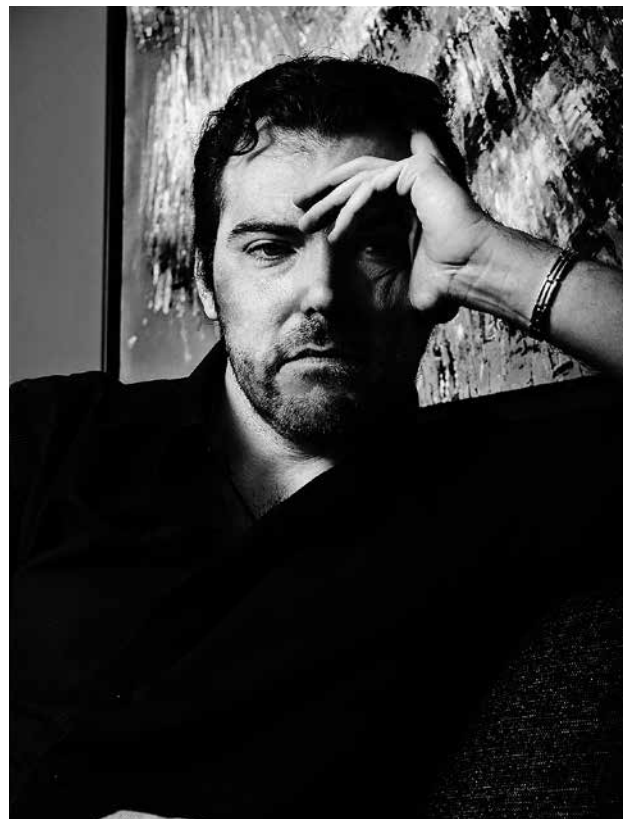
Il movimento culturale per un Nuovo Rinascimento



La corrente artistica del Metateismo da me fondata si basa sulle scoperte della centralità e sacralità dell'Uomo, sul concetto dell'Evoluzione dell'Arte in simbiosi con la nostra coscienza e la relativa e fondamentale ricerca delle origini, per tracciare il sentiero da percorrere nel futuro. Dalla corrente in pochi mesi è fiorito il vero e proprio Movimento del Metateismo che gode già di ampia diffusione in Italia e all'estero grazie alla sottoscrizione del Manifesto da parte di artisti, professionisti, aziende ed anche molte persone qualunque: si sono così sviluppate le diverse correnti culturali nell'ambito dell'architettura, del design, della poesia, della recitazione, del coaching e formazione.

Il movimento del Metateismo, senza scopo di lucro e privo di carattere politico e religioso, ha già gettato basi solide per poter far risaltare nuovamente l'Italia come culla dell'Arte, quella vera, in grado di far provare il senso perduto della meraviglia, capace di conservarsi nello spettatore che ne fruisce, in un continuo dialogo con l'opera stessa, al fine di ricreare le condizioni per un Nuovo Rinascimento Italiano.

Il Metateismo sente che è il momento per riappropriarsi della vera essenza dell'Arte proprio grazie all'attuale livello di coscienza che l'essere umano ora è in grado di incarnare. Non esistono solo logica e razionalità, l'intelligenza delle emozioni è ormai un dato acquisito e già



stiamo guardando il prossimo passo. *Cogito ergo sum*, oggi, non ci può più bastare. L'Arte è intesa dal Metateismo come mezzo per ricollegare alchemicamente l'alto e il basso, per ritrovare le origini e scorgere il futuro, come strumento per riscoprire il sacro non in quanto dogma ma come consapevolezza della grandiosità dello Spirito umano, come ispiratrice di sogni, di visioni che, se portate a coscienza, possono diventare domande fondamentali per la nostra esistenza!

Per il Metateismo è necessario andare più a fondo, oltre a ciò che è in superficie, al di là di noi stessi e al di là dei dogmi, sicuri che la via giusta non è mai la più facile e ovvia ma, una volta che si è intrapreso il percorso, la soluzione spesso è la più semplice.

Abbiamo la fortuna di attraversare il tempo del cambiamento: è la quasi completa atrofizzazione a richiederlo. Sta a noi scegliere se vivere o sopravvivere. Ognuno di noi può contribuire all'evoluzione ri-



partendo da se stesso. Il 7 febbraio 2014 abbiamo avuto il piacere di tenere una duplice conferenza presso il Palazzo della Regione di Trento sul tema dell'arte in chiave metateista e delle difficoltà come occasioni di crescita, in collaborazione con As.Tr.I.D. Onlus: intendiamo dare un senso concreto ai nostri intenti e portare il messaggio che essere presenti dinanzi ad un'opera d'Arte può trasformarci dall'interno, oltre a voler divulgare la convinzione che il processo di evoluzione oggi può essere volontariamente attivato dall'essere umano. Chi versa in una condizione di dolore e di sofferenza, in certi casi degenerativa o fortemente limitante, così come in generale chi vive le difficoltà quotidiane, può accettare la sfida per cercare di scorgere nel percorso irto di ostacoli che la vita riserva un nuovo punto di osservazione, cercando attivamente una migliore possibilità di espressione che sia fonte di fiducia e speranza. □

www.metateismo.com
www.davidefoschi.it
www.rossmetacoach.com

Manifesto del Metateismo

Noi vogliamo cantare la divina essenza dell'Uomo, illuminandone la coscienza con l'intuizione. Le nostre armi sono le Arti, la strategia è l'ispirazione, la nostra energia l'amore per lo spirituale che è in noi. Il legame tra l'alto e il basso, la trasformazione alchemica, l'Origine saranno l'Alfa e l'Omega. L'Arte fu legame (religio) con il Sacro fin dall'inizio dei tempi. La parabola nichilista è finita. L'Arte da oggi torna vivente.

Noi esaltiamo l'eterno movimento dell'attimo, l'insonne trasformazione creativa del Principio, il Viaggio immortale verso il domani, che è già.

Noi siamo Evoluzionari, contro ogni forma cieca di Rivoluzione e conseguente Controrivoluzione.

Noi vogliamo liberare l'Uomo dalla cristallizzazione dell'idolo, dal meccanismo della superficialità e dall'incantesimo della paura.

Le filosofie e le tradizioni spirituali non sono che linguaggi diversi con cui descriviamo lo Spirito, che è umano e divino.

Il Bello è eterno, l'Arte è dinamica; chi cerca di congelarla è solo incapace di procedere alla stessa velocità. L'Arte è l'eterno percorso umano volto allo svelamento del divino.

Che il numerabile torni a dialogare con lo Spirito. L'Evoluzione dell'Uomo può avvenire solo con l'armonia degli opposti: *Lux in Tenebris*. Noi glorifichiamo l'Origine. Essere "originali" non come distinzione dagli altri ma come manifestazione dell'unicità della nostra singola essenza: la nostra vera "origine".

Noi vogliamo fare dell'Uomo un tempio, un museo, una biblioteca, sola accademia, sola industria, solo governo, misura dello smisurato, infiniti universi e mondi.



Metodo Inspiration: “il soffio vitale”

Uno sconosciuto alleato: il respiro!

Questo è il primo articolo di una interessante e lunga serie. Il titolo della rubrica ha un nome a mio avviso “di buon auspicio” per tutti quelli che vorranno seguirmi in questo percorso rivolto al mantenimento o al miglioramento dello stato psicofisico personale. Facciamo parte di un mondo che ci appartiene solo in parte, tutto è troppo veloce e frenetico; siamo in un'epoca bipolare, di sensibilità verso sé ma anche di disfacimento sia fisico che emozionale. I due estremi, i due poli, e l'idea, è di trovarci nel centro, nel bilanciamento, a godere del nostro sapere e della nostra capacità di creare un'omeostasi sia organica che emozionale. È un percorso, un modo di vivere, un intendere ed un volere che la vita propria, e di chi ci sta vicino, volga al rispetto di sé. Una volta che abbiamo preso consapevolezza della conoscenza, abbiamo quello che per noi è la nuova realtà e, forse, saremo un pochino più saggi. Buona lettura

di Mauro Fabbri

Amare il proprio corpo, la propria mente e la vita in genere, è uno degli aspetti qualificanti dell'esistenza. Attraverso il respiro è possibile raggiungere questo stato, mantenendo l'energia del corpo espansa e fluida affinché possa nutrire i nostri sentimenti, le nostre emozioni, la nostra creatività e permetterci di esprimerli in modo empatico e rispettoso. Perché respirare significa anche mantenere la mente quieta, libera dall'incessante brusio dei pensieri, dall'influenza totalizzante delle memorie del passato e dalle preoccupazioni per il futuro, per essere più lucidi e capaci di dare una risposta creativa ed efficace alle mille richieste del vivere quotidiano. **Amare la vita** significa permettere alla nostra vera natura di fiorire e di esprimersi nell'amore e nella fiducia, libera dalle paure, dai condizionamenti e dai pensieri autolimitanti.

“Il soffio vitale”, meditazione in azione
Questo metodo di respirazione è da considerarsi una vera e propria “meditazione in azione”, aiuta a mantenere l'attenzione, a concentrarla sul respiro, ma non solo. Si può praticare “il soffio vitale” in qualsiasi situazione, in piedi, sdraiato o seduto. Il soffio vitale è un insieme di tecniche di respiro occidentali ed orientali modulate secondo la mia personale esperienza. Questo metodo di respirazione può essere molto utile in tutti quei momenti in cui la tensione e lo stress rischiano di prendere il sopravvento. Anche po-

“Il soffio vitale”, meditazione in azione

chi respiri fatti correttamente possono essere un grande aiuto per tornare ad avere una visione più chiara e serena della vita e di ciò che sta accadendo. Questa lucidità mentale allontana automaticamente le preoccupazioni e le ansie e, permette di affrontare i problemi con più calma, consentendo di essere meno vittime dello stress. Nel momento in cui si focalizza tutta l'attenzione sul movimento ritmico del respiro, ci si accorge che è possibile svuotare la mente dall'incessante accavallarsi dei pensieri. La respirazione è la più vitale delle funzioni fisiologiche e anche l'unica che ha una dimensione cosciente. Non possiamo modificare il battito cardiaco, o controllare l'attività dello stomaco o dei reni ma, se lo desideriamo, possiamo modificare volontariamente la respirazione sia in ampiezza che in frequenza; possiamo fermare il respiro o accelerarlo. Il respiro, inoltre è profondamente influenzato dalle emozioni e dalla nostra psiche; se osserviamo la qualità del respiro di una persona possiamo immediatamente riconoscere l'emozione e lo stato d'animo che sta vivendo.

