

Anno 4 - Numero 8 - dicembre 2016

ASTRID NEWS

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità



*Le cose belle
ti insegnano
ad amare la vita,
le cose brutte
a saperla vivere*
Bob Marley



AsTRID NEWS

DIRETTORE EDITORIALE: Maria Carla Bonetta
 COMITATO DI REDAZIONE: Maria Carla Bonetta, Leopoldo Zampi e Lorella Molteni
 SEDE LEGALE: via Padre Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento
 Telefono 388 8317542 – www.astrid-onlus.it – info@astrid-onlus.it
 TITOLARE trattamento dati D.L. 196/2003: Maria Carla Bonetta
 AUTORIZZAZIONE TRIBUNALE: n. 7/2013 di data 17 maggio 2013
 GRAFICA: a cura di Artimedia sas - Trento
 STAMPA: Litotipografia Alcione - Lavis
 COPERTINA: © chalabala - Fotolia
 CREDIT: Foto Fotolia.com: © M.studio, © Romolo Tavani, © Gernot Krautberger, © Yingko, © aboikis, © Christian Schwier, © Fiedels, © epics, © L.Bouvier, © puckillustrations

Indice

Editoriale	3
Info AsTRID	4
"Paesi senza Barriere"	
Interventi nel Comune di Volano - anno 2016	
Comune di Primiero	
Fare volontariato per crescere insieme	
"serate beneESSERE"	
Mani Tese	
La legge dalla nostra parte	20
La legge sul "dopo di noi"	
Riflettori su...	22
La vita, questa meraviglia incasinata	
Fidarsi, significa affidarsi	
La mente come resilienza	26
La forza della guarigione	
L'altra MediCina	28
Ennea MediCina®	
Nutriamoci di olismo	30
Mangiamo troppo <i>raffinato</i>	
Il digiuno e la dieta Mima Digiuno	
Il circolo sanguigno	
Disabilità invisibile	34
La disabilità e l'importanza del contatto	
La vita in movimento	38
La postura	
"Sono quello che faccio"	
BenESSERE a 360°	40
Il potere curativo del "tatto"	
viviAMO di sport	42
Nasce "viviAMO di sport"	
Quando sport e disabilità	
Teniamoci per mano	44
Centro Franca Martini	
serate benESSERE: tra salute e solidarietà	
Le proprietà curative de "L'Acqua Forte"	
Un nuovo traguardo, una nuova sfida	
CulturABILITÀ	48
Finalità dell'associazione	50
Adesione	51
Privacy	52
Sconti e...	54

Editoriale

Cari AsTRIDini, vorrei aprire questo editoriale *parlandovi* di **amicizia**, di un sentimento che tutti conosciamo, ma che rimane sempre inesplorato.

Ma cos'è l'amicizia?

È un sentimento fatto di affetto, stima e rispetto; nutrito dalla generosità e dal sostegno; che regala abbracci e gioiose risate; sviluppa sarcasmo e ironia; genera solidarietà e condivisione. Avere amicizie su cui contare, aiuta a vivere serenamente con la consapevolezza che non si è soli, che vi è sempre qualcuno al nostro fianco, il cui sostegno reciproco ci aiuterà a crescere.

“Amico/a” è una parola che impariamo sin da bambini ed iniziamo a scoprire diventando adulti. L'asilo, è il luogo ideale dove inizia un'amicizia, il terreno fertile per seminare. Vi sono amicizie nate in quel contesto che hanno sfidato il tempo e costruito una vita di ricordi; vi sono amicizie che hanno accompagnato la nostra vita per un lunghissimo periodo ed improvvisamente sono terminate per un banale malinteso. In quel momento, la delusione profonda, ha creato mille domande a cui non abbiamo trovato risposte e i ricordi dei momenti condivisi ci accompagnano come *flash* di un vissuto che non tornerà più.

Ma allora, cos'è l'amicizia?

Si dice, che la vera amicizia, resista alla lontananza ed ai silenzi... è vero, vi è un *sentire* che unisce questo sentimento che *non conosce ostacoli e lega le persone*.

Ma una telefonata o un messaggio, non possono sostituire un abbraccio. Oggi, che le emozioni *corrono* sui social e basta un semplice *Mi piace* o un *click*, per scambiare *emozioni* per amicizia, senza mai essersi incontrati o conoscersi. Oggi, si deve iniziare a distinguere e dare il giusto valore a questa emozione. Per riconoscere una vera amicizia, è necessario saper identificare la caratteristica del sentimento, a partire dalla comprensione e dalla con-

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus

“Un amico conosce
la melodia del nostro
cuore e la canta quando ne
dimentichiamo le parole”
C.S. Lewis

divisione. Si può essere comprensivi anche con persone sconosciute, ma nell'amicizia deve esserci un coinvolgimento attivo e partecipe. La reciprocità ed il piacere di vivere insieme momenti spensierati e non, sono alla base di una vera amicizia, quella fatta di lealtà, sincerità e sacrificio; ecco perché i veri amici sono pochi, sono rari! La vera amicizia è un sentimento profondo che non conosce

tempo e spazio; può nascere nei *momenti difficili* quando non servono parole perché si costruisce con il silenzio, con un semplice sguardo che significa “*sono qui per Te*”; quando una carezza vale più di mille regali, quando un abbraccio ti dà la forza per continuare a credere e lottare. L'amicizia, quella che resiste alle intemperie della vita, ha sempre tempo da dedicarti e non trova scuse; combatte con te nel dolore e ti prende per mano, t'incoraggia e ti sostiene per darti forza; la vera amicizia è nella persona su cui sai di poter contare incondizionatamente!

Ma l'amicizia e la disabilità?

Il disabile, ha maggior difficoltà a conoscere l'amicizia, in quanto le persone si nascondono dietro una *maschera* fatta di sorrisi di circostanza o misera compassione (spesso per disagio o ignoranza). Il dolore *allontana* per paura o per viltà e questo fa sì che condividere del tempo con una persona disabile sia ancora lontano dal nostro pensare. La vita frenetica porta ad *accantonare* chi non può stare al *nostro passo* perché rallenterebbe la nostra quotidianità. L'amicizia e la disabilità potranno convivere quando le persone si accosteranno al disabile come persona, interagendo come tale e non trattandolo solo come un *aggettivo*.

Siate attenti a regalare la vostra amicizia e fuggite dall'amicizia nata solo nel divertimento, perché quando non vi sarà più da divertirvi... non vi sarà più amicizia! □



“Quando ci trasformiamo profondamente, gli amici che non sono cambiati diventano fantasmi del nostro passato: la loro voce ci risuona come da ombre e ci fa rabbrivire, come se sentissimo noi stessi, ma più giovani, più duri, più immaturi”

Friedrich Nietzsche

“Paesi senza Barriere”

Il progetto prende il volo

Era il 13 luglio 2013 quando, per la prima volta, è stato presentato presso la Sala Consiliare di Vattaro, il progetto “Paesi senza Barriere”... da allora ne abbiamo fatta di “strada”!

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

Inizialmente, AsTRID eseguiva la mappatura del territorio, effettuava la relazione e successivamente consegnava, alle varie amministrazioni comunali, la documentazione dove si evidenziavano le problematiche in materia di barriere architettoniche. Oggi, sono le amministrazioni comunali a chiedere il nostro intervento per la mappare il loro territorio, al fine di individuare eventuali barriere architettoniche, correggere errori commessi nel passato oppure affiancare i tecnici nella progettazione di nuove opere pubbliche.

Per AsTRID, vedere che il progetto valorizzato, è stato un grande successo e questa è la ricompensa per la nostra tenacia.

Ecco perché, di seguito, evidenziamo e ringraziamo le amministrazioni comunali con le quali abbiamo collaborato e collaboriamo tuttora: Comune di Vattaro, Comune di Vigolo Vattaro, Comune di Bosentino, Comune di Trento, Comune di Pergine Valsugana, Comune di Lisingnago, Comune di Volano, Comune di Mezzolombardo, Comune Altopiano della Vigolana, Comune di Primiero San Martino di Castrozza, Comune di Caldonazzo, Comune di Mori (i Comuni di Vattaro, Bosentino, Vigolo Vattaro sono confluiti nel nuovo Comune Altopiano della Vigolana ma gli interventi sono stati eseguiti prima della “fusione” – attualmente stiamo collaborando con il nuovo Comune Altopiano della Vigolana).

Sempre più spesso, ci rendiamo conto di quanto sia importante adeguare le progettazioni con piccole modifiche a costo zero, realizzando così opere accessibili e fruibili da persone in carrozzina, con difficoltà a deambulare, con invalidità temporanea o permanente, anziani, donne incinte e mamme con passeggini. Crediamo sia fondamentale non dimenticare che **l’accessibilità non è solo un diritto ma anche un vantaggio per tutti!**

A questo punto, per farvi capire in breve come operiamo, vorrei portarvi un esempio: il nuovo marciapiede in fase di realizzazione in *via Spiazzi a Caldonazzo*.

Nella **progettazione esecutiva** tutti i raccordi con i vari accessi carrai erano previsti con una cordonata inclinata, in questo modo si raggiungeva una pendenza longitudinale al limite della normativa (15%). Trattandosi di un marciapiede su una strada quasi pianeggiante era assurdo avere un susseguirsi di rampe (immaginiamo l’inutile affaticamento di chi doveva transitare sul marciapiede in carrozzina). La **soluzione concordata** con l’amministrazione comunale è stata di posare in prossimità dei vari accessi carrai due cordonate inclinate, in questo modo, la pendenza longitudinale si è dimezzata (7,5%).

Questa modifica non ha comportato **alcun aumento di costi nella realizzazione dell’opera**, ma il risultato è stato assolutamente diverso e migliore. Inoltre, contestualmente, alcuni raccordi agli accessi carrai sono stati eliminati al fine di avere un tratto rialzato della lunghezza di diversi metri, posando solamente la cordonata che delimita marciapiede-carreggiata. □

Via Spiazzi - Caldonazzo



Tratto marciapiede esistente, raccordo accesso carraio realizzato con una cordonata inclinata.



Completamento marciapiede, raccordo accessi carrai realizzati con due cordonate inclinate.

Interventi nel Comune di Volano - anno 2016

“Paesi senza Barriere”: il Comune di Volano collabora con AsTRID Onlus

L'amministrazione comunale di Volano ha posto al centro della propria attività il superamento delle barriere architettoniche, mettendo in campo una serie di interventi sulle infrastrutture pubbliche al fine di rendere fruibili e percorribili a tutti i percorsi pubblici e gli immobili comunali. La **prima fase** di questa attività ha riguardato l'analisi dello stato di fatto, per fotografare la situazione all'avvio del progetto. Sono stati quindi verificati gli accessi alle strutture pubbliche, gli abbassamenti dei marciapiedi in corrispondenza degli attraversamenti pedonali e degli accessi a raso. Tutti i punti rilevati sono stati inseriti in una mappa e, sulla base della documentazione fotografica, sono stati analizzati singolarmente per individuarne le criticità ed impostare un elenco di priorità di interventi. Per quanto riguarda i marciapiedi, i criteri con cui sono state individuate le priorità riguardano l'esistenza o meno dell'abbassamento presso l'attraversamento pedonale o il termine del marciapiede, l'altezza dello scalino tra l'abbassamento e la strada, la previsione di prossimi interventi di manutenzione stradale (nel cui contesto è possibile realizzare l'adeguamento). Sulla base di queste priorità sono stati individuati i primi punti su cui intervenire e quindi realizzati i seguenti interventi:

di **Walter Ortombina**
Vicesindaco del Comune
di Volano

1. Interventi che hanno riguardato marciapiedi e viabilità

- I raccordi strada-marciapiede esistenti sono stati realizzati posando due cordonate inclinate al fine di ridurre la pendenza longitudinale lungo il marciapiede.
- In Via Stazione è stato realizzato un nuovo marciapiede sostituendo quello esistente di larghezza non adeguata.

2. Accesso agli edifici pubblici

- Sono stati eliminati i gradini e raccordati con lievi pendenze.

3. Adeguamenti all'interno degli edifici pubblici

- È stata sostituita la porta d'entrata a due ante, degli ambulatori medici, inaccessibile alle persone in carrozzina, con una nuova ad anta unica.

Questo percorso di collaborazione con AsTRID ci darà la possibilità di interfacciarci con il referente del progetto e valutare insieme i prossimi interventi.

Interventi che hanno riguardato marciapiedi e viabilità

FOTO n. 1 - Via Chiocchetti

Manca raccordo strada-marciapiede



DOPO l'intervento - Nuovo raccordo strada-marciapiede

FOTO n. 2 - Via al Val

Raccordo strada-marciapiede non a norma



DOPO l'intervento - Nuovo raccordo strada-marciapiede

FOTO n. 3 - Via Roma

Manca raccordo strada-marciapiede non a norma



DOPO l'intervento - Nuovo raccordo strada-marciapiede

FOTO n. 4 - Via Roma

Raccordo strada-marciapiede non a norma



DOPO l'intervento - Nuovo raccordo strada-marciapiede

FOTO n. 5 - Via Degasperi

Raccordo strada-marciapiede non a norma



DOPO l'intervento - Adeguamento raccordo strada-marciapiede

FOTO n. 6 - Via Degasperi

Raccordo strada-marciapiede non a norma



DOPO l'intervento - Adeguamento raccordo strada-marciapiede

FOTO n. 7 - Via Stazione
Larghezza marciapiede non a norma



DOPO l'intervento - Nuovo marciapiede con larghezza adeguata

Accesso agli edifici pubblici

FOTO n. 8 - Via Stazione (entrata scuola elementare)
Manca raccordo strada-marciapiede



DOPO l'intervento - Adeguamento raccordo strada-marciapiede

FOTO n. 9 - Via Santa Maria (entrata Municipio)
Manca raccordo strada-marciapiede



DOPO l'intervento - Adeguamento raccordo strada-marciapiede

Adeguamenti all'interno degli edifici pubblici

FOTO n. 10 - Entrata ambulatori medici comunali
Porta a 2 ante con larghezza ridotta per passaggio carrozzina



DOPO l'intervento - Porta ad anta unica con larghezza idonea

Comune di Primiero

"Paesi senza Barriere": il Comune di Primiero-San Martino di Castrozza collabora con AsTRID Onlus

Il Comune di Primiero-San Martino di Castrozza in questi mesi sta lavorando ad un progetto di ampliamento della propria rete ciclopedonale ed ha ritenuto indispensabile che, anche in un'ottica di fruibilità turistica, si debba progettare ed intervenire sull'esistente prestando particolare attenzione alle problematiche che incidono in maniera significativa nella quotidianità delle persone con disabilità motoria oppure con temporanea invalidità.

Per questo motivo, ho desiderato incontrare il geom. Andrea Facchinelli, consigliere di AsTRID Onlus, al fine di confrontarmi con lui sul tema della vivibilità e mobilità urbana dei nostri paesi. È stata un'esperienza coinvolgente perché, ammetto, non è facile immaginare quanto ti circonda, stando seduto su due ruote, quando si ha la fortuna di poter camminare con le proprie gambe e di guardare il mondo dall'alto. Andrea è riuscito a farci capire quanto sia fondamentale vivere una vita normale, potersi muovere in libertà, in sicurezza e poter accedere ai servizi primari senza che vi siano ostacoli insormontabili. Il tempo trascorso con Andrea Facchinelli è stato utile per capire quanto sia indispensabile avere un territorio a misura di tutti e desidero ringraziar-

di **Nicolò Simoni**

Assessore alla viabilità e alla mobilità del Comune di Primiero San Martino di Castrozza

lo per la disponibilità ed il prezioso supporto tecnico che sono convinto sarà per noi uno strumento importante al fine di rendere più vivibile ed accogliente la nostra bella valle.

Credo che la pubblica amministrazione, abbia il dovere di garantire questo stato di diritto ad ogni singolo cittadino e per questo ci impegneremo affinché il nostro territorio possa essere fruibile anche per le persone con disabilità. □

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

AsTRID NEWS n. 7:

- Trento: città senza barriere
- Primi interventi nel Comune di Trento

AsTRID NEWS n. 6:

- Villa Rosa Ospedale Riabilitativo: non accessibile alle persone in carrozzina
- Villa Rosa, ecco i primi risultati: primi interventi di adeguamento

AsTRID NEWS n. 5:

- Paesi senza Barriere: monitoriamo le aree pubbliche per renderle più sicure

Leggi gli articoli su www.astrid-onlus.it



Da sinistra: Lorenza Zagonel, Nicolò Simoni (assessore alla viabilità e mobilità), Giulia De Paoli, i progettisti e Andrea Facchinelli (consigliere AsTRID Onlus e referente progetto Paesi senza Barriere)

Fare volontariato per crescere insieme

Sono Daniela Zortea, studentessa universitaria iscritta all'Università

di Daniela Zortea

degli Studi di Trento, Dipartimento di Sociologia, Laurea Magistrale MOVASS. L'attività di stage, svolta presso l'associazione ASTRID Onlus, mi ha vista coinvolta nel progetto "Paesi senza Barriere" affiancata dal consigliere e referente Andrea Facchinelli.

Nel corso di questi mesi ci siamo impegnati su più fronti:

- verifica della presenza di barriere architettoniche su alcuni territori provinciali;
- stesura del progetto "Paesi senza Barriere" da presentare agli Enti Pubblici.

Rispetto al primo punto, ho supportato Andrea durante i rilievi (armandomi di metro e livella) e nella stesura della relazione da inoltrare alle amministrazioni comunali. In questa fase ho potuto apprendere molte competenze pratiche rispetto alla definizione di barriere architettoniche e di accessibilità.

La stesura del progetto è stato il risultato di una serie di attività che ne hanno costituito le basi, poiché per poterlo scrivere si rende necessaria una conoscenza del tema approfondita, non solo a livello pratico ma anche teorico. Lo studio ha riguardato la normativa, la ricerca di approcci teorici che vanno a sostenere il progetto e di esperienze concrete "simili" a *Paesi senza Barriere*.

Il riferimento teorico che ha guidato la stesura del progetto riguarda un nuovo approccio alla progettazione che prende il nome di "Universal Design" o, nello specifico della realtà italiana, di "Design for All" e che persegue, come obiettivo ultimo, quello di ripensare la fase di progettazione considerando le esigenze di tutti i probabili fruitori della struttura in ogni età della vita.

Un'esperienza concreta rispetto alla costruzione di *Paesi senza Barriere* l'abbiamo riscontrata nel Comune di Ferrara, il quale ha istituito l'Ufficio Benessere Ambientale. Quest'ultimo nasce nel 2013 su richiesta rivolta al Comune dalle Associazioni disabili e si occupa di tutto quanto ha attinenza con il benessere ambientale, riservando una particolare attenzione a ciò che riguarda l'accessibilità nella sua accezione più ampia (rispetto all'ambiente fisico, alle informazioni e ai servizi). Il Benessere Ambientale non si limita quindi al mero rispetto delle norme, ma guarda oltre per rispondere ai principi del Design for All.

Le attività svolte all'interno dell'Ufficio Benessere Ambientale possono essere suddivise principalmente in tre

categorie: lavori pubblici; edilizia privata; formazione.

La riflessione che nasce spontanea dopo questa esperienza riguarda appunto il "Che cos'è per me una barriera architettonica?". Il concetto di barriera architettonica, nell'immaginario comune, ha una accezione prettamente negativa e circoscritta (ci limitiamo, ad esempio, a considerare lo scalino per la persona in carrozzina). Secondo la Design for All questa visione è limitata, in quanto tutti i membri di una società, in un qualsiasi momento della vita, possono trovarsi nella situazione in cui la morfologia delle strutture e del territorio non permette loro di accedere a un servizio. La definizione di barriera architettonica è ovunque in continua evoluzione e cambia in funzione dei propri bisogni.

Uno degli obiettivi di *Paesi senza Barriere* è quello di spostare il focus di attenzione dalle barriere architettoniche a una più generale accessibilità, coinvolgendo tutta la società.

Per far sì che *Paesi senza Barriere* trovi una sua concretizzazione non basta incentivare l'amministrazione pubblica, ma è necessario che tutti i portatori d'interesse e i membri della comunità chiedano con forza l'apertura di un ufficio come quello realizzato a Ferrara.

In conclusione, lo stage svolto, oltre ad avermi dato competenze in materia di accessibilità e di progettazione, mi ha permesso di riflettere sull'importanza del ruolo assunto dalle associazioni. Progetti come *Paesi senza Barriere* nascono da persone come Andrea, Maria Carla, Lorella, Leopoldo che si mettono in gioco e si fanno portavoce di tutti coloro che hanno dei bisogni e non riescono a trovare una risposta. Rispetto a quanto fatto da ASTRID in questi anni, il mio è stato un piccolo contributo che mi piace pensare abbia sostenuto, in un qualche modo, la crescita dell'Associazione.

Mi rivolgo quindi a tutti voi, cari soci e lettori, perché la cosa più preziosa che possiamo fare per aiutare a far diventare realtà progetti come *Paesi senza Barriere*, è dedicare un po' del nostro tempo in attività di volontariato. □



“serate benESSERE”

Sensibilizzare, Informare, Educare... per prevenire l'insorgere di disabilità

Il semestre appena trascorso ci ha dato modo di ampliare la nostra “rete” attraverso una collaborazione con le **Terme di Levico** e successivamente, per il secondo anno consecutivo, siamo stati ospiti della sezione **AVIS di Povo**.

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus

LEVICO TERME 21 luglio - 6 ottobre 2016

Nel corso dell'estate si sono svolti, nella bellissima sala Conferenze del Palazzo delle Terme di Levico, un ciclo di **7 incontri** con tematiche attinenti le patologie in cura presso lo stabilimento termale. La collaborazione con le Terme è stata fondamentale per far conoscere ai pazienti, alla popolazione locale ed ai turisti quanto siano importanti le acque termali e come, attraverso trattamenti specifici, si possa trovare giovamento in alcune patologie. Siamo entrati in *punta di piedi* in questo nuovo circuito, e sin dalle prime conferenze abbiamo cercato di far conoscere quanto fosse importante la prevenzione e l'informazione per migliorare il proprio “status” di vita. Queste le tematiche in calendario:

giovedì 21 luglio 2016

Osteopatia

relatore *Leopoldo Zampi*

Osteopata, Massofisioterapista

L'Osteopatia è un sistema consolidato di assistenza alla salute che si basa sul contatto manuale per la valutazione, la diagnosi ed il trattamento di diverse patologie. Durante la serata il relatore ha evidenziato come sia possibile liberare le restrizioni di movimento dei tessuti per riattivare la capacità di auto-guarigione.

giovedì 11 agosto 2016

Meteoropatia

relatore *Leopoldo Zampi*

Osteopata, Massofisioterapista

La meteoropatia non è un problema immaginario: sentire il tempo è un disturbo diffuso e riguarda una persona su tre. Saper riconoscere le difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti che si verificano in determinate condizioni e variazioni meteorologiche o climatiche stagionali è fondamentale per “gestire” meglio i sintomi.

giovedì 25 agosto 2016

Intestino e cervello: quali connessioni?

relatrice *Alessandra Capriani*

Biologa Nutrizionista, Naturopata, Iridologa

La psicosomatica lo dice da sempre, oggi la scienza lo conferma: intestino e cervello s'influenzano reciprocamente. Conosciamo le interazioni con il sistema immunitario, il sistema osteoarticolare e l'alimentazione? Sappiamo quanto le nostre emozioni influenzano il nostro intestino?

giovedì 8 settembre 2016

Convivere con l'artrosi

relatore *Leopoldo Zampi*

Osteopata, Massofisioterapista

L'artrosi è una malattia articolare degenerativa, cronica e progressiva; nasce dalla degenerazione causata dall'immobilità oppure dall'iperattività. Come prevenirla, come migliorare la qualità della vita e come convivere sono stati i temi trattati in questo incontro.

giovedì 22 settembre 2016

Microcircolazione e apparato osteoarticolare

relatrice *Hannelore Grötsh*

Operatrice olistica

La cellula è la più piccola unità funzionale esistente in grado di vivere autonomamente, possedendo tutti i requisiti necessari alla vita: nascita, crescita, metabolismo, guarigione, reattività, riproduzione. Conoscere l'importanza del collegamento fra microcircolazione e apparato muscolo-scheletrico è importante per migliorare il proprio benessere.

giovedì 6 ottobre 2016

Postura

relatore *Leopoldo Zampi*

Osteopata, Massofisioterapista

La postura è l'insieme di tutti gli adattamenti intrapresi dal nostro corpo per far fronte a situazioni e condizionamenti fisici, emotivi o energetici di un dato periodo di tempo; eppure, non esistono posture corrette o scorrette, ma funzionali ed è importante imparare a conoscerle per vivere meglio.

