C.D.M. “il Laboratorio” è lieto di proporvi:

il laboratorio

QUATRO CIACOE...

N13 Dicembre 2014

IL DIVERSO SEI TU!

RUGGERO VILNAI
Uno di noi

9

CARROZZINE IN CUCINA
Quali problematiche?

14

La copertina

Si propongono da questo numero, più articoli che riguardano la disabilità. Uno di questi si riferisce alle vacanze accessibili. Visto il periodo ci riferiamo ad un capodanno a Madonna di Campiglio, trovando informazioni tramite il portale “Trentino per tutti”.

4
Editoriale
di Franco Scaldaferro

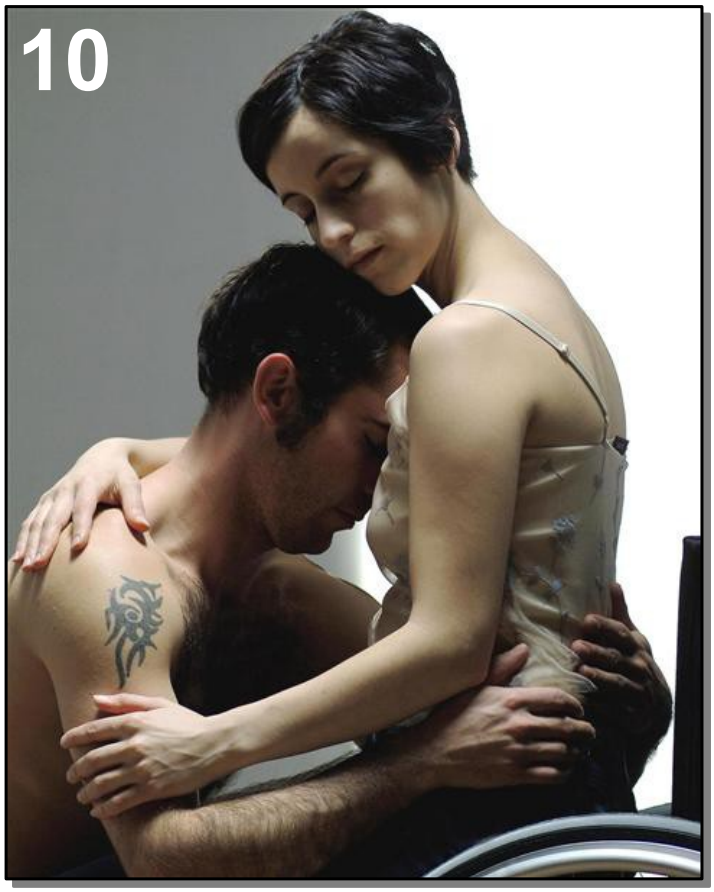
5
Incroci il C.D.M. in prima linea per l'educazione stradale!
di Debora Benetazzo

6
Dado: grossi risultati grazie a organizzazione e precisione
di Lara Fabris

7
L'intervista interna: Valentina, coordinatrice del C.D.M.
di Lara Fabris

8
L'intervista esterna: Marta: una vita tra scherma, amici e studio dentistico
di Andrea Gerardin e Debora Benetazzo

9
La storia di Ruggero Vilnai, dall'infortunio ad oggi
di Fabrizio Sabbadin



10
Disabili e sessualità: eliminiamo qualche stupido tabù
di Debora Benetazzo

12
Guida agli ausili
di Fabrizio Sabbadin

14
Carrozzine in cucina: quali problematiche?
di Luciana Griggio

16
Capodanno a Madonna di Campiglio
di Andrea Checchin

18
Quotidianità diversamente vissuta
di Ketty Zecchin

QUATRO CIACOE... N° 13 2014

Quadrimestrale
del C.D.M. Il laboratorio

Via Cao Del Mondo 2A Camposampiero PD
www.nuovavita.eu
E-mail quatrociacoe2013@libero.it
Tel 0499303827

Caporedattore
Franco Scaldaferro
Capiservizio
Andrea Gerardin, Andrea Checchin, Michele Lidron, Fabrizio Sabbadin, Paolo R.

Redattori
Enrico Bortolazzo, Monica Sgarbossa, Lara Fabris, Luciana Griggio, Debora Benetazzo, Mirco Zanon
Collaboatori esterni
Teodora Moracchiato, Ketty Zecchin

19
Cappella degli Scrovegni: scrigno di storia e d'arte
di Enrico Bortolazzo

20
Pierangelo Bertoli: La sua battaglia a colpi di musica
di Enrico Bortolazzo

21
Dall'analogico al digitale senza accorgecene
di Paolo R.

26
Presepi Bizzarri
di Mirco Zanon

27
La ricetta di Quatro Ciacoe: Il torrone
di Monica Sgarbossa

27
Poesie dal C.D.M. Ogni volta che ti rivedo
Di Enrico Bortolazzo

28
Oroscopo: Previsioni del 2015
di Teodora Moracchiato

22
Storia dell'albero di Natale
di Andrea Checchin

23
I mercatini di Natale: la diffusione della festa Natalizia
di Paolo R.

24
Capodanno nel mondo: riti e tradizioni di capodanno nel mondo
di Andrea Gerardin

EDITORIALE

Di Franco Scaldaferro

Carissimi affezionati e nuovi lettori, voglio subito ringraziarvi per i molti apprezzamenti giunti in redazione del nostro sempre innovativo giornale, soprattutto in merito al nuovo formato di impaginazione.
Da questo numero, Quatro ciacoe, si da una nuova "mission" proponendo più articoli che affrontano in modo approfondito il mondo della disabilità.
Nonostante una primavera e un'estate praticamente inesistente, le attività del C.D.M. sono continuate inarrestabili. Visto il successo del corso fotografico con relativa mostra e l'apprezzatissimo calendario nel 2011, ci siamo rilanciati in questo mondo sotto un altro punto di vista: più che soffermarci dettagliatamente nella composizione della macchina fotografica, abbiamo fatto molta pratica nel realizzare foto astratte. Questo metodo di fotografare ci ha fatto scoprire come si possa vedere oltre le cose così come sono dando spazio all'immaginazione.
Come vedrete l'articolo di Debora, a pagina 5, riguarda il nuovo progetto per l'educazione stradale con due classi del Liceo I. Newton di Camposampiero, durante il quale si è realizzato un emozionante cortometraggio e altro ancora…
Al C.D.M. non si fanno solo attività all'interno della struttura, c'è anche la possibilità di trascorrere soggiorni non solo con lo scopo di rilassarci e divertirci, ma principalmente per imparare ad organizzarci una vacanza con tutti i suoi risvolti. Quest'anno alcuni sono andati la prima settimana a Baselga di Pinè mentre altri hanno raggiunto Arco di Trento. Il tempo sul Garda è stato molto clemente, anzi, vi assicuro che è stato molto caldo; mentre sul lago di Serraia non sono stati altrettanto fortunati. Peccato che entrambi i soggiorni siano durati solo tre giorni, non solo per i bellissimi posti, ma anche per i gruppi molto affiatati.
Il luglio scorso, abbiamo trascorso anche un giorno al mare a Jesolo, nella nuova e accessibile spiaggia di Nemo: è stata una delle poche giornate di sole, ottima per gli amanti della tintarella. Hanno provato forti emozioni soprattutto chi, come Andrea G., ha riprovato l'ebrezza del bagno dopo più di 20 anni, l'ultimo risaliva a poco prima dell'incidente. Di questo però ve ne parleremo nel prossimo numero di aprile.
Ritornando agli articoli di questo numero, vi proponiamo altre tre interessanti interviste: alla Coordinatrice Valentina, a Marta, dentista in carrozzina e a Ruggero Vilnai, fondatore della famosissima Off Car, ditta che costruisce carrozzine e dell'Aspea, Associazione Sportiva Paraplegici.
Nelle pag. 10 e 11, Debora sfaterà qualche tabù che purtroppo ancora c'è su disabili e sessualità, mentre a pag. 12 e 13, Fabrizio vi illustrerà una dettagliata guida sugli ausili. Un altro utilissimo articolo lo troverete nelle pag. 14 e 15, dove Luciana vi guiderà nella progettazione di cucine per persone disabili ed a pag. 18, Ketty si descriverà in una sua giornata.
Anche in questo numero, Il "*nostro"* artista Enrico, nei due articoli successivi, propone uno dei tanti capolavori dell'artista Giotto: La cappella degli Scrovegni e la storia del compianto cantautore Pierangelo Bertoli.
Naturalmente, uscendo a dicembre, in questo numero non potevano mancare articoli inerenti alle tradizioni o eventi Natalizi come: la storia dell'albero di Natale proposta da Andrea C, le tradizioni dei mercatini di Natale di Paolo, e i riti del capodanno di Andrea G. Mentre la new entry in redazione, Mirco, è andato alla scoperta dei presepi bizzarri.
Dolce sin fundo, la ricetta di questo numero proposta da Monica, uno dei classici dolci di Natale, il torrone. Vi consiglio di provare a farlo e sicuramente per gustarlo di più, assaporatelo leggendo Quatro ciacoe in compagnia dei famigliari e parenti.
Carissimi lettori, sicuramente anche questo numero lo leggerete tutto dun ftiato per gli interessanti e utili articoli proposti. Devo per questo ringraziare ancora una volta tutta la redazione per l'ottimo lavoro svolto.
A questo punto non mi resta che Augurare a voi e alle vostre famiglie un Felice e Sereno Natale e che il 2015 sia per tutti l'inizio un nuovo anno scintillante e meraviglioso, sopratutto per chi non ha fiducia in questo periodo di crisi mondiale, o soffre per qualunque problema di salute… possano i miei Auguri portare fiducia e ottimismo!

“INCROCI”: IL C.D.M. IN PRIMA LINEA PER L'EDUCAZIONE STRADALE!

I nostri utenti si trasformano in attori e vignettisti...

Anche quest’anno, come già accaduto in precedenza, il nostro centro ha scelto di collaborare con l’Istituto Superiore Newton di Camposampiero, per la realizzazione del progetto “sei uno schianto… non rovinarti!” cofinanziato dalla Regione Veneto.
Quest’anno il lavoro prevedeva: un cortometraggio, un fumetto indirizzato ai bambini delle scuole elementari e alcuni manifesti che verranno distribuiti nelle scuole elementari e medie della zona.
Il materiale ruota tutto attorno ad un obiettivo comune: l’educazione stradale. Il progetto ha avuto inizio nel mese di febbraio quando Stefano, esperto attore teatrale, ha fatto capolino dalle nostre parti e ha istituito e condotto un laboratorio con l’obiettivo di arrivare ad avere una maggiore consapevolezza degli spazi ed una conoscenza, quanto meno minima, di alcuni concetti fondamentali della comunicazione come ad esempio il concetto di ritmo. È stato divertente giocare con i suoni.
Una mattina ci è stato proposto di disegnare i nostri compagni e lasciare che loro facessero lo stesso, quando abbiamo chiesto delucidazioni in merito al motivo di questa attività ci è stato giustamente risposto che era un modo carino per rendersi conto di ciò che gli altri vedono di noi. Ci siamo reciprocamente raccontati qualche frammento di vita anche attraverso le banalità. Nel mese di aprile un’altra collaboratrice esterna si è resa disponibile a contribuire in modo attivo alla realizzazione di questo progetto: sto parlando di Cecilia Irene Massaggia che ha preso in carico la regia e il montaggio del prodotto e, insieme alla sua troupe, ci ha sostenuti molto anche sotto l’aspetto meno pratico ma estremamente importante, di capire esattamente quale fosse l’obiettivo concreto che si desiderava raggiungere attraverso un mezzo (ad impatto così immediato) qual è l’audiovisivo. Abbiamo assistito in modo attivo alla selezione del materiale rilevante per il raggiungimento del nostro scopo rispetto alla totalità del girato. Inoltre alcuni di noi si sono prestati concretamente immedesimandosi perfettamente nel ruolo di “attori per un giorno” donando la loro storia a servizio del progetto. Precedentemente però, ci è stata fornita un’infarinatura generale di conoscenze base necessarie per compiere i primi passi nel mondo della creazione e dell’elaborazione video. Per esempio la tecnica del green screen ovvero lo stratagemma che viene utilizzato per ricreare ambientazioni artificiali nel caso in cui non ci si possa recare realmente presso i luoghi desiderati. Analizzando alcuni film famosi presi così a campione e magari visualizzandone semplicemente il trailer, se guidati da un occhio esperto, si possono scoprire un’infinità di cose delle quali personalmente non ero a conoscenza. Tanto per citare qualcosa, esiste un sito, dal nome imdb, che, come suggerisce a prima vista l’acronimo, consiste in un database creato con l’intento di raccogliere tutte le informazioni possibili inerenti ad un determinato film, quali: gli incassi totali, quelli differenziati per paese d’uscita, ed altre informazioni piuttosto interessanti. Prendendo in considerazione alcuni contenuti extra ci si rende conto facilmente (ma con stupore) di quanto possa diventare complessa e dispendiosa la realizzazione di una pellicola cinematografica.
Tornando a parlare del nostro lavoro, le riprese, avvenute all’interno del centro, si sono protratte per tre giorni rivelandosi anch’esse l’ennesima occasione di approccio a questo mondo ricco di fascino.
La prima proiezione del cortometraggio ha avuto luogo la sera del 26 settembre presso il cortile della struttura in occasione del secondo anniversario di apertura della medesima. Ovviamente la ricorrenza ha funto da trampolino di lancio non solo per “Incroci” (ecco il titolo che è stato assegnato al lavoro) ma anche per il fumetto, i manifesti destinati rispettivamente alle scuole elementari e medie del Camposampierese. Chiunque avesse voglia di dare uno sguardo al filmato può trovarlo all’interno del sito www.nuovavita.eu, oppure sul canale Youtube della cooperativa. Siamo orgogliosi d’aver potuto contribuire alla realizzazione di questo progetto soprattutto considerandone il nobile scopo. Ringraziamo tutti coloro che hanno reso possibile la creazione di tutto il materiale. Un grazie speciale e un abbraccio affettuoso a Cecilia e tutta la sua troupe!

di **Debora Benetazzo**

DADO: GROSSI RISULTATI GRAZIE AD ORGANIZZAZIONE E PRECISIONE

Il CDM visita la sede centrale della catena di supermercati.

