

Anno 4 - Numero 9 - giugno 2017

ASTRID NEWS

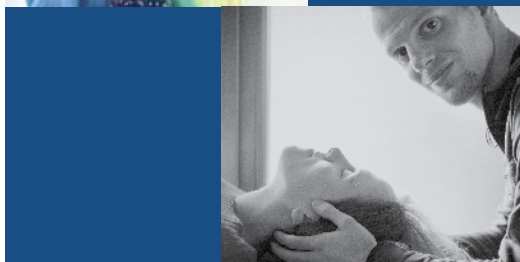
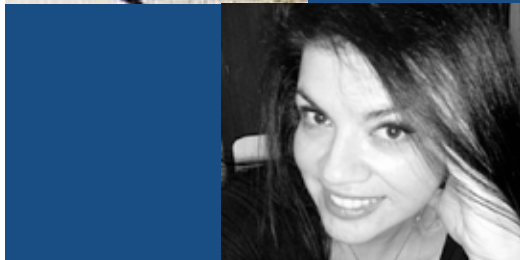
ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

*Un giorno la paura bussò alla porta
il coraggio andò ad aprire
e non trovò nessuno*

J. W. Goethe





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 e STAMPA: Litotipografia Alcione - Lavis
 COPERTINA: Andrea Facchinelli - Consigliere ASTRID Onlus
 CREDIT: pagina 34: drubig-photo; pagina 40: Photographee.eu; pagina 41: Vitalinka; pagina 43: aboikis; pagina 44: Adiano; pagina 45: lilechka75; pagina 46: Björn Wylezich



Indice

Editoriale	3
Info AsTRID	4
“serate benESSERE”	
Disabilità e mobilità	
“Paesi senza Barriere”	
Conoscere le disabilità per progettare senza barriere per tutti	
Progetto Ausilia	
Un incontro inaspettato	
“Dalla difficoltà alla risorsa”	
Mani tese	
Ponterosso	
Agevolazioni fiscali per le persone con disabilità	
“Le avversità possono essere delle formidabili occasioni”	
Riflettori su...	30
La forza di sorridere	
Femminilmente	33
Coltivare l’energia femminile	
La vita in movimento	36
PrenderSiCuraMente	
In principio fu... il contatto	38
La terapia cranio-sacrale	
Stimolazione Basale	
Nutriamoci di olismo	42
Celiaci si diventa	
L’angolo della salute	44
Candida vaginale	
Calcarea carbonica	
I disturbi della microcircolazione	
viviAMO di sport	48
Sport e dis-Abilità	
Richiesta Ammissione Socio	49
Teniamoci per mano	50
Casa “Sebastiano”	
ABLE	
CulturABILITÀ	52
Sconti e...	54

Editoriale

Cari AsTRIDini,

questo editoriale vuole essere un *excursus* delle do-

mande che mi sono posta in questo periodo. Il tema è ampio e difficile: *la paura* e contestualmente *il coraggio*. L'una, non può esistere senza l'altro. Tutto ha un opposto come: il bianco e il nero, il giorno e la notte, la bontà e la cattiveria e così, anche la paura ed il coraggio.

La paura è la sensazione che sta governando questo particolare momento, quella che indirizza le nostre azioni, che blocca le emozioni e ci rende schiavi di situazioni scomode; quella che ci immobilizza e distoglie lo sguardo dalla realtà; quella che ci obbliga ad indossare maschere affinché le nostre fragilità non possano essere percepite in modo sbagliato e contestualmente utilizzate per renderci ancora più fragili.

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus



“È normale che esista la paura, in ogni uomo, l'importante è che sia accompagnata dal coraggio. Non bisogna lasciarsi sopraffare dalla paura, altrimenti diventa un ostacolo che impedisce di andare avanti” - Paolo Borsellino

Abbiamo imparato a nascondere la sofferenza dietro a sorrisi di circostanza senza ascoltare e vedere realmente; camminiamo l'uno accanto all'altro senza percepire le necessità altrui.

Ultimamente, mi trovo spesso a fare un paragone: *“Siamo come tante formiche che continuano a correre (lavoro, casa, famiglia, hobby, etc) ma dentro abbiamo un grande vuoto che ci illudiamo di riempire con un frenetico fare, senza capire che solo guardandoci dentro, possiamo riempire quel vuoto e riconoscere i nostri limiti per vincere le nostre paure”.*

Come possiamo affrontare le nostre paure?

Credo che il punto focale sia provare ad essere Sé stessi ed accettare le proprie fragilità. Vivere intensa-

mente il presente senza pensare al futuro, concentrarsi su ciò che abbiamo e non su quello che ci manca. Superare

i propri limiti quotidianamente e aiutare chi ha meno di noi cercando di capirne i bisogni. Ascoltare e chiedere di essere ascoltati, esprimere il proprio pensiero senza dimenticare di essere rispettosi dell'altro... perché alla fine: il coraggio non è non aver paura, ma bensì, accettare le proprie paure ed imparare a superarle.

Paura, coraggio e disabilità: come convivono?

Chi vive quotidianamente con una disabilità, vive costantemente con le proprie paure. La paura di: aggravarsi, perdere autonomia o indipendenza, essere incompresi, isolati o derisi, rimanere soli oppure morire! Ogni giorno la paura, ci ricorda che dobbiamo guardare in faccia la disabilità e ricordargli che siamo più forti, perché abbiamo accettato la nostra condizione e trasformato le paure in coraggio, affinché le forze possano convogliare in un'altra battaglia più importante. La malattia ci ha insegnato il giusto valore della vita, ci ha resi coraggiosi, ci fa guardare la realtà con occhi diversi, ci fa apprezzare ciò che abbiamo e imparare a rinunciare a quello che non possiamo avere. La malattia e la disabilità, ci fanno amare la vita con il desiderio di viverla completamente, anziché sentirsi un *dead man walking*.

Quali sono i limiti per un disabile?

Questa domanda la leggo spesso sui volti delle persone, ogni volta che tengo una conferenza e allora mi sono chiesta: chi non ha dei limiti? Ognuno di noi! I limiti ci sembrano insormontabili fino a quando non ne prendiamo consapevolezza e riusciamo a trovare il coraggio necessario per superarli: per guardare oltre.

I disabili è questo che fanno: guardano oltre. Hanno il coraggio di accettarsi pur avendo dei limiti, hanno il desiderio di vivere ed essere felici ed è questo che li rende *“diversi”*. Non abbiate paura, vivete ogni istante di questa bellissima avventura che si chiama *“amore per la vita!”* □

“Il nostro tempo è limitato, per cui non lo dobbiamo sprecare vivendo la vita di qualcun altro. Non facciamoci intrappolare dai dogmi, che vuol dire vivere seguendo i risultati del pensiero di altre persone. Non lasciamo che il rumore delle opinioni altrui offuschi la nostra voce interiore. E, cosa più importante di tutte, dobbiamo avere il coraggio di seguire il nostro cuore e la nostra intuizione. In qualche modo, essi sanno che cosa vogliamo realmente diventare. Tutto il resto è secondario” -

Steve Jobs

“serate benESSERE”

Informare, Sensibilizzare, Educare

L'anno era appena iniziato e l'attività del progetto “serate benESSERE” era già in fervido fermento. Il semestre appena trascorso ha visto nuove collaborazioni sul territorio ed in particolare nei **Comuni di Trento, Rovereto e Castello Tesino**. Inoltre, da questa edizione, un gruppo di volontari accoglie, supporta e regala sempre un sorriso a tutti i partecipanti alle conferenze.

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

TRENTO 12 gennaio – 23 febbraio 2017

Siamo partiti dal capoluogo, ricchi d'entusiasmo e di nuove energie, merito anche della collaborazione con la Fondazione Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto che ha messo a disposizione l'accogliente sala di via Calepina. In quella splendida location, ci siamo rimessi in gioco con tematiche e relatori nuovi che hanno portato all'attenzione della cittadinanza temi attuali e sempre di grande interesse.

ASTRID
Associazione Trentina per la Microcircolazione e la Disabilità

TRENTINO

serate benESSERE
Sensibilizzare, Informare, Educare

giovedì 12 GENNAIO 2017
Impariamo a nutrirci per rimanere in salute
Alessandra Capriani – Biologa Nutrizionista, Naturopata
Perché l'alimentazione è fondamentale per rimanere in salute? Quanto è importante la disbiosi intestinale? Perché un intestino sano produce difese immunitarie che significano salute?

giovedì 19 GENNAIO 2017
Microcircolazione e riduzione funzionale
Hannelore Groetsh – Operatrice Olistica
Conosciamo l'importanza del collegamento fra microcircolazione e apparato musco-scheletrico? La microcircolazione è alla base della vita, della crescita e della riossigenazione delle cellule.

giovedì 26 GENNAIO 2017
Prendere i tumori per fame
Michele Pizzinini – Medico Chirurgo con specializzazione in Scienza dell'Alimentazione
Conoscere l'importanza del digiuno come strategia alimentare per combattere i tumori

giovedì 2 FEBBRAIO 2017
EnneaMediCina: in cammino tra corpo, mente ed emozioni
Liliana Atz – Psicologa, Counselor olistica e istruttrice Enneagramma A.I.E.
Un viaggio tra la Medicina Tradizionale Cinese, l'Enneagramma e la Scienza Occidentale per trovare un equilibrio integrato

giovedì 9 FEBBRAIO 2017
Al principio fu... il contatto
Alberto Fiorese – Fisioterapista
Il contatto è profondamente radicato nella natura dell'uomo e l'accompagna dal concepimento all'ultimo respiro. Può questo strumento così "naturale" essere determinante nella prevenzione e nella cura della disabilità?

giovedì 16 FEBBRAIO 2017
La postura
Leopoldo Zampi – Massofisioterapista e Osteopata
Non esistono posture corrette o scorrette, ma solo posture funzionali. Per postura s'intende il lavoro che il corpo compie per stare in una posizione seguendo la legge dell'equilibrio-economia-comfort.

giovedì 23 FEBBRAIO 2017
(S)Punti di Vi(c)ita
Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli ed altri relatori
Esistono disabilità invisibili e disabilità percepite; esistono dolori e consapevolezze che potranno solo renderci migliori. Testimonianze di fragilità trasformate in resilienza, in forza per il domani.

TRENTO – Via Calepina, 1 – Sala Fondazione Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto
ore 20.30 INGRESSO LIBERO
Info: 388 8347542
info@astrid-onlus.it – www.astrid-onlus.it

Queste le **7 tematiche** proposte:

giovedì 12 gennaio 2017

Impariamo a nutrirci per rimanere in salute

Alessandra Capriani – Biologa Nutrizionista, Naturopata

Tema trattato: Perché l'alimentazione è fondamentale per rimanere in salute? Quanto è importante la disbiosi intestinale? Perché un intestino sano produce difese immunitarie che significano: salute!

Feedback: La conferenza ha visto una buona affluenza di pubblico dimostrando interesse per la salute e l'alimentazione come prevenzione del benessere psico-fisico. Il dibattito al termine della conferenza, ha fatto percepire il desiderio di avvicinarsi ad una vita più sana attraverso un'alimentazione più mirata

giovedì 19 gennaio 2017

Microcircolazione e riduzione funzionale

Hannelore Groetsh – Operatrice Olistica

Tema trattato: Conosciamo l'importanza del collegamento fra microcircolazione e apparato musco-scheletrico? La microcircolazione è alla base della vita, della crescita e della riossigenazione delle cellule

Feedback: Avere una buona microcircolazione è fondamentale per la nostra salute e le domande poste alla relatrice, hanno fatto percepire l'interesse per questo argomento

giovedì 26 gennaio 2017

Prendere i tumori per fame

Michele Pizzinini – Medico Chirurgo, specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Diabetologia e Malattie del Ricambio

Tema trattato: Conoscere l'importanza del digiuno come strategia alimentare per combattere i tumori

Feedback: La sala gremita all'inverosimile, ha dato la percezione di quanto la tematica sia importante e di come le persone abbiano necessità di conoscere più informazioni possibili

giovedì 2 febbraio 2017

EnneaMediCina: in cammino tra corpo, mente ed emozioni

Liliana Atz – Psicologa, Counselor olistica e istruttrice Enneagramma A.I.E.

Tema trattato: Un viaggio tra la Medicina Tradizionale Cinese, l'Enneagramma e la Scienza Occidentale per trovare un equilibrio integrato

Feedback: Argomento interessante e particolare; le domande inerenti il tema trattato hanno fatto capire di quanto sia ampio e difficile da comprendere in una sola serata

giovedì 9 febbraio 2017

In principio fu... il contatto

Alberto Fiorese – Fisioterapista

Tema trattato: Il contatto è profondamente radicato nella natura dell'uomo e l'accompagna dal concepimento all'ultimo respiro. Può questo strumento così "naturale" essere determinante nella prevenzione e nella cura della disabilità?

Feedback: Sin dal concepimento percepiamo la meravigliosa sensazione che speriamo ci accompagni fino alla chiusura del nostro "cerchio"; questo è il messaggio che le persone si sono portate a casa dopo questa conferenza ricca di emozioni

giovedì 16 febbraio 2017

La postura

Leopoldo Zampi – Massofisioterapista e Osteopata

Tema trattato: Non esistono posture corrette o scorrette, ma solo posture funzionali. Per postura s'intende il lavoro che il corpo compie per stare in una posizione seguendo la legge dell'equilibrio-economia-comfort

Feedback: Camminiamo, lavoriamo, viviamo... assumendo posture scorrette a compensazione di traumi. Ma cosa possiamo fare per vivere meglio? Il relatore ha evidenziato passaggi importanti per il proprio benessere psicofisico

giovedì 23 febbraio 2017

(S)Punti di Vi(s)ta

Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli e Lara Sembinelli

Tema trattato: Esistono disabilità invisibili e disabilità percepite; esistono dolori e consapevolezze che potranno solo renderci migliori. Testimonianze di fragilità trasformate in resilienza, in forza per il domani

Feedback: "Raccontarsi, testimoniare il proprio dolore, mettersi a nudo... non è facile. Ma se serve per far capire il valore di questa VITA, allora lo faremo 100 e 1000 volte ancora affinché ogni sofferenza, ogni dolore, possa diventare FORZA per sorridere, per vivere, per sperare nel domani!" questa è la vera forza di questa serata conclusiva

"Prima di guarire qualcuno, chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare" - Ippocrate

ROVERETO

5 aprile – 10 maggio 2017

Ci siamo avvicinati a questa cittadina in *punta di piedi* e grati per essere ospiti di una location eccezionale: Palazzo Del Ben - Conti d'Arco, sede della Fondazione Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto. Il palazzo di origini settecentesche, oggi in stile rinascimentale, merita particolare attenzione per le decorazioni di notevole pregio artistico. L'emozione per la serata d'apertura è stata mitigata dal saluto delle Autorità che hanno voluto, in questo modo, accoglierci nel loro Comune con il calore che distingue questa cittadina.

ASTRID ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità

TRENTINO

serate benessere
Informare, Sensibilizzare, Educare

mercoledì 5 aprile 2017
Prendere i tumori per fame
Michele Pizzinini - Medico Chirurgo, specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Diabetologia e Malattie del Ricambio
Qual è dieta nella terapia contro i tumori? Imparare ad alimentarsi in modo corretto
Saluto Autorità - Comune di Rovereto

mercoledì 12 aprile 2017
Fa che il cibo sia la tua medicina
Alessandra Capriani - Biologo Nutrizionista, Nutrizionista
Il cibo può essere un grande "farmaco naturale" o un killer silenzioso. L'alimentazione come fondamento per stare bene

mercoledì 19 aprile 2017
L'omeopatia
Angela Triglia - Medico Chirurgo, Anestesista, Osteopata
Conoscere i benefici dell'omeopatia per capirne l'utilizzo in ogni campo e ad ogni età

mercoledì 26 aprile 2017
Meteoepatia
Leopoldo Zampi - Osteopata, Massofisioterapista
Riconoscere le difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti che si verificano con le variazioni meteorologiche o climatiche stagionali

mercoledì 23 febbraio 2017
In principio fu... il contatto
Alberto Fiorese - Fisioterapista
Il contatto è profondamente radicato nella natura dell'uomo e l'accompagna dal concepimento all'ultimo respiro

mercoledì 10 maggio 2017
(S)Punti di Vi(s)ta
Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli e Lara Sembinelli
Esistono disabilità invisibili e disabilità percepite; esistono dolori e consapevolezze che potranno solo renderci migliori. Testimonianze di fragilità trasformate in resilienza, in forza per il domani
Saluto Autorità - Consiglio Regionale Trentino Alto Adige

ROVERETO – via Rosmini 5 – Sala Fondazione Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto

ore 20.30 – INGRESSO LIBERO
informazioni: 398 837548
www.astrid-onlus.it - info@astrid-onlus.it

con il patrocinio del CONSIGLIO REGIONALE TIA
con il patrocinio della PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
con il patrocinio del COMUNE DI ROVERETO

Il calendario proposto ci ha visti impegnati in **6 conferenze:**

mercoledì 5 aprile 2017

Prendere i tumori per fame

Michele Pizzinini - Medico Chirurgo, specializzato in Scienza dell'Alimentazione, Diabetologia e Malattie del Ricambio

Tema trattato: Quale dieta nella terapia contro i tumori? Imparare ad alimentarsi in modo corretto

Feedback: Difficile descrivere le emozioni lette sui visi del pubblico perché la tematica toccava un argomento importante. Il relatore, con sana maestria, ha fatto sì che la serata fosse fruibile da tutti e interessante per l'exkursus introduttivo

mercoledì 12 aprile 2017

Fa che il cibo sia la tua medicina

Alessandra Capriani - Biologa Nutrizionista, Naturopata

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

Feedback: Imparare ad alimentarsi scegliendo i cibi utili a farci stare bene sono stati i capisaldi trattati dalla relatrice che, con capacità dialettica ed esperienza professionale, ha saputo argomentare e rispondere alle numerose domande

mercoledì 19 aprile 2017

L'omeopatia

Angela Trigilia - Medico Chirurgo, Anestesista, Omeopata

Tema trattato: Conoscere i benefici dell'omeopatia per capirne l'utilizzo in ogni campo e ad ogni età

Feedback: L'omeopatia è un mondo misterioso e ricco di nozioni che la relatrice ha saputo portare all'attenzione del pubblico con semplicità e curiosità affinché vi fossero domande utili per approfondire i singoli quesiti

mercoledì 26 aprile 2017

Metereopatia

Leopoldo Zampi - Osteopata, Massofisioterapista

Tema trattato: Riconoscere le difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti che si verificano con le variazioni meteorologiche o climatiche stagionali

Feedback: Il “mal di tempo” è un malessere generale che raggruppa sintomi fisici e psicologici dettati principalmente da una eccessiva sensibilità a cambiamenti climatici. Ma chi sono i soggetti più a rischio? E quali sono cure e rimedi più efficaci? Queste sono alcune delle domande a cui il relatore si è agganciato per esporre questa tematica

mercoledì 3 maggio 2017

In principio fu... il contatto

Alberto Fiorese - Fisioterapista

Tema trattato: Il contatto è profondamente radicato nella natura dell'uomo e l'accompagna dal concepimento all'ultimo respiro

Feedback: Stabilire un contatto significa entrare in rapporto con qualcosa che è esterno a noi per ritrovarne in esso la sicurezza e il conforto, sensazioni “vitali” per progredire nella vita proprio perchè derivano dallo scoprire di non essere soli. Interessante tematica e domande pertinenti, hanno fatto sì che questo argomento fosse partecipato

mercoledì 10 maggio 2017

(S)Punti di Vi(s)ta

Maria Carla Bonetta e Andrea Facchinelli

Tema trattato: Esistono disabilità invisibili e disabilità percepite; esistono dolori e consapevolezze che potranno solo renderci migliori. Testimonianze di fragilità trasformate in resilienza, in forza per il domani

Feedback: Le emozioni delle persone in sala hanno colmato l'assenza di un pubblico numeroso. Vi è stata poca partecipazione a quest'incontro, ma è difficile far capire che il nostro “raccontarci” non è vittimismo ma anzi, è una sfida alle difficoltà. Abbiamo chiuso questo ciclo di conferenze con la consapevolezza di aver fatto del nostro meglio e che le persone presenti, hanno saputo “leggere” i nostri cuori

*“La disabilità non è una coraggiosa lotta o
“il coraggio di affrontare le avversità”. La
disabilità è un'arte. È un modo ingegnoso di
vivere” - Neil Marcus*

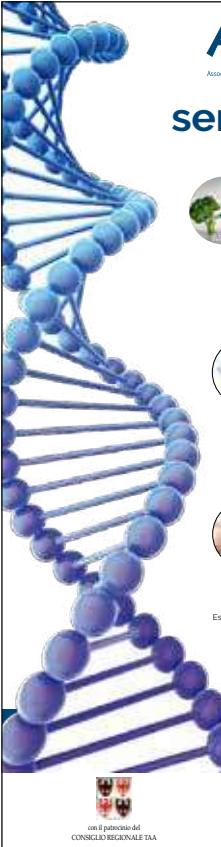
CASTELLO TESINO

18 maggio – 8 giugno 2017

Dal 18 maggio all'8 giugno, per quattro giovedì consecutivi, il Comune di Castello Tesino ha ospitato un ciclo di conferenze sul tema del benESSERE, in collaborazione con l'Associazione AsTRID Onlus.

Il “benessere” – dice Nicole Fattore, Vicesindaco di Castello Tesino - è un concetto che negli ultimi anni è stato posto, a livello nazionale e internazionale, al centro di tutta una serie di attività legate al miglioramento personale in termini fisici, psicologici, emotivi e sociali. Ecco perché, anche l'Amministrazione di Castello ha voluto dare il suo piccolo contributo al territorio del Tesino proponendo un percorso, organizzato dall'associazione AsTRID, con esperti quali: osteopati, fisioterapisti, naturopati e nutrizionisti di comprovata professionalità ed esperienza nel proprio ambito di competenza. L'idea che sta alla base di questa iniziativa è che, per raggiungere il benESSERE, sia fondamentale partire dall'informazione e dalla conoscenza per consentire di affrontare la personale ricerca del benESSERE globale in modo più consapevole.

Con questa premessa abbiamo “varcato” le porte di questo piccolo paese che ci ha accolto con un'energia straordinaria. L'attenzione, la partecipazione, il calore dimostrato ci hanno arricchito di emozioni ed empatia.



