

"Vale la pena: il coma un viaggio verso la luce" periodico di resistenza civile, per le professioni e la vita sociale
Pubblicazione dell'associazione di volontariato onlus "Gli amici di Luca"

Anno XV Numero doppio 55-56
Marzo - Giugno 2016

Archivio Ausl Bologna - foto Paolo Righi Meridiana Immagini

registrazione Tribunale di Bologna n. 17516 del 29/7/2009 - Poste italiane S.p.a. - Spedizione in Abb. postale - D.L. 353/2003 conv. in L. 27/02/2004 n°46 art.1, comma 1 - Bologna
"In caso di mancato recapito al CMP di Bologna per la restituzione al mittente previo pagamento resi"

Casa dei Risvegli Luca De Nigris buona pratica in Europa



**SPOSTARE
L'ASTICELLA DELLA
QUALITÀ SEMPRE
PIÙ IN ALTO**

di Chiara
Gibertoni

pag. 3



**GIORNATA EUROPEA
DEI RISVEGLI
TANTE INIZIATIVE IN
ITALIA E ALL'ESTERO**

da pag. 5 a pag. 15



**EXPOSANITÀ
SPORT, INCLUSIONE E
SALUTE: ESPERIENZE
A CONFRONTO**

di Simona Arletti
Daniele Biagioni

pag. 19



**NUTRIRE IL CERVELLO
NUTRACEUTICA
ANTI-INVECCHIAMENTO:
MITO O REALTÀ?**

di Silvana Hrelia

pag. 35

Ospedale • Terza età • Disabilità • Prevenzione • Emergenza • Riabilitazione



il **96%**
dei visitatori
è soddisfatto
di Exposanita

EXPOSANITA'

20^a mostra internazionale al servizio della sanità e dell'assistenza

18 | 19 | 20 maggio **2016**

Tutti i Saloni

21 maggio **2016**

Horus, 3DPrint Hub, Primo Soccorso

BolognaFiere

VENERDÌ 20 MAGGIO ORE 14.00 - 18.00

Sala concerto Centro Servizi Blocco D
convegno

**SPORT, INCLUSIONE, DISABILITÀ
ESPERIENZE A CONFRONTO**

promosso da Rete Italiana Città Sane
associazione Gli amici di Luca Onlus

Informazioni e iscrizioni www.amicidiluca.it

Seguici su

In collaborazione con



exposanita@senaf.it

www.exposanita.it

Progetta e direzione



Collaborazione tecnica senaf

GA Gli amici di Luca MAGAZINE

Direttore responsabile
Fulvio De Nigris



Associato
all'Unione Stampa
Periodica Italiana

Comitato dei garanti

Giana Andreatta
Alessandro Bergonzoni
Loris Betti
Andrea Canevaro
Silvana Hrelia
Maurizio Matteuzzi
Roberto Piperno
Maria Vaccari

Comitato editoriale

Silvia Faenza
Cristina Franchini
Giuseppina Salvati
Laura Simoncini
Loredana Simoncini
Patrizia Scipione
Laura Trevisani
Cristina Valisella

Segreteria di redazione

Patrizia Boccuti

Redattore grafico

Marco Ferrari

Redazione

Via Saffi 8 - 40131 Bologna
Tel. 051 6494570 - Fax 051 6494865
E-mail: amicidiluca@tin.it
www.amicidiluca.it

Stampa

Litografia SAB s.n.c. - Budrio
www.litografiasab.it

Iscrizione al ROC n.17516
del 29/01/2009

comAiuto



È possibile effettuare una donazione tramite:

– bonifico bancario intestato a Gli Amici di Luca presso Carisbo
IBAN:

IT 05 S 06385 02452 10000 0102677

– versamento su conto corrente postale
n. 26346536

È possibile effettuare **lasciti testamentari e donazioni in memoria**;

donare la quota del **5 per mille** dell'IRPEF all'associazione Gli Amici di Luca Onlus indicando il codice fiscale 91151360376 e la propria firma nel modulo per la dichiarazione dei redditi.
www.amicidiluca.it

Molte le novità ad Exposanità e un saluto a Elena

Per noi e un po' anche per loro

Torniamo ad Exposanità, la fiera internazionale biennale al servizio della sanità e l'assistenza. Lo facciamo come sempre portando la nostra esperienza ed i nostri progetti. Lo facciamo quest'anno grati del riconoscimento del Consiglio d'Europa alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris buona pratica, eccellenza italiana da replicare proprio tra i paesi membri

della Comunità Europea. Un riconoscimento che ci dimostra ancora una volta come la strada intrapresa undici anni fa con l'Azienda Usl e il Comune di Bologna sia quella giusta. La riabilitazione delle persone con esiti di coma non può infatti che passare dal coinvolgimento della famiglia e delle associazioni sempre più chiamate a fare la propria parte. Porteremo in questa manifestazione i nostri progetti europei in particolar modo LUCAS (Links United for Coma Awakenings through Sport) un progetto che coniuga sport e disabilità in un percorso sempre più coinvolgente e risocializzante che ci porta, con altri partner stranieri, in varie discipline che hanno diverse ricadute sia sulle persone coinvolte che sui loro familiari/caregivers.

Vi invitiamo quindi anche questa volta alla lettura del nostro Magazine pieno di testimonianze, di progetti, di voci dal nostro mondo. A partire da una copertina molto particolare che illustra la vita quotidiana in un modulo

della Casa dei Risvegli Luca De Nigris in un efficace scatto fotografico di Paolo Righi realizzato in occasione dell'inaugurazione della struttura intorno al 7 ottobre 2004 Giornata nazionale ed ora europea dei risvegli. È una fotografia che vede alcuni "figuranti" che si resero disponibili ad interpretare un ospite ed il suo familiare intenti in attitudini casalinghe, come fami-

liare è il modulo che permette appunto di rispettare i tempi della famiglia in un luogo di convivenza con la malattia che non estrania dal proprio contesto sociale. Ad interpretare il familiare la nostra Elena, Elena Bogliardi, componente del consiglio direttivo dell'associazione Gli amici di Luca e volontaria sempre presente e accanto a noi nel progettare le nostre iniziative. Purtroppo Elena ci ha lasciato da poco, dopo una malattia che non le ha dato scampo. È un grande dolore ma rimane con noi, come tutti quelli che ci sono e sono passati intorno a noi, perché tutto quello che noi facciamo, lo facciamo, oltre che per chi ha bisogno e vive la fragilità di un coma e gli esiti di percorsi con disabilità, anche per loro, per chi non c'è più. A cominciare dal capostipite Luca insieme a tutti gli altri.

Non c'è un vaccino contro la morte ma può sembrare meno dolorosa, meno ineludibile, meno ingiusta e più utile e, perché no, anche positiva (forse nella commozione ho esagerato un po'...).



di
Fulvio De Nigris

L'INTERVENTO

- 3** **La Casa dei Risvegli Luca De Nigris
buona pratica in Europa**
di Chiara Gibertoni

GIORNATA EUROPEA DEI RISVEGLI

- 5** **Una giornata particolare che attraversa
l'Italia da Nord a Sud**
- 8** **I progetti LUCA e LUCAS un'esperienza da esportare**
di Elena Vignocchi
- 9** **L'alto patrocinio del Parlamento Europeo**
di Martin Schulz
- 10** **Il progetto LUCAS, lo sport come strumento
di integrazione sociale**
di Francesca Natali, Elena Boni
- 13** **La Casa dei Risvegli Luca De Nigris a Valencia
un gemellaggio con l'associazione Nueva Opción**
di Elena Zavatta

TORNANDO A CASA

- 16** **Alla scoperta di Bologna con "il circolo del sorriso"**
di Martina Pittureri, Cristina Franchini

EXPOSANITÀ

- 17** **Dall'innovazione alla prevenzione
a Bologna la sanità del futuro**
- 19** **Sport, inclusione e salute.
Progetti ed esperienze a confronto**
di Simona Arletti, Daniele Biagioni

CASA DEI RISVEGLI LUCA DE NIGRIS

- 21** **Laboratorio musicale di gruppo. Un progetto promosso
dalla coop perLuca con il contributo della
Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna**
di Laura Cardellini
- 22** **Il Reiky con gli amici di Luca, una fonte
di benessere e di emozioni**
di Simona Gaffuri

TEATRO

- 24** **La compagnia intervista la compagnia**
di Federica Perri
- 25** **Un'orchestra ben amalgamata**
di Marco Macciantelli

IL RICONOSCIMENTO

- 26** **Carla Astolfi: una vita per il teatro
Carlino d'oro e Turrina d'Argento**

TESTIMONIANZE

- 28** **E in quel giorno, in quel momento arrivò il coma**
- 31** **Io e la musica: cronaca semiseria
di un'esperienza vissuta**
di Paolo Braidi

L'EVENTO

- 32** **Urge, il nuovo film di Alessandro Bergonzoni**

LETTERE

- 33** **La voglia di volare e l'amore per la vita**
di Maria Vaccari

NUTRIRE IL CERVELLO

- 35** **Nutraceutica anti-invecchiamento: mito o realtà?**
di Silvana Hrelia

SPAZIO DI LUCA

- 38** **I vincitori del Premio Luca De Nigris**

LA NOSTRA STORIA

- 40** **Antonio Gasbarrini, un clinico di grande rilievo**
di Giuseppe Quercioli

ESPERIENZE DI CONFINE

- 41** **La psicomatria, una chiaroveggenza del passato**
di Cecilia Magnanensi

RUBRICHE

- 43** **Mi ricordo di te
Elena, la nostra stella polare**
di Maria Vaccari
- 45** **Risvegli di parole**
di Bruno Brunini
- 47** **Solidarietà**
- 52** **Scaffale**
- 55** **Guarda dove siamo arrivati**
di Daniele Borioni

Accuratezza diagnostica e clinico-assistenziale

Casa dei Risvegli Luca De Nigris, buona pratica in Europa



di
Chiara Gibertoni
Direttore generale Azienda USL
di Bologna

Oltre undici anni fa, il 7 ottobre 2004, veniva inaugurata la Casa dei Risvegli Luca De Nigris, una nuova tipologia di struttura di neuro-riabilitazione per persone con esiti di grave cerebro-lesione acquisita, nata dalla collaborazione tra l'Azienda USL di Bologna e l'Associazione Gli Amici di Luca, e inserita nella rete metropolitana del trauma.

L'intuizione, oggi come allora assolutamente originale, di coniugare in un ambiente ospedaliero gli elementi clinici e assistenziali e quelli del quotidiano, i più vicini possibile alla realtà domestica dei pazienti, ha

fatto da traino per la definizione di un percorso innovativo, unico in Italia e in Europa. Il sistema bolognese è divenuto così un modello di riferimento, ripreso dalle linee guida ministeriali per l'assistenza a questo tipo di pazienti e osservato con interesse in Europa.

L'unicità di questo percorso clinico-assistenziale, che trova le sue radici nell'esperienza maturata dalla rete del Trauma Center del-

“Spostare l’asticella della qualità sempre più in alto, sempre più vicino ai bisogni dei cittadini”

l'Ospedale Maggiore, risiede nella qualità della presa in carico multidisciplinare di pazienti con gravi e gravissime lesioni cerebrali, e va al di là di ciò che il Servizio Sanitario pubblico sa garantire, oggi, in Italia e fuori. Una qualità che ha nel coinvolgimento delle famiglie uno dei suoi tratti distintivi, attraverso la partecipazione diretta al percorso riabilitativo e l'invito a vivere, giorno dopo giorno, all'interno della Casa, accanto al proprio congiunto. Quel percorso è, ancora oggi, in continua evoluzione. La sua efficacia è strettamente collegata alla crescente accuratezza diagnostica, garantita dalle più avanzate risorse cliniche e tecnologiche, al continuo procedere della ricerca, che all'interno della Casa trova terreno fertile anche grazie alla stretta relazione



con l'IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna (ISNB), e alla possibilità di trasferirne i risultati dal versante clinico alla pratica clinico-assistenziale.

La Casa dei Risvegli Luca De Nigris è rappresentativa della capacità del nostro Sistema sanitario di costruire modelli di presa in carico integrati, multispecialistici e multiprofessionali, sempre più mirati sui bisogni di cura, assistenza e riabilitazione della persona. Abbiamo competenze, progettualità, energie per prenderci cura fino in fondo della qualità della vita di pazienti e familiari e per affrontare consapevolmente, sul piano tecnico, relazionale, emotivo, i diversi momenti di un cammino complesso e faticoso, il cui traguardo è il rientro a casa e la restituzione al proprio contesto di vita. La Casa dei Risvegli Luca De Nigris dimostra che questi



obiettivi, ancorché impegnativi, sono alla nostra portata. A patto che si accetti la sfida, ambiziosa, di spostare l'asticella della qualità di ciò che offriamo ai cittadini sempre più in alto, sempre più vicino ai loro bisogni e a ciò che i progressi della ricerca scientifica e della

innovazione tecnologia e organizzativa mettono a nostra disposizione. Ma in questo ci sentiamo confortati dalla consapevolezza di operare all'interno di un sistema sanitario, quello emiliano-romagnolo, che di sfide accettate e vinte può vantare numerose.

Il centro tra le buone pratiche nel 'Piano d'azione del Consiglio d'Europa'

Un esempio da diffondere

Un esempio da diffondere in tutta Europa. Il Consiglio d'Europa nel recente "Piano d'azione 2006-2015 per promuovere i diritti e la piena partecipazione delle persone con disabilità nella società", ha inserito la Casa dei Risvegli Luca De Nigris tra le buone pratiche nell'ambito delle strutture pubbliche per la riabilitazione neurologica di persone con esiti di coma, stato vegetativo e minima coscienza. Sostenuta dal Comune di Bologna la struttura gestisce anche corsi di formazione per l'assistenza e sostiene le famiglie nel reinserimento sociale dei loro cari nel rientro a domicilio.

Il rapporto ha valutato l'attuazione del piano d'azione in tutti i 47 Stati membri a dieci anni dalla sua adozione, mettendo in evidenza le buone pratiche, con la raccomandazione di prendere in considerazione la loro possibilità di replicarle in tutta Europa.

Il centro di assistenza e ricerca lavora per diffondere il suo approccio alla riabilitazione in una più ampia rete di servizi e agisce per aumentare a consapevolezza pubblica e istituzionale sui bisogni di riabilitazione di persone con esiti di coma. Sono necessari in tutta Europa più servizi neuro-riabilitativi per le persone con gravi cerebro-

lesione acquisite, per sostenere la loro vita indipendente. L'Unione Europea ha, in tal senso, un grande ruolo da svolgere nella promozione di un dibattito aperto e continuo sulla deistituzionalizzazione, per conciliare i diversi punti di vista (medico, culturale, sociale, ecc) e ampliare il numero di paesi europei coinvolti e le parti interessate.

La Casa dei Risvegli Luca De Nigris, struttura pubblica dell'Azienda Usl di Bologna che ne condivide gli obiettivi con Gli amici di Luca onlus, è presa come esempio per la riabilitazione personalizzata e di alta qualità, finalizzata ad aiutare le persone con disabilità a raggiungere il loro massimo potenziale e ad avere una vita indipendente. Un modello di "riabilitazione olistica che incorpora prospettive sociali e mediche", che può essere riproposto non solo in altre città, ma anche in altri Paesi europei. Si legge ancora nel report: "Da sottolineare il fatto che i bisogni individuali delle persone siamo messi al centro del piano di riabilitazione, esattamente come il supporto sociale e psicologico alle loro famiglie".



Tanta calorosa partecipazione, e poi appuntamenti e molti spunti per riflettere

Una giornata particolare che attraversa l'Italia da Nord a Sud

La Giornata dei risvegli per la ricerca sul coma è diventata europea. La manifestazione che per 17 anni ha avuto la sua base sotto le Due Torri quest'anno ha assunto un respiro internazionale, senza dimenticare le tante iniziative che a livello nazionale si svolgono da anni e qui sono testimoniate da alcune fotografie; frutto di un lavoro di collaborazione portato avanti da Gli amici di Luca con la Rete delle associazioni, enti pubblici ed istituti scolastici sparsi in tutta Italia.



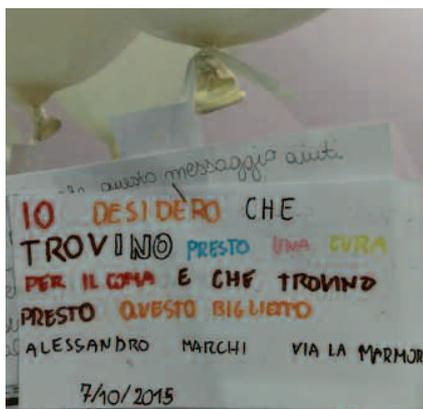
Sopra e sinistra:

Grande partecipazione anche al convegno di Torino promosso al Cottolengo in collaborazione con Csi (Centro Sportivo Italiano) e Torino Città Europea dello Sport 2015. Un momento della relazione presentata da Anthony Lewis Brooks e Eva Pettersson Brooks partner della Danimarca e del dibattito con Silvia Bruno presidente comitato regionale Cip Piemonte e Patrizia Saccà campionessa italiana tennis da tavolo. Un particolare ringraziamento a suor Anna Maria De Rossi.

In basso a sinistra e qui sotto:

Grazie all'instancabile impegno della nostra socia e grande amica Anna di Salerno con l'entusiastica partecipazione di Raffaele, ex-ospite della Casa dei Risvegli Luca De Nigris, anche quest'anno in occasione della Giornata Europea dei Risvegli la loro città si è animata realizzando un'iniziativa come quella di Bologna, con il coinvolgimento di ragazzi e adulti. Grazie Anna e grazie Raffaele!!





Qui sopra:

Queste foto vengono da Caltagirone, cittadina siciliana vicina da anni a Gli amici di Luca in occasione della Giornata dei Risvegli, grazie all'attivo interessamento del cav. Michele Trupia, e le sedi locali dell'Avis e del CSI (Centro Sportivo Italiano) delle tante associazioni, amici e volontari coinvolti. Per questa edizione grande partecipazione ed impegno degli Istituti Comprensivi statali Alessio Narbone e Vincenzino da Feltre. Michele ci dice che è stata una manifestazione molto riuscita: ci fa tanto piacere che il volo dei palloncini siciliani si sia unito a quello di Bologna e di altre città italiane in un unico "volo della speranza". Grazie di cuore a tutti coloro che hanno collaborato a Caltagirone alla riuscita dell'iniziativa.



In alto a sinistra e a fianco:

I bambini di alcune classi di Pesaro, il 7 ottobre, hanno mandato in cielo legati ai palloncini i loro messaggi molto significativi, scritti dopo che gli insegnanti, insieme ad alcuni volontari dell'associazione Gli amici di Andrea, avevano parlato loro del "risveglio". Ci sentiamo molto legati a Pesaro perchè l'associazione locale è nata dall'esperienza di un giovane padre di famiglia, ospite alcuni anni fa alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris.

A destra e in basso:

Foto dalla Casa dei Risvegli Luca De Nigris, special guest: **Alessandro Bergonzoni**.



A Pesaro un progetto per una struttura di lungodegenza

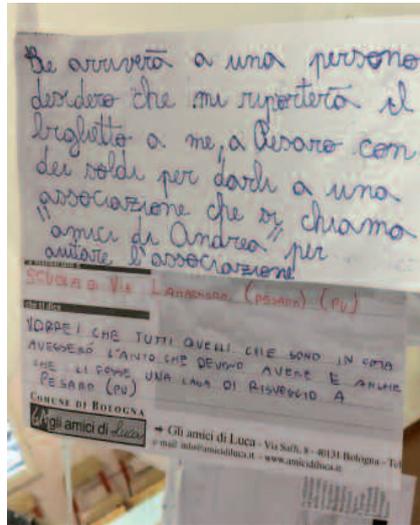
La Giornata dei Risvegli e gli amici di Andrea

“Lo sapete che ci sono persone che vivono come se fossero in letargo a causa di incidenti o malattie e non riescono a risvegliarsi?! Ma al contrario di ciò che possiamo pensare, possono sentire tutto ciò che succede attorno a loro...le persone che parlano, che li toccano, ogni gesto di affetto che gli viene rivolto, gli strilli dei bambini...”

Ecco come abbiamo voluto spiegare ai bambini chi sono le persone in stato vegetativo e minima coscienza durante la Giornata dei Risvegli nelle scuole elementari di Pesaro.

Durante questa giornata, in cui abbiamo condiviso con tanti bambini a livello europeo questa esperienza, li abbiamo voluti rendere partecipi di un progetto che a noi sta tanto a cuore: creare a Pesaro una struttura di lungodegenza che possa assistere al meglio le persone con disturbi della coscienza senza allontanarle dalla loro famiglia.

La nostra associazione infatti nasce grazie ad Andrea, ragazzo di 39 che tre anni fa è stato colpito da un aneurisma ed è rimasto in stato vegetativo. La sua storia, il suo vissuto, le necessità che aveva la sua famiglia ha fatto crescere in noi la voglia di aiutare anche altre persone a



Pesaro nello stesso stato. Ed ora, dopo due anni dalla nascita dell'associazione “Gli amici di Andrea” siamo orgogliosi di poter dire che le persone e le famiglie che stiamo aiutando sono sei.

L'associazione infatti intende operare nel settore di sostegno e cure riabilitative e assistenziali a persone con gravi cerebrolesioni acquisite, in particolare a coloro che si trovano in uno stato di coscienza non responsivo chiamato “stato vegetativo”; cure necessarie per la crescita e lo sviluppo armonico della persona nell'ottica di un progetto di vita il più possibile qualitativo.



A sinistra, un biglietto legato ad un palloncino; qui sopra, la sede dell'Associazione “Gli Amici di Andrea”; in alto, gli striscioni dell'Associazione; in basso, un momento del lancio dei palloncini nel cielo di Pesaro.

Ma perchè questo nome alla nostra associazione? Perchè Andrea ha conosciuto “Gli amici di Luca”, e la casa dei risvegli di Bologna, ed è proprio grazie a loro che Anna, la moglie, ha avuto la forza di rialzarsi dopo il grande dolore, di decidere che Andrea doveva tornare a vivere assieme a lei e ai suoi figli a casa. Durante la degenza alla Casa dei Risvegli si è sentita coinvolta, resa partecipe di un programma spettacolare che prevede una partecipazione attiva della famiglia nella riabilitazione del proprio caro in stato vegetativo. Noi ci sentiamo i “figli” degli “Amici di Luca”, ed è per questo che grazie al loro esempio, vorremmo creare a Pesaro una struttura che abbia come riferimento la “casa dei risvegli”, ma che ovviamente sia dedicata alle persone che, purtroppo, permangono in stato vegetativo anche dopo la lunga fase di riabilitazione.

Andrea Perrotta

Gli Amici di Andrea - Pesaro



Linee guida e iniziative comuni per aprirsi all'Europa

I progetti L.U.C.A. e L.U.C.A.S. un'esperienza da esportare



di
Elena Vignocchi
Responsabile progetti europei Futura

Fin dal primo incontro tra Futura e Gli Amici di Luca è sorto il desiderio di far varcare i confini nazionali ad un'esperienza così ricca ed unica come quella dell'Associazione nata da Fulvio e Maria, dopo la scomparsa del figlio Luca. Una buona pratica a tutti gli effetti che poteva essere condivisa ed arricchita in un confronto più ampio a livello europeo. I punti di forza, riconosciuti in più occasioni dagli stessi partner e dai referenti europei, sono molti ed importanti: pubblico e privato insieme per un risultato di eccellenza come la Casa dei Risvegli Luca De Nigris, l'importanza di un team multidisciplinare, il ruolo centrale della famiglia, il valore di ogni singola persona, le infinite possibilità di recupero attraverso mezzi sempre nuovi - dalla musica al teatro, fino allo sport - il coinvolgimento di volontari, l'importanza della forma-

zione, la sensibilizzazione della popolazione tutta con la Giornata dei Risvegli.

Futura ha potuto onorarsi di mettere a frutto per questa esperienza le proprie competenze sulla progettazione europea e, partendo dalla ricerca dei partner e dalla progettazione, è divenuta capofila di due progetti, in collaborazione con l'Associazione Gli Amici di Luca, e, per LUCAS, anche con il C.S.I. Centro Sportivo Italiano, indispensabile per le competenze in ambito sportivo.

Il confronto stesso tra organizzazioni di diversa natura di Paesi europei diversi è stato il primo importante risultato di entrambi i progetti. Il tema di questa specifica tipologia di disabilità, la grave cerebrolesione acquisita da traumi cerebrali o lesioni del midollo spinale, con particolare attenzione alle persone uscite dal coma e agli esiti di coma, meritava un confronto e la possibilità di un arricchimento reciproco.

