

I NOSTRI SERVIZI

Attività Socio Assistenziali:

- Assistenza per Invalidità
- Visite di Sostegno Domiciliare
- Trasporti
- Gruppo Giovani per Sempre (gruppo aiuto aiuto)
- Attraversiamo Insieme il Guado
- Assistenza Legale

Attività Sanitarie:

- Visite Fisiatriche
- FisioKinesiTerapia Ambulatoriale
- FisioKinesiTerapia Domiciliare
- Riabilitazione Vescicale (in programma)
- Supporto Psicologico

Attività di Benessere:

- Yoga
- Shiatsu (da Settembre)
- Decoupage
- Pasta di Sale
- Corso di Computer
- Gruppi ROP

Chiamate liberamente in Sede AISM per Informazioni.

PROSSIMI APPUNTAMENTI

Le nostre prossime iniziative (ASSOLUTAMENTE IMPERDIBILI, vi aspettiamo numerosi) sono: **20, 21 e 22 luglio** festa associativa "AISM INSIEME".

20 settembre al teatro S.Barnaba "SCALIA-MOCI", incontro con la popolazione, tema: parallelismo tra scalare una montagna e scalare la quotidianità di un disabile.

Settembre (data da definire) prima a Muscoline del nostro gruppo teatrale con la commedia "IL GRANDE FARDELLO".

In autunno, da definire, giornata country.

La testimonianza

IO, MIA MAMMA E LA SUA SM

Quando a mia madre venne diagnosticata la S.M. io avevo all'incirca tredici anni. La brutta notizia arriva in un momento già difficile della nostra storia familiare e contribuisce non poco ad appesantire le preoccupazioni che già gravavano sulle spalle di mia madre in quel periodo. Raccontare come io abbia vissuto quella notizia non è facile perché per mia natura e forse anche come meccanismo di difesa psicologica tendo ad eliminare i ricordi dei brutti momenti. Ricordo che per giorni ho cercato di capire cosa fosse la SM, ma era difficile...in quegli anni internet non era ancora così diffusa come oggi e di certo io non possedevo un computer. Avevo però capito che non era una malattia che sarebbe guarita... Mi sono chiesta spesso se la mia mamma sarebbe stata ancora la stessa persona di prima, non riuscivo a quantificare la gravità di questa malattia...non avevo nemmeno idea che ci fossero certe malattie...tante volte ho pensato che la mia mamma sarebbe finita su una carrozzina o peggio, ma non ho mai avuto il coraggio di chiederlo a lei...avevo paura della risposta. Osservavo mia madre ogni giorno non so bene in cerca di cosa, ma non le ho mai chiesto molto... forse non sapevo cosa chiedere... quando le chiedevo come stava mi diceva bene, ma non le facevo spesso quella domanda...

Il nostro rapporto era un po' difficile in quegli anni e la SM ha fatto sì che diventasse ancora più difficile...io vedevo lei chiusa in sé stessa, silenziosa e pensierosa, sembrava sempre arrabbiata, forse triste o forse un insieme di tante cose... qualcosa era cambiato e io mi sono allontanata da lei. Una cosa è certa...non le siamo stati molto vicino nei primi anni della sua malattia, nemmeno mio padre che avrebbe dovuto essere il primo a starle vicino. Non la aiutavamo quanto avremmo dovuto e potuto... io ricordo che mi chiudevo in camera e ne uscivo solo per andare a cena... davo per scontato che avrebbe continuato lei a fare tutto quello che aveva sempre fatto... non mi rendevo conto di quanto avrebbe avuto bisogno di me, di noi. Ricordo che la vedevo sempre stanca e che con il passare del tempo la stanchezza aumentava... era strano vedere come lei si stancasse a fare anche piccole cose... strano vedere quanto le pesasse fare la scala o guidare la macchina...non capivo, proprio non capivo... Ricordo anche che lei era ed è una persona molto forte, perché non l'ho mai sentita lamentarsi una volta. Ancora oggi, io tante cose non le posso capire, le posso solo immaginare, ma oggi mia madre ha trovato una sua dimensione in cui non è la S.M. a farla da padrone...non è una vittima della sua malattia. Nessuno dovrebbe esserlo mai.