ASTRID ONLUS
Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Qualità

TRENTINO

serate benESSERE
Informare, Sensibilizzare, Educare

mercoledì 5 aprile 2017
Prendere i tumori per fame
Michele Pizzini - Medico Chirurgo, specializzato in Scienze dell'Alimentazione, Diabetologia e Metaboliche del Ricambio
Qual è stata nella terapia contro i tumori? Imparare ad alimentarsi in modo corretto
Salute Autorità - Comune di Rovereto

mercoledì 12 aprile 2017
Fa che il cibo sia la tua medicina
Alessandra Caprari - Biologa Nutrizionista, Neuropsicologa
Il cibo può essere un grande "farmaco naturale" o un killer silenzioso.
L'alimentazione come fondamento per stare bene

mercoledì 19 aprile 2017
L'omeopatia
Angela Triglia - Medico Chirurgo, Anestestesista, Omeopata
Conoscere i benefici dell'omeopatia per capirne l'utilizzo in ogni campo e ad ogni età

mercoledì 26 aprile 2017
Meteoropatia
Leopoldo Zampi - Osteopata, Massofisioterapista
Riconoscere le difficoltà del corpo ad adattarsi ai cambiamenti che si verificano con le variazioni meteorologiche o climatiche stagionali

mercoledì 3 maggio 2017
In principio fu... il contatto
Alberto Fiorese - Fisioterapista
Il contatto è profondamente radicato nella natura dell'uomo e l'accompagna dal concepimento all'ultimo respiro

mercoledì 10 maggio 2017
Punti di Visita
Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli e altri relatori
Esistono disabilità invisibili e disabilità percepite: esistono dolori e consapevolezza che potranno solo renderci migliori. Testimonianze di fragilità trasformate in resilienza, in forza per il domani
Salute Autorità - Consiglio Regionale Trentino Alto Adige

ROVERETO - via Rosmini 9 - Sala Fondazione Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto

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

con il patrocinio del CONSIGLIO REGIONALE TIA
con il patrocinio della PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO
con il patrocinio del COMUNE DI ROVERETO

In calendario vi erano **4 incontri**:

giovedì 18 maggio 2017

Postura

Leopoldo Zampi - Osteopata, Massofisioterapista

Tema trattato: Non esistono posture corrette o scorrette, ma solo posture funzionali. Per postura s'intende il lavoro che il corpo compie per stare in una posizione seguendo la legge dell'equilibrio-economia-comfort

Feedback: Il relatore, ha portato all'attenzione l'importanza di una postura corretta quale prevenzione di dolori fisici e traumi muscolari o ossei; inoltre, è utile per avere una maggiore mobilità fisica, un'agilità più sviluppata e una resistenza in generale migliore. Molto gradite le varie domande poste quale sintomo di interazione con il pubblico

giovedì 25 maggio 2017

La cucina naturale: dentro e fuori in armonia

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

Tema trattato: Come ritrovare l'equilibrio con il proprio corpo attraverso il cibo, le stagioni e l'ambiente

Feedback: La relatrice ha cercato di restituire l'idea di benessere come sinergia e scambio continuo tra ambiente esterno ed interno al corpo. Infatti, la cucina naturale è quanto più si avvicina alla tradizione culinaria dei

nostri nonni, prima dell'avvento dell'industrializzazione e del boom economico. Poco cibo animale, utilizzo degli alimenti nella loro integralità e naturalezza, stagionalità, biologicità, tipi di cotture adatti all'andamento climatico, utilizzo di cereali, verdure e legumi, modalità naturali di conservazione delle verdure per l'inverno, rispetto dei cicli e del riposo della terra... e questa tradizione culinaria è davvero un'arte dimenticata

giovedì 1 giugno 2017

In principio fu... il contatto

Alberto Fiorese - Fisioterapista

Tema trattato: Il contatto è profondamente radicato nella natura dell'uomo e l'accompagna dal concepimento all'ultimo respiro

Feedback: 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... così è iniziata questa conferenza che ha condotto il pubblico in un "mondo" di sensazioni nuove

giovedì 8 giugno 2017

(S)Punti di Vi(s)ta

Maria Carla Bonetta e Andrea Facchinelli

Tema trattato: Esistono disabilità invisibili e disabilità percepite; esistono dolori e consapevolezza che potranno solo renderci migliori. Testimonianze di fragilità trasformate in resilienza, in forza per il domani trasformate in resilienza, in forza per il domani

Feedback: Quella sera, io e Andrea, ci siamo posti verso le persone presenti con l'umiltà che ci appartiene quando ci "mettiamo a nudo", quando regaliamo il nostro percorso di vita a coloro che hanno scelto di ascoltarci. Non è facile raccontarsi, non è facile esporre la parte più fragile di te al giudizio altrui. Noi abbiamo scelto di farlo non per vittimismo e neppure per mania di protagonismo ma semplicemente perché crediamo vi sia la possibilità essere utili a coloro che vivono le nostre stesse difficoltà e allora... "lo faremo 100 e 1000 volte ancora affinché ogni sofferenza, ogni dolore, possa diventare FORZA per sorridere, per vivere, per sperare nel domani!" □

"Il corpo umano è un tempio e come tale va curato e rispettato, sempre" - Ippocrate

presidente@astrid-onlus.it

serate benESSERE

Informare, Sensibilizzare, Educare



LEVICO TERME

LUGLIO
6

Impatto ambientale delle risorse alimentari

*Viviamo in un'epoca affascinata e terribile allo stesso tempo.
Affascinante, perché il futuro del pianeta è nelle nostre mani; terribile, perché la nostra generazione ha il potere di distruggere irrimediabilmente il futuro del nostro pianeta*
relatore Mauro Fabbri - naturopata

Non di sola acqua vive l'uomo

*Diabete e obesità: malattie degli errori oppure degli eccessi alimentari?
Il diabete è la più comune tra le malattie metaboliche croniche e la terapia medico-nutrizionale è una componente fondamentale nella sua gestione a lungo termine*
relatore dott. Michele Pizzinini - medico chirurgo, specializzato in scienza dell'alimentazione

LUGLIO
13

LUGLIO
20

Omeopatia: pulsatilla, sepia e cantharis

*L'omeopatia da Samuel Hahnemann ad oggi: com'è nata
e il suo utilizzo attraverso tre rimedi utili nelle affezioni genito-urinarie.
Omeopatia, conoscerla per amarla!*
relatrice dott. Angela Trigilia - medico chirurgo, anestesista e omeopata

Postura

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

LUGLIO
27

AGOSTO
3

Riscoprire l'energia femminile

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

Acidosi tissutale

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

AGOSTO
10

AGOSTO
17

Terapia cranio-sacrale

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

Convivere con l'artrosi

*Imparare a conoscere la patologia per "costruire" strategie vincenti
che possano migliorare la qualità della vita*
relatore D.O. Leopoldo Zampi - osteopata, massofisioterapista

AGOSTO
24

AGOSTO
31

Riequilibrare l'energia maschile

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

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

Levico Terme

Palazzo delle Terme – via Vittorio Emanuele, 10
ore 20.30 – ingresso libero

serate benESSERE

Informare, Sensibilizzare, Educare

CAVEDINE

SETTEMBRE
7

La cucina naturale: dentro e fuori in armonia

Come ritrovare l'equilibrio con il proprio corpo attraverso il cibo, le stagioni e l'ambiente
relatrice dott. Stefania Facco - operatrice olistica a indirizzo nutrizionale iscritta SIAF (TR2066-OP)

Il dialogo con il corpo nella terapia cranio-sacrale

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

SETTEMBRE
14

SETTEMBRE
21

PrenderSiCuraMente

La cura del proprio corpo come amorosa consapevolezza della propria unicità per non farsi cogliere impreparati quando arriva uno stop nella normalità della vita
relatore D.O. Leopoldo Zampi - osteopata, massofisioterapista

(S)punti di Vi(s)ta

Esistono disabilità invisibili e disabilità percepite; esistono dolori e consapevolezza che potranno solo renderci migliori. Raccontarsi, testimoniare il proprio dolore, mettersi a nudo... non è facile, ma se serve per far capire il valore di questa VITA, allora lo faremo 100 e 1000 volte ancora affinché ogni sofferenza, ogni dolore, possa diventare FORZA per sorridere, per vivere e per sperare nel domani!
relatori Maria Carla Bonetta, Andrea Facchinelli e Lara Sembinelli

SETTEMBRE
28

CAVEDINE

Sala Biblioteca - Via Don Negri, 30
ore 20.30 – ingresso libero

Il calendario potrebbe subire modifiche - www.astrid-onlus.it/serate-benessere

Disabilità e mobilità

In questo spazio vogliamo fornire alcuni consigli sulla scelta del proprio ausilio.

di Thierry Biz

Alcune cose possono sembrare banali, ma si tratta pur sempre di riflessioni utili che a volte vengono condotte in maniera un po' troppo superficiale. È necessario pensare alle esigenze personali (o alle esigenze del paziente, che ha bisogni diversi l'uno dall'altro).

Le esigenze più comuni generalmente sono:

- facilitare la locomozione autonoma,
- facilitare i trasferimenti,
- facilitare il caricamento in auto,
- facilitare l'uso degli arti superiori,
- prevenire piaghe da decubito,
- prevenire patologie da sovraccarico,
- dare comfort e prevenire dolori posturali cronici.

Chi vive con una disabilità desidera avere anche una propria indipendenza che può essere tradotta anche in mobilità.

Ecco perché diventa importante capire come viene segnalata sulla patente di guida con l'entrata in vigore della **patente europea "CARD"**.

Da giugno 2000, con il recepimento delle **Direttiva Europea** (Dir. 2000/56/CE) sono stati introdotti i **codici comunitari numerici** "armonizzati" per tutte le patenti di guida.

Tale Direttiva comunitaria (che istituisce la patente europea), ha lo scopo di dare la medesima impostazione e i medesimi codici in tutti i Paesi aderenti all'Unione Europea, e anche le vecchie descrizioni degli adattamenti sono sostituite da un codice numerico europeo, identificabile da tutte le forze dell'ordine degli stati mem-

bri della U.E. Quindi, tali Codici, essendo stati elaborati dalla Commissione Europea potranno essere modificati solo dai competenti organi comunitari.

Ecco perché, dal giugno 2000, le C.M. L. (Commissioni Mediche Locali per le patenti di guida), devono, oltre che trascrivere i codici contenuti nella Circolare 148/91, anche i codici comunitari ed i sub-codici. Compete agli Uffici periferici della Motorizzazione (che rilascia le nuove patenti di guida "CARD"), verificare che i codici riportati nel certificato medico corrispondano agli adattamenti descritti in chiaro. Se la C.M.L. non avesse provveduto ad indicare i codici, compete gli Uffici territoriali della MCTC annotarli sulla pratica e quindi sulla patente. Nella Direttiva dell'U.E. citata, sono previsti anche dei codici cumulativi.

Infatti, la circolare che recepisce i Codici Europei, propone per ogni tipo di minorazione una serie di combinazioni di adattamenti. Le combinazioni previste sono circa 200 ma è prevista la possibilità di prescrivere e ottenere anche combinazioni di adattamenti per ora non contemplate. Ad ogni codice cumulativo, corrisponde una variegata serie di codici e sub codici. Consulta la tabella su: www.technoagility.biz (notizie utili_cod. comunitari).

Techno Agility è a disposizione per effettuare:

- Pianali con guide ad incasso per il fissaggio dei kit ancoraggio carrozzine e/o sedili con guida attacco rapido
- Sedili fissi, sedili con seduta alzabile, sedili girevoli o su guide con attacco rapido
- Solleventori elettropneumatici
- Rampe in alluminio
- Gradini elettrici rientranti



Ci definiamo i consulenti per la mobilità; desideriamo infatti aiutare e supportare le persone con le nostre conoscenze al fine di trovare la soluzione più adatta alla Vostra mobilità. I dispositivi che installiamo devono migliorare la qualità della vita e, nei limiti del possibile, non è l'uomo che deve adattarsi al sistema, ma il dispositivo stesso. I dispositivi trattati per i nostri allestimenti sono tutti marchiati CEE e rispondono alle normative 98/37EC - 2004/108/EC - 2009/19/EC - 98/37/EC sulla compatibilità elettromagnetica. Nonché alla nuova normativa 2001/85 che impone standard qualitativi ai massimi livelli. capacità di autoguarigione del corpo.

TECHNO AGILITY

Via Giacomo Matteotti 3 - 38065 Mori (Tn)

Telefono 331 9881996 | www.technoagility.biz | technoagility@gmail.com

TECHNO AGILITY SOSTIENE IL PROGETTO "Paesi senza Barriere"

“Paesi senza Barriere”

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

Interventi effettuati nell'ultimo semestre:

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

TRENTO

Nuova pista ciclopedonale da Via Fontana a Via Druso: con i tecnici del Comune di Trento - geom. Zanella Giancarlo e geom. Ferrari Michele - abbiamo effettuato un sopralluogo in prossimità del Ponte di San Giorgio al fine di trovare soluzioni ottimali per le persone che percorrono il tratto, a piedi, in bicicletta o in carrozzina. Vista la presenza di tubazioni sotto il marciapiede, non è stato possibile effettuare in prossimità degli attraversamenti l'abbassamento per tutta la larghezza della pista ciclopedonale; si è optato quindi per garantire un tratto con pendenza trasversale ridotta necessario al passaggio delle persone in carrozzina. Inoltre, le rampe laterali agli attraversamenti, sono state prolungate al fine di ridurre la pendenza longitudinale.



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento



PRIMA dell'intervento



Risultato DOPO l'intervento

Nuova area sosta camper in Via Fersina:

sono state apportate modifiche nella distribuzione dei sanitari all'interno del bagno riservato ai disabili al fine di migliorarne la fruibilità. È stata proposta modifica alle cordone in prossimità del parcheggio riservato ai disabili per ottimizzare le operazioni di salita e discesa dal camper.

LEVICO TERME

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

analizzato il progetto, è stato contattato il responsabile del Servizio Tecnico - ing. Portesi Stefano – affinché fosse possibile rendere accessibile anche la rampa che porta in via Cesare Battisti; sono state apportate le modifiche al progetto esecutivo ricavando una rampa accessibile nella parte sud del nuovo parcheggio.

Riqualificazione giardino A.P.S.P. “San Valentino”:

a seguito valutazione del progetto è stata inviata nota al responsabile del Servizio Tecnico - ing. Portesi Stefano – al fine di tenere in considerazione gli aspetti costruttivi necessari per rendere l'opera completamente sbarriata, tenendo presente che è prevalentemente utilizzata da persone in carrozzina che soggiornano nella struttura. □

andrea@astrid-onlus.it

Conoscere le disabilità per progettare senza barriere per tutti

L'Università di Trento collabora con AsTRID Onlus

Nel mese di marzo, alcuni studenti (al terzo anno del percorso di studi in Ingegneria Civile) hanno incontrato il geom. Andrea Facchinelli, referente del progetto "Paesi Senza Barriere", per effettuare un sopralluogo congiunto nella sede del Dipartimento di Ingegneria Civile, Ambientale e Meccanica dell'Università di Trento collocati nell'ex-sanatorio di Mesiano.

di prof. Michela Dalprà e
ing. Barbara Bauer
Dipartimento di Ingegneria
Civile, Ambientale e Meccanica -
Università di Trento



Si tratta di un'iniziativa organizzata dal docente del corso di *Progettazione e costruzione di opere edili* - prof. Michela Dalprà - in collaborazione con l'associazione AsTRID Onlus, per sensibilizzare e formare i suoi studenti sul tema del *Design for All*.

Il *Design for All* è la progettazione per tutti, quella finalizzata a realizzare edifici e spazi urbani, ambienti interni ed esterni, percorsi e prodotti, accessibili e fruibili ad ogni categoria di persona, indipendentemente da impedimenti fisici, sensoriali, dall'età, dal sesso, dalle capacità personali, dalla condizione sociale, etc.

Quest'anno il programma del corso ha previsto un'esercitazione progettuale incentrata sulla rilevazione e l'abbattimento delle barriere di un edificio esistente. La scelta degli spazi da esaminare è volutamente ricaduta sull'edificio di Mesiano che gli studenti frequentano e vivono ogni giorno. Per molti di loro questa struttura risulta "sbarrierata" perché dotata di segnaletica che indica l'ingresso accessibile alle persone disabili, parcheggi dedicati, rampe interne per superare i dislivelli, bagni riservati ad ogni piano, aule con posto assegnato, etc. L'approccio seguito per lo svolgimento di questo sopralluogo/

esercizio è stato di tipo esperienziale. L'obiettivo era quello di mettersi nei panni dell'altro, guardare gli spazi da punti di vista diversi e identificare chiaramente le problematiche presenti nello stato di fatto per elaborare e successivamente, proporre degli interventi migliorativi. Sono state fornite agli studenti due carrozzine che, gli stessi a rotazione, hanno utilizzato per spostarsi fuori e dentro l'edificio, immedesimandosi nella condizione di studente o visitatore con disabilità motoria.



Inoltre, per simulare al meglio le difficoltà della persona in carrozzina, il busto degli studenti è stato bloccato allo schienale della sedia con apposite cinghie.



Durante il sopralluogo i ragazzi non hanno solo misurato altezze, dislivelli e inclinazioni, ma hanno anche provato come una rampa con pendenza trasversale eccessiva affaticasse ulteriormente la persona alla guida di una carrozzina, impegnandola contemporaneamente nell'azione di spinta e di controllo della direzione del mezzo.

Una pavimentazione sconnessa, un grigliato o un piccolo dislivello, anche se a norma, sono ostacoli non solo per tutti coloro che utilizzano un ausilio, ma anche per tutti noi.



Particolare attenzione è stata inoltre dedicata all'analisi della fruibilità dell'ambiente bagno sia all'interno di edifici aperti al pubblico che privati.

Gli studenti hanno così cominciato a comprendere come gli spazi che saranno un giorno chiamati a progettare e/o costruire, potranno essere più o meno ostili e/o adeguati a seconda delle differenti abilità dei futuri fruitori.



Il sopralluogo congiunto non è stato solo un'esperienza diretta ma anche un incontro per l'ascolto di testimonianze diverse e per capire cosa sia davvero importante e perché. All'iniziativa hanno partecipato anche l'ing. arch. Lorenzo Luchetta coinvolto per le sue specifiche competenze in materia di barriere percettive e progettazione multisenso-

riale e l'ing. Barbara Bauer libera professionista e assistente presso il CUnEdI (Centro Universitario degli Edifici Intelligenti) dell'Università di Trento nella attività di ricerca di soluzioni abitative innovative per vivere attivamente e in modo autonomo nella propria abitazione.



L'ing. arch. Luchetta ha spiegato quanto sia importante la valutazione dei diversi gradi di percezione dello spazio da parte delle persone in relazione alla luce e ai colori, nonché quanto sia ancora poca l'attenzione rivolta alla qualità della comunicazione visiva. Quest'ultima è di fatto la modalità preferita dalla maggioranza delle persone ipovedenti o con difficoltà di tipo visivo per orientarsi e per riconoscere i luoghi e le fonti di pericolo.

L'esperienza sul campo negli spazi di Mesiano si è conclusa con un seminario in aula durante il quale il geom. Andrea Facchinelli ha presentato i risultati delle attività del progetto "Paesi senza Barriere" nato dalla volontà di "rendere più vivibile il territorio Trentino". In tale occasione l'ing. Barbara Bauer ha evidenziato inoltre gli aspetti di responsabilità giuridico-professionale legati ad una mancata rispondenza dell'opera progettata e/o realizzata.



Il messaggio che si è voluto trasmettere agli studenti con questa iniziativa è che "progettare e costruire per tutti" non significa applicare pedissequamente la normativa vigente e la manualistica, ma è una questione complessa che richiede la conoscenza delle problematiche e la qualità di tutte le fasi del processo edilizio: programmazione, progettazione, costruzione e manutenzione.

Visto il riscontro positivo e l'interesse manifestato dai partecipanti, la volontà è quella di consolidare la collaborazione tra l'Università di Trento e l'associazione ASRID Onlus sia nell'ambito delle attività formative che in quelle di ricerca. □

Progetto Ausilia

Un living lab per abilitare a vivere a casa

CONTESTO

In Italia le persone disabili sono più di 4 milioni e 3 milioni

di dott. **Giovanni Maria Guandalini**
Servizio Abilita, Ospedale
riabilitativo Villa Rosa

presentano grave disabilità. Gli anziani (età superiore ai 65 anni) invece sono più di 12 milioni e 8 milioni hanno più di 80 anni; il numero di anziani continuerà a crescere nei prossimi anni, con una forte impennata nel periodo 2020-2030. Ciò, a fronte di un calo demografico, comporterà un notevole carico socio-economico della popolazione non attiva su quella attiva. Le famiglie, poi, per vari motivi sono sempre più in difficoltà a prendersi carico dei famigliari anziani o disabili. Nei paesi occidentali, infine, la sanità si sta organizzando in modo che l'ospedale sia la sede di cura delle patologie acute, mentre le problematiche "croniche" vengano gestite sul territorio. Per tali motivi in Europa ci si sta interrogando se la tecnologia possa facilitare la permanenza al proprio domicilio delle persone con situazioni di cronicità, procrastinando o addirittura evitando l'istituzionalizzazione.

IL PROGETTO "AUSILIA"

AUSILIA (Assisted Unit for Simulating Independent Living Activities), promosso dalla Provincia Autonoma di Trento (delibera n. 1368 del 10 agosto 2015), prevede una partnership tra la Facoltà di Ingegneria dell'Università di Trento (Dipartimento di Ingegneria e Scienza dell'informazione, di Ingegneria Industriale, di Ingegneria Civile e Ambientale, laboratorio BIOtech) e l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari, tramite il Servizio ABILITA (Servizio Informazione e Valutazione Ausili) dell'Ospedale Riabilitativo Villa Rosa (Pergine Valsugana). Il team sanitario è formato da un medico fisiatra, una



terapista occupazionale, una fisioterapista, una coordinatrice, una logopedista e un neuropsicologo; il team tecnico è costituito da ingegneri, docenti universitari e ricercatori. AUSILIA è costituito da un appartamento domotico e da un "laboratorio di analisi". Vi potranno accedere persone con disabilità motorie, cognitive non gravi o sensoriali. L'appartamento, un normale spazio di vita, contiene strumenti di automazione e sensori che possono misurare come una persona si muove, come impugna e utilizza una posata, lo spazzolino da denti, ecc., quale postura assume mentre compie un'azione, come distribuisce il peso del corpo sui piedi o appoggiandosi sulle braccia, qual è il grado di stress cui è soggetta nello svolgere una certa attività. Ciò che non è sperimentabile nell'appartamento domotico, viene riprodotto nel "laboratorio analisi" ove sono sperimentabili diverse configurazioni degli ambienti di vita (bagno, cucina, corridoi, ecc.), soluzioni architettoniche e tecnologiche per ridurre le barriere. Tutti i parametri registrati vengono archiviati e organizzati in un sistema che fornisce al riabilitatore un'interfaccia avanzata di analisi per valutare in maniera approfondita le necessità dell'utente. Il percorso di AUSILIA prevede una visita fisiatrica che analizza i bisogni e le richieste della persona e una valutazione da parte del terapista occupazionale che valuta le competenze funzionali e le attività quotidiane importanti per la persona, ma di difficile esecuzione. Successivamente il team AUSILIA produrrà il PRAI Iniziale (Progetto Abilitativo Integrato Iniziale) definendo le filiere che andranno fatte sperimentare all'utente. Condiviso il PRAI Iniziale con la persona e il suo assistente di riferimento, si programma l'ingresso e la durata del percorso, che consiste nell'abitare nelle ore diurne l'appartamento AUSILIA



con il proprio assistente, effettuando le azioni domestiche quotidiane. Terminato il percorso, il team elabora il PRAI Finale che contiene, in ordine di priorità, l'elenco delle eventuali modifiche ambientali, i dispositivi assistivi basilari e di alta tecnologia da inserire nell'abitazione. Il personale di AUSILIA rimane disponibile durante l'implementazione del progetto al domicilio dell'utente per verificare il corretto utilizzo dei dispositivi inseriti e per un *follow up* a 3 e 6 mesi.

LE RICADUTE DI "AUSILIA"

AUSILIA:

- sarà uno strumento efficace, perché accoglie competenze riabilitative, tecniche e le osservazioni degli utenti ed è in rete con chi, in Italia e in Europa, sta lavorando su queste problematiche;
- permetterà di allargare il bacino di ausili, in quanto consentirà di inventare tecnologie nuove e a basso costo;
- garantirà l'appropriatezza delle soluzioni proposte, perché provate dalla persona e dal suo assistente;
- sarà un'importante occasione di salute per le persone fragili e la comunità in cui esse vivono: esiste infatti una salute anche nella cronicità; salute intesa come benessere psicologico e spirituale, che risiede nella qualità delle relazioni. La riduzione del carico assistenziale, la maggior autonomia, sicurezza e integrazione nel tessuto sociale permessi da AUSILIA



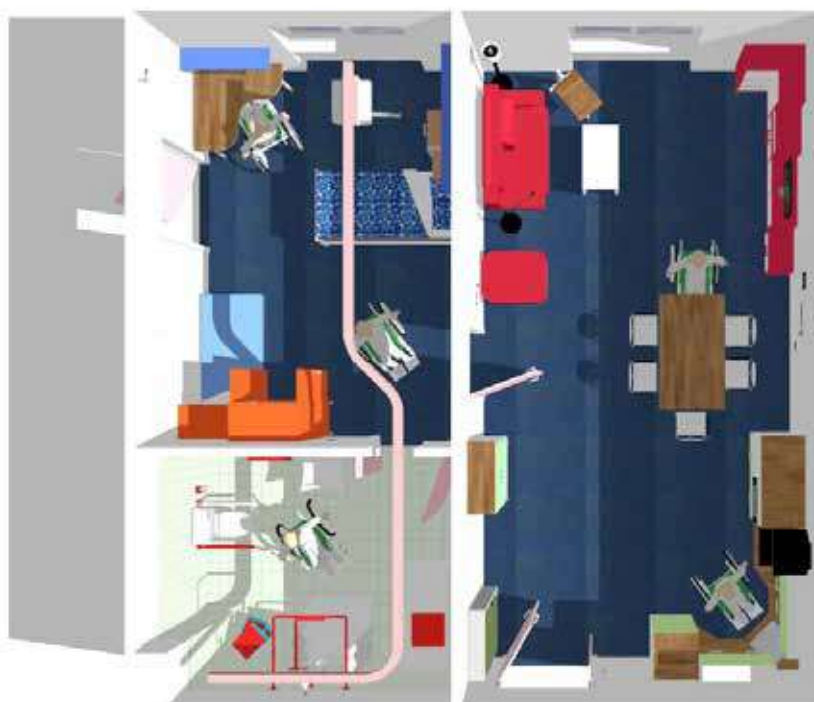
faciliteranno rapporti positivi e quindi una vita di qualità migliore all'interessato, alla sua famiglia e alla comunità in cui vive;

- i dati raccolti consentiranno di costruire "linee guida" per definire le tecnologie più utili nelle diverse disabilità, indirizzando l'erogazione dei contributi pubblici;
- si propone come centro formativo: per i progettisti, per i tecnici installatori, per le scuole di formazione universitarie e sanitarie, per l'alternanza scuola-lavoro delle scuole superiori.

I TEMPI

In autunno 2017 AUSILIA vedrà l'accesso dei primi volontari per testare e stabilizzare il sistema sensoristico; dal gennaio 2018 è previsto l'ingresso dei primi pazienti. □

OVERVIEW DELL'APPARTAMENTO



Un incontro inaspettato

Era un lunedì del mese di marzo, e alla scuola Primaria di Andalo, è venuto a farci lezione un insegnante d'eccezione: Andrea Facchinelli!

di Cristina Tenaglia

Per assistere all'incontro, ci siamo divisi in due gruppi: nel 1° gruppo le classi Terza, Quarta e Quinta, e nel successivo, la Prima e la Seconda.

Andrea ha raccontato di sé e, attraverso video e foto, ci ha condotto nel suo "mondo" prima dell'incidente dove vi era lo sport, il lavoro, la famiglia... di seguito, ci ha mostrato come vive ora, come riesce ad essere autonomo ed indipendente nonostante la disabilità. I ragazzi erano attenti e incuriositi ed hanno ascoltato con molto interesse e partecipazione il racconto di Andrea. Durante l'incontro, il "maestro" Andrea ha portato l'attenzione a quali sono le cause principali di incidenti domestici e mortali, andando a suggerire come poterli evitare.