Con il primo progetto, L.U.C.A. terminato a luglio 2015, si è arrivati alla definizione di Linee Guida sulla formazione, rivolta a tutti i soggetti



La locandina della Giornata Europea dei Risvegli in Portogallo.

coinvolti: dalle persone con disabilità, fino ai loro familiari/caregiver, ai volontari e agli operatori coinvolti, sociali e sanitari. Con L.U.C.A.S. l'attenzione si è spostata allo sport, o più genericamente all'attività fisica e motoria e la scommessa del progetto è che questo possa dare beneficio e migliorare la qualità della vita e favorire la reintegrazione sociale sia delle persone con disabilità, sia delle loro famiglie/caregiver, coinvolte in prima persona nella sperimentazione delle attività sportive,



Foto di gruppo durante i vari meeting realizzati nei Paesi partner europei.

fisiche e motorie, secondo un modello condiviso a livello europeo. In ogni Paese partner in questi mesi si realizzeranno le “azioni pilota”, con sport e attività diverse, ma con il comune denominatore della tipologia di beneficiari, del coinvolgimento dei familiari/caregiver, e con alcune caratteristiche condivise. In Italia con la scherma e la danza sportiva, in Spagna con il pilates, in Portogallo con diverse discipline, dallo Yoga, al nuoto, all’handbike, fino al surf e allo zumba. La Danimarca lavorerà con la danza e con il golf (realtà virtuale), mentre la Lituania con l’equitazione e Cipro con diverse discipline, dal tiro con l’arco al nuoto. Il Belgio utilizzerà l’exoskeleton per la camminata e integrerà con attività sportive (probabilmente il basket). La sperimentazione sarà valutata attraverso l’utilizzo di strumenti condivisi e, in base ai risultati ottenuti, il modello sarà perfezionato e diffuso.

Tra i principali obiettivi di entrambi i progetti, importantissima la sensibilizzazione dell’opinione pubblica su questo tema: nuovamente una buona pratica, un’esperienza consolidata a livello nazionale, la Giornata Nazionale dei Risvegli, è potuta divenire Europea. Grande soddisfa-

“In nove diversi Paesi, iniziative ed eventi che riguardano gli esiti di coma e le GCA”

zione per tutti i partner l’ottenimento dell’Alto Patrocinio del Parlamento Europeo per la prima Giornata Europea dei Risvegli, che ha visto la realizzazione in nove diversi Paesi di iniziative ed eventi sul tema del coma e degli esiti di coma. Un primo



Giornata Europea dei Risvegli in Bulgaria.

palloncino diversi anni fa varcò i confini e fu rispedito all’associazione Gli amici di Luca dalla Foresta Nera. Il 7 ottobre 2015 molti palloncini sono stati lanciati nel cielo d’Europa, un’Europa che può dirsi veramente tale quando ad unirla sono valori come quelli argutamente sottesi nello spot di Alessandro Bergonzoni “Sappiamo parlare molte lingue. Ma sappiamo tradurre quei lunghi silenzi? Leggere, tradurre o capire?...e allora traduciamoli.”

L'ALTO PATROCINIO DEL PARLAMENTO EUROPEO

Il Parlamento europeo esprime grande apprezzamento per l’obiettivo della Giornata europea dei risvegli, ossia quello di sensibilizzare l’opinione pubblica e di offrire un’opportunità di dibattito aperto e di scambio di informazioni sulla necessità di facilitare la riabilitazione e il reinserimento nella società di pazienti che si sono risvegliati dal coma, o che hanno subito danni cerebrali, e sulle azioni da intraprendere a tal fine. La nostra Istituzione, attraverso il suo lavoro legislativo e altre numerose iniziative, ha sempre fatto opera di sensibilizzazione in merito alle esigenze delle persone con disabilità, dando a queste ultime la possibilità di far sentire la propria voce. La Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità è il primo trattato sui diritti umani ratificato dall’Unione europea, il che dimostra chiaramente l’impegno e la determinazione dell’UE a garantire la completa inclusione sociale di tutte le persone con disabilità e la tutela dei loro diritti fondamentali.

Martin Schulz
presidente del Parlamento Europeo



L'obiettivo è il miglioramento della qualità della vita del paziente con esiti di coma e dei suoi familiari

Progetto L.U.C.A.S. lo sport come strumento di integrazione sociale



di
Francesca Natali
Progetto LUCAS
Futura/Gli amici di Luca



Elena Boni
Vicepresidente
C.S.I. Centro Sportivo Italiano
Comitato di Bologna

“La domanda che mi viene posta più di frequente è: “Quanto tempo ci hai messo a guarire?”. In genere rispondo: “A guarire che cosa?”. Non è una battuta. Se per guarire s’intende riuscire di nuovo ad accedere a vecchi programmi, posso considerarmi guarita solo in parte. Sono stata estremamente selettiva riguardo ai programmi emotivi che volevo recuperare e a quelli che, invece, non mi interessavano più (impazienza, tendenza a criticare, scontro-sità). L’ictus mi ha fatto un dono meraviglioso: quello di poter scegliere chi e come voglio essere nel mondo. Il mio ictus mi ha insegnato tanto che, adesso, mi sento addirittura fortunata di avere potuto compiere questa esperienza. Ho scoperto in prima persona,

riguardo al mio cervello, cose che altrimenti non avrei mai neanche immaginato”.

Recitava così, nel suo libro *“La scoperta del giardino della mente”*, Jill Bolte Taylor, una giovane neuroscienziata che ha dovuto affrontare gli “esiti” di un grave ictus cerebrale. Jill si racconta e ci racconta cosa significa essere dentro ad un corpo con esiti di grave cerebrolesione acquisita. Quali siano le difficoltà, gli sforzi, le incomprensioni, le minacce alla propria incolumità personale che questi pazienti devono affrontare nel lungo percorso di risveglio da un coma, indipendentemente dall’eziologia. Jill, alla sua storia, fornisce un valore aggiunto in più, che è la descrizione da parte del paziente stesso delle difficoltà ma anche delle forze del familiare che sceglie di prendersene cura. La storia di Jill è la storia delle persone con grave esito di cerebrolesione acquisita. È la storia di speranze e di sconforto, è la storia di energie e di stanchezze, è la storia di costruzioni e di distruzioni, è la storia di arrivi e di partenze.

Da anni, a Bologna, l’Associazione “Gli Amici di Luca ONLUS” porta

nelle famiglie di queste persone la possibilità di un ritorno alla vita che sia il più possibile compatibile con le esigenze del paziente e del suo familiare. E lo ha fatto innanzitutto con la nascita della “Casa dei Risvegli” e con l’investimento di fondi e operatori in progetti del “DOPO” Casa dei Risvegli. Progetti rivolti a persone dimesse dai centri di riabilitazione post-intensiva. Progetti che hanno tutti un minimo comune denominatore: il miglioramento della qualità della vita di queste persone e dei loro familiari, e la stimolazione per questi nuclei all’inserimento sociale che inevitabilmente si è interrotto con la lesione.

Negli ultimi 3 anni, l’Associazione ha promosso lo sviluppo di due progetti europei: LUCA (Links United for Coma Awakenings) e LUCAS (Links United for Coma Awakenings through Sport).

Il progetto LUCAS, candidato da FUTURA, in collaborazione con l’Associazione “Gli Amici di Luca” e C.S.I. Centro Sportivo Italiano, sul programma Erasmus + Sport – Collaborative Partnership, è stato selezionato tra i 406 progetti candidati a livello europeo e sarà finanziato con il soste-



Alcune immagini della Giornata Europea dei Risvegli in Lituania.



gno della Commissione Europea.

Il partenariato comprende e coinvolge altri 6 Paesi Europei: Belgio, Cipro, Danimarca, Lituania, Portogallo e Spagna. L'Italia è il Paese promotore del progetto.

Ci si pone lo scopo di creare una rete europea stabile per la condivisione di informazioni, esperienze e buone pratiche in termini di modelli di riabilitazione attraverso lo sport, per il reinserimento di persone con disabilità acquisita da traumi cerebrali e lesioni al midollo spinale e le loro famiglie. La partnership intende sviluppare e testare una metodologia sperimentale, strutturata, multidisciplinare e integrata, di riabilitazione attraverso lo sport per queste persone. Attraverso lo sport possiamo fornire opportunità di partecipazione a persone a rischio di esclusione dalla comunità, a seguito della drammatica rottura del loro progetto di vita (risvegli da "vite sospese") e per costruire reti di solidarietà e di volontariato intorno a queste persone (risveglio della comunità).

Il progetto LUCAS è conforme agli obiettivi del "Libro Bianco dello Sport" della Commissione Europea:

- Promuovere le attività di volontariato nello sport, insieme con l'inclusione sociale, le pari opportunità e la consapevolezza dell'importanza dell'attività fisica a vantaggio della salute attraverso una maggiore partecipazione, e parità di accesso allo sport per tutti.
- Migliorare il ruolo dello sport nell'istruzione e nella formazione. Lo sport rafforza il capitale umano dell'Europa.

I valori veicolati dallo sport aiutano a sviluppare la conoscenza, la motivazione, le capacità e la prontezza allo sforzo personale. Il tempo trascorso in attività sportive produce benefici per la salute e l'istruzione.

- Promuovere il volontariato e la cittadinanza attiva attraverso lo sport. La partecipazione a una squadra, la conoscenza dei principi quali fair-play, il rispetto delle regole del gioco, il rispetto degli altri, la solidarietà e la disciplina, così come l'organizzazione dello sport amatoriale sulla base di club non-profit, devono essere in grado di promuovere il volontariato e rafforzare così la cittadinanza attiva. Il volontariato nelle organizzazioni sportive offre molte occasioni per l'educa-



Un convegno a Cipro.

***"Progetto LUCAS:
creare una rete
europea per
condividere modelli
di riabilitazione
attraverso lo sport"***

zione non formale, che ha bisogno di essere riconosciuto e valorizzato.

Con L.U.C.A.S. l'attenzione si è spostata allo sport, nella attuazione del progetto la prima fase è stata rivolta alla raccolta delle "Buone Pratiche" di attività sportive rivolte a pazienti con esiti di grave cerebrolesione acquisita (GCA) o mielolesione acquisita (SCI). Sia in Italia, che in Europa, sono emersi diversi progetti sportivi rivolti a questo target di pazienti, tutti accumulati dal binomio "SPORT ADATTATI E DISABILITA'", ma che si differenziano per gli obiettivi che si intendono raggiungere.

La seconda fase del progetto, invece, dopo tre meeting di confronto prima in Italia (Bologna), quindi in Lituania (Siaulai) e poi in Belgio (Geel), in cui è stata elaborata una metodologia condivisa, prevede l'attuazione dell'azione pilota.

Da Febbraio 2016 a Luglio 2016, per 6 mesi, in tutti i Paesi partner del progetto verranno proposte attività sportive a pazienti con esiti di grave cerebrolesione acquisita e mielolesione acquisita.

L'organizzazione del lavoro in palestra prevede un momento di lezione con il gruppo costituito da persone con esiti di GCA e SCI (spinal cord injury) che avviene in contemporanea ad un lavoro dedicato ai relativi caregivers, ed una fase finale a gruppi riuniti.

I partecipanti sono eterogenei in termini di età (dai 14 anni), genere, gravità e tipo di disabilità.

In Italia, nel contesto bolognese,



Lancio dei palloncini con messaggi dal Portogallo.

saranno proposte danza e scherma alle persone con esiti di coma ABI o SCI, con frequenza bisettimanale per 24 settimane.

Ai caregiver, invece verranno proposte attività diverse fra le quali: rilassamento, miglioramento dell'elasticità e potenziamento muscolare, tonificazione, educazione al movimento funzionale come aiuto e agevolazione al sostegno del proprio caro con esiti di coma. Tutte le attività pensate per la proposta progettuale hanno l'intento di migliorare il benessere dei partecipanti. Per le persone con ABI o SCI, tendere al miglioramento funzionale; per i caregiver, alleviare lo stress, potenziare e recuperare un controllo posturale efficace.

Con il progetto LUCAS ci proponiamo così di individuare le caratteristiche che, attraverso un percorso sportivo, permettano alla persona con esiti di GCA e SCI e al suo caregiver un reinserimento nel contesto sociale, un miglioramento della qualità della vita ma anche della consapevolezza di malattia, tali da indurre la persona con esiti di coma e il suo caregiver all'individuazione di strategie più ottimali per la gestione della patologia. Ci proponiamo di favorire la costruzione e il rafforzamento di una rete sociale di supporto.

Ed infine, ci proponiamo di fornire alla persona con esiti di coma e al suo caregiver una nuova opportunità, una nuova motivazione, nuovi obiettivi.

Al primo incontro di presentazione con i potenziali partecipanti, sono emerse perplessità sul modello della proposta che si andava delineando, negli sguardi attenti, curiosità mista a interrogativo, non si comprendeva bene come si sarebbe realizzato ciò che stavamo descrivendo.

Ma come sempre succede nello splendido mondo dello sport, il dubbio svanisce quando dalle parole si passa alla pratica, quando si indossano comodi vestiti e si inizia a lavorare sul corpo, con il corpo, seguendo le indicazioni di istruttori preparati.

E così dalle prime perplessità si è pas-



Un convegno tenuto in Belgio, in occasione della Giornata Europea dei Risvegli.

“Ritrovarsi insieme per lavorare sulla relazione attraverso il corpo”

sati in ciascun gruppo ai sorrisi, alle piccole grandi soddisfazioni di constatare che è possibile, in palestra è possibile, per le persone con esiti di coma, brandire una spada e addentrarsi nella tecnica di una antica disciplina, è possibile danzare vivendo in modo diverso i ritmi musicali; per i caregiver lasciarsi andare e dedicare a se stessi del tempo, recuperare il contatto con se e con l'altro.

Ritrovarsi insieme a gruppi uniti a lavorare sulla relazione attraverso il corpo, conoscersi-riconoscersi, scambiare i movimenti, ripercorrere le sensazioni stando dentro all'azione; il se', l'altro, gli altri immersi nelle dinamiche proposte dall'insegnante. L'annullamento delle distanze.

Tutto questo stanno sperimentando e esploreranno ancora le persone che hanno deciso di partecipare attivamente alle attività, e così anche chi inizialmente aveva provato perplessità, si trova a iniziare ogni incontro con nuova energia e motivazione, con spirito leggero e la soddisfazione di poter dire, ne vale la pena!

“Devo essere disposto a smettere di

essere ciò che sono, per poter diventare quello che sarò”, disse giustamente Einstein. Ho imparato a mie spese che la capacità di stare al mondo dipende in tutto e per tutto dall'integrità dei propri neurocircuiti. Il giardino della mente è, ai miei occhi, un sacro pezzetto dell'immenso parco cosmico che l'universo ci ha affidato perché ce ne prendiamo cura per tutta la vita. Come esseri indipendenti, tocca a noi e a nessun altro. Gandhi aveva ragione quando diceva “dobbiamo essere il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo”. È questo passaggio gigantesco per l'umanità che la coscienza dell'emisfero destro è ansiosa di vederci compiere: un passaggio a destra che faccia del nostro pianeta il luogo di pace e amore che tutti vogliamo diventi.

Il vostro corpo è la forza vitale di cinquanta trilioni di geni molecolari. Soltanto voi potete decidere, attimo dopo attimo, chi e come essere nel mondo. Prestate attenzione a ciò che accade nel vostro cervello. Prendete fra le mani il potere che vi spetta e fatevi sentire: ne dipende la vostra vita. Siate un raggio di luce!”.

JILL BOLTE TAYLOR, “LA SCOPERTA DEL GIARDINO DELLA MENTE”, 2009.

In bocca al lupo ai nostri atleti, ai loro familiari, e che questa nuova attività possa essere un'opportunità di riscoprirsi insieme.

Firmato un protocollo d'intesa fra due le due Associazioni con il sostegno della Comunità Europea

La Casa dei Risvegli Luca De Nigris a Valencia, un gemellaggio con l'Associazione Nueva Opción



di
Elena Zavatta
Neuropsicologa
Centro Studi per la Ricerca sul Coma

Il 6 Novembre 2015 si è svolta a Valencia la IV Giornata dedicata al danno cerebrale acquisto, promossa dall'Associazione Nueva Opción, fondata nel 1995 da un gruppo di familiari di pazienti con esiti di grave cerebrolesione e, ad oggi, in attesa di essere riconosciuta come centro diurno. Nueva Opción si configura come punto di riferimento fondamentale per tutta la provincia di Valencia, che con 60.000 casi all'anno è tra le regioni a maggior incidenza per quanto riguarda la grave cerebrolesione. Questi dati giustificano la necessità di migliorare la rete di servizi socio-sanitari ad oggi carente dopo la dimissione dai percorsi ospedalieri. Gli utenti in carico, per un totale di circa trentacinque, frequentano la sede dell'Associazione dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 14; il lunedì è inoltre possibile la permanenza anche il pomeriggio fino alle 18. I pazienti si trovano ad affrontare la fase cronica della malattia, la cosiddetta fase degli esiti (anche a parecchi anni di distanza dalla lesione) nella quale possono continuare a permanere diversi tipi di deficit, da quelli motori, a quelli cognitivi fino a quelli comportamentali. Sono pertanto varie e diverse le aree di intervento promosse da Nueva Opción: intervento fisioterapico, neuropsicologico e di supporto psicologico, logopedico, di terapia occupazionale, laboratorio di teatro e attività espressive, servizio di reinse-



Un momento del convegno tenuto a Valencia.

“Molti i punti di contatto: un progetto riabilitativo multiprofessionale, con attenzione al familiare che si prende cura (definito come “co-terapeuta” all’interno dei percorsi riabilitativi)”

ramento socio-lavorativo.

La struttura è organizzata in modo tale da facilitare l'orientamento dell'utente e la messa in campo di *strategie per associare diverse informazioni* soprattutto laddove sono presenti *compromissioni a carico della memoria*: ciascuna stanza/laboratorio ha un colore diverso a seconda dell'attività

che vi viene svolta; su ciascuna porta dei diversi laboratori, oltre al nome dell'operatore e alla qualifica è anche presente la fotografia. Lo stesso vale per l'attaccapanni in cui il posto destinato a ciascun paziente è anche corredato da nome e foto.

La cucina in cui viene preparato il pranzo del lunedì (quando si rimane l'intera giornata) oltre ad essere “attrezzata” e accessibile a persone con disabilità (es. piano cottura e di lavoro che può alzarsi e abbassarsi), prevede sui vari mobili e attrezzi da cucina l'apposizione di un'etichetta con il nome consentendo anche a coloro che presentano *anomie* (difficoltà nel recupero della corretta etichetta lessicale) la possibilità di partecipare nel modo più attivo possibile a quanto proposto.

I bagni adattati e attrezzati consentono – grazie al training del fisioterapista e del terapeuta occupazionale – di sviluppare attività di base della vita quotidiana ad esempio rispetto alla

Gli amici di Luca e Nueva Opción gemellati

Il protocollo di intesa firmato dall'associazione Gli Amici di Luca con l'associazione Nueva Opción di Valencia nasce dal felice incontro sul Progetto europeo L.U.C.A. (Links United for Coma Awakenig) presentato da Futura in collaborazione con l'Associazione "Gli Amici di Luca" e la Casa dei Risvegli Luca De Nigris, finanziato con il sostegno della Commissione europea sul Programma Life Long Learning - Sottoprogramma Grundtvig, e concluso nel 2015.

Si è trattato di uno scambio di buone pratiche ed elaborazione di modelli formativi sul tema delle gravi cerebrolesioni che ha coinvolto 5 Paesi: **Italia** (Futura Soc. Cons. r.l. Capofila con Gli amici di Luca); **Belgio** (Coma Science Group, Cyclotron Research Center & CHU Sart Tilman Department of Neurology, University of Liege); **Spagna** (Spanish Society of Health and Social Care, SEAS); **Bulgaria** (Associazione "Moyat Svyat"); **Grecia** (National Technical University of Athens (NTUA) – Intelligent Systems, Content and Interaction Laboratory – ISCIL).

Attraverso la firma di un protocollo di cooperazione si è costituita la Rete Internazionale dei Risvegli che ha portato alla realizzazione della prima Giornata Europea dei Risvegli sulla base della pluriennale esperienza dell'Italia (Giornata nazionale dei Risvegli promossa dall'Associazione Gli Amici di Luca giunta alla diciottesima edizione).



Fulvio De Nigris con Pablo Alvarez Merino presidente di Nueva Opción.

Gli scambi tra gli amici di Luca e Nueva Opción intendono in futuro intensificarsi sulla base di progetti comuni in via di elaborazione.

cura e igiene personale.

Dal punto di vista dell'attività occupazionale, nel giorno in cui abbiamo visitato l'Associazione, parte degli utenti erano impegnati nella realizzazione di oggetti, abiti di scena e scenografie da utilizzare nella successiva performance teatrale. Un altro gruppo di utenti stava invece prendendo parte al laboratorio espressivo, alla ricerca dei movimenti e delle danze che meglio si accordavano alle emozioni suscitate dalla musica in sottofondo. La conduttrice del gruppo poneva poi domande relative all'emozione sperimentata (nel caso specifico, la paura) chiedendo come ci si era sentiti nell'interpretarla e da quali segnali (linguaggio non verbale) ciascuno aveva capito che anche gli altri stavano mettendo in campo



Maria Vaccari, operatori e volontari, con la targa di Nueva Opción alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris.

quell'emozione. Non bisogna infatti dimenticare che anche la consapevolezza circa le proprie emozioni e il riconoscimento di quelle altrui può essere compromesso dopo la grave

cerebro lesione.

Il cortile della struttura prevede inoltre un piccolo orto e, per coloro che non hanno disabilità motorie importanti, è data la possibilità di lavorare

un orto più grande al di fuori della struttura.

Ho chiesto come avvenisse la costituzione dei gruppi di attività (in base a quali criteri si decide chi partecipa alle attività espressive piuttosto che ai laboratori occupazionali?) e gli operatori hanno risposto che - nell'arco della settimana - tutti gli utenti, a rotazione, partecipano a tutte le attività; non sono inoltre previsti dei "cicli" di attività ma si lavora in funzione del raggiungimento degli obiettivi identificati per ciascun paziente.

Il focus dell'intervento e delle attività proposte è comunque sempre dato dal paziente e dal suo sistema significativo - generalmente il familiare che si prende cura.

Oltre alle attività per i pazienti, Nueva Opción è impegnata anche in campagne di prevenzione e sensibilizzazione rispetto al tema della grave cerebrolesione acquisita nella società in generale e in particolare nelle scuole.

Quali i punti di contatto con la Casa dei Risvegli Luca De Nigris?

A prescindere dalla fase in cui si

La campagna pubblicitaria

La nuova campagna di sensibilizzazione realizzata da Nueva Opción per quest'anno prevede questi obiettivi/possibilità: in modo personalizzato, "ad hoc", i servizi e il team dell'Associazione consentono al paziente di intraprendere il percorso per raggiungerli.

La mia nuova opzione è:

- allacciarmi i cordoni delle scarpe
- comunicare in modo chiaro
- ricordare che giorno è
- poter dire il nome di mia figlia
- fare la lista della spesa



collocano, rispettivamente, gli interventi della Casa dei Risvegli Luca De Nigris (fase post-acuta) e di Nueva Opción (fase degli esiti), è possibile notare come entrambe propongano un progetto riabilitativo multiprofessionale, multidimensionale, volto al mantenimento e alle-

namento delle abilità residue e alla ricerca di strategie di compenso per quelle deficitarie; anche l'attenzione al familiare che si prende cura (definito come "co-teraputa" all'interno dei percorsi riabilitativi) è un altro prezioso e importante punto in comune.

IL COMA È SOLO UNA STORIA SOSPESA.

Quella notte, mi ero recato in una delle due discoteche della zona a pochi chilometri di distanza. Vorse fare l'altra. Era consentitino, per me e per i miei amici. Ma quella sera, dopo un brutto incidente in macchina, entrai in coma.

Finalmente il mio primo week end a casa, evento che fino a quel momento, era giudicato impossibile. E iniziò la lunga rinversa verso la guarigione.

GA gli amici di Luca
per la "CASA DEI RISVEGLI LUCA DE NIGRIS".

Tante le proposte culturali e di svago offerte dal progetto nel 2015

Alla scoperta di Bologna con “Il circolo del sorriso”



di
Martina Pittureri
Operatrice dell'associazione
Gli Amici di Luca



Cristina Franchini
Educatrice Professionale
coop perLuca

Il progetto “Il circolo del sorriso” promosso dall'associazione “Gli amici di Luca” ha come scopo principale quello di costruire una rete di socializzazione tra i dimessi della Casa dei Risvegli Luca De Nigris, offrendo diversi momenti di interesse e svago attraverso la proposta di attività fruibili nel territorio bolognese e legate al suo patrimonio artistico/culturale.