POVO**29 settembre - 27 ottobre 2016 2016**

Era il 29 settembre 2016, quando siamo entrati nella sala Nichelatti del Centro Civico di Povo. Eravamo ospiti della sezione AVIS di Povo, ed eravamo lì per iniziare un nuovo ciclo di conferenze. Le emozioni vissute attraverso gli sguardi delle persone, l'attenzione e l'interesse per le singole tematiche ci hanno fatto capire quanto sia importante proseguire ad informare, educare e sensibilizzare. Anche quest'anno abbiamo portato un programma vario ed interessante:

giovedì 29 settembre 2016

Cibo e per la vita*relatore Mauro Fabbri**Naturopata*

Alimentazione e nutrizione non sono sinonimi. C'è una bella differenza tra "buttare giù qualcosa a pranzo" ed assumere i cibi che sostengono il nostro organismo in tutte le sue funzioni. L'alimentazione è distinta dalla nutrizione al fine di far conoscere i principi nutritivi che assumiamo e come il nostro organismo riesce ad utilizzarli.

giovedì 6 ottobre 2016

Intestino secondo cervello*relatrice Alessandra Capriani**Biologa Nutrizionista, Naturopata, Iridologa*

Intestino e cervello hanno forma e aspetto simili. E la natura non fa mai nulla per caso: allo stesso modo del cervello "superiore", quello "inferiore" riceve e trasmette segnali e stimoli reagendo ad ogni tipo di agente esterno, sensazione, stato d'animo, emozione e stress, ecco perché la corretta salute dell'intestino determina la buona salute globale dell'individuo.

giovedì 13 ottobre 2016

Microcircolazione: la base della vita e della salute*relatrice Hannelore Grötsh - Operatrice olistica*

La circolazione del sangue ha un posto di primo piano per la nostra sopravvivenza. Ogni giorno, il nostro corpo lavora incessantemente per trasportare sostanze nutritive, ormoni, ossigeno, favorendo la funzione degli organi e di altro ogni processo corporeo vitale. Conosciamo davvero la funzione della microcircolazione?

giovedì 20 ottobre 2016

Meteoropatia*relatore Leopoldo Zampi**Osteopata, Massofisioterapista*

La meteoropatia è un malessere generale che raggruppa sintomi fisici e psicologici dettati principalmente da una eccessiva sensibilità a cambiamenti climatici e a maltempo. Ma chi sono i soggetti più a rischio? E quali sono cure e rimedi più efficaci?

giovedì 27 ottobre 2016

(S)Punti di Vi(s)ta*relatori Bonetta Maria Carla, Andrea Facchinelli**e Gianluigi Rosa*

La disabilità invisibile e quella percepita... qual è la differenza e come viene compresa dalle persone? Nella vita incontriamo molti stop, sta a noi saper cogliere questi momenti e trasformarli in forza, in resilienza per affrontare il quotidiano. In questa serata vi sono state testimonianze di disabili che realmente hanno saputo trasformare la loro dis-Abilità in forza!

Con questo percorso si conclude il ciclo per l'anno 2016, l'anno nuovo ci attende con oltre 60 incontri su tutto il territorio Trentino. **Inizieremo a Trento il 12 gennaio 2017...dove?** Informazioni su www.astrid-onlus.it. 

**La terapia fisica vascolare in caso di dolori alla schiena e contratture.**

La terapia fisica vascolare Bemer migliora la microcircolazione e stimola l'irrorazione sanguigna dei microvasi. In questo modo migliora l'efficienza delle cellule contribuendo a una diminuzione dei dolori e favorendo le naturali capacità di autoguarigione del corpo.

BEMER ITALIA S.r.l.

Via Maccani nr. 195, (Zona Commerciale Trento Nord) - 38100 Trento

Tel. +39 0461 831042 | e-mail: info@bemer3000-it.com**BEMER ITALIA SOSTIENE ECONOMICAMENTE IL PROGETTO "ASTRID NEWS" E "serate benESSERE"**

Mani Tese

Associazioni di patologia per la difesa e il sostegno delle persone malate

A tutti è capitato, almeno una volta nella vita, di vivere l'esperienza della malattia, questa dolorosa pausa dai normali ritmi quotidiani costruiti nel tempo e che danno sicurezza. A volte passa velocemente, senza lasciare troppi segni e facendoci tornare presto alla normalità; altre volte ci lascia nel caos, sconvolge i nostri piani e ci costringe a ripensare a noi stessi, al nostro corpo, alle nostre relazioni, al futuro e al senso stesso della vita.

A volte ci isoliamo nella nostra malattia perché crediamo che gli altri non riescano a capire quello che stiamo vivendo. Ma il contatto con gli altri, come scrive Silvia Bonino, psicologa e malata di sclerosi multipla, può essere *"indispensabile per mettere a fuoco aspetti di cui non riusciamo a renderci conto. Solo il confronto sociale ci aiuta a superare la nostra prospettiva egocentrica e ci consente di vedere la nostra situazione dall'esterno. Ma gli altri non ci sono di aiuto solo perché offrono un punto di vista diverso: ci permettono di dare alla nostra auto-*

di **Lorella Molteni**
Consigliera AsTRID Onlus

biografia un carattere sociale, nel senso che riusciamo a ricostruire la nostra identità, i nostri progetti, la nostra modalità di realizzarli... Raccontare la propria malattia al medico, all'infermiera, al familiare, al volontario, all'estraneo diventa un modo per ritrovare se stessi, le proprie possibilità di sviluppo" (Cfr. S. Bonino "Mille fili mi legano qui. Vivere la malattia", Edizioni Laterza - 2006 Roma - pag. 85).

Ci sono moltissime realtà associative che possono aiutarci in questo percorso di ricerca di senso... sono così tante che non basterebbe questo numero della rivista per elencarle tutte e valorizzare il lavoro che quotidianamente svolgono a fianco dei malati. Ma vogliamo almeno cominciare dalle organizzazioni di patologia operanti nel settore "sanità" presenti in Trentino, sperando che possa essere di aiuto a chi ha – o avrà – bisogno di una mano tesa per sentirsi compreso, difeso, sostenuto e accompagnato... e sperando che possa essere uno stimolo per tutti coloro che vogliono sentirsi utili agli altri dedicando il proprio tempo al volontariato.

ASSOCIAZIONI NAZIONALI CON SEDE IN TRENTINO



AIC – Associazione Italiana Celiachia

È un'associazione presente in diverse regioni italiane che si occupa delle persone affette da celiachia o da dermatite erpetiforme. Le principali finalità sono il miglioramento della condizione di vita delle persone affette da tali patologie, il sostegno nell'acquisizione di una piena e corretta consapevolezza della propria condizione e la diffusione di una corretta e ampia conoscenza della celiachia e della dermatite erpetiforme nella società.

Riferimenti provinciali: **AIC TRENTINO**

Via Bolghera 9, Trento – tel. 0461 391553 – sportellosoci@aictrentino.it – www.aictrentino.it



A.I.F.A. - Associazione Italiana Famiglie ADHD Onlus

È un'associazione di famiglie di bambini affetti da sindrome ADHD (deficit di attenzione e iperattività). Si prefigge di coordinare e favorire i contatti tra famiglie con problemi di ADHD, di difendere i diritti dei bambini ADHD e delle loro famiglie per migliorare l'accettabilità sociale del disturbo e la loro qualità di vita, di favorire la diffusione delle conoscenze scientifiche sull'ADHD e le sue terapie, di favorire il coordinamento tra le varie strutture coinvolte nella vita quotidiana del bambino e di coinvolgere e collaborare con Enti locali e Statali, Ministeri, Aziende Sanitarie Locali, Aziende Ospedaliere e Università, Istituti privati, Società scientifiche, Associazioni Culturali e Onlus.

Riferimenti provinciali: **A.I.F.A. ONLUS**

tel. 393 8344203 – referente.trento@aifa.it - www.aifaonlus.it



AIL - Associazione Italiana contro le leucemie, linfomi e mieloma

È sorta con lo scopo di operare in favore dei leucemici e altri emopatici della provincia di Trento e delle loro famiglie, collaborando con i Centri oncematologici di riferimento per i malati di leucemia,

linfoma e mieloma, facilitando gli scambi di informazione scientifica, incoraggiando gli studi e le ricerche per la prevenzione e la cura delle leucemie, supportando e fornendo informazioni logistiche ai pazienti e loro familiari, operando anche in modo congiunto con le autorità sanitarie locali.

Riferimenti provinciali: **AIL TRENTO**

Via Dietro le Mura B 13, Trento – tel. 0461 985098 – info@ailtrentino.it – www.ailtrentino.it



AIPA - Associazione Italiana Pazienti Anticoagulati

Si propone di aiutare i pazienti in trattamento con anticoagulanti orali ad affrontare la loro condizione a rischio con una adeguata informazione e specifica assistenza medica e/o psicologica. Propone iniziative di vario tipo che abbiano una funzione educativa permanente tale da consentire una migliore qualità della vita. Sollecita le autorità sanitarie per l'istituzione di "centri di sorveglianza dell'anticoagulazione" che adottino metodi unificati di analisi al fine di garantire mobilità e sicurezza ai pazienti.

Riferimenti provinciali: **AIPA**

Viale De Gasperi 31, Cles c/o ospedale. Valli del Noce – tel. 340 0879561 (Valentini Margherita)
meghival@libero.it – www.federaipa.com



AISM - Associazione Italiana Sclerosi Multipla Onlus

Fornisce assistenza socio-sanitaria ai portatori di sclerosi multipla e patologie simili e ai loro familiari, in particolare attraverso: il supporto nelle attività quotidiane alle persone con limitate capacità motorie, lo svolgimento di attività di benessere dedicate alla persona, l'affiancamento a figure specialistiche (osteopata), il servizio trasporto, le attività culturali e motorie di gruppo, l'organizzazione di seminari e corsi adattati alle persone SM.

Riferimenti provinciali: **AISM**

via Tommaseo 6, Rovereto – tel. 0464 437970 – aism.trento@gmail.com – www.aism.it



A.L.I.Ce. – Associazione per la lotta all'Ictus Cerebrale

È una Federazione di Associazioni Regionali rivolta a persone colpite da ictus e loro familiari che, tra le diverse attività, si propone di: diffondere l'informazione sulla curabilità della malattia; creare un collegamento tra pazienti, familiari e figure sanitarie al fine di facilitare al massimo il recupero

funzionale, limitare le complicanze e consentire un rapido inserimento della persona colpita da ictus nell'ambiente familiare, sociale e lavorativo; facilitare l'informazione per un tempestivo riconoscimento dei primi sintomi così come delle condizioni che ne favoriscono l'insorgenza; tutelare il diritto dei pazienti ad avere su tutto il territorio nazionale livelli di assistenza dignitosi, uniformi ed omogenei; sollecitare l'istituzione di centri specializzati per la prevenzione, la diagnosi, la cura e la riabilitazione delle persone colpite da ictus e ad attuare progetti concreti di screening.

Riferimenti provinciali: **A.L.I.Ce.**

c/o U. O. Neurologia Ospedale S. Chiara – Largo Medaglie d'Oro 9, Trento – tel. 0461 903281
domenicomarco.bonifati@apss.tn.it – elisabetta.gremes@apss.tn.it – www.aliceitalia.org



ALIR - Associazione Lotta contro l'Insufficienza Respiratoria

È una associazione di pazienti affetti da malattie respiratorie, dei loro familiari e del personale sanitario che li segue. Si propone di affrontare la lotta all'insufficienza respiratoria con riferimento ai pazienti con broncopneumopatie croniche attraverso attività culturali, informative e assistenziali, mirate alla conoscenza delle principali patologie respiratorie, alla loro prevenzione, alla cura e all'assistenza dei pazienti.

Riferimenti provinciali: **ALIR**

via al Torrione 6, Trento – tel. 0461 986166 – info@alirtrentino.it – www.alirtrentino.it



AMICI Onlus - Associazione per le malattie infiammatorie croniche dell'Intestino

Intende garantire agli ammalati di colite ulcerosa e morbo di Crohn un più sereno inserimento nell'ambito familiare e sociale, rimuovendo gli ostacoli che impediscono, di fatto, la piena realizzazione sociale di questi malati: attualmente, infatti, le cause di queste patologie sono sconosciute all'opinione pubblica e alla legislazione e sino a quando non saranno individuate e trovate le conseguenti terapie risolutive, il numero di malati è destinato ad aumentare.

Riferimenti: **AMICI Onlus**

Via Dr. Streiter 4, c/o Federazione per il Sociale e la Salute, Bolzano

Per il Trentino: Laura Colapietro – cel. 339 5292997 – laura.colapietro@amiciitalia.net. – www.amiciitalia.eu



AIMA – Associazione Italiana Malattia di Alzheimer

È un'Associazione di famiglie che ha l'obiettivo primario di ottenere un miglioramento della qualità della persona affetta da Alzheimer e della sua famiglia nel rispetto della loro volontà e delle loro esigenze. Lo sportello di Rovereto: fornisce informazione e sostegno alle persone che vi si rivolgono e indicazioni specifiche su alcune prestazioni sociosanitarie; opera per la sensibilizzazione e informazione mediante dei percorsi formativi/informativi rivolti ai familiari, operatori e cittadini con tematiche specifiche e mediante interventi nelle scuole; organizza gruppi di sostegno psicologico.

Riferimenti provinciali: **AIMA**

via Santa Maria 95, Rovereto – tel. 0464 439432

aimarove@virgilio.it – www.aimarovereto.org – www.alzheimer-aima.it



ANED – Associazione Nazionale Emodializzati, Dialisi e Trapianto

È un'associazione nazionale costituita di cittadini sottoposti a trattamento dialitico, a trapianto d'organo o a trattamento conservativo per nefropatie croniche, dei loro familiari e di tutti coloro che si interessano alla realizzazione degli scopi dell'Associazione. L'opera di ANED si concentra su tre obiettivi principali: la prevenzione delle malattie renali; un posto dialisi per tutti e il più possibile vicino a casa; il potenziamento dei trapianti renali.

Riferimenti provinciali: **ANED**

Via Bronzetti 29, Trento – tel. 0461 916404 – anedtrentino@virgilio.it – www.anedtrentino.org



ANVOLT - Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i Tumori Onlus

Persegue finalità di solidarietà sociale e sanitaria rivolta a persone con patologie tumorali. Svolge attività in moltissimi settori, tra i quali: assistenza socio-sanitaria intra e extra ospedaliera, sostegno anche economico per le famiglie più disagiate, iniziative ricreative e culturali per i malati e le loro famiglie, informazione e orientamento della popolazione per l'accesso alle strutture sanitarie, servizio socio-sanitario e sostegno psicologico in favore degli ammalati e dei loro familiari.

Riferimenti provinciali: **Trento**, via Prepositura, 32 – tel. 0461 232036 – trento@anvolt.org.

Rovereto, Corso Rosmini, 8 – tel. 0464 420421 – rovereto@anvolt.org

Predazzo, Via Verdi, 16 – tel. 0464 420421 – www.anvolt.org



LIFC – Lega Italiana Fibrosi Cistica

È un'Associazione nazionale senza scopo di lucro che si occupa della vita dei pazienti con fibrosi cistica e delle loro famiglie. Si propone principalmente di tutelare le esigenze e gli interessi dei pazienti e delle loro famiglie per migliorare la qualità della loro vita ed essere un centro di raccolta e di scambio di informazioni su come affrontare la quotidianità da parte della persona con la malattia e dei familiari. La sede trentina opera in stretto contatto con l'assistenza medica sul territorio e con il Centro di Supporto dedicato alla Fibrosi Cistica, istituito presso il Reparto di Pediatria del Centro Ospedaliero di Rovereto.

Riferimenti provinciali: **LIFC TRENTINO**

Località Lago 18, Dro – tel. 338 6429133 – lifc.trentino@libero.it – www.trentino.fibrosicistica.it



LILA Trentino - Lega Italiana per la Lotta contro l'Aids

È un'associazione senza scopo di lucro che agisce sull'intero territorio nazionale attraverso le sue sedi locali. Ha come finalità principali: promuovere e tutelare il diritto alla salute, affermare principi e relazioni di solidarietà, lottare contro ogni forma di violazione dei diritti umani, civili e di cittadinanza delle persone sieropositive o con Aids e delle comunità più colpite dall'infezione; promuovere il protagonismo, la diretta responsabilità e la piena partecipazione alla vita sociale e civile delle persone HIV sieropositive e con AIDS; proporre politiche culturali, sociali, preventive e sanitarie intorno alle tematiche dell'infezione del virus HIV, capaci di suscitare risposte concrete al superamento delle diverse problematiche inerenti all'AIDS.

Riferimenti provinciali: **LILA**

Via Fratelli Bronzetti 29, Trento – tel. 0461 390112 – info@lilatrentino.it – www.lila.it



LILT – Lega Italiana per la lotta contro i tumori

È un'associazione con diverse sedi sul territorio italiano, orientata alla prevenzione e diagnosi dei tumore e al sostegno dei malati. La sezione di Trento è riconosciuta e iscritta nel registro delle Organizzazioni di volontariato locale e ha delegazioni a Rovereto, Borgo

Valsugana, Cavalese, Cavedine, Cles, Mezzano, Pergine, Riva, Tione. In particolare, svolge attività di: prevenzione primaria (divulgazione materiale di educazione alla salute, campagne di sensibilizzazione, conferenze, incontri nelle scuole); diagnosi precoce – visite (dermatologia e prevenzione del melanoma, ginecologia e Pap-Test, senologia, urologia, oncologia generale); riabilitazione fisioterapia e trattamento del linfedema, ginnastica riabilitativa e Nordic Walking; sostegno psicologico per pazienti e familiari; ospitalità in Casa Accoglienza (adulti) e in Appartamento (bambini in protonterapia); presenza volontari, per aiuto e ascolto, in ospedale a Trento e Rovereto; gruppo "Donne come prima" a sostegno donne operate al seno; sportello oncologico informativo su legislazione e diritti del malato; sostegno a ricerca medica ed epidemiologica, formazione di personale medico-sanitario.

Riferimenti provinciali: **LILT**

Corso III Novembre 134, Trento – tel. 0461 922733 – info@liltrento.it. – www.liltrento.it



PROGETTO EMO-CASA (Associazione contro la leucemia e le altre emopatie)

Progetto Emo-Casa opera nel campo della patologia ematico-tumorale, promuovendo interventi completamente gratuiti per l'ammalato al fine di offrirgli una dignitosa permanenza nel contesto familiare e riducendo significativamente il ricorso ai ricoveri nella struttura ospedaliera e ai controlli ambulatoriali.

Riferimenti provinciali: **PROGETTO EMO-CASA**

Via Zara, 4, Trento – tel. 0461 235948 – info@emo-casa.com – www.emo-casa.com



UILDM - Unione italiana Lotta alla Distrofia Muscolare Onlus

La UILDM è l'Associazione nazionale di riferimento per le persone affette da distrofie e altre malattie neuromuscolari. Fondata nel 1961 si prefigge soprattutto di promuovere con tutti i mezzi la ricerca scientifica e l'informazione sanitaria sulle distrofie muscolari progressive e sulle altre patologie neuromuscolari e di promuovere e favorire l'inclusione sociale delle persone con disabilità.

Riferimenti regionali: **UILDM**

Via Bari 16/a, Bolzano - telefono 0471 920909

uilm.bz@gmail.com - www.uilmbz.it (sito in costruzione) - www.uildm.org

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 7:

- Risorse in rete: orientarsi nel mondo della disabilità

Leggi gli articoli su www.astrid-onlus.it

ASSOCIAZIONI PROVINCIALI



Alzheimer Trento

È nata nel 1998, con l'obiettivo di garantire anche nella nostra provincia: la diffusione dell'informazione e la sensibilizzazione dell'opinione pubblica e delle istituzioni sulla malattia di Alzheimer e le altre forme di demenza; lo sviluppo di servizi sanitari e sociali adeguati; il sostegno e la tutela dell'ammalato e dei familiari; la promozione della ricerca scientifica; un punto di riferimento per tutti coloro che si occupano di questa malattia.

Informazioni: via al Torrione 6, Trento – tel. 0461 230775 – info@alzheimerrento.org – www.alzheimerrento.org



Accogliamo l'Alzheimer Onlus

Si pone l'obiettivo di favorire la conoscenza della malattia e problematiche ad essa correlate, al fine di migliorare la qualità della vita dei malati e dei loro familiari. In particolare si prefigge di organizzare seminari, convegni e conferenze sul tema, corsi e moduli formativi di intervento, relazione e cura dei malati e gestire iniziative di confronto e di scambio tra familiari e soggetti affetti dalla malattia, con l'introduzione di nuovi modelli di approccio relazionale e sensoriale.

Informazioni: via Genova 84, Pinzolo, c/o Centro Residenziale Abelardo Collini – www.apsp-pinzolo.it



ADGT - Associazione diabete giovanile della Provincia Autonoma di Trento

È composta da un gruppo di genitori che svolgono un compito d'informazione e aiuto ai giovani con il diabete e alle loro famiglie, in stretta collaborazione con l'UO di pediatria di Trento. Si propone di: promuovere e favorire la conoscenza del diabete giovanile nell'opinione pubblica; rappresentare un punto di riferimento per i ragazzi con il diabete e le loro famiglie; favorire e garantire una adeguata assistenza sanitaria su tutto il territorio provinciale; collaborare con gli organismi politici amministrativi e sanitari per garantire un'adeguata tutela dei loro diritti; istruire ed educare i giovani con diabete e le loro famiglie; favorire l'inserimento dei bambini nella scuola e nello sport e dei ragazzi nel mondo del lavoro.

Informazioni: via Bronzetti 29, Trento – tel. 0461 930464 – adgtrento@gmail.com – www.adgt.it



AET - Associazione Emofilici Trentini Gabriele Folgheraiter

L'associazione si propone principalmente di favorire l'informazione agli emofilici e ai medici curanti, promuovere studi e ricerche sull'emofilia, assistere gli emofilici dal punto di vista medico, sociale, educativo, dell'avviamento professionale e della vita familiare.

Informazioni: Servizio Immunoematologia e Trasfusione con Centro dell'Emofilia Ospedale "S. Chiara" - Largo Medaglie D'Oro 9, Trento - Segretario A.E.T. ing. Fabrizio Filippi ingfabriziofilippi@gmail.com – www.associazioneemofilicitrentini.it



ALMAC - Associazione per la Lotta Alle Malattie Cardiovascolari

È nata per sviluppare e potenziare la lotta contro le malattie cardiovascolari con interventi nel campo epidemiologico, preventivo diagnostico, terapeutico, riabilitativo e a sostenere gli interessi morali e materiali di pazienti soci e non cardiopatici o di altre patologie. In Vallagarina si qualifica anche come "servizio alimentare" a favore di singoli e famiglie disagiate.