L'ansia
A chi non è mai capitato, di fronte un evento importante o un imprevisto di provare una sensazione di ansia? Un esame, un appuntamento a cui teniamo molto, un colloquio di lavoro, sono soltanto alcuni esempi di situazioni quotidiane che possono generare ansia; è un'emozione che tutti possiamo provare, seppur in misura e frequenza variabile. In condizioni normali, l'ansia è

CHI È MAURO FABBRI

Iridologo, Naturopata, Heilpraktiker e Operatore Shiatsu

PERCORSO FORMATIVO

Accademia di Scienze Igienistiche Galileo Galilei;
Scuola di Lavaggio Energetico del dott. Nader Butto;
Scuola di Shiatsu metodo Nimà (Masunaga);
Istruttore posturale di Yoga & Pilates
Breath-Worker e facilitatore nella Respirazione Consapevole

CONVENZIONE

La partecipazione a corsi e/o seminari sarà scontata per i soci As.Tr.I.D..

chi respiri fatti correttamente possono essere un grande aiuto per tornare ad avere una visione più chiara e serena della vita e di ciò che sta accadendo. Questa lucidità mentale allontana automaticamente le preoccupazioni e le ansie e, permette di affrontare i problemi con più calma, consentendo di essere meno vittime dello stress. Nel momento in cui si focalizza tutta l'attenzione sul movimento ritmico del respiro, ci si accorge che è possibile svuotare la mente dall'incessante accavallarsi dei pensieri. La respirazione è la più vitale delle funzioni fisiologiche e anche l'unica che ha una dimensione cosciente. Non possiamo modificare il battito cardiaco, o controllare l'attività dello stomaco o dei reni ma, se lo desideriamo, possiamo modificare volontariamente la respirazione sia in ampiezza che in frequenza; possiamo fermare il respiro o accelerarlo. Il respiro, inoltre è profondamente influenzato dalle emozioni e dalla nostra psiche; se osserviamo la qualità del respiro di una persona possiamo immediatamente riconoscere l'emozione e lo stato d'animo che sta vivendo.

L'ansia

A chi non è mai capitato, di fronte un evento importante o un imprevisto di provare una sensazione di ansia? Un esame, un appuntamento a cui teniamo molto, un colloquio di lavoro, sono soltanto alcuni esempi di situazioni quotidiane che possono generare ansia; è un'emozione che tutti possiamo provare, seppur in misura e frequenza variabile. In condizioni normali, l'ansia è



“Fai che la tua vita sia quella di una rosa, pur silente essa parla il linguaggio della fragranza!”

un'emozione utile perché determina uno stato di tensione necessario e utile per superare un momento difficile, aiutandoci ad affrontarlo con il giusto livello di attenzione. Eppure non sempre riusciamo a cogliere l'aspetto positivo dell'ansia, a vederla come nostra alleata. Nell'immaginario comune, l'ansia è vista come negativa perché quando l'ansia che proviamo diventa eccessiva rispetto alla situazione reale o se permane anche quando il pericolo non esiste, può diventare ingestibile e problematica per chi la vive. Per affrontare e gestire l'ansia un aiuto può arrivare proprio dal respiro.

Avete mai osservato il respiro in un momento d'ansia? Un sintomo tipico quando si è in ansia è l'iperventilazione, che è caratterizzata da un ritmo del respiro più veloce e superficiale che riduce la quantità di ossigeno nel sangue e nel successivo passaggio alle cellule, tessuti ed organi. Come si può facilmente immaginare, il risultato è una sensazione di soffocamento. L'aumento del respiro è una risposta fisiologica che l'organismo mette in atto nel momento in cui si trova a dover affrontare un pericolo e mette in moto specifiche risposte fisiologiche che spingono da un lato all'esplorazione per identifica-

re il pericolo e affrontarlo nella maniera più adeguata, dall'altro all'evitamento e all'eventuale fuga. L'ansia svolge pertanto una funzione protettiva nella nostra vita! Tuttavia, se il pericolo non esiste o la nostra risposta è ingiustificata rispetto alla situazione in cui ci troviamo, si provocano una serie di sensazioni fisiche spiacevoli.

In che modo il respiro può aiutare ad affrontare l'ansia?

Il respiro rappresenta un potente agente calmante, che lega indissolubilmente la nostra mente e il nostro corpo ed è in grado di influenzare profondamente l'uno e l'altro. A differenza del mondo occidentale nella cultura orientale, il respiro è il processo con il quale si trasferisce l'energia del mondo a tutto il corpo e, pertanto è di assoluta importanza.

Le tecniche di respirazione, in questo specifico caso, lavorano sul ritmo del respiro per favorire il passaggio da una respirazione veloce ad uno stile di respirazione consapevole e funzionale. □

mf.inspiration@yahoo.it

Nutrire la vita per non morire di cibo

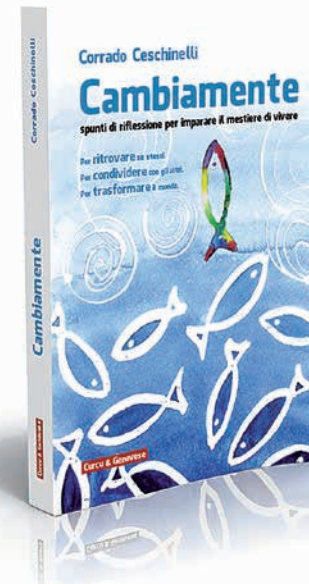
Consapevolezza e centralità biologica nello stile di vita

L'alimentazione, a partire dagli anni '90, ha occupato un posto di rilievo nei miei interessi, più per intuizione che per cultura, poiché avvertivo sempre di più l'importanza del cibo nei processi della salute, del dimagrimento e, più nello specifico, della consapevolezza e del rispetto di se stessi. Erano gli anni delle calorie, delle diete dissociate e di funambolici regimi alimentari "fai da te": la dieta del fantino, del minestrone, dell'uovo, del limone, della zia Abelarda e, chi più ne ha, più ne metta. Il mio approccio, fin dall'inizio, è più concentrato sulla responsabilità e sul buon senso, con indicazioni orientate alla varietà e alla naturalità del cibo, per quanto si considerassero "naturali" alimenti della cui incompatibilità oggi si sa molto di più. Del resto stare nella prescrizione dietologica, non solo non era mia competenza, ma nemmeno mia intenzione; comincio a parlare di "imparare a mangiare per la vita", e in quelli anni mi rendo conto che c'è ancora molto da conoscere e da capire. All'inizio degli anni 2000 è iniziata una rivoluzione: con il contributo di Barry Sears, ideatore della dieta a Zona, si è cominciato a parlare di processi metabolici, di insulina e glucagone, di sindrome metabolica, di infiammazione, ma soprattutto è iniziata una nuova tendenza che portava l'attenzione sulla complessità dei fenomeni e dei processi, con l'individuazione di molti meccanismi degenerativi. Un nuovo filone che restituiva via-via al cibo la sua valenza funzionale, ma con il limite di non considerare il tutto e la sua interazione bensì di eleggere una sostanza, una

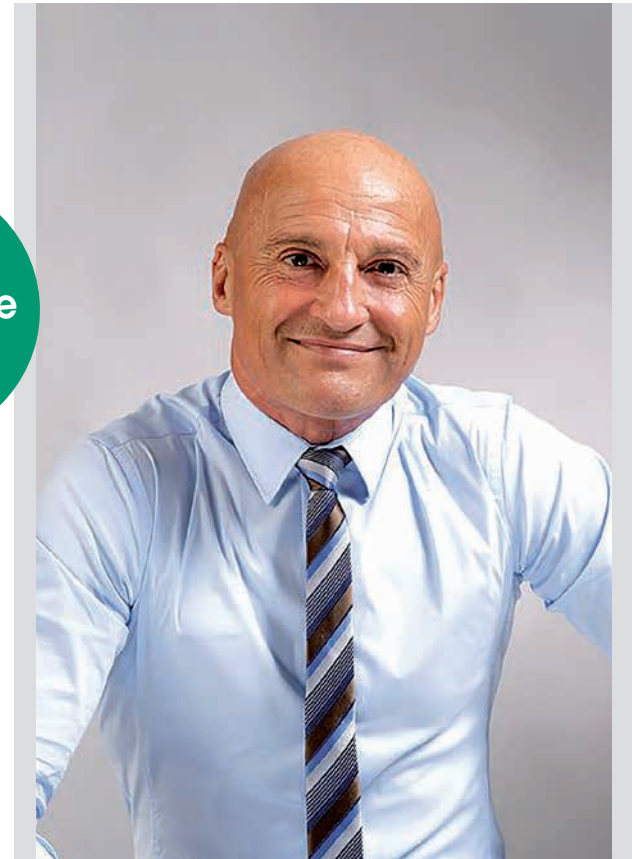
di Corrado Ceschinelli

molecola, un meccanismo, una strategia, a "panacea" di tutti i mali. L'epigenetica – e cioè i fattori ambientali che condizionano l'espressione dei geni – la nuova biologia di Lipton, gli studi epidemiologici su larga scala, hanno aggiunto solo successivamente argomenti ed evidenze in grado di riportarci verso quei fondamentali, verso quell'interazione (dalle quali ero personalmente partito), che hanno a che vedere, e a che fare, con la nostra costituzione. Argomenti, che prima di essere scientifici, hanno la proprietà dell'evidenza e della logica, ma che per essere compresi e fatti propri, necessitano di un lavoro educativo in grado di far emergere il paradosso della nostra visione e considerazione del cibo e della vita in generale.

Mentre gli animali in libertà continuano a cibarsi di "natura", nuda e cruda, non possiamo pensare che per gli umani sia previsto qualcosa di diverso. Oggi, nel 2014, anche il contributo scientifico, le correlazioni causa/effetto, ci riportano al tema dello stile di vita, a quanto di improprio e innaturale gli uomini adottino contro di loro. Siamo sempre lì! Le domande allora sono: è possibile mangiare cibo cotto, trasformato, raffinato, condizionato, reso improprio e incompatibile con le nostre secrezioni enzimatiche, con la struttura e le dimensioni dei nostri organi e apparati, privo di sostanze funzionali per i processi di difesa, di mantenimento e di controllo dell'attività biologica, e pensare che tutto ciò sia privo di conseguenze? E ancora... È possibile vivere lontani dalla propria libertà, dal proprio sentire, dal proprio talento, dalla vita di relazione, di scambio e di amore, senza che



da luglio
nelle librerie
e on line



CHI È CORRADO CESCHINELLI

Sociologo e Naturopata, coniuga lo sguardo sociologico sul presente delle società occidentali con una visione progettuale etica e trasformativa che ha un focus sul benessere fisico e sulla nutrizione, legata a nuovi stili di vita. Consulente Nutrizionale, esperto in comportamenti e disturbi alimentari, si occupa di Educazione Alimentare e più nello specifico di Ri-Educazione a stili di vita biologicamente sostenibili. Svolge attività di docenza e scrive per autorevoli riviste del settore wellness. I suoi riferimenti teorici sono trasversali e orientati alla globalità della persona, partendo dall'assunto che ogni contributo disciplinare deve migliorare il livello di consapevolezza e, conseguentemente, la qualità e la dignità della nostra esistenza. È membro del Comitato Scientifico e formatore dell'Accademia Italiana per l'Alimentazione Salutare.