Attraverso slide, ha mostrato quanto è penalizzante, per chi deve spostarsi in carrozzina, essere "bloccati" da barriere architettoniche quali: l'accesso ad un ufficio con gradini e senza passerella, accessi pedonali con piccoli gradini, marciapiedi con passaggi troppo stretti o in pendenza, a cosa serve la parte zebrata dei parcheggi per disabili e quanto sia importante che gli stessi vengano rispettati. Abbiamo amaramente sorriso quando sono apparse foto di parcheggi per disabili impossibili da utilizzare: uno addirittura interamente occupato da un albero saldamente ancorato al terreno!

Di seguito ha fatto un *excursus* sui vari sport praticabili anche da chi è in carrozzina (barca a vela, trimarano, handbike, monosci, etc.) e proiettato il video della salita sulla Ceriola trasportato con la joëlette; ha mostrato le foto della salita allo Stromboli (primo disabile a raggiungere la cima) e fatto qualche accenno al percorso dei "60 km in Vigolana" che ha mappato affinché altri disabili possano percorrerli. Nei giorni successivi, ho mostrato il video dei "60 km in Vigolana" su YouTube e posso assicurarvi che i ragazzi si sono "bevuti" quel video con estremo interesse e attenzione.

Andrea, ha avuto un'attenzione particolare nel preparare le le-

zioni andando a modificare i contenuti a seconda dell'età del gruppo, in questo modo, tutti hanno potuto cogliere l'insegnamento di questo importante incontro.

Ora i ragazzi, sono più attenti a mettere sempre il casco quando escono con la bicicletta anche se per una banale sgambata, osservano con maggiore attenzione l'ambiente per scoprire eventuali barriere architettoniche e sono più sensibili ai problemi legati alla disabilità. Al termine del suo racconto, il "maestro" Andrea ha lasciato la parola ai bambini che hanno fatto domande di buona qualità e validi interventi.

Hai ragazzi, ho chiesto cosa li avesse colpiti di questa esperienza: la maggioranza di loro ha affermato che sono rimasti stupiti da come Andrea è in grado di vivere senza dipendere da nessuno.

Per quanto mi riguarda, ritrovare Andrea è stata un'esperienza impagabile. Ho conosciuto Andrea circa 30anni fa quando, nel vivaio dell'Atletica Trento, ci si allenava nel gruppo dei mezzofondisti con speranze di gloria per il futuro. Io, ho avuto una carriera brevissima, Andrea era arrivato stabilmente in nazionale ed il suo talento ha sempre brillato.

Un atleta forte lo si riconosce perché corre, oltre che con i mezzi fisici, con la testa e con il cuore. Nel momento in cui ha perso i mezzi fisici, Andrea è rimasto un atleta, non si è perso d'animo, ha reagito come si fa quando si cade in gara e si è comunque già stanchi: ci si rialza, perché è la cosa giusta da fare. Ma per lui è stato più difficile riprendersi, perché Andrea era uno che non stava mai fermo: lavoro, famiglia, corsa, famiglia, lavoro, corsa... ma ce l'ha fatta!

Il lungo percorso, tortuoso, impegnativo, per rinascere la seconda volta, l'ha portato ad essere la stessa bella

persona di prima, come prima impegnata nella famiglia, nel lavoro, un po' meno nello sport ma molto di più nel mondo della disabilità. È rimasto un gran bel ragazzo, e se prima sul lavoro veniva ascoltato dai suoi dipendenti, ora viene ascoltato da un numero ben maggiore di persone, per fini anche più nobili.

Andrea, prima era un nome su una classifica, ora è in grado di far muovere la gente per venire ad ascoltarlo. E vi assicuro che i messaggi che porta vanno dritti a segno. Grazie Andrea! □



“Dalla difficoltà alla risorsa”

Progetto scuola

Il progetto nasce con lo scopo di avvicinare gli studenti al mondo della disabilità e di condurre i ragazzi a conoscere e rafforzare le proprie risorse interiori per affrontare le difficoltà della vita ed accettare e rispettare le proprie e altrui diversità.

Il semestre appena concluso ha visto un'interessante percorso con le classi 1° superiore dell'**Istituto don Milani di Rovereto**, le classi 4° superiore dell'**Istituto Artigianelli di Trento** e le classi primarie dell'**Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro** e dell'**Istituto Comprensivo “Altopiano della Paganella”**:

Le sensazioni vissute in questi incontri sono state infinite e miste ad emozioni incredibili perchè: *“Entrare in una stanza gremita di ragazzi, leggere sui loro visi aspettative e ansia per un pomeriggio diverso, dove, anziché una lezione normale vi sarebbero state delle testimonianze. È difficile descrivere il pathos iniziale e poi, dopo i saluti, tutto diventava normale anche se*

di **Maria Carla Bonetta**
Presidente AsTRID Onlus
referente progetto Scuola

normale non lo era... perché non è facile raccontarsi, non è facile mettere a nudo la parte più fragile di Sè, quella che si è cercato di proteggere e contestualmente dimenticare. Raccontarsi, mi piace illustrare in questo modo il percorso che abbiamo fatto insieme ai ragazzi (di qualsiasi età, cambiavano solamente le modalità di approccio), perché le nostre testimonianze diventavano uno scambio di parole e di sguardi, di emozioni e sensazioni: un infinito mondo esplorato insieme. La complicità, il grazie sentito, lo sguardo ricco d'amore e le frasi sussurrate per paura di mettersi in mostra, sono state la meravigliosa gratificazione per il nostro esserci “messi a nudo”, per aver provato a raccontarci.”

Grazie di cuore a chi, insieme a me, ha **condiviso questo percorso**: Andrea Facchinelli, Gianluigi Rosa e Lara Sembinelli; a chi ci ha **accompagnato** facendo sì che le nostre braccia e le nostre gambe avessero più forza: Laura e Giorgio. □

presidente@astrid-onlus.it

Lettera di ringraziamento

Grazie per averci raccontato il vostro percorso di vita.

Il nostro applauso al termine di ogni storia è venuto dal cuore; grazie per aver condiviso le vostro “vissuto” con noi... è stata un'esperienza educativa e unica.

Alcuni di noi si sono commossi e tutti abbiamo provato una forte empatia verso Maria Carla e Andrea.

I vostri *racconti* ci hanno trasmesso sentimenti positivi e di attaccamento alla vita: possiamo trarre un grande insegnamento dalle vostre storie: **la vita va sempre considerata un dono**, cosa che spesso noi non facciamo abbastanza. La vostra presenza ci ha trasmesso ottimismo, forza di volontà e amore per la vita.

Grazie Maria Carla e Andrea, ci avete regalato un momento di crescita!

Classe 1E – Istituto “don Milani”
di Rovereto



MANI TESE

Le associazioni che sostengono le persone con disabilità

Nel numero precedente di AsTRID NEWS (dicembre

2016) abbiamo proposto un articolo sulle associazioni di patologia presenti sul territorio provinciale, nella speranza che potesse essere d'aiuto a quanti, vivendo l'esperienza della malattia, sentono il bisogno di una *mano tesa* per sentirsi compresi, difesi, sostenuti e accompagnati.

In questo numero proponiamo un articolo simile, concentrandoci però sulle associazioni che possono *tendere una mano* a tutte le persone con disabilità e ai loro familiari. Il pensiero va, in particolare, alla condizione di solitudine che gran parte di queste persone devono affrontare quotidianamente: la nostra società ha fatto molti passi avanti nell'abbattimento delle barriere architettoniche, ma si è decisamente spesa molto meno nell'abbattimento delle barriere psicologiche e sociali... non è facile confrontarsi con i pregiudizi e, passateci il termine, con il pietismo che spesso le persone che si ritengono

di **Lorella Molteni**
Consigliera AsTRID Onlus

“normali” provano e mostrano. Se da una parte abbiamo una società che esclude, che non comprende la diversità, che isola le persone che non corrispondono all'ideale di normalità che siamo abituati a pensare; dall'altra parte, abbiamo persone soffocate nelle loro potenzialità che preferiscono chiudersi nel guscio rassicurante della propria casa e della propria famiglia piuttosto che confrontarsi con queste aspettative sociali.

Ma uscire dalla solitudine e dall'isolamento è possibile, così come è possibile – come dimostrano le storie che ad AsTRID piace raccontare – sfruttare il proprio disagio e la propria disabilità per costruire qualcosa di meraviglioso... e il contatto con altre persone che vivono la stessa esperienza può essere un primo passo verso la rinascita!

Concentriamoci, allora, sulle associazioni trentine che operano nell'ambito sociale e socio-assistenziale. E non perdetevi i prossimi numeri della rivista che dedicheremo alla cooperazione sociale e alle realtà impegnate nel disagio psicologico e sociale.

ASSOCIAZIONI NAZIONALI CON SEDE IN TRENTINO



ABIO Trento – Associazione per il Bambino in Ospedale

L'Associazione per il Bambino in Ospedale opera a fianco dei bambini ricoverati in ospedale con l'obiettivo di rendere meno traumatico l'impatto del loro ricovero e di offrire supporto ai genitori nel difficile periodo dell'ospedalizzazione dei figli. Nei confronti del bambino, il volontario ABIO: lo accoglie al momento del ricovero e facilita il suo inserimento in reparto; lo assiste durante le visite ambulatoriali, intrattenendolo e distraendolo durante l'attesa; collabora con il personale sanitario a prepararlo alle varie procedure terapeutiche cui verrà sottoposto; rende più accoglienti i reparti con decorazioni e arredi; garantisce al bambino una presenza rassicurante in assenza della mamma o di altri familiari. Nei confronti dei genitori, il volontario ABIO: contribuisce a sdrammatizzare la malattia del bambino ascoltando i loro problemi ed offrendosi come tramite in un ambiente sconosciuto; fornisce informazioni sul comportamento da tenere e le norme da rispettare nell'interesse di tutti; li informa su servizi, supporti e agevolazioni di cui possono usufruire; assicura una presenza amica accanto al bambino, permettendo al genitore di assentarsi serenamente per provvedere ad eventuali incombenze.

Riferimenti: P.O. Santa Chiara–U.O. Medicina Pediatrica - Largo Medaglie d'Oro 9, Trento
www.abiotrento.org - info@abiotrento.org - cellulare 348-1220623



A.I.D. - Associazione Italiana Dislessia

L'Associazione Italiana Dislessia, in collaborazione con le istituzioni e con i servizi che si occupano dello sviluppo e dell'educazione dei bambini, ha lo scopo di far crescere la consapevolezza e la sensibilità verso questo disturbo sensibilizzando il mondo professionale, gli insegnanti e la pubblica opinione sul problema della dislessia evolutiva, promuovendo ricerca e formazione nei diversi ambiti di intervento (servizi sanitari, riabilitativi e scuola) e offrendo agli utenti un punto di riferimento certo e qualificato per ottenere consulenza e assistenza per l'identificazione del problema o per l'approccio riabilitativo e scolastico. L'Associazione, aperta ai genitori e familiari di bambini dislessici, ai dislessici adulti, agli insegnanti e ai tecnici (logopedisti, psicologi, medici), intende

lavorare per approfondire la conoscenza dei DSA e promuovere la ricerca, accrescere gli strumenti e migliorare le metodologie nella scuola, affrontare e risolvere le problematiche sociali legate ai DSA.

Riferimenti: cellulare 392-2259649 - www.trento.aiditalia.org - trento@aiditalia.org - www.aiditalia.org



A.I.P.D. - Associazione italiana Persone Down

Nata a Roma nel 1979 con la denominazione di Associazione Bambini Down, l'AIPD si pone quale punto di riferimento per le famiglie e gli operatori sociali, sanitari e scolastici su tutte le problematiche riguardanti la sindrome di Down. Il suo scopo è tutelare i diritti delle persone con sindrome di Down, favorirne il pieno sviluppo fisico e mentale, contribuire al loro inserimento scolastico e sociale a tutti i livelli, sensibilizzare sulle loro reali capacità divulgare le conoscenze sulla sindrome. L'Associazione ha 43 Sezioni su tutto il territorio nazionale ed è composta prevalentemente da genitori e da persone con questa sindrome. La sezione del Trentino si è costituita a Trento nel gennaio 2003.

Riferimenti: c/o Cooperativa La Rete - via Taramelli 8/10, Trento - cellulare 340-7825057

www.aipdtrentino.it - info@aipdtrentino.it - www.aipd.it



A.N.G.S.A. - Associazione Nazionale Soggetti Autistici

L'Associazione promuove l'educazione specializzata, l'assistenza sanitaria e sociale, la ricerca scientifica, la formazione degli operatori, la tutela dei diritti civili a favore delle persone autistiche e con disturbi generalizzati dello sviluppo affinché sia loro garantito il diritto inalienabile ad una vita libera e tutelata, il più possibile indipendente nel rispetto della loro dignità e del principio delle pari opportunità.

Riferimenti: Via per la Borba 4, Fraz. Selva - Levico Terme - cellulare 331-9797200 - telefono 0461-706500

www.angsa.it - tgabrielli@alice.it



A.N.G.L.A.T. - Associazione Nazionale Guida Legislazione Handicappati Trasporti

L'ANGLAT è stata fondata nel 1981 allo scopo di favorire e promuovere il diritto alla mobilità delle persone con disabilità, presupposto fondamentale per la piena autonomia delle persone. L'Associazione è iscritta nel Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale, istituito con la Legge n. 383/2000. Ad oggi è presente sull'intero nazionale con 47 sedi provinciali (delegazioni e sezioni territoriali) che svolgono una grande opera sul territorio, volta a favorire la mobilità e quindi migliorare la qualità di vita degli associati (e non solo), anche attraverso il dialogo con gli Enti Locali, il privato ed il privato sociale.

Riferimenti: Loc. Madonna Bianca 11, Trento - telefono 0461-911528 - www.anglat.it - trento@anglat.it



A.N.I.C.I. - Associazione Nazionale Invalidi Civili e Cittadini Anziani

È un'associazione di volontariato estesa su tutto il territorio Nazionale che si occupa della tutela dei diritti delle persone anziane e disabili. Con la propria opera si impegna attivamente per migliorare la qualità della vita delle persone svantaggiate: fornisce assistenza e disbrigo di ogni pratica inerente invalidità civile, consulenza medico-legale, assistenza fiscale, trasporto per invalidi, anziani e disabili.

Tutti i servizi gratuiti resi alla cittadinanza sono possibili grazie alla collaborazione di volontari A.N.I.C.I.

Riferimenti: Via Buccella 8, Trento – telefono 0461-926004 - www.anici.it



A.N.M.I.C. - Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili

L'Associazione Nazionale Mutilati e Invalidi Civili rappresenta e tutela gli interessi morali ed economici di tutti gli invalidi civili. L'ANMIC Trento segue le direttive Nazionali e si fa portavoce degli Invalidi Civili presso le istituzioni sul territorio provinciale.

Riferimenti: Via Benevoli 22, Trento – telefono 0461-911469 - www.anmic-tn.org - info@anmic-tn.org



A.N.M.I.L. - Associazione Nazionale Mutilati ed Invalidi del Lavoro

L'Associazione, nata nel 1943, è attualmente riconosciuta come un Ente morale con personalità giuridica di diritto privato, cui è affidata la tutela e la rappresentanza delle vittime di infortuni sul lavoro, delle vedove e degli orfani dei caduti (D.P.R. 31 marzo 1979). L'Associazione assiste e tutela la categoria promuovendo iniziative tese a migliorare la legislazione in materia di infortuni sul lavoro e di reinserimento lavorativo, offrendo numerosi servizi personalizzati di sostegno in campo previdenziale ed assistenziale. È, inoltre, im-

pegnata a sensibilizzare l'opinione pubblica su questi temi, con particolare riferimento alla prevenzione degli infortuni e alle politiche per la sicurezza.

Riferimenti: Via San Pio X 38, Trento - telefono 0461-911321 - www.anmil.it - trento@anmil.it



A.N.T.E.A.S. - Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà del Trentino Onlus

L'ANTEAS è un'associazione di Volontariato e di Promozione Sociale articolata su tutto il territorio nazionale. Promossa dagli anziani, è aperta all'incontro con i giovani e con tutti coloro che condividono l'impegno della solidarietà civile e sociale, tenuto conto che ANTEAS vuole rompere il muro esistente tra le generazioni. Organizza attività e fornisce servizi, anche a persone con disabilità e/o in stato di bisogno, in quattro macro-aree: salute, assistenza, sociale e cultura e tempo libero.

Riferimenti: Via Degasperi 61, Trento – telefono 0461-215186 - www.anteas.org - anteas@cisltn.it



ANVAR - Associazione Nazionale Vittime dell'Abusivismo in Riabilitazione

È un'associazione nazionale per la difesa dei cittadini vittime dell'abusivismo in riabilitazione e malasanità, fondata 20 anni fa da una signora trentina rimasta irrimediabilmente danneggiata da una manipolazione cervicale erogata da un "impostore" al quale era stata inviata da un medico a seguito di una distorsione cervicale. L'intenzione di A.N.V.A.R. è prevenire che altri cittadini cadano nelle mani sbagliate. L'Associazione istituisce consulenze medico-legali, tutele legali e assistenza legale (in tutti i livelli) a tutti i cittadini che hanno subito danni derivanti e ospedalieri. A.N.V.A.R. opera comunque su tutto il territorio nazionale attraverso una rete di studi.

Riferimenti: cellulare 340-8117670 - www.abusivismoinriabilitazione.it - segreteria@abusivismoinriabilitazione.it



A.V.U.L.S.S. - Associazione Volontariato Unità Locali Servizi Socio-Sanitari

L'Associazione è nata dalla lettera della legge quadro 833 del 23 Dicembre 1978 di istituzione del Servizio Sanitario Nazionale e ha assunto veste giuridica a Milano nel 1979. È una Associazione libera e autonoma di cittadini che, interpretando le diverse situazioni culturali, professionali, sociali, politiche, alla luce dei principi cristiani, si mettono soprattutto a servizio degli ultimi, sia direttamente, sia intervenendo nelle realtà socio-sanitarie. Offre: assistenza e compartecipazione alle problematiche negli ospedali, case di riposo e case di cura; accompagnamento, animazione e volontariato per chiunque sia in stato di bisogno e di sofferenza, anziani, disabili; assistenza e compartecipazione alle problematiche negli ospedali, case di riposo e case di cura; accompagnamento, animazione e volontariato. È presente in Trentino con numerose sedi su tutto il territorio provinciale.

Riferimenti: Via Endrici 27, Trento - telefono 0461-983447 - www.avulss.org - avulssonlustn@gmail.com



CITTADINANZATTIVA - Tribunale per i Diritti del Malato del Trentino

Movimento di partecipazione civica nato nel 1978 allo scopo di tutelare i cittadini e i consumatori in Italia e in Europa. Cittadinanzattiva del Trentino da anni sta lavorando attraverso le sedi periferiche di Trento, Rovereto, Pergine, Arco, Tione, Cles, Cavalese e nella sede centrale di Riva del Garda per smuovere le coscienze e cambiare i comportamenti affinché i principi riconosciuti dalla legge siano attuati, per offrire ai cittadini gli strumenti capaci di renderli protagonisti, per costruire alleanze e collaborazioni indispensabili a risolvere i problemi e promuovere altri diritti, per dare effettiva rappresentanza alle persone, per rendere tutti i soggetti partecipi alla loro vita e delle esigenze dei più deboli.

Riferimenti: Via Concordia 25, Riva del Garda - telefono 0464-552869 - cellulare 348-5840784
www.cittadinanzattivadel trentino.it - info@cittadinanzattivadel trentino.it

INTEGRA-MENTE

L'Associazione di promozione sociale opera in alcune città del Triveneto (Rovereto, Venezia, Vicenza e Belluno) in favore di persone con disabilità, le loro famiglie, operatori e volontari che operano in tali ambiti. Le attività prevalenti sono: progettazione e realizzazione di studi e ricerca riguardo al mondo fisico e sociale delle famiglie e delle persone con disabilità; formazione e aggiornamento di operatori, volontari, persone con disabilità e loro famiglie; istituzione reti sociali di sostegno e promozione di vita indipendente per persone con disabilità; instaurazione collaborazioni con associazioni e/o Enti pubblici o privati.

Riferimenti: Via Porte Rosse 32, Rovereto - cellulare 339-5989336 - www.integra-mente.org - info@integra-mente.org



E.N.S. - Ente Nazionale Sordi

La mission dell'ENS è l'integrazione delle persone sorde nella società, la promozione della loro crescita, autonomia e piena realizzazione umana. Il principale scopo è quello di avviare i sordi alla vita sociale: aiutandoli a partecipare all'attività produttiva ed intellettuale; agevolando, nel periodo post-scolastico, lo sviluppo della loro attività e l'avviamento alle varie attività professionali; agevolando il collocamento al lavoro. L'ente collabora con le competenti Amministrazioni dello Stato, nonché con gli Enti e gli Istituti che hanno per oggetto l'assistenza, l'educazione e l'attività dei sordi, per rappresentarne e difenderne gli interessi morali, civili, culturali ed economici.

Riferimenti: Via Piave 108, Trento - telefono 0461-235329 - www.ens.it - trento@ens.it



M.A.C. - Movimento Apostolico Ciechi

Il M.A.C. (Movimento Apostolico Ciechi) è un'associazione di fedeli laici, vedenti e non vedenti, fondata nel 1928 da Maria Motta (una maestra lombarda non vedente) e riconosciuta dalla Chiesa cattolica e dallo Stato italiano. Si occupa della formazione e del sostegno di persone con disabilità visiva e, in genere, di ogni altra disabilità, delle loro famiglie e della comunità. Il M.A.C. si pone come occasione, segno e strumento di incontro e di confronto tra persone con disabilità diverse, dove ciascuno arricchisce l'altro con ciò che è e ciò che ha: intelligenza, esperienze, cuore, sensibilità, conoscenze, capacità, etc. Organizza incontri formativi, feste ed occasioni culturali significative. Al M.A.C. tutti si possono iscrivere, non vedenti e vedenti, per condividere i medesimi ideali, arricchendosi reciprocamente.

Riferimenti: telefono 0461-913432 - www.movimentoapostolicociechi.it - info@macnazionale.it



U.I.C.I. - Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti Onlus

La Sezione vuole rappresentare un punto di riferimento per le persone con disabilità visiva e per i loro familiari, che non di rado si sentono disorientati dopo aver ricevuto il responso di ipovisione e/o cecità. All'interno della Sezione si possono trovare delle persone che, a diverso titolo, possono offrire supporto per migliorare la propria situazione personale. Inoltre, sempre a titolo gratuito, l'Unione offre assistenza nello svolgimento delle pratiche necessarie per il riconoscimento e l'ottenimento delle provvidenze economiche ed altri adempimenti amministrativi, nonché in merito alle varie agevolazioni riservate ai non vedenti. Cura sia la formazione scolastica e professionale che l'inserimento nel mondo del lavoro, anche attraverso le strutture che operano in stretta collaborazione e predispone attività ricreative e formative per gli associati.

Riferimenti: Via della Malvasia 15, Trento - telefono 0461-915990 - www.uictrento.it - uicn@uiciechi.it



U.N.M.S. - Unione Nazionale Mutilati per Servizio

L'Unione Nazionale Mutilati per Servizio è un Ente Morale presente su tutto il territorio con Consigli regionali e Sedi provinciali in ogni capoluogo e Sottosezioni in varie città. L'Associazione tutela tutti coloro che sono alle dipendenze dello Stato e degli Enti locali, territoriali ed istituzionali e hanno riportato mutilazioni ed infermità in servizio e per causa di servizio militare e civile.

Riferimenti: Via San Martino 33, Trento - telefono 0461-236083 - www.unms.it - trento@unms.it

ASSOCIAZIONI PROVINCIALI



AbC Onlus - Trento

AbC - Abbattimento barriere della Comunicazione

L'associazione AbC Onlus è nata nel 2007 dall'unità di intenti e dalla sinergia d'azione di un gruppo di persone sorde trentine e di Facilitatori della comunicazione ed integrazione scolastica. Opera per il perseguimento di varie finalità di alto valore sociale ed educativo allo scopo di favorire l'integrazione e l'inclusione della persona sorda in ogni ambito (dalla scuola, all'Università, al mondo del lavoro alla vita sociale), sostenendo e realizzando specifiche iniziative per la promozione sociale, culturale ed educativa, anche attraverso la tutela e la difesa dei diritti morali, civili ed economici delle persone sorde.

Riferimenti: Via Caneppele 55, Trento - telefono 0461-830874 - cellulare 348-2658560
www.abctrentino.it - abc.onlus@hotmail.it



ABLE - Achieving a Better Life Experience

L'associazione nasce in seguito all'approvazione della legge n. 112 del 22 giugno 2016 che introduce misure che tutelano le persone con disabilità gravi non solo nel periodo di vita successivo alla scomparsa dei genitori (dopo di noi), ma già durante l'esistenza in vita dei genitori attraverso la progressiva presa in carico della persona (durante di noi). ABLE si rivolge alle persone con disabilità grave ed alle rispettive famiglie, oltre che ai professionisti del sociale e al privato sociale che opera sul territorio. Fornisce un'analisi approfondita della singola situazione, attraverso il supporto gratuito di professionisti di area sociale, sanitaria, patrimoniale, legale ed amministrativa-fiscale.