Informazioni: **Rovereto**, via Savioli 10 – tel. 0464 415055 - **Trento**, via Sighele 5 – tel. 348 0925629
Mezzolombardo, via Roma 13 – info@almaconlus.it – www.almaconlus.it



AAMI – Associazione Amiloidosi Italiana

L'A.A.M.I. è un'organizzazione di volontariato con sede a Rovereto, formata da malati di amiloidosi e dai loro familiari. Mira a promuovere la diffusione della conoscenza dei vari aspetti della malattia e della relativa prevenzione e a sostenere i malati e le loro famiglie nel reperimento di informazioni.

Informazioni: Rovereto, via San Francesco 1 – tel. 346 7344101 (lun-ven dalle 18.00 alle 19.00)
aamiamiloidosi@libero.it



APT – Associazione Parkinson Trento

L'Associazione costituisce un punto di riferimento valido e concreto che cerca di dare voce e risposta alle necessità della persona con Parkinson e ai suoi famigliari. A tal fine: coinvolge gli ammalati ed i loro familiari per toglierli dal pesante stato di isolamento in cui spesso si trovano; sensibilizza l'ente pubblico per migliorare strutture e servizi idonei alle necessità dei malati; organizza convegni ed incontri per approfondire i vari aspetti della malattia; collabora con gli Sportelli Parkinson presso le U.O. di Neurologia degli Ospedali di Trento e Rovereto; programma attività rivolte a tutti i soci.

Informazioni: via Fratelli Bronzetti 29, Trento – tel. 0461 931943
parkinson.trento@gmail.com – www.parkinson-trento.it



ATD – Associazione Trentina Diabetici

L'Associazione Trentina Diabetici è impegnata per il conseguimento dei seguenti scopi: sensibilizzare gli organi politici e sanitari, affinché strutture, mezzi, personale medico e paramedico, organizzazione del servizio, siano adeguati alle possibilità odierne di curare la malattia diabetica per prevenirne le complicanze; svolgere un ruolo di collegamento e di promozione di iniziative atte alla informazione e formazione del diabetico rispetto alle tecniche di autocontrollo, autogestione, alimentazione, moto, novità terapeutiche, complicanze; raccogliere la voce, i bisogni degli associati e trasferirli sotto forma di proposte o di richieste nelle sedi di competenza; ottenere la totale gratuità di tutte le prestazioni sanitarie connesse al diabete.

Informazioni: via al Torrione 6, Trento – telefono 0461 985795 – atdtrento@yahoo.it



ATFC - Associazione Trentina Fibrosi Cistica Onlus

È un'organizzazione senza fini di lucro nata nel 2005 su iniziativa di alcuni genitori e sostenitori per essere un punto di riferimento per i pazienti e loro famigliari e di sostegno e supporto nei confronti delle Istituzioni, attivandosi per garantire i diritti del malato. Opera sul territorio provinciale con varie iniziative per sensibilizzare l'opinione pubblica verso la fibrosi cistica, sostenere il Centro Provinciale di Supporto per la cura della Fibrosi Cistica dell'Ospedale Santa Maria del Carmine di Rovereto e sostenere la ricerca scientifica.

Informazioni: Via Soprasasso 1, Gardolo (TN) – tel. 340 5228888
info@associazionetrentinafibrosicistica.it – www.associazionetrentinafibrosicistica.it



ATMAR - Associazione Trentina Malati Reumatici

È nata con l'intento di rappresentare una "casa comune" in cui tutti i malati reumatici del Trentino e i loro famigliari possano riconoscersi e trovare un punto di riferimento e di sostegno per i problemi di ordine assistenziale, sociale, psicologico che incontrano nel corso della malattia. L'Associazione svolge un'ampia serie di attività di tutela in favore di tutte le persone che soffrono di patologie reumatiche, quali: artrite reumatoide, artrite psoriasica, spondilite anchilosante, lupus eritematoso sistemico, sclerodermia, connettiviti, fibromialgia, artrosi, osteoporosi ed altre.

Informazioni: via Al Torrione 6, Trento – tel. 0461 260310 – cellulare 348 3268464
reumaticitrentino@gmail.com - www.reumaticitrentino.it



Associazione Prevenzione Salute Tutela Diabete Onlus

viene fondata dalla Presidente Tava Elda nei primi anni 2000. Lo scopo principale è tutelare e promuovere gli interessi delle persone che vivono con il diabete attraverso la prevenzione e la cura. Per fare questo ci avvaliamo di medici che collaborano da anni con la nostra associazione. Informazioni: Elda Tava – telefono 328 0630015 – prevenzione.diabete@gmail.com



ARCA - Associazione Ricerca Comportamento Alimentare Onlus

Arca accoglie chi soffre di disturbi alimentari, genitori, parenti e amici, chi è sensibile al problema e persone che seguono queste patologie come scelta professionale, con l'obiettivo comune di creare solidarietà e promuovere strumenti migliori per aiutare chi si trova in difficoltà. L'ARCA non ha intenti diagnostici o terapeutici, ma si propone come punto d'incontro, di dialogo e di consiglio per tutti coloro che si trovano di fronte a queste malattie e non sanno come affrontarle. Si deve trovare il coraggio di parlarne tutti insieme.

Informazioni: Via Fratelli Bronzetti 29, Trento – telefono 0461 390051
info.arcatrengo@gmail.com – www.arcatrengo.wordpress.com



CEROTTO SUL CUORE ONLUS

Associazione di supporto a tutte le famiglie trentine di bambini e adolescenti cardiopatici e con malattie rare, appoggiata dal reparto di pediatria dell'Ospedale Santa Chiara di Trento. Si propone di raccogliere le difficoltà e risolverle, dare la possibilità di un confronto, dare piccoli e grandi consigli, esserci dove le strutture pubbliche non possono arrivare.

Informazioni: via Bianchetti, Tenno (TN) – info@cerottosulcuore.it – www.cerottosulcuore.it



F.O.P. ITALIA (Fibrodisplasia Ossificante Progressiva)

L'associazione si propone principalmente di contribuire attivamente al miglioramento del patrimonio informativo esistente in Italia circa le necessità e i supporti indispensabili per i malati di F.O.P. e le loro famiglie, in particolare informandoli sulle possibilità di cura, terapie, luoghi di assistenza e primo intervento, suscitare e mantenere l'interesse pubblico sui problemi dei soggetti affetti da tale patologia, fornire informazioni sui servizi, sulla loro collocazione, organizzazione e funzione all'interno delle strutture sanitarie, realizzare servizi di assistenza sociale e socio-sanitaria, nonché di supporto e sostegno dell'associazionismo per l'affermazione dei diritti civili dei malati, promuovere il sorgere di gruppi di lavoro, associazioni, progetti scientifici medici per lo studio della F.O.P., sollecitando anche l'emanazione di specifici provvedimenti legislativi, attuare iniziative di ricerca, formazione e sensibilizzazione dei cittadini e degli enti pubblici sui problemi delle malattie rare (malattie orfane).
Informazioni: via Massa 16, Avio – tel. 0464 685091 – info@fopitalia.it – www.fopitalia.it



UnSognoPerVincere

È un'associazione nata per aiutare i ragazzi affetti da Fibrosi Cistica a vivere emozioni uniche regalando la forza di sorridere alla vita nonostante la malattia. La fibrosi cistica è la malattia genetica grave più diffusa in occidente, con un'aspettativa di vita di 40 anni, tutto ciò vuol dire che all'età di 25 anni un ragazzo con fibrosi cistica è già oltre metà della sua vita e questo, assieme alle pesanti cure giornaliere a casa e/o in ospedale, grava molto sull'aspetto psicologico dei ragazzi. È per questo che UnSognoPerVincere cerca di far realizzare dei piccoli sogni a delle grandi persone che vivono ogni giorno combattendo contro la malattia senza mai perdere il sorriso.

Informazioni: unsognopervincere@gmail.com - www.unsognopervincere.com

REALTÀ CHE OPERANO NELL'AMBITO DELLE PATOLOGIE RARE



COMITATO I MALATI INVISIBILI

per il sostegno, la condivisione e la promozione di iniziative a favore dei malati orfani di diagnosi e portatori di patologie rare

Costituito nell'Aprile 2014 è stato il primo ente no profit in Italia ad interessarsi dei Malati Orfani di Diagnosi, ed è l'unico ad occuparsi di malati adulti affetti da malattie sia genetiche che di altra eziologia per le quali non è stato possibile formulare una diagnosi nonostante un prolungato iter diagnostico. Nella sezione Associazioni di riferimento propone una catalogazione di tutte le associazioni di patologie rare presenti sul territorio.
www.imalatiinvisibili.altervista.org



O.Ma.R. – Osservatorio Malattie Rare

È un'agenzia giornalistica dedicata alle malattie rare e ai tumori rari, nata dall'esigenza dei media generalisti e dei cittadini/pazienti di poter identificare, tra la grande quantità di materiale di tematica medica e sanitaria oggi disponibile su Internet, fonti e contenuti realmente affidabili ma al tempo stesso fruibili. Obiettivo dell'agenzia è quello di aumentare la sensibilità dell'opinione pubblica in materia di malattie e tumori rari attraverso una comunicazione chiara e scientificamente corretta su ricerca, sperimentazioni, legislazione, progresso medico-diagnostico, servizi socio sanitari, agevolazioni e assistenza - di livello nazionale e territoriale - di cui i malati possono usufruire.
www.osservatoriomalattierare.it



La legge sul “dopo di noi”

Cosa cambia per le persone con gravi disabilità

Nel mese di giugno 2016 è stata approvata in via definitiva la legge n. 112

“Disposizioni in materia di assistenza in favore delle persone con disabilità grave prive del sostegno familiare” che affronta la problematica nota come “dopo di noi”.

di **Lorella Molteni**
Consigliera AsTRID Onlus

L'articolo 3 della legge 104/1992 per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone disabili, definiva come “disabile grave” la persona che, a causa di «minorazione, singola o plurima, abbia ridotto l'autonomia personale, correlata all'età, in modo da rendere necessario un intervento assistenziale permanente, continuativo e globale nella sfera individuale o in quella di relazione». Successivamente la legge 162/1998 aveva introdotto una serie di programmi di aiuto alla persona, gestiti in forma indiretta, «allo scopo di garantire il diritto ad una vita indipendente alle persone con disabilità permanente e grave limitazione dell'autonomia personale nello svolgimento di una o più funzioni essenziali della vita». Per i disabili gravi senza sostegno del nucleo familiare, tali programmi di aiuto potevano essere organizzati dai comuni e dalle regioni. Si sono quindi diffusi modelli alternativi al ricovero in residenze sanitarie: sono state incentivate l'assistenza indiretta, la domiciliarità e percorsi di autonomia personale. Mancava però un'iniziativa specifica a tutela delle persone con disabilità non autosufficienti dopo la morte dei genitori.

Vediamo sinteticamente i contenuti della legge, precisando che il quadro di riferimento sarà completato dalle disposizioni delle singole regioni.

I BENEFICIARI

L'art. 1 definisce come beneficiari dell'intervento le “*persone con disabilità grave, non determinata dal naturale invecchiamento o da patologie connesse alla senilità, prive di sostegno familiare in quanto mancanti di entrambi i genitori o perché gli stessi non sono in grado di fornire l'adeguato sostegno genitoriale nonché in vista del venir meno del sostegno familiare*”.

Per la definizione di “gravità” e per il suo accertamento si rimanda espressamente alla legge 104/1992 (art. 3,

comma 3). Le misure prevedono la progressiva presa in carico della persona disabile durante l'esistenza in vita dei genitori, sono definite con il coinvolgimento dei soggetti interessati e nel rispetto della volontà delle persone con disabilità grave, ove possibile, dei loro genitori o di chi ne tutela gli interessi e rafforzano quanto già previsto in tema di progetti individuali per le persone disabili.

PRESTAZIONI ASSISTENZIALI

La legge disciplina la definizione delle prestazioni assistenziali da garantire su tutto il territorio nazionale ed affidate perciò al coordinamento dei LEA (ossia le prestazioni che il Servizio sanitario nazionale è tenuto a offrire). Un ruolo rilevante è svolto dal welfare locale, al quale è affidata l'erogazione dei servizi e degli interventi a favore delle persone con disabilità.

FONDO PER L'ASSISTENZA ALLE PERSONE CON DISABILITÀ GRAVE E DISABILI PRIVE DEL SOSTEGNO FAMILIARE

La legge stabilisce l'istituzione presso il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali di un fondo appositamente dedicato (art. 3), con una dotazione di 90 milioni di euro per l'anno 2016, 38,3 milioni di euro per l'anno 2017 e 56,1 milioni di euro annui a decorrere dal 2018. I criteri per l'accesso al Fondo verranno stabiliti con decreto del Ministero del Lavoro e poi ripartiti alle Regioni. Le Regioni, a loro volta, adotteranno indirizzi di programmazione e definiranno i criteri e le modalità per l'erogazione dei finanziamenti, le modalità per la pubblicità dei finanziamenti erogati e per la verifica dell'attuazione delle attività svolte e le ipotesi di revoca dei finanziamenti concessi. Il Fondo è destinato, in particolare, a programmi e interventi finalizzati a evitare la sanitarizzazione della persona con disabilità, dunque programmi di residenzialità – come il co-housing e soluzioni alloggiative di tipo familiare – che favoriscano l'autonomia della persona con disabilità e/o riproducano le condizioni abitative e relazionali della casa di origine e a programmi di accrescimento della consapevolezza, di abilitazione e di sviluppo delle competenze per la gestione della vita quotidiana e per il raggiungimento del maggior livello di

“L'angoscia del futuro non abbandona mai chi ha un figlio disabile”

Giuseppe Pontiggia



autonomia possibile; vengono poi previsti, in via residuale, interventi per la permanenza temporanea in una soluzione abitativa extrafamiliare per far fronte ad eventuali situazioni di emergenza.

Al finanziamento dei programmi e alla realizzazione degli interventi possono concorrere le Regioni, gli Enti Locali, gli enti del terzo settore e altri soggetti di diritto privato.

AGEVOLAZIONI FISCALI E TRIBUTARIE

L'art. 5 eleva il limite di detrazione dall'imposta IRPEF da 530 a 750 euro per le polizze assicurative aventi per oggetto il rischio di morte, qualora queste ultime siano destinate alla tutela delle persone con disabilità grave.

All'art. 6 sono previste esenzioni e agevolazioni fiscali e tributarie per i seguenti negozi giuridici, destinati in favore di disabili gravi: costituzione di trust (una forma di protezione legale che prevede la destinazione di alcuni beni da parte di un disponente a vantaggio di un altro soggetto di sua fiducia, che dovrà amministrare questi beni a vantaggio di un beneficiario attenendosi alle indicazioni e al programma che il disponente stabilisce nell'atto istitutivo); polizze di assicurazione; fondi speciali, composti di beni sottoposti a vincolo di destinazione, anche affidati a un'organizzazione non lucrativa di utilità sociale (ONLUS), che operi prevalentemente nel settore della beneficenza. Tali atti non devono essere assoggettati ad imposta di successione e donazione.

Le esenzioni ed agevolazioni sono ammesse a condizione che il negozio giuridico persegua come finalità esclusiva (espressamente indicata nell'atto) l'inclusione sociale, la cura e l'assistenza di uno o più disabili gravi beneficiari e si sostanziano fundamentalmente nell'esenzione dall'imposta di successione e donazione, nell'applicazione dell'imposta di registro e delle ipocata-

stali in misura fissa e nell'esenzione anche dall'imposta di bollo.

CAMPAGNE INFORMATIVE, RELAZIONE ALLE CAMERE, DISPOSIZIONI FINANZIARIE ED ENTRATA IN VIGORE

Gli articoli 7-10 prevedono, infine:

- campagne informative, di competenza della Presidenza del Consiglio dei Ministri, finalizzate alla diffusione della conoscenza delle disposizioni recate dal provvedimento in esame e delle altre forme di sostegno per i disabili gravi privi del sostegno familiare, nonché alla sensibilizzazione dell'opinione pubblica sulla finalità di favorire l'inclusione sociale dei disabili;
- una relazione annuale sullo stato di attuazione delle disposizioni in materia di assistenza ai disabili gravi privi di sostegno familiare, trasmessa dal Ministro del lavoro e delle politiche sociali alle Camere entro il 30 giugno di ciascun anno;
- le disposizioni finanziarie relative alla copertura dei finanziamenti stanziati;
- l'entrata in vigore della legge, fissata per il giorno successivo alla sua pubblicazione nella Gazzetta Ufficiale. □

Maggiori informazioni: www.handylex.org

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 7:

- Assegno di cura

ASTRID NEWS n. 6:

- Agevolazioni per disabili

ASTRID NEWS n. 5:

- Accertamento invalidità civile – L.P. 15-6-1998, n. 7

Leggi gli articoli su www.astrid-onlus.it

La vita, questa meraviglia incasinata

La disabilità invisibile, vissuta senza sconti

Tutto è iniziato quando avevo circa 3 anni. Una banale svista dei miei genitori e l'incoscienza di una persona adulta hanno portato la golosità di una bimba a far sì che iniziasse una vita di malattia. Quel giorno, un rappresentante in visita da mio padre, mi diede un sacchetto di caramelle scadute ed io, bimba golosa, pensai bene di mangiarle tutte. Sin dalla notte si manifestarono i primi sintomi con febbre molto alta al punto da effettuare un ricovero presso l'ospedale di Tione. La diagnosi di "Gastroenterite acuta" in una bimba di soli 3 anni, a quel tempo, era nefasta... ma io non mollai, e per mesi, seppur con febbre molto alta, dimostrai quanta era la mia voglia di vivere. Imparai a convivere con la sofferenza e il dolore, dissi addio alla spensieratezza per affrontare quella che sarebbe stata la mia NON vita! Sin d'allora, il terrore degli ospedali e di quelle siringhe in vetro che mi conficcavano aghi ovunque non mi ha mai abbandonato, ma nonostante tutto, quel periodo è stato il più bello, quello che ricordo con nostalgia malgrado i farmaci e gli esami costanti. Ho imparato da subito che non avrei potuto alimentarmi normalmente, correre, giocare o studiare come gli altri bambini; ho capito che il mio mondo era diverso, era già fatto di malattia e di dolore.

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente ASTRID Onlus

Anno 1964



Gli anni passarono fra momenti difficili ed altri spensierati fino al periodo dell'adolescenza quando mi venne riscontrata un'altra patologia: "Pielonefrite cronica con insufficienza renale e pressione alta". Altre rinunce e paure si aggiunsero al bagaglio e dovetti imparare a diventare grande vivendo in una "bolla", protetta dall'esterno per salvaguardarmi dalla malattia. Una "bolla" fatta di ospedali, esami, paure, solitudine, desideri negati, privazioni, rinunce. Vissi un'adolescenza di sofferenza, di differenze percepite e non dette, di ostacoli da superare e dove mi fu negata l'opportunità di crescere spensierata, di confrontarmi, ridere, gioire, correre, innamorarmi ed essere una ragazza normale. Le rinunce, che a quell'età sembrano montagne invalicabili, mi hanno lasciato una profonda «melanconia» che non mi ha mai abbandonato e mi si legge negli occhi anche quando sorrido. La consapevolezza di dovermi curare sempre e che le ricadute sarebbero state un rischio costante, mi ha fatto abituare a parlare in modo diverso e a chiedermi se domani sarai stata in grado di fare quello che facevo oggi. In quegli anni ho capito che la distanza che si crea fra le persone ammalate e le persone sane mette alla prova i rapporti fra le persone. La malattia rompe uno schema e ne crea uno suo. L'ammalato entra in un altro mondo, dove la logica dei sani del mondo esteriore diventa irrilevante, assurda, e a volte anche offensiva. L'ammalato deve imparare a recedere dai desideri e a dare valore alle piccole cose. Nell'ammalato cronico, in modo particolare, vi è un torpore fatto di debolezza ma anche di serenità, difficile da comprendere per chi non vi è passato, un'accettazione mista a paura e coraggio, un desiderio di vivere e nel contempo l'angoscia di vivere. Chi è sano non può capire ciò che vive un paziente, ciò che è obbligato a fare per tutta la vita... deve «imparare a sorridere, nonostante la sofferenza e attraverso la sofferenza».

*"Non sempre ciò che si vede è reale,
molte volte il sorriso maschera il dolore,
l'atteggiamento positivo nasconde una fragilità
e l'indipendenza cela la paura di... perderla!"*

Maria Carla Bonetta

Diventai una donna adulta e all'età di 23 anni mi sposai pensando di formarmi una famiglia con dei figli, ma le rinunce non erano finite, anche la maternità mi fu negata.



Anno 1978

Il mio corpo, segnato dalla malattia, non era in grado di portare a termine una gravidanza e, per due volte, dovetti accettare che non era destino avere un figlio. Il mio fisico ed in particolare i miei reni non potevano soddisfare questo desiderio. Potrei raccontarvi di come l'amore entrò nella mia vita e come vissi quegli anni, ma il tema centrale di questo articolo è la mia vita da *disabile invisibile*. Improvvisamente a 32 anni fui colpita da un piccolo "ictus cerebrale" e mi ritrovai a dover capire quanto fosse difficile muoversi e gestire il quotidiano con un'*emiparesi* (paralisi di metà corpo). Passai mesi fra fisioterapia e ricoveri e questo nuovo *stop* mi portò ad effettuare delle considerazioni profonde legate ai rapporti affettivi, sociali e lavorativi. In un attimo tutto cambiò, amicizie, amori e rapporti lavorativi. In un attimo mi ritrovai ad essere un'altra donna. La mia vita era un costante *up & down* che mi portava a vivere sempre con l'insicurezza del domani e a dover affrontare il quotidiano con la fragilità della malattia. La consapevolezza di avere dei limiti mi spronava ad affrontarli, mi rendeva forte e mi aiutava ad essere autonoma sfidando il mondo a testa alta. In quei mesi ebbi il primo approccio con la disabilità percepita e capii che "solo ciò che è visibile è compreso": il mio deambulare traballante, la poca forza nella parte colpita dall'ictus faceva sì che le persone capissero che ero in difficoltà. A quel punto mi posi delle domande: "Perché le persone non capivano la grande sofferenza che portavo dentro di me da anni? Perché nonostante cercassi di descrivere il mio dolore, non ero compresa?". E la risposta è stata: "Perché il dolore e la sofferenza non si possono vedere, ma solo vivere".

*"...non si vede bene che col cuore.
L'essenziale è invisibile agli occhi"*
Antoine de Saint-Exupéry

Gli anni che dividono questi due periodi non sono stati indenni da ricadute o traumi, ma non basterebbe un libro per raccontarmi e allora ho pensato di riportare solo i momenti più difficili della mia vita andando a tralasciare la quotidianità e quelle ricadute che ritenevo far parte del "gioco".

Nel 2006, a 46 anni, ebbi un incidente con relativo "colpo di frusta". Da quel momento la mia vita cambiò definitivamente. Iniziai ad avere difficoltà a camminare, a stare seduta e successivamente sdraiata. Dopo diversi ricoveri mi venne diagnosticata una "Grave fibromialgia invalidante, resistente a farmaci e fisioterapia". A quel punto, la convivenza con il dolore era sempre più difficile. Dopo sette mesi di malattia rientrai nel mondo del lavoro. Da subito mi resi conto che le assenze avevano minato la mia credibilità e che nuovamente dovevo dimostrare di essere affidabile, di essere all'altezza della responsabilità che mi veniva data; dovevo dimostrare che la disabilità non limitava le mie capacità intellettive, ma soprattutto che ero un essere umano nonostante la disabilità. Nel mondo affettivo tutto crollò e la solitudine iniziò ad essere la mia compagna di viaggio. La *fibromialgia* si stava impossessando del mio corpo ed io ero un fantoccio nelle sue mani. Il dolore era costantemente presente e colpiva muscoli, articolazioni, sistema nervoso centrale. Il giorno e la notte si erano invertiti e l'insonnia era diventata una mia fedele compagna. Iniziai ad avere alterazioni visive (fotofobia), ipersensibilità ed intolleranza ai suoni (iperacusia), alterazione dell'olfatto (MCS) e del tatto, stanchezza con abbassamento del sistema immunitario e dei livelli di energia. Il mio corpo lentamente si stava trasformando ed io non avevo più un'identità. Mi guardavo allo specchio e non mi riconoscevo, il viso, le mani, la postura... tutto era diverso. Ero diventata un'altra!