Ha pubblicato:

Il Benessere Possibile (Alea Edizioni 2008).

Io Vivo e Mangio InForma_to (Vitagen Edizioni 2010).

Cambiamente... per imparare il mestiere di vivere (Curcu&Genovese 2014).

www.corradoceschinelli.com

questo crei e condizioni la nostra espressione vitale e il "senso pieno" di Sé?... È possibile condurre una vita nell'inedia e nella sedentarietà, priva di quell'energia che nell'esercizio fisico e nella dinamicità trova la sua naturale ricarica, senza patire stanchezza, depressione e avvilitamento?

Per tornare laddove siamo partiti: nonostante, a tutt'oggi, siamo in possesso di molti contributi sulle incompatibilità e sulle insidie dei latticini (a partire dal lattosio, dal muco e dalle reazioni anticorpali, fino agli enzimi caseina dipendenti), sui "fastidi" del glutine e dei cereali in generale, sull'incidenza di tumori vari legati al consumo di proteine animali (soprattutto carne rossa), sull'implicazione sottovalutata dei grassi in generale, colesterolo e grassi saturi in particolare; per non parlare delle trasformazioni che i cibi subiscono con la cottura, denaturandosi, depauperandosi e distruggendone le proprietà. Nonostante tutto questo, la maggior parte delle persone continua a farsi del male "cibandosi", e vivendo, in maniera sconsiderata e innaturale. Voi capite che c'è un lavoro enorme da fare! Capite anche che, senza la dovuta riflessione, rischiamo di sottovalutare la portata di quanto la stessa conoscenza scientifica sta documentando e dimostrando, e che, torno a dire, è quanto di più ovvio potevamo incontrare, poiché siamo così lontani dalla nostra naturale costituzione. Alla luce di tutto questo, rifacendomi all'editto Ippocratico "che il cibo sia la tua medicina, che la medicina sia il tuo cibo", senza nulla togliere a Ippocrate (che non conosceva il nostro cibo spazzatura), forse oggi sarebbe più appropriato dire: "che la natura sia la tua prerogativa, che la prerogativa sia la tua natura". □

"La salute ed il benessere dipendono dalle nostre scelte e dal nostro stile di vita. Se la nostra visione si ferma alla superficie non capiremo mai che cosa è successo e cosa sta succedendo veramente nella nostra vita. Solo attraverso una nuova co-scienza del vivere possiamo intervenire sulle cause profonde del nostro malessere, per realizzare in noi un cambiamento concreto e ritrovare il nostro naturale equilibrio psico-fisico.

La realtà è che sappiamo poco di noi, per non dire niente. Non sappiamo, e quindi non consideriamo, come funzioniamo, che origini hanno le nostre emozioni e i nostri pensieri, perché ci ammaliamo o perché siamo così tristi e infelici... perché le nostre relazioni non funzionano o perché di tanta disperazione e violenza". Il libro offre degli "spunti di riflessione" intorno alle varie difficoltà e problematicità del vivere; la consapevolezza è il punto di partenza per un cambio di considerazione e di visione della vita che è rivoluzionario per il proprio destino e per il senso stesso della propria esistenza".

Corrado Ceschinelli

Omeopatia

Conoscerla per amarla

Tra le diverse discipline che compongono le medicine "alternative", è

di **Angela Trigilia**

la prima nata nel nostro continente ad opera di un medico tedesco Christian Samuel Friedrich Hahnemann (Meissen1755-Parigi1843). È chiamata anche Unicismo Hahnemanniano. Il termine "Unicismo" deriva dal fatto che i pazienti sono curati usando un solo prodotto. Hahnemann arrivò a questa scoperta facendo esperimenti sull'uomo che hanno dimostrato precisa efficacia e requisiti di ripetibilità fenomenologica ma può essere applicata anche per curare animali e piante.

Che cosa la differenzia dalla medicina ufficiale?

In primo luogo l'individualità della terapia: mentre un farmaco allopatico deve funzionare per un alto numero di casi, per l'omeopatia un farmaco deve essere efficace per quella persona specifica. Ciascuno, infatti, ha proprie caratteristiche di aspetto, carattere, modo di ammalarsi, tipo di malattia. Se dieci pazienti, soffrono il mal di testa, l'omeopata individuerà il rimedio specifico per ogni singolo caso; è fondamentale quindi che un omeopata esperto ascolti i sintomi e che, con un esame accurato tenga in considerazione tutte le sue possibili espressioni, dalla costituzione alle malattie pregresse, dallo stato emozionale a quello generale.

Fondamento dell'omeopatia è il concetto di Similitudine: una persona sana che assume una sostanza matura sintomi "artificiali" legati all'uso di quella sostanza. Questa stessa sostanza sarà in grado di curare gli stessi sintomi nella persona che spontaneamente li manifesta perché ammalata. Per curare uno stato morboso è perciò necessario, da parte del medico omeopata, risalire al rimedio adatto accostando i sintomi lamentati dal malato alla sostanza che in una persona sana nel corso delle sperimentazioni, è emerso capace di provocare sintomi simili.

Qual è il meccanismo d'azione dei farmaci omeopatici?

Non è un meccanismo chimico perché questi, essendo diluiti migliaia di volte, non possiedono alcuna capacità chimica. Si ritiene che i rimedi omeopatici agiscano a livello fisico attraverso messaggi elettromagnetici contenuti nell'acqua di diluizione. Quello che agisce non è il soluto ma il solvente. Tale azione inesplicabile per il lin-

CHI È ANGELA TRIGILIA

Medico Chirurgo, Anestesista, esperta in Omeopatia Classica

CONVENZIONE

1° visita € 100,00 – soci As.Tr.I.D. € 90,00

Visita di controllo € 55,00 – soci As.Tr.I.D. € 50,00

guaggio scientifico del XIX secolo, acquista fondamento grazie ai concetti introdotti dalla fisica quantistica la quale ha dimostrato che un elettrone immerso in una soluzione acquosa può subire l'influsso di un altro elettrone e che si produce uno scambio d'informazioni qualunque sia la distanza tra loro. I rimedi omeopatici sono sempre di origine naturale: possono essere ricavati da una pianta, da un animale, da un minerale. Perché un farmaco possa dirsi omeopatico, deve essere diluito e successo. Sia i rimedi derivati da sostanze solubili come piante o animali (tinture madri) sia per quelli insolubili come i minerali (tritrazioni), vengono immersi in una soluzione idroalcolica secondo una scala di diluizione decimale (D) o centesimale (C).

"*Similia similibus curentur*"

Qual' è l'obiettivo dell'omeopatia?

L'essere vivente uomo, vive ed è immerso in una realtà e quotidianità che lui affronta armoniosamente grazie a tre livelli distinti: mentale, emozionale (psichico) e fisico. Quando questi tre livelli non sono in armonia, le nostre capacità di autoguarigione, ciò che il vecchio Hahnemann chiamava Forza Vitale, si alterano. Il rimedio omeopatico stimola la forza vitale capace di guarire le malattie attraverso meccanismi automatici di guarigione. Il potere medicamentoso è dato dalla stimolazione energetica di questi tre livelli.

A che cosa è dovuto il livello energetico di un paziente?

Dal suo patrimonio genetico sintesi dell'unione dell'eredità cromosomica materna e paterna e dall'età del paziente. Un bambino, in generale, ha una forza vitale integra, un anziano meno. Ereditiamo dai genitori anche la predisposizione alla malattia cioè il tipo di patologie che più emergono tra genitori, nonni e parenti. □

angela.trigilia@gmail.com

Le punture di insetto

Con l'inizio della bella stagione cambiano anche le nostre abitudini e

di **Angela Trigilia**

dopo il chiuso invernale delle nostre case le occasioni di essere a contatto con la natura aumentano. Non è raro che ci si imbatta accidentalmente in un insetto che per istinto di difesa punge la persona causando, nella zona interessata, rossore, rigonfiamento, prurito se non addirittura dolore e nei casi più gravi anche shock anafilattico. Le punture più frequenti sono quelle di api, vespe, calabroni, zanzare, bruchi urticanti e qualche ragno. In tutte queste evenienze l'omeopatia può dare valido aiuto togliendo il dolore, l'arrossamento e il gonfiore nel punto di inoculazione.

Il primo rimedio a cui pensare è **APIS MELLIFICA**. Il medicinale viene preparato a partire dal corpo intero dell'ape femmina o solo dal pungiglione schiacciato disciolto in alcol diluito e dinamizzato. Tutti conoscono i sintomi di una puntura d'ape: dolore pungente, bruciore, rossore e gonfiore. Questi sintomi possono insorgere anche per altre cause quali cause infettive, allergiche e infiammatorie. Comunque i sintomi guida devono essere questi: cute pruriginosa, edematosa (gonfia) con lesioni rilevate che sembrano piene d'acqua. Nell'area interessata sono presenti dolori trafittivi. Brividi o febbre possono accompagnare l'insorgenza di un evento acuto esteso o a tutto il corpo o a parti di esso che è l'orticaria. L'indicazione per il rimedio Apis mellifica è legata ai dolori pungenti e brucianti che *migliorano con applicazioni fredde*.

Chi necessita di Apis, *non ha sete* in quasi tutte le patologie soprattutto negli stati edematosi. Peggiora con

qualsiasi forma di calore. Migliora con il sonno. Da un punto di vista mentale il paziente che necessita di Apis, è vitale, iperattivo, sempre occupato, estremamente geloso e protettivo nei confronti della sua famiglia. Può essere irritabile o aggressiva se la paziente o i suoi familiari sono traditi o contrariati in qualche modo ma generalmente non per altri motivi. Tende a dominare i suoi congiunti ed è come un'ape che protegge il suo alveare.

Il secondo rimedio omeopatico a cui si può ricorrere in caso di puntura d'insetto è **LEDUM PALUSTRE** o rosmarino palustre. È una pianta che cresce nell'emisfero boreale, specie in Canada, Stati Uniti, Scandinavia e Irlanda. Appartiene alla famiglia delle Ericaceae. In Scandinavia il rosmarino palustre veniva tradizionalmente utilizzato per eliminare i pidocchi.

Non appena la pianta fiorisce le punte dei germogli ricchi di foglie, vengono raccolte essiccate e immerse in alcol, poi il liquido viene filtrato quindi diluito e dinamizzato.

È un noto medicinale di pronto soccorso in caso di tagli, escoriazioni, ferite da punta, punture d'insetti, ecchimosi perioculari e altre lesioni oculari.