La proposta degli eventi nell'arco del 2015 è stata di vario genere: spettacoli teatrali, mostre e visite guidate; le attività sono state adattate di volta in volta alle persone con disabilità ed è stato possibile creare un piccolo gruppo formato da persone con esiti e familiari interessati alle diverse proposte che, nell'or-

dine, sono state:

- Spettacolo teatrale: “**Aggiungi un posto a tavola**” - Musical - Teatro Dehon

- **Visita guidata: “Bologna e i 7 segreti”** con la collaborazione dell'associazione “Succede solo a Bologna”

- **Visita guidata: “Bologna nascosta: ripercorrendo il tracciato degli antichi canali sotterranei”** con la collaborazione dell'associazione GenusBononiae

- **Mostra temporanea: “Egitto: Splendore Millenario”** - Museo Civico Archeologico

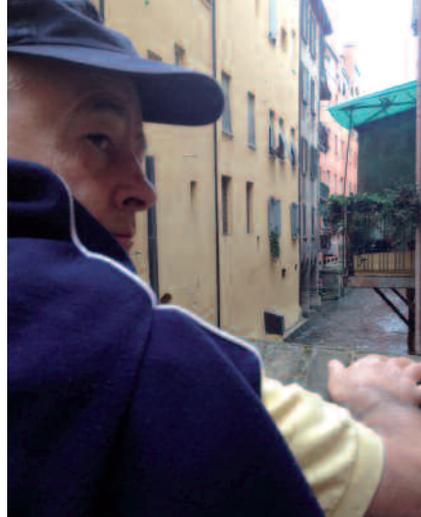
- **Spettacolo teatrale: “Noi, le ragazze degli anni '60”** - **Spettacolo comico** - Teatro Dehon

Le uscite sono state proposte, organizzate e gestite da due operatrici dell'associazione che hanno individuato di volta in volta l'attività più idonea da proporre, per rendere più chiaro ed esemplificativo il progetto lasciamo lo spazio ad Auro, marito di Rossella, che ha gentilmente collaborato per riportare la sua esperienza:

Testimonianze di un familiare coinvolto nel progetto:

Non ho mai aderito molto spesso alle iniziative de “Gli amici di Luca”, un po' per la distanza ed un po' per pigrizia. Quando però, Cristina ci ha invitato ad un tour per scoprire i sette segreti di Bologna abbiamo aderito con entusiasmo.

E' stato così che ci siamo ritrovati in un caldo pomeriggio all'appuntamento sotto la statua di Nettuno. Il giro è stato bellissimo e soprattutto alla portata di questa simpatica armata Brancaleone che non brilla



Il canale delle Moline che attraversa la città.



Visita guidata ai segreti di Bologna.

certo per una agile motilità.

Visto il successo di questa iniziativa ne è seguita un'altra alla scoperta di Bologna e tutti i suoi canali più o meno nascosti che per tanto tempo sono stati gli artefici della sua fortuna. Il giro è stato impegnativo ma entusiasmante sempre con guide competenti e molto pazienti.

Una menzione speciale merita la visita, organizzata sempre dall'associazione, all'esposizione di reperti egizi al Museo Civico Archeologico. Bella la mostra, bravi gli organizzatori e sensibili ai nostri problemi gli addetti alle sale espositive. Una giornata indimenticabile!

Ci siamo lasciati con la promessa; che qui ricordo all'associazione, di organizzare altre uscite come queste. Gli obiettivi non mancano, la vostra disponibilità nemmeno e la nostra risposta spero sarà sempre proporzionata ai vostri sforzi.

Grazie!

Auro V., con Rossella e Rossanna



L'antico Egitto al Museo Civico Archeologico.

Dal 18 al 21 maggio prodotti, incontri e soluzioni per gli operatori del settore

Dall'innovazione alla prevenzione a Bologna la sanità del futuro

Prodotti e servizi per ospedali, diagnostica e ICT, terza età, disabilità, cure materne e infantili, pronto soccorso e prevenzione, ortopedia e riabilitazione, ma anche innovazione in sala operatoria e stampa 3D applicata al medicale. Saranno questi alcuni dei temi che caratterizzeranno la 20esima edizione di Exposanità, l'unica manifestazione dedicata ai temi della salute e dell'assistenza, che si terrà a Bologna Fiere da mercoledì 18 maggio sino a sabato 21 maggio 2016.

All'interno del Salone Hospital che propone una panoramica sui prodotti e i servizi per gli ospedali si terranno 3 eventi speciali dedicati agli operatori del settore. Il primo, Focus Sala Operatoria proporrà un'area dimostrativa con una sala operatoria di ultima generazione in fatto di cardiocirurgia e neurochirurgia; il secondo Focus Involucro Ospedale si

concentrerà sugli aspetti riguardanti la progettazione, la realizzazione e la manutenzione degli ospedali nei suoi risvolti più strutturali. Infine, il Focus Materno Infantile sarà l'occasione per vedere i nuovi prodotti e apparecchiature destinate alle aree ospedaliere dedicate alle cure materne e infantili (sale parto, reparti di ostetricia, neonatologia), nonché partecipare a momenti formativi accreditati per personale sanitario.

Nell'ambito del Salone Horus che ospita servizi e iniziative che riguardano i settori della disabilità, ortopedia e riabilitazione, due importanti appuntamenti: il Meeting Internazionale ISO 2016 che vedrà la partecipazione di 80 esperti provenienti da diversi Paesi (come UK, Francia, Germania, USA, Giappone) che forniranno il proprio contributo sulla normazione degli ausili per disa-

bili, mentre saranno oltre 300 gli esperti del settore Ortopedico Sanitario che parteciperanno al II Convegno del Forum Comparto Ortoprotesico Italiano.

La diagnostica per immagini sarà protagonista del salone Diagnostica 2000 che, accanto all'esposizione, offrirà con il Convegno Medicina Vascolare una due giorni di approfondimento sulla diagnosi e cura delle ulcere degli arti inferiori e al piede diabetico in collaborazione con SIDV GIUV, Società italiana di Diagnostica Vascolare.

Si affronterà anche il tema della Terza Età con un ricco programma di iniziative formative e il progetto Call for Ideas, un concorso di idee realizzato in collaborazione con lo IED di Roma, per la ricerca di soluzioni adiuvanti gli operatori che si occupano di anziani affetti da malattie croniche degenerative. Con l'obiettivo di promuovere l'incontro tra i diversi attori della filiera, il salone di Me.De.Tech, dedicato alle tecnologie mediche monouso, ospiterà tavole rotonde e incontri commerciali per quelle realtà che nella filiera trattano dalla materia prima al prodotto finito.

Con le ultime novità in tema di prodotti e attrezzature nell'ambito dell'emergenza sanitaria, il salone Primo Soccorso attiverà all'interno dell'area dedicata diversi cicli di formazione, esercitazioni e simulazioni pratiche. Il programma di Exposanità prevede inoltre la presentazione dei



Un'immagine delle precedenti edizioni di Exposanità.

vantaggi e delle innovazioni dell'ICT a sostegno del settore ospedaliero, dell'autodiagnostica e delle nuove strumentazioni per i laboratori.

Confermata anche la seconda edizione di 3D Print Hub in cui saranno protagonisti la stampa 3D ed i suoi molteplici impieghi in campo medico, con lo scopo di fornire al sistema ospedaliero un aiuto concreto e all'avanguardia per lo sviluppo di impianti e nuove protesi.

A Exposanità non si parlerà solo di innovazione ma anche di prevenzione. In un momento economico complesso come questo, gli interventi di prevenzione e promozione della salute sono una leva importante per ridurre gli accessi ospedalieri nonché il ricorso generale alle prestazioni sanitarie e ai farmaci, favorendo così il contenimento della spesa sanitaria.

Nasce da questi presupposti la Piazza della Prevenzione dove i visitatori della manifestazione potranno beneficiare di uno screening gratuito sulle principali malattie non trasmissibili: melanoma, tiroide, tumore al seno, diabete, ipertensione.



“I visitatori della manifestazione potranno beneficiare di uno screening gratuito sulle principali malattie non trasmissibili: melanoma, tiroide, tumore al seno, diabete, ipertensione”

Grazie alla presenza delle maggiori associazioni di malati e di ricerca, saranno fornite informazioni sui percorsi diagnostici da seguire e consigli utili sugli stili di vita da adottare per ridurre l'insorgenza di alcune patologie.

In fiera sarà inoltre possibile conoscere le buone prassi dedicate alla promozione della salute e alla prevenzione messe in atto dalle Aziende Sanitarie e Ospedaliere.



Visitatori all'interno dei padiglioni fieristici.

INFORMAZIONI UTILI

L'ingresso in fiera è a pagamento e riservato agli operatori del settore.

È possibile acquistare il biglietto ingresso online su www.exposanita.it a tariffa ridotta di 12,00 euro anziché 25,00 euro.

Orari:

18-20 maggio 9.00 - 18.00

Apertura di tutti i saloni

21 maggio 9.00 - 15.00 Apertura solo dei saloni: Horus, 3DPrint Hub, Primo Soccorso

Un accordo fra gli stati della Regione Europea fissa la salute tra gli obiettivi globali da perseguire

Sport, inclusione e salute: progetti ed esperienze a confronto



di
Simona Arietti
Presidente Rete Italiana
Città Sane OMS



Daniele Biagioni
Coordinatore Rete Italiana
Città Sane OMS

Lo sport e l'attività fisica in genere hanno un grande valore nel complessivo benessere di una persona: è ormai un assioma nel mondo della salute. E che, in particolare, abbiano ricadute positive nelle possibilità di riabilitazione e abilitazione delle persone con disabilità è un'altrettanta verità, tanto che, a livello internazionale, viene riconosciuto uno speciale status alle «attività fisiche adattate», ossia attività fisiche e sport mirati ad interessi e capacità di persone che hanno specifiche caratteristiche di salute

L'attività sportiva è estremamente funzionale alla salute, intesa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come «uno stato di completo benessere fisico, psichico, sociale e non solo l'assenza di malattie» (OMS, 1948), e riconosciuta dalla Costituzione Italiana come «un diritto fondamentale dell'individuo e un interesse della società» (Costituzione Italiana, 1948). Tuttavia, solo alla fine degli anni Novanta del XX secolo, vengono stabiliti principi e attività fondamentali dell'attività fisica adattata (il cui

acronimo internazionale è APA – Adapted Physical Activity). L'importanza dell'attività fisica in relazione all'invecchiamento in buona salute, viene poi confermata e riconosciuta dall'OMS al IV Congresso Internazionale sull'Attività Fisica, l'Invecchiamento e lo Sport, tenutosi ad Heidelberg (Germania), nel 1996.

Sarebbe riduttivo, tuttavia, pensare allo sport praticato da persone con disabilità solo con valenza riabilitativa. La possibilità di praticare attività sportiva (ludica o agonistica) è, per le persone con disabilità, anzitutto un diritto umano fondamentale, riconosciuto, da ultimo, dalla Convenzione delle Nazioni Unite sui Diritti delle Persone con Disabilità. È l'articolo 30 della Convenzione dell'ONU a parlare di sport. Non più solamente un'attività collegata al termine «terapia» ma un'attività «ordinaria», di quelle che qualunque cittadino che vive in una comunità organizzata può svolgere in autonomia. La Convenzione non rinnega il valore riabilitativo e abilitativo alla pratica sportiva, ma ne amplia la sua portata, estendendo il suo valore al di là della sola dimensione socio-sanitaria. Ma lo sport non è solo quello agonistico delle Paralimpiadi. Lo sport è qualcosa che dovrebbe essere avvicinabile da chiunque in qualsiasi comunità, piccola o grande. Così, parlare di sport nell'ottica dei diritti umani significa parlare di «inclusione» delle persone con disabilità nella vita comuni-

taria a tutti i livelli.

In quest'ottica si inserisce benissimo il movimento europeo città sane dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, giunto nel 2014 alla sesta fase di lavoro. Questa fase si intitola «Innovazione, leadership e governance partecipata in tema di salute e benessere» ed è strettamente collegata a Salute 2020, il modello di politica europea a sostegno di un'azione trasversale al governo e alla società a favore della salute e del benessere, i cui obiettivi strategici sono:

- il miglioramento della salute per tutti e la riduzione delle disuguaglianze di salute;
- il miglioramento della leadership e della governance partecipata per la salute.

Salute 2020 delinea un'agenda lungimirante e ambiziosa per la salute. L'accordo su questo modello da parte di tutti i 53 Stati Membri della Regione Europea dell'OMS e questa politica contribuisce a collocare la salute tra gli obiettivi globali. Il modello fissa ciò che abbiamo imparato sul ruolo della salute negli ultimi anni. Massimizzare la salute attraverso tutte le fasi della vita è un diritto fondamentale per tutti e non un privilegio per pochi. Una buona salute è un bene e una fonte di stabilità economica e sociale. È la chiave per ridurre la povertà e contribuisce allo sviluppo sostenibile e, allo stesso tempo, ne beneficia. L'aspetto più importante è che la buona salute non può più essere consi-



La nuova area giochi inclusiva all'interno del Parco Ferrari di Modena.

derata un risultato di un solo settore: i miglioramenti sostenibili ed equi in materia di salute sono il prodotto di una politica efficace a tutti i livelli di governo e degli sforzi di collaborazione tra tutti gli ambiti della società. Salute 2020 riassume, alla luce delle nuove situazioni, le politiche sulla salute degli ultimi decenni, attraverso alcune fondamentali considerazioni, tra cui:

- riconoscere che negli ultimi decenni, nella Regione Europea dell'OMS, la salute è migliorata moltissimo - ma non in modo equo ovunque e per tutti: questo è inaccettabile;
- richiamare i valori sanciti nella Costituzione dell'OMS: «Il godimento del migliore stato di salute raggiungibile è uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano»;
- affrontare le disuguaglianze sociali contribuisce in modo significativo alla salute e al benessere;

“Una buona salute è un bene e una fonte di stabilità economica e sociale. È la chiave per ridurre la povertà e contribuisce allo sviluppo sostenibile”

- agire sui determinanti sociali e ambientali di salute può ridurre efficacemente numerose disuguaglianze.

All'interno di questa cornice il workshop **“Sport, inclusione e salute: progetti ed esperienze a confronto”** organizzato da Rete Città Sane OMS Italia e dall'associazione “Gli amici di Luca” a Bologna, all'interno di Exposanità il 20 Maggio 2016, vuole portare le esperienze delle città della Rete, più di 70 sul territo-

rio nazionale, sui temi dello sport e dell'attività motoria in relazione all'inclusione di persone con disabilità. In questi anni sono state raccolte molte buone pratiche su questi temi – basti pensare agli special olympics di Venezia, al tennis per ciechi di Sacile o al Parco Giochi inclusivo di Modena – ma per l'occasione è stata inviata una nuova specifica call a tutte le città della Rete. A Exposanità approfondiremo questi temi presentando – nello spirito della Rete – buone pratiche facilmente trasferibili da un contesto all'altro per ribadire il fatto che la salute è un diritto di tutti.

Per info:

cittasane@comune.modena.it

Bibliografia web

www.cpaonline.it

www.retecittasane.it

www.euro.who.int

Un progetto promosso dalla cooperativa perLuca con il contributo della Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna

Laboratorio musicale di gruppo



di
Laura Cardellini
Musicoterapeuta
coop perLuca

Giovedì 21 gennaio alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris è iniziato il laboratorio "Musica in situazione terapeutica: dal singolo al gruppo". Il progetto, promosso dalla Cooperativa per Luca, che nasce dall'esperienza dell'associazione Gli amici di Luca, è realizzato grazie al contributo della Fondazione del Monte di Bologna e Ravenna ed è rivolto ad un gruppo di utenti che hanno avuto esperienze di coma, nell'ambito dei progetti rivolti alla loro risocializzazione. Il laboratorio musicale, della durata di un anno, che conduco insieme a Roberto Bolelli, è in qualche modo la naturale prosecuzione dell'attività clinica sul singolo. Il laboratorio di *Musica in Situazione Terapeutica*, attivo sin dalla nascita della Casa dei Risvegli Luca De Nigris, è parte integrante del progetto riabilitativo e impiega il parametro musicale per "armonizzare" la disabilità.

Da qualche tempo c'era la volontà di dare un senso di continuità a questo laboratorio con un intervento di gruppo rivolto a utenti dimessi, anche come supporto alle famiglie dopo il rientro nel territorio di Bologna e provincia. Tutto questo sulla falsariga dei laboratori teatrali, che tanta parte hanno avuto nella storia del progetto, già prima della nascita della struttura. I tempi sono diventati maturi, grazie anche al prezioso contributo finanziario, ed alla sensibilità nei confronti di temi sociali che caratterizza la Fondazione del Monte di



Nelle foto, alcuni momenti del laboratorio di musicoterapia.



Bologna e Ravenna.

Il gruppo è costituito da 5 persone, e i conduttori sono affiancati da uno o due volontari. Il laboratorio è impostato soprattutto sull'improvvisazione sonoro-musicale e si svolge nella Sala del Durante all'interno della Casa dei Risvegli Luca De Nigris, ha cadenza settimanale e una durata di un'ora e mezza. Gli utenti hanno la possibilità di "mettersi in gioco" attraverso l'uso di alcuni strumenti musicali, di tipo per lo più percussivo, tipici della tradizione *Orffschulwerk*, oltretutto della voce, del corpo, quando possibile, e dell'ascolto musicale; questo permette loro di scoprire e scoprirsi attraverso il parametro musicale.

Obiettivi del laboratorio sono anzitutto la risocializzazione degli utenti, ma anche offrire loro un "luogo" dove poter cominciare a riprendere contatto

con le proprie emozioni, soprattutto laddove il linguaggio verbale è seriamente compromesso, e l'uso della musica è in grado di armonizzare le varie disabilità.

L'avvio di questo gruppo rafforza la convinzione che da più di dieci anni ispira l'inclusione della musica nel protocollo della struttura, secondo una duplice prospettiva, come già chiaramente affermato a Roberto Bolelli nel volume "Dal coma alla comunità" a cura di Roberto Piperno e Fulvio De Nigris che qualche anno fa ha tracciato il percorso della Casa dei Risvegli Luca De Nigris: "Variegate sono le potenzialità, di carattere sia scientifico che umanistico, offerte dall'elemento sonoro, dalla maggiore latenza dell'udibilità rispetto alla sensorialità complessiva, fino alla forte incidenza della musica nella vita degli individui".

Un'antica arte di meditazione basata sul riequilibrio energetico, emotivo e psicofisico

Il Reiki con Gli amici di Luca una fonte di benessere e di emozioni



di
Simona Gaffuri

Responsabile Associazione Shukriya

In occasione dell'undicesima edizione della rassegna "La conquista della felicità", svoltasi la scorsa estate, l'Università Popolare alkaemia® di Ferrara e l'Associazione Shukriya a.c.s.d. di Bologna hanno avuto il piacere di portare la disciplina del Reiki alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris.

Il Reiki è un Metodo di Risveglio dello Spirito, Crescita Personale e sistema di Autoguarigione, riscoperto da Mikao Usui Sensei, in Giappone, intorno al 1920, grazie ad un'intensa esperienza meditativa.

Il Reiki, inteso come unione tra "REI" (Energia Universale) e "KI" (Energia Individuale), è un'antica arte di meditazione basata sul riequilibrio energetico, principalmente volta alla crescita personale, attraverso una pratica costante quotidiana.

Nel Reiki l'energia viene canalizzata attraverso le mani dell'operatore e tende a fluire spontaneamente nel corpo del ricevente nei punti in cui è maggiormente necessaria, inducendo un progressivo e diffuso benessere sul piano fisico, emotivo e mentale. Ciascuno dei diversi appuntamenti all'interno della Casa è stato un'importante occasione di incontro, tra la disponibilità professionale degli Operatori Reiki e le storie di vita individuale di tutti coloro che, concedendosi e sperimentando in prima persona una breve dimostrazione di trattamento, hanno reso possibile



Lo staff degli operatori e maestri Reiki.



Il logo dell'Associazione Shukriya.

un'esperienza di scambio unica per tutti i partecipanti.

Non è mancato un momento di condivisione formale in cui Massimiliano De Angelis e Nadia Fagioli, responsabili di alkaemia® e Maestri Reiki, hanno avuto modo di illustrare la disciplina, coadiuvati dalla Dott.ssa Silvia Barbieri, Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale, la quale ha esposto al pubblico la propria esperienza professionale e relazionale in merito a «Il trattamento Reiki nella gestione dello stress nei "Luoghi del Dolore": un trattamento "sottile" nei processi di riequilibrio energetico, emotivo e psicofisico. L'approccio

della Psicoterapia Olistica».

Il Reiki si studia, se ne può leggere, se ne può parlare, si può spiegare, ma il modo migliore per comprenderlo è praticarlo con costanza e dedizione per chi sceglie la strada dell'operatore o provare in prima persona un trattamento per chi ricerca un contatto diretto con l'energia.

Gli incontri hanno permesso momenti di condivisione di emozioni sentite e aperte tra gli Operatori e coloro che hanno provato i trattamenti, nel comune intento di regalarsi un momento di benessere e di sincera partecipazione.

La calda accoglienza e ospitalità dei fondatori e dei collaboratori della Casa e gli abbracci, i sorrisi e talvolta le lacrime di commozione ricevuti in risposta al trattamento dagli Operatori, ne hanno ampiamente ripagato la dedizione e l'impegno, come traspare dalle loro stesse parole:

"L'incontro con gli ospiti, i familiari, gli operatori ed i volontari sempre con il sorriso non solo sul viso ma anche negli occhi...mi ha arricchito

moltissimo. Grazie a tutti” “Cosa è stato per me la Casa dei Risvegli? Una esperienza di vita, una crescita nel percorso che sto facendo; ho percepito la sofferenza ma anche tanto amore quello con la A maiuscola, quello incondizionato che viene dal cuore, quello che ogni giorno gli operatori della struttura donano a chi è ospite della Casa... chi mi ha ringraziato con un sorriso, chi con gli occhi... è stata veramente un grande emozione che mi ha scaldato il cuore...” “La mia esperienza alla Casa dei Risvegli è stata così bella che non è facile descriverla a parole...l’opportunità di dare amore (Reiki) è già di per sé un dono, sia per chi lo trasmette che per chi lo riceve. Le persone che, comprensibilmente si avvicinavano titubanti al lettino, poi si rialzavano più sereni e calmi...e anche un loro semplice grazie non era detto solo con la voce ma anche con lo sguardo... Il loro sguardo ed il loro sorriso è stato per me il premio più bello.”

“Si entra in punta di piedi in tutti gli ambienti nei quali ci avviciniamo a praticare il Reiki, ma nella Casa dei Risvegli il richiamo d’energia è così forte ed intenso da zittire le bocche di tutti ancor prima di varcare la soglia. ...È una grande gioia quella di poter donare sollievo e benessere a qualcuno, ancor più quando il dolore diventa una costante nella vita di questo



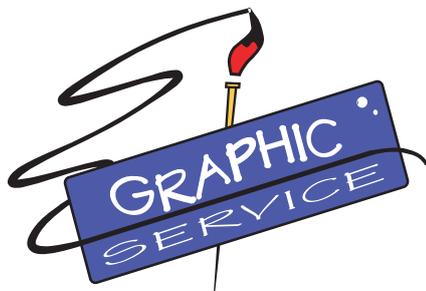
Un momento di incontro alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris.

“È una grande gioia poter donare sollievo e benessere a qualcuno...”

qualcuno... dare tregua, dare speranza, una sensazione che ti fa provare una sola grande cosa: Amore” “Sono passati un po’ di mesi dall’esperienza alla Casa dei Risvegli, ma ancora la percepisco viva e toccante. La strada da Ferrara alla Casa dei Risvegli, il lavoro, il caldo estivo, i rientri a notte fonda: nulla ha mai avuto la meglio sul desiderio di andare. Mi accorgevo tornando che ero sempre carica di energia e benessere; andare in questo luogo dove ai primi trattamenti alcu-

ne persone si avvicinavano timidamente non sapendo cosa fosse il Reiki, e poi volta dopo volta “ritrovarle” con la tacita richiesta di ricevere coccole, energia, un po’ di sollievo, sono state emozioni che mi hanno illuminato il cuore. Sono emozioni che ancora oggi mi regalano un sorriso. È come avere tanto freddo e poi ti arriva una coperta calda, morbida, con un abbraccio dove ci si può lasciare andare...” A queste parole è difficile aggiungerne altre, perchè nessuna spiegherà al meglio la bellezza di questi incontri tra persone, e soprattutto tra cuori, che la Casa dei Risvegli e il Reiki insieme hanno reso possibile. Un sentito, profondo e sincero grazie a tutti coloro che hanno organizzato e a tutti coloro che hanno partecipato.

AMICI DI LUCA



DECORAZIONI GRAFICHE · BOLOGNA

sostiene la
***“Casa dei Risvegli
Luca De Nigris”***

Graphic Service S.r.l. - Via della Tecnica, 31 - 40068 San Lazzaro di Savena (BO) - Italy
Tel. 051 62 56 504 - Fax 051 62 59 297

Il teatro è soprattutto vita

La compagnia intervista la compagnia



di
Federica Perri

Educatrice sociale Coop perLuca
coordinatrice pedagogica
Compagnia "Gli amici di Luca"

Durante un martedì di laboratorio che ci è venuta l'idea di scrivere una sorta di articolo collettivo per raccontarci. Tra le interviste agli attori della compagnia e alcuni loro familiari è emerso soprattutto che *il teatro è vita!*

Tanta è la volontà di diffondere e manifestare la realtà dell'associazione de Gli amici di Luca.

I partecipanti al laboratorio ritrovandosi da spettatori ad attori amano e s'interessano al teatro anche perché visto come possibilità di capire punti di vista diversi o ancora metafora della realtà stessa.