Fino al 2007 mi ritenevo fortunata per il mio aspetto fisico e per come lo stesso mi aiutasse a nascondere le malattie: mi bastava truccarmi, vestirmi ed indossare la "maschera" dell'ottimismo perché nessuno si accorgesse del mio stato di salute. Ma non vi era nulla di più errato e solo successivamente ho capito che il mio aspetto fisico mi aveva resa solamente una **dis-Abile invisibile**! Chi si relazionava con me, specialmente se ero in un periodo dove il dolore era gestibile, si avvicinava come ad una donna normale e come tale si aspettava di ricevere le stesse attenzioni e risposte essendo i miei limiti "invisibili". Limiti che purtroppo iniziavano ad apparire dopo



poco, limiti che trasparivano dal viso, dalla voce, dalla deambulazione, dalla sofferenza; limiti che mi hanno messo “agli arresti domiciliari” perché incapace di fare 3 piani di scale o che mi obbligavano a stare sdraiata per il dolore. Quel dolore che: non si vede, non si tocca, non si sente... sei solo tu a portarne il fardello.

Nel 2009 fui dichiarata **inabile totale al lavoro** e quindi messa in pensione. Finalmente si chiudeva un capitolo, quello lavorativo, quello della sofferenza e del dover dimostrare costantemente quanto valevo. Ma ora non sapevo più chi ero, non avevo più un'identità, non avevo più un ruolo lavorativo, non ero più in coppia, non avevo più i genitori e quindi... chi ero? Non ero figlia, non ero moglie, non ero dipendente... ero Maria Carla, con la speranza di ritrovare un'identità e decisa a non mollare. Mi ci vollero 2 anni prima che potessi realmente dire di aver recuperato la mia identità, due anni per rinascere dalle mie ceneri e tornare combattiva come non mai. Ripresi a tornare nel “mondo” entrando a far parte di un'associazione e nel 2013, insieme ad un gruppo di disabili e non, fondai ASTRID e mi misi a disposizione di coloro che, come me, vivevano da disabili ma soprattutto da disabili invisibili.

Pensavo che la vita mi avesse messo sufficientemente alla prova... ed invece no, quest'estate l'ennesima diagnosi: “*Tumore renale maligno*”. Ho accettato anche questa malattia con serenità, pensando a come avrei potuto “gestirla”. In quel momento mi sono venute in mente le parole che diceva mia mamma “*Il Signore dà la croce*

a chi ha la forza di portarla”. Ho chiesto al chirurgo di operarmi, di asportare il tumore e di dirmi quale sarebbe stato l'iter da seguire. La mia mente pensava a come avrei affrontato l'intervento, essendo allergica a tutti gli antidolorifici, compresa la morfina, ma la risposta mi ha raggelato... “*Asportare il tumore, significa dover asportare tutto il rene ed iniziare la dialisi in quanto l'altro rene non funziona*”. Ero certa che non avrei potuto sopportare oltre e che forse anche per me era arrivato il tempo di “chiudere il cerchio”, finalmente tutto questo dolore se ne sarebbe andato, finalmente anch'io avrei potuto dire *basta*. Ma questo pensiero è durato solo un'istante e già la mia testa era pronta ad affrontare il nemico, a combattere e a “*vendere cara la pelle*”.

Oggi, sono in attesa di risposte, ma so che nella vita: “*Ho incontrato molti «stop», ho vissuto una «non» vita, ho affrontato «diagnosi» difficili, ma non ho mai perso la voglia di sorridere e di vivere!*”

Tutte le patologie descritte si sono sommate ed oggi mi trovo ad avere un “*curriculum*” di tutto rispetto. Questo percorso mi ha insegnato ad accettare la mia «melanconia», a sentirmi forte e debole allo stesso tempo e a desiderare di vivere ma soprattutto a... **Non Mollare Mai!**

La disabilità invisibile è un mostro che ti cammina al fianco e non dà la percezione del giusto prezzo che la persona deve pagare quotidianamente per poter vivere; per questo vi chiedo: “**Abbiate più attenzione per coloro che vivono questa condizione perché, loro sono alla mercè vostra e del destino**”. □

presidente@astrid-onlus.it

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 7:

- orgogliosaMente imPerfetta - Lara Sembinelli

ASTRID NEWS n. 6:

- Ritrovare la propria libertà - Andrea Facchinelli

ASTRID NEWS n. 5:

- Sledge hockey, sport senza limiti - Gianluigi Rosa

ASTRID NEWS n. 4:

- La verità è contaminate - Paola G

ASTRID NEWS n. 3:

- Stromboli - Andrea Facchinelli

ASTRID NEWS n. 2:

- Amo questa vita nonostante tutto - Andrea Facchinelli

ASTRID NEWS n. 1:

- Non Mollare Mai - Maria Carla Bonetta

Leggi gli articoli su www.astrid-onlus.it

Fidarsi, significa affidarsi

Testimonianza di Luca Mantovani

Nel 2003 Luca Mantovani aveva 25 anni ed era un giovane studente in

di Giese

ingegneria presso l'università di Trento. Era estate e, per contribuire agli studi, era riuscito a ottenere un contratto come comparsa nella prestigiosa stagione lirica in programma all'Arena di Verona. A tarda sera, proprio mentre rientrava dall'ultima *Carmen*, una macchina gli tagliò la strada e nel drammatico incidente subì lesioni midollari, cerebrali e vascolari: da quel momento ha avuto inizio un nuovo capitolo nella sua vita.

Di seguito il racconto di quei momenti difficili.

“Non so né come né perché ma devo dire che non ho sofferto più di tanto quel momento... forse perché per lungo tempo sono rimasto incosciente e per un altro lungo tempo credevo che tutto sarebbe tornato come prima o forse perché c'è un meccanismo biologico che in momenti simili ci fa accettare con semplicità qualcosa che da fuori non sembrerebbe supportabile. A dire il vero, lo vedo anche con mia moglie, non si capisce come una donna possa trovare tanta pazienza e spirito di abnegazione quando diventa mamma!

Inoltre, mentre ero in riabilitazione, ho avuto la fortuna di beneficiare del programma di vela-terapia: un furgoncino ci veniva a prendere e ci portava diretti al lago. La vela è stata per me un'esperienza eccezionale: niente è paragonabile alla sensazione che ti dà trovarti in mezzo al lago, in silenzio, con il solo il rumore delle onde sulla chiglia, la scia del timone e del vento. Il profumo di acqua e quella sensazione di sentirsi piccoli lì dentro. Trovo sia una meravigliosa metafora della vita: *per salire in barca occorre rinunciare al suolo, alle certezze e chi vive su una sedia a rotelle deve abbandonarla per salire a bordo*. Si lascia la sicurezza della terra per lasciarsi trasportare dall'acqua e dal vento. Mi succede

una cosa e mi piace pensare che possa accadere anche ad altri: *“la certezza della terra è effimera, affidarsi a quella meraviglia così perfetta per poterci tradire, è la vera sicurezza”*.

Questi momenti di pace, però, si alternavano purtroppo con la mia lotta per ottenere un giusto risarcimento. È una fase molto complicata da gestire, anche a livello emotivo: si teme di essere fregati, di finire in mano a qualcuno che vuole approfittare di una situazione grave per lucrarci sopra. Non si sa bene come fare, dove cercare, si vorrebbe semplicemente essere seguiti dal migliore sulla piazza ma non c'è alcuno strumento che ti indichi chi sia, così si finisce per chiedere agli amici, o a qualche avvocato di propria conoscenza. È così che, all'inizio, mi sono appoggiato a un avvocato di amici di famiglia, ma presto siamo arrivati a un punto in cui lui per primo era preoccupato poiché il danno biologico di un ingegnere che rimane con la possibilità di esercitare un lavoro intellettuale, non è come per una modella che, ad esempio, se subisce un danno al viso non può più esercitare la propria attività. Ero molto preoccupato per *quanto poco fosse stato valutato* questo tipo di danno e non sapevo più cosa fare. Alla fine tutto si è risolto con l'aiuto provvidenziale di un'amica che mi ha consigliato Giese perché lei stessa aveva potuto conoscere il gruppo “dall'interno”: ne ha seguito la formazione e mi ha trasmesso la fiducia di cui avevo bisogno. Dunque, mi sono affidato a loro e, al termine dell'iter risarcitorio, ho potuto toccare con mano la serietà del team che ha mantenuto tutto quanto promesso. Oggi, devo dire di essere pienamente soddisfatto per come sono stato seguito e tutelato e, pur comprendendo la difficoltà che si può inizialmente avere ad appoggiarsi a qualcuno in un momento così duro, consiglio a chiunque ne avesse bisogno di rivolgersi a Giese.” □



Giese Risarcimento Danni è la società leader in Italia nel settore del risarcimento danni, a tutela delle persone che hanno subito lesioni lievi, gravi o gravissime. In oltre 20 anni di attività sono più di 40.000 i casi gestiti con successo, tra i quali anche casi di cronaca italiana e internazionale come: il naufragio della Costa Concordia, il disastro ferroviario di Viareggio, la sciagura del volo «Air France» 447 Rio de Janeiro/Parigi e il salto di corsia del Tir sulla A4 a Cessalto (TV).

Giese - Gestione Sinistri S.r.l.

38122 TRENTO - Via Sighele 3 - telefono +39 0461 391446 fax +39 0461 394447

39100 BOLZANO - Via Maso della Pieve, 4/C - telefono +39 0471 053711 - fax 0471 089731

GIESE SOSTIENE ECONOMICAMENTE IL PROGETTO “ASTRID NEWS”

La forza della guarigione

Il massaggio in famiglia

Possiamo facilmente osservare come l'abilità di stare sani e la capacità di

di Paolo Rocchetti

migliorare la propria salute o guarire da eventuali malattie non sia uguale per tutti. A parità di terapia e di problema il risultato è molto soggettivo: taluni guariscono con la stessa terapia che ad altri dà poco risultato e altre volte addirittura taluni guariscono senza apparente terapia. Come mai accade ciò? Queste situazioni sono del tutto casuali ed imprevedibili o possiamo adottare delle strategie per attivare la forza di auto guarigione spontanea di cui qualcuno sembra dotato e di cui tutti gli antichi medici, ad esempio Ippocrate e Paracelso, hanno parlato? E queste strategie possono divenire dei veri e propri strumenti terapeutici da associare alle metodiche già in atto? Facciamo un primo passo

La scienza riconosce nella genetica una predisposizione a guarire o ad ammalare scritta nell'eredità, nella familiarità. Ciò è frequentemente dato per certo, ma vedremo che il tutto merita una riflessione.

La scoperta del codice genetico ha comportato da una parte la speranza di poterlo modificare al bisogno e dall'altra un senso di impotenza e passività di fronte a ciò che appare per gran parte ineluttabile e non modificabile.

Le recenti ricerche (oltre al sano buon senso) dimostrano che le cose non stanno esattamente così. L'espressione del DNA è infatti fortemente condizionata dai meccanismi di blocco o di facilitazione che varie proteine esercitano sul DNA stesso e che dipendono, per gran parte, dallo stile di vita, dalle abilità di relazione, dall'ambiente, dall'alimentazione, dai pensieri, ricordi e convinzioni della persona, dal livello di consapevolezza che la persona ha di Sé, degli altri e della vita in generale.

Tutti questi fattori modificano notevolmente l'espressione del DNA ed i suoi effetti sul funzionamento del corpo. Ogni proteina regolatrice infatti, come tutte le altre proteine presenti nel corpo (circa 120.000 proteine diverse), pur essendo codificata da una specifica sequenza di DNA, può assumere nel suo aspetto tridimensionale nello spazio, fino a duemila forme diverse. Ricordo che la forma della molecola determina esattamente la sua funzione e che le proteine fanno funzionare tutti i sistemi corporei. Inoltre le proteine vibrano con frequenze che possono andare da 50 a 2000 cicli al secondo. Ogni vibrazione produce un suono, sia pure infinitesimo, e

PAOLO ROCCHETTI

Medico di Medicina Generale

Appassionato ed esperto in agopuntura, floriterapia, omeopatia, alimentazione naturale, tecniche di massaggio e tecniche di respirazione, percorsi di gruppo per migliorare la qualità della vita nelle cinque categorie (corpo, mente, relazioni, ambiente e consapevolezza)

paolorocchetti3@gmail.com

pertanto possiamo dire che, prima ancora di essere una struttura densa e materializzata, il corpo è una singolare e irripetibile musica. Tutte queste variabili nell'espressione proteica possono produrre realtà molto diverse, pur originando dallo stesso stampo genetico. Possiamo quindi definire il codice genetico come una potenzialità che può assumere infinite forme e definizioni nella vita. Più che il DNA, sono le esperienze della vita che modulano e trasformano la nostra espressione. L'ambiente in cui viviamo, le nostre relazioni, la nostra alimentazione, i nostri pensieri e le emozioni, i nostri ricordi ed il nostro inconscio, la più o meno chiara consapevolezza di chi siamo producono, interagendo con la base genetica, un'espressione completamente imprevedibile e irripetibile. Nessuno è uguale a nessun'altro. Nemmeno nella tendenza ad ammalare o nella capacità di guarire.

Va da sé che, stante quanto detto, infiniti elementi collegati allo stile di vita concorrono al risveglio della forza di guarigione. È di pari importanza avere cura del proprio corpo, dei propri pensieri e delle proprie emozioni, della relazione con gli altri, dell'ambiente in cui si vive e della consapevolezza con cui si vive.

In questo breve scritto vorrei occuparmi di uno di questi aspetti, la relazione con altre persone. Anche in questo caso partiamo dalla biologia del corpo, da come esso è fatto.

Il corpo è un insieme complesso di cellule, organi, funzioni varie e di una serie di coabitanti (virus, batteri ecc). Così siamo fatti. Miliardi di cellule convivono dopo avere conquistato abilità molto affascinanti. Vediamone alcune

1. Le singole cellule riconoscono le altre cellule simili a loro e non competono con esse e inoltre riconoscono anche quelle diverse da loro. Con le cellule simili hanno compiti comuni, con le altre si suddividono i compiti a seconda delle abilità.

2. Quando le cellule sono in gruppo (organi, strutture) riconoscono nei fatti il valore e l'importanza degli altri gruppi e l'utilità di cooperare con chi ha abilità diverse. In nessuna situazione sana appare l'esperienza: *noi siamo meglio di voi, dobbiamo prevalere*. Quando ciò accade si parla di tessuto neoplastico. Tale tessuto tenta di utilizzare risorse in modo esasperato per la propria affermazione, producendo la morte dell'organismo in cui vive ed alla fine anche di se stesso.
3. Le cellule del corpo vivono in una straordinaria rete di relazione nella quale ogni individuo è consapevole degli altri e degli scopi comuni. Gli scopi comuni originano spontaneamente dalla relazione stessa e non hanno bisogno di essere suggeriti da nessuno. Gli scopi comuni non ledono i singoli individui e non ledono l'organismo nella sua interezza. La cooperazione risulta spontanea e vincente.
4. La comunicazione tra tutte le cellule di un organismo è raffinata e capillare. Si avvale di molteplici strumenti, dai più materializzati (es. sistema nervoso e neuromediatrici) ai più sottili (esempio biofotoni, biorisonanza). Ogni cellula è in ogni momento consapevole dello stato dell'intero organismo e ne è influenzata. Allo stesso modo ogni cellula in ogni istante condiziona e modifica l'intero organismo.

Così come nel corpo, anche nella vita in generale la buona relazione tra persone è una delle condizioni indispensabili per avere buona salute o per recuperarla se perduta. In questo senso, qualsiasi sia il disturbo o malanno da cui la persona è affetta, è molto utile non estraniarsi dalla propria rete di relazioni per occuparsi ossessivamente di Sé e del proprio problema. Al contrario, avere uno scopo nella vita che comprenda anche altre persone è una potente medicina per chiunque.

In particolare la relazione con altri presenta due aspetti affascinanti e sorprendenti:

1. quando ci si occupa amorevolmente di qualcuno, la nostra vita si riempie di senso e di piacere. È il più bel regalo che possiamo fare a noi stessi.
2. quando permettiamo a qualcuno di fare qualcosa per noi e ci lasciamo aiutare, facciamo a chi ci aiuta il più bel regalo possibile, che riempirà la sua vita di senso, di pienezza e completezza.

La malattia ed il dolore portano a volte le persone a chiudersi in se stesse, a sviluppare una sorta di acridine verso chi sta bene o a pretendere da altri aiuto



e sostegno. Tutto ciò è molto umano e comprensibile, e non c'è niente da vergognarsi nell'essere fragili. Ma questo modo semplicemente non funziona, non ci aiuta, ci spegne. Molto più utile è rispettare la natura delle cose, il come la vita è fatta. E la vita è fatta in modo che tutto è in relazione con tutto, sia che ne siamo coscienti che no.

Per essere pratici, un potente attivatore dei processi di guarigione è proprio occuparsi di qualcuno, voler bene a qualcuno ed al contempo lasciarsi amare ed aiutare da altri. *Regaliamoci di aiutare qualcuno, regaliamo ad altri la possibilità di aiutarci*. Facciamo tutte e due le cose contemporaneamente. Facciamolo se ci piace, se ci attrae, anche perché non è possibile fare diversamente, non si possono fingere amore e accettazione. Il risveglio di energia vitale sarà allora auto-evidente. Con l'energia vitale risvegliata il processo di guarigione è fortemente sostenuto, qualsiasi sia la terapia o la cura che stiamo facendo. Buona guarigione a tutti. □

EnneaMediCina®

Riconoscere e trasformare la dis-abilità delle emozioni

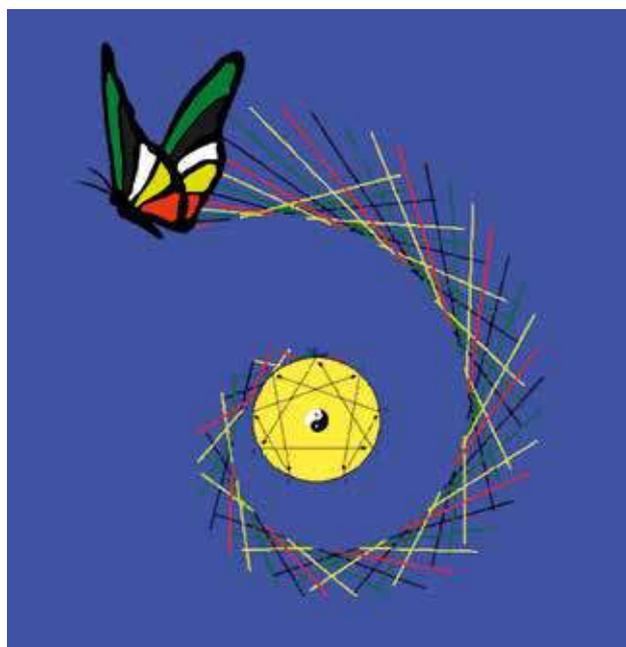
EnneaMediCina è il nome del libro e del percorso di formazione che racchiude un nuovo modello di interpretazione dell'uomo, con la sua struttura psico-fisica, i suoi punti di luce e le sue ombre.

di **Liliana Atz**

EnneaMediCina nasce dalla mia percezione di un qualcosa al di sotto della scorza dell'apparenza della vita quotidiana e dall'intuizione che proprio la mancanza di una comprensione più profonda è all'origine dei molti disagi che affliggono l'Uomo.

La mia curiosità, pungolata da un bruciante "bisogno di risposte", mi ha portata a spaziare dagli studi più canonici fino ai principi medico-filosofici di antiche culture.

Gli antichi ci hanno trasmesso il loro sapere racchiuso in archetipi, in **Simboli** (come l'Enneagramma e il simbolo cinese del Tao), che altro non sono che tracce schematizzate di crescita, di consapevolezza e trasformazione. Tutti questi linguaggi hanno come obiettivo comune quello di un ritorno all'Uno, all'integrità dell'Essere e su questo mi sono concentrata, in quanto è sempre stato l'obiettivo dell'Uomo di tutti i tempi e a tutte le latitudini. Così, in un percorso che, passo a passo, unisce la visione della psicologia dell'Enneagramma ai fondamenti della Medicina Tradizionale Cinese (MTC), passando attraverso le recenti conferme della scienza occidentale, EnneaMediCina diventa un innovativo cammino di consapevolezza e visione del Ben-Essere.



LILIANA ATZ

Percorso formativo

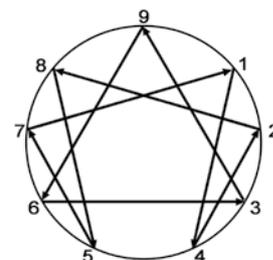
- Laurea in Psicologia – Università di Trieste
- Istruttrice di Tai Chi Chi Kung
- Istruttrice Enneagramma A.I.E.
- Diploma e Certificazioni operatore Shiatsu
- Esperta in Medicina Tradizionale Cinese.
- Docente e autrice dei "Quaderni di EnneaMediCina"

www.enneamedicina.eu - info@enneamedicina.it

Le matrici di questa visione dell'Uomo

"Qual è il senso della vita? Cosa significa essere in salute?" mi sono chiesta.

Per la **Medicina Tradizionale Cinese**, già da molto tempo riconosciuta dall'OMS tra i sistemi terapeutici affiancati alla moderna Medicina Occidentale, non esiste differenza tra manifestazione psicologica, energetica, fisiologica e spirituale dell'uomo. L'osservazione e la catalogazione delle corrispondenze tra tutti questi aspetti ha portato alla creazione di un complesso sistema di interrelazione tra salute fisica, emozionale e psichica del microcosmo Uomo in seno al macrocosmo in cui è inserito. Le radici della psicologia dell'**Enneagramma** risalgono a più di 2000 anni fa. L'Enneagramma è visivamente rappresentato da un simbolo dove due figure geometriche, un triangolo ed un esagono toccano il cerchio



(in cui sono racchiuse), in nove punti. Questi rappresentano i nove Archetipi basilari della psicologia umana.

Il presupposto su cui si basa questa antica psicologia è che al momento della nascita nel bambino è presente il suo vero Sé, quell'aspetto autentico della sua natura interiore che poi smarrirà crescendo e che dovrà cercare di recuperare per vivere una vita piena.

In base al suo temperamento ed al tipo di esperienze che si troverà ad affrontare, infatti, si strutturerà in lui una strategia di sopravvivenza che verrà inconsapevolmente conservata per tutta la vita: *la maschera di personalità, sintetizzata nelle nove tipologie dell'Enneagramma.*

Da tempo la **psicologia** occidentale spiega come le nostre diverse reazioni agli stimoli della vita siano il frutto di

specifici tratti genotipici in interazione a tratti fenotipici. La comunicazione affettiva tra il bambino e le sue figure di riferimento si delinea, infatti, come la prima fonte di stimolo del suo comportamento e, successivamente anche la base su cui si strutturerà il suo mondo interiore. Tale capacità sembra essere profondamente condizionata dal tipo di risposta emotiva di cui ha potuto usufruire nel corso della sua esperienza infantile.