L'indicazione è per eruzioni cutanee papulari (piccole bolle solide di piccole dimensioni nettamente circoscritte), specialmente sulla faccia e sulla fronte, prurito che peggiora grattandosi o con il calore del letto. I dolori sono puntori e cambiano rapidamente localizzazione. Il paziente ha sempre freddo eppure i dolori sono peggiorati dal calore specialmente quello del letto, migliorano molto rapidamente da applicazioni locali fredde o ghiacciate. □



I Fiori di Bach

Come controllare le emozioni

I rimedi scoperti più di sessant'anni fa dal dottor Edward Bach stanno ottenendo sempre più successo anche grazie alla consapevolezza sempre crescente che per "curare" un individuo non è possibile non prendere in considerazione tutto l'organismo (concetto olistico) e quindi anche la sua sfera emozionale e mentale. Un grande medico inglese si era convinto del fatto che la salute di ognuno di noi dipendesse anche dal nostro modo di pensare, dai sentimenti che viviamo quotidianamente e dalle nostre emozioni. L'obiettivo del dottor Bach era quindi quello di curare l'individuo e non la malattia, con un occhio di riguardo alla sfera emotiva: una volta riequilibrata le emozioni e riarmonizzati i pensieri, anche la malattia sarebbe migliorata.

di **Alessandra Capriani**

Grande sostenitore dell'energia universale egli si rivolse alla natura ed in particolar modo ai fiori. È la natura che ci inonda di forza vitale che ha in sé le capacità di stimolare il nostro equilibrio interiore.

Edward Bach era dotato di una sensibilità straordinaria, era solito camminare nei parchi e nei boschi del Galles e toccando o mettendosi in bocca un fiore ne intuiva le capacità curative. In questo modo scoprì 37 fiori e un'acqua surgiva in grado di combattere i 38 stati d'animo e che sono all'origine di ogni malessere anche fisico.

Successivamente li divise in **7 gruppi, sulla base del tipo di emozione** su cui andavano ad agire: la paura, l'incertezza, la solitudine, l'ipersensibilità, l'apatia, lo scoraggiamento o la disperazione, la preoccupazione eccessiva per gli altri.

I 38 fiori costituiscono un vero sistema terapeutico e ogni pianta è stata scelta per la sua capacità di andare ad interferire con una determinata emozione distorta: lavorando con una lunghezza d'onda specifica.

I fiori fanno questo per mezzo di uno stimolo vibrazionale che va a contrastare la vibrazione distorta presente nelle cellule dell'individuo; causa di quell'emozione negativa (che non permette di avere una sinusoide armonica). La frequenza dell'energia che scaturisce riarmonizza e fa ritrovare la serenità nella persona.

Tutti noi, con l'aiuto di un floriterapeuta esperto, possiamo ritrovare l'equilibrio che gli eventi della vita ci hanno fatto perdere, correggendo alcuni atteggiamenti mentali che non ci permettono di vivere appieno la vita.

I Fiori di Bach sono utilissimi a tutte le età, non hanno effetti collaterali e possono essere somministrati congiuntamente ad altre terapie sia naturali, che allopatriche. □

"La salute è la completa e armonica unione di anima, mente e corpo; non è un ideale così difficile da raggiungere, ma qualcosa di facile e naturale che molti di noi hanno trascurato"

Edward Bach

Il Rescue Remedy

Il dottor Bach, nel corso delle sue osservazioni e dei suoi studi, ideò in aggiunta ai 37 fiori, un rimedio di emergenza che chiamò **Rescue Remedy**. Si tratta della combinazione di cinque essenze floreali: *Impatiens*, *Star of Bethlehem*, *Cherry Plum*, *Rock Rose* e *Clematis*.

Una bottiglietta di Rescue Remedy a portata di mano può aiutare in molte situazioni stressanti ed impegnative. Questo è infatti il rimedio da utilizzare nei casi di emergenza; in caso di brutte notizie, dopo una diagnosi infausta, in caso di un lutto improvviso, di problemi familiari seri, spaventi, stati confusionali o in caso di terrore improvviso sopraggiunto per una particolare situazione.

Questo formidabile mix di Fiori di Bach può essere di aiuto se preso prima di affrontare una situazione emotivamente impegnativa e che quindi sappiamo stressarci: ad esempio nell'attesa di notizie importanti, dopo una lite, prima di un esame, di un incontro impegnativo, di una conferenza nella quale dobbiamo parlare al pubblico oppure di una intervista, prima di andare in scena se siamo degli attori o semplicemente prima di andare dal dentista o di prendere un aereo, se questo ci turba troppo. Il Rescue Remedy aiuterà a mantenere la lucidità diminuendo la paura ed il nervosismo.

Una dose di Rescue Remedy, presa immediatamente dopo un incidente può contribuire notevolmente a mitigare lo stato emotivo alterato delle persone coinvolte, che spesso si trovano disorientate e confuse. In attesa del soccorso medico, il Rescue Remedy può aiutare ad alleviare lo spavento, recando conforto e rassicurazione sia nella vittima dell'incidente che in eventuali testimoni. Per questo una bottiglietta di Rescue non dovrebbe mai mancare nella nostra borsa o in automobile.

Si tratta di un ottimo rimedio per quando si è tesi o eccessivamente turbati e solitamente aiuta a ristabilire il nostro equilibrio emotivo.

Nel caso in cui si sentisse il bisogno di prendere il Rescue un po' troppo spesso nel corso della giornata o della settimana è opportuno avvalersi di un floriterapeuta al fine di individuare il fiore o i fiori più specifici per un certo stato d'animo ed andare quindi a lavorare in modo più specifico. Teniamoci il Rescue solo per le emergenze, così ne ricaveremo un vero beneficio!

CHI È ALESSANDRA CAPRIANI

Biologa Nutrizionista, Iridologa, Naturopata Heilpraktiker, Floriterapeuta

PERCORSO FORMATIVO

Laurea in Scienze biologiche; Accademia Galileo Galilei, Scuola di Naturopatia e Iridologia Luigi Costacurta; Docente di Sali di Schüssler presso l'Accademia Galileo Galilei di Trento; Specializzata nel Massaggio di Breuss

CONVENZIONE

Consulenza Iridologica, Naturopatica, Floriterapeutica
1° visita + controllo € 85,00 – soci As.Tr.I.D. € 77,00
visite successive € 55,00 – soci As.Tr.I.D. € 50,00

Consulenza Nutrizionale e Iridologica con dieta
1° visita + controllo € 100,00 – soci As.Tr.I.D. € 9,00
visite successive € 55,00 – soci As.Tr.I.D. € 50,00

Massaggi Bress per il benessere della schiena
6 massaggi € 300,00 – soci As.Tr.I.D. 1 massaggio in più in omaggio

Come tutti i Fiori di Bach anche questo è un rimedio naturale, assolutamente innocuo e dall'azione vibrazionale e delicata, non dà assuefazione e non interferisce con altre cure. È possibile il suo utilizzo anche su animali particolarmente impauriti, a volte solo uno spruzzo di Rescue davanti all'animale (che così lo respirerà) contribuisce a calmarlo. Provate qualche goccia di Rescue Remedy nell'acqua con la quale innaffiate le vostre orchidee (o altre piante da fiore) ed attendetevi una fantastica fioritura!

Dosaggio e posologia.

Diluire 4 gocce in un bicchiere con un po' di acqua e sorseggiare ad intervalli frequenti. In caso di assenza di acqua si possono mettere 4 gocce direttamente sulla lingua oppure si preferisca la formulazione in spray (uno spruzzo corrisponde a 4 gocce). Il Rescue Remedy può anche venire diluito in una lozione, oppure anche non diluito lo si può applicarle direttamente sulla cute in particolare sulle tempie. In commercio si trova anche la **Rescue Cream** che contiene gli stessi rimedi con l'aggiunta di Crab Apple, è una pomata utile in caso di pelle stressata (ustioni, ferite, rossori ecc.). Da tenere presente che contiene un po' di alcool pertanto per un paio di secondi potrebbe arrecare un po' di bruciore. Questa pomata svolge una azione idratante e riequilibrante stimolando l'autoguarigione. È adatta per viso, mani e corpo. □

capriani.alessandra@gmail.com

Incontro con l'autore

Intervista a *Gianni Nicolini*, autore del libro *I Bagni di fieno*. Storia del benessere curativo alle Terme di Garniga e nel territorio del Trentino-Alto Adige

Dott. Nicolini, perché un testo sui bagni di fieno con particolare riferimento a Garniga Terme?

Questa "medicina popolare" aggiornata a Garniga Terme a terapia medica e chiamata fitobalneoterapia e fa parte della cultura alpina, altoatesina e trentina in particolare. Ma oggi è diffusa in tutta Italia, infatti in Internet, vediamo la cura del corpo e del benessere in oltre 70 strutture fra alberghi, hotel, agritur ed altro, sparse su 11 regioni (fra cui la Sicilia) che offrono cure per il corpo attraverso i cosiddetti bagni di fieno. Si tenga conto peraltro che le malattie che vengono curate interessano oltre 5 milioni di italiani; a queste vanno aggiunte le piccole problematiche delle quali soffre gran parte della popolazione come rigidità muscolari, torcicollo e problemi articolari che con questi trattamenti si eliminano per almeno 8 mesi. Ha quindi una valenza sia di ordine economico (turismo termale) che occupazionale.

Cosa sono i "bagni di fieno"?

Il termine è improprio perché il fieno, come si sa, è formato da erbe secche che non producono calore mentre la fitobalneoterapia è un trattamento termale che si basa su un bagno di "erba fresca" ricca di erbe officinali in fermentazione che può raggiungere temperature comprese tra 55°-60° da un punto di vista medico è da intendersi come un trattamento termale particolare, in cui non si utilizza un'acqua minerale o un fango, un peloide, ma un letto d'erba in cui immersa il/la paziente per un tempo che varia dai 10'/20' minuti a seconda delle condizioni cliniche che vengono riscontrate in corso di visita medica. Dopo il bagno, i pazienti vengono accompagnati nella "sala reazione", dove trascorrono dai 40'/50' in relax su lettini avvolti in coperte di lana.

Quali sono i tipi di patologia soggette a trattamento?

Questo tipo di trattamento è particolarmente indicato in tutti i pazienti con processi reumatologici di tipo degenerativo intendendo principalmente l'osteoartrosi sia nella forma primaria che nella forma secondaria. È indicata per:

- reumatismi extraarticolari generalizzati e localizzati,
- artropatia gottosa cronica,
- spondiloartriti sieronegative,
- dolore lombare cronico ricorrente del rachide,
- lombosciatalgie non in fase acuta,

CHI È GIANNI NICOLINI

Naturopata, Iridologo e Heilpraktiker
Tel. 335 8232175

PERCORSO FORMATIVO

Diploma di Naturopata, Iridologo, Heilpraktiker - Scuola "Luigi Costacurta" di Trento;
Laurea in Scienze Forestali all'Università degli Studi di Padova;
Dirigente Servizio Parchi e Foreste della P.A.T. e Centro di Ecologia Alpina;
Oltre 100 pubblicazioni scientifiche e divulgative a valenza locale, nazionale ed internazionale.