Alessia, figlia di Marilena

VOCI DI VALLE CAMONICA

Doveroso "aprire" questa preziosa finestra con dei ringraziamenti: grazie a tutti... grazie ai soci e agli amici che hanno votato il nuovo C.D.P. e hanno dato fiducia al nostro gruppo operativo determinato a crescere e ad essere da stimolo perché le persone con S.M. possano ottenere servizi sempre più numerosi e attenti alle loro esigenze. Il 2011 e parte del 2012 sono stati mesi molto impegnativi, ma anche molto ricchi di iniziative davvero importanti. Attraverso di esse il nostro piccolo ma "combattivo" gruppo ha contribuito a far conoscere l'AISM e la FISM ad un'utenza sempre più ampia. Tra le iniziative di maggior impatto vorremmo ricordare in particolare due convegni. Il primo convegno, "Coinvolgimi e io capirò" si è tenuto a dicembre, a Sale Marasino, zona "scoperta" per AISM, dove abbiamo contribuito a regalare all'opinione pubblica una bella "ondata" di conoscenza ed informazione, grazie all'aiuto della nostra Dott.ssa Marinella Turla, primario di neurologia presso l'ospedale di Esine e di Silvia, nostra socia che, con il supporto degli amministratori comunali, sono riuscite nell'intento di realizzare l'iniziativa e farsi portavoce delle problematiche esistenti, legate alla S.M. ma anche dei possibili modi di affrontarle.

Il secondo convegno si è tenuto a maggio, a Darfo Boario Terme, presso il prestigioso centro congressi, in concomitanza della settimana nazionale AISM. Tema del congresso "la ricerca scientifica tra realtà e prospettiva". In questa occasione abbiamo voluto stravolgere un po' l'abituale scaletta di un convegno e il primo relatore è stato una persona con SM (la nostra Silvia!) che con la sua efficace testimonianza ha aperto i lavori. Purtroppo non numerosa la presenza, ma i partecipanti si sono mostrati davvero interessati e i relatori hanno saputo soddisfare le loro richieste rispondendo a tutti sempre in modo più che esauriente.

Il Gruppo Operativo della Valle Camonica, si sta evolvendo, stiamo crescendo. Noi ci crediamo molto, ma le cose da fare sono tante e quelle che si potrebbero fare, se fossimo in numero

maggiore, ancora di più! Abbiamo bisogno di forze nuove. Persone con SM, familiari, amici, volontari che ci diano un aiuto per vincere e superare insieme il silenzio e l'anonimato che ancora oggi troppo spesso ci circonda. Silvia, nella sua toccante relazione introduttiva al convegno di Darfo, tra le altre cose ha detto: "... ho potuto imparare che una cosa molto importante, oltre all'ammissione della malattia, è la condivisione dell'esperienza con altri diagnosticati: chi ti può capire ed aiutare meglio di coloro che si trovano o sono già passati per questa strada? Dunque è giusto che anch'io, diagnosticata, lotti per un mondo migliore, restando il più possibile indipendente e per un futuro libero da sclerosi multipla". Gli ENTI preposti ci sono vicini, ma sta a noi far loro capire le nostre esigenze, sta a noi non far vincere la rassegnazione che nulla si può fare per avere un mondo libero dalla SM. Sta a noi capire e credere che INSIEME È PIÙ FACILE!

Per finire un assaggio degli eventi in programma: saremo presenti, in agosto, presso il convento della SS. Annunciata nel comune di Piancogno - data da definire con i Padri Cappuccini (voi tenevi informati o chiamateci!) - in programma anche la nostra presenza a Edolo l'8 settembre durante la sagra Patronale - non dimenticando poi la vendita delle mele che si terrà a ottobre per la raccolta fondi a favore della ricerca e una probabile sorpresa. Colgo l'occasione per fare i miei personali auguri di buon lavoro a tutti i consiglieri del C.D.P. e in particolare all'amica Sira che da ora sarà la responsabile del G.O.V.

Un abbraccio all'ex presidente Colleoni, la sua fiducia e collaborazione ci hanno davvero fatto crescere. A voi tutti un cordiale saluto e un arrivederci in Valle.