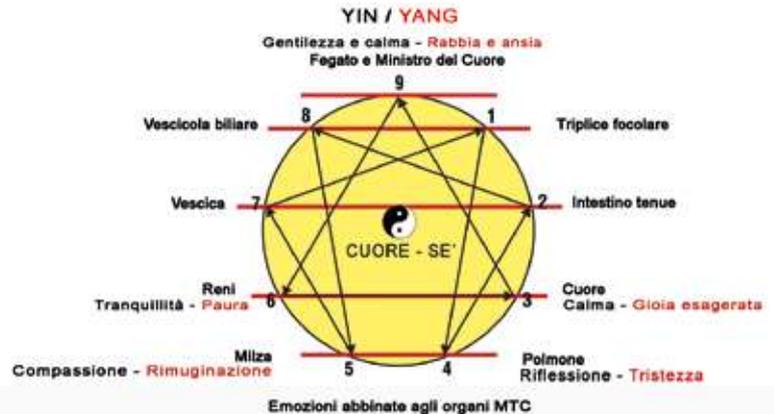
Secondo gli studi di Eysenck¹, lo psicologo inglese che contrastò le teorie psicoanalitiche valorizzando l'aspetto della predisposizione genetica e della struttura di personalità, affermando che i tratti temperamentali umani hanno base genetica. Tuttavia noi non ereditiamo il comportamento, bensì le strutture biologiche che danno origini a quei comportamenti e che manifestiamo più frequentemente di altri.

Vi sono alcuni intermediari biologici, quali **ormoni** e **neurotrasmettitori**, che traducono il potenziale genetico in costanti comportamentali, i cosiddetti tratti di personalità.

Anche per la **Medicina Cinese** l'Uomo è il risultato della mescolanza di un "qualcosa" che, pur non essendo definito genetica, include l'energia dei genitori al momento del concepimento del nuovo essere, ma non solo, anche i movimenti energeo-astrali, come pure la situazione in cui l'unione ha avuto luogo: se in tempo di pace piuttosto che di guerra, tra persone innamorate, piuttosto che a seguito di un atto di violenza. Tutte queste condizioni danno origine a soggetti unici e irripetibili.

Secondo le antiche teorie cinesi l'universo è costituito da cinque elementi primordiali: **legno, fuoco, terra, metallo e acqua** che esprimono le diverse caratteristiche vibratorie del Qi (energia). Queste diverse qualità energetiche, permettono di fissare delle relazioni fra organi, tessuti, aspetti costituzionali e fisiologici, emozioni, e squilibri funzionali del corpo-mente.

Poiché in questa medicina non esiste funzione organica che non contribuisca a dare un proprio "colore emotivo" e non esiste stato d'animo che non lasci la sua traccia a livello d'organo, è dall'interrelazione tra l'Uomo ed il suo



ambiente interno/esterno che si origina salute o malattia. In Occidente è la **PsicoNeuroEndocrinolImmunologia** (PNEI)² la scienza che ha ormai ampiamente comprovato come nel cervello dei mammiferi le emozioni positive facilitino l'attivazione di una serie di reazioni tali da innescare le funzioni del sistema immunitario, mentre gli stati depressivi provochino un'inibizione della resistenza immunitaria.

Anche la **fisica quantistica**³ ci rivela ora, come tutto sia interconnesso, come l'osservatore diventi parte dell'osservato, come la vibrazione alla base dell'universo diventi materia solo in presenza di un osservatore e quindi come ognuno di noi, con la propria idea del mondo, determini l'esperienza materiale della propria realtà (anche per questi due paragrafi inserirei qualche fonte).

Se siamo in equilibrio psico-spirituale la nostra visione della realtà richiamerà determinate esperienze. Al contrario, se siamo negativi, le esperienze richiamate saranno diverse. La qualità del nostro pensiero ci può rendere liberi e in salute o chiusi in una prigione senza sbarre di malessere e malattia.

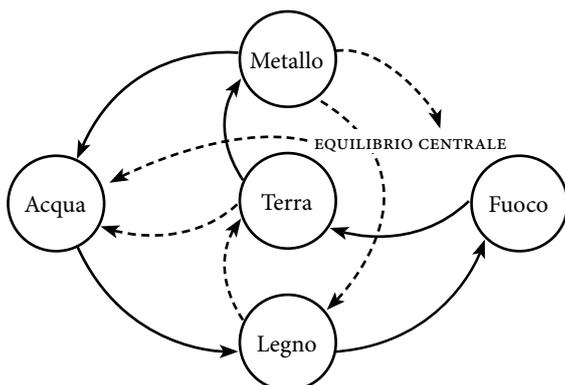
Tutto ciò è affermato da millenni dalla Medicina Tradizionale Cinese!

Su queste basi, EnneaMediCina traccia il percorso di individuazione della propria tipologia psicologica, la via per comprendere come le emozioni siano alla base del proprio ben-essere o mal-essere.

Il passo successivo è la possibilità, data a tutti, di scegliere di "stare bene", imparando ad applicare antichi protocolli di autoconsapevolezza, alla luce delle più recenti scoperte della neuroscienza. □

BIBLIOGRAFIA

1. Che cos'è la personalità - Lisa di Blas
2. Epigenetica e psiconeuroendocrinoimmunologia - Francesco Bottaccioli - Edra Edizioni
3. Medicina quantistica: La medicina attraverso la fisica dei quanti - Caterina Tribbia, Piergiorgio Spaggiari



Mangiamo troppo *raffinato*

Riflettendo sulle abitudini alimentari della nostra società la prima cosa che balza all'occhio è che mangiamo troppo in termini di quantità. Il nostro stomaco si è abituato ad essere spesso pieno senza la possibilità di svuotarsi completamente; mangiamo spesso per abitudine e non perché abbiamo veramente lo stimolo dettato dalla fame.

Se guardiamo poi la qualità dal punto di vista nutrizionale e volendo ragionare in termini salutistici, la situazione è ancora più grave: mangiamo troppo e troppo raffinato. Il nostro cibo quotidiano è spesso così composto: pasta e pane bianchi (ossia non integrali, ottenuti da farine bianche spesso proveniente dagli Stati Uniti, incrociate geneticamente per aumentarne il contenuto in glutine, trattate con sostanze chimiche per evitarne la contaminazione durante i trasporti e le lavorazioni), alternanza di carne, pesce, formaggi, uova, affettati, un po' di verdura, pizze, brioches con cappuccini, panini imbottiti con affettati e formaggi.

Usiamo farine 00 per fare le torte o i dolci in genere, lo zucchero bianco per dolcificare il caffè, il the, gli infusi; mettiamo troppo sale e sempre raffinato.

Spesso beviamo alcolici o bevande zuccherate; se acquistiamo gli yogurt sono quasi sempre alla frutta, se mangiamo cioccolato è quasi sempre al latte.

Il problema del cibo raffinato sta nel fatto che non contiene tutti i nutrienti dei quali il nostro organismo ha bisogno per far funzionare al meglio ogni singola cellula.

di **Alessandra Capriani**

ALESSANDRA CAPRIANI

Biologa Nutrizionista, Iridologa, Floriterapeuta e Naturopata

Percorso formativo

- Laurea in Scienze Biologiche
- Accademia di Scienze Igienistiche Naturali Galileo Galilei – Trento
- Docente di Sali di Schüssler
- Specializzata Massaggio di Breuss

SCONTI SOCI ASTRID smeabiomed@gmail.com

Un piatto di pasta bianca, di quella che vediamo nelle pubblicità giornalmente in tv, in realtà contiene solo calorie vuote: mancano i micronutrienti quali vitamine (in particolare quelle del gruppo B), i sali minerali, gli oligoelementi, e poi manca la fibra, importantissima per tenere sotto controllo il picco glicemico.

Quindi succede che un paio d'ore dopo aver pranzato ci ritroviamo ad avere ancora fame perché in realtà il nostro corpo non è stato nutrito (non ce ne facciamo molto delle sole calorie vuote di un piatto di pasta) ed inoltre la nostra glicemia è salita molto rapidamente e molto rapidamente scende provocandoci lo stimolo della fame, (oltre alla sonnolenza post-prandiale). Nel frattempo i chili aumentano e soprattutto in periodi delicati della nostra vita, (come menopausa o post gravidanza), non ci sentiamo più a nostro agio nel nostro corpo... non ci riconosciamo più.

Esiste poi il concetto di assuefazione agli zuccheri ed hai carboidrati semplici che induce a cercare sempre questo tipo di cibo. Diventa un circolo vizioso dal quale spesso è difficile uscire senza l'aiuto di un nutrizionista. La scarsità di fibra mette in crisi anche il nostro intestino, organo importantissimo per il nostro benessere. Senza cellulosa il colon diventa "pigro" per noi vuol dire stipsi. Questo sta a significare una flora intestinale (microbiota) in disequilibrio con prevalenza di microbi in contrasto con le nostre funzioni vitali (loro che dovrebbero essere nostri alleati per mantenerci in salute).

La sintomatologia di tutto questo disequilibrio la riscontriamo in gonfiori, alvo irregolare (a volte stipsi e a volte diarrea), feci spesso non formate e maleodoranti, fino ad attacchi di colite.

L'intestino si infiamma e inizia a dare problemi con quadri dolorosi che vanno da coliche ad attacchi di colite vera e propria che, se trascurati, possono sfociare in





colon irritabile. In questo scenario è piuttosto frequente anche la proliferazione della candida intestinale (quasi nessuno sa che quella che perseguita noi donne parte da lì) che si nutre principalmente di carboidrati raffinati e zuccheri e ci spinge paradossalmente a mangiarne sempre di più alimentando il circolo vizioso.

Che altro mangiamo troppo? Certamente le proteine, soprattutto quelle animali.

Sempre più studi concordano sul fatto che introitare troppe proteine ci predispone a cancro, malattie degenerative, diabete, malattie cardiovascolari, ecc.

Le Linee Guida Internazionali per la Nutrizione (L.A.R.N.) ad ogni revisione abbassano la quota proteica che dovremmo mangiare, siamo arrivati ad un massimo di 0,9 gr per chilo di peso ideale al giorno e forse sono ancora troppe. Sempre più evidenze cliniche e studi epidemiologici sottolineano il fatto che le proteine, stimolando l'ormone della crescita, ci predispongono a tutte le malattie del nostro secolo.

Inoltre il nostro organismo, nel metabolizzare le proteine, produce residui acidi e sempre più evidenze scientifiche dimostrano quanto l'acidosi tissutale sia "terreno fertile" per tumori, diabete, malattie autoimmuni e degenerative.

Cosa dovremmo mangiare quindi?

Come prima cosa dovremmo fare una colazione da re, un pranzo da principe e una cena da povero (spesso facciamo esattamente il contrario). Dovremmo poi limitare al minimo le proteine animali (la quantità e la qualità andrebbero valutate sulla base della costituzione e dello stato di salute complessivo della persona, dovremmo limitare la pasta (soprattutto quella bianca) a non più di 2

volte a settimana (ricordando che i carboidrati si consumano a pranzo) privilegiando quella integrale o di farro, grano saraceno o di grani antichi integrali e bio.

Al posto della pasta riprendere in considerazione i cereali in chicco (orzo, farro, grano saraceno, miglio, amaranto, quinoa, riso integrale, avena, ecc) che dal punto di vista nutrizionale sono ricchi di macro e micronutrienti, fibre, sali minerali, vitamine ecc. Prima dei pasti una ricca insalata mista, e a cena zuppe di legumi, vellutate di verdura, minestre e minestrone vari.

Niente alcool, niente dolci e la pizza al massimo 1 volta ogni 2 settimane (se si è sani...).

...e poi prendere in considerazione la possibilità di fare qualche giorno di digiuno o di Dieta Mima-Digiuno (vedi articolo pagina...) seguiti da un medico o nutrizionista esperto in medicina naturale. Questo tipo di restrizione calorica è una delle armi più potenti che abbiamo per mettere gli organi a riposo, disintossicarci, prevenire malattie e controllare la prognosi e la sintomatologia di patologie già in atto. □

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 7:

- La curcuma
- Tutti a tavola... con amore

ASTRID NEWS n. 6:

- L'arte dimentica: la cucina naturale
- L'agricoltura biologica
- Senza glutine... e dintorni

ASTRID NEWS n. 5:

- Cibo per l'uomo e impatto globale

Leggi gli articoli su www.astrid-onlus.it

Il digiuno e la dieta Mima Digiuno

Il digiuno ha origini antichissime: basta andare indietro nel tempo per scoprire

di **Alessandra Capriani**

che si parla del digiuno cristiano quaresimale, del Ramadan dei musulmani o del giorno della settimana di astensione dal cibo degli Indù. Questo dovrebbe farci riflettere in quanto i nostri antenati (così come il nostro organismo) non facevano nulla a caso. Anche se i dati sulla frequenza del digiuno in età preistorica sono molto pochi, è certo, oltre che intuibile, che in tempi antichi l'astensione dal cibo era piuttosto frequente anche a seguito di carestie o eventi climatici avversi. Nelle tradizioni religiose poi, l'astensione dal cibo divenne una scelta. Questa pratica in tempi recenti è stata abbandonata. Tale pratica nella maggior parte delle religioni sta a confermare:

- il digiuno può avere effetti molto potenti
- il digiuno è sicuro se praticato in modo corretto
- è un potente mezzo per mettere a riposo organi che sono sempre al lavoro
- è un potente mezzo di disintossicazione

Sono ormai molti i dati sulla sua sicurezza ed efficacia scaturiti da studi in grandi cliniche come la True North Clinic in California, la Clinica Buchinger in Germania e l'ospedale Universitario della Charité a Berlino dove, sotto la supervisione medica, il digiuno viene praticato per 1 settimana o più da oltre 5000 pazienti l'anno. Questi digiuni sono per lo più idrici (solo acqua) oppure attenuati (succhi naturali) e apportano poche centinaia di calorie al giorno.

Il famoso digiuno attenuato del dottor Breuss è uno dei più famosi e si è rivelato un mezzo molto efficace per contrastare la crescita delle cellule tumorali.

Di recente si parla molto della dieta *Mima Digiuno* del dottor Longo, un metodo di digiuno decisamente attenuato (in realtà non è un vero digiuno in quanto si mangia, seppur poco...) che si basa comunque sull'introduzione di poche calorie atte a mandare in chetogenesi il metabolismo umano e di causare una serie di reazioni fisiologiche atte a:

- indurre le cellule ad attuare una tecnica anti-invecchiamento
- incentivare la rigenerazione delle cellule predisponendo quelle malate all'apoptosi (autodistruzione)
- sostituire le cellule malate con quelle sane mediante un processo di rigenerazione a partire dalle cellule staminali

- promuovere la riduzione del grasso addominale in un processo che continua anche una volta che la persona torna al regime alimentare abituale (naturalmente sano e controllato)

I risultati descritti dal dott. Longo su 100 pazienti che hanno praticato la dieta *Mima Digiuno* per 5 giorni al mese per 3 mesi sono i seguenti:

- perdita di oltre 3,6 chili perlopiù di grasso addominale
- aumento della massa muscolare
- diminuzione di 12 mg/dl del glucosio nei soggetti con valori alti di glicemia a digiuno, ma non nei soggetti con valori bassi
- diminuzione di 6mmHg della pressione sanguigna in soggetti con pressione moderatamente alta, ma non in soggetti con pressione bassa
- diminuzione di 20mg/dl di colesterolo
- diminuzione nei soggetti a rischio di 60ng/ml del valore dell'IGF-1 che secondo studi è associato al rischio di tumore
- diminuzione della proteina C reattiva di 1,5 mg/dl in soggetti con patologie infiammatorie e rischio cardiovascolare
- diminuzione di 25mg/dl dei trigliceridi
- maggiore lucidità mentale
- pelle più luminosa
- capacità di evitare eccessi una volta ritornati a regime nutrizionale normale

Alla luce dei dati e di sempre maggiori conoscenze riguardo la potenza dell'impatto del cibo sulla nostra salute, fare una dieta che ci mantenga attivi, energici ma con pochissime calorie ci aiuta a contrastare molte malattie gravi del nostro tempo. Prevenzione e terapia dei tumori, supporto durante chemioterapia, prevenzione e terapia del diabete, controllo del peso e lotta all'obesità, miglioramento del quadro dell'artrite reumatoide e altre malattie autoimmuni, prevenzione delle malattie cardiovascolari e della sindrome metabolica.

Molto interessante si rivela un tale digiuno attenuato sposato con il metodo di Medicina Cinese Starguo che ci permette di ottenere i benefici osservati dal dott. Longo sfruttando anche un riequilibrio energetico dei meridiani, con un senso di sazietà notevole che rende i 5 giorni gestibili e praticabili da tutti. Il tutto magari supportato da rimedi omeopatici, auricoloterapia o sostegno tramite macerati glicerici ottenuti da gemme e fiori di Bach. □

Il circolo sanguigno

Il nostro sistema di approvvigionamento

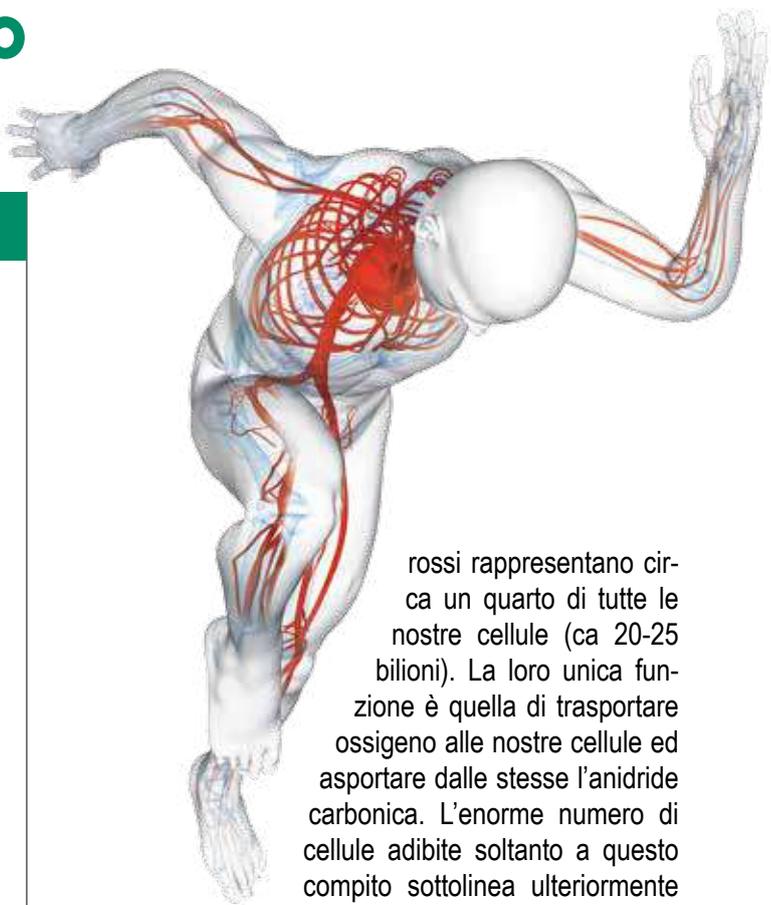
A livello cardiaco, durante la fase di attività, il cosiddetto "volume-minuto"

di Bemer Group

(volume di sangue pompato in un minuto dal ventricolo sinistro nell'aorta) cambia rispetto al volume minuto della fase di riposo come, d'altro canto, varia la misura del volume-minuto negli organi. (In sintesi, i diversi parametri sono stati definiti grazie alla comparazione dei dati rilevati in fase di riposo con quelli della fase di lavoro fisico).

Il circolo sanguigno umano si compone di diversi sistemi: il cuore e i grandi vasi arteriosi costituiscono il cosiddetto "sistema ad alta pressione", mentre i vasi deferenti, quali le venule e le grandi vene, formano il "sistema a bassa pressione". I vasi che dal cuore portano il sangue ai polmoni e viceversa, si definiscono "piccolo circolo"; i vasi che dal cuore si estendono verso tutti i restanti distretti del corpo per poi tornare al cuore stesso, vengono definiti "grande circolo".

Tra i due circoli si trovano le estesissime reti dei piccoli e minuscoli vasi sanguigni che rappresentano l'ambito della microcircolazione. Qui il flusso del sangue è soggetto a regole diverse rispetto a quelle valide per i grandi vasi (macrocircolazione). Lo scorrimento del sangue nella microcircolazione è condizionato dalle reazioni delle pareti dei piccolissimi vasi sanguigni (= vasomozione) e dalla fluidità del sangue stesso (potenziale di scorrimento). La vastissima rete della microcircolazione si insinua in ogni tessuto, in ogni organo del nostro corpo che ha la necessità di essere incessantemente approvvigionato. La densità dei piccolissimi vasi sanguigni (capillari) è proporzionata all'attività metabolica del tessuto da irrorare. Negli organi particolarmente attivi a livello metabolico, come lo è ad esempio il tessuto muscolare cardiaco, la densità capillare è molto alta (per ogni mm³ di tessuto si contano fino a 3000 ramificazioni capillari). I globuli



rossi rappresentano circa un quarto di tutte le nostre cellule (ca 20-25 bilioni). La loro unica funzione è quella di trasportare ossigeno alle nostre cellule ed asportare dalle stesse l'anidride carbonica. L'enorme numero di cellule adibite soltanto a questo compito sottolinea ulteriormente l'importanza dell'ossigeno per l'organismo umano.

I componenti della microcircolazione

Sangue: formato da una parte solida cellulare (eritrociti, leucociti, trombociti) e dal plasma sanguigno, composto al 95% di acqua e dal 5% di sostanze disciolte (proteine, sali ecc.).

Vasi sanguigni: <200 µm²= arteriole di piccolo e grande calibro (afferenti O₂, sostanze nutritive); capillari (parte adibita allo scambio di ossigeno) e venule di piccolo e grande calibro (deferenti CO₂, scarti metabolici).

Vasi linfatici: vie di asporto per sostanze lipofili

Spazi interstiziali: percorsi di transito per i movimenti liquidi trans-capillari e per lo scambio di ossigeno tra capillari e cellule. □



La terapia fisica vascolare in caso di dolori alla schiena e contratture.

La terapia fisica vascolare Bemer migliora la microcircolazione e stimola l'irrorazione sanguigna dei microvasi. In questo modo migliora l'efficienza delle cellule contribuendo a una diminuzione dei dolori e favorendo le naturali capacità di autoguarigione del corpo.

BEMER ITALIA S.r.l.

Via Maccani nr. 195, (Zona Commerciale Trento Nord) - 38100 Trento
Tel. +39 0461 831042 | e-mail: info@bemer3000-it.com

BEMER ITALIA SOSTIENE ECONOMICAMENTE IL PROGETTO "ASTRID NEWS" E "serate benESSERE"

La disabilità e l'importanza del contatto

Il massaggio in famiglia

C'è una grande confusione quando si parla di disabilità. La persona in carrozzina è un'immagine tanto evocativa quanto fuorviante per quanto riguarda il concetto di disabilità. Perché in realtà il disabile è una persona con una menomazione – fisica, mentale, intellettiva, sensoriale, il più delle volte invisibile– che nell'interazione con il suo ambiente incontra delle barriere di vario genere che le pregiudicano la piena ed effettiva partecipazione alla vita sociale. Si ha una disabilità quando l'interazione con la società diventa problematica al punto da fare sentire la persona inadeguata. Quindi può essere disabile la persona in carrozzina, il calciatore con un ginocchio rotto, il bambino autistico, l'anziano con la schiena bloccata, la donna depressa... potrebbe perfino considerarsi disabile anche il familiare di un disabile. Insomma, le dinamiche della disabilità non sono legate ai dati della cartella clinica, vanno molto più in profondità, nell'essenza della persona stessa e del suo rapporto con ciò che la circonda. Esiste uno strumento alla portata di tutti che può essere in grado di lenire questa spaccatura tra persona e ambiente esterno: **il contatto**. Questo articolo nasce dall'esperienza lavorativa attraverso la quale si è visto che educando i familiari a delle semplici attività di massaggio con il proprio caro disabile, sia in una menomazione temporanea che in una permanente, si riscontravano benefici sia sul disabile che sulle dinamiche domestiche.