CONVENZIONE

Visita Iridologica € 80,00 – soci As.Tr.I.D. € 70,00

Visita Naturopatica con test € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00

Treatmento Pranoterapia € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00

Treatmento Riflessologia plantare € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00

Consulenza Fiori di Bach e Normabit Test € 60,00 – soci As.Tr.I.D. € 55,00

Riceve a Trento oppure a domicilio

- sindrome del tunnel carpale,
- spasmi muscolari,
- rigidità articolari e dolori post-traumatici.

Mentre è controindicata in:

- affezioni articolari in fase di evidente attività flogistica/infiammatoria,
- cardiopatie ischemiche non stabilizzate e/o cardiopatie compensate,
- nefropatie ed epatopatie compensate,
- altre forme internistiche gravi e processi infiammatori acuti, flebiti o flebotrombosi in atto.

Notevole tolleranza ai bagni l'abbiamo anche in soggetti in età avanzata e in soggetti con disturbi/patologie come le coronopatie clinicamente stabilizzate, l'ipertensione arteriosa sotto controllo, il diabete mellito, l'obesità, l'epatite cronica clinicamente stabile, l'emigrania, etc.

A fine cura nelle artropatie degenerative si è documentato un miglioramento in percentuali di pazienti che va dal 70% al 90% e una diminuzione del consumo di farmaci antireumatici.



A chi fa bene questa cura termale così particolare?

Occorre distinguere tra terapia e wellness: Garniga Terme è uno dei pochissimi – se non l'unico centro – dove questa pratica empirica è diventata terapia vera e propria e quindi dove c'è un medico che segue costantemente i pazienti (altrove invece siamo un po' a livello di wellness, di cura del benessere in senso generale, più che altro). Questo tipo di trattamento, previa visita medica, è particolarmente indicato in tutti i pazienti con processi reumatologici di tipo degenerativo e patologie dell'apparato muscolo-scheletrico in generale ma è anche conosciuto per i suoi effetti depurativi e dermatologici e di benessere psico-fisico in generale.

Come agiscono queste sostanze medicinali contenute nei fiori e nell'erba?

Non esistono ancora dati scientifici rispetto al modo di reagire dei principi attivi ma i punti di contatto epidermico, il sistema respiratorio e il sistema circolatorio beneficiano delle sostanze aromatiche e tattili di questa immersione.

Torniamo al libro, cosa ha voluto mettere in evidenza?

Il testo raccoglie in forma unitaria, tradizioni, letteratura e conoscenze, attorno ai bagni di fieno. Dalla storia dei bagni, al processo termale curativo vero e proprio, dagli studi scientifici in campo medico, botanico e agronomico, alla letteratura, dalle opportunità di occupazione

e sviluppo dell'economia termale e del wellness, a un mirato prontuario di fitoterapici e gemmoterapici per naturopati, ed infine la legislazione e le differenze fra Trentino e l'Alto-Adige con i suoi "bagni rustici". Infine ci sono le interviste ed i "box" di approfondimento. Immagini esplicative rendono gradevole e facile la comprensione dei vari argomenti trattati. Il tutto arricchito da immagini esplicative per una più facile comprensione.

È un libro per specialisti o per tutti?

Potranno trovare interesse lettori curiosi sia professionisti della salute, del turismo, dello sviluppo locale sostenibile, amministratori e operatori della salute e del benessere.

Si può considerare un'altra "perla" dell'Accademia offerta a chi si è avvicinato o si vuole avvicinare alle terapie naturali non invasive?

Certamente, e anche a chi vuole trovare nuove cure o semplicemente volendosi bene. Ringrazio a questo proposito l'Accademia ed in particolare il suo presidente dott. Bazzoli e tutti coloro che hanno contribuito alla nascita di questo libro, "in primis" la dott.ssa Patrizia Manica ed il dott. Paolo Zaniboni. □

gianni.nicolini@alice.it
www.posturaeequilibrio.it

Il Postural Nordic Walking

La modernità ha portato l'uomo a usare sempre meno il proprio corpo per praticare un qualsiasi gesto atto a migliorare la salute in generale. Spesso siamo alla ricerca di metodi infallibili e velocissimi per modificare gli inestetismi o per poter migliorare uno stato di malessere psico-fisico e non ci ricordiamo che siamo il prodotto di un adattamento che avviene da circa 200.000 anni (comparsa dell'Homo sapiens). Uno degli adattamenti migliori, o peggiori a seconda di come lo si analizzi, è stato dato proprio dal cammino non più in quadripedia e poi dalle soluzioni di calzature e relativa modifica del piede-postura-equilibrio nel tempo.

Ci adattiamo, è necessario farlo, a ciò che ci circonda e accade e quindi per sopperire alla mancanza di facili adattamenti alle negatività (tensioni, dolori, vizi posturali, ecc.) spesso non sapendo come risolvere la situazione, ci lasciamo andare innescando così una catena di reazioni psico-fisiche dannosissime. Tra i primi movimenti che il bambino acquisisce nel suo sviluppo, il "camminare" riveste la tappa più importante, lo trasforma in un "piccolo uomo". E proprio il "camminare" ha permesso all'uomo preistorico di staccarsi da terra con le braccia, di spostarsi anche per lunghi percorsi, riuscendo così a procurarsi più cibo e ad ampliare le sue relazioni sociali. Ai giorni nostri con la carenza di movimento della nostra società, il ritorno al "camminare" permette di aumentare l'attività fisica in modo ideale. Non sono richiesti infatti programmi speciali di allenamento, abbigliamento o abilità particolari, bastano un buon paio di scarpe e i



di **Lucio Coccarelli**

CHI È LUCIO COCCARELLI

Personal Trainer, Tecnico d'igiene posturale, Istruttore difesa personale, Istruttore Nordic Walking
Tel. 392 9848973

PERCORSO FORMATIVO

Diploma di Tecnico Posturale e Master sulla colonna vertebrale in tecniche Back School e PNF;
Diploma di Tecnico Sitting Back posturale;
Diploma di Personal Trainer e pesistica olimpionica;
Diploma di Istruttore di Nordic Walking;
Diploma di Cintura Nera in 3 discipline di arti marziali;
Diploma di istruttore di MTB;
Diploma di Divemaster subacqueo;
Diploma di Istruttore di sopravvivenza.

CONVENZIONE

Corsi di Postural Nordic Walking
Corsi o lezioni private di Ginnastica Posturale
Massaggio Decontratturante e/o Connettivale
Sconti speciali per i Soci As.Tr.I.D.

normali vestiti adeguati alla stagione, sono gli elementi indispensabili a cui ovviamente va aggiunta la propria determinazione a muoversi con regolarità e continuità nel tempo.

Il "camminare" è accessibile a tutte le età, dall'infanzia ai giovani, dalla media età agli anziani e adattato alle varie situazioni, anche ai soggetti con patologie. Anzi proprio per alcune di esse il consiglio del medico è di camminare con regolarità: diabete, cardiopatie stabilizzate, sindrome dismetabolica, obesità sono le indicazioni più note, ma molte altre traggono beneficio da questo tipo d'attività fisica che diventa utile anche nel prevenirle. Effetti positivi si realizzano a carico del sistema cardiocircolatorio: la capacità funzionale cardiovascolare è più efficace, per cui si riduce il consumo di ossigeno del cuore ed aumenta la quantità di sangue pompato, si riduce la frequenza cardiaca a parità di carico di lavoro, la circolazione migliora e con le pareti dei vasi più elastiche si riduce anche la pressione arteriosa (8-10 mmHg) nei soggetti con pressione alta. Contemporaneamente si modifica il metabolismo dei grassi e degli zuccheri:

aumenta il colesterolo "buono" HDL, si riduce quello "cattivo" LDL, si riduce l'eccesso di peso, migliora la sensibilità all'insulina prevenendo il diabete, si riducono i livelli di fibrinogeno e l'adesività delle piastrine prevenendo le trombosi.

Agendo su più fronti il "camminare" previene così il rischio di infarto, arteriosclerosi e ictus. Contemporaneamente si realizzano effetti benefici anche sull'apparato respiratorio, rinforzando i muscoli della gabbia toracica ed aumentando il volume d'aria inspirato: anche in questo caso se ne avvantaggia l'efficienza di un organo importante per lo scambio gassoso, risultando il "camminare" un'attività aerobica per eccellenza. Il polmone, e di conseguenza tutto l'organismo, traggono il massimo del vantaggio se si cammina all'aperto, in città in un ambiente salubre come un parco o in collina o in montagna, comunque fuori dal traffico. Miglioramenti si registrano anche a favore dell'apparato osteo-articolare che muovendosi in modo naturale mantiene o addirittura accresce l'elasticità di tendini e legamenti, favorisce la deposizione ossea nel giovane con prevenzione poi dell'osteoporosi, ristabilisce ove possibile la mobilità della colonna vertebrale, con l'obiettivo di evitare il mal di schiena. Il muscolo, più ossigenato e stimolato dal "camminare", si irrobustisce e rinforza permettendo anche un miglior equilibrio statico e dinamico. Perfino i piedi, sollecitati dalla compressione e dal rilassamento, agiscono da pompa per un efficace ritorno venoso. E non potevano mancare gli effetti psicologici: "camminare" produce rilassamento e contribuisce a migliorare il tono dell'umore, riducendo la depressione e lo stress mentale.

Ma come per l'uomo ci sono state e continuano ad esserci evoluzioni, così anche per il camminare. Modifica evolutiva positiva del camminare è data dal Nordic Walking, una pratica sportiva che pensa soprattutto al benessere e poco alla competizione. Uno sport adatto a tutti, da praticare all'aria aperta che permette di recuperare la forma fisica, ma anche il contatto diretto con la natura.

Aggiungendo l'uso dei bastoncini per gli arti superiori vengono attivati muscoli della parte superiore del corpo, normalmente poco usati, con una maggior spesa energetica, ma senza un significativo aumento della sensazione di fatica. Si è così in grado di sostenere uno sforzo maggiore e più a lungo rispetto al normale camminare, aumentando la propria performance cardiovascolare. Considerato che si tratta di un'aggiunta tecnologica semplice ed economica, che non richiede abilità partico-

"La gente, di solito, considera un miracolo camminare sull'acqua o per aria, ma io credo che il vero miracolo sia camminare sulla terra"

Thich Nhat Hanh



lari, se non un minimo addestramento, il Nordic Walking è alla portata di tutti.

Nata qualche anno fa in Finlandia come tecnica di allenamento per lo sci di fondo, la camminata nordica si è andata via via imponendo anche in Italia, è facile da apprendere, non prevede un'attrezzatura tecnica particolare oltre ai bastoncini e soprattutto non è stata pensata solo per gli sportivi essendo adatta ad ogni fascia di età, è praticabile ovunque lungo i sentieri e garantisce importanti risultati dal punto di vista fisico.

Camminare con i bastoncini secondo la tecnica nordica infatti è tra le discipline più indicate per perdere peso, per chi soffre di dolori articolari alla schiena o alle ginocchia, per chi deve recuperare la forma dopo dei traumi. Un altro vantaggio del Nordic Walking è che utilizza la palestra naturale che ci circonda e in cui siamo fortunatamente ancora immersi permettendoci così di riscoprire paesaggi dimenticati o addirittura sconosciuti del nostro territorio.