Antonietta Bona,
Responsabile G.O. di Valle camonica
Via Croce, 1 - 25043 Breno (Bs)
Cell. 338.1596529,

E-Mail: aismvallecamonica@tiscali.it

ARCOBALENO

AISM Brescia

AISM Sezione Provinciale di Brescia, via Strada Antica Mantovana 112, 25124 Brescia
Tel: 030.23.05.289 - Fax: 030.23.19.973

www.aism.it/brescia

aismbrescia@aism.it

Grazie a tutti

Con le elezioni del Consiglio Direttivo di Brescia del 23 giugno termina il mio mandato ufficiale in sezione. Dopo due anni di attività, prima come commissario e successivamente come presidente, passo volentieri la mano al nuovo Direttivo. Sono persone preparate, motivate, piene di entusiasmo e nuove idee che sapranno certamente dare un impulso positivo alla vita di sezione e migliorare ed incrementare i servizi offerti. Si tratta però di un compito non facile in quanto i tempi di crisi non consentono voli azzardati, ma richiedono di operare con i piedi ben piantati. Per questo diventa indispensabile e strategico il ruolo di tutti i soci, che devono affiancare, suggerire, stimolare e - perché no - criticare il gruppo dirigente perché operi sempre consapevole che la persona con sclerosi multipla è sempre "al Centro". Da parte mia non posso che ringraziare i soci-amici che hanno avuto fiducia in me e mi hanno consentito di operare nella giusta direzione. In due anni di attività molti obiettivi sono stati raggiunti ed altri, sempre più stimolanti ed impegnativi, sono stati individuati. Il supporto e la "complicità" delle persone che mi sono state vicine (soci, volontari, familiari) mi hanno via via rassicurato e dato la forza e la convinzione di operare nella giusta direzione. Certo qualche problema c'è stato, e talvolta ho avuto momenti di sconforto e l'impressione di lavorare senza risultato, ma si è trattato di situazioni momentanee e provvisorie superate subito con un po' di ottimismo. Ecco ottimismo è la parola chiave: bisogna avere fiducia nel futuro e nelle persone nonostante le difficoltà paiano a volte insormontabili; il segreto è fare squadra e guardare avanti. Come vi dicevo lascio ogni incarico ufficiale in sezione, ma questo non significa che abbandonerò la sezione; sarò sempre dei vostri, disponibile a supportare il Direttivo quando occorre, ma è necessario che la sezione acquisti e rafforzi la fiducia in se stessa ed impari a camminare con le proprie gambe: ne ha le competenze e le capacità. Forza dunque e avanti senza timori.

Gianluigi Colleoni

Indice

Grazie a tutti	1	Che giornate, le nostre giornate delle Gardenie!	3
Grazie al past president Gianlugi e alla sua first lady Lidia	2	Testimonianza	4
Progetto donna:		Voci di Vallecamonica	4
piacere per piacersi	2	Nostri servizi	4
CCI: la nostra fabbrica di idee	3	Prossimi appuntamenti	4
Scotto e mangiato	3		

Nuovo Consiglio

In seguito ai risultati delle elezioni tenutesi in data 23 giugno u.s., il nuovo consiglio risulta essere così composto:

Presidente	Manuela Bertolino
Vicepresidente	Antonietta Bona
Segretario	Orietta Talmelli
Tesoriere (esterno)	Gianluigi Colleoni
Rapp. Regionale/C.P.P.S.M.	Renato Cobelli
Resp. GO Vallecamonica	Sira Appolonia
Consigliere	Arturo Bettoni
Consigliere	Giovanni Silvili
Consigliere	Antonio Serpico
Consigliere	Gianfranco Coccoli

GRAZIE AL PAST PRESIDENT GIANLUGI E ALLA SUA FIRST LADY LIDIA

Doveroso e voluto con tutto il cuore il ringraziamento al nostro Past President Gianluigi che con la propria esperienza, pazienza, volontà e determinazione da sempre ha creduto nell’AISM di Brescia. Nel momento della difficoltà è stato chiamato ad aiutare la Sezione a “rialzarsi” ritrovando quello slancio che fin da 30 anni fa l’ha caratterizzata come Sezione attiva e propositiva non solo sul territorio bresciano ma anche su quello nazionale.

Vedere una Sezione così “ricca” di storia, di esperienze e di volontà perdersi dietro incomprensioni che poco c’entrano con LA PERSONA CON SM AL CENTRO deve essere stato certo un dolore. Ma Gianluigi ha voluto scommettere sulla Sezione e sulle persone che con lui