Un'attività, che qui al C.D.M. (Centro Disabili Motori) è molto gettonata è l'inserimento dati per la DADO. Questa azienda si occupa sia di gestire magazzini, sia di gestire i dati delle carte fedeltà dei clienti (ed è in questa ultima attività che noi collaboriamo, inserendo appunto i dati presso il nostro Centro).

La sede centrale della DADO si trova a San Martino di Lupari (PD) dove opera con un magazzino di circa 7.000 mt.q. adibiti alla gestione dei prodotti non food e food secco. A pochi chilometri dal magazzino centrale si trova la piattaforma freschi e ortofrutta di circa 1000 mt.q.

La ditta, nasce nel 1998 dall'iniziativa di 6 persone: Angelo Soligo, Anteo Vecchiato, Bruno Gumiero, Carlo Valentini, Edoardo Frasson e Nicola Favaro; mettendo assieme l'esperienza maturata per anni all'interno di una delle più grandi catene distributive italiane, danno vita ad un'azienda che oggi rifornisce di prodotti alimentari e gestisce le fidelity card di oltre 700 punti vendita nell'area del Triveneto.

La DADO è attualmente associata al Consorzio C3, una fra le più efficienti e importanti centrali di acquisto, operanti a livello nazionale, questo a garanzia della competitività generale dell'offerta.

Per quanto riguarda le schede personali di raccolta punti per i clienti, sono coinvolte varie catene di supermercati (EUROSPESA, IDEASHOP, BELMARKET e SENZA MARCHIO).

Le loro schede vengono compilate con i dati anagrafici del cliente e la composizione del proprio nucleo familiare, con le loro professioni ed il titolo di studio del titolare. Continuando, vengono inseriti gli hobby, gli interessi e eventuali animali domestici. La compilazione di queste schede viene ultimata con la firma di profilazione che acconsente o meno al trattamento dei dati.

Queste schede hanno il fine di creare una fidelity card completamente gratuita, emessa dalla DADO S.p.A, che consente ai titolari di partecipare alle raccolte punti "elettroniche", ottenendo sconti agevolazioni, vantaggi e iniziative speciali a loro riservate.

Si può affermare che l'inserimento dati, anche se ad una prima apparenza può sembrare semplice e scontata, per noi che frequentiamo il centro è molto importante: ci vuole una particolare attenzione nell'inserire i vari dati personali ed una certa scrupolosità nel fare questo. Infatti, come ci suggerisce la vita stessa, ci vuole organizzazione e precisione per affrontare tutte le problematiche a cui un disabile può andare incontro, per ben riuscire nell'attività proposta e più genericamente, per ottenere risultati e soddisfazione nella vita occorre impegnarsi e rimanere concentrati.

Durante una delle nostre uscite, siamo andati a visitare la loro sede a San Martino Di Lupari e sicuramente questa visita ci ha spronato a migliorarci e a riorganizzare le nostre attività quotidiane.

di **Lara Fabris**

VALENTINA BONIN

Intervista alla coordinatrice del Centro Disabili Motori

Ciao, in che modo ti presenteresti?
Ciao sono Valentina, una psicologa.

La tua professione?
Sono la coordinatrice, responsabile del Centro Disabili Motori "Il Laboratorio" di Camposampiero dal 2010.

Che studi occorrono per fare questo lavoro?
In realtà non c'è un corso di studi specifico per fare il coordinatore. Io sono laureata in psicologia.

Il tuo primo impiego è stato al C.D.M. o hai lavorato in altre strutture e come hai maturato la scelta di fare questo?
No, quello al C.D.M non è il mio primo impiego; ho lavorato come psicologa con malati di Alzheimer in convenzione con una associazione a Castelfranco Veneto, con la casa di riposo di Castelfranco Veneto per attivare progetti di mutuo aiuto con anziani nel territorio e presso una comunità minori a San Zenone; come coordinatrice presso la casa di riposo di Mirano e infine sono arrivata qui al CDM. In realtà non avevo mai pensato di lavorare con la disabilità anche perché la mia preparazione era improntata soprattutto sull'anziano, però mi ha particolarmente incuriosito la proposta di lavorare con la disabilità acquisita ed il momento in cui è arrivata.

Rispetto alla vecchia strutturazione, secondo te, la tua venuta e la variazione delle attività ha portato migliorie per gli utenti e l'utilizzo delle loro abilità residue e perché?
Diciamo che sono arrivata nel momento in cui l'Ulss 15, in particolare la U.O. Disabilità Adulta, aveva ripensato la mission del centro, che non aveva più come primo obiettivo l'acquisizione di capacità informatiche da spendere nel mondo del lavoro ma un obiettivo di riabilitazione estensiva.
Questo inevitabilmente ha portato ad un ripensamento in toto delle attività proposte, degli utenti, delle risorse e del personale.

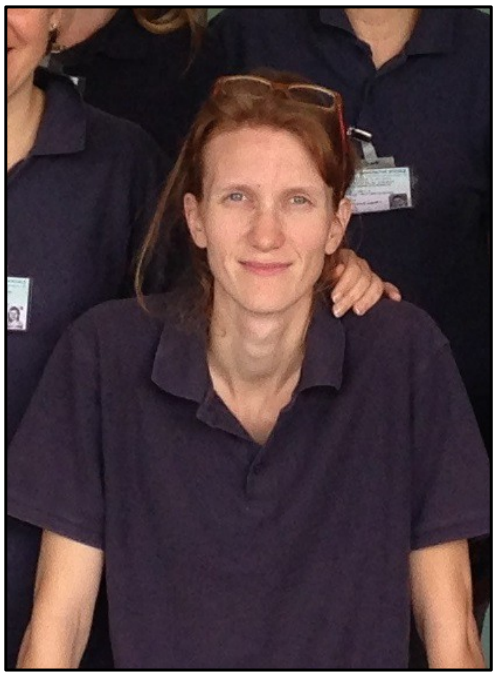
Vantaggi e svantaggi di questo lavoro (cosa ti piace o meno del tuo lavoro)?
Mi piace lavorare con e per le persone; mi piace ripensare al progetto di vita delle persone costruendolo assieme a loro. Mi piace il lavoro di equipe. Non credo ci siano svantaggi, parlerei più di responsabilità, che a volte richiede grande energia, ma che è un aspetto necessario per fare ciò che dicevo prima.

E' importante la coesione con il tuo staff di lavoro riguardo gli scopi prefissati per ciascun utente del C.D.M.?
Più che importante direi che è fondamentale per il nostro lavoro, per questo servono tanta comunicazione ed anche affiatamento.

Parlando di te, cosa vuoi raccontarci rispetto alla tua vita familiare?
Convivo da 5 anni con Marco, ho una figlia, Chiara, di 1 anno e mezzo e una cagnolina, Mariette, di 12 anni.

Quali sono i tuoi hobby ed interessi?
Di hobby e interessi ne ho tanti, a volte manca il tempo da dedicargli! Mi piace lo sport, specie il nuoto, gli animali e mi piace studiare per imparare cose nuove.

di **Lara Fabris**



Il ruolo del coordinatore

Il coordinatore di servizio unità operativa/struttura è una figura che appartiene al *management*. Si occupa di gestire operativamente, l'area organizzativa di competenza, coordinandola al suo interno e nelle relazioni con l'esterno. Ha inoltre un ruolo di programmazione e verifica delle attività e dei servizi in carico. Costituisce una figura chiave dell'organizzazione cooperativa, collante tra il *top management* ed il personale tecnico-operativo, da cui peraltro nella maggior parte dei casi proviene.

L'INTERVISTA ESTERNA

Marta: una vita tra scherma, amici e studio dentistico

Chi è, e cosa fa Marta nella vita?
Sono una ragazza come tutte. Nel settembre 2007 stavo viaggiando in moto come passeggero con un amico ed abbiamo avuto un incidente. Il peggio è toccato a me: a causa di una lesione midollare sono rimasta paralizzata e mi sono trovata in carrozzina. Ho continuato l'università e mi sono laureata in odontoiatria. Ora lavoro come dentista in uno studio.

Chi era Marta prima dell'incidente, i tuoi sogni e le tue aspettative?
Ero una ragazza di 20 anni molto socievole, spensierata ed avevo in testa gli amici, il divertimento e la pallavolo. Mi piaceva molto viaggiare ed ero molto legata alla famiglia.

Quel giorno come e quanto è cambiata la tua vita?
La mia vita e cambiata moltissimo: per esempio, prima dell'incidente viaggiavo senza preoccuparmi se il posto che frequentavo era accessibile ai disabili. Invece adesso devo preoccuparmi.

Quali furono le tue emozioni e i tuoi sentimenti successivamente all'accaduto e in quale modo sono cambiate nel tempo?
All'inizio vedevo tutto nero mi sembrava che la mia vita fosse finita, ho anche pensato ai possibili modi per suicidarsi dalla carrozzina. Ma con il tempo ho scoperto che anche in carrozzina ci sono molti modi per ritrovare se stessi e continuare vivere.

Quali sono le persone più importanti della tua vita e quali di queste hanno avuto un ruolo determinante o fondamentale in essa?
Sicuramente le persone più importanti sono la mia famiglia ed i miei amici, che mi hanno aiutato nei momenti più difficili.

Quali sono le difficoltà o i problemi conseguenti alla diversa situazione di vita e in che modo li hai superati?
Uno dei problemi che con il tempo sono riuscita ad affrontare è quello del superamento delle barriere architettoniche. Ho imparato a chiedere alle persone, che incrociavo nella mia strada, un aiuto, senza vergogna.

Come descriveresti il rapporto tra "persona con disabilità e società"?
Io non ho avuto grossi problemi ad affrontare la società ed a pormi nei confronti della disabilità perché secondo il mio punto di vista deve essere il disabile stesso a porsi in modo propositivo e a farsi considerare come risorsa.

Raccontaci la tua giornata ?
Solitamente il mattino mi piace dormire. Mi alzo verso le 11, poi vado nello studio dentistico dove lavoro, ogni tanto faccio qualche ora di volontariato in un ospedale della mia zona, nel tardo pomeriggio, una volta finito il mio lavoro, alcuni giorni a settimana vado fare allenamento di scherma, la sera ogni tanto esco con gli amici

Quali insegnamenti ritieni sia importante trasmettere a chi si trova da poco in carrozzina?
Non ho insegnamenti da lasciare, solo qualche consiglio: concedetevi del tempo prima di arrendervi, conoscete altre persone che ci sono passate perché possono dimostrarvi dove si può arrivare e darvi qualche informazione pratica che spesso in ospedale viene fornita in modo errato. Consiglio di riflettere sul fatto che, anche se all'inizio non ci si crede, si può, anzi si deve ritrovare una ragione di vita.

Cosa ti piacerebbe lasciare alle persone che leggeranno la tua intervista?
A chi leggerà l'intervista vorrei lasciare il messaggio che non sono un supereroe ma una persona qualsiasi che ha un lavoro un fidanzato e una vita normale.

di **Debora. B Andrea. G**

RUGGERO VILNAI UNO DI NOI

La storia di Ruggero Vilnai dall'infortunio ad oggi

La storia dell'ex proprietario della ditta OFF CAR**,** una ditta di successo nella costruzione di carrozzine e ausili per disabili. Una storia cominciata da giovane, dopo l'infortunio avuto circa 50 anni fa, che ha portato al suo successo nel mondo del lavoro.

A 11 anni, finita la scuola d'obbligo (la quinta elementare) dice a suo padre che gli piacerebbe continuare gli studi e frequentare una scuola a Cittadella. Ma suo padre nega la proposta perché bisognava andare a lavorare nei campi con gli altri fratelli, avendo loro un appezzamento di terra molto ampio; più di 50 anni fa non c'erano i mezzi che ci sono adesso per cui bisognava lavorare la terra con le braccia. Tutto questo va avanti per circa 5 anni fino a quando Ruggero chiede a suo padre di poter andare a lavorare fuori di casa: si mette alla ricerca di un'occupazione e la trova subito in una carrozzeria vicino a casa.

Ruggero a 16 anni comincia a lavorare in questa carrozzeria con un regolare contratto di lavoro. A soli 6 mesi dall'assunzione inizia la sua storia da disabile: aveva conseguito il patentino della moto e parte delle sue mansioni prevedeva la consegna dei mezzi a casa dei clienti; una sera, in una consegna di una moto, trova sulla strada (priva di illuminazione) un mezzo agricolo che occupa l'intera carreggiata e si scontra con esso. Viene ricoverato all'ospedale di Camposampiero e qui resta per 3 mesi completamente ingessato e sempre a letto. Viene riconosciuto che l'incidente è avvenuto durante il tragitto dal luogo di lavoro a casa, è quindi considerato un infortunio sul lavoro (INAIL). Da qui viene trasferito al centro traumatologico di Padova (ex CTO), ora ospedale Sant' Antonio. Qui resta quasi 15 mesi, essendo sempre a letto fa molte febbri alte per l'insorgere di molte infezioni. Dal momento in cui viene alzato e messo in carrozzina svaniscono tutte le febbri. Passati i 15 mesi arriva il momento di andare a casa, non più come prima, ma in carrozzina; a quei tempi il disagio era molto accentuato. All'arrivo a casa, Ruggero non vuole andare da nessuna parte anche se i suoi vogliono spronarlo ad uscire. La famiglia, in quel periodo, apre un bar in casa eseguendo dei lavori di adeguamento: da quel momento cambia la vita di Ruggero, il bar viene frequentato da ragazzi giovani come lui e si apre un nuovo mondo.

Passano gli anni, Ruggero è a casa da lavoro e vive con la pensione; riesce a conseguire la patente per guidare la macchina e comincia a girare, a muoversi; è giovane e molto dinamico, si iscrive ad una associazione per sport para olimpici.

Quarant'anni fa non c'erano molte possibilità economiche e i soggetti che partecipavano agli sport para olimpici erano tutti pensionati INAIL, quindi disabili con una buona pensione.

Inizia a fare sport agonistico e a partecipare a gare. Nel frattempo coinvolge nello sport altre persone in carrozzina e fonda l'Aspea Padova una società sportiva per soggetti portatori di handicap.