Gli intervistati sono venuti a conoscenza dell'attività teatrale degli Amici di Luca come possibilità riabilitativa e d'integrazione della Casa dei Risvegli Luca De Nigris, come spettatori ad alcuni spettacoli, o perché già volontari dell'associazione o perché già attori dell'ITC Teatro di San Lazzaro di Savena.

Per noi è molto importante, ci si rapporta con altre persone e si fa parte di un gruppo che cresce e si migliora, con il quale poter affrontare temi e argomenti che solitamente con gli amici e coetanei non si riescono a trattare. Conoscere e affermare se stessi. Trasmettere e provare emozioni.

Per i partecipanti che direttamente hanno vissuto l'esperienza del coma, il contesto laboratoriale rappresenta un modo diverso di fare terapia riabilitativa e ancora un'attività di socia-

lizzazione e stimoli che nel tempo ha messo radici a un'amicizia forte.

Per gli operatori volontari intervistati la partecipazione ai laboratori teatrali rappresenta l'opportunità di avvicinarsi ad un mondo sconosciuto di cui non si parla, di un momento d'incontro dove si buttano giù barriere quali imbarazzo, pregiudizi e pudore. È un posto dove tutto è alla luce del sole e attraverso gli spettacoli rimane la magia e lo stupore dell'andare in scena.

Per una maggiore partecipazione ed integrazione all'interno della Compagnia teatrale alcuni degli intervistati propongo di fare più spettacoli magari in giro per l'Italia, come già accade per lo spettacolo Pinocchio in collaborazione con Babilonia Teatri. Andare in scena rappresenta anche poter insieme trasmettere alti valori a noi stessi e al pubblico, affrontando attraverso il teatro, tematiche di largo interesse umano come la pace, l'unione delle diversità, l'amore e l'amicizia!

DEDICHE scritte da alcuni partecipanti alla Compagnia e familiari:

"Siamo una bella compagnia di amici, continuiamo a crescere!"

"Sulle ali delle emozioni e dei sacri sentimenti si erge l'uomo vero nell'altro conta in realtà che la capacità di Amore".

"Vi voglio un sacco di bene Amici di Luca perché siete carini con me!"

"Quando ciascuno vuole e s'impegna possiamo creare qualcosa di sempre stupefacente!"

"Ricordatevi che per questi ragazzi e le loro famiglie siete tanto importanti e potete essere il tramite attraverso il quale questi ragazzi riescono a reinserirsi nella comunità".

"Se io posso cambiare, voi potete cambiare e tutto il mondo può cambiare!"

Data la tragica ricorrenza di Parigi mi viene in mente questo:

"Mi ricordo di un ceccchino, vive chiuso in una soffitta ed uccide. Non ha un criterio per mirare ad una persona oppure ad un'altra. Lo fa per tutta la vita". (Da "Sonno muto", regia Vincenzo Toma testi di Francesco Niccolini, in occasione della "Giornata dei Risvegli 2003" - Amici di Luca - Teatro Duse - Bologna)

"Grazie mille a Daniela, Davide, Cristian, Juri, Paolo, Luigi, Simone, Marco, Riccardo, Nicola e a tutti gli operatori e volontari della compagnia teatrale de Gli Amici di Luca"!!!



La compagnia teatrale con, al centro, il regista Mimmo Sorrentino.

Confessioni, emozioni e racconti di un attore

Un'orchestra ben amalgamata



di
Marco Macciantelli
Attore della compagnia teatrale
"Gli amici di Luca"

“**V**ieni a fare teatro con un gruppo?” Così mi chiese Paola, una mia amica e collega.

Fui incapace di rifiutare a un così estroso invito.

Fino a oggi tante persone sono passate dal gruppo. Tanti visi, occhi, volti ed emozioni. Tante campanelle hanno suonato, anche solo una volta, così per provare, per saggiare la dimensione del “gruppo teatrale amici di Luca”.

Come un'orchestra ben amalgamata prova e riprova le note, per sentire come realmente esce il suono, il canto, la vibrazione della grande sinfonia che si tenta di mettere in scena.

Ed è proprio quello: il teatro è e non può essere altro che, se ben esercitato, ben interpretato, ben visto e cercato, VITA!

Vita sì, ma forse anche di più. È anche di più nel senso di emozione, pathos che colpisce ognuno di noi, a partire dai cuori più freddi e distratti.

Quanti ne ho conosciuti che sono venuti poi (come quelli che sono riuscito a contattare o che mi hanno contattato) a domandare quale scuola avessimo seguito o quale regista fosse stato l'artefice del bello e dolce spettacolo che avevamo messo in scena.

Dunque non è solo una compagnia generica ma “la Compagnia teatrale de Gli amici di Luca”!

Può sembrare ovvio ma è importantissimo, cruciale, fondamentale affinché il progetto abbia un pieno completamento: tutti devono essere coscienti della situazione “differente” ma non insormontabile che il gruppo riesce a esprimere.

Allora provare a esprimere sensazioni, sulla scena muta del fiore, donato alla propria compagna, può sembrare un inutile e sfruttato meccanismo

“Il teatro è emozione, pathos, che colpisce ognuno di noi, a partire dai cuori più freddi e distratti”



Foto di scena dallo spettacolo “Wonderland”.

adatto solo agli “strappalacrime” teatranti da quattro soldi... ma che pena mi possono fare coloro che la pensano così! Scena che nonostante il passare del tempo continua a essere impressa saldamente nei miei sensi!

Vorrei solamente avere queste persone presenti ad un nostro spettacolo!

Sapere tutte le dure fatiche affrontate dagli attori giunti da altre città appositamente per le prove della nostra compagnia! Ma vale la pena di fermarsi a sciupare del tempo nel cercare di dimostrare a queste persone le cose che effettivamente proviamo, esistono, ci sono, sono tangibili, reali, crude e dure sì, ma anche dolcissime, impagabili per come vengono dimostrate e da chi queste sono compiute...

Non c'è una scelta più giusta di ciò che già stiamo facendo, una scelta più reale e veritiera di tutti gli enormi, impagabili sforzi che “distrattamente” compiamo per molte persone. Non c'è una cosa più sbagliata, di quanti errori compiamo giornalmente, nel tentare di evitare le scelte più o meno giuste come se stessimo giocando con delle pedine su di una scacchiera!

Ora la difficoltà del nostro compito si è decisamente elevata. Cose che ritenevamo così complicate oggi sono per noi così semplici, normali... forse non è stato solo un incontro casuale l'essere stati chiamati a fare parte del “gruppo teatrale degli amici di Luca”, ma molto di più, infinitamente e sproporzionalmente di più, quasi un ennesimo... MIRACOLO!

Naturalmente, ne ho già parlato in altri articoli, tutti voi, le persone che ci circondano abitualmente, sono per noi “come degli ANGELI” che ci guidano e ci assistono nelle molteplici operazioni quotidiane! Ciò vale anche per i ragazzi “Attori” che per gli “Operatori”. E rimarrà sempre vivo nei nostri cuori l'eroismo di Simona! (Attrice della Compagnia, scomparsa negli anni passati).

Carlino d'oro e Turrta d'Argento alla "terza torre" di Bologna

CARLA ASTOLFI: una vita per il teatro



Carla Astolfi, regina del teatro dialettale bolognese, storica Befana della Casa dei Risvegli Luca De Nigris ha festeggiato recentemente 78 anni di palcoscenico.

Carla Astolfi nasce a Bologna in Via dei Coltelli, laterale di Via Santo Stefano a pochi passi dal Teatro Duse, l'11 settembre del 1931 ("una data che si ricorda bene" dirà poi) da madre casalinga e padre ottico/meccanico alla Ducati. Proprio tramite il padre Dante Astolfi, attore professionista ma per hobby, si accosta al mondo del teatro già a 6 anni quando frequenta la prima elementare. I libri li apre poco, ma sta sempre attenta alle lezioni. E' una "spugna" che assorbe tutto quello che dice l'insegnante, dimostrando già una prodigiosa memoria. Del resto è molto attenta agli attori quando non recita: a come ridono, come muovono le mani e come queste parlano in palcoscenico. Di se stessa dice: "Ho sempre avuto la testa dura e ce l'ho ancora adesso e mi chiedo sempre perché non devo riuscire...".

La sua scuola è il padre, lei lo segue, prende i suoi insegnamenti, impara il dialetto, le intonazioni, le canzonette, a suonare e cantare, assimila quell'im-

provvisazione e comicità che la contraddistinguerà per tutta la vita.

Comincia con poche battute in "AL fnéster davanti" nella compagnia di Angelo Gandoli al Contavalli e poi al Teatro del Corso di Bologna. Quando morì Gandolfi continuò con la compagnia Cavallari/Astolfi nella quale rimane per diversi anni. Quando poi il padre smette e si scioglie la compagnia, Bruno Lanzarini che cercava attori la chiamò. Avrà avuto 15/16 anni. Con Lanzarini ci rimane molti anni. Lanzarini è per lei la scuola superiore. E' un attore che sa insegnare, capocomico famoso negli anni in cui il teatro dialettale ha il maggiore splendore ed i giornalisti lo seguono, cominciano a fare recensioni ed anche un trafiletto diventa importante. Lanzarini è un maestro: le dà le posizioni sul palco, l'intonazione ("c'era gente che diceva le battute come chi chiedeva le cipolle al mercato, lui dava le intonazioni giuste. Un maestro molto bravo").

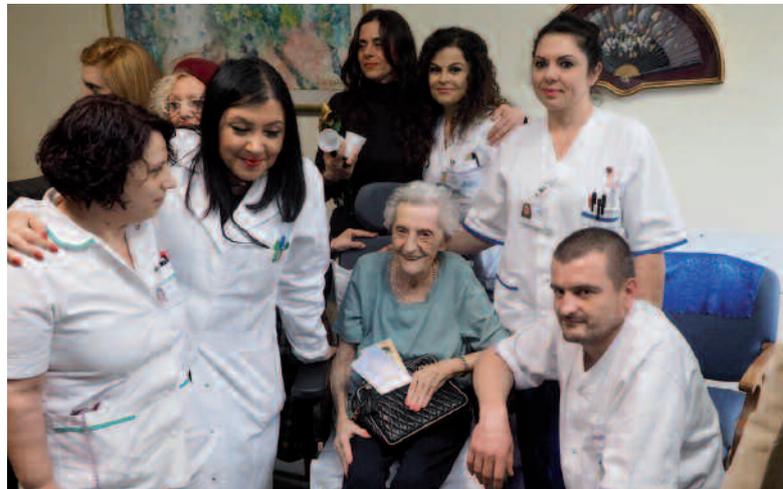
La sua vera occasione viene quando il capocomico rimane improvvisamente senza l'attrice giovane nella commedia "Al nòster pròsum". Lanzarini chiede a Carla Astolfi se si sente di fare la sua parte. Deve coprire tutto un ruolo, lei

che interpretava una servetta. Risponde di sì: "posso provare". Quella sera all'Arena San Felice finalmente debutta in una parte principale. Nasce una stella. Dopo il primo atto Bruno Lanzarini viene in camerino ("pensavo volesse picchiami", racconta l'attrice "invece mi abbraccia e mi bacia. Rimasi talmente di stucco che non ho saputo cosa dire. Per me fu una grande soddisfazione"). Da lì cominciò una attività frenetica al Teatro La Soffitta di via D'Azeglio ("sempre con molto pubblico. Una sera venne a vederci anche Alida Valli una donna deliziosa, siamo rimasti sorpresi"), ma anche fuori Bologna, a Modena, Ferrara e città più piccole.

Il cavallo di battaglia di Bruno Lanzarini è "Il Cardinal Lambertini" nel quale Carla Astolfi interpreta Margherita la moglie del nipote del cardinale. Poi cominciano le esperienze nelle varie compagnie bolognesi, sempre "per dare una mano": con Franco Frabboni (nelle commedie "Mo che fatt'idea", "Due dozzine di rose scarlatte"), con la compagnia Arrigo Luc-



La consegna del "Carlino d'oro" da parte del direttore Andrea Cangini.



Carla, con la nipote Federica Pedrini, circondata dal personale dell'Istituto S. Anna.

chini, con lei c'è anche il marito, l'attore Vittorio Franceschini, poi è con Guido Ferrarini che organizza straordinarie rassegne di teatro dialettale al Teatro Dehon e al Tivoli, infine al Teatro Alemanni diretto da Gian Luigi Pavani nelle commedie ed ogni ultimo dell'anno diventa un appuntamento fisso con i suoi "Oroscopi" comici, sagaci e indovinati, per un pubblico sempre più numeroso che viene appostamente per lei.

A Bologna parlare di teatro dialettale significa parlare di Carla Astolfi. Ha lavorato praticamente con tutte le compagnie diventando amica di tutti. Tra i tanti ricordiamo Pippo Santonastaso, Giampiero Volpi e per il cabaret i duetti con Fasòl, oltre alle esperienze teatrali con "Gli amici di Louis".

Nella sua pluriennale attività bisogna ricordare anche le recite coi burattini del famoso maestro burattinaio Demetrio Presini ed anche la sua partecipazione alla trasmissione radiofonica "Al Pavajan" (il Pavaglione), trasmessa dalla Rai di Bologna.

Ma Carla Astolfi ha fatto anche cinema e sarebbe potuto davvero diventare una stella se non l'avesse trattenuta la passione per il teatro ed il suo legame stretto con Bologna. Con Pupi Avati ha interpretato: "La casa dalle finestre che ridono" (1976), "Tutti defunti tranne i morti" (1977), "Il testimone dello sposo" (1998); il regista Riccardo Marchesini (Giostra film) l'ha fatta recitare con Vito nel mediometraggio "Bocca di rosa" (2001) e "Gli ultimi" nel quale è la protagonista di una Festa dell' Unità anni '70 nella Bassa bolognese.

Una parte da autentica protagonista, la geometra Mirabossi, la interpreta invece in "Agata e la tempesta" (2004) per la regia di Silvio Soldini suo grande estimatore. Ma quello che è rimasto ancora nella mente di un vasto pubblico è lo spot per la Sigma, nota catena di supermercati. Girato in Tunisia dalla LDB Advertising di Bologna, è rimasta famosa la sua celebre frase "Soppa Wanda bevi come un cammello". Uno spot che ha vinto due Stelle Mediastars consacrando come migliore attrice.



Con il sindaco Virginio Merola e Carla Astolfi, la figlia Elisabetta Franceschini, la nuora Maria Assunta Perrotta, Milena Naldi, Luca Rizzo Nervo, Fulvio De Nigris e Guido Ferrarini.

“A Bologna parlare di teatro dialettale significa parlare di Carla Astolfi. Ha lavorato praticamente con tutte le compagnie diventando amica di tutti”

Una lunga amicizia con Maurizio Cevenini (“una persona stupenda, lo consideravo il mio quarto figlio insieme ad Elisabetta, Riccardo e Marina purtroppo scomparsa anni fa”) amante del dialetto e compagno di tante iniziative. Quando lui è scomparso ha celebrato, assistita dalla sua storica segretaria Tamara Imbaglione, il matrimonio di due amici teatranti già in predicato di essere sposati da lui: Giampiero Volpi e Paola Forino prima in Comune e poi in teatro, con una cerimonia originale, commovente ed esilarante.

Regina del dialetto ma anche della solidarietà è da tantissimi anni Befana per la Casa dei Risvegli Luca De Nigris la manifestazione promossa dall'associazione Gli amici di Luca, con grande generosità e passione tra le due Torri e in carrozza attraverso la

città per la gioia dei numerosi bambini. Il personaggio della Befana le mancava ed in questo è perfetta (“il mio tabaccaio mi ha sempre detto: il sig. De Nigris può girare fin che vuole ma una Befana come te non la troverà mai”).

Amata e conosciuta da tutti i bolognesi nei tempi d'oro era capace di arrivare a 60/70 repliche all'anno. Con autentici cavalli di battaglia. Da «Quàter ciàcher in famajja» a «Trai surèl e una cugnè», per citare alcuni successi; ma anche con Gli amici di Louis per la regia di Eugenio Maria Bortolini, con il cabaret dialettale con Sergio Marchi (Fasol) ed a fianco di Pippo Santonastaso, Giampiero Volpi e Patrizia Strazzari. «Tutto per hobby, perché ho fatto l'impiegata da Villani il fotografo per 15 anni e poi la madre e la nonna, tre figli e sette nipoti. Quelli sì che sono i miei mestieri».

Ha ricevuto nel corso della sua carriera numerosi attestati e premi abbandonando il palcoscenico solo pochi anni fa (“Come ho detto io, quando ho lasciato il teatro è meglio dire: me ne vado, che sentirsi dire: vattene. Non si sa mai...”).

Problemi di salute oggi la vedono domiciliata alla Casa di riposo S. Anna accudita amorevolmente dai suoi familiari e con l'affetto dei numerosi amici che la vengono a trovare, non avendo perso la sua arguzia e voglia di vivere.

Testimoni di un risveglio raccontano l'attimo e quello che lo circonda

E in quel giorno, in quel momento arrivò il coma

Tutti a chiederci (i professionisti dei media specialmente) di cercare di capire cosa hanno visto durante il coma. Il coma è nell'immaginario collettivo un limbo, un crinale tra la vita e la morte, un mondo sconosciuto e misterioso e pertanto ricco di tante fantasie, tante immaginazioni. E' un luogo nel quale costruire scenari, incontri, trovare quella "zona fantasma" animata da persone che non ci sono più e che però noi amiamo molto, che vorremo reincontrare prima che anche noi veniamo risucchiati da questa zona d'ombra popolata sì ma senza certezze. In realtà il coma restituisce pochissime testimonianze di visioni, di incontri, di sollecitazioni adrenaliche. Vorremmo che le persone coinvolte fossero testimoni di qualcosa di trascendentale ma il più delle volte siamo costretti ad arrenderci all'evidenza: pochi racconti, poche visioni, nulla di certo. Ma andando a ritroso prima del coma e fermandoci a quel momento...quel momento prima...di quell'evento che ha determinato il coma scopriamo altre sollecitazioni e facciamo altre fantasie, Un momento complesso, dove l'attenzione sfugge alla molteplicità di sollecitazioni, di pressioni, di problematiche. Positive e/o negative in cui le direzioni non sono chiare e si sovrappongono e costringono (costringerebbero) ad una scelta. Prima che arrivi il coma arriva un blackout dentro di se. Il coma è una soluzione? Non si sa, però arriva e nelle prime testimonianze di chi l'ha vissuto porta un cambio di vita che non è quello che

si sarebbe voluto. E ci fa ricordare la frase di John Lennon: "La vita è ciò che ti succede mentre fai altri progetti".

F. De N.

UNA NUOVA VITA, UNA NUOVA STORIA.



Pioveva, quella sera. Un pò come questa mattina, pioggerellina fine e malinconica che non ti fa venir

voglia di passeggiarci sotto. Scivolosa sull'asfalto.

Le luci si riflettevano sulla strada affollata di auto e di ritorni a casa.

Le sei della sera, minuto più, minuto meno. Così avevi pensato di andare al lavoro in bici, anche se era un pò freddo, ma tu non temi le sfide e quella era ben poca cosa. Tante gare di atletica, la canoa, correre dietro agli autobus facendo finta di aver dimenticato lo zaino... roba da ridere. Perché tu riuscivi a far ridere tutti, e facevi passare la malinconia.

Pioggerellina di febbraio, tra pochi giorni il mese degli innamorati, ancora poco e sarebbe stato il tuo anniversario di matrimonio.

Stasera anche le prove del gruppo... di quale gruppo...bho? Chi si ricorda... sono quattro...un pò troppi forse.

E poi la musica, l'ultimo pezzo da provare. Musica nella tua testa, nel tuo cuore, nelle tue mani.

Sulle corde della tua Fender, la tua

amata Fender.

Sì, dai è un pò tardi, veloce veloce a casa...

Una luce. Due luci. Contro di te, chissà che dolore, o forse no.

L'ultimo pensiero prima di cadere sull'asfalto bagnato, e freddo e nero.

Come il sonno nel quale precipitavi. L'ultimo pensiero non lo ricorderai mai, non lo sapremo mai.

Eri dentro al buio. Ti saresti risvegliato, due mesi dopo. Ti hanno detto che era il coma, una parola nuova nella tua vita.

Una nuova vita, una nuova storia.

Elena Colantoni

TANTI PROGETTI, POI MI AVEVANO COMUNICATO UN CAMBIO DI REPARTO



La mattina del 23 Marzo alle 6.45 mentre mi vestivo per recarmi al lavoro con un po' di anticipo per riuscire a fare una mezz'oretta di straordinario, un capogiro e l'immediata consapevolezza che si trattava di una cosa seria. Poi ricordi vaghi, il buio del coma. Mi hanno poi detto che si trattava di una situazione disperata, ho ricevuto l'estrema unzione e mia moglie verso le 17 ritornava a casa con questo verdetto: probabilmente non avrei superato la notte.

Pensare che nei giorni precedenti all'incidente ero molto contrariato perché mi avevano comunicato un

cambio di reparto, come assume totale irrilevanza quello che fino a poche ore prima era il problema del momento. Poi il risveglio e il lento recupero e la piena consapevolezza di non ritornare mai più come prima. Nelle lunghe notti mi accadeva spesso di pensare ai miei progetti, volevo ampliare il mio allevamento di ovini, volevo migliorare nel taglio della legna ma soprattutto volevo fare il padre. Otto mesi prima mi era nato il terzo figlio che era stato tanto desiderato altrettanto tribolato. A questo non potevo rinunciare, quindi dovevo lavorare e lavorare. Avere un obiettivo così importante mi ha tenuto concentrato, non c'era tempo per piangersi addosso. Certo sono stato aiutato da uno staff di professionisti del settore, ma voglio ricordarne 2 in particolare se vogliamo anche un pò stravaganti, i ragazzi di teatro terapia della "Casa di Luca"; Alessandra e Stefano che partendo dalla recitazione del Piccolo Principe mi hanno reinsegnato a parlare. Sono ritornato a casa, certo è stato un nuovo inizio, mi son dovuto reinventare, mi sono iscritto all'università, ho viaggiato sono persino salito sul Partenone certo con la mia famiglia accanto non mi fermava niente.

5 anni fa mi son separato, senza scendere nel personale segnalo l'importanza di sostenere maggiormente la famiglia. Quindi una nuova ripartenza durissima, ci siamo seduti attorno a un tavolo e abbiamo individuato un percorso pionieristico, cito la dottoressa Bertone e tutta la squadra che ha voluto provare una soluzione diversa. Un Piano Assistenziale individuale che mi ha permesso di vivere ormai son 5 anni nel paese dei miei figli, di vederli con regolarità, educarli e prendere le decisioni importanti assieme alla madre.

Ora li sento arrivare è giorno di visita, prenderanno possesso del

mio pc, è giunto il momento di salutarci.

Gianluca Palmieri

CONTINUAVO A TIRARE I DADI E FACEVO OTTIMI PUNTEGGI...



Mi chiamo Flavia e quando ero una adolescente mi sono programmata la vita affermando che dopo la scuola media avrei preso il diploma, poi avrei trovato un lavoro e a 25 anni mi sarei sposata. Non so se questa ferma determinazione in così giovane età ha influito, ma le cose sono proprio andate così e i miei progetti si sono concretizzati: ho un buon lavoro a tempo indeterminato e un matrimonio che ha appena raggiunto il 25mo Anniversario. Un'esistenza serena, insomma, che poteva continuare coltivando passioni e interessi e sostenendo orgogliosamente le scelte di una figlia che, ormai grande, sta trovando la sua strada.

Come in una partita al Monopoli continuavo a ritirare i dadi e fare ottimi punteggi per avanzare, ma, così è il gioco, nel fare attenzione ad evitare le caselle degli avversari e conquistare le zone più ambite del cartellone si può cadere nella casella degli "Imprevisti".

Il 19 marzo 2015 (Festa del papà) e San Giuseppe (nome del mio), un malore improvviso... ma l'intuito di mio marito e la competenza degli operatori sanitari, che mi hanno diagnosticato e poi operato per un aneurisma cerebrale, mi hanno permesso di continuare la mia partita. Ho però avuto la necessità di trascorrere un periodo in terapia intensiva, dove sono stata tenuta in stato di coma far-

macologico.

Dopo tutto questo "riposo", le preghiere di amici e familiari e l'affetto di tanti, mi hanno risvegliata, ma mi sono trovata ad una svolta: toccava di nuovo a me tirare i dadi, ma non ero più in grado di saltellare da una casella all'altra come facevo da sempre, tutto il mio lato sinistro non ne voleva sapere di fare quello che gli chiedo, perfino le cose più semplici, che facevo da quando ero bambina, ma non solo! Ero in ospedale e tutti INTORNO A ME POTEVANO E Sapevano muoversi con naturalezza! Come erano belli, loro!

Finalmente fuori dalla terapia intensiva, e poi il trasferimento alla Medicina Riabilitativa dell'Ospedale Maggiore per iniziare la fisioterapia che mi avrebbe riportata in piedi... come prima! Un giorno, un fortunato tiro di un altro giocatore mi ha fatto balzare alla casella delle "Probabilità" e pescando la mia carta ho scoperto che per me si presentava l'opportunità di lasciare l'ospedale ed entrare alla Casa dei Risvegli.