si sono impegnate in questo ultimo anno. E c’è riuscito! Nonostante l’enorme esperienza che lo contraddistingue sono la saggezza e l’umiltà che caratterizzano maggiormente l’operato di Gianluigi: ha seguito ognuno di noi, soci e CDP, come farebbe un padre con i figli, riprendendo amorevolmente quando necessario e incentivando là dove abbisognava. E proprio questo atteggiamento che lo ha portato – come lui stesso ha ribadito nel discorso conclusivo al congresso elettivo 2012 – a fare un “passo indietro” per lasciare che il nuovo CDP possa camminare con le proprie gambe ma mai abbandonandolo a se stesso. La disponibilità che da sempre ha contraddistinto il suo mandato è stata ribadita: continuerà infatti a operare come tutor per la Sezione, assicurando la pro-

pria presenza costante in Sezione nei prossimi anni. La sua disponibilità è tanto maggiore se consideriamo che deve percorrere 60 km per venire da Bergamo, dove abita. Accanto a lui non posso non ringraziare da parte di tutto il CDP anche la moglie Lidia che con la propria pazienza ha permesso che Gianluigi si occupasse di noi e a volte trascurasse lei. Egoisticamente avrebbe potuto opporsi, invece lo ha sempre seguito con il sorriso e cantando, anche quando la stanchezza era tanta anzi, tantissima. Grazie perchè oltre ad essere stati un esempio dal punto di vista di gestione di una Sezione siete stati, al contempo, un esempio di VITA.

Manuela

PROGETTO DONNA: PIACERE PER PIACERSI

Quando mi è stato chiesto di scrivere un articolo sull’esperienza della sfilata Donna&Glamour di domenica 17 giugno e di tutto il Progetto Donna: Piacersi per Piacere era passato solamente un giorno. Non ho voluto aspettare a buttare giù le idee perchè solitamente quando scrivo sulla spinta delle emozioni riesco a comunicare molto meglio e... in questo caso le emozioni erano parecchie!

Per poter esprimere cosa è stato questo Progetto parto da un aforisma a me caro che racchiude gran parte del senso del percorso che 10 donne con SM hanno deciso di intraprendere dal mese di maggio 2012.

LA MISSIONE DI OGNI UOMO NON È DI PIANGERSI ADDOSSO MA ESSERE UNA FORZA DELLA NATURA
G.B. SHAW

Per spiegare il progetto Donna non posso non partire dalla mia personale esperienza di donna con SM. Dopo la mia diagnosi, avvenuta 2 anni fa, la mia vita si è completamente rivoluzionata e direi in meglio nonostante le difficoltà connesse alla SM. Il cambiamento si è avviato grazie ad un percorso di consapevolezza che ho iniziato a intraprendere non appena la mia vita ha avuto questa brusca virata: le alternative che vedevo erano due...o lasciarsi andare ad un destino da malata/accudita/spenta e senza opportunità particolarmente interessanti o guardare a ciò che avevo al di là della SM. La mia risposta a queste alternative è stata:Manu hai te stessa! E da lì sono ripartita. Ho incominciato a valorizzarmi perchè nel guardarmi allo specchio volevo vedere la giovane donna che sono e non la SM; ho incominciato a chiedere a me stessa cosa mi rendesse veramente felice; ho incominciato ad ascoltarmi scoprendo pian piano di essere molto di più di quella che mi ero concessa di essere fino alla diagnosi e soprattutto cercando di esprimermi al di là delle “etichette” che da sempre le persone a me vicine hanno cercato di darmi. In questo percorso di rinascita e di ricerca di autostima gran parte di aiuto mi è stato dato dalla mia sezione AISM, dalle persone che ho incontrato in Associazione e che mi hanno dato tanta e tale fiducia che neanche io ero mai riuscita a darmi. Sulla falsariga del soprannome che ormai mi hanno dato in sezione - Caterpillar – mi sono data da fare perchè Manuela potesse essere se stessa. Frequentando la sezione poi, numerosi sono stati gli incontri con altre Donne con SM e il confronto con loro non solo su ciò che vuol dire vivere con la malattia ma soprattutto su cosa volesse dire essere Donna al di là e con la SM: donne di età differenti dalla mia, con esperienze e storie differenti. E mentre io mi arricchivo della loro amicizia ed esperienza coglievo che anche loro accoglievano con entusiasmo il mio modo di essere. Dalle chiacchierate nella cucina della sezione di Brescia riguardanti noi, il nostro ruolo, le nostre famiglie, i nostri amori, il sesso, il lavoro e chi più ne ha più ne metta mi è venuto in mente di poter fare di queste confidenze un percorso che ci aiutasse a prendere consapevolezza di noi come Donne. Ne ho parlato con Gianluigi, il nostro super Presidente sempre pronto a supportare e sopportare questo harem di donne “ciacolanti” e con Claudio Ghidelli, il nostro spicologo di sezione che da anni ci accompagna per gestire meglio la nostra vita. La mia richiesta era di uscire dagli schemi di un corso teorico rivolto a Donne con sm, incentrato sulla malattia o le difficoltà ma attuare invece un percorso che ci