Si iscrive alla scuola superiore ragioneria che frequenta di sera. Riesce, studiando molto, ad arrivare fino al quarto anno, poi si ferma perché un suo fratello avendo una azienda lo assume in ufficio. Il lavoro da suo fratello in ufficio gli sta un po' stretto; incontra un amico che fa il carrozziere e con lui decide nel dopo-lavoro di iniziare una piccola attività per realizzare carrozzine sportive per disabili: lui era la mente e il suo amico il bracio

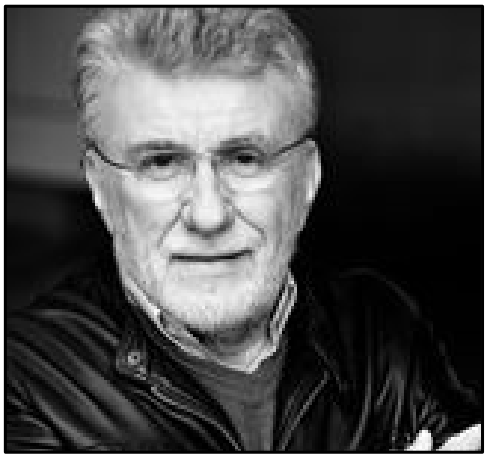
Partecipa ai campionati italiani para olimpici con l'Aspea a Roma con le sue carrozzine; nelle gare spiccano gli atleti padovani e grazie a questo gli atleti delle altre associazioni chiedono a lui la disponibilità per realizzare anche per loro delle carrozzine sportive; ne farà circa 60 all'anno. Continua a costruirle sempre di sera con scarsi guadagni. Dopo alcuni mesi, il primo amico che lo aiutava nella realizzazione delle carrozzine decide di rinunciare, per cui Ruggero si trova costretto a trovare un'altra persona con cui intraprendere la sua attività di costruttore di carrozzine, stavolta sia sportive che normali. Questo lo fa sempre nella stalla di suo papà in disuso. Negli anni l'attività ha successo e decidono di trasferirsi in un capannone più grande.

Sfortunatamente muore il primo socio; dopo poco trova un altro socio che gli permette di ingrandire ulteriormente l'attività: l'OFF CAR diventa famosa sia in Italia che all'estero, grazie anche a fiere dove dimostra la qualità delle sue carrozzine sportive da primato in ITALIA.

All'età di 65 anni, ormai stanco, è voluto andare in pensione cedendo la sua attività. Tuttora è presidente del CIP (Comitato Italiano Para olimpico) ed è impegnato nel mondo dello sport per disabili, facendosi promotore anche di molti incontri di sensibilizzazione.

Ruggero ci dimostra che anche da disabile non ci si deve arrendere ma si può continuare a vivere la vita riorganizzando tutto. Si può addirittura creare una attività di successo e fare molto per il prossimo. Per me, come per altri disabili, è un esempio da seguire, uno stimolo a non arrendersi mai, a lottare per i nostri sogni.

di **Fabrizio Sabbadin**



DISABILI E SESSUALITA'? ELIMINIAMO QUALCHE STUPIDO TABU'

Cos'è l'assistenza sessuale? Ecco a voi alcune esperienze

L'assistenza sessuale ai disabili è una pratica che ha preso molto più piede in altri paesi rispetto all'Italia, come ad esempio Belgio, Olanda e Paesi scandinavi, luoghi questi in cui sono stati istituiti dei servizi appositi. In Gran Bretagna alcuni comuni stanno usufruendo di finanziamenti derivanti da un particolare programma di governo chiamato "Putting People First" per pagare rapporti o spettacoli di lap dance ma anche, ad esempio, servizi di chat erotiche a chi lo desidera. Tale decisione è stata presa seguendo il principio secondo cui rifiutare questo tipo di sevizio viene considerata una violazione dei diritti umani. In Italia quest'ambito della vita di un disabile viene spesso preso economicamente in carico dalle famiglie, che privatamente sostengono questo tipo di necessità dei figli. Uno dei dubbi che può scaturire riflettendo sull'argomento, è il pensiero che l'attività dell'assistente sessuale nasca perché non si crede possibile che un disabile possa avere una vita intima normale, dettata da un sentimento o comunque senza bisogno di retribuire qualcuno. Certo è che non mi permetto di giudicare, essendo io sprovvista di conoscenze in merito. Un importante promotore di questa figura professionale è Max Ulivieri, 42 anni, affetto da distrofia muscolare manifestatasi all'età di due anni ma che nel decorso iniziale sembrava essere semplicemente la malformazione di un piede che cresceva storto. In passato fu leader di una band rock, oggi si occupa di web design e blog. Abita a Bologna con la moglie, di 12 anni più giovane, trasferitasi dal meridione per vivere la sua storia con lui e per farlo ha abbandonato un contratto a tempo indeterminato. Rientra dal lavoro per il pranzo in modo tale da trascorrerlo in sua compagnia. I due, conosciutisi tramite uno dei siti internet creati da Max, hanno deciso di sposarsi a pochi mesi dal loro primo incontro e, in conseguenza a questa decisione così repentina, si sono verificati screzi familiari non indifferenti nel primo periodo da coniugi. In una recente intervista televisiva il protagonista di questa particolare storia ha dichiarato che, secondo il suo punto di vista, nella società d'oggi manca l'abitudine a interagire anche fisicamente con un corpo diverso, non ci si conosce" realmente" ma solo in modo superficiale. "*Tu ti senti bello? La bellezza è come un quadro di Picasso: può sembrare spigoloso o può esserlo realmente ma è pur sempre un Picasso*." Navigando in rete, grazie al sito di Max, ho trovato molte storie di persone che hanno scoperto il loro personalissimo modo di vivere questo aspetto della vita che ovviamente si differenzia da quello di chiunque altro anche in base al tipo di disabilità. Per esempio ho letto la vicenda di un ragazzo che veniva seguito nelle sue esigenze da un'assistente che si occupava di lui nelle prime ore del mattino e, piano piano, nel tempo, tra i due si è creato un rapporto particolare per cui ad un certo punto lei ha scelto di mettersi a sua disposizione per "dargli" anche piacere, che nel loro caso, non corrisponde all'atto sessuale in senso stretto bensì a carezze, baci sul collo, vicinanza fisica e cose simili che possono sembrare gesti minimi e fin troppo semplici ma che a questo ragazzo regalavano momenti di serenità. L'altro giorno mi è capitato di parlare

L'ACCAREZZATRICE

In merito a questa tematica il cdm vi consiglia una lettura interessante… (L'accarezzatrice di Giorgia Wurth)

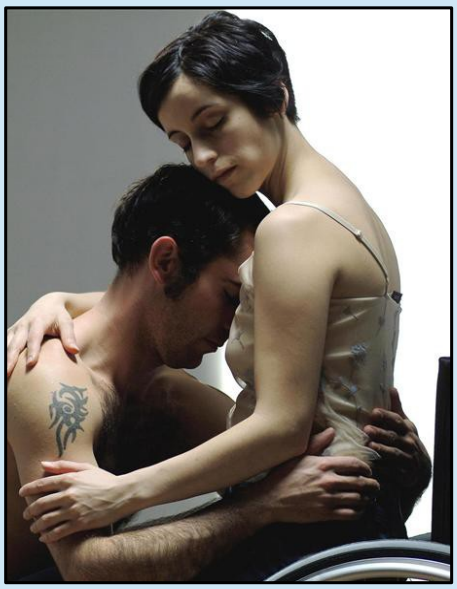
Gioia è una ragazza come tante, trent'anni e molti progetti nel cuore: ancora non sa che la vita le riserva una missione straordinaria, e che il suo destino è racchiuso nel suo stesso nome. Gioia ha appena perso il lavoro da infermiera in ospedale, il fidanzato l'ha lasciata, è preoccupata per suo padre malato. I giorni passano, l'ansia cresce, nulla si muove: non c'è lavoro, gli orizzonti sembrano chiusi. Finché una mattina Gioia risponde a un annuncio nel quale si richiede "un'infermiera con spiccata sensibilità" a Bellinzona. È così che conosce Rosaria, una donna malata di sclerosi multipla, che cerca per il suo amatissimo marito, anch'egli gravemente invalido, un'assistente sessuale… Comincia per Gioia – dopo l'iniziale turbamento – la scoperta di un mondo, quello dei disabili, dei loro bisogni, dell'apartheid in cui spesso la società li confina. La scoperta di un universo vibrante di speranza e di coraggio.

con una ragazza rimasta invalida sette anni fa in seguito ad un incidente motociclistico e visto il suo carattere schietto e spigliato le ho chiesto, non senza imbarazzo, cosa potesse dirmi in merito alla sfera sessuale e a come essa è cambiata conseguentemente al trauma subito. La sua risposta è stata certamente molto interessante: mi ha parlato di quanto, in questo frangente, sia essenziale avere un'ottima intesa con il partner in modo tale da modificare la percezione del proprio corpo ed adattarsi a modalità differenti di raggiungere il piacere.

A questo punto credo sia opportuno fermarsi a riflettere e chiedersi cosa possa significare per un disabile vivere la propria sfera sessuale. Purtroppo "disabilità" spesso è sinonimo di dipendenza dagli altri, cosa che certo non si sposa con il concetto di intimità. Questo in alcuni casi può comportare disagio per chi non è in grado di occuparsi di sé in modo autonomo e di conseguenza per le persone che ha accanto. Mi rendo conto, anche pensando alla mia esperienza personale, che spesso i pensieri riguardanti l'affettività restano inespressi anche perché non si sa come e con chi condividerli, credo che in certe circostanze la famiglia non sia il punto di riferimento adeguato. Allora mi chiedo: esiste una figura professionale che possa accogliere i pensieri e le perplessità in merito a questo aspetto della vita? Forse sarebbe opportuno che quest'ultima, oltre ad aver ricevuto la formazione necessaria, avesse sperimentato concretamente cosa significa far conciliare la propria sessualità con un corpo che risponde in modo diverso agli stimoli.

GIOVANI RAGAZZI SI RACCONTANO...

Alessio e Giulia vivono in un paese di diecimila anime nel Nord Italia. Un paese di montagna, dove tutti conoscono tutti. **Giulia e Alessio** hanno circa trent'anni e come molte persone della loro età sono innamorate. Hanno interessi e passioni in comune, condividono gli stessi sogni. Sono innamorati, come tutti i ragazzi della loro età. Ma **Alessio e Giulia** non possono amarsi. Così hanno deciso **le loro famiglie**. Non possono amarsi perché i due ragazzi sono affetti entrambi da un deficit cognitivo. **Le loro famiglie** hanno deciso che loro non possono, anzi non devono amare. **Le loro famiglie** hanno deciso che il loro è un amore sbagliato, contro natura. Hanno deciso che due ragazzi disabili non possono amare, non possono avere sentimenti… e tutto questo perché sono disabili. Sono angeli. Sono eterni bambini. Non possono provare amore per qualcuno che non sia un familiare, o al massimo un educatore. Per loro questo amore non era amore. Era un qualcosa di pericoloso. **Le loro famiglie** si sono consultate con alcuni psicologi che si occupano di questo tipo di disabilità. Due di loro gli hanno proposto di permettere ai ragazzi di provare ad amarsi. In un ambiente protetto e sicuro. Questo per comprendere cosa intendessero **Alessio e Giulia** con il termine amore. Gli psicologi gli hanno spiegato, che a volte, soprattutto in caso di deficit cognitivo, l'amore non è legato al sesso inteso in senso fisico ed ordinario. Spesso il sesso è inteso come coccola o massaggio. Non sempre l'atto sessuale si realizza. **Le loro famiglie** hanno deciso di curarli. Curarli con dei farmaci. Curarli con dei farmaci che inibiscano i Sentimenti. Farmaci che controllano i loro impulsi naturali. Questi genitori hanno deciso di curare questi ragazzi trattandoli come se fossero affetti da chissà quale grave malattia. Ma **Alessio e Giulia** non erano malati, erano innamorati… e forse ora non lo sanno più…**altri** hanno deciso di fargli dimenticare tutto. Per proteggerli".



GUIDA AGLI AUSILI

Cosa è a che cosa serve?

Si possono distinguere quattro grandi gruppi di ausili, in base alle loro caratteristiche e alla loro destinazione. Si parla spesso di ausili, in realtà raramente un ausilio o un insieme di strumenti permette di ripristinare pienamente la funzionalità deficitaria: per questo è più appropriato definire le soluzioni disponibili e quelle eventualmente prescelte "tecnologie assistive", o ausili per persone che non "deambulano" cioè che non camminano. Qualsiasi strumento che permette di gestire in modo alternativo un dato problema è considerato un ausilio. Un ausilio serve a migliorare la vita di una persona che ha avuto un incidente o una malattia che gli ha provocato una disabilità, per aiutare a essere più autonomi nella vita e reinserirsi nel tessuto sociale. Tutto questo può servire sia a persone giovani che ad anziani con una disabilità molto grave o meno grave, questo viene dato da una commissione medico legale della ASL del distretto di appartenenza. L'ausilio aiuta se si ha la volontà di aiutarsi.

CHE TIPO DI AUSILI ESISTONO?

Esistono una varietà di ausili dipende dalla disabilità che si ha, che si tratti di sistemi ottici, di ausili elettronici o informatici, comunicatori, carrozzine manuali, carrozzine elettriche, deambulatori, statiche, letto con materasso "anti decubito" (materasso gonfiato ad aria per evitare piaghe), cyclette servo comandate e non, uniciclo, comoda, sedia doccia, peerin steel, ruotino enjoy, cateteri monouso e permanenti, statica verticalizzante elettrica o manuale, busti, ventriere, moto carrozzina a 3 ruote, dispositivi di puntamento alternativi al mouse, piedistalli e dischi girevoli, supporti e maniglioni, tavolette, teli scorrevoli, sollevatori a imbragatura dispositivi per il caricamento e lo scaricamento della carrozzina in auto, tastiere non standard, mouse specifici.

PERCHE' VIENE PRESCRITTO, CHI LO PRESCRIVE, QUALI MODALITA' E TEMPISTICHE

Viene prescritto per aiutare il disabile a migliorare la sua vita futura, per il superamento delle barriere, per continuare una vita più autonoma e per aiutarlo a superare alcuni problemi che si propongono tra lui e la vita quotidiana. Viene prescritto da un dottore specialista (spesso è il fisiatra) con una visita accurata con l'aiuto di un perito ortopedico. Come documentazione serve copia del certificato attestante l'invalidità funzionale, prescrizione autorizzata rilasciata da un medico specialista della propria A.S.L, preventivo di spesa redatto da un tecnico della sanitaria prescelta, con la dicitura molto importante che tale ausilio è dato per facilitare l'autonomia della persona, (ci possono anche più preventivi). La tempistica può variare in funzione al tipo di ausilio in questione, da un mese a un massimo di 3 mesi (certe volte si arriva anche ad un anno) per avere risposte bisogna fare pressione all'ufficio in questione. Poi si presenta la domanda all'ufficio protesi e ausili della propria A.S.L, ma non sempre la documentazione richiesta è la seguente: certificato di handicap ai sensi della Legge 104/92, certificato del medico curante che attesti che lo strumento è volto a facilitare

l'autosufficienza e l'integrazione, fattura, ricevuta o quietanza del prodotto acquistato. Questa agevolazione, diversamente da quella prevista per l'IVA al 4%, spetta per tutte le disabilità previste dalla Legge 104/92 articolo 3.