L'entusiasmo dei miei familiari e la prospettiva di continuare a riabilitazione più vicina a casa senza più essere in ospedale, mi hanno fatto superare l'iniziale paura di lasciare il posto che stavo iniziando a conoscere e mi hanno dato la forza di ricominciare a lanciare i dadi...

Le mie gambe erano in difficoltà, ma mi hanno prestato una "due ruote" n. 46 e con quella avrei potuto ricominciare a sfrecciare tra le caselle, ma il pensiero dominante era sempre quello di ritornare come prima e... meraviglia! Il lavoro intenso e le cure dei terapisti mi avevano rimesso i dadi in mano; non riesco ancora ad avanzare fra le caselle come facevo prima, ma continuare a girarmi indietro può solo farmi perdere l'equilibrio.

Flavia Tognoli

LA VITA È MERAVIGLIOSA E PIENA DI SORPRESE!



Come dare consigli? Ho ancora molto da imparare. Parlare della propria esperienza non vuole

essere una lezione di vita, ma un modo per condividere con persone care gioie e dolori.

11 settembre 2010: è l'anniversario dell'attacco alle "Twin towers", del colpo di Stato in CILE...anche per me è iniziata la battaglia...

Un intervento banale, cercavo di essere tranquilla, pensavo di affidarli a persone coscienti: sbagliavo! Il coma, a detta dei medici "profondo", lascia poche speranze. Ho vissuto come un vegetale per oltre 40 giorni; dosi massicce di calmanti e psicofarmaci impedivano qualsiasi reazione.

Poi sono stata trasferita: il Dott. Piperno è stato il mio salvatore.

Posso dire che questa esperienza, non proprio piacevole e divertente, mi ha dato l'opportunità di aprire gli occhi su di una realtà che conoscevo poco: il mondo silenzioso e attivo del volontariato.

In un luogo dove la sofferenza è tangibile e quotidiana, un sorriso infatti può curare quanto una medicina.

Alla "Casa dei Risvegli" si può sperimentare quasi tutto, i tempi morti sono pochi: io li impegnavo per leggere, ascoltare musica e pensare al modo per uscire da quella gabbia che era diventato il mio corpo, perché "leggere e ascoltare appartengono alla medesima arte: quella di apprendere" (Mortimer Adler).

Non ci sono ostacoli impossibili da superare, superarli diventa una sfida e la curiosità aiuta a fare il resto!

Accettare le sfide è un modo per

crescere e migliorarsi, da qualsiasi punto si parta. Io sono partita da molto... molto in basso: non capivo nemmeno di essere viva, a volte pensavo di vivere un sogno, o meglio un incubo!

Per giorni interminabili ho provato a ripetere le tabelline e poesie a memoria, mi concentravo su suoni e odori. Tutto era assurdo: non potevo comunicare e una mela rossa e lucida come quella di Biancaneve ha fatto capire a tutti che ero connessa!

Non è facile portare fuori i propri dolori personali, perché gli altri più

***"Il coma è un lungo
viaggio fuori dal tempo
e dallo spazio:
anche se ritorni,
sei una persona
diversa"***

che parteciparli, li vivono da spettatori. Il mio caso non è che la punta di un iceberg, che è molto ampio e poggia, ancora oggi, sulla difficoltà di discriminare persone sensibili e competenti da raccomandati che vanno al lavoro come fossero in vacanza.

Non servono eroi! Servono esempi. I costi personali, famigliari e sociali sono molto elevati, ma nessuno fino ad ora ne ha risposto e forse andrà tutto prescritto.

Il coma è come un lungo viaggio fuori dal tempo e dallo spazio: anche se ritorni, sei una persona diversa.

Il tempo non cancella il dolore ma lo diluisce, come un veleno stemperato in un mare.

Arrivati al traguardo della mezza

età si pensa di affrontare la vita in modo sereno: il lavoro, la famiglia, gli amici... sono quasi certezze; non ti aspetti che tutto crolli in un istante. E invece il nostro destino non si può conoscere: si va incontro al destino in modo innocente senza pensare che ci sono scelte all'apparenza uguali, ma che ti cambiano la vita per sempre...

Mi sono posta alcune regole, non sempre rispettate, ma che mi hanno aiutata:

- 1) cerca di rispettare tempi e orari
- 2) non abbandonare mai la speranza
- 3) poniti pochi obiettivi e a breve termine
- 4) esegui attività fisica calibrata alle tue possibilità
- 5) trova il modo di sfogarti e di stare anche alcuni momenti da solo
- 6) coltiva le passioni e gli amici
- 7) fatti aiutare da persone competenti
- 8) ascolta i consigli, ma cerca di riconoscere i limiti di chi non vive la tua situazione
- 9) cura l'alimentazione

Ho condiviso con altri pazienti e i loro famigliari momenti speciali, che ancora ora ricordo e mi emozionano.

Una cosa sola vorrei dire agli esperti/fenomeni che sbandierano "sono stati rispettati tutti i protocolli e le statistiche assegnano il nostro Ospedale ai primi posti!" Come se i pazienti dovessero gareggiare....

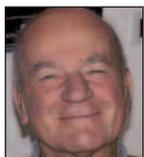
Un po' di attenzione e buon senso salverebbero molte più vite di tante chiacchiere.

Dovrei ringraziare tantissime persone: gli operatori e i volontari della Casa dei risvegli, il personale del Centro Gravi di Corticella, i miei famigliari e le tante persone che mi hanno aiutato, in questo complicato percorso, a raggiungere un livello di vita accettabile.

Maura Preti

Consigli e accorgimenti per imparare la musica a qualsiasi età

Io e la musica: cronaca semiseria di una esperienza vissuta



di
Paolo Braidì
Volontario Associazione
"Gli amici di Luca"

Generalmente si pensa che imparare a suonare uno strumento sia riservato ai giovani o addirittura ai bambini: sbagliato!

Si pensa, ancora, che per imparare a suonare occorra predisposizione, orecchio o avere famigliari musicisti: quasi sbagliato!

Finalmente si pensa che per imparare a suonare occorre tanta volontà, modestia, non paura del ridicolo e di mettersi in gioco e, soprattutto, tanto tempo a disposizione: è vero!

Chi comincia tardi in questa meravigliosa avventura, non partendo quindi dal sacro conservatorio, deve sapere che non diventerà mai un concertista, forse non sarà neanche in grado di suonare assieme ad altri (oggi si dice una "band") ma, con il tempo, avrà la capacità di leggere la musica, quella facile ad uso dei principianti, e tradurla in suono.

Per riuscire nell'impresa occorre dotarsi di alcune considerazioni e convinzioni e mezzi che possono determinare il successo o l'insuccesso dell'impresa stessa.

Innanzitutto crederci nonostante le difficoltà iniziali, lo scetticismo di famigliari e amici che continuano a ripeterti che la cosa andava fatta cinquanta anni prima, e quindi sei troppo vecchio per una questa impresa ma... goditi la pensione e non disturbare moglie, figli e vicini

con suono monotono e ripetitivo, tipico dei principianti. A questo punto scatta la dichiarazione di guerra fra l'orgoglio personale e il tuo prossimo: piuttosto che darvi ragione mi faccio clonare il DNA di Beethoven! Quindi fregatevene dei suggerimenti e considerazioni (degli invidiosi) ma, per proseguire serenamente, considerate che, in questa operazione non dovete rendere conto al capoufficio, mostrare la pagella ai genitori e, soprattutto, quel poco o tanto che si impara è tutto valore aggiunto.

***"Chi comincia tardi
questa avventura,
deve sapere che
non diventerà mai
un grande concertista,
ma con il tempo saprà
leggere la musica e
tradurla in suono"***

A questo punto, carichi come una molla, fatevi prestare una tastiera da un amico o compratela spendendo poco, perché non si sa mai che la passione si spenga, o fate finta di averla acquistata per regalarla ad un figlio o, se siete anziani, ad un nipote.

Un'altra cosa fondamentale da mettere in preventivo (sia di tempo da dedicare che economico) è la formazione iniziale. Un bravo maestro, con incontri settimanali, vi introdurrà, usando la sua metodolo-

gia super collaudata ma personalizzata sull'allievo, ad acquisire le basi della teoria musicale: imparerete, così, a conoscere le note, a leggerle con crescente speditezza, a eseguire le scale (musicali), gli accordi e...finalmente, dopo un paio di mesi, siete in grado di suonare, con la sola mano destra, "tanti auguri a te". A questo punto: o avete tanti amici, conoscenti, vicini che compiono gli anni (e in tal caso vi basta quanto imparato), oppure intendete proseguire nello studio. E qui entriamo nel campo più complesso del pallosissimo, ma indispensabile, solfeggio, dell'uso della mano sinistra per l'accompagnamento e della consapevolezza che è il caso di proseguire, sempre senza affanno, nello studio.

Qui l'uditorio forzato dei vostri esercizi è a un bivio: o vi incoraggia a proseguire (caso molto raro) o dimostra segni di insofferenza: si sentono frasi che contengono le parole: borsa, palle o addirittura "interdizione". Controllate anche l'impatto della iniziativa sul vicinato: se compaiono cartelli di "vendesi appartamento" o il prezzo di questi sta precipitando significa che l'operazione presentala necessità di verifica.

Questo, e altro non narrato, è lo scenario che potrebbe scaturire per la vostra "tardiva" e faticosa impresa; però, quando suonerete di fronte ad un uditorio che si congratula (o si finge) sbalordito vi ripeterete mentalmente il celebre messaggio motto ufficiale della Casa dei Risvegli Luca de Nigris: "ne vale la pena!"

Il film ha riscosso ovunque consensi e grande partecipazione di pubblico

Urge, il nuovo film di Alessandro Bergonzoni impossibile restare fermi sulla sedia

Oltre 30 cinema in tutta Italia per una operazione cinematografica originale e innovativa. Il penultimo spettacolo di Alessandro Bergonzoni, attore, scrittore, regista, artista a tutto campo, da sempre nostro testimonial per la Casa dei Risvegli Luca De Nigris è diventato un film. Proiettato al cinema Lumière di Bologna e poi molto spesso accompagnato da presentazioni sia sue che di Riccardo Rodolfi, il film ha riscosso ovunque consensi e grande partecipazione di pubblico.

“Abbiamo girato uno spettacolo senza capovolgerlo: Urge al cinema – scrive Alessandro Bergonzoni – e niente è per caso. È un po' che il cinema mi scalpita addosso: i cammei di “Pinocchio” di Benigni e di “Quijote” di Palladino ne sono una prova. Adesso sento il respiro e voglio seguire quell'alito di vento. Un'operazione tra metafisico e metacomico. Per far ridere e pensare? No grazie! (Artisticamente sta già tutto nel Granchè del voto di Vastità)”.

Ora, probabilmente, se ne vedranno delle belle in un ambito che può essere ricco di grandi potenzialità. “Indubbiamente “Urge” nasce nel 2010 per il teatro – scrive il regista Riccardo Rodolfi – su questo non ci sono dubbi. Ed è lì che si è sviluppato e cresciuto per circa 200 repliche in tutta Italia e anche in qualche sconfinamento svizzero, tedesco e spagnolo. Con questo spettacolo Alessandro Bergonzoni ha chiuso un ciclo, un'ideale trilogia cominciata con “Predisporsi al micidiale”, continuata con “Nel” e conclusasi proprio con “Urge”.

Spettacolo importantissimo, quindi, visto che da qui riparte un nuovo percorso che porterà l'autore-attore ad inserire nella sua visione artistica, prevalentemente fantastica ed immaginifica, alcune parti di una realtà bisognosa di osservazioni e cambiamenti. Ed è proprio per un senso di necessità artistica, e non di trasposizione mediatica, che abbiamo deciso di riprendere lo spettacolo, con macchine digitali ad alta definizione, e trasferirlo di peso al cinema. È qui sta il bello. Ovvero ci siamo accorti strada facendo che “Urge” mutava sotto le inquadrature delle camere, si trasformava nell'uso dei primi piani stretti, nelle sfumature attoriali viste da punti di vista impossibili in teatro.

In poche parole ci trovavamo sì lo spettacolo che conoscevamo a memoria ma nello stesso tempo durante le riprese lo vedevamo, anche noi, sotto aspetti inediti e artisticamente imprevedibili. Cambiavano ritmi e appoggi, e il Bergonzoni che vedevamo non era più solo e solamente il “mattatore” dello spettacolo ma un vero e proprio demiurgo-creatore, a volte assoluto e a volte pensoso, di tutto

quello che osservavamo. E il divertimento mutava in funzione di una concentrazione e di una partecipazione che solo il grande schermo consente, permettendoci di entrare sotto la pelle e molto vicino al cuore dello spettacolo. Le camere non solo filmavano “Urge” ma lo facevano diventare altro. E questo altro è “Urge il Film”.



Le poesie di Lorenzo, un "giovannissimo" amico di Luca

La voglia di volare e l'amore per la vita



di
Maria Vaccari
Presidente associazione
"Gli amici di Luca"

Pubblichiamo volentieri la lettera che ci è pervenuta da un nuovo amico, ultraottantenne, conosciuto telefonicamente alcune settimane fa e che ci ha scritto parole molto belle e piene di sensibilità che desideriamo condividere con i nostri lettori.

Gentilissima Signora Maria, l'età, questo nostro modo di vedere le cose. Conta?

Non è l'età che hai che conta, ma la voglia ancora di volare ... di sognare ... di VIVERE!!!!

Quando si è giovani si vede la vecchiaia come qualcosa di lontano, quasi irraggiungibile per noi che viviamo i nostri vent'anni. Man mano che la vita ci porta alla quotidianità, la sofferenza, il dolore, la gioia, il disincanto ci portano anche avanti negli anni. E gli anni pesano. Ma solo sul corpo.

Perché la mente invece incomincia a vivere. Piena di stimoli dati ogni giorno si rende conto che la vita è la conoscenza, la consapevolezza, il desiderio.

Quando si è giovani tutto è naturale, tutto è dovuto. E non si capisce l'importanza di vedere sbocciare una rosa, l'importanza di guardare il volo di un falco, l'importanza di capire i segreti della terra Accorgersi che la stagione cambia, accorgersi che tutto quello che ci circonda è vita !!!

Ci sono persone che da giovani sono molto più vecchie di certe persone che hanno raggiunto una certa età. Ci sono ventenni che non apprezzano la vita, che non sanno godere di piccole cose quotidiane ... che non sanno amare ... e questo mi rattrista !

Ed il cuore, questo minuscolo muscolo che palpita quando incontri una persona ? Come ieri nel conoscerLa e nel parlarLe al telefono. Emozionarmi come non mai nel sentire una dolcissima voce provenire da un comune apparecchio telefonico

Le parole di quella mamma, il ricordo del suo Luca, la sua esistenza, la sua forza di lottare, di vivere e vincere ancora. Di vedere sbocciare ogni giorno un fiore nuovo con un profumo inebriante e con i colori dell'arcobaleno

Quell'amore, che è la linfa della vita, anche se parte di lei non c'è più I ricordi di momenti vissuti meravigliosamente e che rimangono impressi in modo indelebile nel suo cuore. Quelle parole mi hanno emozionato

Grazie gentile signora Maria della fiducia e della gentilezza espressa nei miei confronti.

Le Sue parole espresse con un amore senza limiti non saranno da me dimenticate.

La saluto con la massima stima.

Lorenzo Ricci Garotti

Gentile Signor Lorenzo, le scrivo per manifestarle la mia gratitudine per il vivo interessa-

mento che le ci dimostra attraverso le parole della lettera che ci ha inviato. Per "Gli amici di Luca" è molto importante sentirsi supportati dalla solidarietà di persone come lei che, anche se solo da poco ha incontrato il nostro operato alla Casa dei risvegli Luca De Nigris, ci dimostra così profonda partecipazione e stima.

L'associazione "Gli amici di Luca" ha sempre potuto contare su tanti amici, a cominciare dal nostro testimonial Alessandro Bergonzoni, che hanno dimostrato fiducia e condivisione nel supportare il nostro lavoro che ha lo scopo di costruire un percorso di sostegno a favore di tutti coloro che affiancano persone con esiti di corna.

La esperienza con Luca è stata fondamentale: la forza e il coraggio sperimentati accanto a lui nei lunghi mesi di corna e l'enorme dolore causato dalla sua scomparsa, non sono stati sterili, ma hanno prodotto una grande energia che ha consentito di sviluppare l'esperienza della Casa dei Risvegli Luca De Nigris, dove l'associazione porta avanti un lavoro capillare di sostegno e di affiancamento nei confronti delle famiglie ospiti nella struttura.

Grazie davvero per la condivisione in ciò che facciamo come associazione. Con riconoscenza e stima.

Maria Vaccari

Qui di seguito due scritti che ci ha inviato il signor Lorenzo, nei quali manifesta una sensibilità profonda nei confronti di beni fondamentali per l'umanità: la fede, l'amore, l'amicizia. Per Gli amici di Luca è molto importante condividere messaggi di questo tipo, che possono sostenerci e dare valore alle nostre vite.

“LA FEDE, L’AMORE, LA VITA”

Scrivo, sperando di avere saggezza!

Scrivo, anche se so di essere un granello di sabbia nel deserto.

Scrivo, perché ho vissuto, amato e pianto.

Mi illudo di avere saggezza di avere cultura, perché mi fermo e mi pongo domande sapendo che le risposte non ci sono anche se in fondo al nostro cuore le conosciamo.

Vivo di utopie, che il mondo sia bello per tutti, che tutti abbiano il giusto e non ci siano incongruenze.

Ma è proprio per questo che il nostro cervello ragiona, perché ci sono dati dei paragoni alla nostra vita per certi versi troppo dissoluta.

Il rispetto, questo meraviglioso concetto di uguaglianza che ai più è sconosciuto ... quanto sarebbe bello vederlo in tutte le persone che incontriamo nel nostro cammino in questa meravigliosa vita.

Il mio tempo si restringe sempre più, spremo dall’anima le ultime gocce di sentimenti, ragioni, penso e ripenso alle sciagure di cui tutti siamo spettatori e troppe volte artefici ... ma la vita la vedo ancora più bella quando sappiamo quanto brutta possa essere.

Amare ... credere ... continuare ad amare e credere ... e donare un sorriso agli amici che ci circondano ...

Questo è il nostro obiettivo primario ... e prima di girare l’angolo della tua strada, donami un sorriso che renderà più bella una giornata anche di pioggia,

Lorenzo Ricci Garotti
Giugno 2015



Claude Monet, “Campo di papaveri”, (1873) Museo d’Orsay, Parigi.

“UN AMICO”

Dov’è l’amico?

L’amico è dovunque ... ma bisogna trovarlo.

E quando lo trovi non fai fatica a riconoscerlo.

Non c’è bisogno di quotidianità, non c’è bisogno di ossessione, non c’è bisogno di continue domande o risposte.

L’amico c’è, ed è questa la certezza.

Quando hai bisogno, quando la stanchezza prende il sopravvento, quando non credi più a nulla, quando gli occhi si riempiono di lacrime e tu non sai più cosa fare o dove andare ... ecco che arriva, arriva l’amico ...

Quello che non fa domande ma che ti dà risposte, quello che ti chiama proprio quando pensavi a lui, quello che sa tacere ed ascoltare ... magari rimproverandoti, perché è sincero, magari facendoti mandare al diavolo da te ...

Ma è sempre disponibile.

Ed è sempre lui che capisce quando e quanto ami, quando e quanto sofferi. E non sarà mai tenero con te, perché ti vuole veramente bene.

Amico mio, se hai bisogno ... mi dovrai solo chiamare.

Lorenzo Ricci Garotti
Aprile 2015

L'importanza di una giusta alimentazione ed un corretto stile di vita

Nutraceutica anti-invecchiamento: mito o realtà?



di
Silvana Hrelia
Dipartimento di Scienze per la
Qualità della Vita
Università di Bologna

È noto che dopo la nascita tutti gli organismi sono costantemente esposti sia a stress endogeni (legati al metabolismo) sia esogeni (derivati dalla dieta o dall'ambiente) che danneggiano tutte le molecole cellulari. Ciò nonostante, gli organismi, per un tempo relativamente lungo (almeno fino alla maturità) mantengono bassi livelli di molecole danneggiate grazie all'azione di un sistema di difesa endogeno che, oltre a neutralizzare gli agenti stressanti, riconosce e persino ripara e rimuove le molecole non funzionali. Questa lotta è, tuttavia, destinata ad essere persa, dato che, mentre gli organismi invecchiano, questi meccanismi vengono gradualmente compromessi. In particolare vengono alterate le funzioni cellulari, promuovendo l'accumulo di elevati livelli di agenti stressanti e l'invecchiamento dei tessuti, tutti fattori legati ad aumentata disabilità, morbidità ed inevitabilmente alla morte. Questi processi possono essere accelerati da determinati stili di vita. Gli agenti stressanti possono essere di origine esogena (ad es. radiazioni, agenti inquinanti o raggi UV) o dietetica (ad es. eccesso di zuccheri, carenza di vitamine e antiossidanti), così come di origine endogena come processi infiammatori. Le specie reattive dell'ossigeno (ROS), ad esempio,

sebbene necessarie (in concentrazioni fisiologiche) per varie funzioni cellulari, ad elevati livelli danneggiano stocasticamente tutte le molecole, inclusi DNA e proteine, dove promuovono modificazioni ossidative, formazione di radicali, perossidi, e glicazione.

In accordo con questa visione, l'invecchiamento è il maggior fattore di rischio per numerose patologie, compreso cancro, patologie cardiovascolari, diabete e neurodegenerazione. Oggigiorno è evidente che sia quella che viene definita in inglese la *healthspan*

“L'invecchiamento è il maggior fattore di rischio per numerose patologie, compreso cancro, patologie cardiovascolari, diabete e neurodegenerazione”

(durata della vita in salute) che la *lifespan* (durata della vita) possono essere prolungate da interventi dietetici, suggerendo che potremmo potenzialmente vivere più di quello che facciamo normalmente. Molti studi si sono focalizzati sull'identificazione di composti naturali (nutraceutici) che possano aumentare la durata della vita e/o della vita in salute. È ormai stato ampiamente dimostrato che i

nutraceutici possiedono un largo spettro di attività biologiche e quindi costituiscano un'importante riserva per identificare nuove strutture capaci di straordinari effetti salutistici. I nutraceutici possono essere impiegati come modulatori farmacologici delle vie implicate nella regolazione dell'invecchiamento, in alternativa, possono contribuire alla protezione dai danni alle biomolecole legati all'età sia neutralizzando gli agenti stressanti sia attivando le vie di risposta allo stress.

Vivere a lungo in salute sembrerebbe quindi possibile grazie ad uno stretto controllo sia dello stato di “ossidazione” *in vivo* che del livello di biomolecole tissutali danneggiate.

I composti naturali che hanno dimostrato un effetto nel ritardare l'invecchiamento dell'organismo *in toto* (ovvero esibendo in vivo effetti anti-invecchiamento in organismi modello) possono derivare da organismi marini o dal mondo vegetale.

L'enorme biodiversità degli ecosistemi marini offre molteplici opportunità di sfruttamento e utilizzo grazie alla ormai nota evidenza che gli organismi marini possiedono la capacità di produrre molecole estremamente diverse tra loro in termini di caratteristiche strutturali e potenza biologica. Molti di questi composti hanno dimostrato di prevenire la senescenza cellulare e di esercitare effetti fotoprotettivi e anti-fotoinvecchiamento. Un esempio è il **dieckolo**, un florotannino isolato dall'alga *Ecklonia cava*,

un'alga bruna commestibile che cresce nell'Oceano Pacifico al largo delle coste del Giappone e della Corea e che ha mostrato di proteggere le cellule dalle radiazioni UV-B. Similmente, alcune molecole ottenute da *Sargassum sagamianum*, alga marrone o verde scuro, hanno mostrato significative attività fotoprotettive. L'**astaxantina**, un carotenoide presente in alcuni organismi marini, responsabile del colore rosso di vari pesci quali tonno, salmone, pesce spada, krill, gamberi, aumenta l'espressione di enzimi antiossidanti.

Considerando il mondo vegetale, le proprietà modulatrici delle vie coinvolte nell'invecchiamento del composto nutraceutico **curcumina**, derivante dal rizoma della pianta *Curcuma longa*, sono state dimostrate in diversi organismi modello. Nei mammiferi, la somministrazione di curcumina in modelli di topi transgenici di Alzheimer sopprime gli indici di infiammazione e il danno ossidativo a livello cerebrale ed inoltre riduce il contenuto totale delle placche di beta-amiloide. In virtù di queste promettenti scoperte, la curcumina è in corso di test nell'uomo come farmaco candidato

per la malattia di Alzheimer.

La **quercetina** è un noto nutraceutico che si trova in molti tipi di frutta e verdura, quali ad esempio, mele e cipolle. È stato dimostrato che la quercetina aumenta la resistenza allo stress ossidativo e la longevità di circa il 60 % in modelli animali di invecchiamento in cui contrasta anche i deficit cognitivi.