Riferimenti: Via Francesco Barbacovi 1, Trento - cellulare 329-6929983

www.associazioneable.it - info@associazioneable.it



ASSOCIAZIONE DSA TRENTO

L'associazione di promozione sociale "DSA Trentino" nasce il 25 settembre 2015 per la necessità di attivare sul territorio un aiuto concreto alle famiglie dei ragazzi con disturbi specifici dell'apprendimento, per consentire loro di vivere la scuola con maggiore serenità e autonomia. Si prefigge di: dare sostegno, informazione e possibilità di confronto negli incontri mensili di gruppo auto-mutuo-aiuto; formare un gruppo di lavoro che agisce in concreto sul territorio; attivare una rete di aiuto attraverso il dialogo e la collaborazione tra scuola e famiglie (lavoro in team insegnanti e genitori), per trovare strategie adatte e creare ambienti positivi; organizzare corsi di attività ludico creative finalizzati al potenziamento della innata creatività dei DSA; sensibilizzare sui DSA tutta la popolazione e le amministrazioni locali; avere voce nella scuola Trentina per fare rispettare i diritti dei DSA; incoraggiare metodi d'insegnamento alternativi e attivare uno sportello informativo.

Riferimenti: Via Mons. Brigà 11, Lavis - www.dsatrentino.altervista.org - dsa.trentino@gmail.com



A.G.S.A.T. - Associazione Genitori Soggetti Autistici del Trentino Onlus

Risponde ad esigenze di tipo riabilitativo sociale-sanitario dei soggetti con Disturbo dello Spettro Autistico, attraverso la creazione ed implementazione della rete entro la quale la persona e la sua famiglia sono inserite. Opera affinché a tali persone sia garantito il diritto inalienabile ad una vita libera e tutelata, il più possibile autonoma relativamente al grado di disabilità della persona, comunque nel rispetto costante della sua dignità e del principio delle pari opportunità.

Riferimenti: Via Giancarlo Maroni 15, Trento - telefono 0461-420351 (Trento) 0464-435849 (Rovereto)

www.agsat.org - info@agsat.org



A.N.F.F.A.S. Trentino Onlus - Associazione Famiglie Disabili Intellettivi e Relazionali

ANFFAS è la prima associazione italiana sorta a tutela dei diritti delle persone con disabilità e delle loro famiglie. La sezione trentina, fondata nel 1965, è progressivamente divenuta autonoma per portare i servizi il più vicino possibile alle residenze delle persone disabili. L'associazione offre molti servizi residenziali e semi-residenziali, progetti per l'inserimento lavorativo e interventi socio educativi; collabora, inoltre, in progetti scientifici con importanti istituti di ricerca e attori a livello nazionale e internazionale.

Riferimenti: Via Giambattista Unterveger 6, Trento - telefono 0461-407511

www.anffas.tn.it - associazione@anffas.tn.it



A.R.I.S. Onlus - Associazione per la Riabilitazione e l'Inserimento Sociale

A.R.I.S. è un'associazione provinciale costituita soprattutto da familiari di persone affette da disturbi psichici. L'Associazione si occupa principalmente di: attuare forme di sostegno alle famiglie aiutandole a superare il senso di isolamento di fronte alla malattia psichica dei propri familiari, ed offrendo informazioni relative ai servizi psichiatrici disponibili; avanzare proposte di intervento per affrontare i problemi della psichiatria, avviando forme di contatto e di collaborazione con i responsabili dell'Amministrazione provinciale, delle Amministrazioni locali, dell'Azienda sanitaria, dei Servizi sociali e del privato sociale; studiare possibili forme di partecipazione dei familiari alla gestione dell'assistenza psichiatrica; sensibilizzare l'opinione pubblica.

Riferimenti: Via al Torrione 6, Trento - telefono 0461-263183 - aristrento@infinito.it



ASSOCIAZIONE COMUNITA' HANDICAP

Nata nel 1991 e operante su tutto il territorio delle Valli Giudicarie e del Trentino, riunisce famiglie con soggetti con disabilità e/o in difficoltà. La forza di Comunità Handicap è data dalla presenza di operatori qualificati che gestiscono progetti personalizzati e lavorano in rete e dalla presenza di numerosi volontari che mettono a disposizione il loro tempo libero e le loro capacità, promuovendo risposte creative ed efficaci ai bisogni delle persone con difficoltà. Si ispira a un ideale di comunità che si prende cura delle persone svantaggiate, per combattere l'isolamento e prevenire l'istituzionalizzazione, attraverso attività di tipo socio-educativo, ricreativo e di animazione, d'informazione, sensibilizzazione, formazione e costruzione di progetti individualizzati.

Riferimenti: Via S. Cipriano 26, Roncone - telefono 0465-902100/0465-326321
www.comunitahandicap.org - info@comunitahandicap.it



A.P.C. - Associazione Progresso Ciechi

L'Associazione nasce a Borgo Valsugana nel luglio 1991 ad opera di un gruppo di giovani non vedenti della zona, avvalendosi della collaborazione di persone particolarmente sensibili al problema della cecità. È riuscita ad allestire, in tempi brevi, nella propria sede di Borgo Valsugana, un Centro d'Informatica - Stamperia Braille dotato delle più moderne attrezzature informatiche per l'accesso alle informazioni da parte di disabili della vista. A favore dei disabili visivi di tutta Italia, l'A.P.C. organizza corsi di alfabetizzazione informatica e con l'ausilio delle ultime tecnologie del settore anche in ambiente Windows. Ha, inoltre, una propria squadra di Torball (gioco a squadre per non vedenti effettuato con l'ausilio di una palla sonora) con la quale prende parte ai vari Tornei Nazionali ed Internazionali ed organizza annualmente a sua volta il Torneo Internazionale di Torball A.P.C. - Finstral.

Riferimenti: Via Armentera 6/b, Borgo Valsugana - telefono 0461-751255 - www.apconlus.it - info@apconlus.it



ASSOCIAZIONE PRODIGIO ONLUS

È un'organizzazione di volontariato formata da persone con disabilità e non, impegnate nel campo dell'handicap e del disagio sociale. Ha l'obiettivo di sensibilizzare la comunità sull'esigenza di superare le barriere fisiche e psicologiche che le disabilità e le diversità creano. Per raggiungere questi scopi l'associazione opera lungo queste principali direttrici: redazione e diffusione del bimestrale PRO.DI.GIO.; Servizio Civile Provinciale (SCUP); educazione nelle scuole; organizzazione di concerti e di rappresentazioni teatrali; produzione di servizi video-editoriali per la realizzazione di brevi cortometraggi, locandine, esperienze editoriali, dedicate a progetti nel sociale in rete con altre organizzazioni.

Riferimenti: Via Gramsci 46, Trento – telefono 0461-925161 - www.prodigio.it - associazione@prodigio.it



ATHENA Onlus - Associazione Trentina Handicap e Normalità A confronto

L'Associazione di volontariato ATHENA Onlus è formata da famiglie con minori e giovani adulti con handicap e difficoltà. ATHENA è l'espressione delle loro esigenze di trovare un "luogo" dove confrontarsi, crescere, parlare, coordinarsi e progettare azioni mirate e personalizzate per vivere fino in fondo e nel miglior modo possibile la sfida della vita, in accordo con i soggetti pubblici, il volontariato e le associazioni del privato sociale. Con un grande progetto aperto al futuro: quello di dimostrare, nella quotidianità che non fa notizia, che l'integrazione è possibile e di proporre un modo diverso di affrontare l'handicap, più vicino agli affetti familiari.

Riferimenti: Via Portici 11, Rovereto - cellulare 329-2013752 - www.athena.trentino.it



ATS - Associazione Trentina Sordoparlanti

Associazione fondata nel 1948 da Mons. Francesco Casagrande e rivolta a persone con problemi di sordità, per le quali svolge attività culturali (incontri su singoli temi; visite musei; incontri per conoscere il mondo produttivo), ricreative (gite, manifestazioni) e religiose (catechesi e festeggiamenti di ricorrenze).

Riferimenti: Via Piave 106/108, Trento - www.ats.tn.it - associazionetrentosordi@tn.it - info@ats.tn.it



A.T.S.M. - Associazione Trentina Sclerosi Multipla Centro "Franca Martini"

L'associazione, nata a Trento nel 1981, riunisce persone affette da sclerosi multipla e le loro famiglie. Offre servizi alle persone colpite da questa malattia e da patologie similari per le conseguenze che provocano (come ictus, Parkinson, esiti da politraumatismi, etc.). Il Centro Franca Martini, in particolare, offre un completo servizio riabilitativo a tutti coloro che necessitano di un appropriato intervento, con l'intento di focalizzare l'attenzione sulla parte nascosta della malattia: non solamente i pazienti, ma anche i loro familiari che vivono nella comunità e si sforzano di trovare un modo accettabile di convivere con la disabilità, contrastando la discriminazione e gli altri svantaggi che comporta. Nel 1994, a fianco del Centro "Franca Martini", è nato un altro Centro destinato ad ospitare persone in condizioni di grave disabilità, che abbisognano di cure medico-infermieristiche ed assistenza 24 ore su 24. Oltre ai servizi di fisiatria, fisioterapia, logopedia, psicologia, assistenza sociale, ausili e sbarriamento, il Centro organizza gruppi di socializzazione, psicodramma, attività del tempo libero, alfabetizzazione informatica, etc.

Riferimenti: Via Taramelli 8C, Trento - telefono 0461-238111 www.at-sm-cfm.org - info@at-sm-cfm.org

A.V.P.C. - Associazione Volontariato Pro Ciechi

Nasce nel 1993 a Trento con la collaborazione dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti Onlus (Sezione di Trento), con lo scopo di aiutare tutti i disabili visivi nelle necessità quotidiane e nell'inserimento sociale, attraverso l'accompagnamento, l'assistenza domiciliare, l'organizzazione di gite e momenti conviviali al fine di migliorare la reciproca conoscenza e stringere nuovi rapporti d'amicizia.

Riferimenti: c/o UICI, Via della Malvasia 15, Trento - cellulare 393-0384003 - avpctrento@email.it



CANTARE SUONANDO

È un'associazione culturale di volontariato nata a Trento nel 1997 con sedi staccate a Schio, Treviso e Rovereto. L'Associazione si dedica all'insegnamento della musica a ragazze e ragazzi con disabilità attraverso l'apprendimento individuale della notazione musicale e l'esecuzione della musica in pubblici concerti (attività che non rientra in quella che viene definita musicoterapia). Lo strumento utilizzato è la tastiera elettronica.

Riferimenti: Via Francesco Petrarca 28, Trento - telefono 0461-980763 - cellulare 339-3943417

www.cantare-suonando.it - associazione.cantaresuonando@gmail.com



C.I.R.S. Trento Onlus - Comitato Italiano Reinserimento Sociale

L'associazione opera nel settore dell'assistenza sociale e socio-sanitaria in favore di persone con disabilità e/o socialmente svantaggiate, lavorando per prevenire e rimuovere gli stati di esclusione sociale, con particolare riferimento all'emarginazione giovanile e al reinserimento sociale, affinché sia garantito alla persona il diritto inalienabile ad una vita libera e tutelata, il più possibile indipendente nel rispetto della propria dignità. Gestisce, in convenzione con il servizio attività sociali del Comune di Trento, due servizi distinti tra loro collegati: il Centro di Socializzazione al Lavoro per giovani e l'Appartamento Semiprotetto per donne adulte.

Riferimenti: Via del Pioppeto 19, Trento - telefono 0461-985522 - www.cirstn.it - info@cirstn.it



FONDAZIONE IL SOLLIEVO

La fondazione svolge attività nel settore dell'assistenza sociale e socio-sanitaria con opera di supporto in favore di anziani non autosufficienti, disabili e soggetti adulti e anziani autosufficienti in situazione di obiettivo disagio e di grave bisogno economico-familiare.

Riferimenti: Piazza C. Battisti 2, Cavalese c/o Palazzo della Magnifica Comunità
cellulare 320-6392900 - info@sollievofiemme.org



FONDAZIONE TRENTINA AUTISMO

La Fondazione vuole favorire la realizzazione di progetti che migliorino la qualità di vita delle persone con autismo di ogni età, sviluppino migliori competenze e sostengano le famiglie. La Fondazione ricerca le proprie risorse grazie a partner nazionali e internazionali e ad una struttura in rete con le istituzioni locali. Agisce nella promozione di interventi negli ambiti: sanitario, educativo, riabilitativo sociale, della formazione degli operatori, dell'organizzazione di centri residenziali, della realizzazione del Centro Nazionale per le emergenze nell'Autismo.

Riferimenti: Via Alcide Degasperi 51, Mezzolombardo
www.fondazionetrentinaautismo.it - info@fondazionetrentinaautismo.it

GAIA - Gruppo Aiuto Handicap

L'associazione ha sede a Borgo Valsugana e si occupa principalmente di intrattenimento delle persone con disabilità organizzando escursioni, gite e feste per un gruppo di ragazzi con disabilità soci dell'associazione. Il gruppo è sorto per soddisfare l'esigenza dei familiari dei ragazzi disabili di poter contare sulla disponibilità di persone che si occupassero dei loro cari non solo nei momenti di "bisogno" (nei quali potevano contare sul supporto delle istituzioni preposte per tali scopi), ma anche in momenti di svago o intrattenimento durante i quali i genitori potessero sentirsi liberi di avere del tempo per le loro esigenze.

Riferimenti: Piazza Degasperi 3, Borgo Valsugana - telefono 338-2560060 - gaiagrupo@gmail.com.

GENITORI IN PRIMA LINEA

L'associazione "Genitori in prima linea" nasce a sostegno delle attività di A.N.G.S.A. (Associazione Nazionale Soggetti Autistici) a livello provinciale e si rivolge a bambini con disabilità in età pediatrica, in particolare con problematiche psichiche cognitivo-comportamentali e relazionali oltre che motorie. Svolge attività di tutela legale, interventi riabilitativi e volti all'integrazione per disabili.

Riferimenti: Via per la Borba 4, Selva di Leviso - telefono 0461-706500 - cellulare 331-9797200 - tgabrielli@alice.it.



HANDYCAMP

Campeggio estivo per persone con disabilità psichica e fisica di qualunque età, gestito dal Comitato Attività Sociali Ronchi di Ronchi di Ala.

Riferimenti: Via E. Deimichei, Ronchi di Ala - www.casronchi.it - deimiro@hotmail.it - anemone92@alice.it



IL FILO LOGICO

L'Associazione nasce con il principale scopo di promuovere il benessere e la qualità di vita delle persone disabili e delle rispettive famiglie. Si propone di operare direttamente e concretamente sul territorio, in stretta collaborazione con esso, sostenendo e promuovendo progetti ed iniziative volti a migliorare ed ottimizzare quanto già è a disposizione della persona con disabilità. L'Associazione si presenta quale interlocutore privilegiato di Enti ed Istituzioni pubbliche e private che sono in contatto con il mondo della disabilità, facendosi portavoce dei problemi e dei bisogni del disabile e sollecitando risposte concrete, per affrontarli e risolverli.

Riferimenti: Via Cassina 57, Cles - www.ilfilologico.it - posta@ilfilologico.it

INSIEME

L'associazione è nata nel gennaio del 1994 per iniziativa di un gruppo di genitori con i seguenti obiettivi: offrire uno spazio di incontro per i genitori come occasione di scambio di esperienze, informazione, "auto mutuo aiuto"; far crescere la cultura dell'accettazione delle diversità nel nostro territorio; creare uno spazio di confronto e monitoraggio relativo ai servizi rivolti a persone con disabilità (sanità, scuola, cooperative sociali, inserimenti lavorativi, tempo libero); elaborare proposte e progetti nuovi, rivolti all'ente pubblico e non solo, per arricchire il quadro dei servizi e delle opportunità per bambini, ragazzi e adulti; promuovere iniziative rivolte a genitori, operatori, volontari e/o aperte alla popolazione su tematiche specifiche. L'associazione partecipa ai tavoli promossi dal servizio attività sociali del Comune di Rovereto sulla disabilità in età evolutiva e in età adulta, gli inserimenti lavorativi per soggetti svantaggiati e i giovani. È inoltre referente, per la zona di Rovereto, dell'associazione culturale e di solidarietà "Cantare Suonando".

Riferimenti: Via Campagnole 13, Rovereto - telefono 0464-430350 - insieme94@alice.it



INSIEME CON GIOIA

È un'associazione di volontariato e solidarietà sociale nata nel novembre 1995 da un gruppo di volontari. È un centro socio-educativo diurno in cui si svolgono attività individualizzate e di gruppo rivolte a persone adulte con disabilità fisiche, psichiche e sensoriali. Gli utenti sono sempre seguiti dagli educatori garantendo una continuità nel lavoro e nella relazione affettiva con gli utenti stessi. L'associazione organizza soggiorni estivi e attività di sostegno alla famiglia e nelle scuole.

Riferimenti: Via Santo Stefano 11, Revò - telefono 0463-431011

www.insiemecongioia.it - insiemecongioia@gmail.com



LA VOCE DEI DISABILI

È un comitato senza fini di lucro che nasce nel 2003 con lo scopo di dar voce a persone che spesso ne sono prive e che quindi più facilmente sono vittime di abusi e maltrattamenti. Si prefigge di essere un supporto morale e pratico per tutte le persone che, nel mondo dell'handicap, svolgono quotidianamente con serietà e professionalità il loro lavoro e trovano il coraggio di denunciare apertamente qualsiasi fenomeno di violenza contro i disabili, spesso abbattendo un vero e proprio muro dell'omertà e a rischio del proprio posto di lavoro. L'Associazione, attraverso l'azione volontaristica dei propri soci, è a disposizione per fornire risposte a problemi, individuali e collettivi, dei portatori di handicap.

Riferimenti: Lungadige Marco Apuleio 6/2, Trento - lavocedeidisabili@email.it



MILLEPIEDI ONLUS

L'Associazione Millepiedi nasce nel 2012 dall'incontro di un gruppo di educatori e di volontari che condividono lo stesso modo di vedere e pensare l'integrazione della persona con disabilità nel proprio contesto sociale. Intende affiancarsi alla rete dei servizi socio-educativi assistenziali già esistenti sul territorio intervenendo nel tempo del doposcuola e del tempo libero, ponendosi come tramite tra la persona e i servizi offerti dal territorio di appartenenza. Si rivolge ad adolescenti, giovani e adulti con disabilità e ai loro familiari che esprimono il bisogno di sostegno e aiuto nella gestione quotidiana del familiare disabile. Le attività svolte sono numerose e vanno dai laboratori di teatro, musica, pittura, alle attività motorie e di comunicazione, agli interventi educativi personalizzati e di integrazione sociale.

Riferimenti: Via Padova 10/d, Pergine Valsugana - telefono 348-3291307
www.associazionemillepiedionlus.blogspot.it - millepiedionlus@libero.it



OASI VALLE DEI LAGHI

L'associazione fornisce diversi servizi a persone anziane e/o con disabilità nel territorio della Valle dei Laghi: distribuzione pasti a domicilio e trasporto anziani in mensa; attività di animazione e socializzazione; percorsi individualizzati di integrazione sociale nella comunità; trasporto sociale.

Riferimenti: Viale S. Pietro 18/B, Lasino - telefono 0461-864708
www.oasivalledeilaghi.com - info@valledeilaghi.com



PRISMA ONLUS

È un'organizzazione di volontariato fondata nel 1990 che si occupa di promuovere il benessere e l'integrazione sociale delle persone con disabilità e delle loro famiglie, di organizzare attività di incontro e socializzazione e di sensibilizzare il territorio sul variegato mondo della disabilità. Opera nella Comunità di Valle Alto Garda e Ledro.

Riferimenti: Piazza Marchetti 5, Arco - telefono 0464-532838 - cellulare 333-1145728
www.associazioneprisma.org - info@associazioneprisma.org



SPAZIO LIBERO

Associazione finalizzata all'erogazione di interventi per la promozione sociale e lo sviluppo dell'attività individuale, dedicata a soggetti con disabilità fisiche e psichiche in età scolare.

Riferimenti: Via Cartiera 15, Rovereto - cellulare 333-3255601 - lauragostini@virgilio.it



UBALDA BETTINI GIRELLA

L'Associazione nasce nel 1990 con lo scopo di fornire servizi nel campo della promozione della persona, dell'educazione e dell'emancipazione dal disagio. Ne fanno parte insegnanti, educatori, operatori sociali e genitori che da anni si occupano di problematiche concernenti la formazione, con particolare attenzione al disagio e alle difficoltà del mondo giovanile. In particolare, si propone di: realizzare attività di ricerca, formazione, sensibilizzazione, aggiornamento e consulenza per promuovere professionalità in grado di intervenire nel sociale; fornire contributi all'innovazione e alla promozione di servizi erogati da Enti e/o Istituzioni pubbliche e private; realizzare e gestire progetti per la prevenzione del disagio e la promozione della persona rivolti in particolare a giovani adolescenti.

Riferimenti: Via S. Giovanni Bosco 36/B, Rovereto - telefono 0464-423958
www.associazionegirella.it - info@associazionegirella.it

Ponterosso

Il nuovo servizio di ascolto ed orientamento dedicato a chi convive con una malattia cronica



La malattia è un evento che coglie spesso impreparati, portando alla luce le **fragilità**

di Dennis Deavi

presenti in ogni essere umano. Di fronte a una **diagnosi**, le persone non vivono la sola necessità di farsi prescrivere terapie e controlli, ma sentono anche il bisogno di capire, di sapere che cosa le attende, di gestire l'ansia e il disorientamento. Chiedono di essere **ascoltate**, di venire accompagnate nel riprogettare la propria vita, esplorando **possibilità** e soluzioni che ancora non conoscono. O anche più semplicemente, di poter contare su qualcuno che resti loro accanto nel momento di prendere una decisione, fare una scelta difficile.

A queste ed altre importanti esigenze offre oggi una risposta il progetto Ponterosso, realizzato in collaborazione con la Cooperativa InMente e con il sostegno della Fondazione Cassa Rurale di Trento.

La mission di **Ponterosso** è **accogliere, ascoltare ed informare** le persone malate ed i loro caregiver (familiari o professionali), aiutandoli ad affrontare al meglio l'esperienza di malattia cronica, sia in virtù di una diagnosi appena ricevuta, sia in caso di una più lunga convivenza con la malattia.

Negli sportelli attivati a Trento e a Rovereto, ogni cittadino può prenotare **due incontri gratuiti** con un team multidisciplinare composto da psicoterapeuti e care manager della Cooperativa InMente di Trento, che hanno sviluppato specifiche competenze nel trattamento della cronicità. Nel corso dei colloqui individuali, svolti secondo un protocollo realizzato ad hoc da un ente nazionale, viene ricostruita una "mappa" che chiarisce ed integra:

- bisogni, aspettative e desideri della persona assistita;
- relazioni, ruoli e compiti ripartiti nel nucleo familiare o con altri caregiver;
- informazioni e servizi professionali utili presenti sul territorio (cura e assistenza alla persona, pratiche burocratiche, consulenza legale e fiscale).

Grazie agli incontri con i terapeuti e alla rete dei partner di Ponterosso, le persone trovano **informazioni sicure** riguardo alle patologie e alle più aggiornate tecniche di gestione della malattia, vengono a conoscenza delle **agevolazioni** e dei benefici cui hanno diritto e delle modalità con le quali ottenerli, conoscono realtà che erogano **servizi** nello specifico ambito d'interesse e vengono informate riguardo a seminari o altri **eventi**

formativi dedicati ai sani stili di vita e alla comunicazione empatica.

Chi si rivolge a Ponterosso può contare oggi su una solida rete di partner, quali il circuito delle Farmacie Comunali di Trento (ove è possibile prenotare i colloqui presso la Farmacia Clarina), alcuni studi medici di medicina generale che hanno aderito al progetto, diverse cooperative impegnate nell'assistenza domiciliare e le sedi territoriali di importanti associazioni di volontariato quali la LILT, AISM, l'Unione Ciechi ed AISLA.

Una rete in costante crescita, che costituisce un'applicazione concreta di quel collegamento (quel "ponte") che il Ministero della Salute ed i più importanti Enti di Ricerca internazionali (quali il CERGAS-Bocconi) suggeriscono ormai da anni di attuare anche nel nostro territorio.

Per quelle persone e per quelle famiglie che si sentono oggi sole o affaticate nell'affrontare le conseguenze di una malattia cronica, Ponterosso rappresenta un'opportunità per entrare in **relazione**, trovare sollievo e miglior **consapevolezza**. Un'occasione per integrare il proprio percorso "socio-sanitario" con quello "esistenziale", che tenga in primaria considerazione i bisogni, le aspettative e i desideri del malato e di chi gli è accanto. □

Ponterosso

Via A. Degasperi 150, 38123 Trento
telefono 389-2009329

www.ponterosso.eu - info@ponterosso.eu

Contattaci per fissare il primo colloquio conoscitivo



I co-fondatori di Ponterosso: Dennis Deavi (a sinistra) e Adriano Fontanari (al centro) con i terapeuti di InMente.

Agevolazioni fiscali per le persone con disabilità

Nel mese di gennaio 2017 l'**Agenzia delle Entrate** ha pubblicato l'aggiornamento della "Guida alle agevolazioni fiscali per le persone con disabilità", dedicata agli sconti fiscali che la normativa tributaria riconosce ai disabili e ai loro familiari sulla base di quanto previsto dalla **Legge 104 del 1992**.

Nell'opuscolo sono identificate, come categorie di beneficiari:

- le persone non vedenti e non udenti
- le persone con handicap psichico o mentale titolari dell'indennità di accompagnamento
- le persone con grave limitazione della capacità di deambulazione o affetti da pluriamputazioni
- le persone con ridotte o impedite capacità motorie.
- vengono inoltre spiegate le regole e le modalità da seguire per richiedere le seguenti agevolazioni:
- detrazioni per figli a carico
- detrazioni per acquisto di veicoli ed esenzioni imposte;
- detrazioni per acquisto di sussidi tecnici e informatici (ivi compreso il cane guida per le persone non vedenti e i servizi di interpretariato per le persone con sordità);
- detrazioni per abbattimento barriere architettoniche;
- deduzione delle spese sanitarie dal reddito complessivo dell'intero importo delle spese mediche generiche e di assistenza specifica;
- deduzioni e detrazioni per assistenza personale.