È necessario avere consapevolezza che il sempre citato "mens sana in corpore sano", non è unicamente una massima più o meno conosciuta, bensì paradigma indispensabile del vivere bene; per una piena consapevolezza del vivere bene non è possibile disgiungere corpo e mente e ogni mal-essere si alimenta di cause-effetto che risiedono nel nostro essere stesso.

L'attività di Nordic Walking rientra nella sfera di quelle che possono definirsi discipline dolci, permettendo altresì di potenziare, allungare e modellare la muscolatura senza stressarla, agendo prioritariamente sulla postura. A volte ricerchiamo un "toccasana" per la nostra salute tra diete speciali, integratori, farmaci e non ci accorgiamo di avere a portata di mano e di piede, uno strumento che ci garantisce un benessere psico-fisico importante, il "camminare": approfittiamone! □

asdadventureactivity@gmail.com

VERSO UN NUOVO RINASCIMENTO

Oltre dieci anni di pittura, sperimentazioni e ricerche
in un continuo dialogo fra tela e pagine di libri



 PRIMO CONVEGNO NAZIONALE
 MOVIMENTO CULTURALE
 E ARTISTICO DEL
METATEISMO
*Verso un Nuovo
 Rinascimento*
 IN COLLABORAZIONE CON 
 CON IL PATROCINIO DI

TEATRO DI VATTARO (TRENTO)
ORE 20,15 SABATO 14 GIUGNO 2014
 CON LA PRESENZA DEL CRITICO D'ARTE
GIORGIO GRASSO
 E DEI CITTADINI, DEGLI ARTISTI, SCRITTORI E
 IMPRENDITORI CHE HANNO SOTTOSCRITTO
IL MANIFESTO DEL MOVIMENTO
 PER ULTERIORI INFORMAZIONI:
www.metateismo.com




FOSCHI
METATEISMO
 INAUGURAZIONE DELLA MOSTRA
SABATO 14 GIUGNO 2014, ORE 18
 CON LA PRESENZA DEL CRITICO D'ARTE
GIORGIO GRASSO
14 GIUGNO - 13 LUGLIO 2014
VILLA BORTOLAZZI - VATTARO (TRENTO)
 CON I PATROCINI DI

 SI RINGRAZIANO

 per informazioni: www.davidefoschi.it


Capacità di stupire, di teorizzare, di fare di un progetto un evento.

Questo è **Davide Foschi**, una delle realtà più originali e convincenti dell'arte italiana contemporanea.

Ha fondato il **Metateismo**, un movimento che porta l'artista e il fruitore dell'opera alla ricerca della **parte spirituale** che è dentro ogni uomo, facendo recuperare alla pittura alcune funzioni, partendo dalla riflessione sul passato per comprendere mentalmente ed emotivamente il **presente** e proiettarsi nel **futuro**.

Forte di letture e studi filosofici solidi, la sua capacità lo ha portato a numerose adesioni di artisti italiani e stranieri al Metateismo, artisti che vedono in lui il **caposcuola** di un modo nuovo di pensare il gesto pittorico, esprimerlo e farlo percepire.

Ha realizzato opere per un confronto fra **Metateismo e Pop Art** e tali lavori sono in mostra in questo periodo con opere di **Andy Warhol, Roy Lichtenstein, Mario Schifano** ed altri maestri contemporanei nella rassegna "Imagine 2014" che, partita a Milano, approderà ad Assisi passando per Biella e Firenze. Intanto sta preparando, in occasione di **Expo 2015**, una personale istituzionale a Milano presso un noto Museo con opere che si confronteranno con l'Arte di Leonardo da Vinci.

Giammarco Puntelli, Critico d'Arte

FOSCHI

La Pietà



**A settembre per la prima volta a Trento
l'opera del Mistero
che vive di vita propria.**

E' vietata qualsiasi riproduzione dell'opera.

www.davidefoschi.it

"La Pietà", conosciuta anche come "opera del mistero" per i particolari effetti provocati durante la sua contemplazione, che stanno destando il clamore del pubblico e della critica. Il dipinto, realizzato da Foschi in un momento di particolare trance raggiunta a seguito di una lunga meditazione, è come se visse di vita propria, emanando un'energia unica e in continua trasformazione.

L'artista stesso, parlando dell'opera, afferma: "Non posso prendermi la responsabilità degli effetti che la visione di quest'opera può avere. Troppo forti sono state le reazioni fino ad oggi".

A questo, si aggiungono le parole del Critico d'Arte Giammarco Puntelli:

"...se l'arte è da sempre una finestra sulla ricerca della Verità, la visione de La Pietà di Davide Foschi è gettarsi da quella finestra senza paracadute, il brivido dell'emozione porta ad una maggiore consapevolezza del nostro essere uomini vivi in un mondo vivo..."

"La Pietà" non può né essere ripresa con videocamere, né essere fotografata.

Il motivo di questo divieto è da ricercarsi nella natura del dipinto stesso: l'opera è infatti così dinamica che l'osservatore può interpretarla ogni volta in modo diverso, poiché è in grado di riflettere l'anima di chi la osserva. Per questo, non è possibile riprenderla con alcun mezzo artificiale, né vederla collettivamente, ma solo da una persona alla volta, o due, ma solo se molto unite tra loro.

Fotografare l'anima è infatti impossibile e solo un'altra anima è in grado di scorgerla.

info@astrid-onlus.it - Tel. 388 8317542
www.davidefoschi.it

Rotary Club Trento

As.Tr.I.D. incontra i Rotariani

Il 10 marzo 2014 il direttore di As.Tr.I.D. Onlus ha avuto l'onore di essere

di **Maria Carla Bonetta**

ospite del **Rotary Club di Trento** su invito personale del Presidente **dott. Tommaso Cai**. La deliziosa cena è stata una splendida occasione per raccontare la nostra storia, le nostre aspirazioni, i nostri desideri e sogni, che come associazione neo-nata stiamo concretizzando in progetti autentici, reali e importanti. Il tema della disabilità è stato affrontato per la sua portata informativa ed educativa nei confronti della società partendo dalle iniziative che As.Tr.I.D. promuove sul territorio. Ci preme quindi ringraziare caldamente il Rotary Club di Trento ed in particolare il Presidente dott. Tommaso Cai, per averci ospitato e regalato un momento di scambio, arricchimento e condivisione di una tematica che, se pur spesso ignorata, coinvolge la vita e tocca il cuore di ognuno. L'associazione era presente nelle figure di: **Maria Carla Bonetta** (Presidente e Referente "serate benESSERE"), **Andrea Facchinelli** (Vicepresidente e Referente "Paesi senza Barriere"), **Carlo Dolzan** (Consigliere e Referente "Sensibilizzazione Trasporti"), **Armando Margoni** (Consigliere e Referente "Sport & Cultura"). As.Tr.I.D. Onlus ammira la sensibilità di tutti i Rotariani, grazie alla pluridecennale esperienza di un Club che da sempre ha favorito l'integrazione, il confronto e l'arricchimento. Confidando in una partecipazione e collaborazione nella missione di rendere la nostra comunità a misura di tutti e all'insegna della comprensione reciproca, con l'occasione siamo lieti di presentare:

IL ROTARY CLUB di TRENTO

La storia

Il **Rotary Club Trento** nasce il 5 luglio 1949, primo nel Trentino e fondato dal Club di Verona. Ha subito promosso la collaborazione e l'amicizia in una terra che in quel momento era al centro di forti contrasti etnici. Infatti, come altri sodalizi rotariani nel mondo, anche il Club di Trento al suo inizio ha visto i propri soci confrontarsi su questioni postbelliche locali senza trascurare istanze della solidarietà in terre più lontane. La conoscenza e l'amicizia fra i soci hanno trovato motivazioni nella comune volontà di ricomporre e consolidare spaccati importanti del tessuto sociale provinciale e regionale, che ha portato Trento alla promozione di altri Club in Trentino e – fatto molto importante per rapporto alla storia di questa terra – anche a



Bolzano. Fra la fine degli anni Cinquanta e l'inizio degli anni Sessanta il Club è sempre stato sensibile ed attento a situazioni in cui la tensione sociale comprometteva una vita serena e distesa. È stato tale spirito che nel 1963, nel mezzo di una profonda crisi di rapporti a vario livello fra Trento, Bolzano ed Innsbruck, a causa della questione sudtirolese, il Club di Trento ha compiuto un passo coraggioso e storico chiedendo al Club di Innsbruck di realizzare un Club contatto per contribuire a sostituire ciò che in questa zona di confine divideva con ciò che poteva sostituire. Principale artefice di tale evento, che importanti frutti ha dato nel divenire del tempo, è stato l'allora presidente del Rotary Club Trento e successivamente vicepresidente internazionale del Rotary International prof. Giulio Antonio Venzo.

Gli scopi

"Lo Scopo del Rotary è diffondere il valore del servizio, motore e propulsore ideale di ogni attività. In particolare, esso si propone di:

- promuovere e sviluppare relazioni amichevoli tra i propri soci, per renderli meglio atti a servire l'interesse generale.
- informare ai principi della più alta rettitudine l'attività professionale e imprenditoriale, riconoscendo la dignità di ogni occupazione utile e facendo sì che venga esercitata nella maniera più nobile, quale mezzo per "servire" la collettività.
- orientare l'attività privata, professionale e pubblica di ogni socio del club secondo l'ideale del servire.
- propagare la comprensione reciproca, la cooperazione e la pace a livello internazionale mediante il diffondersi nel mondo di relazioni amichevoli fra persone esercitanti diverse attività economiche e professionali, unite nel comune proposito e nella volontà di servire." □

Progetto Zimbabwe

Progetto diga – Emergenza Zimbabwe collabora con As.Tr.I.D. Onlus

“Oggi siamo nella Big Valley, sterminata

di **Marcello Girone Daloli**

pianura di cui non si vede la fine. Un mare incolto e arido da cui emergono gli unici alberi che riescono a raggiungere l'acqua: i baobab. Più ci addentriamo più regna la desolazione: qui è solo polvere e terra bruciata. Per le coltivazioni si attendono le piogge estive, quando il caldo torrido, che raggiunge 50°, uccide. Mi domando come facessero a sopravvivere prima che le ONG costruissero le pompe manuali per l'acqua... chilometri e chilometri alla ricerca di pozze d'acqua e rigagnoli. Abbiamo attraversato tracce di fiumi che sembrano asciutti da sempre. Arriviamo alla "clinica", piena di mamme con bimbi sulla schiena venute da lontano che non possono fare il test HIV perché mancano i reattori. Sono istruite sulle norme igieniche di base per prevenire HIV, colera e malaria...". Era il 6 agosto 2006. Da allora quelle "cliniche o centri sanitari rurali", spesso baracche con un tetto di lamiera e un volontario che attendeva l'arrivo settimanale della jeep dall'ospedale, sono migliorate ma c'è ancora molto da fare.