Un composto naturale che ha attratto l'interesse di molti, ma è anche stato oggetto di dibattiti e controversie, è il **resveratrolo**, uno nutraceutico presente in bac-



La pianta erbacea *Galega officinalis*.

**“I composti naturali
che hanno dimostrato
un effetto nel ritardare
l'invecchiamento
dell'organismo possono
derivare da organismi
marini o dal mondo
vegetale”**

che (in particolare uva) e nel vino rosso, arachidi e altre fonti vegetali. L'effetto anti-invecchiamento del resveratrolo si è notato grazie agli effetti benefici che esercita a livello cellulare, dove, testato a varie dosi, ha mostrato un aumento della durata della vita delle cellule fino al 56 %. Nei test su cellule (ad es. fibroblasti umani) il resveratrolo ha ritardato la comparsa dei marcatori della senescenza e ha mostrato effetti protettivi contro il danno ossidativo al DNA.

La somministrazione di **epigallocatechin gallato**, il principale polifenolo del tè verde, in *C. elegans* (un verme della classe dei nematodi utilizzato come modello negli studi di invecchiamento) incrementa la durata media della vita del nematode di circa il 10 % e attenua significativamente lo stress ossidativo.

Il **tirosolo** è un nutraceutico presente in numerosi fonti naturali, in particolare nell'olio di oliva. Questo composto ha mostrato un significativo effetto sull'estensione della durata della vita (circa l'11 %) nel nematode *C. elegans*. Effetti simili sono stati evidenziati in seguito a somministrazione di **crocina**, un carotenoide isolato



L'alga marina *Ecklonia cava* contiene il **Dieckkolo** che protegge le cellule dalle radiazioni UV-B.

dallo zafferano del Kashmir (*Crocus sativus*) e dal principale costituente dell'aglio, il **solfo di allile**.

Un esempio estremamente interessante riguarda la **metformina**, un farmaco ipoglicemizzante orale utilizzato nella terapia del diabete di tipo 2. Il principio attivo, biguanide, è contenuto in una pianta erbacea, la *Galega Officinalis*, chiamata in Italia Capruggine, le cui virtù sono note sin dal Medioevo. Allora non aveva impiego in diabetologia ma piuttosto veniva usato per stimolare la lattazione, come rimedio al morso di serpente e per la cura del ballo di San Vito. Soltanto negli anni '20 dello scorso secolo ne venne apprezzata la capacità di ridurre i livelli di glicemia e solo nel 1994 è stata introdotta nel mercato americano. Metformina può essere considerata forse il primo di farmaco "pleiotropo" cioè polidrico, dotato di una serie di svariati effetti, tra cui un'azione neuroprotettiva. Studi condotti su *C. elegans* hanno provato che Metformina prolunga la durata della vita in salute ed estende significativamente la durata media della vita del 40 %. Gli effetti anti-invecchiamento della metformina sono stati studiati anche nei mammiferi, nei quali induce un incremento della durata della vita media di circa il 38 % nei topi.

I risultati e gli approcci sperimentali sopra riportati, seppur evidenziando la capacità di molti composti di allungare la durata della vita media e della vita in salute, necessitano di ulteriori ricerche e studi clinici per poter stabilire un'efficacia anche nell'uomo.

Una dieta sana e bilanciata rappresenta al momento l'approccio più efficace per estendere la durata della vita in salute e/o la durata della vita grazie sia alla attivazione delle vie di risposta allo stress



La dieta mediterranea è uno schema dietetico raccomandato come anti-invecchiamento.

“Una dieta sana e bilanciata rappresenta al momento l'approccio più efficace per estendere la durata della vita in salute”

sia ai bassi livelli di molecole danneggiate. Non sorprende quindi che spezie, legumi, verdura e frutta edibili abbiano dimostrato significative attività anti-invecchiamento quando testate su organismi modello. La cosiddetta “dieta mediterranea” è stata definita da numerosi studi epidemiologici come uno schema dietetico raccomandato per aumentare la durata della vita in salute e la longevità: è caratterizzata da un elevato consumo di olio di oliva, frutta fresca, legumi e verdure e, di converso, un basso consumo di grassi animali, carne e derivati lavorati e cibi salati che potrebbero portare ad una prematura deregolazione dei meccanismi difensivi cellulari e/o ad un tasso accelerato di danno biomolecolare. In particolare l'olio extra vergine di oliva (l'alimento più rappresenta-

tivo della dieta mediterranea) possiede molteplici effetti benefici sulla salute e sulla longevità dell'uomo in quanto contiene elevati livelli di composti fenolici dalle spiccate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.

Contrastare l'invecchiamento e le sue conseguenze (ovvero una progressiva disabilità e morbidità) è un obiettivo importante e che richiede sforzi combinati da parte di diverse figure del mondo scientifico, quali chimici, farmacisti, biologi e medici. Questo approccio multidisciplinare è quanto mai urgente oggi poiché l'aumento di malattie cronico/degenerative (principalmente associate a diete ipercaloriche), insieme al crescente numero di pazienti diabetici, sta espandendosi a livello globale raggiungendo, in alcuni Paesi occidentali, situazioni pandemiche.

Si prevede che i progressi nella comprensione delle basi genetiche dell'invecchiamento e i significativi miglioramenti tecnologici nell'isolamento e caratterizzazione di composti naturali e nella ricerca di nutraceutici condurranno all'identificazione di nuove molecole in grado di allungare la durata della vita e la durata della vita in salute.

La didattica degli audiovisivi deve essere materia di insegnamento

Grande successo del Premio Luca De Nigris 2016

Si è conclusa, domenica 28 febbraio, in un affollato Cinema Lumière, nell'ambito del festival Visioni Italiane diretto da **Anna Di Martino**, la diciottesima edizione del Premio Luca De Nigris Il concorso per video realizzati nelle scuole della Regione Emilia-Romagna promosso dall'associazione **Gli Amici di Luca** e dal **Settore Didattico della Cineteca di Bologna Schermi e Lavagne**, che da sempre promuove per le scuole corsi di alfabetizzazione al linguaggio degli audiovisivi come disciplina fondamentale nella formazione degli studenti.

Il Premio Luca De Nigris rinnova il ricordo di un ragazzo, Luca studente del Liceo Minghetti con la passione per il cinema, scomparso nel 1998 dopo un lungo coma ed al quale è dedicata la Casa dei Risvegli, la struttura pubblica innovativa dell'Azienda Usl di Bologna che ne condivide gli obiettivi con l'associazione Gli amici di luca onlus e rivol-

ta a giovani e adulti con esiti di coma e stato vegetativo..

“Dobbiamo ringraziare la Cineteca di Bologna – dice **Maria Vaccari**, mamma di Luca e presidente dell'associazione Gli amici di Luca onlus – che nel corso degli anni è riuscita a consolidare questa iniziativa ed assieme a noi tenerla viva come importante momento di confronto e sostegno alle scuole e agli

“Un premio sempre più attuale che cerca nella capacità espressiva dei giovani studenti una risposta ai tanti temi e le molte problematiche vissute in prima persona intorno al mondo scolastico”

studenti che si esprimono con gli audiovisivi”.

*“Un premio sempre più attuale – dice **Fulvio De Nigris** papà di Luca e direttore del Centro Studi per la Ricerca sul Coma - che cerca nella capacità espressiva dei giovani studenti una risposta ai tanti temi e le molte problematiche vissute in prima persona intorno al mondo scolastico. Un universo che il Premio Luca De Nigris, ancora una volta dimostra di sapere intercettare come una delle felici opportunità, oramai consolidate, per le scuole di ogni ordine e grado che dovrebbero avere gli audiovisivi come materia di insegnamento. Tra i numerosi audiovisivi realizzati dagli studenti, una selezione di 19 cortometraggi sono stati ammessi alla fase finale. Molte le tematiche affrontate in questa edizione con una attenzione verso le differenze, l'interculturalità, le difficoltà di comunicazione e integrazione, l'emarginazione, le riflessioni sulle conseguenze dei social network, sulla buona scuola e i buoni comportamenti, sul valore della legalità e sulla tutela della salute, il disagio sociale e la riscoperta della natura. Ma anche una incursione nei fatti di cronaca con una riflessione sulle vittime della Uno Bianca prendendo spunto dal proprio istituto scolastico e dal giardino a loro dedicato. Il tutto raccontato attraverso una molteplicità di forme espressive ed esplorazioni fantastiche che oltre alla passione, all'impegno ed all'originalità di molte idee, mostra anche la consulenza di esperti del settore”.*

A consegnare i tre premi da 500 euro ciascuno **Maria Vaccari** mamma di Luca e presidente dell'associazione Gli amici di Luca e **Gabriele Veggetti** della Cineteca di Bologna che ha offerto Dvd del proprio catalogo ai secondi e terzi classificati.



Maria Vaccari, presidente dell'associazione Gli amici di Luca con Gabriele Veggetti della Cineteca di Bologna durante le premiazioni.

Questi i vincitori, i primi 3 classificati divisi per le scuole in seguito alle votazioni di una giuria formata da allievi ed insegnanti:

Scuole primarie:

Primo classificato: Scuola Albertazzi (Bologna), TG Cheese

L'educazione alimentare e il Parmigiano Reggiano con simulazione di un Telegiornale

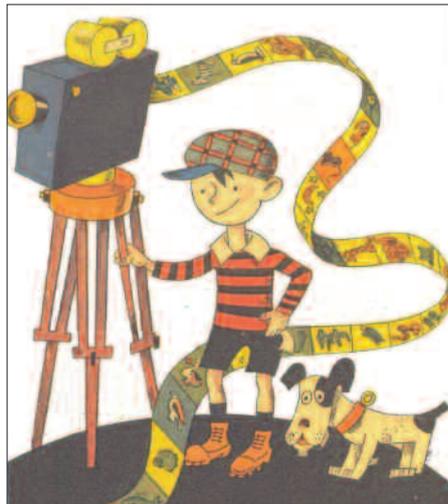
Secondo classificato: Scuola Casanova (Minerbio), *Le Buone Abitudini*

Terzo classificato: Scuola Bonfiglioli (Minerbio), *A Scuola Mimetismo*

Scuole Secondarie di primo grado

Primo classificato: Corso Matteotti (Alfonsine), # Ragazzaimmortale

In un mondo basato sull'apparenza, alcune storie mostrano i retroscena e le conseguenze dell'uso dei social come veicolo di sentimenti e di ricerca di identità



Il logo del Premio Luca De Nigris e, a destra, Luca alle prese con la cinepresa.

Secondo classificato: Crespellano – F. Malaguti (Valsamoggia), *Aspiranti youtubers*

Terzo classificato: Istituto comprensivo Quattro Castella Vazzano, *Something To Say*

Scuole secondarie di secondo grado

Primo classificato: Liceo Laura Bassi (Bologna), SIAMO TUTTI

IN TRANSIZIONE

Un documentario sui tratti e la peculiarità dell'esperienza transessuale e transgender, attraverso il racconto di sogni e bisogni di persone ancora discriminate.

Secondo classificato: Liceo Righi (Bologna), *CHECKMATE*

Terzo classificato: Liceo Righi (Bologna), *PLECTRUM 7000*

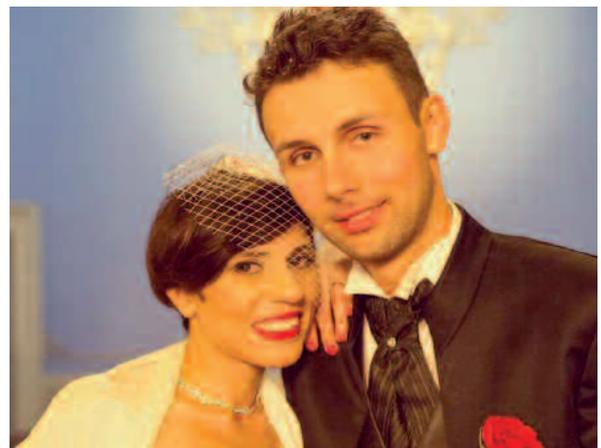
Nozze d'agosto per Titty e Andrea



Titty e Andrea, sposi di agosto: in occasione del loro matrimonio hanno fatto la pergamena de Gli amici di Luca, inviando un contributo all'associazione. GRAZIE!

Carissimi Titty e Andrea, Gli amici di Luca desiderano augurarvi un felicissimo momento di festa in occasione delle vostre nozze! Ringraziandovi per l'attenzione nei confronti del lavoro che portiamo avanti alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris e per il contributo inviato in occasione del vostro matrimonio, ci stringiamo a voi nella gioia di questo felice momento e vi salutiamo con affetto.

Silvia & Luca sposi



Pubblichiamo con piacere la foto del matrimonio di **Silvia e Luca**, che hanno unito la lieta occasione delle loro nozze ad una iniziativa solidale nei confronti de Gli amici di Luca, stampando le pergamene dell'associazione e destinando un contributo a favore dei progetti attuati alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris. Ringraziando di cuore i due sposi per l'attenzione nei confronti di ciò che promuoviamo, inviamo i più fervidi auguri per un proseguimento sereno della loro vita matrimoniale.

SPECIALE FIORI D'ARANCIO

Grande medico e uomo di fede, fu archiatra presso la Santa Sede

Antonio Gasbarrini, un clinico di grande rilievo



di
Giuseppe Quercioli

La mattina del 13 Novembre dell'anno 1963, la notizia raggiunse il corpo accademico bolognese: era deceduto il prof. Antonio Gasbarrini emerito professore, medico clinico dell'Ospedale Sant'Orsola.

Fu una morte inaspettata per i colleghi e gli innumerevoli allievi, poiché il grande clinico fino a poche settimane prima si vedeva nei corridoi della clinica medica, in buona salute. Antonio Gasbarrini era abruzzese e precisamente di Civitella del Tronto dove era nato il 29 Marzo dell'anno 1882.

Giovanissimo si iscrisse alla facoltà di medicina per laurearsi, a pieni voti e con lode, all'ateneo di Siena, a soli vent'anni.

Giovane molto attento alle lezioni dei docenti ben presto si fece notare per acuta intelligenza e curiosità di apprendimento.

Divenne allievo prediletto di Forlanini e di altri noti nomi della medicina di grande valore. Vincitore di vari concorsi a cattedra, nel 1923 ebbe l'incarico di Patologia Medica all'Università di Bologna. Nel 1931 ricoprì lo stesso incarico nella clinica di Bari, poi in quella di Padova, per ritornare a Bologna come direttore nell'anno 1939.

L'insegnamento di Antonio Gasbarrini, a detta dei cultori della scienza medica, fu sempre improntato oltre che all'eccellenza

didattica, all'umanità di vicinanza del malato stesso.

Era indicato come continuatore del pensiero dell'illustrissimo Murri, cui ammirava le doti umanistiche.

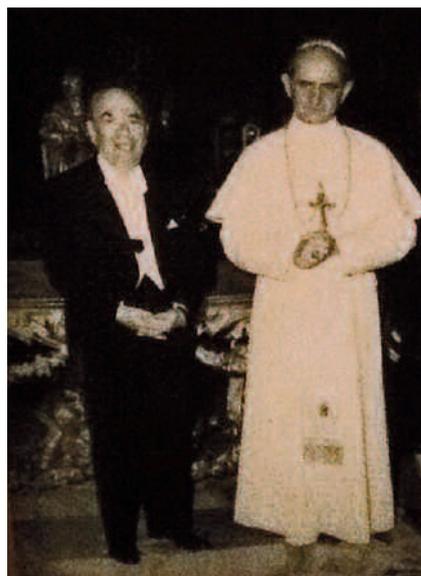
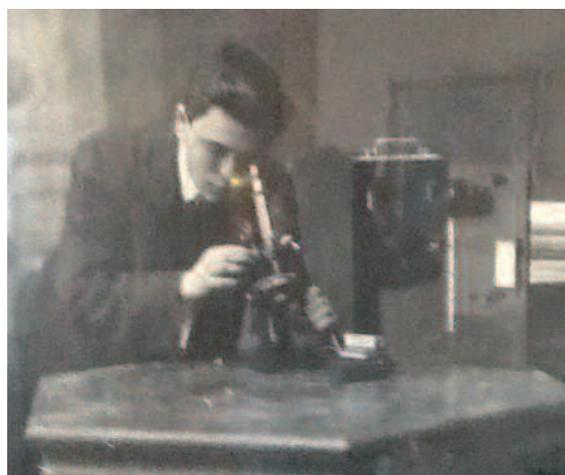
Sterminata la produzione scientifica dell'illustre abruzzese che, secondo gli studiosi, si calcola su circa trecento lavori, tra cui uno studio approfondito sulla "vacinoterapia delle malattie infettive indirizzate verso il colera e la dissenteria" e le sindrome encefalitiche.

"Il prof. Antonio Gasbarrini - scrisse Giulio Sotgiu - è stato uno dei clinici di maggiore rilievo nel suo tempo ed uno dei più amati per la simpatia e l'affetto di cui sapeva circondarsi in misura davvero fuori del comune, sia: tra gli studenti, sia tra i colleghi e soprattutto tra i pazienti".

Chi scrive, lo incrociò un paio di volte, nel vasto corridoio della Clinica Medica. Ero in visita da un paziente amico e collega. Il professore uscì da una stanza seguito dal gruppo di assistenti e giovani neo laureati, ci passò vicino e sorrise amabilmente con un leggero inchino del capo, un gesto difficilmente dimenticabile.

Per parecchi anni fece parte del Consiglio Superiore della Sanità pubblica e della Commissione direttiva per la istituzione della Facoltà Medica dell'Università Cattolica fondata da Agostino Gemelli.

Per le sue alte doti di clinico e di uomo di fede nel 1955, fu chiamato a coprire l'incarico come archiatra di due pontefici: prima



In alto: Antonio Gasbarrini giovane medico e, qui sopra, con papa Giovanni XXIII.

Pio XI e successivamente di Giovanni XXIII, incarico di alto prestigio che svolse con competenza. Molto intensa ed efficace fu la presenza medica di Gasbarrini presso il pontefice Pio XI affetto da un disturbo molto fastidioso. La diagnosi e la successiva cura, durata 4 anni, fu portata a termine in maniera brillante tanto che tra paziente e medico si instaurò una cordiale amicizia.

Gasbarrini sia pure in età avanzata continuò a prestare la propria assistenza anche al successivo capo della chiesa cattolica, Giovanni XXIII.

La dipartita dell'illustre medico, a 81 anni nel 1963 destò nei bolognesi un profondo dolore, per la stima e umanità con la quale si era distinto negli anni della sua vita in città.

La caratteristica di questa capacità è l'immedesimazione con l'oggetto dell'esperimento

La psicomètria, una chiaroveggenza del passato

di
Cecilia Magnanensi

«Vedo l'oceano e delle imbarcazioni con le vele al vento. Ci deve essere un'isola, perché è circondata dall'acqua. Mi allontanano da dove ho visto le vele e osservo qualcosa di terrificante. È come se un oceano di fuoco sgorgasse da un precipizio, ribollendo non appena fuoriesce. La visione mi pervade completamente e mi suscita terrore. Vedo il flusso riversarsi nell'oceano e l'acqua ribollire ovunque. Mi sembra di stare di fianco ad esso».

Queste sono le parole con cui Mrs Cridge descrisse ciò che vedeva quando da William Denton, suo fratello, le fu dato in mano un oggetto di cui non conosceva né la natura né la provenienza. Si trattava di «un frammento di lava dell'eruzione del vulcano Kilauea [nelle isole Hawaii, n.d.r.] avvenuta nel 1840 e la descrizione da lei fornita rispecchiava quella di un certo Mr. Conan che affermava che "un fiume di minerali fusi, largo quanto il Niagara, e di rosso cupo arrivò all'oceano, dove fluì formando una specie di tappeto rosso».

William Denton era un geologo che si

era interessato ad alcuni esperimenti effettuati da Joseph Rhodes Buchanan, medico, con alcuni suoi studenti. Questi, infatti, era stato incuriosito da quanto gli aveva raccontato il vescovo Polk, suo cliente ed amico, che «sentiva un curioso e disgustoso sapore in bocca allorquando veniva a contatto, senza naturalmente esserne a conoscenza, con del rame o con degli oggetti che lo contenessero». Buchanan «Persuaso che in fondo a tale idiosincrasia si potesse rinvenire qualcosa di psicologicamente interessante, volle approfondire la cosa». Predispose perciò una serie di prove in cui i suoi studenti dovevano riferire ciò che vedevano o provavano quando toccavano buste contenenti oggetti o sostanze che inducevano particolari reazioni fisiologiche. A sua volta, William Denton volle sottoporre alcune donne di sua conoscenza, tra le quali la moglie e la sorella, a vari esperimenti, i risultati dei quali riportò in *Nature's secrets*, un volume ritenuto un classico della ricerca psichica. Lo studioso utilizzò come oggetti per lo più pezzi di roccia o fossili da lui prelevati in località diverse.

La capacità dimostrata da Mrs. Cridge e Mrs. Denton in ricerca psichica è definita chiaroveggenza del passato, metagnomia o psicomètria e la

persona che sembra possederla è definita sensitivo. Il termine psicomètria non deve, però, confondersi con quello che in psicologia «indica, in senso lato, l'insieme dei metodi d'indagine psicologica tendenti al raggiungimento di valutazioni quantitative del comportamento umano o animale» (1).

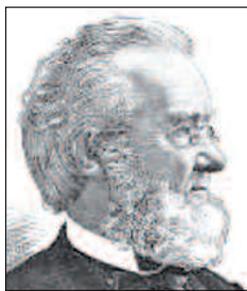
Nel commentare la prova riportata all'inizio di questo scritto, Denton riferì che «Il sentimento di terrore prodotto dalla visione durò per circa un'ora. Sembrava così grandiosa come se lei stesse realmente sul posto e guardasse l'intera scena».

Una caratteristica di questa capacità è l'immedesimazione con l'oggetto dell'esperimento del soggetto sensitivo, che parla di sensazioni e di sentimenti in prima persona o di luoghi come se fosse presente, come fece una volta la moglie di Denton, che tenendo in mano un frammento di dente di mastodonte descrisse l'ambiente in cui l'animale viveva e la sensazione che lei avrebbe provato se realmente avesse mangiato le foglie di cui l'animale si nutriva. Altre volte i sensitivi descrivono eventi come se li vedessero direttamente. È quanto accadde alla sensitiva Maria Reyes de

(1) Dall'enciclopedia Treccani



William Denton.



Joseph Rhodes Buchanan.



Gustav Pagenstecher.



Il presidente Carranza.



Il vulcano Kilauea.

Zierold quando Gustav Pagenstecher, un medico di origine tedesca che lavorava in Messico, le diede un pezzo di pelle del rivestimento interno del copricapo militare del Generale Carlos Dominguez, indossato la notte in cui il presidente messicano Carranza morì a Tlaxcalantongo, Puebla. L'oggetto era sconosciuto ad entrambi e non era mai stato toccato dalla sensitiva. Ecco quello che la donna vide:

«È una notte buia e piove a dirotto. Devono essere circa le 3 del mattino poiché sento il freddo gelido dell'aurora. Poiché è buio posso vedere solo pochi piedi avanti a me. Sullo sfondo vedo un piccolo cespuglio o dei massi. Odo urlare e imprecare come se una moltitudine di selvaggi scatenati. Sento spari di pistole e fucili, ordini in spagnolo, ma non lo sferragliare delle mitragliatrici o il rimbombare dei cannoni. Sembra che sia un attacco notturno di fanteria. Vedo le fiammate delle armi da fuoco tutto intorno a me, davanti e dietro di me. Di fronte a me, che mi attraversa la strada, vedo un uomo cadere e il suo viso contratto, illuminato dai lampi delle armi da fuoco, e il suo lamento mi atterrisce. Smette di lamentarsi. Sul corpo morto inciampano uomini che stanno correndo a destra e a sinistra. Sono terrorizzata. È una visione orribile». Quindi, Pagenstecher dice che «La donna inizia a rabbrivire e

PER APPROFONDIRE

Buchanan, Denton e Pagenstecher hanno pubblicato i resoconti degli esperimenti da loro effettuati in libri che sono dei classici della ricerca psichica. In rete è possibile trovarne copia in formato pdf mentre in formato cartaceo si riescono a trovare in versione italiana (in varie edizioni) i libri di Denton e Pagenstecher.

Una breve storia della psicomètria è possibile leggerla in due post pubblicati nel blog *Magicamente Colibrì* alle pagine <http://www.magicamentecolibrì.it/wordpress/?p=1639> <http://www.magicamentecolibrì.it/wordpress/?p=1724> insieme ad altri post in cui sono riportate alcune prove di psicomètria.

“...al momento non c'è molto interesse su questo genere di studi, anche se, eseguiti con rigore e serietà, potrebbero fornire risultati interessanti per comprendere abilità che al momento sono ritenute eccezionali”

ad avere delle convulsioni, e immediatamente l'esperimento si interrompe». A conclusione del resoconto il medico riporta la deposizione verbale fatta dal generale Dominguez [perché per motivi politici non poteva riferire

i particolari dell'evento] in cui certifica i seguenti fatti:

- 1) l'attacco ebbe luogo tra le 3 e le 4 del mattino;
- 2) c'era tempo gelido, pioveva forte, ed era molto buio;
- 3) si udivano solo colpi di pistole e fucili;
- 4) si udivano urla e imprecazioni come di indiani selvaggi».