Le principali **novità del 2017** consistono nell'aggiornamento delle seguenti voci:


- certificazione necessaria per la deducibilità delle spese mediche e di assistenza: per accedere all'agevolazione è sufficiente la certificazione rilasciata ai soli sensi della legge 104/1992; per gli invalidi civili senza accertamento di handicap, la deduzione opera, se non espressamente indicata nella certificazione, quando viene attestata un'invalidità totale e in tutti i casi in cui è attribuita l'indennità di accompagnamento;
- la detrazione delle polizze assicurative: la guida recepisce, *in primis*, la maggiore detrazione Irpef per le polizze assicurative, che prevedono il rischio morte o invalidità permanente, accese in favore di persone con disabilità grave (articolo 3, comma 3, legge 104/1992). Dal periodo d'imposta 2016, infatti,

l'importo detraibile dei premi versati viene elevato da € 530,00 a € 750,00;

- l'esenzione dall'imposta sulle successioni e donazioni per i beni e i diritti conferiti in un trust o gravati da un vincolo di destinazione e per quelli destinati a fondi speciali istituiti in favore delle persone con disabilità grave: tra le condizioni per usufruirne vi sono le finalità, che devono essere l'inclusione sociale, la cura e l'assistenza dei disabili;
- i nuovi limiti temporali per godere delle detrazioni dall'Irpef delle spese sostenute per gli interventi di ristrutturazione edilizia sugli immobili finalizzati a garantire la mobilità interna ed esterna, dunque di eliminazione delle barriere architettoniche (per esempio: ascensori e montacarichi) e di esecuzione di lavori per la realizzazione di strumenti che, attraverso la comunicazione, la robotica e ogni altro mezzo tecnologico, siano idonei a favorire la mobilità interna ed esterna delle persone portatrici di handicap grave (art. 3, comma 3, della legge n. 104 del 1992). Questo tipo di detrazione non si applica nel caso in cui vi sia un semplice acquisto di strumenti o beni mobili, anche se diretti a favorire la comunicazione e la mobilità del disabile (non rientrano nell'agevolazione l'acquisto di telefoni a viva voce, schermi a tocco, computer o tastiere espanse). Per l'acquisto di questi beni comunque, che rientrano nella categoria "sussidi tecnici e informatici" è prevista una detrazione Irpef del 19%.

La guida può essere consultata su:

www.astrid-onlus.it/la-legge

www.agenziaentrate.gov.it (sezione L'Agenzia Comunica - Guide fiscali) 

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

AsTRID NEWS n. 8

- La legge sul "dopo di noi"

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

www.astrid-onlus.it/la-legge

“Le avversità possono essere delle formidabili occasioni”

Non poteva essere esserci una frase più eloquente di questa dello scrittore tedesco *Thomas Mann*, per riassumere il messaggio che AsTRID ha sempre cercato di trasmettere a tutti fin dalla sua costituzione. Spesso la vita improvvisamente può sembrare diversa da quella che avremmo desiderato e progettato per noi stessi e le situazioni in cui ci imbattiamo possono mettere a dura prova le nostre stesse capacità di vivere. Ma le situazioni, in sé, non sono né positive né negative, ma lo diventano in relazione alle nostre capacità di affrontarle e di trasformarle in opportunità di cambiamento e riscatto di se stessi.

È quello che trasmette la storia di **Andrea** Facchinelli, consigliere e uno dei fondatori dell'associazione, che avete imparato a conoscere in questi anni per la sua grande capacità di rimettersi in gioco dopo quell'incidente del 2008 che a seguito di una grave paraplegia l'ha costretto in carrozzina. Nonostante la fatica di affrontare una quotidianità difficile e completamente diversa da quella che era stata fino a quel momento, Andrea non si è dato per vinto e ha fatto leva su quella che è sempre stata la sua più grande passione, lo sport, per tornare a sperare e vivere. Non potevamo, quindi, scegliere una immagine diversa per la locandina della nostra associazione: il ritratto di **Andrea sulla sua**

handbike in Val di Rabbi, mentre volge lo sguardo a quelle montagne che l'hanno sempre accompagnato nelle sue corse dandogli speranza e motivazione, con le spalle alla fatica e a tutti gli ostacoli che è sempre riuscito dignitosamente a superare. □



ASTRID
ONLUS

Associazione Trentina per la Ricerca Integrata e la Disabilità Onlus

Le avversità possono essere delle formidabili occasioni
Thomas Mann

Dona il tuo 5x1000 - C.F. 96094340229

www.astrid-onlus.it



info@astrid-onlus.it

Progettazione grafica: Jimmi Lucchi | W Art-impresa A | Stampa: Artigianelli - Trento *****

*Se credi che Andrea, insieme ad **AsTRID Onlus**, possa dare speranza a qualcuno... allora, ti chiediamo di **esporre questa locandina** affinché, le persone con disabilità e non, possano rivolgersi a noi per avere un supporto e trovare la propria “**strada**” da percorrere.
Grazie per l'aiuto ed il sostegno!*

La forza di sorridere

Alessia Giordani si racconta

Vivere con una malattia cronica significa spesso intraprendere un viaggio lungo e solitario: lungo, perché la ricerca di una diagnosi che giustifichi quello che sta accadendo al proprio corpo può arrivare dopo molti anni; solitario, perché ci si imbatte quotidianamente nell'incomprensione e nella mancanza di sensibilità delle persone che ci stanno accanto, soprattutto in tutti quei casi in cui il dolore e la malattia non mostrano segni visibili.

Alessia Giordani è una ragazza di 35 anni che, suo malgrado, ha iniziato molto presto a intraprendere questo viaggio perché, fin da piccola, aveva sintomi e disturbi che non erano compresi dagli altri. Per tutta la vita ha dovuto combattere non solo contro il dolore, ma anche contro persone che l'hanno fatta sentire una "malata immaginaria" in quanto, per la determinazione con cui affrontava i compiti quotidiani, con il sorriso sulle labbra, non poteva di certo essere malata. E sicuramente di lei colpisce proprio la "leggerezza" con cui riesce a raccontare la malattia che ha vissuto, che sta vivendo e del futuro che l'attende.

Alessia, inizia il suo racconto dicendo che ha sempre avuto qualcosa che non andava; da piccola aveva spesso la febbre e la pressione molto alta; all'età di 6 anni ha contratto la **psoriasi** che si è risolta (visivamente) a 14 anni con lo sviluppo (menarca). Contestualmente, inizia a percepire un dolore diffuso alle ossa che non l'abbandona fino ai 24 anni, quando le viene diagnosticata un'**artropatia psoriasica severa** ovvero una malattia articolare infiammatoria cronica. Da quel momento si alternano periodi di relativo benessere, dovuti alle cure, a periodi di riacutizzazione dei sintomi e diagnosi di nuove patologie. Per citarne alcune: *mycoplasma pneumoniae*, *periartrite spalla dx*, *mielite*, *uveite*, *diabete indotto da farmaci*, *colecistite alitiasica* e *calcolosi renale*. Ma la patologia prevalente rimane legata alla

di **Lorella Molteni**
Consigliera AsTRID Onlus

de-mielinizzazione del midollo spinale, che finora ha generato lesioni in diversi punti (cervicali e dorsali) con un andamento degenerativo. *"Attualmente tremo un po', non percepisco se mi toccano alcuni punti della schiena, della pancia e dell'interno coscia; ho un fisico che si abitua facilmente alle terapie e quindi è spesso complicato trovare farmaci e dosaggi corretti per limitare il dolore. Mi è stata riconosciuta un'invalidità del 75%, la legge 104 e il contrassegno invalidi ma attendo, per l'ennesima volta nella mia vita, che venga formulata una **diagnosi definitiva** sul processo di de-mielinizzazione per capire se veramente è una forma atipica di sclerosi multipla, visto che sono attualmente curata con gli stessi farmaci utilizzati per questa patologia. Si tratta, comunque, di una forma idiopatica di sclerosi, nel senso che sono sconosciute le cause del suo esordio".* Questo è quanto è emerso dall'intervista che, di seguito, riporto nei passi più significativi.

Quali sono stati gli aspetti più critici della tua esperienza di malattia?

Da un punto di vista fisico non avere la percezione del mio corpo e non saperlo gestire nei movimenti; avere un dolore sempre presente e la consapevolezza che si trattava di una malattia degenerativa. La prospettiva che il processo di de-mielinizzazione del midollo spinale potesse progredire obbligandomi ad utilizzare la sedia a rotelle mi ha sempre spaventato e tutt'ora, ogni volta che ho una ricaduta, è una "spada di Damocle" presente. La mia vita è stata un continuo saliscendi di dolore. Ho iniziato con un'ipersensibilità al braccio sinistro e alla gamba destra, in seguito ho avuto parestesie causate da due lesioni cervicali; alcune parti del corpo erano diventate talmente sensibili che, anche quando mi facevo la doccia, il getto dell'acqua mi provocava delle "scariche elettriche" simili ad ustioni, anche se utilizzavo l'acqua fredda. Successivamente, a seguito di una terapia immunosoppressiva, mi è stata indotta una menopausa

«La vera disabilità è quella dell'anima che non comprende, quella dell'occhio che non vede i sentimenti, quella dell'orecchio che non sente le richieste d'aiuto»

G. Rovini

«La solitudine, prima ti seduce poi ti fa a pezzi» -
Raimondo Orrù

precoce che metteva in dubbio anche la possibilità di vedere realizzato il più grande desiderio della mia vita: avere una famiglia. Nel tempo la fase ormonale è andata stabilizzandosi e oggi sono tornata ad essere una donna a tutti gli effetti anche se da sette anni vivo sola. La solitudine mi ha obbligato ad essere indipendente e ad imparare a gestire: lavoro, casa, famiglia, amicizie e imprevisti perché, la responsabilità del quotidiano, mi ha insegnato a sorridere alla vita anche se a volte il sorriso diventa un'arma a doppio taglio. Il sorriso rende il dolore *invisibile* agli occhi altrui.

Cos'ha significato convivere con il dolore?

Oltre ai problemi quotidiani che la malattia comporta, la cosa più difficile da affrontare è stata il **non essere capita dagli altri...** *in primis* dai miei familiari: visto che non riuscivo a svolgere gran parte delle attività quotidiane, sostenevano che facessi finta di stare male per attirare l'attenzione. Poi dai medici: non avendo una patologia conclamata e disturbi/parametri *borderline*. E anche dal mio compagno: non avevo traumi visibili ma solo dolore e il dolore è *invisibile*, pertanto credeva volessi solo fare la vittima. Quando avevo la psoriasi, con quelle macchie enormi sparse ovunque, i miei compagni di scuola mi chiamavano *lebbrosa* (a quel tempo la malattia non era molto conosciuta) e nonostante fosse pesante convivere, almeno era evidente che stavo male. Successivamente, quando la malattia si è trasformata in artrite psoriasica, e dalla scintigrafia ossea si percepiva ad occhio nudo, in quel momento ho pianto e pensato: *"Finalmente qualcuno mi crede... ora tutti smetteranno di dirmi che non avevo voglia di studiare, di lavo-*

rare o di camminare". Ma nonostante tutto, ogni volta che avevo una ricaduta ed andavo in pronto soccorso mi sentivo dire: *"Signorina, lei è stressata, è ansiosa, si riposi un po' e vedrà che le passerà"*. Ancora una volta il dolore era *invisibile* e pertanto... non capito!

Affrontare tutto con determinazione e il sorriso sulle labbra è sempre stata la mia forza, accompagnata dal desiderio di autosufficienza; non ho mai voluto essere di peso a nessuno nemmeno quando le ricadute della malattia mi obbligavano a recarmi in ospedale da sola nonostante la perdita di sensibilità al bacino e alle gambe oppure quando dovevo lavorare anche dieci ore al giorno malgrado avessi scosse lancinanti. Ecco perché, quando finalmente hanno saputo darmi una diagnosi... sono stata così felice.

Ricordo il sollievo provato al termine della risonanza magnetica quando il medico mi chiese di specificare che tipo di dolore avessi ed io risposi: *"Ma allora crede al mio dolore!? Significa che ho davvero qualcosa..."* e lui in risposta mi disse di recarmi subito in ospedale per accertamenti urgenti. Successivamente, mi diagnosticarono la mielite e in quel momento pensai: *"Allora non sono matta, finalmente ho una diagnosi e con essa la giustificazione al mio malessere."*

Come hai vissuto le tue relazioni con gli altri?

Negli anni ho incontrato molte persone ma alla fine quelle che veramente hanno creduto in me e mi hanno aiutato, sono state poche; le altre hanno guardato solamente il mio lato esteriore dicendomi: *"Sei una bella ragazza; sorridi sempre; sei spigliata; lavori, ti muovi... allora stai bene!"* Invece dentro il dolore mi stava consumando.





Come vivi il quotidiano?

È difficile spiegare cosa significa, vivo male ma contestualmente trovo la forza per affrontare la sofferenza data dalla malattia. Sopravvivo!

Ci sono dei giorni in cui arrivo a dire: "Ecco, anche oggi mi sono svegliata", non riesco ad alzarmi dal letto ma lo devo fare per forza. Al tempo stesso penso che è un azzardo fare questo pensiero perché in fin dei conti ho la fortuna di essere viva, e vivere è un dono meraviglioso. Ho la consapevolezza che il dolore non mi permette di stare al passo con gli altri anche se mi sforzo ad avere una vita di relazione "sana"... ma, se mi invitano a fare una passeggiata in montagna non riesco ad adeguarmi al passo altrui perché mi stanco subito ed ho parestesie con tremori diffusi; se devo alzare un peso mi trovo in difficoltà in quanto non ho forza fisica; se devo effettuare visite fuori regione, ci metto diversi giorni per recuperare le forze. Sono molto limitata e, se all'inizio accettavo gli inviti e poi *collassavo*, ora ho imparato a scegliere per evitare di peggiorare.

Cosa vedi nel tuo futuro?

Ho la consapevolezza che le mie patologie potranno solo peggiorare in quanto degenerative. È vero che la

ricerca è in continua evoluzione, ma non posso non pormi domande su quale sarà il mio futuro: "Fino a quando riuscirò ad essere autosufficiente?" "Quale futuro mi attende?" "Come farò a gestire il quotidiano?" "Il dolore mi darà tregua?": questi sono solo alcuni dei quesiti che arrivano alla mente. Oggi, cerco di vivere anche se nell'incertezza perché è importante affrontare sempre la malattia come opportunità per migliorarsi e vorrei far capire che si può sorridere... anche quando si muore dentro. L'autoironia e l'allegria mi aiutano ad accettarmi e a convivere serenamente con la "spada di Damocle" sapendo che domani è sicuramente un altro giorno.

Nella vita ho incontrato persone che hanno visto solo la mia disabilità, altre invece sono state conquistate dalla mia forza e, a loro volta, hanno saputo darmi forza per continuare a lottare, ed è per questo che vorrei ringraziare: i miei zii che mi hanno sostenuta e supportata nei momenti difficili, la mia famiglia, le amiche che non mi hanno mai abbandonata, i colleghi e alcune *malate invisibili* con cui condivido la quotidianità. □

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 8

- La vita, questa meraviglia incasinata – Maria Carla Bonetta

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

- Ciò che vuoi è ciò che puoi!
- La verità è contaminata - 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

www.astrid-onlus.it/le-nostre-storie

Coltivare l'energia femminile

Non avrei mai pensato di arrivare un giorno ad avere così intensamente il

di **Stefania Facco**
Operatrice Olistica

desiderio di trattare il tema dell'energia femminile. Mi sono sempre considerata una donna anomala, che non amava la compagnia delle altre donne (se non per qualche rara amica) e che preferiva le amicizie al maschile, molto più leggere, divertenti, rilassanti, senza tante "paranoie". E così è accaduto. Mi sono trovata dall'altra parte della barricata: nel ruolo di una donna che si sente fuori dal proprio contesto, non compresa neppure da sé stessa, tesa all'isolamento per mancanza di motivazione. Mi sono trovata dall'altra parte della barricata: quella di tante donne che fanno i conti con la fatica ad afferrare cosa significhi davvero esprimere sé stesse e l'energia femminile che portano, in un mondo proteso al polo opposto che dovrebbe invece definirsi complementare. Ed è stato qui, dall'altra parte della barricata, che loro mi hanno accolta e sollevata. Uno stuolo di donne meravigliose: ognuna con la sua fiamma, con le sue preoccupazioni, battaglie, vittorie e sconfitte, con la voglia di mettersi in gioco, di ascoltare, ascoltarsi e farcela. Farcela semplicemente a sentirsi sé stesse.

Di fronte a tanta maestosità non è possibile restare in osservazione passiva: senti nel profondo di essere ognuna di loro e che ognuna di loro può aiutarti a recuperare un pezzo di te, mentre tu stai facendo lo stesso per lei. Ti ritrovi a danzare, a costellare, a dipingere, a capire cos'è una tenda rossa, a fare yoga, ad approcciare ad una terapia psicologica od olistico-alternativa, ad aprire invece che chiudere per timore del giudizio, ad ascoltare, ad osservare e amare il tuo corpo... ogni donna una storia.

La riflessione a quel punto si è concentrata sulle fortissime lotte per l'uguaglianza che sono state condotte negli anni passati... esse hanno portato ad un grande e necessario punto di rottura, ma anche ad una grande croce, perché uomini e donne non sono uguali. La mia idea è che ora dovremmo lavorare per qualcosa di diverso: affermare la nostra diversità affinché essa non divenga oggetto di sottomissione, svilimento o svalutazione. Erigerci a donne maschio rinnega la nostra natura ed ora cercherò di essere più chiara.

Nella medicina tradizionale cinese tutto in ultima analisi è ricondotto ad un semplice quanto complesso principio di polarità: Yin e Yang. **Yin**: femminile, terra, creatività, luna, notte, inverno, fluidità, espansione, sapore dolce, fiore, sinistra, ricevere, rilassamento. **Yang**: maschile, cielo, progettazione, sole, giorno, estate, densità, contrazione, sa-

dott. STEFANIA FACCO

Operatrice Olistica a indirizzo nutrizionale iscritta a SIAF

facco.stefania@gmail.com

Percorso formativo

- Diploma Liceo Artistico - Vicenza
- Laurea Lettere e Filosofia - Padova
- Corso in Marketing e Comunicazione Culturale - Padova
- Diploma di Dirigente di Comunità - Venezia
- Diploma di Terapista Alimentare - Milano
- Diploma di Cuoco - Milano
- Diploma di Cuoco e Consulente Macrobiotico - Kushi Institute di Beckett (Boston - USA)
- Diploma di Pasticceria naturale, Terapista alimentare - Lucca
- Diploma di Operatore Olistico a indirizzo nutrizionale - Milano

pore salato, radice, destra, dare, attività. L'uno non è senza l'altro e tutto fluisce in circolo (in realtà a spirale) come nel Tao. Questo principio è a mio parere fondamentale per meglio comprendere e spiegare le diverse esigenze fisiche, alimentari, di stile di vita e ambiente personale della donna rispetto all'uomo. L'energia della terra (yin) e del cielo (yang) si incontrano nel nostro corpo e generano un flusso e diramazioni (meridiani): nella donna l'energia che domina leggermente è quella della terra (yin), che ascende donandole organi genitali interni, seno, crescita dei capelli, tendenza alla socializzazione ed alla comunicazione, intuito, emotività, sensibilità, loquacità. Se questa energia viene bloccata, genera disturbi alla produzione di ormoni femminili.

Cosa blocca il flusso di energia Yin nel corpo della donna? Tutto ciò che è all'estremo opposto (estremo Yang): utilizzo assiduo di cibo animale, attività stressanti, frequentazioni maschili, ambienti ristretti, indumenti scomodi. Se inoltre valutiamo come si muove il mondo delle relazioni e dello stile di vita nella società moderna, abbiamo fatto jackpot: ambienti di lavoro creati a misura maschile; tutto deve essere funzionale, razionale, efficace; aggressività e competizione; pasti sempre più a base di cibo animale e preparati in fretta; eccessivo utilizzo della tecnologia; stili di vita stressanti e di corsa continua. Tutto questo è estremamente Yang e produce ormoni maschili.

Cosa fare quindi per rafforzare e coltivare l'energia Yin, femminile? Gli accorgimenti possono essere molteplici ed investono vari ambiti. Ad esempio, lasciare che fluisca la propria



impronta creativa in casa con l'utilizzo di tessuti, colori, estetica, piante e fiori; concedersi momenti di relax e nutrimento energetico con attività come la danza, meditazione, yoga, bagni, massaggi, ascolto di musica; condividere hobby ed esperienze con altre donne; cantare, cantare e cantare, poiché l'utilizzo della voce stimola l'energia terra ed è un'ottima fonte di espressione di Sé e di sfogo; usare oli essenziali e profumi, magari combinati con i Fiori di Bach adatti al lavoro che desiderate compiere su voi stesse; protendere per una dieta più vegetariana con dolci di buona qualità.

In realtà, quando iniziamo ad avvertire la necessità di affrontare un qualunque tipo di cambiamento teso al miglioramento di una data condizione, è bene cominciare con piccoli accorgimenti volti a deviare il solco delle abitudini che negli anni abbiamo costruito. Rientrare nel proprio flusso non è semplice e richiede tempo. Quando, però, si inizia ad avvertire sulla punta delle dita lo scorrere del nostro fiume, l'energia che trascina verso ciò che realmente siamo, e siamo sempre state, è talmente carica da non poterne restare indifferenti.

I cambiamenti alimentari, in questo contesto, sono quelli che possiamo applicare ogni giorno e sperimentare anche da sole nell'ottica di prenderci cura di noi stesse. Mangiamo almeno tre volte al giorno, facendo sì che il cibo non contenga solo calorie ma un'energia che gli è propria o che gli viene trasmessa dal tipo di cottura, che può essere una nostra alleata. Alleniamoci a diventare responsabili della nostra salute, a partire dalle cose più semplici: le scelte che compiamo al supermercato.

L'alimentazione della donna dovrà dunque tendere verso lo Yin per equilibrare la sua natura. Andiamo subito ad elenca-

re i cibi che hanno una natura fortemente Yang/contrante: carne, uova, formaggi stagionati, prodotti da forno (grissini, taralli, biscotti, fette biscottate, pane, etc), pesce, sale, cibi tostati o arrostiti... a cui bisognerà prestare particolare attenzione, moderandone o evitandone l'uso a seconda della condizione. Un buon inizio potrebbero essere: pasti che contengano di base cereali, legumi, verdure, zuppe e vellutate, frutta fresca e secca, dolci al cucchiaino di buona qualità (senza zucchero e derivati animali), del pesce bianco e, per chi lo desidera, poca carne bianca e qualche uovo. Aggiungerei inoltre, l'importante rispetto (per quanto possibile) del principio della stagionalità e della territorialità del prodotto. Mentre, in merito ai prodotti da forno, preferite invece il pane di pasta madre integrale, evitando le farine bianche ed i lieviti industriali che tendono a infiammare ed acidificare il corpo.

Entriamo ora nel dettaglio di alcune situazioni: noi donne abbiamo necessità di *rilassare* e, per fare questo, è importante l'utilizzo del gusto dolce (yin), non solo dei dessert, ma anche dei piatti "salati" che portiamo a tavola come: crema di zucca o di carote, vellutate di piselli spezzati, cipolle stufate, cereali cotti con verdure dolci. Ma se parliamo di dolci, ecco che nel momento di particolare stress, ci possiamo aiutare con una **crema** fatta con mela cotta, un pizzico di sale ed un goccio di limone o una **tazza di succo di mela caldo** o un **kanten** ridotto in mousse con un minipimer a cui avremo aggiunto della frutta e/o della crema di mandorle. Il tutto preparato con dolcificanti naturali come il malto, evitando lo zucchero: oltre ad acidificare e infiammare, esso stimola l'altalenarsi di picchi glicemici e sen-

saioni di sfinito che intaccano l'attività del pancreas. Sconsiglio inoltre le torte al forno, anche se di buona qualità, che lascerei per le occasioni: la cottura al forno (yang), soprattutto delle farine, tende a contrarre invece che rilassare il corpo. Una buona notizia, invece, è che il cioccolato ha una particolare assonanza con la natura femminile. Tendete però verso le tavolette **100% cacao** (o quelle con un minimo di dolcificante dato dai fiori di cocco) di cui consumarne al massimo un cubetto al giorno. Inoltre provate ad usare nelle insalate, piuttosto che nelle preparazioni a base di cereali, dei petali di fiori: zucca, acacia, crisantemo, viole, primule, camomilla, tarassaco, malva, papavero, calendula. Un mio maestro un giorno ci disse: *“Se nel mondo gli uomini consumassero più radici (yang) e le donne più petali di fiori (yin), tutto sarebbe in equilibrio”*... e così sia! Altri cibi Yin molto utili sono le foglie verdi: verde del porro, catalogna, cavolo nero, cavolo riccio, cime di rapa, rucola, insalata molto verde, prezzemolo, sedano, cicoria. Esse, oltre ad avere la particolare capacità di ossigenare e pulire il sangue, sono una riserva importante di vitamine e sali minerali quali calcio, ferro e magnesio (ad esclusione delle coste e degli spinaci che invece tendono a *“rubare”* sali minerali). Raccomando soprattutto nella settimana/dieci giorni prima del mestruo di fare particolare attenzione al consumo di cibi estremamente Yang ed alle cotture forti come forno e frittura: questa è la fase del ciclo di massima contrazione, che genera nella donna sensazioni di nervosismo, tensione, voglia di dolce... è davvero il caso di dire di non aggiungere altra *“carne al fuoco”*! Approfittate invece di questa fase per concedervi qualche dolce al cucchiaino in più e maggior tempo e attenzione per voi stesse! Altri rimedi che vi possono essere utili se soffrite di fastidi nella fase premestruale (oltre a seguire uno stile alimentare più yin) sono: pediluvi, che tendono a sbloccare le contrazioni che impediscono all'energia di salire; borsa dell'acqua calda sulla pancia tutte le sere (o il sale grosso scaldato a secco in una padella e avvolto in uno strofinaccio); bagni caldi con un chilo di sale; massaggi del punto di milza 6 (quattro dita sopra al malleolo interno, sulla linea della tibia), dove s'incontrano i meridiani di milza, fegato e reni che attraversano il nostro apparato riproduttivo condizionandone lo stato. Il mio consiglio, inoltre, è quello di provare a dare un giro di vite ed iniziare a considerare il vostro mestruo in modo diverso. Non più come un periodo fastidioso da oltrepassare il più velocemente possibile; provate a non guardare al vostro sangue come una cosa sporca da lanciare rapidamente nel cestino. La nostra natura ciclica è una cosa meravigliosa, che ci contraddistingue e ci dona forza, energia, visione se osservata dalla giusta prospettiva. Un tempo, quando vivevamo a contatto con la natura, le donne menstruavano tutte assieme in connessione coi cicli lunari (luna vuota). Ora che questo risulta più difficile, il nostro corpo

ha trovato vie diverse per far intuire lo stesso concetto: se viviamo a stretto contatto giornalmente con un gruppo di donne, tendiamo a mestruare tutte assieme. Questo ci dà l'idea di quanto siamo fortemente legate l'una all'altra, anche se talvolta siamo portate a negarlo o a non tenerlo in considerazione.