Il Progetto diga - Emergenza Zimbabwe" nasce da Marcello Girone Daloli, ex uomo di marketing che, tornato da un'esperienza presso l'ospedale di St. Albert, nel nord dello Zimbabwe, ha sentito l'esigenza di adoperarsi per garantire la sussistenza idrica e alimentare alla popolazione locale. Lo Zimbabwe è tra i paesi più poveri al mondo, tra i più colpiti da AIDS, mortalità infantile e denutrizione. Un bambino su dieci muore entro il quinto anno di età. Gli abitanti di St. Albert sono 3.300 di cui 1.700 bambini (due



scuole). L'ospedale è il riferimento sanitario del distretto di Centenary (119.000 persone distribuite in un'area di 2.744 kmq) cui fanno capo 11 piccoli centri sanitari. Con una struttura di tre medici, 26 infermieri e 140 posti letto, con energia elettrica poche ore al giorno (in tutto lo Zimbabwe), l'ospedale assiste 350 persone al giorno e supera le 6.000 degenze all'anno. La carenza idrica è il problema più grave, soprattutto nella stagione secca (otto mesi) in tutta l'Africa Subsahariana.

In 7 anni, grazie a un gruppo di volontari che lavorano per far conoscere il Progetto Diga e organizzare eventi, cene, banchetti, concerti... per la raccolta fondi e ai 2 ingegneri e 3 tecnici italiani che si recano a St. Albert è stata terminata una diga, portate le tubature fino all'ospedale (1 km), montati due impianti di potabilizzazione che garantiscono acqua potabile per oltre 10.000 persone, ripristinati 5 pozzi e irrigati 8 ettari di campi. Spesi: 184.000 euro! Raccolti con tante piccole iniziative e con il passaparola. Incredibile ma vero! Con questi soldi è stato solo comprato il materiale. Ogni movimento sul conto corrente dedicato è reso trasparente. Ora si devono mantenere le infrastrutture realizzate, continuare la formazione del personale di manutenzione, ripristinare le linee elettriche dell'ospedale e tutto il necessario per garantire quel che solo sei anni fa sembrava impossibile: dare da bere e da mangiare a chi non ne ha per sopravvivere. Con poco si può, non solo cambiare la vita di migliaia di persone, ma arricchire immensamente la propria. C'è chi l'ha chiamata "Donoterapia"! □

www.help-zimbabwe.org

Voci IgNote

Il Coro Voci igNote collabora con As.Tr.I.D. Onlus

Sono parole che racchiudono una verità molto profonda: con questo spirito, nel settembre del 2009 nascono le Voci igNote grazie alla passione ed all'entusiasmo di un gruppo di amici che decidono di intraprendere questo cammino alla scoperta della musica.

di Chiara Stefani

Nessuna pretesa, nessuna formazione canora o musicale all'inizio, solo il desiderio di fare un'esperienza di coro, di gruppo, capire la bellezza della melodia scaturita dalle voci che si uniscono e creano l'armonia.

Le persone **"cantano per ritrovarsi"**... questo lo spirito iniziale. Il desiderio di dar vita ad un coro nasce da un pensiero che è rimasto scolpito in me... *"per quanto bravo è un solista, non sarà mai bravo quanto un'orchestra"*. L'emozione che può dare un'unica voce, non sarà mai come la magia dell'insieme di tante voci.

Sono convinta e mi piace pensare che un gruppo vocale, che un coro può aiutare la singola persona nel suo percorso di crescita. Lo stare e cantare insieme, il creare l'armonia, l'aiutarsi con una parte nuova, l'impegnarsi nell'arrivare alla fine di una esecuzione sprona il soggetto a dare il meglio di sé. È questo che la musica fa, è questo che il canto induce, far emergere il bello delle persone, farle sentire bene in "armonia" musicale e non solo musicale, bene con se stessi e gli altri. Negli

CHI È CHIARA STEFANI

Direttore Voci igNote
Tel. 345 8123275

anni le voci sono cresciute, attraverso percorsi formativi individuali e di gruppo, attraverso l'esercizio, la tecnica, vocalizzi, brani polifonici che hanno permesso di trovare il giusto equilibrio fra "voci e personalità". Un percorso impegnativo, un'esperienza di crescita personale per ognuno dei coristi che, nelle prove e nelle esibizioni, esprimono il meglio di sé. Dopo cinque anni lo spirito è cambiato e oggi le persone che condividono questo progetto **si ritrovano per cantare**. È stato il salto, il cambiamento, la marcia che ci ha permesso al giorno d'oggi di poter presentare al pubblico un impegnativo repertorio di 14 canzoni. Il gruppo è composto da 13 adulti, 8 donne e 5 uomini.

Il nostro repertorio

Le Voci interpretano brani di musica leggera italiana e straniera che hanno fatto la storia negli anni 50-60 e in particolare, ritroviamo nello spettacolo: Nat King Cole, Elvis Presley, Frank Sinatra, Quartetto Cetra, Louis Armstrong e molti altri. □

"Il segreto del canto risiede fra la vibrazione della voce di chi canta e il battito del cuore di chi ascolta"
Kahlil Gibran

vociignote@gmail.com



Una storia che continua...

Dal 1970 esiste un "nome" Mastro 7 che è divenuto una vera eccellenza, uscendo dai confini locali per rilanciare, su scenari internazionali, il piacere della lavorazione dell'oro e non soltanto.

Un'attività orafa riconosciuta nel mondo! Dalla casa-laboratorio di Mattarello di Trento sono uscite creazioni, che sono annoverate in collezioni pubbliche, private ed ecclesiastiche; opere che hanno testimoniato valori universali.

La continua ricerca quotidiana della perfezione e innovazione nella lavorazione dei metalli, li avvicina ad un mondo in cui lo spirito, sacralità e manualità ascendono ad un'unica matrice: l'uomo che lavora la materia per creare un anello di congiunzione tra la condizione umana e la perfezione divina: la perfezione della natura.

L'iniziale motto del fondatore Settimo Tamanini: **"fare quello che gli altri non fanno"** accompagna tuttora i figli che proseguono con passione ed entusiasmo il solco da lui tracciato. Gianfranco, maestro d'arte, appassionato di gemmologia, ha portato il mistero e la bellezza delle pietre preziose, incastonandole in gioielli-pezzi unici. Attraverso il design, alla ricerca della forma pura, pulita e pratica, trasfonde nella lavorazione dei gioielli, i valori profondi del creato, esplosione di nuove Preziose Emozioni. Luca, porta una ventata di novità, aprendo una finestra sul mondo del web, occupandosi dell'azienda, dall'amministrazione, al marketing, curando l'organizzazione degli eventi e le relazioni.

Mastro 7...continua su www.mastro7.it



Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

Le nostre finalità

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

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

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

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

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

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



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

2014 - Le nostre finalità



Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

RICHIESTA AMMISSIONE A SOCIO

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

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

Versamento della quota:

data _____ FIRMA X _____

Rispetto delle norme statutarie e delle disposizioni degli organi sociali:

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

data _____ FIRMA X _____

Spedisci la scheda all'indirizzo:

As.Tr.I.D. Onlus (Via Mario Cavalieri, 9 – 38122 Trento) oppure via mail a: info@astrid-onlus.it
Allega copia del bonifico intestato a: **As.Tr.I.D. Onlus** - causale: tesseramento 2013 – Socio Ordinario o Sostenitore
IBAN: IT 33 A 08304 01821 000021349458 – Cassa Rurale di Trento

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

Delibera del consiglio direttivo n. _____ del _____

Iscritto nel libro dei soci il _____ al n. _____

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



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

Scheda Ammissione Socio - 2014





Associazione Trentina per Invalidi e Disabili Onlus

Gentile Signora, Egregio Signore,

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Norme sulla privacy



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



HOTEL BELLAVISTA ****

Cavalese

Via Pizzegoda, 5

Tel. 0462 340205

Fax 0462 239119

www.hotelbellavista.biz

info@hotelbellavista.biz

L'**Hotel Bellavista** è uno degli Hotel storici di Cavalese, capoluogo della Val di Fiemme. Ogni giorno cerchiamo di rendere il vostro soggiorno un momento da ricordare e da raccontare. Che amiate una vacanza attiva o una vacanza per tutta la famiglia o perché no, un'esperienza dedicata al benessere, all'Hotel Bellavista troverete sempre quello che fa per voi!

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

Centro Benessere

SERVIZI SBARRIERATI: cabina massaggi, zona relax e spogliatoi

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



bienvivrehotels

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





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

ABBIGLIAMENTO

INSIEME

TRENTO

Via Calepina, 73 – Tel. e Fax 0461 233083

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

CHIUSO: lunedì mattina

ORARIO: 10.00-12.00 e 13.00-19.00



Fermata fronte negozio



1 gradino

CALZATURE

RIPARAZIONI VENDITA CALZATURE



VIGOLO VATTARO

Via Vittoria, 18 – Tel. 0461 848885

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì

ORARIO: 9.00-12.00 / sabato 9.00-12.00 e 15.00-19.00



Fronte negozio



2 gradino

CALDONAZZO

Viale Trento, 4 – Tel. 0461 724714

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso

CHIUSO: lunedì

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



Fronte negozio



ABBIGLIAMENTO SPORTIVO



CIVEZZANO

Via Roma, 18 – Tel. 0461 858543

www.molinarisport.it

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

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso

CHIUSO: domenica

ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.30



Fronte negozio



1 gradino

FARMACIA



FARMACIA "BOLGHERA"

TRENTO

Largo Medaglie d'Oro, 8 (fronte Ospedale Santa Chiara)
Tel. 0461 910060

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

CHIUSO: domenica

ORARIO: lunedì/sabato 8.00-19.30 (orario continuato)



Fronte negozio



Pedana

Kokelikò

BENESSERE E CURA DEL CORPO

il centro estetico
che ti sa coccolare...

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

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

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

TAPING

MASSAGGI

TRATTAMENTI VISO E CORPO

OSTEOBODY WORK

RIFFLESSOLOGIA PLANTARE

RICOSTRUZIONE UNGHIE

TRUCCO GIORNO, SERA, SPOSA

EXTENSION CIGLIA

MASSAGGIO THAIANDESE

TRUCCO SEMIPERMANENTE

FOTO EPILAZIONE

DERMO STIMOLAZIONE

IRIDOLOGIA

NATUROPATIA

ORARIO

Lunedì 9 -17

Martedì, Mercoledì, Giovedì,
Venerdì 9 - 19

sabato 9 - 13

Kokelikò - BENESSERE E CURA DEL CORPO

PIANO TERRA, SBARRIERATO

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



Il giardino delle spezie

PADERGNONE – Località Due Laghi – Via Nazionale, 109

Tel. 0461 340122 – Fax 0461 529258

www.ilgiardinodellespezie.it – info@ilgiardinodellespezie.it



RISTORANTE – PIZZERIA – BAR e GELATERIA

ORARIO: 11.30-14.00 e 18.00-22.30

GIORNO CHIUSURA: nessuno

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

Situato tra il lago di Toblino e il lago di Santa Massenza, Il Giardino delle Spezie ti accoglierà, con proposte culinarie ricche di tradizione e cultura in un ambiente familiare. Da noi i bambini sono dei piccoli VIP!