facesse ragionare su ciò che ci caratterizza al di là della SM e che è la fonte di forza da cui attingere per vivere a pieno nonostante questa scomoda compagna. Volevo un percorso che ci parlasse di sesso come diritto al piacere e al conoscersi nella coppia, che ci parlasse del nostro ruolo e di cosa comunichiamo con il nostro corpo, che ci aiutasse a prenderci cura di noi stesse non solo attraverso le medicine ma attraverso la riscoperta della nostra immagine per valorizzare il nostro essere Donna a 360°, dal trucco al parrucco e al vestiario... Tutto questo non perchè ciò che conta prioritariamente nella vita sia l’esteriorità ma perchè per sentirci meglio un grande aiuto viene da come ci vediamo quando ci specchiamo: se ci curiamo e ci piacciamo, ci aiutiamo ad affrontare con un’altra marcia la vita. Su questo ho imparato dalla mia esperienza: appena diagnosticata mi sono detta che non potevo permettermi di piangermi addosso perchè ho due bambine che guardano a me come esempio per essere le future donne del domani e che scrutano, in primis, nel mio aspetto e nella cura che ci metto per me stessa per scorgere il mio star bene. Perchè non riflettere su tutto questo con le altre donne dell’Associazione? E così siamo partiti: abbiamo abbozzato il progetto ed abbiamo fatto un incontro con gli esperti trovati dalla fantastica Marilena Squassina, motore operativo del progetto. Una sera nel salone della Sezione di Brescia io, Gianluigi e Claudio Ghidelli abbiamo incontrato Fausto Manara (sessuologo), Giuseppe Ricca (sociologo) e Nicola Orto della scuola OKKapelli: nel raccontare loro il nostro progetto si sono entusiasmati tutti moltissimo e ci hanno appoggiato a pieno cogliendo esattamente il senso del percorso che avevamo in mente. Provocatoriamente avevo anche chiesto di fare una gita ad un sexy shop nella convinzione che prendere confidenza con il proprio corpo nel gioco della coppia è uno degli aspetti importanti dell’essere Donna al di là della SM. Non nego che questa ultima idea era provocatoria ma aveva alla base un’idea di fondo fondamentale: amare e valorizzare il proprio corpo che, anche se cambiato dalla SM, è un corpo di Donna che continua a provare desiderio e continua a volersi rapportare con un partner. Spesso chi è avulso dal mondo delle persone diversamente abili dimentica che al di là della patologia la persona continua ad avere desideri e passioni relative anche alla sfera sessuale: cercare di sterilizzare tutto questo perchè la persona è malata porta solo a non vivere pienamente la propria vita ma solo ad accontentarsi di un’etichetta che poco c’entra con l’essere Uomo e Donna. Questa idea ha provocato reazioni di ilarità e facili battute sia all’interno dell’Associazione e all’esterno e per rifuggire il pericolo di ridicolizzare il messaggio di fondo ho cercato il modo per riportare a ragionare sul significato del diritto al piacere per tutti:una sera mi sono imbattuta in internet nell’associazione La Valigia Rossa ed ho trovato il modo per portare il messaggio giusto. La Valigia Rossa è un progetto creato e gestito da Donne per fornire consulenza alle Donne riguardo la complessa sfera della sessualità, con l’obiettivo di trasmettere una visione a 360 gradi di tutti i modi e le possibilità esistenti per mantenere vivo o migliorare il rapporto con se stesse e/o con il partner. Non ultimi, l’obiettivo di trasmettere ai figli meno tabù di quanti ne siano stati trasmessi a noi e il miglioramento della salute sessuale femminile. Per fare questo una sessuologa ci ha fatto un incontro