Vorrei ora accennare brevemente alla menopausa. Con essa, la donna entra in una condizione fisiologicamente più Yang, poiché non ha più lo strumento con cui poteva eliminare il vecchio sangue (yang). Si ritrova così a gestire altalene emotive o di calore quali sintomi di un equilibrio che è venuto a mancare. È quindi importante riservare un'attenzione particolare a questo momento per prevenirne i sintomi: ridurre il cibo di origine animale, i prodotti da forno e alimenti fortemente salati; dare un accento ai legumi, in quanto semi ricchi di fitoestrogeni; aumentare l'uso di foglie verdi (ricordo l'eccezione di coste e spinaci) che favoriscono la fuoriuscita di Yang. Per la questione del calcio, invece, tendo sempre a ricordare che i latticini, pur contenendone molto, acidificano il corpo contribuendo al rilascio delle nostre riserve endogene. Qui di seguito, un elenco di tutti gli alimenti che contengono calcio senza il rischio di acidificazione: semi di sesamo (provate a condire con il gomasio) e semi oleosi (girasole, mandorle, nocciole...), alghe (iniziate con un pezzetto di wakame nelle creme di verdure o nelle zuppe), legumi come fagioli rossi e soia (per chi ne facesse uso), verdure come cavolo, cime di rapa, prezzemolo, foglie verdi, daikon secco. Per aiutare invece la produzione di vitamina D passate più tempo possibile al sole, magari passeggiando con la pelle di gambe e braccia esposta e senza occhiali scuri (gli occhi assorbono più della pelle).

Come ultimo argomento, mi viene chiesto di accennare al problema della Candida. Esso è un estremo di Yin, quindi vi consiglio di **evitare completamente**: lo zucchero, il miele e i dolcificanti naturali; farina, pasta e riso bianchi; i prodotti fermentati o lievitati; tutto ciò che è di origine tropicale. Riducete inoltre l'olio crudo, inclusi semi e frutta secca non tostati (yin). Consiglio inoltre l'omeopatia con cui si ottengono ottimi risultati senza ricorrere a farmaci, lavaggi vaginali, etc.

La natura femminile è davvero un tesoro prezioso e come tale ha bisogno di attenzione e cura. Incontratevi, confrontatevi, innamoratevi di voi stesse... ☐

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 6

- La musica

ASTRID NEWS n. 5

- Problematiche femminili e rimedi per l'anima

ASTRID NEWS n. 4

- Ciò che vuoi è ciò che puoi!

www.astrid-onlus.it/articoli

PrenderSiCuraMente

La cura del proprio corpo come amorosa consapevolezza della propria unicità per non farsi cogliere impreparati quando arriva uno *stop* nella normalità della vita

Molto spesso, pur operando nel settore sanitario, del volontariato,

di **Leopoldo Zampi**
Vicepresidente AsTRID Onlus

o avendo accanto un parente/conoscente con invalidità-disabilità visibile/invisibile, ci capita di non comprendere la precarietà della nostra “normalità”.

Siamo in salute, magari atletici, ben organizzati nei nostri molteplici impegni ed interessi, coltiviamo con successo ottime relazioni: cosa mai potrebbe accadere? Abbiamo un compagno/a, dei figli e ottimi amici: “Cosa mai può succedere?” Se ci fermiamo a pensare siamo etichettati come apprensivi, crediamo di “tirarcele addosso” e dunque meglio fare lo struzzo nascondendo la testa. Nell’attuale cultura viene consigliato questo atteggiamento, poiché non è performante perdere tempo, energie ed attenzione con queste storie pessimistiche e qualunque, meglio pensare: “Tanto a me non succederà mai”.

Ecco il punto: non prendiamo seriamente in conto quello che può succedere alla nostra condizione di stabilità. Non serve per forza un evento drammatico, basta una piccola cosa che ci impedisca di essere performanti o all’altezza degli impegni e delle relazioni per metterci in crisi nelle nostre sicurezze. E quando quello che succede è veramente in grado di stravolgere la nostra routine **non siamo preparati**, non siamo attrezzati fisicamente, moralmente, mentalmente e soprattutto psicologicamente per reagire al meglio; forse perché non ci hanno insegnato il vero valore: il rispetto di noi stessi.

Non si è mai pronti veramente di fronte all’imprevedibile, forse possiamo provare a non nascondere la testa ed incominciare a prendere in considerazione tre aspetti, per me fondamentali, per conoscere se stessi:

- il primo riguarda **la formazione**, con ciò intendo far passare il concetto che la conoscenza è alla base di ogni azione consapevole e seria; la formazione *in-formazione* deve venire data dai professionisti della salute, come diritto del paziente, il quale verrà istruito sul modo migliore per raggiungere e mantenere in autonomia un ottimo stato psico-fisico;
- il secondo comprende l’immagine figurata della **manutenzione ordinaria**, che è tesa ad evidenziare come ci si prenda più cura delle proprie “cose” che del proprio corpo; la manutenzione evoca il

D.O. LEOPOLDO ZAMPI

Osteopata e Massofisioterapista

zampileopoldo@gmail.com

Percorso formativo

- Diploma di Massofisioterapista – Milano
- Diploma di Osteopata D.O.- Roma – Iscritto al ROI n. 316
- Attestato Reflessologia del Piede – Milano
- Diploma di Monitore Croce Rossa
- Attestato Tecnico Iperbarico - Milano
- Corso di “Osteopatie 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 – Bologna
- Corso di Radiologia Clinica in riabilitazione - Milano

fare con cognizione di causa, ordinaria indica il suo esplicitarsi temporale e la caratteristica di non pericolosità e di fattibilità per chiunque; questo ultimo concetto è richiamato nel titolo dal “Si” come costruzione di un atteggiamento positivo e “sicuro” comprendendo i concetti di sicurezza e cura; questi due primi punti si evidenziano nell’azione riflessiva del “prenderSi”: ognuno è chiamato a prendersi cura del proprio corpo con le modalità espresse nel punto successivo;

- **la creatività**, compresa nel terzo punto, rende unica l’applicazione del fare terapeutico su se stessi e non può essere delegata al professionista; **la costanza** permette di fissare le informazioni, di modellare la struttura delicatamente e con amore, di approfondire scendendo nelle cose sottili; **l’applicazione** esprime la determinazione e la coscienza del fare.

Gli incidenti, gli imprevisti, tutti gli accadimenti non avvengono per caso, ma “*quello che siamo adesso è il risultato della nostra storia, del nostro passato e di quello che ci portiamo dietro come eredità*”. Dunque, cerchiamo di capire dove intervenire e lavorare per essere artefici di un miglioramento della nostra qualità di vita.

Creiamo un acrostico per fissare questi concetti, per approfondire alcuni aspetti, anche a costo di apparire ripetitivi: *PrenderSiCuraMente*

PRENDERSI: vuol dire lavorare sulla propria persona, prendersi la responsabilità di se stessi con amore, unicità e creatività.

- *amore*, abbiamo disimparato a volerci bene, ad apprezzare le nostre capacità e qualità. Realizziamo delle “azioni di cura” su di noi “perchè si deve” e bisogna stare nei canoni della performance, mentre il primo motore per lavorare su di noi deve essere “volersi bene”.
- *unicità*: solo noi possiamo sapere e capire cosa siamo, la particolarità del nostro essere e quindi abbiamo la responsabilità di conoscerci e fare un’azione mirata e qualitativa. L’unicità (dal punto di vista riabilitativo) significa *confezionare* il trattamento sulla persona come un abito di sartoria, e non ne esistono due eguali.
- *creatività*: in ogni momento della nostra vita, la realtà è diversa dal passato, dai cliché che hanno portato la cultura a proporre delle cure o delle strategie per affrontare una situazione più o meno patologica. La creatività è la capacità di ognuno di adattarsi al fenomeno di quel momento ed ogni persona ne ha una individuale.

PrenderSiCura è il concetto della “manutenzione ordinaria”: concetto che utilizziamo normalmente per la macchina, per la moto, per la casa... ma non per noi!

- *manutenzione* vuol dire fare qualcosa con cognizione di causa, lavorare su qualcosa avendone capito il funzionamento.
- *ordinaria* significa una manutenzione costante, un’attività che devo elaborare e portare avanti nel tempo e questo è possibile per tutti.

Utilizziamo il termine manutenzione ordinaria per la macchina: a nessuno viene chiesto di saperla aggiustare, eppure tanti di noi hanno la patente e ci viene richiesto un minimo di competenza per fare sì che il funzionamento, in condizioni normali del mezzo, sia corretto. Quindi andiamo a controllare il livello dell’acqua del radiatore e del lavavetri, il funzionamento del lavavetri (è pericoloso non poter pulire il vetro quando piove), la pressione delle gomme, e essere in grado di fare il pieno di carburante in modo appropriato. Queste competenze specifiche per il funzionamento ordinario del mezzo sono richieste a chiunque: *la manutenzione ordinaria è dunque la somma delle minime competenze per mantenerci in una condizione di funzionamento confortevole.*

SI è il riflessivo con funzione rafforzativa: *si, è possibile per tutti quanti* perché chi possiede una macchina ha queste competenze. Tuttavia siamo convinti che per

fare qualcosa su di noi dobbiamo essere bravissimi, con conoscenze magari mediche, mentre la manutenzione ordinaria richiede *competenze ordinarie*.

CURA è l’attenzione alla propria persona con *amore e rispetto*: dobbiamo apprezzare quello che abbiamo, la nostra di salute; le nostre capacità e competenze; le condizioni sociali che ci permettono di godere della vita. Quindi abbiamo il dovere di volerci bene e mantenere una condizione psico-fisica ideale.

MENTE in questo ambito è intesa come *conoscenza, formazione e presenza*.

Dobbiamo avere un minimo di *conoscenza* per fare la manutenzione con cognizione; una *formazione* per sapere come operare ed agire in modo logico e funzionale; la *presenza* nel senso che dobbiamo essere centrati su di noi, non possiamo dimenticarci di noi e questo comporta una grossa responsabilità.

SICURA è l’azione di prevenzione come migliore medicina, ma se non possediamo le competenze per capire dove stiamo andando, dal punto di vista fisico, non possiamo fare un’azione di prevenzione; “*Se ho imparato ad ascoltare me stesso e a rispettarmi, sicuramente il mio istinto mi indicherà la giusta via*”. Ad esempio, quando parliamo di intolleranze alimentari scopriamo che ad un certo punto non ci va più di mangiare un dato alimento e c’è il detto che “ogni lustro si cambia gusto”: questo fenomeno si può spiegare in quanto ci sono delle condizioni di tossicità subdola, subliminale, che non creano reazioni allergiche, ma alla lunga minano la capacità di attenzione, la lucidità e la resistenza; l’istinto ci porta a rifiutare determinati tipi di alimenti in modo da non venire a contatto con questa tossicità. Fidiamoci del nostro istinto.

SICURAMENTE è avere cura di sé, con coscienza ed amore, è la via della salute percorribile da tutti.

A cosa porta questo “*PrenderSiCuraMente*”? Ad avere, a fronte ad un evento improvviso, più strumenti psichici e fisici per affrontarlo, vivendolo e non solo subendolo, ricreandoci una qualità di vita degna. Non possiamo pensare di avere tutti una conoscenza delle patologie che ci permetta poi di affrontarle: pensiamo a patologie altamente invalidanti come la SLA, il Parkinson, il tumore o lesioni traumatiche! Non è questa la conoscenza trattata in questa esposizione: *si intende la conoscenza dei legami che esistono fra le varie componenti della nostra persona; queste non sono separate, ma possiedono una sinergia d’insieme, una forma che ha una sostanza olistica.* È per questo che dobbiamo essere preparati a conoscerci veramente, in modo da poter recuperare l’esperienza darwiniana la cui spinta antropica evolutivista è alla base “dell’istinto di autoguarigione” di cui si parlerà nel prossimo numero. □

La terapia cranio-sacrale

Il sistema cranio-sacrale è pari a quello respiratorio o cardiocircolatorio. La delicatezza e la profondità del tocco permettono di lavorare sulle disfunzioni di questo sistema, facilitando i meccanismi autocorrettivi dell'organismo e producendo benessere a più livelli

"[...]In questo risiede forse una delle espressioni simboliche del cranio come una matrice ossea, paradossalmente dura e flessibile. Dura perché si tratta delle ossa più strutturate e coerenti del corpo umano; flessibile perché si tratta di un rompicapo osseo, non saldato, i cui spigoli si chiudono e si aprono sottilmente, al ritmo di una "respirazione cranica" autonoma, espressione della vita del cervello."

di **Alberto Fiorese**

Negli articoli precedenti è stata presentata l'importanza del contatto, sia nella gestione di una condizione di disabilità permanente o temporanea che nell'individuo sano, sottolineando quanto questo prezioso e quanto semplice strumento vada ad agire su più livelli, spesso non incasellabili in criteri statistici. In questo articolo verrà approfondito l'argomento del contatto parlando di una modalità di trattamento specifica: **la terapia cranio-sacrale**. L'evoluzione del concetto di sistema cranio-sacrale è associato a due personaggi che ne hanno scritto la storia. Il primo è il dott. William Sutherland che agli inizi del '900 fu attratto dallo studio di questa scatola delle meraviglie che è il cranio umano. Secondo questo studioso le ossa craniche non erano saldate e immobili come sostenevano gli anatomisti, ma erano dotate di movimento.

Pur dovendosi scontrare con la comunità scientifica del tempo, Sutherland osservò che non solo questo movimento era presente, ma che sembrava fortemente correlato, attraverso la colonna vertebrale, con il movimento di un osso che si trovava esattamente all'estremità opposta: il **sacro**. L'impressione era che un ritmo, diverso da quello cardiaco e respiratorio, animasse il sistema nervoso centrale e le ossa che lo proteggono; la causa di questo movimento sincrono venne attribuita al fatto che la dura madre (la più superficiale delle tre meningi) è un tutt'uno dal cranio al sacro e che quindi una tensione in un distretto si ripercuoteva anche sugli altri distretti connessi. Per anni questo pensiero trovò l'opposizione di diversi addetti ai lavori nell'ambito medico fino a quando, a metà degli anni '70, il dott. John E. Upledger, attraverso una dettagliata analisi svolta presso l'Università del Michigan, dimostrò che le teorie di Sutherland

dott. ALBERTO FIORESE

Fisioterapista

alberto.fiorese@gmail.com

Percorso formativo

- Diploma Liceo Scientifico – Bassano del Grappa
- Laurea in Fisioterapia - Padova
- Master in "Fisioterapia applicata allo sport" - Signa
- Corso per operatori di Hospice e Cure Palliative "Stare accanto con competenza, professionalità e umanità"
- Corso di 1° livello- Contatto Terapeutico "Ripristinare l'armonia e l'equilibrio nel sistema energetico"
- Corso di 1° livello – CranioSacral Therapy "Percorsi valutativi nelle tensioni/lesioni anomale del sistema facciale"
- Corso di 2° livello – CranioSacral Therapy "Percorsi valutativi e riabilitativi nelle disfunzioni dell'apparato temporo-mandibolare"
- Approfondimenti individuali in Medicine Complementari e Terapie Integrate

non erano affatto frutto di fantasia, e che questo movimento era reale, palpabile e vitale. Al dott. Upledger va il grande merito di aver gettato le basi scientifiche di un metodo che oggi è diventato accessibile a tutti grazie alla crescita delle varie scuole di terapia cranio-sacrale che, sul suo modello, hanno sviluppato diversi percorsi. Il sistema cranio-sacrale è un sistema fisiologico, alla pari di quello respiratorio e cardiocircolatorio ed è composto dal liquido cerebrospinale e dai meccanismi che lo producono e riassorbono, dalle membrane che lo contengono e dalle inserzioni ossee. La sua influenza è sicuramente importante sul sistema nervoso, endocrino e immunitario, ma se si parte da questi tre sistemi ci si rende presto conto che, direttamente o indirettamente, non ci sono parti del corpo che sfuggono alle connessioni con il sistema cranio-sacrale. Quindi uno squilibrio di questo sistema agisce sull'attività del cervello e del midollo spinale portando potenzialmente disfunzioni dal punto di vista motorio, sensorio e intellettivo.

Parlando di applicazione della terapia cranio-sacrale, una cosa che stupisce chi vi si avvicina per la prima volta (sia come paziente che come operatore) sono la delicatezza e la profondità del tocco; infatti in questa

tecnica si usa una palpazione che raramente supera i cinque grammi di pressione, ma che allo stesso tempo permette una conoscenza intima dei tessuti che vengono toccati. È una tecnica sicuramente in antitesi con la credenza popolare che più si schiaccia su un muscolo e più fa bene. Al contrario, secondo questa modalità, il contatto non invasivo permette al tessuto sottostante di “esprimersi” invece di doversi difendere. Così in questo contatto rispettoso l'operatore può ascoltare le tensioni del paziente che piano piano disegnano dei percorsi chiari sulla mappa del suo corpo; il paziente può percepire queste tensioni, a cui magari prima non aveva mai dato attenzione, ma che ora si manifestano, aumentano, risvegliano ricordi ed emozioni, spariscono... e una terza persona che osserva la scena da fuori potrebbe annoiarsi di fronte a quella apparente quasi-immobilità, mentre davanti ai suoi occhi si sta svolgendo un dialogo di incredibile profondità.

Non è possibile descrivere in maniera oggettiva le sensazioni che si provano in una seduta di terapia cranio-sacrale perché è una tecnica fortemente basata sulla persona e, siccome ogni individuo assimila ed elabora i traumi in maniera differente, anche le sensazioni spesso sono differenti. L'effetto immediato che i pazienti riferiscono più frequentemente è il rilassamento, dato che l'azione del trattamento sul sistema nervoso autonomo permette di scaricare le ripetute sollecitazioni date al sistema nervoso simpatico, che è quello che permette di rispondere in maniera adeguata alle situazioni di pericolo, stress e rabbia. È proprio lo stress (fisico, emotivo, mentale) la causa di una lunga serie di tensioni che il corpo accumula durante la vita e lo scopo della terapia cranio-sacrale è quello di ridurre queste tensioni, che impediscono un corretto funzionamento del sistema, provocando un'attivazione più efficace del meccanismo auto-correttivo. Così se un trauma (nel senso più ampio del termine) porta il corpo ad una situazione di disfunzione cronica, l'approccio cranio-sacrale può spezzare il circolo vizioso di cronicità e permettere al corpo di trovare una condizione migliore in base alle risorse disponibili. Agendo sulla capacità dell'organismo di autoregolarsi, il campo di applicazione di questo metodo di lavoro risulta molto ampio. Alcune delle problematiche sulle quali è possibile agire attraverso l'approccio cranio-sacrale sono: dolori cronici, mobilità ridotta, mal di testa ricorrenti, nevralgie, dolori mestruali, difficoltà di apprendimento, ecc. Lo stesso dott. Upledger affermava: *“La craniosacral therapy possiede il potenziale di fornire un aiuto incredibile a un significativo numero di casi medici definiti “disperati” [...] Si tratta di persone che continuano a soffrire nonostante abbiano varcato la soglia di alcune delle migliori strutture sanitarie dell'universo. Come mai? Perché la medicina*

ufficiale non ha ancora riconosciuto l'esistenza del sistema cranio-sacrale e la sua importanza fisiopatologica.” Non si tratta dunque di una terapia mistica come molti operatori credevano prima delle relative dimostrazioni scientifiche, ma di una tecnica basata sulla conoscenza dell'anatomia e della fisiologia di questo affascinante sistema che rappresenta l'ambiente entro il quale si crea e si sviluppa il sistema nervoso umano. La terapia cranio-sacrale è inquadrata all'interno delle medicine complementari, che troppo spesso vengono erroneamente definite medicine “alternative”. Le medicine complementari non rappresentano un'alternativa alla medicina convenzionale ortodossa, quanto piuttosto una sua integrazione, al fine di trovare il miglior percorso personalizzato per ogni individuo.

Spesso l'approccio cranio-sacrale rappresenta un cammino di ascolto di sé, di crescita e di prevenzione; per questo diverse persone continuano le sedute anche dopo la risoluzione del proprio quadro sintomatologico. Lo stesso operatore si trova di fronte ad una grossa sfida perché questo approccio implica un ascolto continuo di sé e dell'altro, diversamente ad altre tecniche manuali più standardizzate. La meraviglia di questo approccio è l'opportunità di entrare in contatto con quelle sensazioni che si manifestano nel momento in cui viene tolto volume al persistente vociferare dei pensieri e ci si concentra sul tatto che tra i cinque sensi è quello privilegiato del qui ed ora. □

BIBLIOGRAFIA

1. De Miranda E.E. – Corpo Territorio del Sacro, Ancora 2002
2. Upledger J.E., Vredevoogd J.D. - Terapia Cranio Sacrale Teoria e Metodo, BioGuida Edizioni 1983



NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 8

- La disabilità e l'importanza del contatto

ASTRID NEWS n. 7

- Convivere attivamente con la disabilità di un familiare

www.astrid-onlus.it/articoli

Stimolazione Basale

Sensorialità, emozione, comunicazione e relazione!

La sensorialità e la percezione rivestono un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'uomo fin dal suo concepimento.

di Luca Scarpari

Per tutta la vita ogni persona avverte, sperimenta e ascolta input sensoriali: tutti questi stimoli che, a vario titolo ogni essere umano vive, si collegano ad una componente emozionale.

La Stimolazione Basale, intesa come approccio educativo-riabilitativo, promuove lo sviluppo della persona con grave e gravissima disabilità attraverso la sensorialità e la percezione corporea, considerando anche la gravidanza emozionale che tutto questo comporta.

La Stimolazione Basale, che in particolar modo accompagna quelle persone affette da disabilità molto complesse, propone il termine "educazione" là dove apparentemente sembra quasi impossibile il solo pronunciarlo. Invece è proprio lì, in queste situazioni di vita molto particolari che la Stimolazione Basale assume il suo ruolo più importante.

Facendo leva sulle competenze sensoriali "basali" che tutti gli uomini possiedono: somatiche, vibratorie e vestibolari, si privilegia la percezione del corpo della persona e si favoriscono il benessere e la comunicazione. Sostenere la percezione corporea significa dare la possibilità a queste persone di rilassarsi, risentirsi e perché no, attivarsi, anche se in apparentemente piccolissimi movimenti che, tuttavia, le rendono protagoniste e non solamente "oggetto di cura".

Essere protagoniste significa, attraverso queste piccole esperienze di attivazione in autonomia, essere interpre-

ti attive del loro corpo, della loro quotidianità e magari ad avere una certa tensione progettuale verso il mondo esterno.

Intervenire nell'ambito della sensorialità corporea, significa anche far scaturire nell'uomo delle emozioni e stabilire con lui una comunicazione. In questo caso non si tratta di una comunicazione verbale ma di un contenuto comunicativo extraverbale, non per questo meno significativo, anzi, per certi versi ben più profondo, autentico e sincero.

La comunicazione riferita alla sensorialità corporea dà possibilità di espressione a quelle persone che non riescono ad utilizzare il comune linguaggio verbale. La comunicazione che utilizza il corpo come centro di scambio è una forma di dialogo globale e reciproco che motiva alla relazione ed alla partecipazione dando senso all'esperienza ed al mondo.

I canoni comunicativi di queste persone sono altri, sono molti: è necessario imparare ad ascoltarli.

Durante un intervento di Stimolazione Basale, osservare la chiusura e l'apertura degli occhi, l'emissione di un suono gutturale, il rilassamento di una mano, significa ascoltare queste persone, che, attraverso questo intervento che interagisce coi loro sensi, comunicano il loro stato d'essere fisico ed emozionale in quel momento. Parole oltre le parole!