Il contatto, qui inteso anche come massaggio, è stato ampiamente studiato dalle medicine di ogni tempo, anche se nella società occidentale moderna ha perso considerazione a favore della tecnologia che promette risultati migliori e in minor tempo per il paziente, oltre che ricavi maggiori per il mercato. Il contatto, veicolando un'energia radiante che è caratteristica di ogni essere vivente, porta effetti anche a livelli diversi da quello

"Il tatto è il primo senso che si sviluppa, ed è una necessità fondamentale lungo tutto l'arco della vita. Quando si impara a utilizzarlo per comunicare spesso si scopre un'alternativa alle parole in grado di soddisfare un'esigenza profonda"

di Alberto Fiorese

ALBERTO FIORESE

Fisioterapista

Percorso formativo

- Laurea in Fisioterapia
- Master in fisioterapia applicata allo sport
- Stare accanto con competenza, professionalità e umanità – Corso per operatori di Hospice e Cure Palliative
- Contatto Terapeutico – Corso di 1° livello per ripristinare l'armonia e l'equilibrio nel sistema energetico
- Approfondimenti individuali in Medicine Complementari e Terapie Integrate

SCONTI SOCI ASTRID alberto.fiorese@gmail.com

fisico regalando a volte risultati totalmente inaspettati. La storia di ogni persona comincia con un contatto tra due cellule durante il concepimento ed è grazie al tatto che il feto può sentire il ritmo del respiro della madre che gli accarezza la schiena durante buona parte della gestazione. Nella fase del parto le contrazioni uterine prolungate sono come un pulsante di avvio per le più importanti funzioni fisiologiche post-nascita. La contrazione dell'utero sul corpo del feto stimola i nervi sensoriali periferici della pelle, che attraverso il sistema nervoso giungono ai diversi organi e apparati. In occasione di travagli brevi, di parto cesareo, o di nascite premature sono maggiormente riscontrabili disfunzioni gastrointestinali, genito-urinarie e respiratorie, comunque recuperabili attraverso un surplus di accarezzamenti e contatti corporei². L'esperienza del contatto accompagna tutta l'esistenza dell'individuo fin dal primo istante e lo porta, cosa molto evidentemente nell'infanzia, ad essere tanto bisognoso di cibo quanto di calore umano.

Negli anni Ottanta la dottoressa Tiffany Field osservò come i nati prematuri, generalmente isolati e poco manipolati a causa della loro fragilità, beneficiavano del contatto tanto da crescere più rapidamente ed essere dimessi prima dall'ospedale rispetto ai bambini trattati in maniera "canonica". Nell'infanzia sono diverse le problematiche che si possono prevenire, gestire o addirittura curare attraverso il massaggio da parte dei genitori, soprattutto per quanto riguarda le dinamiche psicosomatiche. Nella maggior parte dei casi la gestazione e i primi anni di vita aiutano a creare una forte associazione tra contatto e concetti come gratificazione, sicurezza, nutrimento, accudimento. In uno studio del 2003 si

sono presi in considerazione gli effetti del massaggio sui ragazzi con disordine da deficit di attenzione/iperattività e sulle loro famiglie (ADHD), mettendolo a paragone con altre pratiche. Pur ammettendo che sarebbe stato necessario approfondire le modalità del contatto, gli studiosi hanno osservato che dopo 6 settimane dallo studio il gruppo di massaggio ha riportato un miglior controllo della rabbia, un miglioramento dell'umore, sonno più riposante e un miglioramento delle abilità sociali e della concentrazione a scuola, mentre i genitori hanno riferito una maggior vicinanza relazionale con i loro figli dopo la partecipazione allo studio³. In un contesto più generale, le evidenze scientifiche dimostrano che un contatto positivo riduce la frequenza cardiaca, regolarizza il respiro e migliora l'attività del sistema immunitario. Se si scende più nello specifico e si va a guardare gli aspetti chimici alcuni studi hanno evidenziato, grazie al massaggio, la riduzione del cortisolo, che è un ormone correlato allo stress, con conseguente diminuzione di ansietà e sintomi di depressione. Inoltre l'aumento dell'ossitocina, un ormone correlato alla fiducia, e la produzione di endorfine, che sono dei neurotrasmettitori ad azione analgesica. Il massaggio migliora la qualità del sonno e nell'ambito delle cure palliative ha dimostrato un effetto positivo sulla percezione del dolore e su sintomi come la nausea. Recenti studi classificano il massaggio come terapia non farmacologica e trattamento preventivo raccomandato per il diabete. Il massaggio non rappresenta la soluzione a tutti i mali e spesso non sostituisce, ma piuttosto supporta una terapia. Tuttavia rappresenta uno strumento molto utile per il familiare di una persona con disabilità, perché è un ottimo modo di comunicare la propria presenza senza le parole e anche di monitorare i cambiamenti che avvengono nella persona cara. Inoltre, un massaggio proposto ed eseguito da un familiare dà a questo gesto un significato di cura molto più profondo che va a nutrire la relazione. In un altro studio della dottoressa Field si è riscontrato che il beneficio del massaggio è anche a favore di chi lo esegue con modificazioni ormonali tali da migliorare il tono dell'umore e la qualità di vita. Il massaggio familiare nella sua semplicità ha alcuni principi molto importanti da seguire:

- le controindicazioni al massaggio sono poche, ma ci sono: è sempre meglio verificare con un professionista sanitario se e come muoversi, chiedendo apertamente di ricevere le indicazioni necessarie per

poter eseguire in autonomia il trattamento secondo le proprie possibilità.

- Non tutte le persone associano il contatto a sensazioni piacevoli: *se la persona manifesta disagio nel massaggio è meglio fermarsi immediatamente e tornare al punto scritto sopra.*
- Quando viene eseguito il massaggio è importante: *essere presenti in quello che si sta facendo, controllando le espressioni del ricevente per capire, ad esempio, se si sta rilassando o se è a disagio.*
- L'interazione dovrebbe: *essere appagante per entrambe le parti, chi fa il massaggio non deve sentirsi forzato o sovraccaricato.*
- L'approccio del massaggio da parte di un familiare può essere un'esperienza intensa che va proposta con gradualità: *in alcuni casi le prime volte può essere sufficiente tenere la mano della persona per qualche minuto.*

Se si escludono le tecniche particolari eseguite dai professionisti, il massaggio familiare è una modalità che non richiede di apprendere, ma semplicemente di ricordare un'attitudine innata che è dentro ogni individuo. Nel contatto consapevole e amorevole chi tocca si fonde con chi è toccato ed è in questo gesto semplice che ci ricordiamo che la discontinuità tra l'Io e il Tu in realtà non esiste. □

BIBLIOGRAFIA

1. Il massaggio alla mano con la persona malata – Barbara Goldschmidt, Niamh van Maines
2. L'importanza del contatto fisico, le mani toccano: cosa succede – Riabilitazione Oggi - anno XXIV - n°2 - anno 2007
3. Maddigan B, Hodgson P, Heath S, et al. The effects of massage therapy and exercise therapy on children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Can Child Adolesc Psychiatry Rev.*2003; 12(2)

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 7:

- Convivere attivamente con la disabilità di un familiare

Leggi gli articoli su www.astrid-onlus.it

La postura

Non esistono posture corrette o scorrette ma solo posture funzionali

“**S**tao diritto a tavola che poi cresci storto!”
di **Leopoldo Zampi**

“Stai composto sul divano e

mentre studi altrimenti ti viene la gobba”!

Purtroppo questo tentativo genitoriale di inculcare ai figli una corretta postura non sortisce alcun effetto; lo sanno bene i genitori! Questo accade perché la costruzione dello schema posturale è multifattoriale e comprende le informazioni genetiche, evolutive, familiari, lo stile di vita e il vissuto individuale. Per **postura** s'intende il lavoro che il corpo compie per stare in una posizione seguendo la legge dell'EQUILIBRIO – ECONOMIA – CONFORT. Bisogna mantenere una posizione rimanendo in equilibrio anche se si è seduti, se si è eretti, appoggiati al tavolo, persino sdraiati dobbiamo mantenere un equilibrio della struttura. Tutto questo lavoro bisogna farlo impiegando il minimo di energia, economizzando le forze: in natura non esiste il concetto di spreco ed il corpo adotta strategie per razionalizzare l'uso della forza e delle strutture atte ad esplicarla. Eppure il nostro cervello non sopporta il disagio e il dolore: siamo disposti a sacrificare delle energie in più mantenendo un equilibrio precario e faticoso pur di non sentire dolore. Questo atteggiamento è detto compenso e ci porta ad una postura di compenso. Succede molto più spesso di quello che si pensa: una piccola vescica sotto il piede ci fa camminare storti per tutto il ritorno della gita ed alla fine avremo dei dolori in tutto il corpo; per “stare comodi” seduti al computer scivoliamo sul sedile assumendo per ore una postura non proprio ortodossa per la schiena e quando ci alziamo accusiamo dolore lombare. Ci sono poi le posture di compenso costrette dalla postazione di lavoro, dallo sport e dalle attività ludiche. Tutto questo è molto comprensibile e tutto sommato possiamo dire: “Bene, con un poco di buona volontà, attenzione e qualche esercizio, me la caverò.” Ed è vero, la maggior parte delle volte i rimedi sono volontà ed esercizio.

Ma se la mia postura di compenso deriva da una situazione patologica, temporanea come una ingessatura o variamente cronica? Che possibilità ho di evitare, di contrastare o lenire le conseguenze di una postura scorretta forzata?

Per conseguenze ci si riferisce alle alterazioni delle funzioni che maggiormente vengono messe in crisi dalla condizione invalidante. Ogni funzione corporea può essere colpita! Alcune manifestazioni sono ovvie ed intuitive, come il rallentamento della circolazione a livello della

LEOPOLDO ZAMPI

Massofisioterapista e Osteopata

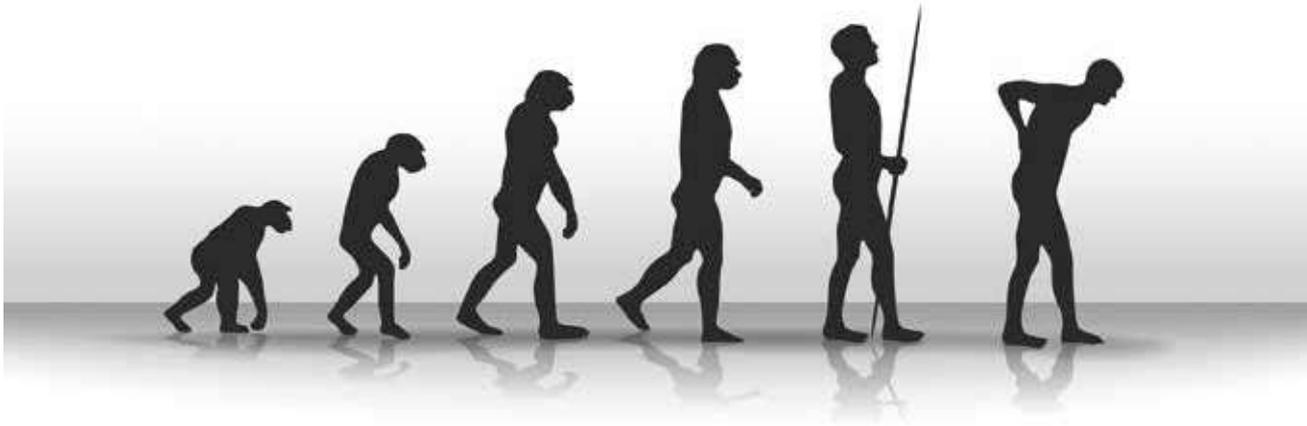
Percorso formativo

- Diploma di Massofisioterapista – Istituto Ortopedico “R. Galeazzi”, Milano
- Diploma di Osteopata D.O.- CERDO di Roma – Iscritto al ROI n. 316
- Attestato Reflessologia del Piede – “International Tsou Center”, Milano
- Diploma di Monitore Croce Rossa
- Attestato Tecnico Iperbarico - Istituto Ortopedico “R. Galeazzi”, Milano
- Corso di “Osteopatie Equine” – Centre Européen de Recherche et de Formation en Ostéopathie Equine – Pompadour (Francia)
- Corso Unità spinale per una corretta cura e riabilitazione delle persone para-tetraplegiche – Folaria
- Corso di Osteopatia e Medicina Cinese 1°, 2° e 3° livello – Collegio Italiano di Osteopatia, Bologna
- Corso di Radiologia Clinica in riabilitazione - A.T. Still Academy Italiana, Milano
- Docente di “Reflessologia” e “Terapia Fisica” – Trento e Salò (Bs)

SCONTI SOCI ASTRID zampileopoldo@gmail.com

cute in appoggio prolungato che porta all'arrossamento fino alle piaghe da decubito; altre sono più subdole e misconosciute ai non addetti, come il rallentamento della circolazione a livello delle anse intestinali nel decubito obbligato delle lungodegenze o in chi usa la carrozzina tutto il giorno con il risultato di avere un male assorbimento ed una distensione viscerale fino alla formazione di diverticoli. Lo stesso si può dire per la funzione di drenaggio sia venoso che linfatico, oppure per la funzione di sostegno e locomozione dell'apparato muscolo-scheletrico. E così per tutte le funzioni corporee.

Una conseguenza molto pericolosa è una forma di anestesia propriocettiva da immobilità, dove i vari recettori del corpo letteralmente si addormentano per mancanza di movimento che li stimoli. Questa reazione involontaria è performante per risparmiare energie quando una certa parte del corpo non viene utilizzata: deriva dall'atteggiamento di difesa passiva, ove l'animale debole si immobilizza per “scompare alla vista” del predatore e, certamente, non può muoversi perché si addormenta un arto o sente fastidio. Anche il predatore usa delle tecniche di caccia che prevedono l'appostamento e quindi



l'immobilità prolungata. Perché non risentono di questa immobilità? Perché hanno una **motivazione**, un **allenamento** e l'**attenzione qui ed ora**. In assenza di queste caratteristiche, le funzioni sensoriali addormentate interferiscono con:

- **l'attenzione** rendendoci distratti, irritati e portandoci a commettere errori di valutazione sia nelle relazioni che nei movimenti;
- **il metabolismo** dei tessuti ipofunzionanti con conseguente loro intossicazione, fibrosi ed alterazione del ricambio;
- **la funzione motoria** a tutti i livelli, in particolar modo vengono colpiti i movimenti sottili di stabilizzazione articolare con conseguente affaticamento, dolore ed usura (artrosi);
- **la funzione immunitaria** che viene sovraccaricata giornalmente dalle auto-infiammazioni e distratta dai continui stati di malessere predisponendoci ad aggressioni esterne;
- **la qualità di vita** è ridotta sempre più dalla perdita progressiva delle potenzialità funzionali, l'autostima cala velocemente e la persona si isola.

La postura ha dunque bisogno, per risultare funzionale, della motivazione, dell'allenamento e dell'attenzione qui ed ora.

La motivazione è il filo logico che muove le nostre energie: se la motivazione è sana e pulita per la nostra persona (non esiste un guadagno nascosto in quello che facciamo e non siamo manipolati) allora le energie fluiscono sostenendo i compensi e le funzioni sovraccaricate in modo che non si deteriorino velocemente. La motivazione ci conferisce maggiore resistenza.

L'allenamento ci permette di scoprire, grazie alle molteplici esperienze, le strategie migliori per realizzare e mantenere una postura, in termini di equilibrio stabile, di risparmio energetico anche in condizione di compenso, viste le nostre abilità perfezionate.

L'attenzione qui ed ora ci permette di essere nel momento reale riuscendo ad elaborare strategie maggior-

mente performanti. Ridurre i sovraccarichi e non farci subire gli eventi ma viverli in modo da approfittarne, se positivi e di ridurne i danni se negativi, permettendo un miglior recupero.

Le armi per convivere con un handicap temporaneo o permanente sono in parte psico-filosofiche ed in parte strutturali in modo da preservare la funzione. Se arriviamo ad un evento traumatico, quale esso sia, con i risultati di una alimentazione scadente ci troveremo i visceri addominali che peseranno sul torace in quanto sono appesi al diaframma: ne viene che la nostra respirazione sarà più faticosa, l'ossigenazione non perfetta, le spalle si arrotoleranno in avanti trascinando il collo e costringendoci a ruotare la testa all'indietro per vedere dritto. Ci verrà mal di testa, e forse anche le vertigini e daremo colpa allo stress per quello che ci è accaduto. In questo momento possiamo esercitare il libero arbitrio, scegliendo di prenderci per mano e ribaltando il punto di vista: modifichiamo lo stile di vita e risaniamo i visceri che libereranno la respirazione interrompendo la catena che ci porta al mal di testa ed **avremo trasformato un'avversità in una magnifica occasione di rinascita**.

Questo esempio può essere trasportato anche in campo emotivo. In ogni caso possiamo farci aiutare da personale qualificato in campo riabilitativo, sia fisico che emozionale, in modo da affrontare nel miglior modo possibile la situazione contingente.

Come abbiamo visto, la postura funzionale, è un concetto di conoscenza di Sè e di determinazione per migliorare la propria qualità di vita. □

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 7

- Convivere con l'artrosi
- Meteoropatia

ASTRID NEWS n. 6

- Osteopatia

Leggi gli articoli su www.astrid-onlus.it

“Sono quello che faccio”

Il ruolo del terapeuta occupazionale: facilitare la persona nella sua quotidianità

L'ESSERE UMANO COME ESSERE OCCUPAZIONALE

di **Simone Cobetto Ghiggia**
TO presso il Centro “Franca Martini”

- A scuola, durante i colloqui insegnanti-genitori | Mario R.: “*Salve signora Rosa sono Mario, il papà di Elisa R., lei è l’insegnante di matematica?*”
- In ospedale, nello studio del medico-chirurgo | “*Buon-giorno signora, sono il dott. Mario R., il chirurgo che ha operato suo marito.*”
- In aula, in una sede locale della Croce Rossa Italiana | “*Buonasera a tutti, sono Mario, volontario della CRI e sarò il Direttore di questo corso per Volontari Soccorritori 118.*”
- A casa, la mattina prima di andare a scuola | Elisa R.: “*Papà non riesco a legarmi i pantaloni della tuta*”

Queste brevi frasi che introducono quanto segue, sono utili per delineare qual è il focus della terapia occupazionale e cosa guida il ragionamento di un terapeuta occupazionale nella pratica.

Comunemente tendiamo a presentarci per quelli che sono i nostri ruoli, che vengono sanciti e contraddistinti da ciò che facciamo e dagli ambienti in cui siamo. Le nostre occupazioni, ovvero tutte le attività della vita quotidiana in cui siamo coinvolti nel corso della nostra vita (ogni giorno, una volta al mese o alcune volte nell’anno), ci permettono di acquisire abitudini e ruoli. Sono proprio le nostre occupazioni che ci permettono di identificare noi stessi, di presentarci agli altri, di sviluppare le nostre competenze fisiche e cognitive e che ci danno l’opportunità di sentirci efficaci, competenti e utili (Kielhofner, 2008)¹. Il terapeuta occupazionale, **vede l’essere umano come essere occupazionale** e dalla valutazione al trattamento, nel suo intervento si basa e si focalizza sull’occupazione.

I terapeuti occupazionali, in virtù del loro nome e della loro storia, si sono sempre interessati all’**occupazione** conosciuta anche come **attività significativa**, adottando l’approccio client-centred in cui è la persona stessa a individuare e delineare gli obiettivi terapeutici. Questo focus ha assunto due forme: **occupazione come mezzo** e **occupazione come fine**. Il primo utilizzato per definire l’uso terapeutico dell’attività è stato al centro della Terapia Occupazionale per la maggior parte del tempo. Il secondo utilizzato per definire la **pratica basata sull’occupazione**, ha assunto importanza solo alla fine del XX secolo (Polatajko, 2015)².

Nell’essere orientati alle occupazioni e nel promuovere la salute e il benessere delle persone, i terapeuti occupazionali possono lavorare con tutte le persone. Sia quelle che hanno un deficit di struttura fisica o di funzione (mentale o cognitiva), sia quelle che non presentano questi deficit (intervento di prevenzione), che sperimentano o possono sperimentare riduzioni della partecipazione (WFOT, 2010)^A.

PANORAMICA DELL’INTERVENTO DI TERAPIA OCCUPAZIONALE

Come la terapia farmacologica agisce a livello chimico sull’organismo, la terapia occupazionale agisce sulle attività della vita quotidiana (inerenti alla cura di sé, alla produttività/allo studio, al tempo libero/gioco). Il terapeuta occupazionale è quel professionista sanitario centrato sull’occupazione, colui che colloca l’occupazione in una posizione centrale e la usa per guidare il suo ragionamento professionale (Ficher, 2009)³.

Nelle frasi di cui sopra, è da notare come il signor Mario R. a seconda dell’**ambiente** (es: il luogo in cui è, gli oggetti che utilizza, le persone con cui si trova, etc.), delle sue **occupazioni** (es: partecipare ai colloqui genitori-insegnanti di sua figlia) e nei suoi **fattori personali** (es: principi e valori, competenze fisiche e cognitive, etc.) si percepisce e viene riconosciuto dagli altri con ruoli diversi (es: genitore di un alunno). Nei tre elementi (persona, ambiente, occupazione), sarà possibile osservare diversi livelli di qualità delle **performance** del signor Mario R. nello svolgere le attività del quotidiano.

Per riportare la persona ad un **ruolo occupazionale**, a seconda di qual’è il punto di criticità della performance occupazionale, bisogna adattare, modificare o individuare strategie compensatorie per l’ambiente e/o le occupazioni e/o i fattori personali perché la performance occupazionale sia soddisfacente, efficace e di valore per la persona stessa.

Questo tipo di approccio permette al terapeuta occupazionale di dare il suo contributo nelle collaborazioni tra professionisti, in quanto basa il ragionamento clinico e l’intervento sugli effetti della performance occupazionale sulla salute e sul benessere delle persone (WFOT, 2007)^A. Una valutazione di terapia occupazionale di qualità è formata sia da una minuziosa **intervista di terapeuta occupazionale** che da un’**accurata osservazione** dello svolgimento delle **attività scelte** dalle persone, in modo da individuarne le **criticità**, identificare e mettere



alla prova le **possibili soluzioni** in collaborazione con le persone stesse (Tafari, 2009)⁴. È per questo che l'attenzione di un terapeuta occupazionale è rivolta all'occupazione, alla sua relazione con i fattori personali della persona e all'ambiente dove svolge l'attività (Kielhofner, 2008). Nello specifico, il terapeuta occupazionale interviene principalmente in n. 5 modalità (AOTA, 2014)^B:

1. uso terapeutico di sé, delle occupazioni e delle attività, considerando le richieste delle attività e i fattori individuali delle persone in relazione agli obiettivi terapeutici, al contesto e all'ambiente;
2. metodi e azioni preparatorie che promuovono la prestazione occupazionale delle persone;
3. consulenza e formazione: identificando i problemi, creando possibili soluzioni, provando le soluzioni e, se necessario, modificandole per una maggiore efficacia;
4. advocacy: ovvero tutto ciò che è utile alla promozione della giustizia occupazionale e della capacità del cliente di richiedere ed ottenere le risorse per partecipare pienamente nelle occupazioni quotidiane della propria vita;
5. interventi di gruppo: utilizzando differenti tecniche di leadership e conoscenza per facilitare l'apprendimento e l'acquisizione di abilità nel corso della vita.