I nostri menu ti riserveranno:

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



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



MOTOCICLI



TRENTINA MOTO CICLI

PERGINE VALSUGANA

Via Dossetti, 12 – Tel. e Fax 0461 510219

sconto 10% su tutte le marche di biciclette

sconto 15% su ricambi e accessori

sconto 15% su abbigliamento ciclistico

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



Fronte negozio

PARRUCCHIERA



TRENTO

Viale Verona, 101/103
Tel. 0461 931212

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

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

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



Fronte negozio

ORTOPEDIA & BENESSERE



TRENTO

Via Maccani, 117/B
Tel. 0461 822462
salutestore.trento@gmail.com

sconto 20% su cosmetica bioecologica (BEMA)

sconto 12% su calze terapeutiche (SIGVARIS/GLORIA/FLEBISAN)

sconto 10% su tutti gli articoli in negozio

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



Fronte negozio

SENZA BARRIERE



TRENTO

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

sconto 10% su acquisto servoscala a piattaforma e/o servoscala a poltroncina, piattaforme elevatrici, urban mobility scooter, rampe accesso e sbarrieramenti in genere

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



Fronte negozio

B&B La Marianna

Località Drazeri, 1
Sant'Orsola Terme – Trento
Telefono 377 3102724
www.beblamarianna.com



La libertà dell'appartamento e le coccole del Bed and Breakfast

Un romantico appartamento finemente arredato e ricavato nei "volti a botte" di un maso del '700 recuperato con amore dai proprietari (cucina-soggiorno con angolo relax, camera matrimoniale, un grande bagno con sauna personale).

Giardino privato con sdraio, tavolo e sedie.
Entrata indipendente per una totale privacy.



Pernottamento e prima colazione € 70,00
a coppia/notte
Soci As.Tr.I.D. € 60,00
a coppia/notte
sconto 10% su cosmetici e infusi del Maso

Cerca il nostro logo, troverai gusto e qualità!

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

Siamo presenti, nel giorno di mercato, a:

lunedì: RONCEGNO
martedì: COGNOLA - FOLGARIA (estate)
mercoledì: CEMBRA
giovedì: CALCERANICA
venerdì: LAVIS
sabato: POVO
domenica: MIOLA DI PINÈ



QUOTIDIANI

TRENTINO
QUOTIDIANO REGIONALE FONDATA NEL 1945

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

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

Per abbonarsi:
Tel. 0461 885111. Contattare l'ufficio abbonamenti e produrre tessera As.Tr.I.D. Onlus valida per l'anno 2014 oppure scrivere a: info@astrid-onlus.it

l'Adige

QUOTIDIANO INDIPENDENTE DEL TRENTINO ALTO ADIGE

Abbonamento annuale con spedizione postale

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

Abbonamento annuale con ritiro in edicola di fiducia:

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

Abbonamento annuale WEB per sette giorni

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

Convenzione valida per nuovi abbonati. Per abbonarsi:
Tel. 0461 886220. Contattare l'ufficio abbonamenti e produrre tessera As.Tr.I.D. Onlus valida per l'anno 2014 oppure scrivere a: info@astrid-onlus.it

Maso La Marianna



Maso del '700 completamente ristrutturato ed immerso nella natura selvaggia della Valle dei Mocheni per una vacanza speciale tra erbe officinali, asinelli, cavalli, escursioni, trekking verso rifugi e laghetti alpini. Regalati una vacanza straordinariamente rilassante... Ti aspettiamo!

Attività a contatto con la natura, prezzi riservati ai soci As.Tr.I.D.

Percorso Sensoriale
€ 12,00 adulti, € 10,00 ragazzi (10-18 anni) bambini GRATIS fino 10 anni

La classe degli Asini
€ 12,00 bambino con merenda, € 10,00 fratello

Asini d'Oro
€ 12,00 bambino con merenda, € 4,00 genitore

GIORNATA PORTE APERTE a Maso La Marianna

I Soci As.Tr.I.D. sono invitati il **28 giugno 2014** dalle ore 9.30 alle ore 12.30 per una mattina a contatto con la natura, con cavalli, asinelli, coniglietti nani e cavie peruviane; visitare il campo di erbe officinali e aromatiche, scoprire il mondo delle api e conoscere tradizioni e cultura della Valle Incantata.

Informazioni:
Telefono 335 1881280

Halos Obiettivo Benessere

Centro Estetico e Grotta di Sale

Sei stanco, stressato
e desideri prenderti
cura di te?

Da noi troverai un oasi
di relax per ritrovare
benessere e vitalità.

T Trattamenti viso e corpo
per coccolarti, rilassarti
e rimanere in forma

La Grotta di Sale
himalayano ti regalerà
benefici inaspettati.



SCONTO 10% su prezzi da listino



Ti aspettiamo!

Via Isarco, 8 Trento
Tel: 345.00.52.633

info@halos-tn.it - www.halos-tn.it

Dal lunedì al sabato 09.00 - 20.00

Halos Obiettivo Benessere

Centro Estetico e Grotta di Sale

f Obiettivo Benessere

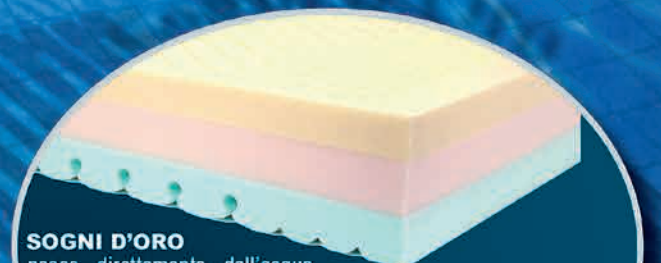


C.A.T. ARREDA

chi da oltre 50 anni si prende
cura del vostro riposo



prendersi cura della propria schiena



SOGNI D'ORO

nasce direttamente dall'acqua
e attraverso uno specifico procedimento si trasforma in
schiumato lato invernale in memory, parte centrale ad alto
sostegno elastico, lato estivo con canali di aereazione. L'alta
capacità di traspirazione rende il prodotto **Anallergico**
e **Antibatterico**. Le zone differenziate di portata
garantiscono un sostegno **ANATOMICO** alla
colonna vertebrale riducendo tensioni e
stress muscolari.



CITY

è un materasso
ideale per chi desidera
un comfort superiore
in ogni periodo dell'anno. Il lato invernale in
Mem Viscoelastico avvolge morbidamente il corpo
mentre il Lattice con interposto 3D, posto nel lato
estivo, permette un ricircolo costante d'aria durante
la stagione calda. Il materasso è stato progettato per
mantenere il corpo in una posizione di piacevole rilassamento e
offrire un sostegno ideale in ogni punto favorendo il riposo.

CE Viscoelastico
7 zone differenziate - Portanza media - lato estivo
lattice con interposto 3D, lato invernale
Waterlily viscoelastico
altezza lastra 21 cm



dal letto
inizia il benessere
della vostra
colonna vertebrale.

SCONTO 30%
su materassi
e reti ortopediche

SCONTO 15%
su guanciali

SCONTO 10%
su Stokke

sconti non cumulabili
con promozioni
in atto

Top Center - Via Brennero, 320
38121 (Trento) TN
Tel. 0461828533 - info@trapuntificiocat.it

ORARIO: 9.15-12.00 - 15.00-19.00
CHIUSO: lunedì mattina



NORDWAL
colour



sconto 10% - escluse promozioni

Trento - Via Maccani, 54 - Tel. 0461 1920424

ORARIO: 8.00-12.00 / 14.00-18.00 **CHIUSO:** sabato pomeriggio



Fronte attività



Piano terra



WWW.CONFORTIPAVIMENTI.IT


CONFORTI
pavimenti

FORNITURA E POSA

di pavimenti in legno, laminato
LVT, moquette



Show room: 38016 MEZZOCORONA TN - Via del Teroldego, 40 - Tel 0461 602365
e-mail info@confortipavimenti.it

COVA **insieme in cucina**  www.covacucine.it



ORARIO: 8.00-12.00 e 15.00-19.00
CHIUSO: lunedì

SCONTO 20%
SULL'ACQUISTO DI UNA CUCINA
CON ELETTRODOMESTICI PRESSO
"DELTA CENTRO STUDI CUCINE"
DI TRENTO, CLES, RIVA DEL GARDA,
MAZZIN.

www.deltacucine.it

Esibire la tessera al momento dell'acquisto.



Fronte attività



Piano terra




Sede di Denno

Via Degasperi, 43

Tel. 0461-65528

bici&sport

FOCUS 2 **FEET** **bici&sport** **GIANT** **CIPOLLINI**






FOCUS 2 **cervélo**
FEET **CIPOLLINI**
GIANT **sportful**
TREK **DMT** **giordano**

Bici&Sport Via Roma, 56/G - Volano
Tel. e Fax 0464.462955 www.biciesport.it - info@biciesport.it

ORARIO 9.00-12.00 - 15.30-19.30 **CHIUSURA** lunedì mattina

sconto 50% su abbigliamento
sconto fino al 40% su biciclette

   Piano terra

CESARE AVANZI

presenta

MEI: la mesoterapia non invasiva!



A cosa serve?

A veicolare una sostanza attraverso la pelle senza utilizzare aghi o tecniche invasive

Per quali trattamenti può essere impiegata?

MEI permette di ottenere ottimi risultati nei seguenti casi:

- *dolori localizzati e piccole infiammazioni*
- *trattamento anti-aging*
- *tonificazione muscolare*
- *tonificazione viso e décolleté*

Prezzo di listino € 340,00

(kit completo di apparecchiatura +
7 prodotti + 1 siero + DVD con istruzioni)

Prezzo riservato ai Soci As.Tr.I.D.

€ 200,00



Informazioni: Telefono 388 8317542 – info@astrid-onlus.it

SOWELL

FOTOVOLTAICO - ASPIRAZIONE POLVERI - VIDEOSORVEGLIANZA & ANTIFURTI



Sowell s.r.l.
Via Linz, 95 - Z.I. Spini d.G.
(IT)38121 - Trento (TN)

WWW.SOWELL.IT

Tel.: (0039) 0461. 24 56 76
Fax: (0039) 0461. 24 95 30
E-mail: info@sowell.it

Illuminazione a LED e ricablaggi con LED



Via del Teroldego, 34
38016 Mezzocorona (TN)
Tel. 0461 1916245 - Fax 0461 1916246
info@innovationled-trento.com
www.innovationled-trento.com

ASTRID
ONLUS



C.F. 96094340229

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