Noi viviamo quotidianamente lo stretto legame che esiste tra Stimolazione Basale ed emozionalità, lo riscontriamo attraverso il nostro intervento con bambini, ragazzi ed adulti con disabilità psicofisica complessa ed anche con bambini e ragazzi affetti da autismo ed insufficienza mentale grave.





La Stimolazione Basale assume il più alto significato se pensiamo alle tante persone nella prima situazione di patologia: con una notevole forma di compromissione fisica ed un ritardo mentale profondo, che non si muovono e non parlano. Attraverso contatti che si riferiscono alle sensorialità caratteristiche di questo approccio, si accompagna la persona a risentire il proprio corpo statico, a ripercipirsi in uno stato di piacevolezza che non è solamente fisica, lo stato di benessere indotto fa scaturire anche una positività emozionale. Ricordiamoci che gioia e piacere sono il motore esistenziale per qualunque essere umano!

Mentre scriviamo pensiamo a bambini che accogliamo nelle nostre braccia, in quel momento sono rigidi, piangono e, gradualmente, grazie all'applicazione di queste impostazioni metodologiche sul loro corpo, si rilassano, attenuano i movimenti patologici, sorridono, emettono un respiro profondo. Ecco ora sono pronti, in questo stato di tranquillità, in questa nuova posizione favorita dal contatto col nostro corpo e grazie alla relazione che si è instaurata a partire dall'aver provato sensazioni piacevoli, possono sentire ancora qualcosa di più strutturato e che è al di fuori di sé, dai propri confini corporei: un oggetto.

Certamente non sono in grado di compiere l'azione per esplorarlo: spetta a noi, attraverso contenuti di Stimolazione Basale, compensare l'assenza di esperienze mo-

torie attive e favorire la sperimentazione. Quest'oggetto normalmente verrebbe respinto oppure sarebbe fonte di disagio, confusione o agitazione; tuttavia, grazie ad un'adeguata preparazione con concetti di Stimolazione Basale, riusciamo a farlo sentire e conoscere in modo armonico.

Pensiamo invece ai bambini con autismo: li teniamo per mano, sono spesso intorpiditi, agitati, urlano e vivono nel loro mondo. Con le adeguate proposte, riusciamo a catturare la loro attenzione sensoriale. Quasi magicamente, i loro timori diminuiscono, rallenta la loro ipercinesia, diminuisce il loro affanno respiratorio... Anche queste persone come quelle citate prima, ora sono pronte ad ascoltare qualcosa di diverso: un materiale sensoriale, un oggetto, la nostra mano.

I bambini nelle due differenti situazioni di patologia non parlano, ma i loro sguardi tranquilli, gli accenni di un timido sorriso, la quiete della loro respirazione valgono molto di più di mille frasi: possiamo definirli dialoghi senza parole. In alcune circostanze questi dialoghi avvengono come risposta immediata, in altre situazioni è necessario più tempo, tuttavia quello che conta è che siamo riusciti, grazie a questi contatti sensoriali a parlare ed ascoltarci.

Grazie a tutti i bambini, ragazzi e persone adulte che sono disponibili a parlare il linguaggio corporeo della Stimolazione Basale. □

Celiaci si diventa

La celiachia colpisce l'1% della popolazione, ma molti non sanno di essere

di **Alessandra Capriani**

celiaci e quasi nessuno sa come fare a prevenirla. Gli ultimi studi scientifici a disposizione dimostrano che gli stili di vita, il consumo di glutine e l'allattamento al seno giocano un ruolo importante nel determinare la malattia. La celiachia spesso si manifesta in modo subdolo con sintomi che non si riferiscono necessariamente all'apparato gastrointestinale e la diagnosi non è facile. Sono molte le persone che continuano a consumare cibi ricchi di glutine innescando una reazione a catena che porta ad una eccessiva infiammazione dell'organismo e ad una serie di sintomi correlati: male alla pancia, nausea, stanchezza eccessiva e cronica, mal di testa, eruzioni cutanee, diarrea; tutti questi sintomi possono evolvere in osteoporosi, malnutrizione anemia, infertilità e diabete. Alla base vi sono sicuramente fattori genetici in quanto l'incidenza della celiachia aumenta considerevolmente (10%) nei familiari di primo grado di soggetti celiaci. L'incidenza aumenta anche nei malati di diabete di tipo 1 o con tiroidite autoimmune: questo fa pensare che vi siano anche fattori ambientali in grado di influenzare notevolmente lo scatenarsi della patologia.

La celiachia è dilagante in Italia e nel mondo. I test diagnostici sempre più precisi, la consapevolezza e conoscenza medica hanno permesso di avere un riscontro statistico confermando un notevole aumento della stessa, ma non dimentichiamo che lo stile di vita degli ultimi decenni ha sicuramente influito moltissimo sulla nostra salute anche per quanto riguarda tale patologia.

Le domande sorgono spontanee:

- *Come mai il frumento (grano), elemento fondamentale dell'alimentazione di varie popolazioni (Italia in testa), è diventato così poco tollerato?*
- *Perché la proteina del grano e di altri cereali, il glutine, ci è così nemico?*
- *Forse il grano non è uguale a quello che consumavamo una volta?*
- *Forse negli ultimi decenni vi è un consumo sproporzionato di grano?*

Ricercatori e nutrizionisti sono sempre più convinti che la causa dell'aumento della celiachia sia da ricercare nel nostro stile di vita ed *in primis* in quello che mangiamo. Mangiamo troppo in generale e soprattutto troppi carboidrati raffinati ed in particolare tanti prodotti derivati da farina di grano 00, grano che non è più quello di una

dot. ALESSANDRA CAPRIANI

Biologa Nutrizionista, Iridologa, Floriterapeuta e Naturopata

smeabiomed@gmail.com

Percorso formativo

- Laurea in Scienze Biologiche - Padova
- Diploma Naturopatia e Iridologia -Accademia di Scienze Igienistiche Naturali - Trento
- Corso di specializzazione in Sali di Schüssler
- Specializzata Massaggio di Breuss per il benessere della colonna vertebrale

volta; ebbene sì, anche il frumento è cambiato è molto più ricco di glutine rispetto a quello del passato.

Chi ha aggiunto il glutine al nostro grano? Perché?

L'industria alimentare ha selezionato tramite incroci (...e OGM?) delle specie di frumento ad alto contenuto di glutine perché questa proteina permette una migliore lievitazione ed un risultato superiore nella panificazione e nella cottura degli alimenti.

Oltre al grano, anche altri cereali sono sotto accusa: segale, orzo, farro e avena (anche se in minor quantità) contengono glutine o meglio contengono delle molecole chiamate prolamine e glutinamine ad alto peso molecolare. La celiachia non provoca solo una reazione infiammatoria su base allergica ma spesso fa scatenare una reazione autoimmune in quanto la mucosa intestinale riconosce come nemica la proteina del glutine e produce anticorpi specifici. Purtroppo l'intestino non è l'unico organo bersaglio, anche altri possono essere presi di mira come: il fegato, le ghiandole endocrine, l'apparato cardiovascolare, il sistema connettivo e muscolare.

Secondo la comunità scientifica, il fattore scatenante è sicuramente l'eccessivo aumento dell'introduzione di glutine nella nostra alimentazione ma un ruolo importante è rivestito anche dall'equilibrio dell'intestino, soprattutto in termini di flora intestinale. Nell'intestino risiede il sistema immunitario ecco perché, la salute della mucosa intestinale, è importantissima per mantenerlo in equilibrio e per evitare che la rottura delle giunzioni che tengono unite le cellule della mucosa stessa portino ad una predisposizione patologica.

L'equilibrio intestinale va di pari passo con una sana alimentazione, possibilmente a basso contenuto di glutine. L'importanza della **prevenzione primaria** sembra possibile ed è fondamentale per arginare una epidemia che



abbassa moltissimo la qualità di vita di chi ne soffre. In Italia e in altri paesi europei il consumo di glutine è molto elevato: si parla di circa 10-20 grammi al giorno pro capite. Se ciascuno di noi riflettesse su cosa mangia durante tutta la giornata si renderà conto di quanto sia veritiera questa affermazione. Dalla brioche al cracker, dalla pizza alla pasta passando per biscotti, focacce e pane, la giornata dell'italiano medio (con nessuna consapevolezza nutrizionale) è scandita dal glutine. Dobbiamo cambiare modo di nutrirci privilegiando cereali senza o con poco glutine. Lo si può fare senza ricorrere per forza agli alimenti industriali fatti ad hoc che costano molto e danno potere ancora una volta all'industria. Un'attenzione particolare va alla pasta di mais e di riso che rende le feci collose, attaccandosi alle pareti del colon e incrementano il problema della disbiosi intestinale. Utilizziamo pseudo-cereali con maggiore frequenza, cambiamo modo di fare la spesa e di approcciarci al cibo, e scopriamo o riscopriamo cibi che abbiamo dimenticato ma che una volta erano presenti sulle nostre tavole. Privilegiamo farine meno raffinate e di grano duro, riduciamo il tasso di carboidrati a tavola e privilegiamo le varietà di cereali antichi... come spesso accade le abitudini di una volta erano meglio di quelle di oggi. Le varietà primordiali di frumento quali ad esempio il monococco o il senatore Cappelli hanno una ridotta capacità di indurre la malattia celiaca in quanto contengono quantità di peptidi notevolmente ridotte.

Attenzione:

- la varietà di grano tenero che contiene il più alto tasso di glutine, costituisce circa il 90% dei consumi globali di grano;

- il marketing, non illudiamoci di fare prevenzione consumando i cibi senza glutine proposti dalle industrie,
- gli alimenti industriali privi di glutine non sempre risultano salutari in quanto per ottenere proprietà organolettiche e soprattutto "elastiche" date dal glutine, spesso sono addizionati con farine sofisticate, gomme, additivi di vario genere oltre ad oli vegetali polinsaturi;
- essendo prodotti molto manipolati industrialmente sono poverissimi di vitamine, sali minerali e oligoelementi indispensabili per mantenere in salute ogni nostra singola cellula.

In conclusione: meglio una buona ricetta a base di miglio piuttosto che un piatto di pasta senza glutine!

Se imparassimo a nutrirci con maggiore consapevolezza, con cibi naturali e poco manipolati senza delegare, le nostre scelte e la nostra salute, al marketing e alle industrie, potremmo forse invertire questa tendenza e frenare il dilagare di questa patologia facendo prevenzione nei confronti di diabete e obesità. □

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

ASTRID NEWS n. 8

- Mangiamo troppo raffinato

ASTRID NEWS n. 7

- La curcuma

ASTRID NEWS n. 6

- L'agricoltura biologica
- Senza glutine... e dintorni

ASTRID NEWS n. 5

- Cibo per l'uomo e impatto globale

www.astrid-onlus.it/articoli

Candida vaginale

Le secrezioni senza perdite di sangue dalle vie genitali (vulva, vagina, portio, endocervice) sono dette in termine medico, leucorree.

di **Angela Trigilia**

Le leucorree possono essere *fisiologiche*, del tutto innocue per l'organismo umano, oppure *patologiche*. Le leucorree fisiologiche sono caratterizzate da perdite traslucide, trasparenti, simile al bianco d'uovo, sono indotte dalle spinte ormonali nel corso del ciclo femminile e mantengono l'umidità e la lubrificazione della vagina. Le leucorree patologiche sono provocate da infiammazione della vagina e del collo dell'utero per la maggior parte di origine infettiva. Possono essere contagiose e comportano, se trascurate, rischio di sterilità. Tra queste vi è la vaginite da candidosi che è un'infezione di lieve entità provocata da un micete (fungo) chiamato *Candida albicans*.

La *Candida albicans* è un agente patogeno opportunisto, cioè normalmente presente nella vagina e anche in bocca. Generalmente non crea problemi se il sistema immunitario è efficiente. Al contrario può divenire patogena se il sistema immunitario è compromesso, come ad esempio nei malati di AIDS o in coloro che soffrono di disordini metabolici come nel caso del diabete.

Anche l'acidità della vagina favorisce l'aumento della proliferazione di questo micete. L'uso di antibiotici, la

dot. ANGELA TRIGILIA

Medico Chirurgo, Anestesista, Omeopata

angela.trigilia@gmail.com

Percorso formativo

- Diploma Liceo Scientifico – Trento
- Laurea in Medicina e Chirurgia - Verona
- Specializzazione in Anestesia e Rianimazione - Verona
- Diploma corso quadriennale di Omeopatia e terapie integrate - Accademia per la Ricerca e le Terapie integrate (A.R.T.I.) di Napoli
- Diploma corso formazione triennale Medico Omeopatico Unicista Hannemaniano - Centro di Omeopatia Classica (C.D.O.) di Milano
- Corsi formazione annuali in Omeopatia Classica con accreditamento ECM

contraccezione estro-progestinica, gli spermicidi, l'uso di saponi a PH troppo acido e anche la gravidanza possono alterare il PH. Un'altra spina irritativa può essere l'abitudine di indossare abiti o biancheria stretta che provocano attrito, con conseguente infiammazione della cute e delle mucose interessate.

I sintomi sono caratterizzati da prurito intenso, senso di fastidio, bruciori, secrezioni vaginali biancastre e con coaguli come latte cagliato che si intensificano di notte e impediscono il sonno. Anche il partner può contagiarsi o a sua volta contagiare: negli uomini la candidosi provoca infiammazione peniena.

Durante la visita la mucosa appare rossa congesta, gonfia verniciata da uno strato bianco e spesso. La diagnosi viene formulata sulla base dei sintomi o sul prelievo di campioni di materiale in loco tramite tampone che viene coltivato su terreno di coltura oppure esaminato a fresco su vetrino.

Altri microorganismi responsabili di infiammazioni vaginali possono essere le vaginiti batteriche da gonococchi, enterococchi, colibacilli, proteus, stafilococchi, streptococchi, le vaginiti da *Chlamydia trachomatis*, le vaginiti da *Gardnerella vaginalis*, *Mobiluncus*, etc.

La terapia allopatica è efficace, a patto che sia mirata, e consiste nella somministrazione di antimicotici sotto forma di candele vaginali da introdurre in vagina o da antimicotici da assumere, se necessario, per bocca.

Anche lo stile di vita è importante per evitare le recidive o la comparsa del disturbo.





Candida albicans prolifera considerevolmente con gli zuccheri per cui la dieta dovrà essere priva di carboidrati raffinati (dolci) e priva di lieviti (birra e alcool) per almeno un mese.

L'uso di probiotici o l'implementazione di *Lactobacillus acidophilus* accresce la proliferazione della flora batterica intestinale mantenendo sotto controllo i microrganismi patogeni. I fermenti lattici vivi (anche lo yogurt bianco con fermenti lattici vivi), possono anche essere usati per lavaggi vaginali diluiti in 1,5 L di acqua fredda (bollita in precedenza) oppure si possono utilizzare preparati disponibili in commercio.

L'omeopatia viene in soccorso con efficacia in questi frangenti. L'omeopata valuta le cause che hanno provocato l'insorgenza dei sintomi e concentra la sua attenzione sulle caratteristiche delle perdite vaginali e dei sintomi concomitanti (prurito, secchezza, bruciore, odore, colore, etc).

I **rimedi omeopatici** vanno ricercati caso per caso e sono in numero tale che riportarli tutti è impossibile. Ne verranno descritti tre per dare un'idea di come viene fatta la diagnosi:

Calcarea carbonica: prurito alla vagina e alla vulva che peggiora dopo o durante la minzione e prima delle mestruazioni, leucorrea bruciante e copiosa (in pazienti anemiche) di colore giallo o lattescente.

Sepia: prurito alla vagina e alla vulva, leucorrea solo di giorno o di mattina acre ed escoriante, biancastra, maleodorante, che peggiora dopo i rapporti sessuali, dolorabilità e bruciore alla vagina, le labbra possono ulcerarsi. Leucorrea che compare in gravidanza o in menopausa.

Sulphur: leucorrea bruciante, gialla, giallo-verdastra associata a prurito vaginale e vulvare che aggrava molto con il calore del letto. Può accompagnarsi a vampate di calore e, a volte, associarsi a lipotimia. □

NEI NUMERI PRECEDENTI ABBIAMO PARLATO DI:

Astrid NEWS n. 7

- Le malattie allergiche

Astrid NEWS n. 6

- Staphysagria: la soppressione delle emozioni
- La cistite

Astrid NEWS n. 5

- Il colpo di calore - Ipertermia: causa ed effetti
- Natrum Muriaticum: i Mentali dell'omeopatia

Astrid NEWS n. 4

- La febbre: manifestazioni e sintomi

Astrid NEWS n. 3

- Omeopatia: conoscerla per amarla
- Le punture d'insetto

www.astrid-onlus.it/articoli

Calcarea carbonica

Calcarea carbonica proviene dal carbonato di calcio che si ricava dal

di **Angela Trigilia**

guscio delle ostriche ed è uno dei tanti Sali di calcio largamente usati in omeopatia. Il carbonato di calcio è presente in natura anche nel marmo, nel gesso, nelle perle, nel calcare, nel corallo. È il maggior componente del calcare disciolto nell'acqua e il principale responsabile della sua durezza. Forma lo scheletro degli animali, la corazza dei molluschi e dei crostacei. Nell'organismo il calcio svolge importanti funzioni: entra nella composizione delle ossa e dei denti, partecipa ai meccanismi della coagulazione ematica, permette gli scambi di materiali attraverso la membrana cellulare. Partecipa ai meccanismi di contrazione della muscolatura scheletrica o striata, della muscolatura liscia e di quella muscolare cardiaca.

In omeopatia è utilizzato lo strato bianco interno delle conchiglie delle ostriche, questo viene tritato per renderlo idrosolubile.

Questo rimedio è rivolto a problematiche nutrizionali, della strutturazione e della solidificazione dei tessuti.

Calcarea carbonica può essere utile nei bambini che imparano tardi sia a parlare che a camminare, e che presentano lentezza nella dentizione (i loro denti spesso sono precocemente cariati). Hanno inoltre uno sviluppo lento delle ossa. Sono bambini placidi e grassottelli, oppure magri ed esili. Non hanno molta resistenza tendono ad evitare le attività motorie. Sudano in testa soprattutto la notte. Nella loro storia clinica hanno raffreddori ricorrenti che scendono verso il basso complicandosi in bronchiti o bronchiti asmatiche accompagnate da in-



grossamento dei linfonodi. Sono bambini paurosi con costante ed insistente lamentosità. Sono lenti a fare le cose e lenti nell'apprendere. Sono sensibili al caldo e al freddo e sudano per ogni piccolo sforzo fisico.

Hanno un appetito robusto che li porta ad ingrassare gravando sulle articolazioni; ciò li rende soggetti facilmente alle distorsioni articolari. È un rimedio utile, come già detto, nella carenza strutturale dei tessuti, nelle anomalie ossee, come la scoliosi (deformazione della colonna vertebrale).

Simbolicamente la fonte, cioè la conchiglia, dà l'idea del rimedio: l'ostrica è dura fuori (cioè apparentemente forte e coraggiosa) e molle dentro (cioè fragile e indifesa verso il mondo esterno). Pur così molle e senza grinta è in grado di resistere ostinatamente come la conchiglia dell'ostrica che se spaventata si chiude a morsa con forza insuperabile. Ma la valva, entro la quale si richiude e si nasconde è una maschera.

Come detto, la sensazione di questi soggetti è di vulnerabilità nei confronti del mondo esterno, avvertito come pericoloso e pieno di insidie e poiché hanno grande sfiducia in se stessi e temono nel profondo, di non saper far fronte alle difficoltà che progressivamente si possono presentare, per questo motivo sono molto legati alla casa, alla famiglia o all'ambiente che avvertono come protettivo e rassicurante. Sono molto sensibili a racconti tristi o ad atti di violenza che li colpiscono profondamente. Cercano allora spiegazione dell'esistenza nel soprannaturale sviluppando un rapporto profondo con Dio e ponendosi domande a carattere esistenziale. Dalla sensazione di sfiducia in se stessi nasce in questi soggetti una spiccata sensibilità verso l'opinione degli altri: *"Che cosa penseranno gli altri di me?"*. Hanno grande timore che questa loro debolezza possa essere scoperta e non la confesseranno mai. Spesso appaiono distanti e tendono ad autocompatirsi, ma in realtà temono di trovarsi in situazioni imbarazzanti e di fallire. Sviluppano di conseguenza ansia e preoccupazione.

La loro fragilità interiore li porta ad essere molto paurosi rispetto al futuro, alla povertà, nutrono timore che gli arrivi qualche cosa di triste e di terribile, hanno paura della morte e nei casi più scompensati, di diventare pazzi.

Sono persone bonarie che fanno le cose lentamente, ma non si sottraggono al lavoro anche duro che svolgono con grande precisione e sono capaci di assumersi molte responsabilità. Lavorano molto ma si stancano parecchio fino all'esaurimento. □

I disturbi della microcircolazione

I disturbi della microcircolazione in un organo sono, per lo più, riconducibili all'insufficiente quantità di capillari irrorati rispetto alle effettive esigenze, determinando una generica carenza di sangue. Detto in altre parole, i disturbi della microcircolazione sono problemi di distribuzione del sangue nella rete dei microvasi. Quando la distribuzione dei componenti del sangue arterioso è insufficiente perché i capillari non sono correttamente irrorati, l'approvvigionamento delle cellule è carente provocando la riduzione della produzione di energia (sintesi dell'ATP) e, di conseguenza, un calo qualitativo della funzionalità cellulare (per esempio della sintesi proteica). D'altra parte, una carenza nella distribuzione del sangue venoso causato, ad esempio, da disturbi di deflusso, determina nelle cellule o nella zona di transito tra cellule e vasi sanguigni, eccessivi depositi di prodotti di scarto metabolico che inibiscono la buona funzionalità delle cellule tissutali coinvolte. L'insorgenza delle malattie e/o l'influenza negativa sui vari processi patologici, sono strettamente correlati alla durata delle condizioni sfavorevoli nella distribuzione del sangue.

Le opzioni terapeutiche farmacologiche per il trattamento dei disturbi della microcircolazione sono tuttora molto limitate e sempre soggette ad effetti collaterali indesiderati. In particolare, si raggiungeranno a breve i limiti della terapia farmacologica di sintesi nelle polipatie degli individui anziani, in riabilitazione e nei malati cronici. Inoltre, mancano alternative efficaci all'uso di farmaci sintetici nel trattamento dello stress cronico e delle sue conseguenze nelle persone giovani, in fascia d'età "attiva". È pertanto necessario trovare alternative terapeutiche profilattiche e complementari, possibilmente prive di effetti collaterali ed è preoccupante non aver avuto fino ad oggi la possibilità di intervenire con successo in uno dei più importanti campi della salute. Ad alcuni rimedi fitoterapici è attribuibile un certo effetto positivo: ne è un esempio l'estratto speciale

di Bemer Group

di ginkgo ad alto dosaggio. Tuttavia, il loro utilizzo si limita all'integrazione di terapie farmacologiche tradizionali e in molti casi l'efficacia è insufficiente. Per la stimolazione mirata nei disturbi della microcircolazione la fisioterapia, secondo i criteri attualmente applicati, fornisce molti stimoli preziosi ma nessuna soluzione convincente. Sorge quindi la domanda: come può un segnale fisico adeguato avere effetti sulla microcircolazione deficitaria, incrementandola?

STIMOLAZIONE NEI DISTURBI DELLA MICROCIRCOLAZIONE

Nel corso della ricerca per trovare un'efficace alternativa alla terapia farmacologica nei casi di microcircolazione deficitaria o patologicamente disturbata, l'Istituto per la Microcircolazione di Berlino diretto dal Dr. med. R. Klopp ha sviluppato, attraverso lunghi e laboriosi studi, una speciale e complessa configurazione di segnali priva di effetti collaterali, con la quale è possibile stimolare efficacemente i processi di regolazione microcircolatoria. Le ricerche ebbero inizio con la realizzazione degli apparecchi terapeutici BEMER® degli anni precedenti i quali emettevano energia attraverso specifici campi elettromagnetici alternati, a bassa intensità, i cui effetti, dimostrati al tempo, permettevano di avere ottime aspettative di successo nel proseguo della ricerca. Dopo diversi anni di intenso lavoro, nuove e fondamentali scoperte scientifiche evidenziarono, tra l'altro, innovativi approcci teorici per l'ottimizzazione della Terapia. Il nuovo sistema BEMER® rappresenta perciò sia un'evoluzione del vecchio sistema, sia un salto quantitativo e qualitativo di grandezza inimmaginabile (nella fase iniziale), per la ricerca stessa. Oggi, il sistema terapeutico BEMER® è, nell'ambito applicativo specifico, il metodo terapeutico fisico più studiato ed efficace per la stimolazione dei disturbi della microcircolazione. (Dr. med. R. Klopp - Istituto per la Microcircolazione, Berlino). □



La terapia fisica vascolare è utile per tutti i problemi derivanti da una microcircolazione compromessa. In particolare, la terapia fisica vascolare Bemer migliora la microcircolazione e stimola l'irrorazione sanguigna dei microvasi, andando a migliorare l'efficienza delle cellule e contribuendo a una diminuzione dei dolori favorendo le naturali capacità di autoguarigione del corpo.

BEMER ITALIA S.r.l.

Via Maccani nr. 195, (Zona Commerciale Trento Nord) - 38121 Trento

Telefono +39 0461 831042 | www.italia.bemergroup.com | info@bemer3000-it.com

BEMER ITALIA SOSTIENE ECONOMICAMENTE IL PROGETTO "ASTRID NEWS"

Sport e dis-Abilità

Su richiesta dell'insegnante Paola Giacomelli, dell'Istituto Comprensivo di Primo grado di Vigolo

di **Andrea Facchinelli**
Consigliere AsTRID Onlus
referente "viviAMODisport"

Vattaro, ho effettuato un'escursione con la mia handbike da sterrato lungo i 60 km della Vigolana in compagnia dei bambini della classe 4 A sulle loro MTB.