Denton operò nel 1800 mentre Pagenstecher sperimentò nei primi decenni del 1900; purtroppo non sono molti gli studiosi che hanno effettuato esperimenti di psicomètria come pochi



Eder Lorenzi.

sono i sensitivi che vi si sono sottoposti. In tempi più recenti, in Italia, Eder Lorenzi ha collaborato con Giorgio Cozzi, un ricercatore nell'ambito della parapsicologia, fornendo discrete prove delle sue capacità. Il più delle volte ha dato dimostrazioni pubbliche delle sue doti di chiarovegenza del passato. In questi casi i controlli, anche se ci sono, non sono tali da permettere di valutare i risultati dal punto di vista scientifico. Al momento non c'è molto interesse per questo genere di studi, anche se, eseguiti con rigore e serietà, potrebbero fornire risultati interessanti per comprendere abilità che al momento sono ritenute eccezionali.

Magicamente Colibrì, un nuovo blog in rete

Cecilia Magnanensi è presente in rete con *Magicamente Colibrì*, un blog in cui pubblica i suoi pensieri su scienza, storia, archeologia, fenomeni insoliti, pertinenti a quella che viene definita parapsicologia o ricerca psichica, libri, natura, insomma della vita e dell'uomo. Il blog è alla pagina www.magicamentecolibrì.it

Per seguire il blog ed essere aggiornati sugli articoli pubblicati potete iscrivervi alla Newsletter: basta inserire il vostro indirizzo email e confermare la vostra adesione o scrivere a magicamentecolibrì@gmail.com. Se non sarete più interessati, potrete cancellarvi in qualsiasi momento.

Potete scrivere a sibyllam11@gmail.com oppure a magicamentecolibrì@gmail.com È presente inoltre su Facebook, su Google+, su Twitter e YouTube con la pagina di *Magicamente Colibrì*.

Collaboratrice infaticabile dell'Associazione era dotata di grande umanità

Elena, la nostra stella polare

Ieri sera, prima di lasciare l'ufficio dell'associazione dove avevo incontrato una nuova volontaria, mi sono affacciata alla finestra e, guardando il cielo ormai scuro per la notte in arrivo, ho cercato una stella: l'ho trovata, vicino al quarto di luna che schiariva questa serata di quasi primavera: era un po' nascosta dai rami dell'albero che sta lì davanti, ma ben visibile ai miei occhi che avevano bisogno di trovare lassù l'amica che da poco più di un'ora ci aveva lasciato.

L'ho chiamata subito la stella-Elena... Ora è il mattino successivo, sono le sei, la stella non la vedo più perchè la luce dell'alba già rischiarava il cielo e sento gli uccelli che annunciano il nuovo giorno. Sarà il primo giorno senza di te, cara amica e collaboratrice infaticabile. Come non hai mai mollato di fronte alle complicazioni e alle difficoltà che incontravamo nella preziosa attività che hai svolto in associazione, così per



nove mesi non hai mai ceduto al male inesorabile che ti divorava: anche in quest'ultima esperienza di vita hai dimostrato la lucidità propria del tuo carattere, il tuo modo razionale e preciso di gestire le situazioni e tenere i fili degli accadimenti. Solo nelle ultime due settimane ti abbiamo visto cedere ad un abbandono stremato, ma sempre pieno di dignità e illuminato fino quasi all'ultimo giorno del tuo sorriso dolce.



Elena, in ginocchio con la maglietta bianca, in una foto di gruppo alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris.

L'avevo incontrata, quasi uscita da un cappello di un prestigiatore, 16 anni fa, il 1° di aprile del 2000, durante uno dei primi convegni organizzati da Gli amici di Luca al Futur-Show. Al termine dell'incontro mi venne incontro: una signora piccolina, magra, elegante, che non avevo prima notata nel gruppo dei partecipanti al convegno. Con modi molto cortesi mi disse che, essendo andata in pensione da poco, aveva intenzione di impegnarsi nel volontariato e avrebbe avuto piacere di conoscere le attività dell'associazione. Così ci incontrammo e lei si mise a disposizione per attività d'ufficio e di pubbliche relazioni, essendo stata, di professione, segretaria degli amministratori di un'importante ditta bolognese. La ricordo già attiva nel maggio di quell'anno al nostro primo stand ad Exposanità 2000, molto capace nel relazionarsi con il pubblico e già da allora fornitrice di idee e consigli utili allo sviluppo del lavoro che avevamo intrapreso con l'ambizioso traguardo di realizzare la Casa dei Risvegli Luca De Nigris, un modello totalmente innovativo di struttura riabilitativa, che avevamo cominciato a progettare da poco più di un anno, ma che era ancora in fase embrionale. Da allora ha seguito con noi in modo attivo e propositivo tutte le tappe della progettazione, della realizzazione e dell'attivazione della nuova struttura, facendo parte sempre anche del Consiglio Direttivo dell'associazione. Lei era precisa, lucida, capace di organizzare con accuratezza eventi e iniziative; era il mio "braccio destro" nella conduzione dei rapporti con le istituzioni, con i soci, con le famiglie. Ha collaborato a realizzare tutti i nostri progetti, sarebbe un elenco lunghissimo enumerarli tutti: dalla formazione dei volontari fin dai primi anni, alla stesura di progetti di *fund raising*, al mantenimento dei contatti con enti e privati sostenitori, fino ai progetti europei che, negli ultimi tre anni

l'hanno vista protagonista attiva e solerte, anche perchè lei conosceva molto bene l'inglese e ci aiutava nella comunicazione con i partner. Ma non solo... nel 2001, in occasione dell'affiancamento ad un giovane, Cristian, che era in coma dopo un incidente stradale, dimostrò capacità di relazione d'aiuto estremamente delicate e umane, creando con il giovane un rapporto amorevole e stimolante, così da collaborare al suo risveglio dopo tanti mesi.

Da allora molte volte Elena ha dimostrato queste sue particolari doti di empatia: con Yuri, Ubaldo, Francesco, Corrado e tante, tante altre persone che ha avvicinato alla Casa dei Risvegli donando loro la sua particolare dolcezza e tenerezza.

Poi, cara Elena, tu sai cosa sei stata per me: non solo una collaboratrice assidua e capace, ma anche un'amica e confidente con la quale ho condiviso i miei stati d'animo, le mie scelte, le mie gioie e i miei dolori. Grazie anche di questo!

Ci mancherai tantissimo... a me, a Fulvio, a Patrizia a tutti i collaboratori de Gli amici di Luca e della Casa dei Risvegli Luca De Nigris. Ora abbiamo bisogno ti sentirti ancora vicina, con i tuoi consigli e la tua amicizia. Dal luogo di pace dove ora ti trovi, ci guiderai, come una stella polare, ne sono certa.

Maria

In ricordo di Maria Scotti



23-11-2010 Alla nostra cara Maria 23-11-2015

*“Nessuno manca davvero
finchè lo porti nel cuore, nei pensieri,
nei ricordi, nelle emozioni di ogni giorno.
È appena nascosto alla tua vista
Ma ovunque andrai sarà sempre accanto a te”.*
Con immutato amore il marito Gianprimo,
i figli Stefano, Chiara e famiglia,
la sorella Carla e famiglia.
Cicognolo – Bonemerse - Cremona

Nonna Angela, sei sempre con noi!



Gli amici di Luca, a sei anni dalla scomparsa, ricordano con profondo affetto la carissima Angela Longiardi, volontaria generosa ed entusiasta che ha donato tempo e idee per l'associazione negli oltre 10 anni di attività con noi. Abbiamo conosciuto Angela quando ancora la Casa dei Risvegli Luca De Nigris era un progetto da realizzare: con la forza della solidarietà che animava il suo grande cuore, si è impegnata in tante iniziative attivandosi in un atteggiamento sempre positivo e disponibile. Fu molto doloroso accettare la sua malattia e ancora di più continuare in associazione senza di lei. È per questo che l'immagine del suo volto sorridente e gioiale ci accompagna da sei anni nello studio de Gli amici di Luca alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris ci aiuta a non dimenticare mai gli indispensabili valori della solidarietà e del volontariato.

Maria – Gli amici di Luca

La mamma di Francesco ci ha lasciati

Ricordiamo con affetto Bruna, la mamma di Francesco Gandolfi di Silla, che dopo una lunga malattia, combattuta con tanto coraggio, ci ha lasciato pochi giorni fa.

L'abbiamo conosciuta quando il suo Francesco fu ospite alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris: lei, forte e combattiva, era sempre accanto al figlio, insieme al papà Domenico, anche lui instancabile nel voler capire di che cosa aveva bisogno questo loro figliolo per poter affron-



Ciao, Bruna!

tare con dignità la nuova vita dopo il gravissimo incidente di cui era stato vittima.

Rientrati nella loro accogliente dimora di montagna, Bruna e Domenico hanno creato attorno a Francesco, insieme all'assistente Lilia, un ambiente pieno di attenzioni e di amorevole affiancamento.

Maria - Gli amici di Luca



Sognando un mondo senza età il nuovo libro di Serenella Gatti Linares

a cura di Bruno Brunini

Un senso di liberazione, di ricerca di felicità nel mondo è suggerito dal titolo di questa densa raccolta in versi di Serenella Gatti Linares.

Sognando un mondo senza età (Ed. CFR, 2014) esprime infatti una tensione utopica, sempre presente in questi testi, rivolta alla compensazione di un'attesa, al desiderio di giungere in un luogo sognato per ridare dignità all'esistenza.

La necessità della poesia della Gatti si trova nella prorompente di vita dell'autrice, la stessa che infonde nelle sue innumerevoli iniziative culturali. La sua energia, come una furia, nel desiderio di vivere la vita in ogni suo aspetto, di esserne protagonista, acuisce la capacità di rovesciare l'abitudine, i gesti quotidiani più consueti, e riproporli da una prospettiva inattesa, come "parole improvvise di notte/lanciate da mobili e muri". Scrittura al femminile la sua, nel senso di profondità di tempi, di allusioni. Scrittura concreta fatta di episodi minimi, fugaci incontri quotidiani, dettagli dalle mille sfu-

mature che aprono a visioni e a qualcosa di più grande, senza trascurare intimità, dolcezze domestiche: "le arance che riposano/ accanto alle noci e al miele".

Nulla nella poesia della Gatti è scontato. Da un io biografico lo sguardo si allarga sul mondo e diventa continua ricerca volta a infittire le relazioni di ogni giorno con gli oggetti, con le persone colte in tante differenti situazioni perché "siamo mille cose diverse/righe di un racconto".

Tra amarezza e ironia vitale, assenze e desideri di vita inaspettati: "sono una donna complicata/ sopravvissuta a molti naufragi", i versi tracciano punti nodali dell'esistenza, non mancano meditazioni sulla Shoah e sulle macerie della storia, come nella poesia rivolta ad Anna Frank, riflessioni sul corpo e le sue metamorfosi, sulla violenza di cui la donna è vittima, sugli affetti, sui legami familiari: "mia madre in ospedale/ faceva esercizi con le braccia magre".

Nel leggere queste poesie si riconosce la voce di una poetessa che

riflette le acquisizioni culturali della sua generazione, che dagli anni '70 e '80, con i movimenti di liberazione femminista ha

lottato per i diritti civili, per una ricerca etica di giustizia e ha vissuto i fermenti culturali di un'epoca di forte cambiamento: "il corpo è il mio romanzo/capitoli paragrafi sottoparagrafi". Ma abbandonati i tempi immemori dell'innocenza in quel labirinto che diviene in seguito la vita: "anch'io sono cambiata/...un sogno al posto di un altro/posso iniziare nuove avventure", trasportata, nella mutazione del mondo e di se stessa, verso il presente e verso tutto quello che può ancora accadere, Serenella Gatti ci mostra come il suo cammino si leghi costantemente alla fiducia nel qui della poesia, oasi luminosa che racchiude qualcosa di invisibile e dove più nulla sembra possa perdersi.



Serenella Gatti Linares, nata a Palermo, è stata adottata da Bologna, dove vive. Bilaureata in Materie Letterarie e in Scienze della Comunicazione e dello Spettacolo,

ha insegnato Lettere nella scuola media e nei corsi per il Diritto allo Studio.

Fa parte dei Gruppi "98 Poesia" e "La Tribù che scrive". Collabora con la Libreria delle Donne e con la Biblioteca delle Donne. Partecipa all'orga-

nizzazione di eventi e di Letture pubbliche.

Ha tenuto corsi di scrittura creativa e si occupa di problematiche femminili, di scrittura in prosa e in poesia, di multiculturalità, di musica, di teatro, di cinema. Ha collaborato a varie riviste di letteratura ("Miopia", "Leggere Donna", "Le Voci della Luna", "Macabrina", "La Suburbana", "BNB", "Il Caffè", rivista belga) ed è inserita in varie antologie e pubblicazioni collettive.

Nel 2012 ha pubblicato il romanzo *Era ed è ancora*, per le edizioni Gazebo di Firenze.

Contatti: serenellagatti@alice.it

corpo è il corpo
non puoi farci niente
importante il contatto
col sapere del corpo
corpo offeso umiliato ferito
valorizzato amato sublimato
ognuno ha il suo corpo
il corpo che ha deciso di avere
il corpo del teatro fisico
del soffio vitale dell'altro
del contatto casuale
della prima volta
in cui ha sfiorato un altro corpo
dell'ultima in cui lo farà
il corpo ha ragione
è molto molto lento
danzare col corpo
resistere alla violenza
corpo è il corpo
l'orlo esterno dell'anima

ooo

paesaggio grigio di nebbia
venti in movimento
oceani voragini colline:
l'ecografia del mio addome
ecostruttura addensata
vie biliari dilatate
fegato aumentato di volume
per troppi dolci ingurgitati
per troppa rabbia trattenuta

ooo

il giallo avviso di giacenza
del mio pacco-libri
così importante prima dell'arrivo
col suo codice segreto
ora giace appallottolato
nella raccolta-carta
come un fiore di mimosa seccato
come una lotta di donne finita
il postino suonava sempre due volte
ora a stento solamente una

ooo

la mano neonata col braccialetto in ospedale
la mano un po' più grande con un'automobilina
i ricciolini in movimento
le maglie da calcio sporche di fango
braccia e gambe ingessate
e poi le parolacce dentro la bocca
la ribellione gli spinelli
le unghie rosicchiate queste sono restate

ora che sei adulto
sei proprio tu mio figlio
con la testa pelata i tatuaggi
la solitudine l'allegria

prima di andare a vivere da solo
per l'ultima volta ho visto
il dopobarba nel mio bagno
troppe sedie troppe posate
per ospiti che non ci sono

ora mangiamo le mentine allo stesso modo
giuriamo di scioglierle lentamente
ora mi abbracci in modo leggero
ora mi mandi baci come allora

che donna superficiale sarei stata
se tu non fossi nato

ooo

importante il lampadario che non oscilla
non so se sarà l'ultima volta
che lavo la caffettiera
levo le briciole dal tavolo
lavo i denti
la prossima scossa potrebbe essere definitiva
è un miracolo alzarsi
trovare tutto come prima

se anche cadrà la casa
ci sono stati anni immobili tranquilli
di silenzio pace piccoli rumori
a tenere compagnia
e pensieri pensieri pensieri

ooo

il rumore delle fette biscottate
integrali al mattino
il rumore della caldaia
degli autobus che passano
anche senza di me
di notte le coperte scivolano
sento suonerie di cellulari
alla fine restano l'essere rannicchiata
in posizione fetale
un silenzio inspiegabile
le arance che riposano
accanto alle noci e al miele

ooo

dicono sia il passaggio
fra caldo e freddo
per me sono segnali
parole improvvisate di notte
lanciate da mobili e muri
da bottiglie di plastica
da fogli gettati via
io devo cercare
di interpretare

ooo

quando ci passo sotto
faccio finta di niente
come se non avessi abitato
in quel palazzo per decenni
con persone che non esistono più

tutto intorno cambiato
il traffico aumentato
le rotonde ovunque nate
che sono come l'esistenza
c'è chi aspetta a lungo
chi si butta all'impazzata

torno da quelle parti
in punta di piedi in silenzio
come una vile delatrice
ma forse la casa sa
che la distanza
è una forma d' amore

ooo

forse in un'altra vita
ero un'ebrea
mi chiamavo
Marie Kafka
non mi è servito
scrivere il nome
in diagonale
a grandi lettere rosse
sulla valigia di cartone
non mi è servito
avere lo spazzolino
lo specchio il lucido da scarpe

avevo una lunga treccia nera
occhi scuri
folte sopracciglia
mi strapparono
la mia piccola figlia
appena giunta a Birkenau

dei miei capelli fecero tela
della mia pelle un lume
delle mie ceneri concime
che si sciolse in un fiume
che ritornò nel ciclo vitale

forse in un'altra vita
ero un'ebrea
nelle mie vite successive
cercherò sempre
di essere ancora madre

ooo

io esiliata
dalle gioie semplici
su una zattera metropolitana
albero corroso
dal traffico cittadino
foglia rimasticata
fosso attraversato

ho gettato l'occhio
nel cantiere abbandonato
segale papaveri ossi
fiori rosa per le strade
con l'ardire anche quest'anno
di fiorire

ooo

più il tempo ti allontana da me
più seguo le tue tracce, Anna Frank
da quando vidi la tua foto in bianco e nero
a tredici anni
e io ne avevo tredici

le sopracciglia spesse
il sorriso accennato
gli occhi fiduciosi
i capelli ondulati
la voglia di scrivere

ho creduto nella bontà del cuore umano
come hai detto tu
e torno da te ora
per chiederti se è possibile ancora

L'importanza dei social network un nuovo strumento per farsi conoscere

MONDO SOCIAL condivedere in rete

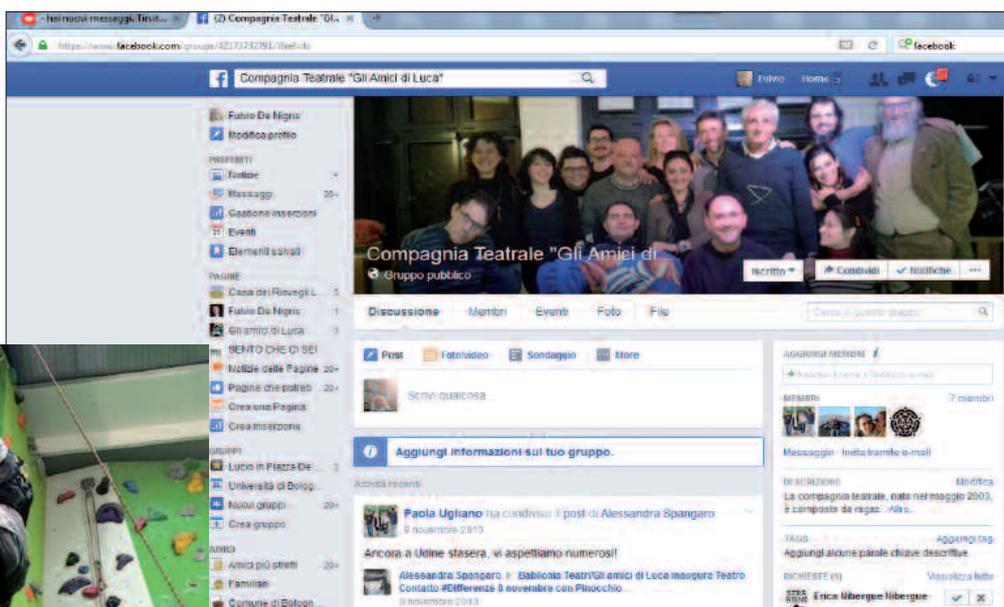
In principio fu il canale YouTube... poi qualche evento su Facebook per lanciare i nostri spettacoli teatrali e far conoscere a un pubblico più ampio La Giornata nazionale dei Risvegli, dal 2015 diventata europea. Oggi la nostra presenza sui social conta diverse pagine Facebook, gli eventi legati alle nostre manifestazioni e rassegne teatrali, una presenza su Twitter, qualche lancio su Google+ e condivisioni in LinkedIn. Così abbiamo deciso di lanciare questo nuovo appuntamento sulla nostra rivista. Seguiteci sul magazine, ma soprattutto sui social, condividendo nelle vostre reti o 'cerchie'.

RisvegliTV, l'inaugurazione della Casa dei risvegli Luca De Nigris
https://www.youtube.com/watch?v=_fmL4NrOuxM

GIAMMA SI ARRAMPICA

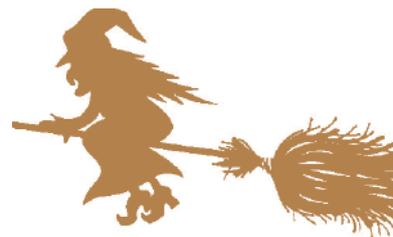
Posta il padre Pier Francesco Ramini: "Ieri ti ho visto per la prima volta mentre arrampicavi, ero lì sotto con il naso all'insù e gli occhi che luccicavano dalla forte emozione...Osservavo ogni movimento, ogni presa, e pensavo all'impegno che stai mettendo ogni giorno costantemente nella scalata della tua vita. Sappiamo che ci vorrà ancora tanto tempo e sacrificio, ma tu continua così, sei tosto, intelligente e caparbio. Continua a portare a casa risultati! Ti abbraccio!?"

<https://www.facebook.com/amicidiluca/>



Due giornate impegnative ma ricche di soddisfazioni per Paola, la nuova Befana della nostra associazione

La nuova apprendista Befana de Gli amici di Luca... in azione



È stata Paola Mandrioli attrice di Fantateatro a prendere quest'anno sulle spalle i panni della Befana per la nostra associazione. Paola è entrata subito nella parte tracciando il solco per il futuro con la "benedizione" di Carla Astolfi storicamente Befana della Casa dei Risvegli Luca De Nigris e sempre nei nostri cuori.



Foto di Walter Finestrelli



- 1) Ecco la giovane, nuova Befana che arriva alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris la mattina del 5 gennaio.
- 2) È accompagnata dai rappresentanti dei Circoli che portano i doni agli ospiti della struttura.
- 3) La prima persona che incontra la Befana è Elena, la nipotina della nostra ospite Flavia: il suo nonno l'ha accompagnata proprio perché sapeva che arrivava la Befana ed Elena è stata molto contenta!
- 4) Carla Astolfi con il nostro riconoscimento per la generosa partecipazione in tutti questi anni come Befana della Casa dei Risvegli Luca De Nigris.
- 5) Siamo alla mattina del 6 gennaio, in via Rizzoli: il calesse di Giancarlo Saveri trainato dalla somarina Bianchina trasporta la Befana sotto le Due Torri, dove i bambini la stanno aspettando.
- 6) Ecco la Befana circondata da tantissimi bambini che, nonostante il freddo rigido di quella mattina, sono venuti a salutarla e a ricevere da lei le caramelle.
- 7) Giunti al pomeriggio del 6 gennaio, siamo al teatro Duse e, dopo un piacevole spettacolo della compagnia Fantateatro, si svolge la premiazione del concorso a cui hanno partecipato varie classi delle scuole primarie. In questa foto la Befana, insieme a Fulvio e Maria, premia la classe 4^a della scuola Avogli con una targa donata dall'Ippodromo Arcoveggio.



AMICI DI LUCA

EDICOLA **2**
 DI CIUTI V. & CONTE M.P.

VIDEO CASSETTE
 DVD - CD MUSICALI
 LIBRI - SERVIZIO FAX
 PRODOTTI GOLDEN
 CARTOLERIA
 RILEGATURA LIBRI

Via LINCOLN 5 Tel. 051 492553 - 40139 BOLOGNA

Il torneo ha sempre messo in primo piano l'aspetto sociale e solidale

Grande successo del torneo "Vale la pena"



Le giovani del Le Ali Padova hanno conquistato, battendo 2-0 il Giovolley Reggio Emilia, il 'Vale la Pena'. La manifestazione sportiva organizzata dalla Pallavolo San Lazzaro Vip per sancire la sua partnership sociale con l'associazione onlus Gli Amici di Luca, è inserita nel tabellone della Giornata europea dei Risvegli ed è giunta alla sua 14.a edizione, unendo come sempre sport e solidarietà. Fin dalla sua prima edizione il torneo riservato alle adolescenti under 16 ha infatti sempre cercato di mettere in primo piano l'aspetto sociale e solidale raccontando il lavoro svolto dall'associazione Gli Amici di Luca e quello che viene fatto quotidianamente nella Casa dei Risvegli Luca De Nigris. Quest'anno il Torneo ha premiato le padovane del Le Ali che alla loro prima parte-



Nella foto: l'immagine conclusiva della manifestazione e il San Lazzaro Vip con il presidente Carisi.

cipazione hanno sbaragliato il campo. Secondo il Giovolley, terze le nostre ragazze della Pallavolo San Lazzaro Vip (pregevole il primo set giocato al mattino contro Padova e perso ai vantaggi), quarta l'Idea Volley, quinta il Calderara e sesta l'Andorlini. Sofia Rampazzo (Le Ali) è

stata premiata come migliore giocatrice. Un ringraziamento alla Cartotecnica Maga, sponsor della manifestazione e al Resto del Carlino che fin dalla prima edizione sostiene questa manifestazione offrendo le coppe e donando un libro ad ogni giovane partecipante.