informativo presentando una gamma di più di 600 prodotti, accuratamente scelti con occhio femminile, per soddisfare le aspettative, i desideri e le fantasie e non da ultimo anche per la riabilitazione del pavimento pelvico. Dalla sensualità all’erotismo passando attraverso la salute sessuale. Tutto questo promuovendo la conoscenza della sessualità nelle varie fasi fisiologiche della vita e il diritto a vivere il proprio piacere senza sensi di colpa. In questo incontro ci siamo scoperte Donne capaci di ridere, essere spensierate e capaci di confidenze: insomma Donne al di là della SM. Gli incontri con lo spicologo, il sociologo e il sessuologo hanno poi permesso di chiarire i nostri dubbi: incontri incentrati su un continuo dialogo piuttosto che su lezioni frontali preconfezionate. Ci sono stati anche 2 incontri pratici che ci hanno permesso di imparare come valorizzarci attraverso delle lezioni di trucco e di acconciatura. Proprio alla fine del penultimo incontro con i Parrucchieri e a pochi giorni dall’evento sfilata anche noi Donne del progetto abbiamo avuto dei dubbi su cosa stavamo facendo: perchè metterci la faccia così come ce l’abbiamo messa noi non è cosa semplice! Mettere in mostra le proprie difficoltà non è stato certo un passeggiata e c’era già chi cercava di allontanare la possibilità di sfilare col proprio ausilio per sembrare meno malata possibile...

Mi ricordo di averle chiamate intorno a me per poter parlare più che con loro con i loro cuori così come farebbe una mamma: il senso del mio discorso è stato che non sfilavamo per “scimmiottare” le modelle ma per testimoniare che anche con la SM siamo Donne, con una forza incredibile e capaci di essere noi stesse al di là delle difficoltà dovute alla SM. Dovevamo testimoniare di essere noi e non la SM in passerella....Ricordo ancora le loro facce dopo il discorso, i loro occhi lucidi e l’applauso a seguire. Con questa consapevolezza e forza abbiamo così affrontato la sfilata di domenica tra il divertimento, l’incredulità, l’ansia... Ognuno potrebbe raccontare il bagaglio di emozioni con cui ha sfilato ma io posso con sicurezza affermare che il percorso è servito a insegnarci che, come diceva il cantautore italiano Claudio Baglioni, LA VITA È ADESSO e noi abbiamo imparato ad essere delle vere FORZE DELLA NATURA. Grazie ragazze, grazie Gianluigi, Claudio, Giuseppe, Fausto, Natalia, Marilena, Fiorenza, Loretta, Giada, a tutti i professionisti, a tutti i volontari che ci hanno aiutato e a tutte le persone che sono venute alla sfilata e ci hanno accolto con un calore tale da farci dimenticare la tensione. GRAZIE”

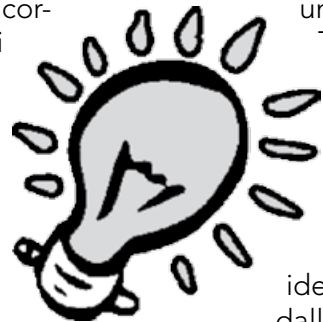
Manuela B.



CCI: LA NOSTRA FABBRICA DI IDEE

Il C.C.I. (Club Cercatori di Idee), nasce per caso (?!?!) proprio da un’idea dello Psicologo di Sezione, Dottor Ghidelli. Tra i Soci che frequentano la Sezione, il progetto, fin da subito, è stato accolto con grande curiosità ed entusiasmo. Ci si ritrova ogni mercoledì mattina dalle 10.30 alle 12.00 e tutti insieme si cerca di “mettere sul tavolo” nuove proposte da realizzare a supporto dell’attività di Sezione.

Lo scorso anno, ad esempio, è stato “inventato” un calen-diario, davvero molto bello e dettagliato, nato dall’esigenza di ricordarsi le informazioni più importanti relative alla vita della Sezione, ma anche le attività quotidiane e gli impegni di ciascuno di noi. Volevamo un calendario che avesse ampi spazi, dove poter scrivere le nostre note, lo volevamo allegro e colorato. Siamo riusciti nell’intento creando appunto il nostro calen-diario, funzionale ma non scontato e ricco di molte foto che richiamano le attività di sezione o altri momenti, tutti comunque di socialità e allegria. Il risultato parla da solo!



Il C.C.I si occupa anche di organizzare eventi e iniziative legate alla Sezione e di “sforare” con creatività e impegno i modi migliori per realizzarle. Ora stiamo lavorando ad un progetto che prevede “l’invenzione” di nuovi giochi con carte già esistenti (per contenere i costi di realizzazione). Le idee sono sempre tante, i Cercatori di Idee sono fantastici nel suggerire spunti o trovare nuove soluzioni e i gruppi di lavoro consentono il costante confronto con altre persone. E si sa, il confronto è sempre un’occasione da non perdere!