Al momento dell'accettazione della domanda bisogna andare dal dottore fisiatra prescrivente per il collaudo dell'ausilio e si torna all'ufficio protesi e ausili per il collaudo anche da parte loro, con tutto questo si torna dalla sanitaria scelta per l'acquisizione dell'ausilio.

QUALI UTILITA'

Un ausilio complesso per funzionalità/utilizzo può non essere adatto a tutti.

La tecnologia propone sempre più spesso ausili complessi e multi-funzione che se da un lato permettono di svolgere più compiti risparmiando ingombro, dall'altro risultano quasi sempre più difficili da gestire e utilizzare. Si tratta quindi di strumenti più adatti a persone abituate e interessate

alla tecnologia. Se poi ci si trova di fronte ad apparecchi alimentati a batteria non va dimenticato che il maggior uso derivante dalla multi-funzionalità comporterà quasi certamente un più veloce esaurimento della carica. In realtà molto spesso la scelta del modello sbagliato influisce sull'efficacia e l'utilizzo stesso dell'ausilio che non di rado finiscono per essere abbandonati. Difficilmente una tecnologia o ausilio può risolvere problemi: solo l'accettazione della condizione di disabilità permetterà di avvalersi concretamente e utilmente di un ausilio.

Ogni ausilio rappresenta il compromesso tra funzionalità, abilità nell'utilizzo e forte determinazione per raggiungere l'obiettivo. Il bisogno di trovare delle soluzioni per continuare a svolgere in autonomia le attività quotidiane è il primo passo per avvertire la necessità di un supporto. Quelli, sempre più spesso promettono di agevolare, quasi certamente risultano deficitari in una o in entrambe le funzionalità; senza contare che in caso di guasto dello strumento multi-funzione si resterà impediti in più azioni e situazioni.

QUALI DIFFICOLTA' NEL ACCETTARE/CONVIVERE?

Ci sono molte difficoltà da parte della persona disabile ad accettare la sua condizione e quindi anche ad accettare la sua difficoltà di utilizzo dell'ausilio che gli è stato prescritto. Se i famigliari si trovano in difficoltà nell'affrontare tali problematiche, dovrebbero intervenire le persone preposte: una di queste è l'assistente sociale della disabilità adulta.

Ritornando a parlare di ausili si può dire che la loro utilità ed efficacia sono spiccatamente soggettive: non esistono soluzioni valide sempre e per tutti; nessun ausilio ha caratteristiche capaci di venire incontro a tutti e nessuno conosce meglio dell'interessato la propria disabilità, neanche i familiari, i dottori e gli operatori del settore. Queste figure possono utilmente limitarsi a favorire la comprensione della problematica i illustrare le possibilità e i limiti di ciascun ausilio.

Ogni ausilio richiede un compromesso tra le proprie aspettative e le funzionalità che lo strumento è in grado di assicurare. Occorre sperimentare con costanza e attenzione le funzionalità più avanzate aldilà della funzione per cui è stato pensato: non è strano che un ausilio possa essere utilizzato per risolvere problemi diversi e inconsueti rispetto a quelli per i quali è stato progettato e realizzato.

SE NON UTILIZZO IL MIO AUSILIO COSA NE FACCIO?

Può capitare che dopo un periodo di tempo l'ausilio non sia più funzionale alle capacità acquisite dalla persona con disabilità, oppure può capitare che il soggetto abbandoni l'ausilio perché incapace di accettare la sua presenza all'interno della sua vita.

Quando questo accade sarebbe il caso di restituirlo all'ufficio protesi ausili della propria ULSS perché in questo modo l'ausilio può essere riutilizzato da altri che ne hanno bisogno e che non riescono ad ottenere per mancanza di fondi. scegliere a scatola chiusa, senza conoscere, provare e confrontare gli strumenti; i prescrivente delle ULSS e gli uffici delle aziende sanitarie preposti alla fornitura degli ausili raramente conoscono e hanno sufficiente esperienza in materia. Tutto questo comporta un'alta percentuale di abbandono delle tecnologie assistive acquistate direttamente o fornite dalle istituzioni, con un significativo spreco di risorse pubbliche e personali e il rischio di frustrazione, rassegnazione e delusione non solo negli utilizzatori. La cultura dell'autonomia personale è ancora minoritaria rispetto all'approccio assistenzialistico alla disabilità, di certo un contesto come quello fin qui descritto non aiuta a sviluppare la cultura, l'esperienza e la pratica degli ausili.

Scelta dell'ausilio (magari con l'aiuto di personale competente)

· **Prescrizione** (da parte di un medico specialista Servizio Sanitario Nazionale tipo fisiatra), la quale deve far parte del programma riabilitativo.

· **Preventivo** da parte della Ditta fornitrice (tipo una sanitaria locale con il loro tecnico).

· Autorizzazione da parte dell'Azienda Sanitaria Locale di competenza (residenza dell'utente)

· **Fornitura** dell'ausilio da parte della Ditta aggiudicataria

· **Collaudo** effettuato entro 20 giorni dalla fornitura da parte del medico prescrivente.

Il Nomenclatore Tariffario stabilisce anche i tempi minimi di rinnovo per la successiva fornitura e la compatibilità o simultaneità di più ausili. Nel caso di invalidi minorenni o in situazione di particolare gravità possono essere accorciati i tempi, anche sulla base di una dettagliata relazione da parte del medico prescrivente. É sempre consigliabile avere la prescrizione del medico specialista corredata da una relazione che ne motivi la validità dell'ausilio prescritto.

L'ausilio fornito diviene di proprietà dell'utente salvo altra disposizione da parte della Regione che in merito dovrebbe emanare delle circolari esplicative.

di **Fabrizio Sabbadin**

CARROZZINE IN CUCINA: QUALI PROBLEMATICHE?

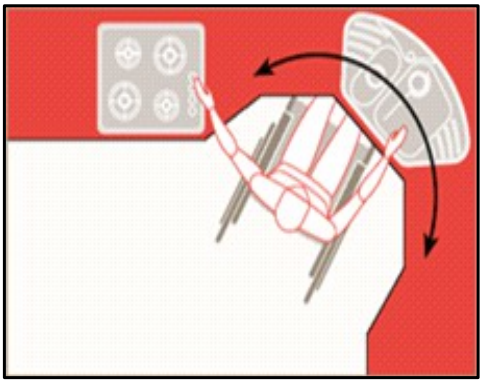
Suggerimenti per la progettazione o la modifica di cucine per disabili

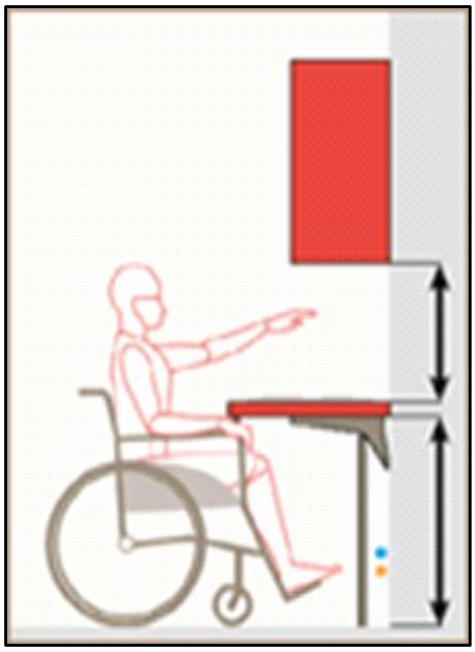
Una cucina, l'ambiente più usato della casa, luogo d'incontro quotidiano nel quale si consumano gran parte delle attività casalinghe. Il luogo anche dell'ospitalità, oltre che dell'azione concreta: in cucina più che mai si è attivi e operativi. E' dunque importante pensare bene come strutturarla, dedicandogli una particolare attenzione, perché sia veramente un luogo visibile.

Le difficoltà principali derivano in primis dall'altezza in cui sono posti i pensili, dagli spazi ridotti di manovra ai componenti e dall'organizzazione del piano di lavoro.

Il progetto, nato nel 1998 sulla scia di un concorso promosso a Pesaro dalla Fondazione don Gaudiano (un concorso che intendeva avvicinare la realtà di una produzione industriale alla problematica sociale della disabilità, con la ricerca di nuove soluzioni), ha visto Scavolini accogliere prima l'invito di realizzare sul progetto vincitore del concorso il prototipo di una cucina per disabili, e poi l'idea di sviluppare un vero e proprio sistema di elementi, fruibile anche per portatori di handicap e persone con difficoltà motorie, applicabile ad ogni suo modello di cucina.

Nel momento in cui ci si impegni in una ristrutturazione dell'esistente, sarà di complicato intervenire sugli ridotti spazi di manovra anche se a volte semplici accorgimenti sulla posizione degli elettrodomestici, può significare molto sul piano dell'accessibilità dell'ambiente. Uno dei principali obiettivi da raggiungere è un'organizzazione degli spazi capace di ridurre al minimo gli spostamenti.

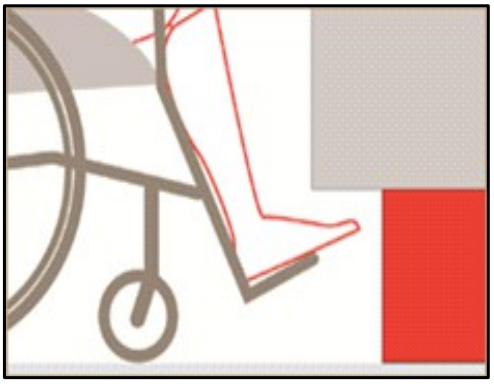




Un componente fondamentale, l'altezza del piano di lavoro delle cucine: le persone in carrozzina evidentemente necessitano di piani collocati ad un'altezza di circa 80 cm. Misura da personalizzare in seguito ad adeguate prove pratiche.

Quando la persona si accosta al piano di lavoro, trova notevole ostacolo nei mobili posti nella zona sottostante, che impediscono alla carrozzina di accostarsi frontalmente.

Ecco perché preferire avere un piano di lavoro sospeso, cioè vuoto nella zona che lo separa da terra, senza basi.

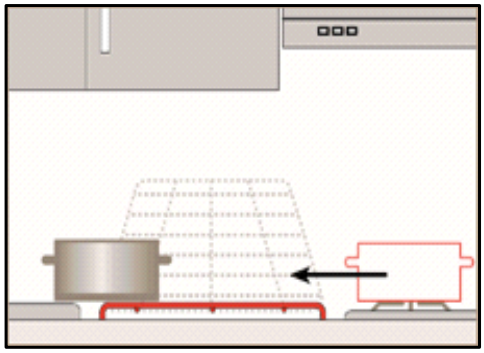


Preferibilmente pensare la cucina in modo che il lavello e il piano di cottura siano collocati uno accanto all'altro, nella prossimità di questa zona sospesa.

Per il lavello preferire le vasche rettangolari che lasciano ampi spazi di azione.

Occorre valutare attentamente le profondità delle vaschette in modo che non ingombrino troppo spazio nella zona sottostante il piano di lavoro (altrimenti ci scontrerebbero con le gambe). E' consigliato un miscelatore dotato anche di doccetta in modo che si possa agevolmente giungere alle pentole dei fornelli per riempirle d'acqua senza spostarle nel lavello.

Le persone carrozzina con difficoltà di movimento degli arti e scarsa mobilità del tronco, ha difficoltà a spostare un peso dal piano di cottura al lavello o al piano di lavoro.

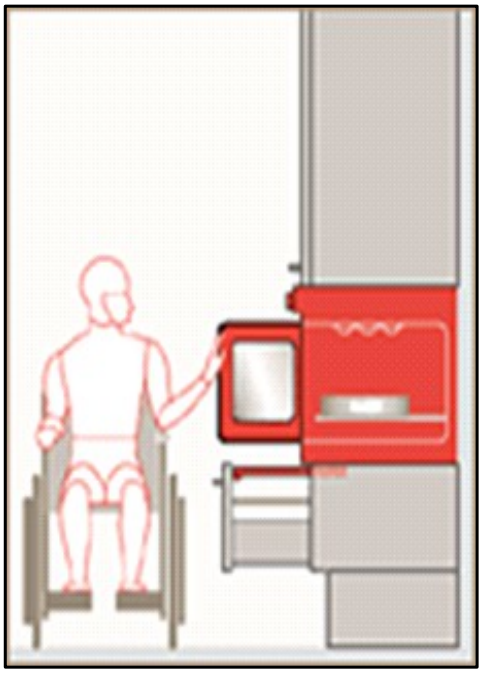


Ecco perché bisognerà trovare il modo di mettere la persona nella condizione di trascinare la pentola di piano in piano senza le manopole di regolazione sul piano.

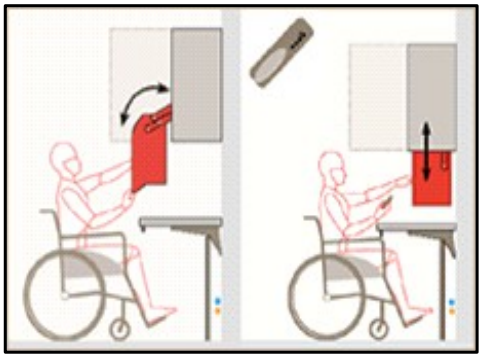
Esistono piani di cottura in vetro ceramica: si presentano come un'unica lastra liscia al di sotto della quale sono collocati gli elementi riscaldanti.