Concerto per l'Epifania, premiato Fulvio De Nigris

Il 4 gennaio 2016, al Teatro Mediterraneo di Napoli, si è svolto il **Concerto per l'Epifania** intitolato **Terre mie**, ideato e promosso dall'associazione Oltre il Chiostro onlus di Napoli, curato dall'associazione Musica dal mondo e prodotto dalla Melos International. I temi che hanno caratterizzato quest'edizione sono stati le migrazioni e l'ecosostenibilità. dei momenti più significativi dell'evento è stata una rilettura orchestrale della canzone di Pino Daniele, affidata ad Enzo Avitabile, "Terra mia", oltre a numerosi artisti presenti tra i quali: Sarah Jane Morris, Hindi Zahra, e Sal Da Vinci.

Nel corso dell'evento, che è stato trasmesso su Rai Uno il giorno dell'Epifania sono stati assegnati i premi "*Nativity in the world*" a personalità che si sono contraddistinte nel campo culturale e impegnati nel sociale, Fulvio De Nigris è stato premiato da Pasquale Giustiniani dell'associazione Oltre il chiostro: "per l'attività svolta nell'associazione Gli amici di Luca e per l'impegno rivolto alle

persone con esiti di coma attraverso anche la medicina della prossimità e della vicinanza. Rispetto ai tanti problemi che affliggono le periferie esistenziali, la Casa dei Risvegli Luca De Nigris di Bologna rammenta che una rinascita, un risveglio, è possibile e auspicabile". La sezione culturale dell'Associazione Oltre il Chiostro, presidente Giuseppe Reale, promotrice dell'iniziativa, con il suo Dipartimento di bioetica", segue da anni tutti i tentativi scientifici di accompagnare la qualità della vita e la ripresa delle persone cadute in stati di minima coscienza.



Fulvio De Nigris premiato da Pasquale Giustiniani dell'associazione "Oltre il chiostro".

Coronato il sogno di incontrare il mister della nazionale calcio

I grandi incontri di Pasquale

Grazie al “Club l'inguaribile voglia di vivere” Pasquale Canova è riuscito a coronare tanti suoi sogni. Intanto è ritornato a Misano dove ha assistito per la prima volta ad una gara dal vivo, il Gran Premio di Motociclismo (dopo aver già incontrato Valentino Rossi): In quell'occasione ha visto anche un'altra leggenda del motociclismo italiano: Giacomo Agostini.

Poi all'Hotel Adami ha incontrato il suo idolo l'allenatore della nazionale Antonio Conte. Era da molto tempo che Pasquale ce lo chiedeva. L'occasione è stata la partita della nazionale a Bologna lo scorso anno che ha permesso che il suo sogno si realizzasse. Grande appassionato di sport Pasqua-



le ragazzo con esiti di coma dopo un incidente in moto e la riabilitazione alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris era accompagnato dal padre Antonino e da Fulvio De Nigris.

Nell'attesa dell'arrivo della nazionale dalla rifinitura al Dall'Ara Pasquale si è intrattenuto con il fisioterapista degli azzurri ed il giornalista Carlo Paris. All'arrivo di Antonio Conte Pasquale ha esclamato “Carissimo Mister o devo chiamarla uomo/scudetto come fanno a Sky Sport?”: “Basta mister”



Pasquale con Paolo Conte, il padre e Fulvio De Nigris e, a sinistra, con il fratello a Misano.

ha risposto Conte con un largo sorriso tendendogli la mano che subito lui ha stretto per tirarsi in piedi dalla sedia a rotelle. “Sono un grande tifoso della nazionale italiana – ha detto Pasquale – e credo che il calcio come sport molto popolare possa dare una gran mano al sociale”: Antonio Conte ha preso le pubblicazioni che Fulvio De Nigris gli ha consegnato sulla Casa dei Risvegli Luca De Nigris eccellenza bolognese ed ha fatto i complimenti per le attività svolte.

Bentornato Salvatore



Salvatore Orga con Fulvio De Nigris.

Saluti da Cattolica



Attilio Bigagli ci manda i suoi graditi saluti da Cattolica. Amico di Luca con sua Sorella Santa e la sua famiglia rimane sempre nei nostri pensieri. Ricambiamo di cuore.

Un felice incontro



Sotto le due Torri ho incontrato Felice Mini-cozzi e sua mamma, da Benevento a Bologna per una visita alla Casa dei Risvegli Luca De Nigris.

Un momento di grande cordialità ed affetto. Anche se ci si vede poco si vede che siamo molto uniti. Auguri!

Venti anni di Mimosa

La Mimosa Pasticceria punto di riferimento di via Dagnini ha festeggiato i 20 anni di attività. Storici amici di Luca e sostenitori in molte nostre iniziative, hanno raggiunto questo traguardo facendo festa con numerosi amici e clienti che hanno tagliato la torta e brindato assieme a Carla Griggio e suo figlio Loris. Tanti auguri da tutti noi!



Il romanzo di Anna Albertano contiene elementi inediti, frutto di ricerche in vari ambiti

Lettere d'Occitania, un affresco sulla società di corte e la cultura popolare

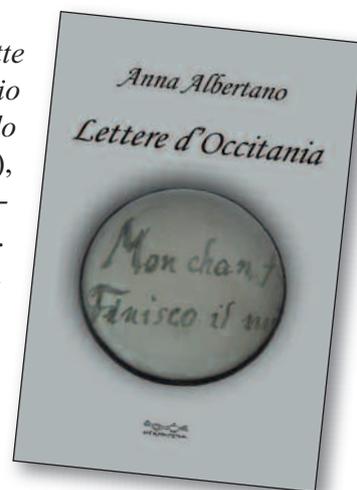
Il nuovo libro di Anna Albertano "Lettere d'Occitania" esce per l'editore Hermatena. È un romanzo in forma epistolare riguardante una rivolta realmente accaduta alla fine del Trecento, la rivolta dei "Tuchin" in Piemonte, e rimanda alla società di corte da un lato e alla cultura popolare dall'altro. L'attenzione è rivolta in particolare a momenti della vita e della società dell'epoca come rappresentazioni, intrattenimenti, feste e ritualità popolari poco conosciute, con cenni allo spirito cavalleresco e alla tradizione trobadorica, a liriche e testi in prosa provenzali, i cui canoni erano ancora molto diffusi a quel

tempo, ponendo inoltre in rilievo differenze idiomatiche, soprattutto fra l'occitano e il patouà, del territorio subalpino interessato, contraddistinto da affinità culturali oltre che linguistiche con le regioni contigue d'oltralpe.

Lettere d'Occitania riporta elementi poco conosciuti e in alcuni casi inediti, frutto di ricerche in ambito teatrale e antropologico.

L'autrice Anna Albertano è autrice di romanzi, racconti e poesie, ha tradotto autori francofoni, presentando fra gli altri, per la prima volta in Italia, Selim Nassib. Tra le sue opere *Progressivo silenzio* (1998), *Notre-Tanz* (2002), *Dialoghi di un mattino di fine millennio*

(2006), *La notte di San Giorgio* (2007), *Dando il blu* (2009), *Stagioni promesse* (2013). Premiata al "Torino Film Festival" nel 2015 per il mediometraggio *Silk Shaek*, è tra i fondatori dell'Associazione Culturale "Zeicon".



Anna Albertano "Lettere d'Occitania"
Hermatena Editore

Un inno alla vita, un canto d'amore e di speranza

Lazzaro, l'uomo che aveva perso il passato

Questo libro scritto da Loris Mauro (Hever editore) è un inno alla vita e un canto d'amore e di speranza. Riportiamo le parole dell'autore:

«Un inno alla vita perché è stato scritto da chi la vita la stava perdendo, da un sopravvissuto come me, perché tale mi considero. E ho capito che non c'è nulla di più struggente e di più bello di assaporare il gusto della vita, quando si giunge così vicini alla morte come lo sono stato io. Un ritorno alla vita: questo è il senso del racconto che, nel mio caso, ha svolto anche una funzione terapeutica: quella di ritrovare il mio passato che, a causa della conseguenze del grave trauma cranico che ho riportato, credevo di aver perduto. Per sempre. Ma è anche un canto d'amore rivolto a tutti coloro che mi hanno aiutato, mi sono stati vicini nel momento più difficile della mia esistenza. E mi riferisco al tempo che ha preceduto il mio incidente, ai due anni successivi, sino ai giorni nostri. Sono molte le persone a cui devo tanto, a partire da mia moglie Roberta, per giungere a comprendere tutti coloro che hanno sperato, pregato per me.

Ed è anche un canto di speranza. Speranza nel Signore che non ci abbandona mai, nella comunità di cui facciamo parte, nel futuro, nella vita. La speranza, la compagna più importante della nostra esistenza, che ci aiuta a comprendere il significato della sofferenza, come sono riuscito a comprendere negli anni più recenti della mia vita. Nonostante le sofferenze che ho dovuto affrontare e che sono divenute una risorsa fisica, psicologica e spirituale che hanno contribuito a farmi divenire un uomo felice. Così come anticipò Sofocle con la sua antica ed oscura profezia: "nessun mortale dobbiamo stimare felice prima che abbia oltrepassato il termine della sua vita senza aver mai sofferto alcun dolore". E così è stato anche per me, un sopravvissuto».



Loris Mauro "Lazzaro" - Hever Editore

Bruno Lanzarini, un bolognese in palcoscenico

E tè prélla, quando l'attore recita in dialetto

Il libro "E té prélla" (autori Aldo Jani Noè, Davide Amadei e Patrizia Strazzari, Maglio editore) racconta la vita del grande attore bolognese Bruno Lanzarini, con una prefazione di Anna Manfron, un contributo di Maria Grazia Bollini e la revisione filologica e ortografica dei testi in bolognese di Roberto Serra.

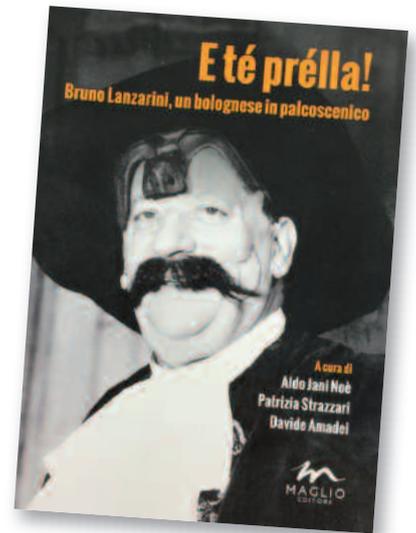
Come si racconta una vita teatrale? Come dare a parole l'idea delle messinscene degli spettacoli, delle interpretazioni attoriali, delle emozioni suscitate sul pubblico?

«Un attore recita sull'acqua e non rimane niente di quello che fa» diceva Adriana Lanzarini quando le si chiedeva di raccontare di suo padre. Bruno Lanzari-

ni (1902-1976) è stato uno dei migliori attori dialettali bolognesi. Nel 1949 costituì una propria compagnia che per 25 anni catalizzò i favori del pubblico petroniano. I suoi monologhi erano

**“Fu interprete
in vari film a fianco
di Totò, Walter Chiari
e Titina De Filippo”**

scanditi dal verso «E té prélla!» con cui dava il la agli applausi. Lanzarini fu anche caratterista in vari film a fianco di Totò, Walter



Chiari e Titina De Filippo, e fu scelto da Giorgio Strehler per il Dottor Lombardi nell'Arlecchino servitore di due padroni, ruolo che lo portò a recitare in tutto il mondo dal 1959 al 1968 per 725 repliche. Nonostante l'intensa attività teatrale, Lanzarini non abbandonò mai a Bologna la propria officina di meccanica di precisione.

Aldo Jani Noè, Davide Amadei, Patrizia Strazzari "E té prélla" - Maglio Editore

Una ricerca appassionata e minuziosa fra i documenti, nei luoghi e attraverso i testimoni

Storia delle storie di Lucia Sarzi

Un bel libro che ricostruire la storia di Lucia Sarzi, sorella del burattinaio Otello Sarzi, componente di una famiglia impegnata nella storia dell'antifascismo.

Sotto gli strati della leggenda che hanno avvolto le sue vicende di donna, di attrice e di partigiana, Lucia Sarzi (1920-1968) resta una figura di confine tra la precarietà e l'allegria della realtà quotidiana, le invenzioni fantastiche del mondo degli artisti girovaghi al quale appartiene, le storie, le voci e i miti che accompagnano l'epopea della Resistenza e dei fratelli Cervi, insieme ai quali Lucia Sarzi condi-



visare una stagione eroica, febbrile e così fortemente radicata nell'immaginario popolare.

Laura Artioli, dopo anni di ricerca appassionata e minuziosa fra i documenti, nei luoghi e attraverso i racconti di numerosi testimoni, ha composto una biografia tanto rigorosa nel metodo quanto agile nello stile, costruendo un esemplare capitolo della storia delle donne italiane o, meglio, della storia italiana.

Laura Artioli "Storia delle storie di Lucia Sarzi" - Corsiero Editore

Per riflettere attraverso la narrazione su temi come la guarigione, il dolore e la malattia

Buona medicina: il sapere che conta e che racconta

Sandro Spinsanti, fondatore e direttore dell'Istituto Giano di Roma e già componente del Comitato Nazionale per la Bioetica, arriva in libreria con un altro interessante libro che parte dai dubbi e dalle resistenze che nascono quando si introduce la Medicina Narrativa. Lo fa con **“La medicina vestita di narrazione”** edito da Il Pensiero Scientifico - che prende il suo abruvio proprio da questi dubbi, invitandoci a prenderci “il tempo necessario per capire che cosa propone questa benedetta medicina narrativa. Abrivio per un viaggio che fa tappa in primo luogo nel terreno delle disambiguazioni (cosa significa narrazione, cosa significa medicina e come si possono tenere insieme due concetti apparentemente così lontani) per condurci poi, “narrando, narrando”, a riflettere su temi come il significato della guarigione, il dolore, la malattia cronica e la morte, i diversi modelli di cura e i relativi modelli di narrazione. Incontriamo la figura di Giano bifronte come simbolo dei due saperi su cui si basa la medicina, il sapere che conta e quello che racconta, ma invece che contrapposti, dialoganti. Non mancano poi una tappa nel territorio della salute digitale, rischi e opportunità della rivoluzione digitale per la medicina e la relazione medico-paziente.

Spinsanti ci guida verso una meta ben chiara: la buona medicina oggi è per forza di cose narrativa e la medicina narrativa non è altro che buona medicina.

E gli atolli di questo viaggio sono la letteratura e il cinema, le narrazioni di cui è vestito questo libro.

Potendo scegliere tra un vestito pro-

dotto in serie e uno su misura, così come ce lo può confezionare un bravo sarto, non avremmo dubbi. La stessa preferenza possiamo trasportarla alle cure mediche “sartoriali”, ovvero a quelle cure che rispettano il nostro profilo personale e non sono semplicemente uguali per tutti. Il diritto a riconoscere l'autonomia nella scelta delle cose: la bioetica promuove l'informazione e il consenso. Ma la chiave che apre la serratura di una medicina personalizzata si chiama narrazione.

Perché attraverso la narrazione si comprendono le vicende del corpo,

“La buona medicina oggi è per forza di cose narrativa e la medicina narrativa non è altro che buona medicina”

dalla nascita alla morte; i tortuosi sentieri della cura acquistano il loro completo spessore solo quando sono illuminati dalle arti narrative.

Perché attraverso la narrazione si guarisce: chi si trova delocalizzato nella terra ignota della malattia trova nel racconto e nella condivisione del suo vissuto una risorsa per accedere alla Grande Salute.

Perché attraverso la narrazione ci si cura: la medicina che “conta” - quella di precisione - non è l'antagonista di quella che si serve dell'ascolto e



della comunicazione. Sono le due facce di un'unica medicina: la sola che la cultura del nostro tempo riconosce come “buona medicina”.

Un libro economico che però farà spendere molti soldi per comprare e leggere altri libri: non solo quelli che vengono inseriti come approfondimento tra i capitoli - Jules Romains, Knock o il trionfo della medicina; Louis-Ferdinand Celine, Viaggio al termine della notte; Varlam Šalamov, I racconti della Kolyma; Borislav Pekić, Il tempo dei miracoli, Romain Gary, La vita davanti a sé - ma tutti quelli che vengono citati (e sono davvero tanti). E vi farà spendere tempo anche al cinema e davanti alla televisione.

L'approdo, l'epilogo di questo viaggio, (o forse l'inizio del prossimo) è in un salotto. Un salotto di conversazione dove si racconta un sogno. Il sogno di una medicina che, con o senza l'aggettivo “narrativa”, riporti al centro la conversazione.

Le montagne mozzafiato della Regione, le mete, i percorsi e la loro accessibilità

Le bellezze innevate della Valle d'Aosta



di
Daniele Borioni

Certo a vederle dal basso quelle montagne così rocciose e così aguzze spesso coronate di ghiaccio e da canali innevati fino alla tarda estate parrebbe quasi impossibile, ma qualche possibilità meccanica esiste

Dapprima bisogna accennare al biglietto da visita della Valle, con ciò mi riferisco al forte di Bard, ben segnalato in autostrada: si tratta di una fortificazione dell'inizio dell'800 di uno sperone roccioso posto proprio al centro del punto più stretto in cui essa comincia al termine della pianura dopo Ivrea facendo riferimento all'accesso autostradale più comune per chi viene dall'Emilia o dalla Lombardia o dal Piemonte.

Si trova appena sulla destra rispetto all'autostrada. La genialità dell'o-

pera consiste nell'aver edificato una fortezza che sembra quasi essa stessa roccia per i toni di colore e per le fattezze

Di recente è stato ristrutturato ed è fornito di un ampio parcheggio multipiano da cui si può accedere a tre elevatori panoramici in sequenza con pareti in vetro; al termine di queste salite c'è un ultimo ascensore più comune cioè verticale; il vetro consente una vista diffusa sui monti circostanti.

Segnalo anche il fatto che tutti gli ascensori sono a misura di carrozzone e funzionano liberamente e non ci si scandalizzi che i primi 3 siano rossi.

Al termine della salita il forte ospita un museo della montagna e spesso anche mostre temporanee di arte; l'accesso a museo e mostre temporanee è libero sia per l'invalide sia per l'accompagnatore.

Fu costruito dai Savoia in funzione antifrancese, ma Napoleone passò lo stesso.

Brevi note di geografia: la Valle

d'Aosta è costituita da una larga valle centrale percorsa dalla Dora Baltea e da tante valli laterali a pettine ognuna con le sue bellezze e le sue cime grandiose quasi sempre ornate di ghiacciai. In queste valli le strade sono sempre ovviamente asfaltate e per lo più larghe e ben tenute; invece molti valloni, che si aprono lateralmente sono percorsi da strade sterrate con limitazione al traffico motorizzato ma accessibili alle auto con contrassegno handicap. In alcuni casi percorrere in auto queste strade poderali può costituire una vera avventura anche se all'arrivo in fondo gli spettacoli che si offrono sono straordinari. Prima di avventurarsi sarebbe bene chiedere alla gente del luogo o alle aziende di soggiorno le condizioni della strada e valutare le caratteristiche dell'automobile e dell'autista.

A volte se in fondo ai valloni ci sono rifugi è possibile che i gestori facciano servizio di taxi. Come per esempio nel caso del rifugio Sogno in alta val di Cogne o al rifugio Chalet de l'Epée in Valgrisenche o al rifugio Benevolo in val di Rhêmes. In val d'Ayas dopo la cremagliera del Cret ben accessibile, si può raggiungere il rifugio con il fuoristrada dei gestori del locale. Solo questi sono quelli sperimentati, ma altri ce ne saranno, in ogni zona.

Forse l'ente del turismo del capoluogo (Aosta) ha il polso della situazione della valle tutta, ma ogni piccolo centro darà le notizie richieste. In ogni caso per i meno avventurosi si deve precisare che ogni valle laterale è servita da vari per-



Uno spettacolare panorama della Valle.

corsi pianeggianti ben fruibili per pedestri e per carrozzine. Torniamo alla val d'Ayas che è una delle prime che s'incontrano provenendo dalla pianura sulla destra. Di recente in località Villa è stato realizzato un percorso per carrozzine attorno ad un piccolo lago, il lago di Villa appunto: è un luogo molto piacevole circondato da boschi e ben segnalato: la deviazione dalla strada regionale è a Challand S.Victor. Il progetto del tragitto è stato ideato da un "collega" valdostano di nome Egidio Marchese che avevo già citato in un altro scritto.

Sulla destra invece s'incontra dapprima la valle di Champorcher: dal capoluogo una sterrata conduce dapprima al rifugio Dondenaz da cui è possibile giungere previ accordi telefonici al rifugio Miserin sulla riva del lago omonimo. Questo secondo tratto è molto più impegnativo del primo, ma come si accennava accordandosi con i gestori del Miserin esiste un servizio di trasporto in fuoristrada ed i sobbalzi ne valgono la pena.

Per quanto riguarda le funivie:

Ogni valle ha le sue ma le più agibili sono la risalita da Aosta a Pila che è la stazione sciistica del capoluogo: una lunga cabinovia conduce in alto. Le cabine non consentono l'ingresso in carrozzina, ma il personale della funivia all'occor-

renza ferma la corsa delle cabine per permettere una tranquilla salita e discesa e se la giornata è limpida lo spettacolo una volta giunti è straordinario.

Dallo scorso anno è stata rifatta la funivia del Monte Bianco (denominata SKY-WAY e di cui molto si è parlato nell'estate scorsa, anche per sciocche polemiche sui confini tra Italia e Francia ad alta quota) almeno nel tratto italiano cioè quello che sale da Entreves fino ai 3400 metri di punta Helbronner. Per precisare Entreves è una frazione di Courmayeur che è proprio sotto il Monte Bianco al termine dell'autostrada dalla pianura. La funivia è ampia ben accessibile e ruota su se stessa in modo da consentire una visione completa del panorama. Presso la stazione di partenza c'è un ampio

“Prima di avventurarsi sarebbe bene chiedere alla gente del luogo o alle aziende di soggiorno le condizioni della strada e valutare le caratteristiche dell'automobile e dell'autista”



L'elevatore panoramico che permette di salire al forte di Bard.

parcheggio. La prima tratta della funivia si ferma a al Pavillon dove ci sono ristorante e negozio di prodotti locali, Un breve tunnel porta ad un'altra terrazza in vista del rifugio Torino al momento in ristrutturazione. Con la seconda tratta poi si arriva al punto più alto, punta Helbronner, con bar e varie terrazze panoramiche e dove si odora l'aria dei 3000 metri tra ghiacciai e rocce verticali. Purtroppo non è accessibile con la carrozzina la cabinovia che porterebbe all'Aiguille du Midi in Francia da dove è possibile in funivia scendere a Chamonix e poi rientrare a Courmayeur tramite il tunnel del monte Bianco.

Se si affronta quest'ultima funivia è bene consultare il meteo per trovare un bel sole; inoltre in piena stagione non sarebbe male prenotare il biglietto tramite internet

- Alcune precisazioni: le tariffe per invalidi sono molto agevolate e si è speso in 2 solo 20 euro a fronte dei 40 per il biglietto intero. Anche il parcheggio esibendo all'uscita il contrassegno azzurro è gratuito

Nota personale:arrivare ai 3 mila in funivia non è la stessa cosa dell'arrivarci a piedi,ma respirare quell'aria è sempre un'emozione unica come vedere da vicino il ghiaccio e le rocce e non provoca alcun disagio fisico.



Veduta a volo d'uccello della vallata sottostante.



GA gli amici di *Luca*

**Dona il tuo
5 x 1000 a
"Gli amici di Luca"
codice fiscale
91151360376**

**Dai voce al
silenzio del coma.**



*Grazie a tutti coloro che
ci hanno sostenuto
e ci sostengono*

C'È ANIMA VIVA

www.amicidiluca.it - www.casadeirisvegli.it

GA per
Luca
cooperativa
s o c i a l e

**"Per una rete sociale
al servizio della persona
con esiti di coma
e stato vegetativo"**

www.perluca.it

Vicini a voi, da sempre.

**LA VOSTRA REALTÀ
È ANCHE LA NOSTRA.**

Siamo nati da queste parti. Siamo cresciuti qui e nel tempo abbiamo imparato a conoscere questa terra, con le sue sfumature, i suoi contrasti, le sue necessità. E vivendo in questa realtà abbiamo imparato a conoscere meglio anche voi e a comprendere a fondo le vostre esigenze. Anni di esperienza che ci servono ad essere più vicini a voi, ogni giorno.

www.carisbo.it

Carisbo è una banca del gruppo
INTESA  SANPAOLO



CARISBO

Vicini a voi.