UN ESEMPIO IN TRENTINO: IL CENTRO "FRANCA MARTINI" DI TRENTO

In Trentino, un luogo in cui si può trovare il terapeuta occupazionale all'interno dell'équipe multidisciplinare è l'Associazione Trentina sclerosi Multipla, meglio conosciuta come "Franca Martini". L'associazione è nata nel 1981 da un gruppo di volontari per supportare le persone con sclerosi multipla e le loro famiglie. Ai volontari, con l'andare degli anni, si sono aggiunti professionisti

formati. Attualmente all'interno dell'associazione ci sono due aree (età evolutiva e adulta) dove interviene il terapeuta occupazionale. Per l'età evolutiva, nel percorso di terapia occupazionale vengono svolti percorsi di valutazione, riabilitazione, sostegno e supporto ai bambini e ai loro genitori. Si interviene per bambini con disturbi della coordinazione motoria (DCD), disprassia, disturbi attentivi e dell'iperattività (ADHD); bambini con malattie del sistema nervoso centrale ad insorgenza nel periodo pre-, peri- o post-natale e con disabilità cognitiva. Il lavoro viene svolto in una équipe multiprofessionale costituita, oltre che dai terapisti occupazionali, dal neuropsichiatra infantile, psicomotricisti, psicologi, neuropsicologi. Nell'area adulta sono presenti due terapisti occupazionali che svolgono percorsi di valutazione e di riabilitazione sia a persone affette da sclerosi multipla, sia a persone con esiti di patologie neurologiche (Ictus, Parkinson, etc). L'obiettivo principale è quello di condurre o ricondurre la persona ad una condizione di **massima autonomia e indipendenza possibile**, ottenendo il **maggiore benessere bio-psico-sociale**, tenendo conto dell'età, della gravità della malattia, della prognosi e del contesto sociale in cui vive. Inoltre, l'associazione stessa persegue il fine di offrire sostegno alle famiglie, di implementare percorsi socio-educativi e culturali volti al reinserimento all'interno del territorio per i pazienti dell'area adulta. Proprio per questo la persona adulta che accede ai servizi viene presa in carico in modo globale da un'équipe formata da fisiatra, psicologa, logopedista, fisioterapista, pedagogista, educatore, tecnico degli ausili e terapeuta occupazionale. □

BIBLIOGRAFIA

1. G. Kielhofner (2008), "Model Of Human Occupation: Theory and application"
2. H. J. Polatajko (2015), "Pratica basata sull'occupazione, pratica centrata sul cliente: un imperativo in terapia occupazionale.", GITO n° 15, dicembre 2015. pag 22-23
3. "Implementare le valutazioni in terapia occupazionale: siamo pronti a raccogliere la sfida di essere centrati sull'occupazione?", GITO n° 12 aprile 2014, pag. 06-09
 - A. World Federation of Occupational Therapist (2007, 2010)
 - B. American Occupational Therapy Association (2014), "Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process, 3rd Edition", marzo-aprile 2014, pag 29-31
4. A. Tafari (2009), "Teoria e Pratica: le due metà della mela"

Il potere curativo del “tatto”

Conoscere i benefici del massaggio attraverso le sue caratteristiche

I bisogni primari della specie umana si riducono a quattro e precisamente:

di **Hannelore Grötsch**

nutrirsi, dormire, vestirsi e ripararsi. Tuttavia, spesso si dimentica l'importanza fondamentale che riveste il contatto fisico per un sano ed equilibrato sviluppo e mantenimento della salute psicofisica.

Ogni bambino fin dal primo momento di vita ha l'esigenza vitale di essere toccato, avvolto e abbracciato affinché possa crescere armoniosamente. Con il passare del tempo, dall'adolescenza alla vecchiaia, l'equilibrio emozionale di un individuo è fortemente influenzato dalla qualità e dalla quantità di contatto che riceve regolarmente. Durante l'adolescenza spesso i ragazzi rifiutano il contatto di un massaggio è l'età della scoperta delle proprie ed altrui emozioni, dei propri aspetti più intimi, della fisicità, dell'amore e del sesso. Il bisogno di contatto viene soddisfatto attraverso i primi incontri amorosi.

Col passare del tempo e successivamente nella vita adulta, una volta esaurito l'entusiasmo delle prime fasi della seduzione e dell'innamoramento, il contatto, inteso più propriamente come “carezze/coccole” si riduce nella maggior parte dei casi ai soli preliminari del rapporto sessuale creando, man mano, una crescente “fame” di contatto di cui spesso la persona (donna o uomo) non è neppure consapevole, ma che a livello emozionale induce moltissimi dei comportamenti cosiddetti compensativi (spesso legati a eccessi di cibo, consumo di alcol, tabagismo). Il disagio si manifesta inoltre con senso d'insoddisfazione, frustrazione e sintomi psicosomatici di difficile definizione, liquidati frequentemente come “*sintomi da stress*”.

Ma perché il contatto ha un'influenza così profonda sulla psiche? Per comprendere fino in fondo questo legame è necessario un brevissimo accenno di anatomia. Infatti, dopo il concepimento ha inizio la duplicazione delle cellule che, in brevissimo tempo, porta alla formazione di tre “foglietti embrionali” cioè dei 3 strati di cellule organizzate da cui hanno origine tutti i sistemi e gli organi dell'essere umano e, fondamentalmente, il corpo in tutti i suoi aspetti. L'organo che ci interessa più da vicino è la pelle che proviene dallo stesso foglietto embrionale più esterno del sistema nervoso, per la precisione, chiamato “ectoderma”. L'origine comune degli organi e dei sistemi del nostro corpo determina pertanto un collegamento e un'interazione anatomico-fisiologica

HANNELORE GRÖTSCH

Operatrice Olistica Professionale ad indirizzo energetico integrato - Professionista S.I.A.F. n. TR1679P disciplinato dalla Legge 4/2013

hannelore.g@inwind.it

inscindibile che perdura dalla nascita alla morte e rappresenta uno dei fattori che spiega l'effetto “*curativo*” delle varie tecniche di massaggio e il perché, il semplice gesto di appoggiare la mano su un corpo, ad esempio di un bambino, può lenire la sensazione di dolore percepita in quel momento.

Pur trovandoci nel ventunesimo secolo, la “*cultura del contatto*” in Italia è nel complesso ancora scarsamente diffusa e tra le cause si possono citare anche le inibizioni derivanti dai retaggi religiosi e culturali di epoche passate. A conferma di questa difficoltà a nel “concedersi al piacere di un massaggio” (al di là di trattamenti fisici terapeutici in ambito sanitario e/o termale), ricordiamo la scarsa diffusione dei centri benessere e delle SPA negli alberghi nei paesi del Sud e come siano al contrario molto presenti e frequentati nei paesi nordici, dove queste pratiche fanno parte di una cultura del benessere molto radicata.

Se torniamo indietro alla tradizione cristiana delle origini, possiamo trovare l'attribuzione al contatto di un potere ancora più strabiliante: toccando si può guarire. Nel Vangelo numerosi miracoli vengono realizzati dal Messia con l'imposizione delle mani. Ad esempio, in un passo si legge: “*Mosso a compassione, [Gesù] stese la mano, lo toccò e gli disse: «Lo voglio, guarisciti!». Subito la lebbra scomparve ed egli guarì*” (Vangelo secondo Marco 1,40-45).

La cura delle malattie con il metodo dell'imposizione delle mani è stata persino utilizzata dal padre della medicina, Ippocrate, vissuto attorno al 400 a.C. che in uno dei suoi scritti afferma: “*Mi è spesso sembrato, mentre io stavo curando i miei pazienti, come le mie mani avessero la singolare proprietà di estrarre i prodotti di rifiuto e le diverse impurità raccolte nelle parti malate, mentre le mie mani e le mie dita erano tese verso di esse.*”

Nella cultura orientale, esperienze come quella descritta da Ippocrate sono presenti da tempo immemore e utilizzate come metodi di cura. Il presupposto di queste pratiche è l'esistenza di un campo energetico che si espande oltre i confini fisici, definito “energia vitale”



(nella scienza occidentale è chiamata campo elettromagnetico) e si fonda sul principio che un buono stato di salute richieda un flusso equilibrato di energia vitale. Sugli stessi principi si fondano tecniche moderne quali il *tocco terapeutico* elaborato ad inizi anni '70 da **Dolores Krieger**, docente alla New York University School of Nursing, e da **Dora Kunz**, una guaritrice naturale. Numerosi studi scientifici sono stati condotti sugli effetti del contatto terapeutico dando prova, tra l'altro, di una riduzione del dolore, dei livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e dell'ansia con un effetto calmante. Con l'utilizzo di moderne apparecchiature è inoltre possibile misurare l'intensità dell'energia emessa dall'operatore e fotografare le emissioni.

La forma di contatto più conosciuta e praticata è il **Massaggio Californiano**. Il metodo è nato verso la fine degli anni '60 negli Stati Uniti durante la guerra con il Vietnam. Era un'epoca di lutti e di tragedie immani e sempre più chiaramente emergevano nella società nuove esigenze, quali il bisogno di protezione, di conforto, di

pace, di tenerezza, di fiducia nella vita, di amore autentico fino a quando all'Istituto Esalen, nel sud della California, alcuni terapeuti diedero vita a questa tecnica. È un massaggio molto armonioso, che si avvale di ampi movimenti avvolgenti, trasmettere accettazione e calore umano. Fra tutti i massaggi esistenti è sicuramente il più completo e rassicurante. Impiega sovente dei gesti circolari, ritmici, estremamente fluidi, che stimolano la respirazione e le altre funzioni vitali dell'individuo, conferendo una straordinaria sensazione di benessere, di completezza e di calma gioiosa. Modella il corpo e lo ringiovanisce ed in questo senso funziona come una cura di bellezza. Ha un'azione tonica sulla pelle. Agisce sul sistema muscolare, allentandone la tensione. Stimola la circolazione sanguigna, linfatica e dei liquidi interstiziali. Riattiva la vitalità della respirazione e, attraverso le zone riflesse, quella degli organi interni. Agisce sul sistema nervoso, inducendo un profondo stato di calma ricostituendo le riserve di energie laddove esse difettano. Favorisce la digestione e l'eliminazione delle tossine.

Per le sue caratteristiche, questo massaggio rappresenta un'efficace cura contro lo stress, condizione che si ripercuote a vari livelli, da quello fisico a quello mentale ed emozionale. Il massaggio Californiano riesce facilmente a favorire il passaggio dalla iperattività mentale alla consapevolezza del corpo. Porta l'individuo a vivere maggiormente nella dimensione del *"qui ed ora"*, con tutta una serie di effetti positivi: miglioramento dello schema corporeo, percezione più precisa della propria realtà, presa di contatto con i propri bisogni, utilizzo creativo dell'energia vitale, capacità di superare le paure, prevenzione di condizioni depressive. Può diventare il principale massaggio per il trattamento delle persone nervose, con pensieri ricorrenti e soddisfa, più di ogni altra tecnica, la necessità di contatto, il bisogno di accudimento e amorevolezza a cui ogni individuo ambisce. Rappresenta una modalità straordinariamente piacevole per mantenere o riconquistare un benessere a 360°, una completa e appagante sensazione di essere abbracciati, coccolati! □

"Massaggiare non è far danzare le mani sul corpo di una persona: è danzare con l'anima di una persona"

Dario Montorfano

Nasce “viviAMO di sport”

Il progetto che fa conoscere le discipline sportive praticabili da chi ha una disabilità

È luogo comune immaginare una persona disabile o in carrozzina, totalmente dedicata alla sua patologia e quindi “chiusa” su sé stessa. Ma come ci hanno insegnato le paralimpiadi appena concluse, sport e disabilità possono convivere benissimo e con grandi soddisfazioni. Ecco perché nasce il progetto “viviAMO di sport”, per raccontarvi com'è possibile ricominciare a vivere dopo un incidente, un trauma, uno stop importante. Da ragazzo e fino al giorno del mio incidente, lo sport ed in particolare la corsa in montagna, erano parte integrante della mia vita; correre in mezzo alla natura, mi regalava emozioni indimenticabili; poi l'incidente mi ha fatto “sedere” su una carrozzina ed ora, seppur con qualche limite, riesco comunque a ottenere grandi soddisfazioni con l'handbike oppure con la nuova handMTB. Inoltre, nella scorsa primavera sono riuscito a conseguire l'attestato

di **Andrea Facchinelli**
Consigliere AsTRID Onlus
e referente progetto viviAMO
di sport

Istruttore di 1° Livello F.I.D.A.L., anche se devo dire che non è stato facile perché, dopo anni che sono in carrozzina, era difficile ricordare i movimenti spontanei degli arti. Anche ora, durante gli allenamenti d'atletica con i ragazzi dell'U.S. 5 Stelle di Civezzano, è tutto più difficile perché devo ripensare al semplice movimento della corsa, alla corretta sequenza di appoggio del piede e quindi, mi devo concentrare per ripensare a quali muscoli, tendini avrei dovuto muovere per ottenere la giusta performance. Alla luce di quanto evidenziato, se una persona desidera rimettersi in gioco trova sempre le motivazioni per rialzarsi e ricreare un nuovo equilibrio nella propria vita. Chi proviene dal mondo dello sport agonistico o dilettantistico, può capire molto bene che quando nella vita gli equilibri ormai consolidati negli anni cambiano, vuoi per un'incidente oppure per una malattia, *l'allenamento più difficile è il non potersi allenare!* □



14 maggio 2017

“Vigolana No-Limits”: 1ª manifestazione a carattere nazionale di HandMTB lungo i sentieri sterrati immersi nella natura. Anteprema dei percorsi su YouTube: 60 km Vigolana
Informazioni: Consorzio Turistico della Vigolana - info@vigolana.com - andrea@astrid-onlus.it

Quando sport e disabilità

...si uniscono e fanno "rete"!

"Salve, dove posso mandare mio figlio a fare sport?". lo guardo

di **Gaia Tozzo**
Presidente del CSI Trento

la mia collega e mi accorgo che, nonostante la mia cooperativa lavori con utenti disabili nel mondo dello sport, non conosco affatto l'offerta sportiva per disabili dei miei "colleghi". *"Ed ora cosa le rispondo?"* penso tra me e me. Debora Lazzeri esprime questa richiesta a sole poche settimane dalla mia elezione a presidente del Centro Sportivo di Trento. *"Caspita!"* penso io, *"Avevo inserito nel mio programma di sviluppare l'area sport e disabilità... ma credevo esistesse una mappatura ed un filo rosso che unisse territorio e servizi sportivo-dilettantistici per utenti disabili"*. Dobbiamo fare qualcosa per risolvere questo problema! Da quel giorno mi sono avventurata in questo complesso quanto meraviglioso mondo dello sport accessibile, un mondo nel quale il movimento diventa un "allenamento" divertente per uscire di casa, per stare con altre persone, per sentirsi bene, per sentirsi felici, per scoprire nuove sfumature di cui lo sport si può tingere.

E così, insieme a Massimo Bernardoni del Cip, Debora Lazzeri dell'Arca di Noè e il sostegno efficace della PAT, la nostra passione e le nostre competenze, il CSI ha messo in *"movimento"* tutti per raccogliere quante più realtà possibili in una giornata formativa che aveva come scopo principale quello di guardarsi negli occhi, stringersi la mano e unirsi con un progetto ben preciso: dare all'utente disabile la possibilità di scegliere a quale sport accedere. La giornata è trascorsa veloce tra presentazioni individuali, gruppi di lavoro e una breve pa-

noramica sulle classificazioni. In quasi dieci ore di *"vis à vis"* abbiamo raccolto molta ricchezza sia in termini di risorse umane che in termini di realizzazione di quanto fino al giorno prima era solo una sfida a cui far fronte. Arriviamo al dunque. **Trento 22 ottobre 2016**. Eravamo quaranta persone nella sala della Regione T.A.A.. Insieme a noi, molti amici disabili, le istituzioni CONI, CIP, PAT, i campioni dello sport Damiano TOMMASI e Melania CORRADINI, enti, associazioni e federazioni. Tutti lì ad *"osservare"* lo sport da due ruote e da una carrozzina, da un paio di sci ed una sola racchetta, da una divisa di judo ad una di ciclista, per scambiarsi le esperienze personali, da protagonisti, da tecnici e da educatori, per testare con il territorio la fattibilità di realizzare in poco tempo un prodotto che potesse fornire alle famiglie una prima panoramica dei servizi già operativi, per progettare insieme quello che sarà il futuro dei prossimi mesi. Insieme per uno sport accessibile a tutti, che prova con decisione ad aggregare anziché a separare. Concludo: se sono qui a scrivere di questo ambizioso progetto è grazie alla RETE che abbiamo iniziato a tessere lo stesso 22 ottobre. Da spettatore privilegiato, posso aggiungere che ho sentito e toccato l'energia ed il piacere che aleggiava in quella sala: la magia che il movimento, il gioco, lo sport riescono a donare sempre. Testa, cuore, pancia corrono insieme in una corsa ad ostacoli! Molte persone mi hanno detto di essersi emozionate e io ci credo! Ero lì, dentro quell'emozione! La rete è uno strumento che unisce. Lo sport è un mezzo privilegiato per far star bene l'individuo. A noi il resto! □



Centro Franca Martini

Il Centro ATSM collabora con Astrid Onlus

Tempo fa abbiamo avuto modo di conoscere quest'associazione e di entrare in contatto con quanto realizzata anche per le persone con disabilità. La possibilità di "fare" e di "essere" al fianco delle persone con handicap ci ha dato la giusta misura per iniziare una collaborazione che si svilupperà nei prossimi mesi. Ma ora, presentiamo la nostra realtà:

Chi siamo?

Siamo un Centro Riabilitativo ad Alta Integrazione Sociosanitaria, convenzionato con l'Azienda Provinciale dei Servizi Sanitari di Trento

L'approccio scelto dal Centro è di sostenere la persona nel percorso socioriabilitativo, finalizzato al migliore recupero possibile e alla valorizzazione delle risorse presenti, favorendone l'integrazione con il proprio ambiente di vita e le proprie relazioni.

I gruppi di lavoro all'interno dei servizi di ATSM- Centro Franca Martini sono costituiti da diverse professionalità (fisiatra, neuropsichiatra, fisioterapisti, psicologi, psicomotricisti, logopedisti, pedagogisti, educatori professionali, arteterapeuti, terapisti occupazionali, oss, infermieri) che garantiscono un approccio multidisciplinare in progetti riabilitativi/abilitativi condivisi.

COSA FACCIAMO?

ATSM - Centro Franca Martini dal 1981 si occupa della riabilitazione delle persone con patologie neurologiche e dal 2006 offre anche un servizio per la riabilitazione dedicato all'età evolutiva. L'attività è suddivisa in:

Settore Età Adulta

Il centro per l'età Adulta si occupa della riabilitazione di persone adulte con patologie neurologiche e offre sostegno alle loro famiglie per:

- Patologie evolutive neurodegenerative (ad esempio Sclerosi Multipla, SLA, Morbo di Parkinson)
- Esiti traumatici a carico del sistema nervoso centrale (ad esempio traumi cranici, traumi midollari, etc.)
- Disturbi neurologici conseguenti a una lesione non progressiva del Sistema Nervoso Centrale, verificatasi in epoca pre, peri o post-natale

Settore Età Evolutiva

Il centro per l'età evolutiva si occupa della riabilitazione di minori in difficoltà e dà sostegno alle loro famiglie. Inoltre, attiva progetti per bambini con:

- Disturbi minori del movimento, disprassie



- Disturbi da deficit di attenzione-iperattività
- Disordini delle funzioni esecutive
- Disfunzioni cognitive/funzionali prevalenti dell'area non verbale
- Ritardi psicomotori
- Disturbi della regolazione
- Ritardi mentali/livelli cognitivi limite

Settore Alloggi

Il centro Alloggi offre progetti di residenzialità a persone adulte con patologie neurologiche, con assistenza continuativa 24h e attiva:

- Progetti a breve termine di accoglienza e riabilitazione
- Progetti a breve termine di sollievo familiare
- Progetti a medio termine per la riabilitazione di esiti traumatici
- Progetti a lungo termine di accoglienza per persone con patologie neurologiche degenerative. □

info@at-sm-cfm.org - www.at-sm-cfm.org

serate benESSERE: tra salute e solidarietà

AVIS – sezione di Povo, collabora con AsTRID Onlus

I giovedì del benESSERE, anche quest'anno hanno riscosso un notevole successo di partecipazione e gradimento.

Vista l'esperienza positiva dello scorso anno, abbiamo pensato di riproporre un ciclo di conferenze con nuove tematiche che ponessero l'attenzione alla salute, al benessere ed alla solidarietà affinché la collaborazione fra AVIS ed AsTRID Onlus, potesse apportare linfa per il futuro.

La *prima* conferenza si è tenuta **giovedì 29 settembre** nell'ambito delle celebrazioni della Festa patronale dedicata alla Madonna del S. Rosario, ed ha avuto come tema **Cibo per la vita**. Conferenza tenuta da Mauro Fabbri – naturopata – che ha presentato l'importanza nutrizionale del cibo non trattato e scevro da manipolazioni industriali, parlando dei principi nutritivi degli alimenti e di come l'organismo riesce ad utilizzarli.

Tema della *seconda* serata era **Intestino secondo cervello** dove Alessandra Capriani – biologa nutrizionista – ha fatto conoscere l'importanza dell'intestino evidenziando quanto il buon funzionamento ne determini la buona salute globale dell'individuo. Inoltre, ha sottolineato le relazioni tra intestino, sistema immunitario e corretta alimentazione al fine di ottenere un miglioramento generale dello stato di salute.

Hannelore Grötsh – operatrice olistica – nella *terza* serata, ci ha introdotto nel mondo della **Microcircolazione**, con particolare attenzione al miglioramento del circolo sanguigno, base della vita stessa e della salute. Avere una buona circolazione sanguigna fa sì che il nostro corpo possa funzionare al meglio e quindi con più forza e salute.

La *quarta* serata era dedicata alla **Meteoropatia** con Leopoldo Zampi – osteopata e massofisioterapista – che ha trattato l'importanza delle influenze determinate dalle condizioni climatiche e/o ambientali, come riconoscerne i sintomi e quale riflesso possono avere sul corpo umano.

L'ultima serata è stata dedicata alla **disabilità**. Il titolo era **(S)punti di Vi(s)ta** con testimonianze di Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli e Gianluigi Rosa. Il tema trattato non era facile, ma neppure parlare della propria condizione con il sorriso lo era, eppure, il silenzio che regnava in sala, ha fatto sì che il fluire di queste testimonianze, andassero a toccare il cuore. Come si può rialzarsi ed adattarsi ad una nuova vita dopo aver

di **Giancarlo Ianes**
Presidente AVIS sezione Povo

sperimentato la dolorosa fase di un incidente o di una malattia? Cosa serve per rimettersi in gioco con coraggio e determinazione? Quanto è importante essere consapevoli dei propri limiti? Questo è molto altro ancora è stato raccontato perché la vita è un bene prezioso e deve essere sempre vissuta anche in presenza di limiti. Le conferenze venivano introdotte da Giancarlo Ianes – presidente AVIS Povo – che invitava a dare il giusto valore alla donazione di sangue come segno di solidarietà importante all'interno di una comunità che sa sostenersi ed anche come un sano stile di vita. A seguire vi era una presentazione da parte di Maria Carla Bonetta – presidente AsTRID Onlus – che di volta in volta, con video emozionanti, introduceva alla disabilità invisibile, al caregiver, al volontariato ed all'importanza di guardare la disabilità con altri occhi. Perché, convivere con una disabilità non è facile, è una battaglia che deve essere combattuta quotidianamente nell'indifferenza di un mondo sempre di corsa.