Tutto ciò sprona tantissimo i partecipanti consentendo loro, tra l’altro, di fare conoscenze che non di rado si sono trasformate in belle e importanti amicizie. Ovviamente il Club è aperto a chiunque abbia voglia di stimolare con nuove idee o, perché no, di essere stimolato dalle idee degli altri: insomma è aperto a chiunque non rinunci mai a “giocare” e a mettersi in gioco.

Vi aspettiamo numerosi!

Silvana P.

CHE GIORNATE, LE GIORNATE DELLE GARDENIE!

Cari amici, come ogni anno anche quest’anno, in marzo,abbiamo realizzato le nostre giornate delle Gardenie. È con grande piacere che desideriamo rendervi partecipi dei risultati ottenuti e approfittare di questa occasione per ringraziare ancora una volta tutti i preziosissimi “attori” coinvolti e magari, riuscire a coinvolgerne altri ancora! Ma, cominciamo con i numeri: 80 postazioni realizzate 7070 Gardenie ordinate 2100 Gardenie vendute in Valle Camonica 4970 Gardenie vendute attraverso la sede di Brescia (vi risparmiiamo il “conto”: le abbiamo proprio vendute tutte!!) 97.000,00 Euro incassati Un successo di questo tipo non è legato al caso, ma parte da lontano e richiede il supporto di molte persone. L’iniziativa è abitualmente legata alla festa della donna e la sua organizzazione comporta più di due mesi di lavoro. Si parte con il contattare gli abituali volontari, per verificarne la disponibilità. Parallelamente si procede con una richiesta formale a comuni, ospedali e supermercati per l’allestimento delle postazioni di vendita, tra le quali sono poi suddivise le Gardenie da vendere. Vengono infine contattati gli autisti dei mez-

zi necessari per organizzare il trasporto della merce e se capita che qualche pianta resti invenduta, non disperiamo, si possono sempre realizzare delle successive postazioni di “smaltimento”. Alla fine dell’iniziativa non manca mai una lettera di ringraziamento a tutti coloro che hanno partecipato all’evento o lo hanno reso possibile concedendo degli spazi, perchè senza di loro un’operazione di questo tipo non sarebbe davvero realizzabile. La buona riuscita di queste giornate ha un valore enorme, che non si limita al risultato economico (comunque importantissimo). Queste iniziative sono infatti uno dei nostri tanti, possibili “biglietti da visita” per farci avvicinare e a nostra volta per riuscire ad avvicinare persone o realtà che non interagiscono abitualmente con noi, insomma per aprirci all’esterno. L’impegno richiesto è tanto, ma non immaginate la soddisfazione di scoprire, a fine iniziativa, che le Gardenie sono finite! Cosa aspettate a scoprire il venditore di Gardenie che è in voi ? In sede troverete i contatti e le informazioni per far parte della prossima squadra organizzativa. Un saluto a tutti.

Daniela

(NOTA DELLA REDAZIONE: il grazie enorme di tutta la sezione va a Daniela che con capacità, generosità e grande impegno è l’anima e il motore della nostra giornata delle Gardenie e non solo!)