Le domande dei bambini sono state numerose e molto varie: da come facevo a *pedalare* con le braccia, da quanto aiuto mi dava il motore a come sterzava l'handbike. Lungo il percorso alcuni bambini si sono offerti spontaneamente a prestarmi assistenza in caso di bisogno e, in alcuni punti impervi, sono scesi dalle loro MTB e mi hanno spinto con grinta ed entusiasmo.

Ma ora, desidero lasciarvi alle loro emozioni:

LA 4 A INGRANA... LA QUARTA!

È giovedì, sono le 14.00 e siamo pronti. Aspettiamo i maestri pronti per iniziare la nostra escursione, ma c'è una sorpresa: Andrea Facchinelli con la sua handbike! Gli corriamo incontro e gli facciamo tante domande: "Come stai? Che bella, come funziona? È nuova?"... e così inizia la nostra giornata. I maestri sono arrivati, abbiamo disteso le cartine, controllato il percorso e siamo pronti a salire in sella alle nostre MTB. E inizia la salita... e poi la discesa. Ci siamo fermati e (mi pare) Marco, il nostro compagno, ha fatto le flessioni con la testa in discesa; poi vicino alla banca di Campregheri la maestra ci ha dato una caramella e siamo ripartiti. A Centa, abbiamo bevuto un'acqua naturale ricca di magnesio da una fontana, ci siamo poi fermati al parco a fare merenda e ascoltato una poesia con la musica di Antonio Vivaldi: la Primavera!

Su quelle note mugulavamo: "Ahi ahi... povero Francesco, si è sbucciato tanto il ginocchio- mentre i maestri preoccupati aspettavano l'ambulanza e ci calmavano. Tornati a scuola abbiamo visto passare l'eliambulanza con Francesco e da lontano, gli abbiamo fatto ciao con la mano, poi salutati i maestri e Andrea Facchinelli sia-

mo tornati a casa. Un grazie a: Soccorso Alpino, 112, 118 e Vigili del Fuoco"

Jean T.

"Ogni giovedì, noi della classe 4 A con la nostra insegnante, usciamo in bici accompagnati da: Marco Bianchini, istruttore di MTB, e i suoi amici. Ogni volta facciamo percorsi diversi ma che si intersecano. Oggi, con noi c'era anche Andrea Facchinelli con la sua handbike verde fiammante. Appena partiti abbiamo percorso la statale che porta a Vattaro, tutti in fila uno dietro l'altro a distanza di sicurezza, poi girando verso sinistra siamo passati nel centro del paese. Abbiamo percorso una bellissima discesa che porta alla Val dei Oveni... ma poco dopo inizia una salita che non finisce più. Finalmente arriviamo ai Campregheri e da lì saliamo ancora verso Pian dei Pradi dove ci attende: la merenda! Ripartiamo per raggiungere località le Ziole, ma ad un certo punto, un nostro compagno cade. Subito gli istruttori e la maestra gli prestano i primi soccorsi poi chiamano l'ambulanza, l'elicottero e i vigili del fuoco. Per fortuna i suoi genitori arrivano subito e riescono a tranquillizzarlo. Nel frattempo noi scendiamo dal Dos da Bugo guidati da Andrea Facchinelli e gli amici che l'accompagnano, mentre al nostro compagno vengono prestati i primi soccorsi. Quando torniamo a scuola ci salutiamo e in quel momento sopra di noi passa l'elicottero che trasporta il nostro amico al Pronto Soccorso e allora salutiamo anche lui per fargli coraggio!"

Tsion F.

"Giovedì, i bambini della classe 4 A vanno in passeggiata con le bici insieme a Marco Bianchini, istruttore MTB, Luca, Donato, Andrea e Andrea Facchinelli. Si parte dalla strada statale, poi, ad un semaforo, imboccano una strada secondaria. Dopo giù, una discesa e poi su, sempre più su. Tra strade in salita, in discesa e pianeggianti, che vanno da Val dei Oveni a Campregheri, da Pian dei Pradi alle Ziole... ma ad un certo punto, vicino alla Strada dei Bisonti, un bambino cade. Subito gli prestano soccorso, ma intanto i bambini in MTB ritardano di un'ora... e dopo, il viaggio riprende ma senza quel bambino infortunato. Arrivano al Dos da Bugo e infine a scuola dove tutti si salutano per poi tornare a casa."

Marco R.



andrea@astrid-onlus.it



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

data _____ FIRMA X _____

Spedisca la scheda all'indirizzo:

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

Parte riservata all'Associazione ASTRID Onlus:

Ammesso

Non Ammesso

Direttivo n. _____ di data _____

Iscritto nel Libro dei Soci al numero _____ in data _____

sede legale: Via Eusebio Chini, 9 – 38123 Trento

www.astrid-onlus.it

Telefono 388 8317542

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

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

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



Casa “Sebastiano”

Fondazione Trentina per l'Autismo Onlus collabora con AsTRID Onlus

Casa “Sebastiano” è un centro accreditato dall'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari per la progettazione e l'erogazione di interventi specialistici multidisciplinari integrati in regime di residenzialità e centro diurno per soggetti con Disturbi dello Spettro Autistico.

Il centro residenziale e diurno è gestito da Autismo Trentino Società Cooperativa Sociale Socio-Sanitaria.

Casa “Sebastiano” è un luogo di formazione e di studio e, soprattutto, un luogo di accoglienza per vivere percorsi di crescita educativi, riabilitativi e sperimentare autonomie. Un luogo accogliente e familiare in cui i ragazzi possono sentirsi a casa, vivere serenamente una realtà stimolante per crescere e favorire la relazione con l'altro; una casa che accoglie la famiglia intera, con i suoi bisogni e le sue esigenze. Un'equipe multidisciplinare specializzata, composta da educatori professionali sanitari, operatori Socio-Sanitari, terapisti occupazionali, terapisti della riabilitazione psichiatrica, tirocinanti/stagisti e volontari, progetta percorsi educativi personalizzati per sviluppare abilità cognitive e sociali atte al miglioramento della qualità di vita. La Fondazione Trentina per l'Autismo si avvale di un Comitato Scientifico composto da 9 dei maggiori esperti in Italia per supervisionare le attività di Casa “Sebastiano” e creare un “*modello italiano*” di presa in carico della persona con autismo.

Il centro diurno e residenziale offrono numerose attività: laboratori di cucina, falegnameria, pittura e arte, musicoterapia; attività di fattoria con la cura di animali, Pet Therapy, coltivazione di ortaggi ed educazione ambientale; laboratorio di attività motoria; inserimento protetto in contesti lavorativi del territorio.

Perché una nuova visione dell'Autismo?

Le persone con Disturbi dello Spettro Autistico sono, come tutti gli altri, bambini e ragazzi bisognosi di relazioni e stimoli positivi per crescere e vivere una vita serena. Casa “Sebastiano” si propone come un contesto abilitativo “pervasivo”, in cui ogni attività è occasione di educazione, già a partire da quelle della vita quotidiana, organizzate e strutturate per le specifiche caratteristiche dell'autismo e fruite come momento stimolante di crescita per incrementare e potenziare le competenze cognitive e sociali. I ragazzi partecipano

attivamente alla vita e alla gestione della casa e delle attività in essa svolte.

Quale nuova visione dell'Autismo?

I Disturbi dello Spettro Autistico coinvolgono la persona per tutto l'arco della vita, dall'infanzia all'età adulta. Casa “Sebastiano” è il fulcro di una rete di realtà qualificate e di comprovata competenza che lavorano in sintonia per assicurare la corretta presa in carico e assistenza della persona con Autismo e della sua famiglia fin dall'infanzia, accompagnandola nella realizzazione di un “progetto di vita” a partire dalla riabilitazione sanitaria e socio-sanitaria per arrivare alla scuola, fino all'inserimento lavorativo. Una visione globale dell'Autismo che si concretizza in un modello innovativo di azioni coordinate, partecipate e condivise: dalla famiglia, dalle istituzioni, dalle realtà territoriali cooperative.

I servizi sono erogati in convenzione con l'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari. Per accedere a Casa “Sebastiano” le famiglie devono rivolgersi all'assistente sociale di riferimento che attiverà l'UVM – Unità di Valutazione Medica territoriale. □



Fondazione Trentina per l'Autismo Onlus

telefono 0463 461700 - fax 0463 461799
www.fondazionetrentinaautismo.it
info@fondazionetrentinaautismo.it

ABLE

L'Associazione collabora con Astrid Onlus



ABLE è una associazione senza scopo di lucro che ha come obiettivo quello di offrire tutela a persone con disabilità e alle rispettive famiglie per progettare e costruire una miglior prospettiva di vita (Achieving a Better Life Experience).

L'Associazione, ancor più motivata dalla legge 112 del 22 giugno 2016 "Dopo di Noi", mira a fornire a persone con disabilità grave, alle rispettive famiglie, ad Assistenti Sociali e ad Associazioni/Onlus già operanti sul tema di disabilità, formazione e un supporto/inquadramento sociale, medico, amministrativo, legale ed economico, attraverso la collaborazione di più professionisti che rendono disponibile gratuitamente la loro professionalità.

L'idea di ABLE nasce in seguito ad un confronto tra professionisti occupati in settori diversi, ma che nella loro carriera sono stati chiamati, ciascuno per la peculiarità della propria professione, ad occuparsi di disabilità. Ed allora perché non collaborare? L'introduzione della legge n. 112 del 22 giugno 2016 "Dopo di noi" – che richiama ed introduce misure che tutelano i disabili gravi non solo nel periodo di vita successivo alla scomparsa dei genitori (dopo di noi), ma già durante l'esistenza in vita degli stessi attraverso la progressiva presa in carico della persona (durante di noi) – ha confermato una volta di più l'esigenza di una tutela a 360° delle persone con grave disabilità e delle loro famiglie:

Supporto sociale

È offerto a tutte le persone che accedono all'organizzazione portando una generica o specifica domanda d'aiuto legata ad una situazione di disagio grave. Il colloquio di valutazione sociale è una situazione relazionale in cui gli attori si incontrano per comunicare e confrontarsi attorno ad una situazione di disagio anche se non ancora chiara in tutti i suoi aspetti. La finalità è individuare e raccogliere le informazioni utili per accedere alle consulenze professionali fornite dall'associazione.

Supporto sanitario

Può essere definito come l'insieme delle attività che consentono una conoscenza più approfondita della situazione sanitaria della persona e che permettono di formulare una diagnosi. La finalità è trovare una definizione consensuale del problema portato, che soddisfi cioè sia il professionista sia la persona, per poter lavorare su una storia in parte già costruita e in parte da costruire insieme, arrivando alla condivisione degli obiettivi del trattamento. La diagnosi consentirà inoltre di dare un

nome al disagio, avrà un certo valore predittivo rispetto alle possibilità di cura e consentirà di programmare un percorso di cura realistico.

Supporto legale

Una valutazione legale del bisogno permette alla persona con disabilità e alla sua famiglia di ricevere un supporto qualificato nella valutazione di istituti giuridici di tutela complessi e nella predisposizione ed attuazione delle strutture tutelanti più consone al bisogno specifico. Mediante una supervisione competente delle evoluzioni normative in ambito di tutela della disabilità, degli aspetti giuridici inerenti diritti ed obblighi del soggetto disabile e dei loro famigliari, è possibile operare un controllo costante e qualificato degli istituti legali adottati per la tutela della persona con disabilità.

Supporto amministrativo e fiscale

Permette alla persona con disabilità ed alla sua famiglia una valutazione professionale specialistica degli istituti fiscali di tutela più adatti a loro. Attraverso un approfondimento fiscale che renda più efficiente la gestione delle risorse contributive, una difesa tributaria ed un'accurata tenuta delle scritture contabili, sarà possibile ricercare e sfruttare al massimo la fiscalità e la disposizione di risorse messe a disposizione da enti pubblici e privati per progettare e costruire la miglior prospettiva di vita possibile per i tutelati.

Supporto patrimoniale

Uno dei temi sui quali la legge "Dopo di noi" si sofferma maggiormente è la pianificazione delle risorse a disposizione della famiglia del soggetto disabile, per garantire una qualità della vita consona per la persona disabile sia quando ancora seguito dai suoi cari (Durante di noi), sia in seguito al venir meno degli stessi (Dopo di noi). Attraverso un'attenta consulenza patrimoniale ed una pianificazione successoria, è possibile sviluppare un'efficiente gestione delle risorse patrimoniali della persona disabile e della sua famiglia, al fine di garantire un adeguato sostentamento presente e futuro per la persona tutelata. □

Associazione ABLE

Cellulare 329 6929983 - www.associazioneable.it -
info@associazioneable.it

IL FILM

**STILL ALICE**

Regia di Richard Glatzer e Wash Westmoreland

Genere: drammatico - Anno 2014



“Still Alice” è l’adattamento dell’omonimo romanzo di Lisa Genova - pubblicato nel 2007 e uscito in Italia col titolo “Perdersi” – che racconta la storia di Alice Howland, una stimata docente universitaria di psico-linguistica che, poco più che cinquantenne, ha visto la sua esistenza sconvolta dalla diagnosi di una rara forma di Alzheimer, una malattia che comporta il progressivo declino delle facoltà cognitive. Il primo segnale le arriva mentre sta tenendo un’importante conferenza e non trova più le parole per portar avanti il suo discorso, e un secondo mentre sta facendo jogging e si perde perché non riconosce l’ambiente che la circonda. Questi episodi la portano a sottoporsi ad alcuni accertamenti medici dai quali emerge un esordio precoce di perdita di memoria. Insieme al marito rende nota la situazione ai tre figli ed è toccante il rapporto che Alice vivrà soprattutto con la più piccola e ribelle.

Il tempo passa e lo spettatore è sempre più chiamato a seguire il dramma fisico ed emotivo della protagonista e a vivere da dentro la

“malattia” e l’inesorabilità del suo decorso: dagli appuntamenti alle parole, Alice comincerà a perdere anche il tesoro più prezioso, i suoi ricordi. Né il sostegno dei familiari né le terapie farmacologiche potranno impedirle di assistere al proprio decadimento, così evidente nei tentativi di eutanasia: Alice registra sul suo PC un promemoria per se stessa indicando dove ha nascosto in casa certe pillole letali, ma mesi dopo il progetto non avrà seguito per l’incapacità cronica di seguire quelle semplici istruzioni.

Grazie alla toccante interpretazione di Julianne Moore, misurata ed essenziale, in grado di trasferire sul suo volto la progressiva invasività della malattia, il film entra molto lentamente nella malattia per far riflettere su cosa significhi sentirsi svuotati di ogni conoscenza, sensazione o ricordo, estraniati dal mondo e dalle persone che si amano e per far vivere allo spettatore il dolore muto che questa malattia genera, riassunto in questi pochi passi del discorso della docente a una conferenza: *“Buongiorno. È un onore essere qui oggi. La poetessa Elisabeth Bishop una volta ha scritto ‘l’arte di perdere non è difficile da imparare’. Così tante cose sembrano pervase dall’intenzione di essere perdute che la loro perdita non è un disastro. Non sono una poetessa. Sono una persona che convive con l’esordio precoce dell’Alzheimer e, in quanto tale, mi trovo ad apprendere l’arte del perdere ogni giorno. Perdo l’orientamento, perdo degli oggetti, perdo il sonno ma soprattutto perdo i ricordi. In tutta la mia vita ho accumulato una massa di ricordi che sono diventati in un certo senso più preziosi tra tutti i miei averi. La sera in cui ho conosciuto mio marito, la prima volta in cui ho tenuto tra le mani un libro, la nascita dei miei figli, le amicizie che ho fatto, i viaggi per il mondo. Tutto quello che ho accumulato nella vita, tutto quello per cui ho lavorato con tanto impegno ora inesorabilmente mi viene strappato via. Come potete immaginare o anche come sapete questo è atroce. Ma c’è ancora di peggio. Chi ci può più prendere sul serio quando siamo così distanti da quello che eravamo? Il nostro strano comportamento e il nostro parlare incespicante cambia la percezione che gli altri hanno di noi e la nostra percezione di noi stessi. Noi diventiamo ridicoli, incapaci, comici ma non è questo che noi siamo. Questa è la nostra malattia e come qualunque malattia ha una causa, ha un suo progredire e potrebbe avere una cura. Il mio più grande desiderio è che i miei figli, i nostri figli, la prossima generazione non debba affrontare quello che sto affrontando. Ma tornando all’oggi sono ancora viva. So di essere viva. Ho delle persone che amo profondamente, ho delle cose che voglio fare nella vita. Me la prendo con me stessa perché non riesco a ricordarmi le cose ma ho ancora dei momenti nella giornata di pura allegria, di gioia e vi prego non pensate che io stia solo soffrendo. Seppure sto soffrendo io mi sto battendo, sto lottando per restare parte della realtà, per restare in contatto con quella che ero una volta. Così “vivi il momento” è quello che mi dico. È davvero tutto quello che posso fare, vivere il momento e non massacrarmi più del necessario per imparare l’arte di perdere. Una cosa che cercherò di conservare è il ricordo di aver parlato qui oggi. Se ne andrà, lo so che se ne andrà. Potrebbe essere già sparito domani. Ma è talmente importante per me parlare qui oggi come la mia vecchia ambiziosa me stessa che era tanto affascinata dalla comunicazione. Grazie di questa opportunità. Ha un’importanza enorme per me. Grazie.”*

IL LIBRO



NON SPEGNERE LA LUCE
di Cristina Marcato
edizioni Cleup – anno 2015

Cristina Marcato è una “*malata invisibile*”, di quelle che la gente guarda con timore e diffidenza perché ha una patologia psichiatrica. Diverse sono state le diagnosi che l’hanno accompagnata a partire dai suoi 9 anni: dalla sindrome ossessivo-compulsiva, al disturbo bipolare, a quello borderline, alla schizofrenia, al disturbo schizoaffettivo.

Nel libro autobiografico “*Non spegnere la luce*”, l’autrice padovana condivide in modo autentico e sofferto il suo viaggio dentro la psicosi, ma anche la possibilità di convivere con la malattia e accettarla.

Il calvario di Cristina ha inizio molto presto a causa di ripetute violenze – la più grave all’età di 9 anni – vissute nell’indifferenza dei genitori. Il senso di colpa per quegli avvenimenti, profondo e continuo, la conducono nei primi comportamenti ossessivo-compulsivi e nella ricerca morbosa di amore che la portano ad avere ripetuti aborti, sempre decisi e voluti dalla madre. Da lì inizia una lunga storia fatta di ripetuti ricoveri ospedalieri e comunità, di alcolismo, autolesionismo, dipendenza da farmaci, attacchi di panico,

allucinazioni visive e olfattive, ma soprattutto di un dolore fisico e interiore che sembra non avere mai fine.

Solo l’amore di Marco, il suo compagno, conosciuto in una struttura che ospita la “sua gente” (ovvero i malati psichiatrici) riesce a darle la forza per migliorarsi e affrontare la realtà, partendo da un lavoro di scavo nella sua psiche che l’autrice mette nero su bianco e condivide con i lettori perché senza consapevolezza e volontà di cambiamento e di crescita la terapia psichiatrica non può sortire alcun effetto.

Afferma l’autrice in una intervista scovata in rete: “*Mentre scrivo questo libro avevo voglia di dire tutto a tutti.*

Quando si parla di cancro, di malattie gravi, tutti provano compassione per questi malati. Noi psichiatrici invece siamo derisi. La gente ci chiama I PAZZI. Volevo far passare questo e molto altro con questo libro. La penna andava e io la lasciavo andare. Sapevo che dovevo far passare qualsiasi cosa, il libro doveva essere semplice e comprensibile a tutti. Ho voluto creare un libro che fosse esattamente come mi piacerebbe leggerlo. Spesso dovevo fermarmi perché faceva troppo male, quando al termine di alcuni capitoli scrivo “Stop. Pausa” non era una finzione, volevo far sentire la mia sofferenza, avevo veramente bisogno di fermarmi per riprendermi. Con questo libro volevo raccontare il mio amore per Marco e volevo salvare più gente possibile. Ho cercato di scrivere una cosa semplice diretta e incisiva, dal cuore”.

Ed è stata così semplice e incisiva che una amica di infanzia, la regista Silvia Chiodin, ne ha fatto un film-documentario intitolato “*Cristina. Il racconto di una malattia*” (ottobre 2016), per ribadire a tutti di “*Non spegnere la luce*” e nemmeno l’amore... perché solo con l’amore si può guarire.

“Sono stata in quattro diverse comunità e ho provato psicoterapie a decine. Fino a che è scattato qualcosa di molto forte dentro di me e mi son detta che mi stavo giocando la partita della vita. Mi si è scatenata dentro un’energia incredibile ed una gran voglia di farcela e finalmente mi sono impegnata al massimo in una comunità e in una psicoterapia grazie alla quale mi sono sviscerata e ho tirato fuori anche le budella” - Cristina Marcato

“Il messaggio che voglio lanciare in queste pagine è di speranza, di comprensione e di amore per chi porta la mia croce” - Cristina Marcato



Nel 2017 per gli associati è prevista la seguente scontistica presso gli amici sostenitori

APPARECCHI MEDICALI

BEMER GROUP

Trento

Via Maccani 195 – telefono 0461-831042

amministrazione@bemer3000-it.com

sconto 10% Bemer Pro Set e Bemer Classic Set

ORARIO: 8.30-12.30 e 14.00-18.00

CHIUSO: sabato e domenica



CALZATURE

BIANCHINI Calzature

Vigolo Vattaro

Via Vittoria 18 – telefono 0461-848885

www.bianchinalzature.it

sconto 10% tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 9.00-12.00

sabato 9.00-12.00 e 15.00-19.00

CHIUSO: domenica e lunedì



2 gradino

Caldonazzo

Viale Trento 4 – telefono 0461-724714

www.bianchinalzature.it

sconto 10% tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 8.30-12.00 e 15.00-19.00

CHIUSO: domenica e lunedì



RISTORANTE PIZZERIA

LA TANA DELL'ORSO YOGHI

Sanzeno

Via di S. Antonio Abate 6 – telefono 349-4972757

www.tanaorsoyoghi.it – info@yoghifood.it

sconto 10% sul totale - minimo spesa € 25,00

gratis coperto e servizio

ORARIO: martedì, mercoledì, giovedì e venerdì 18.00-22.00

sabato e domenica 12.00-14.30 e 18.00-22.00

CHIUSO: lunedì (salvo festività)



ABBIGLIAMENTO SPORTIVO & CALZATURE

MOLINARI Sport

Civezzano

Centro commerciale Europa – telefono 0461-858543

www.molinarisport.it

sconto 10% tutti gli articoli – escluse promozioni

ORARIO: 9.00-12.30 e 15.00-19.00

domenica 15.00-19.00

CHIUSO: domenica mattina



PALESTRA

SPORT 97 Centro fitness

Rovereto

Viale Trento 32/a – telefono 377-3102724

www.palestrasport97.it

sconto 15% abbonamenti superiori a 4 mesi

sconto 10% attività individuali

ORARIO: lunedì e giovedì 8.00-22.00

martedì, mercoledì e venerdì 8.00-21.00

CHIUSO: sabato e domenica



MOTO CICLI

TRENTINA MOTO CICLI

Pergine Valsugana

Via Dossetti 12 – telefono 0461-510219

www.trentinamo.tocicli.it

sconto 10% biciclette - escluse promozioni

sconto 10% ricambi e accessori – escluse promozioni

sconto 10% abbigliamento ciclistico e calzature – escluse promozioni

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

CHIUSO: mercoledì pomeriggio



STUDIO MEDICO

OSTEOPATIA E RIABILITAZIONE

Trento

Via Milano 140 – telefono 340-7978633

www.osteopatiatrentina.it – zampileopoldo@gmail.com

sconto 10% sulla prima visita

ORARIO: su appuntamento



a 100 mt



ROVERETO

Corso Rosmini 76 – telefono 0464-423152 e 340-7978633

www.osteopatiatrentina.it – zampileopoldo@gmail.com

sconto 10% sulla prima visita

ORARIO: su appuntamento



ringrazia tutti coloro che nel primo semestre 2017

CI HANNO SOSTENUTO

- SOCI
- COMUNE DI ANDALO
- COMUNE DI CASTELLO TESINO
- ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "DON MILANI" – Rovereto
- BEMER – Trento
- GIARDINO DELLE SPEZIE – Padergnone
- CALZATURE BIANCHINI – Vigolo Vattaro
- MOLINARI SPORT – Civezzano
- SPORT 97 – Rovereto
- TRENTINA MOTO CICLI – Pergine Valsugana
- LA TANA DELL'ORSO YOGHI – Sanzeno
- STUDIO DI OSTEOPATIA E RIABILITAZIONE – Trento e Rovereto
- TECHNO AGILITY - Mori
- DEFANT'S CLUB - Trento
- partecipanti alle conferenze
- chi ha donato il suo 5x1000

CI HANNO OSPITATO

- Comune di Andalo
- Comune di Castello Tesino
- Comune di Rovereto
- Istituto Comprensivo di Andalo
- Istituto Comprensivo di Vigolo Vattaro
- Istituto di Istruzione Superiore don Milani - Rovereto
- Fondazione Cassa di Risparmio di Trento e Rovereto
- Dipartimento di Ingegneria Civile, Ambientale e Meccanica – Università di 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