Per quanto riguarda invece la cappa che aspira i fumi della cottura è opportuno considerare la necessità di porre l'interruttore

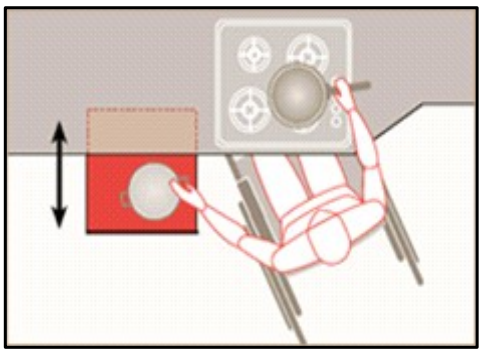
all'altezza del piano di lavoro e non sotto la cappa come succede abitualmente.
Collocare il forno incassato all'altezza del piano di lavoro, in una posizione più comoda per tutti.



Potrebbe essere utile installare al di sotto del forno un piano e estraibile, per poter appoggiare tutto appena sfornate.
Per rendere fruibile la cucina ad una persona in carrozzina, è necessario eliminare i mobili alla base degli arredi.

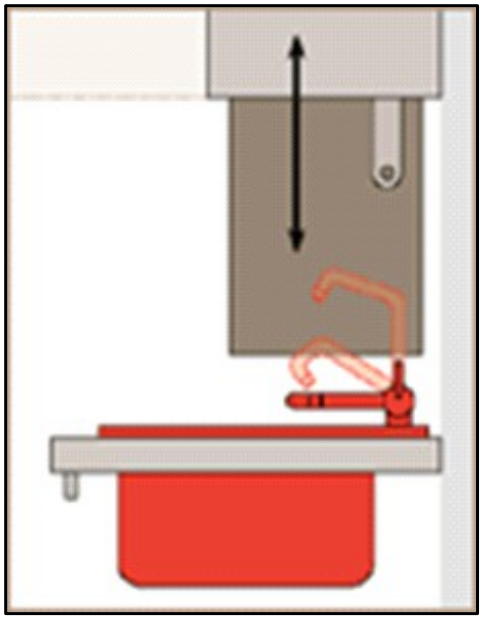


Questo comporta una notevole riduzione degli spazi a disposizione: si può ovviare in parte a questo problema prevedendo armadietti e carrelli mobili, con ruote, e possono essere inseriti al di sotto del piano di lavoro, anche facilmente spostati per lasciare spazio alla carrozzina.
Così anche la pattumiera, i mobiletti dei detersivi, i cassetti contenitore possono avere le ruote per essere facilmente



spostabili. E' consigliabile anche dotare il piano di lavoro di piani estraibili per aumentare le superfici utilizzabili.
Si possono prevedere inoltre delle colonne dispensa, non più alte di150 cm da terra, in cui elementi interni fuoriescono su guide metalliche da essere facilmente raggiungibili anche da una posizione seduta.
Spesso sono dotate di piani estraibili e carrelli girevoli.
Nella scelta del tavolo occorrerà valutare le caratteristiche le dimensioni dell'ambiente, per una sua corretta collocazione, ma anche le dimensioni del tavolo stesso, bisognerà tener presente che un posto a sedere occupa circa 50-60 cm, mentre una carrozzina occupa almeno uno spazio pari a 70-80 cm.
Sarà necessario anche scegliere tra i modelli in cui sono assenti le bande laterali o traverse che impediscono il passaggio delle gambe delle persone carrozzina di ginocchia ovviamente risultano essere a un'altezza superiore rispetto alla persona seduta su sedia.

di **Luciana Griggio**



UN CAPODANNO A MADONNA DI CAMPIGLIO

Un scenario da fiaba con le sue tradizioni

Si sa, quando si devono organizzare delle vacanze, è sempre difficile prepararle, soprattutto se sei disabile; non si sa mai se è quella che fa al caso proprio.
Esiste un progetto vacanze per disabili creato dalla regione Trentino Alto Adige nel 2007: l'iniziativa si inserisce nel progetto "Trentino per tutti" della Cooperativa sociale "Senza barriere ONLUS" di Scurelle, in collaborazione con l'Assessorato al turismo della Provincia di Trento, con l'obiettivo di riunire sul sito alberghi, bed&breakfast, ostelli, agriturismi, campeggi, rifugi, case e appartamenti per le vacanze accessibili.
Visitando il portale si possono infatti avere ad esempio informazioni sulla larghezza delle porte dell'ascensore o la presenza del gradino nella doccia delle strutture ricettive. I proprietari o gestori che hanno aderito, dopo aver compilato un questionario, sono stati sottoposti ad una attenta verifica della "Senza barriere onlus" rispetto ai dati sul grado di accessibilità.
Un'attenzione particolare è stata data anche alle esigenze slegate alla mobilità, quindi ai bambini piccoli e anziani, ma anche alimentari, come ad esempio nei casi di celiachia, oltre che per le disabilità sensoriali.
Tra le richieste curiose c'è quella di una donna olandese di 83 anni che ha chiesto informazioni su un volo in deltaplano in Trentino
Consigliabile meta di vacanze accessibili è sicuramente Madonna di Campiglio, la Perla delle Dolomiti, regina degli sport invernali. Con impianti all'avanguardia, piste di ogni livello sempre perfette e inserite in uno scenario da favola, ottime strutture ricettive e una vivace vita mondana, Madonna di Campiglio ha tutte le carte in regola per essere una delle migliori stazioni sciistiche delle Dolomiti. Lo Sporting Club di Madonna di Campiglio e la collaborazione delle Scuole di Sci hanno deciso di impegnarsi per renderla una località sciistica accessibile a tutti. Il progetto prevede la presenza di personale specializzato per l'insegnamento alle diverse categorie: Categoria Sitting (disabili motori seduti), Categoria Standing (disabili motori in piedi), Categoria Blind (non vedenti e ipovedenti), categoria Special (disabili cognitivi/relazionali).
Per L'attrezzatura loro hanno a disposizione: Monosci e Dualski schienale basso, Dualski schienale alto, Stabilizzatori bassi, Stabilizzatori alti, Robottino, Sistema Bluetooth. Si tratta di un'offerta completa e attenta alle esigenze dei disabili.
Si vuole ribadire che il turismo sociale non è un turismo dei poveri. Le persone disabili hanno dignità e risorse economiche, quando si muovono si muovono con la famiglia: è un mercato in continua espansione. Un contesto non solo italiano, ma anche in Europa la presenza di milioni di persone con esigenze speciali, "E' un'opportunità economica".

SCI: MONO/DUALSKI

Il mono/dualski è lo strumento che permette ad un individuo con ridotte capacità motorie (paraplegici, alcuni tetraplegici, poliomielitici, amputati bilaterali... insomma non deambulanti o deambulanti con gravi difficoltà) di sciare seduto, utilizzando i movimenti del tronco e delle braccia. Il monosci (guscio, mono ski, sit ski) è un attrezzo speciale per i disabili agli arti inferiori (paraplegici, amputati agli arti inferiori), il quale rende possibile lo sci come sport. Probabilmente l'unica tra gli sport praticabili dai disabili nel quale un disabile vive le stesse sensazioni dei compagni normodotati: si scia con la stessa velocità, è ugualmente agile e si usano gli stessi impianti di risalita (la seggiovia o lo skilift). L'attrezzatura è adattata all'abilità funzionale dello sportivo, che può utilizzare normali sci, una slitta montata su monosci, stabilizzatori o protesi ortopediche a seconda dei casi. Gli sciatori sono divisi in categorie in base al tipo e al grado di disabilità.

CONOSCIAMO UN PO' MADONNA DI CAMPIGLIO E DINTORNI...

Madonna di Campiglio è sicuramente una delle più belle location dell'arco alpino, specialmente in inverno. All'ombra delle dolomiti di Brenta, si trova nel cuore della Val Rendena, nel Trentino occidentale. Questo rinomato paesino si trova a ben 1550 metri di quota, in una conca naturale circondata da gruppi montuosi e ghiacciai che creano una cornice spettacolare. Queste vette non sono solo un panorama da sogno, ma luoghi perfetti per organizzare infinite escursioni, grazie all'intensa ramificazione di sentieri che le attraversano. Boschi di abeti e larici si estendono a perdita d'occhio in un paesaggio incantato, che assume una sfumatura diversa e speciale in ogni stagione. E' infatti la destinazione perfetta sia che amiate la montagna d'inverno che in estate. Conosciuta come la meta sciistica per eccellenza, questa località vanta quasi sessanta impianti, per un totale di circa 150 chilometri di piste. Immerso nella natura innevata e circondata da piste da sci bellissime, questo paese è un'ottima scelta per trascorrere il vostro capodanno in montagna con tutti gli ingredienti giusti: atmosfera, divertimento, compagnia piacevole e ottimo cibo. Da anni meta cult per tutti gli appassionati di sci, Madonna di Campiglio vanta discese per ogni grado di esperienza, che voi siate esperti temerari o principianti alle prime armi. La neve di dicembre offre spunto anche per altre attività, come una passeggiata con le racchette (se siete in grado), il modo migliore per godersi il panorama, oppure gare di slittino per i bambini. A capodanno torna più utile che mai la vena un po' mondana che distingue Madonna di Campiglio da altre mete alpine, accontentando anche le aspettative più esose e sofisticate. Tra feste di paese ed eleganti ristoranti in cui assaggiare piatti caldi della tradizione, musica alpina, concerti di organo e una vasta scelta di eventi per bambini e famiglie, la mezzanotte vi troverà sorridenti e allegri. Oltre che per la bellezza della natura, questo piccolo centro di montagna è riuscito a differenziarsi dagli altri valorizzando il suo carattere di mondanità: scegliete una delle incantevoli case della zona per entrare in una realtà ricercata pur conservando quell'autenticità tipica della vita di montagna, fatta di natura, sapori onesti e abitanti che amano la propria terra. Madonna di Campiglio è infatti l'esempio perfetto dell'integrazione tra tradizione e contemporaneo che ha caratterizzato molte aree del Trentino in questi ultimi anni. Qui le usanze vengono riscoperte e valorizzate e il folclore diventa consapevole nell'abbracciare le migliaia di turisti che ogni anno entrano a far parte di questa cornice.

Se siete in cerca di un capodanno diverso dal solito, antitesi dei festeggiamenti da città, spesso resi impersonali dall'affollamento e dalla ripetitività, trascorrete la serata in un rifugio di montagna. I dintorni di Madonna di Campiglio sono pieni di piccole malghe a gestione familiare che propongono una veglia rilassante, resa speciale dall'unicità del contesto e dall'atmosfera rustica: il tutto in compagnia solo delle persone che preferite. Il menu della cena è ricco e a base di specialità trentine, perfette per scaldarsi in una notte invernale: canederli, salcicce, polenta, strudel, e l'immancabile brindisi di mezzanotte. Pensate alla magia di trovarsi in mezzo a una vallata di notte, con la luna che si riflette sulla neve e lo spettacolo dei fuochi d'artificio delle città circostanti. Una garanzia per passare un capodanno intimo e speciale.

In Italia abbiamo tanto da vedere e accessibile a tutti basterebbe avere la voglia di andare e la possibilità. Madonna di Campiglio, come tutto il trentino, è Un luogo bellissimo e paradisiaco per tutti e per tutto l'anno, basta informarsi, di cosa si può fare, io vi invito a farlo.

di **Andrea Checchin**

QUOTIDIANITA' DIVERSAMENTE VISSUTA?...

Il racconto di una giornata tipo di una persona con disabilità

I miei cari amici del Cdm mi hanno chiesto di descrivere in un articolo la giornata tipica di un disabile, ma mi sono resa conto che non è facile farlo perché, come accade per i cosiddetti "normodotati", non siamo affatto tutti uguali!

Le differenze possono essere molteplici a partire dal tipo di disabilità che ci ha fatto entrare nella categoria dei "diversamente abili" (terminologia che in realtà io non amo molto).

Parlare di normodotati, disabili, diversamente abili mi ha messo una certa curiosità e così sono andata a cercarmi le loro singole definizioni cosa che però non ha illuminato completamente i miei pensieri.

La disabilità è la condizione personale di chi, in seguito ad una o più menomazioni, ha una ridotta capacità d'interazione con l'ambiente sociale rispetto a ciò che è considerata la norma, pertanto è meno autonomo nello svolgere le attività quotidiane e spesso in condizioni di svantaggio nel partecipare alla vita sociale"; ma allora una qualsiasi persona con un forte mal di testa in quel momento si può considerare disabile? Da questo mio pensiero deduco che "noi" disabili non dobbiamo assolutamente sentirci "diversi" da tutti gli altri che ci circondano, anzi probabilmente abbiamo pure una maggiore consapevolezza.

Naturalmente parlando di disabilità è possibile proseguire con una classificazione infinita di cause ed effetti nella quale tutti possiamo trovare un posticino; credo che siamo tutti normalmente persone uniche, ognuno con le sue difficoltà fisiche o mentali e non c'è veramente una disabilità che “vale” di più o una che “vale” di meno. Detto questo, vi racconterò la mia giornata tipo, che è la mia,non di tutti.

Io sono tetraplegica, ho una lesione al midollo che non mi permette di muovere in modo autonomo i quattro arti.

Vivo in un appartamentino nel centro di una cittadina di campagna. Con me una giovane ragazza (la chiamerò Maria) che mi assiste e aiuta nelle varie attività quotidiane. In famiglia non può mancare il più grande amico dell'uomo e quindi con noi c'è Cleopatra, una snhauzer nano.

La mattina sento la sveglia suonare verso le 7.00 e Maria si alza. Si fa la doccia, si sistema ed entra nella mia camera verso le 7.30. Ci diamo il buongiorno e lei comincia a prepararmi gli asciugamani per la doccia e i vestiti che vorrò mettermi. Si comincia: devo uscire da sotto le coperte, ma ci vuole un po' di musica per iniziare bene la giornata e quindi via con la radio visione. Cleopatra si stiracchia, scende dal letto e va sul suo lettino sotto la scrivania fingendo di dormire anche se sappiamo benissimo sta aspettando il suo momento.

Maria mi spoglia e andiamo sotto la doccia dove mi lava per bene. Poi mi trasferisce nuovamente sul letto dove termina di asciugarmi e mi veste. Così arriva il momento del trasferimento in carrozzina, dove mi posiziona in modo corretto in modo che io possa riuscire a scorrazzare in giro per casa da sola.