L'interesse per questi incontri, manifestato attraverso la presenza di un folto pubblico e con domande inerenti l'argomento trattato, è stato motivo di grande soddisfazione per la nostra sezione AVIS e siamo convinti che *informare, educare e sensibilizzare* contribuisca a rendere più consapevoli le persone nell'affrontare le proprie scelte quotidiane.

Desideriamo ringraziare AsTRID ed i relatori per questa fruttuosa collaborazione, con la speranza che possa proseguire anche per il futuro. □



Le proprietà curative de “L’Acqua Forte”

L’Acqua “Forte” di Vetriolo, utilizzata presso il Compendio Termale di Levico e Vetriolo, è un’acqua termale che presenta alcune caratteristiche peculiari legate alla presenza di alte concentrazioni di ferro e solfati e altre terapeutamente efficaci di arsenico. L’Acqua Forte di Vetriolo contiene inoltre altri elementi chimici quali calcio, magnesio, rame e zinco.

di dr.ssa Patrizia Manica

Questi elementi chimici determinano importanti azioni biologiche sull’organismo; le più rilevanti sono l’azione antibatterica, immunostimolante locale, trofica sulla cute e sulle mucose, detergente, antinfiammatoria e miorilassante.

Le Terme di Levico sono un centro all’avanguardia, che rispetta i requisiti richiesti dalla Legge di riordino del settore termale, in particolare quelli inerenti la ricerca, considerata uno dei punti cardine dell’attuale attività di gestione. Grazie infatti all’istituzione di un Comitato Scientifico che si riunisce periodicamente e di cui fanno parte eminenti cattedratici, medici e ricercatori delle principali branche attinenti le attività termali con-

venzionate, sono stati promossi, con il sostegno della Provincia Autonoma di Trento, numerosi studi presso prestigiosi Atenei italiani. Lo scopo è stato quello di rafforzare scientificamente l’efficacia, nota da secoli, delle proprie Acque nella cura di patologie delle alte e basse vie respiratorie, delle malattie osteoarticolari, delle malattie della pelle e ginecologiche. I risultati di alcuni degli studi conclusi sono stati pubblicati su prestigiose riviste mediche internazionali. Attualmente le Terme di Levico sono impegnate nella validazione scientifica dell’efficacia terapeutica di una seconda acqua termale con composizione chimica diversa dall’Acqua Forte: l’Acqua Debole” di Vetriolo. Nel futuro continuerà anche l’attività di studio sulle potenzialità terapeutiche dell’Acqua Forte con l’obiettivo di individuare nuove patologie che possano trovare beneficio dal trattamento termale e nuove modalità di applicazione di questa acqua termale. Solo con il costante impegno nella ricerca si può garantire alla terapia termale levicense lo *status* di pratica medica moderna e scientificamente provata a cui medici prescrittori e pazienti si possano rivolgere nel trattamento complementare di alcune patologie croniche. □



Un nuovo traguardo, una nuova sfida

Le Terme di Levico collaborano con AsTRID Onlus

Il termalismo levicense non è solo erogazione di trattamenti crenoterapici

di dr.ssa Patrizia Manica
e Luisa Bertoldi

con finalità preventive e curative, ma si presenta come approccio globale al paziente basato su interventi di promozione della salute. Questa prospettiva comprende l'organizzazione di campagne diagnostiche, iniziative di educazione a uno stile di vita corretto e alla partecipazione attiva al proprio stato di salute e/o malattia, attraverso percorsi termali che incentivano il movimento, un'alimentazione corretta e un'adeguata gestione dello stress.

Quindi, le Terme di Levico, oltre ad essere un centro di eccellenza nell'erogazione di diversi trattamenti (fangoterapia per alleviare i dolori tipici di artrosi e reumatismi extra-articolari, balneoterapia per il trattamento di patologie osteoarticolari e malattie della pelle, cure inalatorie per l'apparato respiratorio e irrigazioni vaginali per le affezioni croniche dell'apparato genitale femminile), pone in primo piano l'attenzione all'educazione e alla diffusione della cultura del benessere. Il termalismo praticato presso il nostro Compendio va inquadrato quindi non solo in termini di efficacia terapeutica, ma anche di prevenzione e contrasto attivo alla medicalizzazione degli stili di vita, a favore del mantenimento della salute intesa nella sua accezione più completa di benessere fisico-psichico e sociale.

Nel corso del 2016 è nata a questo proposito la fruttuosa **collaborazione** tra le nostre Terme e l'Associazione AsTRID Onlus, con lo scopo di creare una sinergia tra le due realtà ed incrementare i momenti di educazione sanitaria organizzati presso il Palazzo delle Terme di Levico. Nel corso della stagione appena trascorsa, infatti, le Terme di Levico sono state teatro di una serie di incontri informativo-divulgativi organizzati da AsTRID Onlus, con l'obiettivo di diffondere la cultura della salute e della prevenzione, uniti ad una serie di approfondimenti su specifiche patologie, trattabili anche in ambito termale. Gli eventi hanno registrato un ottimo riscontro in termini di partecipazione e interesse, pertanto quest'esperienza verrà riproposta nella stagione termale 2017, programmata nei mesi di giugno, luglio ed agosto.

La collaborazione tra AsTRID Onlus e le Terme di Levico e Vetriolo è stata un'interessante novità che ha ulteriormente arricchito il panorama degli eventi che ha animato la stagione termale. Un ottimo esempio di sinergia e di cooperazione per rafforzare la presenza

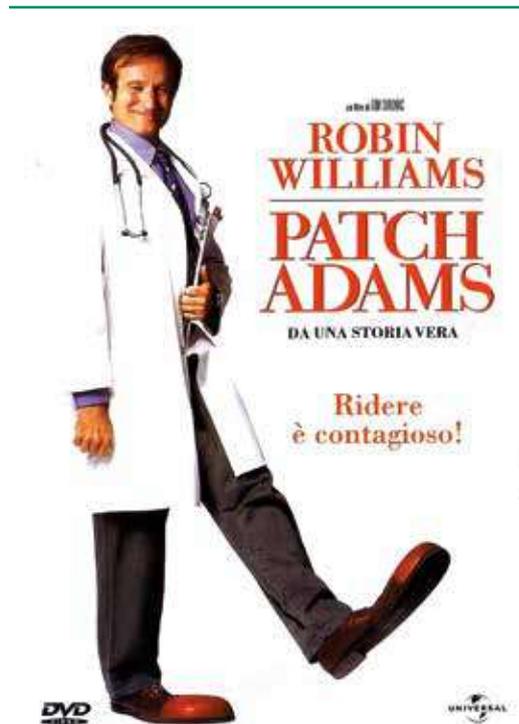


di due realtà che rappresentano un punto di riferimento per la salute sul territorio trentino. Tra le varie novità di quest'anno ci preme inoltre segnalare che per la prima volta presso il Palazzo delle **Terme di Levico** sarà attivo il **poliambulatorio specialistico** che, assieme al **servizio ambulatoriale di riabilitazione e recupero funzionale**, rimarrà aperto anche durante il periodo invernale. □

TERME DI LEVICO E VETRIOLO

Via Vittorio Emanuele, 10 – 38056 Levico Terme
Tel. 0461 706077
www.termedilevico.it – info@termedilevico.it

IL FILM



PATCH ADAMS

Regia di Tom Shadyac (1998)



Patch Adams è ispirato alla vera storia di **Hunter Adams**, il medico a cui si deve l'invenzione della terapia del sorriso. Hunter (interpretato da Robin Williams) è un giovane instabile che tenta più volte il suicidio e che decide di farsi ricoverare in un ospedale psichiatrico. Nella breve degenza in questa clinica, Hunter vive l'indifferenza del mondo medico verso il paziente e impara a vedere oltre le apparenze, giungendo alla consapevolezza che i cosiddetti "pazzi" hanno solo bisogno di sentire empatia e amore da parte dei medici e dei familiari.

Decide dunque di iscriversi alla Facoltà di Medicina per portare negli ospedali un nuovo approccio alla cura delle malattie, fondato sull'uso del sorriso a fianco delle classiche terapie mediche e sulla centralità del paziente, con la sua storia e i suoi desideri. Durante gli studi, Hunter frequenta l'ospedale, e infrange le regole pur di raggiungere il suo obiettivo di portare il sorriso tra i pazienti, vestendosi da clown e assecondando i desideri più bizzarri delle persone ricoverate. Dopo essere stato espulso dall'ospedale, e sempre più convinto dell'efficacia dei suoi metodi, Hunter aprirà, insieme ai col-

leggi di studio, il **Gesundheit Institute**, una piccola clinica gratuita immersa nel verde (perché la medicina deve essere «uno scambio d'amore, non un business») che in pochi anni riuscirà ad aiutare migliaia di persone – ben 15.000, tra il 1971 e il 1983 – con la terapia del sorriso, dell'ascolto e dell'empatia.

Il suo discorso di fronte alla Commissione medica gli permetterà di farsi riammettere all'università per concludere gli studi: *“Cos'ha la morte che non va? Di cosa abbiamo così mortalmente paura? Perché non trattare la morte con un po' di umanità e dignità e decenza e, Dio non voglia, perfino di umorismo? Signori, il vero nemico non è la morte. Vogliamo combattere le malattie? Combattiamo la più terribile di tutte: l'indifferenza.”*

Il film non è stato accolto favorevolmente né dalla critica cinematografica – che lo ha definito come un modo per incassare dei soldi strappando qualche lacrima – né dallo stesso Hunter Adams – che lo ha ritenuto una semplificazione del suo lavoro e una banalizzazione della sua missione sociale e della sua stessa figura, ridotta da Williams a quella di un semplice medico allegro e divertente.

Di fatto, il film rappresenta l'esperienza che tutti noi, ancora oggi, viviamo spesso quando la malattia ci costringe ad affidarci alla medicina: quante volte, infatti, ci è capitato di sentirci trattati come numeri, di essere ridotti ai nostri sintomi e alle nostre malattie, di vedere trascurati i nostri bisogni e di non sentirci adeguatamente compresi e ascoltati?

Ma il film va ben oltre la riflessione sui limiti della medicina e del rapporto con i medici arrivando a toccare corde molto più profonde che, tra lacrime e sorrisi, ci fanno interrogare sul nostro atteggiamento nei confronti dei rapporti umani, della vita e della morte e sulla necessità di aprirsi a un nuovo modo di vivere, che faccia vedere quello che nessun altro vede e che faccia affrontare ogni giorno gli eventi con uno spirito positivo.

“Noi siamo tutti diversi... per quanto brutta possa sembrarci la vita, c'è sempre qualcosa che uno può fare, e con successo”

Stephen Hawking

IL LIBRO



COSA TI MANCA PER ESSERE FELICE?
di Simona Atzori (2014),
Edizioni Mondadori

Simona Atzori è una ballerina che danza senza braccia e una pittrice che dipinge usando il piede o la bocca. Abbiamo imparato a conoscerla nelle sue diverse comparse nei talk show televisivi, in cui raccontava, con il sorriso sulle labbra, la sua storia di quarantenne che, pur essendo nata senza braccia, grazie ai genitori pieni di attenzioni e a un carattere per natura positivo, ha sempre vissuto la sua condizione come la sola possibile. La sua menomazione non l'ha mai limitata ma, anzi, l'ha spronata ad utilizzare le parti del suo corpo che più le permettevano di esprimersi, trasformando il suo handicap in punto di forza e realizzando così i suoi sogni. Basti visitare il suo sito internet, www.simonarte.net, per capire quanto talento è stato sprigionato da questo atteggiamento verso se stessa e verso la vita. In questo libro, Simona si veste dei panni di una straordinaria scrittrice che racconta della sua vita senza mani senza la minima traccia di autocommiserazione ma con una sottile ironia, come quella che si legge in questo brano: *“Mi capitano scenette surreali, anche buffe. Una volta dovevo esibirmi su un palco galleggiante, in mezzo a una distesa d’acqua. Per fare le prove, gli organizzatori avevano messo una barca a disposizione del nostro corpo di ballo. Il marinaio dava la mano a tutti per aiutarci a salire. La allunga anche verso di me e io rimango impalata sul molo ad aspettare che capisca. Avevo una canottiera senza maniche: più sbracciata di così! Niente. A un certo punto alza la voce e mi dice: ‘Allora, me la vuole dare questa mano?!’ ‘Ma non ce l’ho!’ Si è girato, ha capito ed è diventato di tutti i colori. La mamma rideva come una matta”*. Il libro ripercorre episodi, simili a questi, di quando Simona era bambina, adolescente e poi adulta, dà risalto ai rapporti con le persone care, racconta buffi aneddoti che fanno sorridere e suggerisce riflessioni più profonde come quella che ha dato il titolo al libro: cosa ci manca per essere felici? Perché ci identifichiamo sempre con quello che non abbiamo, invece di guardare quello che c’è?

Alla domanda del titolo Simona risponde: *“Non puoi pensare che ti manchi qualcosa per essere felice! Ti racconto la mia storia e capisci che non sarei mai arrivata dove sono arrivata se io e la mia famiglia avessimo fatto tragedie per quello che a me realmente manca, cioè, come ha scritto Candido Cannavò, le mie braccia rimaste in cielo”*. Essere felici è una nostra scelta e una nostra responsabilità. Siamo solo noi ad avere il potere di decidere come vivere tutto quello che ci accade, come manipolare la nostra esistenza affinché ci somigli e come trasformare le avversità in risorse perché *“non c’è nulla che non possa essere fatto, basta trovare il modo giusto per farlo”* e perché *“spesso i limiti non sono reali, i limiti sono solo negli occhi di chi ci guarda”*. La diversità è ovunque, è l’unica cosa che accomuna tutti: ognuno è diverso a modo suo, e non ci manca proprio niente per essere felici.

Come scrive Paolo Paulina: *“Questo è un libro salutare in tutti i significati dell’aggettivo qualificativo: dà salute, è di giovamento alla salute (specialmente mentale); aiuta, salva da eventuali pericoli (derivanti, per esempio, dal farsi bloccare in maniera sempre più pervasiva da limitazioni che si credono insormontabili ma che in realtà possono essere superate); è giovevole (sicuramente dà a noi tutti persone comuni una lezione che non si può dimenticare)”*.

Cominciai la battaglia tra ciò che sentivo di essere e ciò che, invece, dovevo inevitabilmente vivere. Cercavo me stessa negli altri e non trovavo nulla: mi sentivo intimamente diversa. Non volevo essere uguale a nessuno, volevo essere me, ma la diversità può fare anche molto male. Fa soffrire perché agli altri fa paura.

La diversità è ovunque, è l’unica cosa che accomuna tutti: ognuno è diverso a modo suo, e non ci manca proprio niente per essere felici.

Come scrive Paolo Paulina: *“Questo è un libro salutare in tutti i significati dell’aggettivo qualificativo: dà salute, è di giovamento alla salute (specialmente mentale); aiuta, salva da eventuali pericoli (derivanti, per esempio, dal farsi bloccare in maniera sempre più pervasiva da limitazioni che si credono insormontabili ma che in realtà possono essere superate); è giovevole (sicuramente dà a noi tutti persone comuni una lezione che non si può dimenticare)”*.



Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

STATUTO

Articolo 1 - Costituzione

Ai sensi dell'articolo 10 del Decreto Legislativo n.460/1997, e delle norme del Codice civile in tema di Associazioni, è costituita un'Associazione denominata "AsTRID - Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità", Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale (Onlus), apolitica, apartitica, aconfessionale, fondata sul volontariato ed in breve denominata "AsTRID Onlus", di seguito indicata anche con il solo termine "Associazione". L'Associazione ha durata illimitata.

L'Associazione garantisce l'uso, nella denominazione ed in qualsivoglia segno distintivo o comunicazione rivolta al pubblico, della locuzione "Organizzazione non lucrativa di utilità sociale", o dell'acronimo "ONLUS".

Articolo 3 - Finalità

L'Associazione non ha scopo di lucro.

Essa si propone di perseguire esclusivamente finalità di solidarietà sociale.

L'Associazione opera nei settori dell'assistenza sociale e socio-sanitaria e della formazione di cui, rispettivamente, all'articolo 10, comma 1, lett. a), n. 1) e n.5), del Decreto Legislativo n.460/1997.

A tale fine, l'Associazione intende migliorare il benessere psico-fisico e sociale delle persone con disabilità e/o con handicap fisici o psico-fisici di differente gravità, favorendo un loro adeguato inserimento nei contesti famigliare, sociale e lavorativo.

A tale fine, e nel rispetto delle finalità suddette, l'Associazione potrà svolgere le seguenti attività:

- Istituire e gestire uno sportello di accoglienza e di informazione in favore di soggetti portatori di forme di disabilità, anche favorendo contatti e collegamenti tra tali soggetti;
- Istituire e gestire, anche mediante la stipula di rapporti convenzionati, luoghi di accoglienza delle persone versanti nelle suddette condizioni, con la presenza di personale titolare di competenze idonee a garantire assistenza sociale e socio-sanitaria;
- Svolgere attività informativa, anche con strumenti elettronici e multimediali, promuovendo, producendo e diffondendo materiale divulgativo e pubblicazioni sulle tematiche correlate alla disabilità;
- Promuovere e realizzare iniziative di formazione e sensibilizzazione pubblica sul benessere fisico, psicologico e sociale delle persone con disabilità, sulla prevenzione delle malattie e la promozione della salute, offrendo ai soggetti che si trovano in stato di bisogno ed ai loro familiari strumenti di arricchimento e autoformazione;
- Promuovere e realizzare iniziative per la tutela e la difesa dei diritti morali, civili, economici e sociali delle persone con disabilità;
- Promuovere e sostenere la ricerca integrata di soluzioni che consentano di migliorare il benessere sanitario e sociale dei soggetti portatori di invalidità e disabilità, sotto il profilo fisico, psicologico e relazionale, anche sostenendo iniziative di dialogo e confronto tra la medicina ufficiale e le medicine non-convenzionali;
- Promuovere e realizzare collegamenti operativi tra le varie strutture sanitarie, scolastiche e sociali e i rispettivi operatori coinvolti, a vario titolo, nei settori della disabilità;
- Collaborare con altri enti, associazioni ed organismi, a livello locale, nazionale ed internazionale, anche mediante la stipula di rapporti convenzionati e di accreditamento.

L'Associazione non può svolgere attività diverse da quelle istituzionali, ad eccezione di quelle ad esse direttamente connesse.



RICHIESTA AMMISSIONE A SOCIO

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

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

Versamento della quota in data _____

FIRMA **X** _____

Il/la sottoscritto/a _____ s'impegna incondizionatamente a rispettare le norme statutarie vigenti e le deliberazioni degli organi sociali validamente costituiti. Dichiaro, inoltre, di aver ricevuto l'informativa prevista dall'articolo 13 del D. Lgs. n. 196/2003 in materia di protezione dei dati personali e manifesta, ai sensi dell'art. 23 del citato decreto, il consenso al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi statuari. Ricevuta l'informativa in merito al trattamento dei dati personali da me forniti, presto libero consenso affinché gli stessi siano trattati nelle modalità e nei termini indicati.

data _____ FIRMA **X** _____

Spedisca la scheda all'indirizzo:

AsTRID. Onlus (Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento) oppure via mail info@astrid-onlus.it - allegando copia del bonifico intestato a: **AsTRID Onlus** (causale: richiesta Ammissione Socio)
IBAN: **IT 29 D 08304 01819 000021349458** – Cassa Rurale di Trento

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

Direttivo n. _____ di data _____

Iscritto nel Libro dei Soci al numero _____ in data _____

sede legale: Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento

www.astrid-onlus.it

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

Telefono 388 8317542

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

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





Gentile Signora, Egregio Signore,

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

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

Titolare del trattamento è il **Presidente di AsTRID Onlus** con domicilio presso la sede legale della stessa.

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

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

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

Informativa sulla Privacy e gestione dei tuoi dati personali da parte di AsTRID Onlus - DA CONSERVARE

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

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

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

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





Nulla è un caso

*Questo istante è tutto ciò che hai.
Questo momento è il solo che esiste.
Non occuparti a pensare troppo al futuro
a pianificare ciò che non c'è,
fai piazza pulita dei fantasmi,
almeno per oggi,
e trasforma il presente,
l'istante,
l'adesso,
in un regalo che farai al tuo futuro.
Sì, perché ciò che fai oggi è il seme
che sboccerà domani.
E se non agisci non semini.*

- Stephen Littleword -

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



Nell'anno in corso, per gli associati è prevista la seguente scontistica presso gli amici sostenitori

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E CALZATURE



Molinari sport
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



Fronte negozio



1 gradino

CALZATURE

Bianchini Calzature SRL
VIGOLO VATTARO

Via Vittoria, 18 – Tel. 0461 848885
www.bianchinicalzature.it

sconto 10% su tutti gli articoli escluse promozioni in corso



Fronte negozio



2 gradino

CALDONAZZO

Viale Trento, 4 – Tel. 0461 724714

sconto 10% su tutti gli articoli
escluse promozioni in corso



Fronte negozio

MOTOCICLI



Trentina Moto Cicli
PERGINE VALSUGANA

Via Dossetti, 12 – Tel. e Fax 0461 510219
www.trentinamotociclit.it

sconto 10% su tutte le marche di biciclette

sconto 10% su ricambi e accessori

sconto 15% su abbigliamento ciclistico e calzature

escluse promozioni in corso (per tutti gli sconti)



Fronte negozio



ORTOPEDIA & BENESSERE

Studio Medico Smea Biomed
PERGINE VALSUGANA

Via Crivelli, 63
Tel. 377 3102724
smeabiomed@gmail.com



sconto 10% per prime visite e controlli

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

GRATIS 2 trattamenti BEMER su visite e/o trattamenti



Fronte negozio



PALESTRA

SPORT97 – recupero funzionale e centro fitness ROVERETO

Viale Trento, 32/a
Tel. 0464 414144

www.palestrasport97.it



sconto 15% su abbonamenti superiori a 4 mesi

sconto 10% su attività individuali



Fronte negozio



SALUTE

TECNISAN vasto assortimento di articoli ortopedici ed elettromedicali

ROVERETO
Corso Bettini, 51/c
Tel. 0464 432808
www.tecnisan.it



TRENTO
Centro direz. Trento Sud, 6
Tel. 0461 931634

TIONE DI TRENTO
Via Circonvallazione, 6
Tel. 0465 321580

sconto 10% su tutti gli articoli



Fronte negozio



ASTRID

ONLUS

ringrazia tutti coloro che nell'anno 2016

CI HANNO SOSTENUTO

- SOCI
- BEMER - Trento
- GIESSE - Trento
- AVIS - sezione di Povo
- LA FORMICA - San Michele all'Adige
- GIARDINO DELLE SPEZIE - Padergnone
- CALZATURE BIANCHINI - Vigolo Vattaro
- MOLINARI SPORT - Civezzano
- SMEA BIOMED - Pergine Valsugana
- SPORT 97 - Rovereto
- TECNISAN - Trento, Rovereto e Tione di Trento
- TRENTINA MOTO CICLI - Pergine Valsugana
- partecipanti alle conferenze
- chi ha donato il suo 5x1000

CI HANNO OSPITATO

- AVIS - sezione di Povo
- CCR La Formica - San Michele all'Adige
- Comune di San Michele all'Adige
- Consiglio Regionale TAA - Trento
- Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro
- Istituto di Istruzione Superiore "don Milani" - Rovereto
- Ristorante Renée - Trento

CI HANNO AIUTATO E AFFIANCATO

- collaboratori, relatori e volontari



ASTRID

ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità



C.F. 96094340229

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

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