SCOTTO E MANGIATO

“Per dimagrire, bisogna mangiare”, mi ha detto l’alimentarista qualche mese fa... “che bello!”, inoltre “la prima colazione è il pasto più importante della giornata”. Tutti i nutrizionisti concordano che dopo il digiuno del riposo notturno, l’organismo ha bisogno di fare il pieno di energia per poter affrontare al meglio la giornata. Molti studi sulle abitudini alimentari però, hanno constatato che la colazione è il pasto più trascurato. Le cause principali di questo fenomeno risultano essere l’abitudine, la fretta e la mancanza di appetito. Si è notato che una buona colazione a lungo andare permette di svolgere un’efficace azione pre- ventiva per le malattie cronico-degenerative, ma questo può essere possibile solo con una assunzione bilanciata di nutrienti e con uno stile di vita corretto. Inoltre è scientificamente dimostrato che chi salta questo importante appuntamento con la salute ha maggiori difficoltà di concentrazione durante la mattinata. Non solo, la successiva abbuffata a pranzo, condiziona negativamente anche il rendimento pomeridiano a causa dell’eccessivo sbalzo insulinico e del grosso impegno digestivo. Una prima colazione nutriente contribuisce a risvegliare e ad accelerare il metabolismo corporeo, regalando quella sferzata di energia necessaria per affrontare la giornata con il giusto spirito. **La frutta:** un ottimo alimento da consumare a colazione. Fornisce vitamine, antiossidanti. Fibre a e aiuta il ripristino delle riserve glucidiche. Non affatica l’apparato digerente e stimola il processo di detossificazione dell’organismo che durante la notte raggiunge i massimi livelli. **Il succo di frutta:** dissetante, ricco di antiossidanti e minerali rappresenta un’ottima scelta per la prima colazione. **Il pane integrale con marmellata:** ricco di fibre associa agli amidi, gli zuccheri semplici della marmellata. Un mix vincente che fornirà un rilascio costante di energia durante la mattinata. **Una manciata di frutta secca:** con proteine e acidi grassi essenziali è molto utile per bilanciare la colazione nella ripartizione dei macronutrienti e per tenere sotto controllo il colesterolo. **Latte e yogurt parzialmente scremati:** forniscono calcio, proteine,fermenti lattici e il giusto quantitativo di grassi. In alternativa potrei consigliare la famosa e nutriente colazione della dott.ssa Koumine, la Crema Budwig. Le prime volte vi sembrerà un po’ complicata da preparare, poi con il tempo vedrete che sarà più semplice e veloce. Di seguito la ricetta.

Gli ingredienti

Semi oleosi: danno acidi grassi polinsaturi omega 3 e omega 6

Banana o 1 cucchiaino di miele: danno zuccheri rapidi e lenti e potassio e fibre solubili

un frutto di stagione: carboidrati ad indice glicemico ottimale e vitamine e fibre

Mezzo limone, succo o intero: acido citrico e vitamine. Se consumato con la buccia vi è maggior ricchezza di bioflavonoidi

Cereali ricchi finemente macinati: zuccheri lenti e auxine (secondo la Koumine fattori di accrescimento cellulare) e fibre non solubili

yogurt o tofu o ricotta magra: Proteine di qualità.

Come si fa

La ricetta che diamo è leggermente modificata rispetto a quella della dott. Koumine, per adeguarla ai più recenti studi e renderla più sbrigativa. Il metodo più sbrigativo prevede un mixer adatto anche a macinare semi duri (non tutti lo fanno adeguatamente): in questo caso lo stesso mixer servirà anche per tutti gli altri ingredienti. Altrimenti la macinatura sarà fatta in un comune macinino elettrico da caffè e la farina risultante verrà versata in un frullatore o in un mixer per proseguire con gli altri ingredienti.

1 Macinatura del cereale e dei semi di lino

Un cucchiaino e mezzo di semi di lino (è indifferente che siano scuri o dorati).

Meglio i semi che l’olio perchè:

- oltre all’acido grasso polinsaturato alfaolenico Omega 3, che copre il fabbisogno quotidiano ci sono ottime proteine, che andrebbero perse con il semplice olio
- Fibre importanti
- Lignani (potenti agenti antitumorali) e **un cucchiaino di cereale** bio integrale: avena, grano saraceno, orzo, riso... Non usate frumento, farro e quinoa. Possono creare intolleranze. Infine altri semi oleosi (nocciolo, mandorle, noci, ecc.)

2 Il limone

Si aggiunge **mezzo limone**. Due possibilità: Il succo, come suggerisce la Koumine o il frutto a pezzi: con il vantaggio di avere anche vit. A e il gusto piacevole della scorza. Purché sia biologico

3 La frutta fresca e secca

100 gr di **banana** - 100 gr di **frutta di stagione**:

La frutta, se avete tempo, è meglio aggiungerla a pezzettini, tipo macedonia. Si aggiunge una manciata di **semi oleosi** non tostati (noci, mandorle, nocciole, semi di girasole, ecc., tritati grossolanamente o come preferite)

4 La proteina

* **yogurt bio vaccino o di soia (125 gr.) o tofu (75 gr) o ricotta magra (100 gr)**

Ultimi consigli Non tutti gli accostamenti sono ugualmente piacevoli: sperimentate gli abbinamenti più gradevoli di frutta e proteine La Budwig può essere anche salata, per esempio: Lino, avena, pomodoro (100 gr), una gamba di sedano, yogurt, uno scalogno, un pizzico di sale Lino, riso, una grossa carota, una manciata di prezzemolo, ricotta magra, mezza mela, pochissimo sale. Buona Colazione

Cinzia