Ci trasferiamo in cucina dove c'è una grande porta finestra che dà sul giardino e puntualmente io do il buongiorno al mondo! Saluto anche coca-cola (il mio pesce rosso), talvolta le piante (quelle che vedo tristi) e naturalmente Cleopatra che mi ha seguita in attesa delle coccole del buongiorno. Facciamo tutti colazione insieme, anche se ognuno con i propri gusti: latte, tè, crocchette. Ritorniamo successivamente in camera per, come dico io, ristrutturarmi e rendermi presentabile.

Ci vuole un po' di tempo per fare tutte queste cose, ma alle 10 sono pronta per andare in ufficio.

Maria e Cleopatra mi accompagnano, l'ufficio non è molto lontano: è una breve passeggiata "a piedi".

Una volta arrivata, Maria mi accende il computer e collega l'infrarossi che mi permette la comunicazione tra carrozzina e PC.

Ci salutiamo, Maria torna a casa ed io comincio a controllare la posta per poi proseguire con il resto del mio lavoro.

Nel caso in cui avessi bisogno, letteralmente di una mano, posso contare sui colleghi dell'ufficio accanto oppure in caso di necessità specifiche dovute alla mia disabilità possono telefonare tramite Skype a casa.

Poco prima delle 13.00 chiamo Maria perché mi venga a prendere per tornare a casa.

Pranziamo chiacchierando e ascoltando il telegiornale. Successivamente, Maria sistema la cucina e poi va nella sua camera a riposarsi, guardare la tv, telefonare o quello che vuole fare in quel momento, mentre io sono con un occhio davanti al computer e con l'altro seguo i programmi in tv.

Verso le 16.00 cominciamo a prepararci per uscire per una passeggiata al parco con Cleopatra dove sicuramente incontreremo i soliti amici per le solite chiacchiere con i quali trascorreremo parte del pomeriggio. Se ci sono commissioni da svolgere solitamente si fanno in questa parte della giornata.

Si torna a casa e si comincia a pensare cosa organizzare per cena, a volte cose veloci a volte cosette più raffinate perché... ci piace viziarci!

Dopo cena può succedere che qualche amico passa a salutarmi, oppure faccio qualche telefonata ai nipotini o se non fa troppo freddo una bella passeggiata serale per le vie del centro.

Non faccio quasi mai tardi, sto già tante ore seduta in carrozzella ed il mio corpo ha bisogno di stendersi un po' e rilassarsi e quindi verso le 22.00 ce ne andiamo a nanna. Maria mi spoglia e mi trasferisce sul letto dove Cleopatra mi sta già aspettando per le ultime coccole della giornata.

Solitamente dormo sul fianco destro e guardo un po' di tv prima di addormentarmi. Una volta posizionata anche Maria si ritira nella sua camera.

Quasi sicuramente avrò bisogno di qualcosa durante la notte e in questo caso chiamo Maria che prontamente risolve il mio problema sicuramente banale come spostare le coperte.

E così via... tutti i giorni, o quasi!

E adesso chiedo ai cosiddetti “normodotati” la Vostra quotidianità e poi così diversa? Mi raccomando, non imbrogliate... ho fatto parte anch'io dei “normodotati” per 28 anni.

di **Ketty Zecchin**

CAPPELLA DEGLI SCROVEGNI: SCRIGNO DI STORIA E D'ARTE

Curiosità e storia sul capolavoro di Giotto

La Cappella degli Scrovegni è stata costruita sui resti dell'antica arena di Padova, eretta probabilmente tra il 60 e 70 d.C. Nel XIV secolo fu acquistata dagli Scrovegni, una ricca famiglia padovana di banchieri e usurai, che qui nel 1300 vi fecero costruire il loro palazzo. Nell'arco di tempo tra il 25 marzo del 1303 e il 25 marzo 1305 fu innalzata la Cappella dedicata alla Vergine annunziata, per volere di Enrico Scrovegni come voto fatto per salvare l'anima del padre Reginaldo, collocato da Dante nella Divina Commedia in Inferno perché era un usuraio. La Cappella degli Scrovegni è interamente affrescata da Giotto.

La serie di icone raffigurate in questo spazio narrano essenzialmente le storie tratte dalle vite della Vergine e del Cristo. Il ciclo di affreschi di Padova viene cronologicamente dopo la realizzazione degli affreschi della Basilica Superiore di Assisi. Le Storie, suddivise in 39 scene, sono disposte su tre fasce sovrapposte. Una quarta fascia, posta a livello più basso, contiene le rappresentazioni allegoriche dei Vizi e delle Virtù. Giotto parla di tre temi principali: della vita di Gioacchino e Anna, della vita di Maria e della vita e morte di Cristo; termina gli affreschi della Cappella entro i primi mesi del 1306. La cappella presenta un'architettura molto semplice: un'aula rettangolare con volta a botte, un'elegante trifora gotica in facciata, *alte e strette finestre sulla parete sud, un'abside poligonale poi sopraelevata per la cella campanaria*". All'interno della cappella si può vedere un percorso fatto di luci, ombre, tecniche, colori, storie. La cappella fu realizzata da un uomo che oltre 700 anni fa, in un biennio, completò una meraviglia...con metodi moderni!! I professionisti che hanno fatto il restauro si sono "trovati di fronte" a delle importanti scoperte: Giotto usava un solo ponteggio esteso per tutta la cappella e non tanti separati come si faceva all'epoca. Un'altra notevole scoperta è che nell'affresco del battesimo di Cristo, la colomba, che rappresenta lo Spirito Santo, è dipinta a olio. Questa è una di quelle scoperte che rivoluzionano la storia dell'arte in quanto il primo affresco ad olio dell'epoca, risale al 1344 e si trova in una chiesetta di Barcellona; Giotto ha invece dipinto questo 39 anni prima, con una tecnica allora difficile da realizzare.

UN'IMMERSIONE NEL MONDO DI GIOTTO

Il museo della cappella offre anche una sala multimediale dove il visitatore potrà immergersi totalmente nel mondo trecentesco e nella pittura di Giotto. Questa bellissima invenzione della visione della realtà virtuale è stata creata per

salvaguardia gli affreschi.
La costituzione del museo virtuale della Cappella ha l'obiettivo di fornire migliori indicazioni per la visita senza privare al pubblico il piacere di avvicinarsi alle opera d'arte, anzi favorendo una più completa comprensione del capolavoro.
Ci sono momenti in cui lo spettatore può ammirare l'opera e altri in cui il visitatore può attivamente intervenire *scegliendo tra i differenti argomenti proposti*. Per visitare la cappella degli Scrovegni il biglietto d'ingresso intero è di 13 euro, mentre ridotto 8 euro per i gruppi con almeno 10 persone e i singoli regolarmente iscritti ad associazioni socio-culturali e umanitarie. Il lunedì non festivi il biglietto d'ingresso alla Cappella degli Scrovegni per i visitatori singoli è ridotto ad 8 euro in quanto i Musei Civici degli Eremitani sono chiusi; per lo stesso motivo i gruppi (minimo 10 persone) possono accedere con la tariffa ridotta-speciale di 6,00 euro per tutti i partecipanti.

Di **Enrico Bortolazzo**

PIERANGELO BERTOLI

La sua battaglia a colpi di musica

Pierangelo Bertoli nasce a Sassuolo, il 5 Novembre del 1942 a Modena e muore il 7 Ottobre al Policlinico di Modena. I suoi genitori erano operai. Egli purtroppo a dieci mesi fu affetto da una grave forma di malattia che lo privò dell'uso delle gambe e che lo costrinse a vivere muovendosi su una sedia a rotelle. Malgrado l'ingombrante presenza della carrozzina visse un'infanzia normale, ma priva di ogni genere di bene superfluo; secondo quanto raccontato dallo stesso Bertoli, in casa non c'era neppure la radio e per questo motivo la passione musicale del giovanissimo Pierangelo venne essenzialmente dall'esterno all'inizio degli sessanta; con il fratello infatti si riuniva nella cantina di casa Bertoli per suonare insieme.

Il legame con la sua terra d'origine, oltre a non allontanarlo dalla sua città natale, gli fece comporre numerose canzoni in dialetto Sassolese, ma la maggior parte delle composizioni erano quasi tutte incentrate su temi a sfondo politico in chiave di denuncia sociale, con una forte venatura polemica e di critica spesso atroce nei confronti della classe dirigente. In alcune canzoni, come "*Certi momenti"* e "*Bianchezza"* si schiera contro la cattiva politica e la chiesa cattolica.
Nel 1987 con l'album "Canzone d'autore" rende omaggio ad alcuni colleghi (tra cui Conte e De André) interpretandone dei brani.
La popolarità di Bertoli fu legata in prevalenza da due brani: "Eppure soffia" (inno all'ecologismo) e "A muso duro", vero e proprio manifesto di uomo e artista, che esalta anche la funzione sociale e aggregativa del mestiere del cantante.
Fin da giovane età partecipò nella sinistra e in età più matura fu candidato alle elezioni politiche per Rifondazione Comunista. Per alcuni anni Bertoli ebbe anche la tessera del Partito Radicale di Marco Pannella. Impegnato socialmente in iniziative benefiche e di solidarietà, si batté in favore dell'abbattimento delle barriere architettoniche e partecipò a incontri e raduni per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'integrazione sociale dei disabili, tra cui una proposta per una Legge Quadro in materia. Successivamente continuò con la sua vita artistica.
Il cantante e autore emiliano contribuisce anche al lancio del conterraneo Luciano Ligabue, che spesso lo ricorderà nei suoi concerti. Nel 1990 pubblica l'album "Oracoli", la canzone viene accompagnata al piano, e il pezzo cantato in duetto con Fabio Concato. Nel 1991 partecipò al Festival di Sanremo (vi è poi tornato anche nel 1992) insieme ai Tazenda con *Spunta la Luna dal monte,* una canzone scritta in origine dal gruppo sardo: il brano ottenne molto successo anche se lui ha sempre criticato il festival come una manifestazione per molti versi lontanissima dalla linea ideologica ed artistica che ha sempre guidato la sua attività; era solitamente contrario alla ricerca del piacere di alcuni tipi di musica commerciale. Uno dei suoi ultimi concerti lo vede protagonista a Potenza, esattamente in un concerto in Piazza Prefettura. Sofferente di tumore ai polmoni, all'inizio del settembre 2002 Bertoli fu sottoposto a una serie di cure presso il policlinico di Modena, dove ritornò qualche giorno dopo, per spegnersi alle 4.30 del 7 ottobre, a un mese dal suo sessantesimo compleanno. La morte avvenne a causa di complicazioni cardiache (probabile conseguenza del tumore contro il quale stava combattendo dal mese di giugno).
Dopo la camera ardente e le numerose visite di numerose persone venute a rendergli omaggio, tra cui Luciano Ligabue, per volere dei familiari non ci fu nessuna cerimonia funebre. La salma venne cremata e le ceneri tumulate nella tomba di famiglia presso il cimitero nuovo di Sassuolo.

di **Enrico Bortalazzo**

DALL'ANALOGICO AL DIGITALE SENZA ACCORGERSENE

La veloce rivoluzione degli strumenti di comunicazione e progettazione, che non ha ideatore

C'era una volta l'analogico cioè quello che si faceva solo con le mani o determinati strumenti guidati dal corpo.
Cerco di trovare chi ha inventato il digitale ma la ricerca non dà risultati perché effettivamente un vero e proprio passaggio netto non c'è stato come non c'è stato un unico inventore.
Allora immagino un elettricista o due studenti universitari che sono appassionati di elettronica che passano ore ed ore a provare e riprovare a montare piccoli marchingegni collegandoli a qualcosa.
E qualcosa succede: è il primo passo per quella che sarà la rivoluzione digitale. Una rivoluzione rapidissima dalla metà del secolo fino ad oggi, che non si arresta.
Ogni giorno si creano nuove idee, proposte. E' cambiato tutto intorno a noi, si è trasformato l'ambiente circostante, sono stati eliminati molti rumori: le battute delle macchine da scrivere chi le ricorda più? Si è migliorato passando da strumenti rumorosi ad apparecchi che non lo sono.
Si è passati dalla carta ai file e quindi a un risparmio di alberi. In generale è aumentata la velocità di scambio nella comunicazione tra persone che sono in posti diversi.

La **velocità** è un altro termine che è diventato fondamentale con il digitale: tutto è veloce o lo diventa nell'arco di poco tempo, e viene anche superato in poco tempo.
Quello che ieri era nuovo, poco dopo sembra già quasi da mandare in pensione. Insomma una rivoluzione a mio parere simile a quella industriale che ha cambiato il nostro modo di vivere e di fare quello che dobbiamo, migliorandolo e aumentando la precisione con cui è possibile realizzare gli oggetti.

Differenza tra il primo cellulare e uno smartphone

I **programmi** sono l'equivalente delle "macchine" che usavano gli operai una volta, e sono quello che ha a disposizione il personale per realizzare, in modo digitale, il modello. I programmi si complicano ad ogni versione, si aggiungono funzioni nuove, migliori effetti e quindi nuove competenze sono richieste a chi poi deve usare quel programma.
Si aprono quindi nuove possibilità nel mondo del lavoro: ci sono agenzie specializzate, che conoscono il programma in maniera professionale, che propongono corsi di aggiornamento continui a cui il personale delle aziende è sottoposto per poter utilizzare al meglio i programmi. E' cambiato il nostro modo di vivere e di fare quello che dobbiamo, migliorandolo e aumentando la precisione con cui è possibile realizzare gli oggetti.
E' cambiata la **comunicazione:** i telefoni fissi e le cabine telefoniche sono scomparsi (o quasi) e sono stati sostituiti dai cellulari che ora stanno diventando smartphone cioè telefoni che possono essere tenuti in mano ed hanno un ampio display senza tasti e hanno incorporate molte funzioni: dall'agenda, ai giochi, alla fotocamera, alla connessione ad internet e a quanto uno possa immaginare. Ogni mese si aggiungono funzioni nuove e lo sviluppo sembra non arrestarsi qui. Il progresso non ha fine: si vede come in questo secolo siano stati fatti giganteschi passi in avanti.
Il digitale continua ad avanzare in tutti i campi, addirittura più rapidamente del ritmo dell'uomo e bisogna tenersi continuamente al passo. Non è facile mantenerlo, bisogna correre, come se si corresse su una pista. Grazie al digitale su questa pista è possibile realizzare cose che prima non erano fattibili.
Io ripenso a quei due ragazzi che si divertono a provare e riprovare aggiungendo piccoli congegni basati sulle leggi della elettromeccanica e vedono quel movimento: non credono ai loro occhi ma qualcosa è accaduto. Quel movimento sarà l'inizio dei miglioramenti che oggi ci portano a passare in modo diverso il tempo.

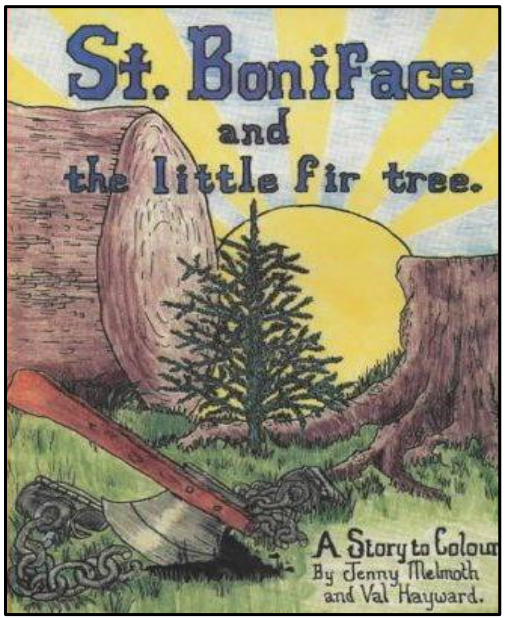
di **Paolo R.**

LE ANTICHE ORIGINI DELL'ALBERO DI NATALE

Più tradizioni e significati si incrocianosu uno dei principali simboli natalizi

L'albero di Natale, come la tradizione del presepe, è una delle più diffuse abitudini natalizie. Si tratta, in genere, di un abete addobbato con piccoli oggetti colorati, luci, festoni, dolciumi, piccoli regali impacchettati e altro, ma qual è il suo significato? L' origine è molto antica e nei secoli è cambiato il modo di farlo, ma è dal medioevo che si fa questo albero. Secondo antiche leggende, rintracciabili fino all'anno mille, quando Gesù è nato le piante sono germogliate e fiorite: ecco allora che in ambito cristiano, in preparazione del Natale, si mettono in acqua per settimane rami di melo o di ciliegio perché fioriscano a Natale e in tempo d'Avvento, si ornano le case di rami di alberi, preferibilmente di sempreverdi. Al Medioevo risale anche la tradizione dei giochi di Adamo ed Eva: messe in scena che si svolgevano sul sagrato delle chiese la sera della vigilia; il quadro decorativo delle rappresentazioni è dato essenzialmente dall'albero, quello del frutto del peccato. Si aggiunse quindi la carta colorata, argentata o dorata, simbolo delle offerte dei magi d'Oriente e la "rosa di Natale", simbolo del "germoglio che spunta dalla radice d'Isaia".

Nelle regioni tedesche, in cui era diffusa l'arte vetraria, si aggiunsero più tardi anche le palle di vetro colorato, per dare maggiore luminosità all'albero e, per riprendere il motivo evangelico del "Cristo luce del mondo", entrarono nell'uso anche le candele. La derivazione dell'uso moderno della tradizione dell'albero di Natale, tuttavia, non è stata provata con chiarezza. Sicuramente questa usanza risale alla Germania del XVI secolo. Ma esiste una leggenda che risale a molti secoli prima.



Si narra che San Bonifacio affrontò i pagani riuniti presso la "Sacra Quercia del Tuono di Geismar" per adorare il dio Thor. Il Santo, con un gruppo di discepoli, arrivò nella radura dov'era la "Sacra Quercia" e, mentre si stava per compiere un rito sacrificale umano, gridò: «questa è la vostra Quercia del Tuono e questa è la croce di Cristo che spezzerà il martello del falso dio Thor». Presa una scure cominciò a colpire l'albero sacro. Un forte vento si levò all'improvviso, l'albero cadde e si spezzò in quattro parti. Dietro l'imponente quercia stava un giovane abete verde. San Bonifacio si rivolse nuovamente ai pagani: «Questo piccolo albero, un giovane figlio della foresta, sarà il vostro sacro albero questa notte. È il legno della pace, poiché le vostre case sono costruite di abete. È il segno di una vita senza fine, poiché le sue foglie sono sempre verdi. Osservate come punta diritto verso il cielo. Che questo sia chiamato l'albero di Cristo bambino; riunitevi intorno ad esso, non nella selva, ma nelle vostre case; là non si compiranno riti di sangue,ma doni d'amore e riti di bontà».Bonifacio cosi riuscì a convertire i pagani e il capo del villaggio mise un abete nella sua casa, ponendo sopra ai rami delle candele. In Italia la prima ad addobbare un albero di Natale fu la regina Margherita, nella seconda metà dell'Ottocento, al Quirinale e da lei la moda si diffuse velocemente in tutto il paese. La tradizione dell'albero di Natale, così come molte altre tradizioni natalizie correlate, rimane oggi particolarmente sentita nell'Europa di lingua tedesca (si veda per esempio l'usanza dei mercatini di Natale), sebbene sia ormai universalmente accettata anche nel mondo cattolico (che spesso lo affianca al tradizionale presepe). A riprova di ciò, la tradizione introdotta durante il pontificato di Giovanni Paolo II di allestire un grande albero di Natale nel luogo cuore del cattolicesimo mondiale, piazza San Pietro a Roma.

Anche Benedetto XVI ha spiegato il significato dell'albero: "Significativo simbolo del Natale di Cristo, perché con la sue foglie sempre verdi richiama la vita che non muore."

Queste origini sono sicuramente curiose e sorprendenti. Spesso le tradizioni, perdono il valore con cui sono nate; riscoprire il significato di gesti divenuti ormai comuni, fa rivivere la bellezza del significato di tali usanze.

di **Andrea Checchin**

I MERCATINI DI NATALE

La diffusione della festa natalizia

Ci stiamo avvicinando al Natale e intorno a noi si cambia in questo periodo dell'anno. Per noi un periodo speciale, di festa. Le città cambiano, ci sono luci e colori per le strade, i negozi si addobbano con colori, decorazioni ed altri oggetti.
Per le vie si possono trovare anche delle "casette": sono i "Mercatini di Natale". Questo fenomeno è sceso dal Nord Europa e si è affermato anche nelle nostre regioni, scendendo fino alle città.
Queste casette sono molto personalizzate: i colori sono a gusto di chi le gestisce, gli oggetti alcune volte sono messi in esposizione per la vendita, altre solo per pubblicità.
Tutto viene gestito dalle persone che decidono come e cosa portare nella casetta.

La nascita dei mercatini di Natale è stata tra la Germania e l'Alsazia, infatti proprio in queste zone ha avuto luogo quello che è definito il primo mercatino della storia. In questi mercatini si davano appuntamento i migliori artigiani della zona per esporre le loro "opere" che richiamavano la natività e l'avvento.
I piccoli oggetti creati appositamente per il mercatino erano decisamente costosi e fuori portata per le famiglie medie dell'epoca, quindi almeno inizialmente, solamente la borghesia era attratta da questi mercatini.

Con il passare degli anni però l'interesse attorno a queste mostre artigiane è aumentato di molto, fino ad espandersi su quasi tutto il paese.
Per quanto riguarda gli altri paesi europei, la grande diffusione dei mercatini di Natale è avvenuta solamente alla fine del secolo scorso aumentando gradualmente fino ad oggi.
In alcune zone è ormai un avvenimento consolidato, che dà per un periodo dell'anno un'importanza alla città e richiama persone.
In certi casi le casette rimangono stabili per tutto l'anno e adibite ad altri servizi durante il rimanente periodo dell'anno.
La distribuzione e la qualità degli oggetti varia molto da posto a posto. Molto spesso ci sono oggetti tipici del luogo, in cui si svolge il mercatino, che si trovano un po' in tutti i banchi proprio perché tipici. La maggior parte degli oggetti in tessuto è ricamata a mano; ci sono oggetti costruiti in legno così come si possono trovare oggetti dell'antiquariato.
Questi oggetti sono per noi preziosi perché richiamano un avvenimento o un anno in particolare.
I colori degli oggetti sono tipici del posto in cui c'è il mercatino.

Molti mercatini tengono ancora uno stile "alto", per cui i prezzi degli oggetti lo sono di conseguenza. Questo viene deciso dagli organizzatori. Questo è anche condizionato dalla tradizione del mercatino.
I mercatini più tipici sono quelli dell'Alto Adige e tra questi quello di Bolzano. Persone da tutto il Nord Est vanno a visitarlo per l'atmosfera che sentono di respirare lì: Zelten con i canditi, strudel di mele, biscotti fatti in casa, sapori di cannella e di spezie. Tutto contribuisce a creare un mercatino dove si respira un'aria di magia e di festa. Il livello è decisamente alto e gli oggetti che si trovano sono quelli dei mercatini tradizionali.
Spostandosi all'estero un altro mercatino molto famoso è quello di Monaco dove le bancarelle propongono giocattoli d'altri tempi, sostanze profumate ed aromi, specialità da mangiare e vin brulè. Inoltre viene organizzata una visita guidata dei presepi per le vie del centro.
Dalle alte montagne, dove sono nati, alle città, i mercatini di natale sono attesi da tutti per vivere quei giorni di atmosfera di festa.

di **Paolo R.**

CAPODANNO NEL MOMDO

Riti e tradizioni di Capodanno nel mondo

Ogni paese ha le proprie tradizioni e anche a Capodanno si festeggia in maniera differente nelle diverse nazioni del Mondo, Ecco come alcuni popoli del mondo festeggiano Capodanno.
Il nostro viaggio alla scoperta delle tradizioni folcloristiche che animano la notte di San Silvestro comincia dall'Italia. Nel nostro Paese è abitudine salutare l'anno nuovo festeggiando con cotechino e lenticchie che, secondo credenza popolare, sarebbero benaugurali e porterebbero soldi a chiunque le mangi. Allo scoccare della mezzanotte è d'obbligo il brindisi, da fare guardandosi negli occhi e pronunciando tanti auguri buon anno con amici e parenti. I festeggiamenti proseguono poi con le delizie nostrane con la minestra e fagioli, il panettone e il pandoro.

In Spagna i festeggiamenti sono molto simili a quelli italiani. Qui l'usanza tipica è quella di mangiare l'uva allo scoccar della mezzanotte: si preparano **12 acini** e se ne inghiotte uno ad ogni rintocco dell'Orologio della Puerta del Sol di Madrid. Come in Italia, inoltre, porta fortuna indossare un indumento intimo di colore rosso e posare **un anello nel bicchiere** del brindisi di mezzanotte per propiziare la buona fortuna.

Dopo aver fatto tintinnare i bicchieri per tre volte consecutive, si brinda pronunciando la formula "**Arriba, abajo, al centro y pa' dentro"** (su, giù, al centro, dentro) e bevendo tutto d'un sorso.

In Grecia il giorno di Capodanno si festeggia San Basilio (anziché San Silvestro), che porta doni ai bambini. Una volta superata la soglia di casa, ogni ospite deve rompere un melograno, gettandolo per terra: più chicchi si spargeranno, più fortuna avranno i proprietari di casa. A tavola si gusta, invece, la vassilopitta o torta di San Basilio, un pane dolce che nasconde al suo interno una monetina d'oro o d'argento: chi la troverà, avrà un anno fortunato e prospero. Per quanto riguarda i dolci, i più gettonati sono i kurabiedes (frutta secca e dolcetti) e i melomakarona (biscotti con ripieno di miele o sciroppo). Ad accompagnare il tutto le kalanta, le tradizionali canzoni greche.

In Francia il Reveillon de Saint-Sylvestre si festeggia a cena con la famiglia e gli amici o partecipando a feste danzanti.
Quello che non deve mai mancare è il vischio, il foie gras e, naturalmente, lo champagne. Secondo questa tradizione, chi non festeggia il il Capodanno è uno sciocco: ecco perché nei negozi di Francia è facile trovare esposto un pesce di cioccolato.

I tedeschi trascorrono il Capodanno tutti agghindati e mascherati come fosse Carnevale. Si brinda al nuovo anno con il Feuerzangenbowle, la bevanda della fraternità e delle associazioni studentesche a base di vino rosso, cannella, chiodi di garofano, bucce d'arancia e rum. Nel corso della serata si offrono noci, nocciole e uvetta a tutti i parenti, amici e conoscenti. Nelle regioni protestanti si consuma l'aringa affumicata, che sembrerebbe essere anche un ottimo toccasana per far passare la sbronza. Un'altra tipica usanza made in Germany è Das Bleigießen, letteralmente "colata di piombo", che consiste nel versare il piombo nell'acqua fredda per conoscere il futuro (se il piombo forma una palla è un buon segno).

La Russia è, invece, l'unico Paese dove il Capodanno si festeggia per ben due volte: il 31 dicembre secondo il calendario Gregoriano e il 13 gennaio secondo quello Giuliano (anche detto Capodanno vecchio). Il 31 si fa l'albero e si aspetta la mezzanotte scandita dalla Torre Spasskaja del Cremlino per ballare e mangiare (la specialità del luogo sono

le prugne secche farcite di nocciole ricoperte di panna acida). Le portate del cenone (sembrerà scontato dirlo, ma non manca l'insalata russa) sono accompagnate da champagne e vodka ghiacciata.
Altra usanza tipica è poi quella di

aprire la porta di casa al dodicesimo rintocco per far entrare l'anno nuovo.

In Inghilterra si usa fare un vero e proprio veglione di Capodanno, dove è tradizione mangiare il **tacchino ripieno di castagne** e il **Christmas Pudding**, un tipico dolce al cucchiaio che, molto spesso, è arricchito con monete d'argento. La notte di San Silvestro, inoltre, i sudditi della Regina si divertono partecipando a diversi **giochi**.

Nel Sud America ci si veste tutti di giallo, il colore dell'oro, del sole e della luce. Anche qui si mangiano 12 chicchi di uva nera e il capofamiglia getta il contenuto di un bicchiere di vino all'indietro per allontanare da casa la sfortuna. In particolare, in Messico, per tutta la giornata si accende e si spegne il fuoco gettando tra le fiamme pietre, pestelli o mestoli di legno. Infine, in Brasile ci si agghinda tutti rigorosamente di bianco vestiti, per cavalcare le prime 7 onde dell'anno e rendere così omaggio a Yemanjá, la divinità che protegge i mari e i bambini.

In Argentina il Capodanno è una festa estiva. Una tradizione è quella di far passare la carta nel trita-documenti, riducendola in piccoli che è inutile.

pezzi, che poi vengono buttati dalle finestre, liberandosi così di tutto ciò E si organizzano pic nic in tutto il Paese. S'indossano slip rosa per attrarre l'amore.

I giapponesi sono soliti festeggiare l'avvento dell'anno nuovo facendo come auspicio le "pulizie di casa". In Giappone, i festeggiamenti del **Toshigami**, la divinità dell'anno nuovo, durano dal 31 dicembre al 3 gennaio (**Shogatsu**), periodo dell'anno durante il quale si ringraziano gli dei che proteggono i raccolti e si dà il benvenuto agli spiriti degli antenati. Per questa ricorrenza si usa esporre decorazioni di **rami di pino ebambù** (kadomatsu) e **decorazioni di fili di paglia** (shime-kazari) all'ingresso delle case.

In Cina il capodanno, può variare di circa 29 giorni, venendo a coincidere con la seconda luna nuova dopo il solstizio d'inverno, evento che può avvenire fra il 21 gennaio e il 19 febbraio del calendario gregoriano. A partire da questa data, le festività durano per quindici giorni, concludendosi con la tradizionale festa delle lanterne.
Tipico è anche lo scambio di buste rosse contenenti piccoli doni: queste buste contengono sempre e solo denaro, solitamente in forma di monete (sebbene oggigiorno si usino più spesso banconote, di valore più elevato), il cui complessivo può andare da pochi yuan a varie centinaia. Le pietanze principali e immancabili sono pesce e pollo. Specialmente il pesce, in molte regioni della Cina, è servito in quantità tali da renderne certo l'avanzo: questo per questioni scaramantiche. Inoltre vengono serviti piatti di insalata mista, a base di alghe, ravioli cinesi la cui forma assomiglia a quella di piccoli lingotti, venendo a costituire un augurio di ricchezza.
Da tutte le diverse tradizioni del mondo emerge un fine comune a tutte, ovvero il desiderio di augure ai propri cari ogni bene per il nuovo anno, ed è quello che desidero fare anch'io ai nostri lettori: c*he sia un 2015 all'insegna della serenità o per lo meno che non ci siano dei brutti imprevisti... e 365 giorni in piena salute!!! Quella non deve mai mancare, e per chi nel 2014 non se l'è passata troppo bene, gli auguro di rifarsi nel nuovo anno!*

BUON ANNO!!!

di **Andrea G.**

PRESEPI BIZZARRI

Una carrellata dei presepi più strani realizzati d'Italia

Quella che è sempre stata una forte tradizione natalizia, realizzare il Presepe, nelle case degli italiani sta una po' scomparendo. Colpa del poco tempo a disposizione, della poca voglia (l'albero di Natale è altrettanto bello e più semplice da decorare). Eppure i Presepi raccontano una parte del nostro Paese, che non deve essere dimenticata.

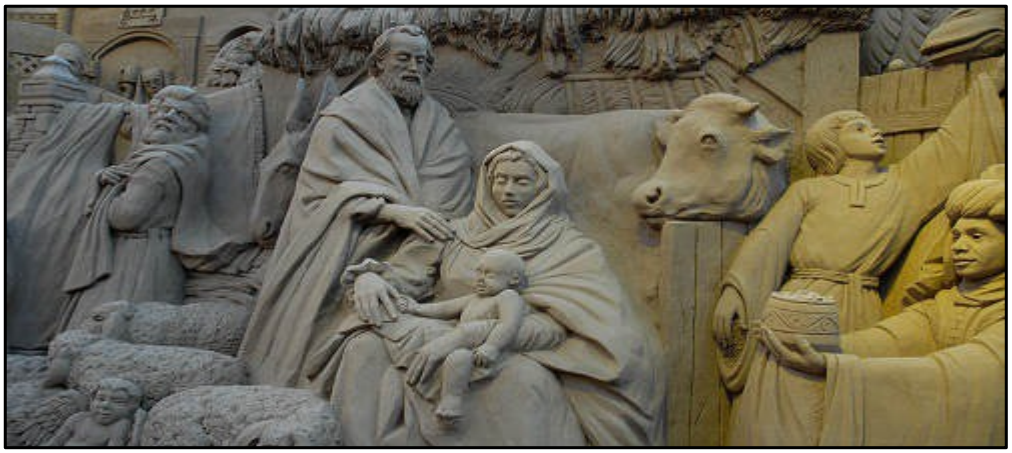
Ce ne sono per tutti i gusti: presepi viventi, di sale, di sabbia, ognuno con una specificità, tutti finalizzati a rievocare – a proprio modo – la nascita di Gesù. Tra i presepi più bizzarri non può non essere ricordato il **Presepe del Gossip di Napoli** in via San Gregorio Armeno, che vanta personaggi "illustri" al fianco di Giuseppe, Maria e Gesù, come Corona, Maradona, Berlusconi in una rilettura del Natale che si colloca tra il profano e il satirico.

Da non perdere, poi, il **Presepe di Marina Centro** e **Torre Pedrera**, vicino a Rimini: si tratta di un presepe fatto con sculture di sabbia a grandezza naturale. E ancora il **Presepe di Sale** di Cervia dove le sculture vengono realizzate tramite la cristallizzazione dell'acqua delle saline. Nel corso degli anni, poi, l'Italia ha visto la realizzazione di presepi assolutamente unici, come quello di Genova, immersonel noto acquario oppure il mastodontico

Presepe di cioccolato, preparato a Napoli con 15 quintali di buonissimo cioccolato, nel rispetto dell'atmosfera natalizia, che da sempre è sinonimo di tradizione, festa e golosità

Il presepe moderno indica una ricostruzione tradizionale della natività di Gesù Cristo durante il periodo natalizio: si riproducono quindi tutti i personaggi e i posti della tradizione, dalla grotta alle stelle, dai Re Magi ai pastori, dal bue e l'asinello agli agnelli, e così via. La rappresentazione può essere sia vivente che iconografica. La tradizione nasce in Italia, all'epoca di San Francesco d'Assisi a Greccio nel 1223. Tommaso da Celano si costruì la greppia, portò il bue e l'asino. Fece sentire la povertà e l'umiltà e Greccio si trasforma quasi in una nuova Betlemme

è opportuno, per correttezza, sottolineare che la rappresentazione preparata da San Francesco non si può ancora considerare un presepe come noi attualmente lo intendiamo.



Mancano infatti i protagonisti principali: la Vergine Maria, San Giuseppe e Gesù Bambino; nella grotta dove era stata allestita la rappresentazione erano solo presenti due animali veri, ai lati di una mangiatoia sulla quale era stata deposta della paglia. Sull'argomento è ritornato recentemente Papa Ratzinger nel suo ultimo libro[3] ove afferma che "nel Vangelo non si parla di animali" e che quindi il bue e l'asino non erano nella stalla.

Ma, soprattutto, il Settecento è il secolo in cui si diffusero i presepi nelle chiese. Alcuni di essi sono sopravvissuti, nonostante i molti furti subiti, e vengono tuttora esposti nel periodo natalizio

Il presepe è una rappresentazione ricca di simboli. Alcuni di questi provengono direttamente dal racconto evangelico dove in 180 versetti dei vangeli di Matteo e Luca si parla. Sono riconducibili al racconto di Luca: la mangiatoia, l'adorazione dei pastori e la presenza di angeli nel cielo.

Il primo presepe scolpito a tutto tondo di cui si ha notizia è quello conservato nella Basilica di Santo Stefano (Bologna).

Essendo un prodotto culturale, il presepe si diffonde nelle diverse culture con significative varianti. Anche se l'idea di base, quella cioè di ricreare la fatidica scena della nascita del Cristo, resta invariata, lo stesso non si può dire per i materiali usati e gli stili di costruzione dei diversi presepi.

Di **Zanon Mirco**

LA RICETTA DI QUATRO CIACOE

Il Torrone

INGRENDIENTI
- 650 gr di mandorle sgusciate e nocciole
- 300 gr di miele
- 300 gr zucchero
- la scorza grattugiata di 2 limoni e 1 arancio
- 3 albumi d'uovo
- 1 bustina di vanillina
- 1 confezione di fogli di ostia, si può comprare in pasticceria
- stampi rettangolari usa e getta per torte o plumcake

LE ORIGINI

In previsione dei festeggiamenti natalizi c'è chi si mette ai fornelli per sperimentare nuove tecniche e ricette, tra queste non poteva mancare quella del torrone. Goloso e ricco è un dolce che, tradizionalmente, campeggia sulla tavola delle feste. Può essere sia morbido che duro, e subire le contaminazioni culturali delle varie tradizioni locali. Per questo l'Italia può vantare molte ricette per un prodotto sempre gustoso anche se leggermente differente. Città simbolo del torrone è Cremona, che possiede la produzione maggiore.

Gli elementi base per una buona riuscita sono la frutta secca e in alcune regioni è contemplata la presenza dello zucchero, in altre come la Sardegna la morbidezza e la dolcezza è data dal miele tipico della zona. La ricetta si completa con l'aggiunta di uova, agrumi grattugiati e può prevedere la presenza di cioccolato, ostie in fogli e vanillina. Morbido o duro e croccante, il torrone è una bontà da gustare a tavola accanto alle luci di Natale. E se fatto in casa può trasformarsi in un delizioso dono da regalare agli amici più cari.

Per prima cosa è importante preparare lo stampo inserendo i fogli di ostia tagliati in misura, in mancanza di questi foderate con la carta da forno leggermente inumidita. Spellate e sgusciate le mandorle e le nocciole, quindi fatele tostare in forno per 10 minuti a 180°. Quindi lasciate ammorbidire il miele a bagnomaria per quasi due ore, mescolandolo per evitare che si attacchi. Per verificare che sia pronto al punto giusto misurate la temperatura con il termometro da cucina, che dovrà risultare 120°. In mancanza di questo prelevate con il cucchiaino una punta di miele, versatelo in una tazza di acqua fredda. Appena le due parti verranno a contatto il miele emetterà un piccolo scoppiettio, quindi prelevato con le dita per testare che sia duro e solido. In caso contrario proseguite nella cottura.

A parte caramellate lo zucchero versandolo in un pentolino con dell'acqua, mescolate fino a quando non si sarà sciolto. Completate montando gli albumi a neve ferma, in modo che siano perfettamente compatti. A questo punto uniteli al miele pronto, mescolando il tutto sempre a bagnomaria per almeno 5 minuti, a seguire unite lo zucchero, le scorze grattugiate, la bustina di vanillina e la frutta secca tostata e leggermente sminuzzata. Mescolate con cura e costanza, così da permettere al composto di solidificarsi lentamente. Versate nello stampo e rivestite con il secondo foglio di ostia tagliato in misura.

Lasciate raffreddare coprendo lo stampo con un tagliere o un coperchio più grande del contenitore, se necessario fermate con un peso. Dopo 30 minuti eliminate le coperture e tagliate il torrone in strisce o in blocchetti, che conserverete nella carta trasparente per alimenti acquistabile nei negozi per dolci o in pasticceria. La durezza del torrone è data dalla tempistica di cottura del miele, se preferite un composto più morbido togliete prima il miele dalla fiamma. In Sardegna il miele sostituisce lo zucchero e per questo il torrone locale è più morbido e di colorazione avorio. In Sicilia i pistacchi sono parte integrante della ricetta, per un gusto più deciso e croccante.

di **Monica Sgarbossa**

VOCI e VERSI

Poesia di Enrico Bortolazzo

OGNI VOLTA CHE TI RIVEDO

Perla dell'Adriatico
suggestiva e preziosa
Venezia città millenaria
Sorta sull'acqua,
come uno scrigno al suo interno
custodisce tesori intrisi di storia.
Dalle tue calli
dai tuoi molteplici ponti
che sorgono sulla laguna
posso osservare i tuoi canali
i tuoi mezzi acquatici scivolare
governati da personaggi
con la maglia rigata.

Venezia
ogni volta che ti rivedo
mi susciti nuove emozioni.

OROSCOPO

Previsioni 2015 di Teodora Moracchiato

Ariete dal 21/3 al 20/4

Un obiettivo professionale potrebbe rivelarsi alla tua portata, grazie un nuovo amico o conoscente che potrebbe permetterti di andare avanti con maggiore decisione.

Toro dal 21/4 al 20/5

Ti si presenterà un'opportunità a livello internazionale o in ambito editoriale e la cosa ti farà molto piacere.

Gemelli dal 21/5 al 21/6

Riuscirete a raggiungere i risultati che vi eravate proposti e per i quali avete lavorato con tenacia. Se siete single, è in arrivo anche l'anima gemella.

Cancro dal 22/6 al 22/7

Siate riflessivi e pazienti: a partire dall'estate avrete la fortuna dalla vostra e riuscirete in tutto, anche a trovare o cambiare lavoro.

Leone dal 23/7 al 23/8

Malgrado i vostri sforzi per tenerlo nascosto, siete individui bisognosi d'amore. Per voi l'amore rappresenterà un ulteriore banco di prova per dimostrare la vostra "potenza".

Vergine dal 24/8 al 22/9

Riuscirete finalmente a voltare pagina e a risolvere i problemi in sospeso, a patto che sappiate accettare i cambiamenti con entusiasmo.

Bilancia dal 23/9 al 22/10

Ponderate ogni decisione e orientatevi verso la concretezza: se saprete resistere all'impulsività, è decisamente l'anno giusto per raggiungere gli obiettivi che vi stanno a cuore.

Scorpione dal 23/10 al 22/11

La prima parte dell'anno sarà piuttosto incerta, avrete la tendenza a mettere in discussione molti aspetti della vostra vita. Non demordete!

Sagittario 23/11 al 21/12

A livello personale, con il vostro segno più che la fine ti sembrerà l'inizio dell'anno. Sarà il momento giusto per rinnovare il tuo look e per imparare qualcosa di nuovo..

Capricorno dal 22/12 al 20/1

Sarà un anno particolarmente dinamico, ricco di novità e sorprese, durante il quale costruire le fondamenta per nuovi arrivi.

Acquario dal 21/1 al 19/2

Un lavoro stabile, un matrimonio ma anche un divorzio: l'importante è lasciare l'incertezza alle spalle e puntare dritti verso un futuro radioso

Pesci dal 20/2 al 20/3

Forse ti rimetterai in contatto con una vecchia fiamma. Ne verrà la pena, se provi ancora qualcosa per lui/lei. Incontratevi per vedere se sarà possibile far funzionare le cose tra vuoi.