



TAM TAM

dell'informazione

Trimestrale dell'A.T.S.M Centro Franca Martini O.N.L.U.S. di Trento, marzo e giugno 2015





Terapista a quattro zampe

**Nuove relazioni,
nuove motivazioni:
la terapia con l'animale**

**a cura della fisioterapista
Francesca Trentin**

È ripresa anche quest'anno l'attività di Pet therapy presso gli Alloggi del Centro Franca Matini.

Il Progetto è partito già nel 2014 su proposta di Emanuela, la Pedagogista del Centro, impegnata da anni nella "sintesi" della parte sociale con la parte sanitaria e nella ricerca di collaborazioni stimolanti, sia per il personale che per gli utenti.

I protagonisti di questo primo progetto sono stati L'Associazione Vita di Cani, Alain il pet terapeuta con il suo entourage canino, i residenti degli Alloggi e la sottoscritta fisioterapista; ma non solo, tutto il personale alloggi, in maniera più o meno diretta, ha preso parte a questa esperienza che ha animato per un periodo di 3 mesi la vita di tutti i fruitori coinvolti.

A questa preliminare esperienza ha fatto seguito il desiderio, da parte del personale del Centro, di approfondire la conoscenza dell'attività di Pet therapy, anche a fronte della forte carica motivazionale che il rapporto tra animale, persona e terapeuta può far scaturire.

In diversi colleghi, infatti, abbiamo preso parte ad un corso, che ci ha visti impegnati per tre fine settimana, organizzato, e gentilmente offerto, dall'Associazione Vita da Cani: "Formazione e realizzazione di laboratori di pet therapy". Questa attività, che può essere di tipo collettivo o individualizzata, rappresenta "un'attività focalizzata sul-

la disabilità e finalizzata ad ottenere un miglioramento delle capacità adattive del fruitore tale da fargli raggiungere, compatibilmente con la patologia da cui è affetto, il massimo grado possibile di sviluppo delle sue potenzialità fisiche, psichiche e sociali" (Documento 21 ottobre 2005 - Comitato Nazionale Bioetica).

Quest'anno, visto il bagaglio di conoscenze acquisite non potevamo essere da meno: con grande entusiasmo anche da parte dei residenti, è stata proposta l'attività di fisioterapia in collaborazione con la pet-therapy. I laboratori vengono condotti con cani educati e preparati e con personale formato, sanitario e non. Il progetto è stato condiviso con l'equipe multidisciplinare del Centro composta da: medico, psicologi, fisioterapisti, logopedisti, terapisti occupazionali, referente sociale e in aggiunta il conduttore cinofilo.

Il progetto è finanziato dagli utenti stessi e dai loro familiari ed è così articolato: 8 incontri individuali a cadenza settimanale, più 3 ore di progettazione, verifica a termine ed in corso d'opera, e comprende anche la collaborazione con il Centro Studi Interdisciplinari di Zooantropologia per la garanzia del benessere dell'animale.

I laboratori hanno i seguenti obiettivi:

- * Favorire il miglioramento del tono dell'umore;
- * Favorire la socializzazione migliorando la qualità della relazione con gli altri ospiti e le figu-



re professionali presenti;

- * Favorire il miglioramento delle funzioni cognitive (attenzione, concentrazione, memoria a lungo e breve termine);
- * Favorire il raggiungimento degli obiettivi fisioterapici specifici per ciascun utente e condivisi con l'equipe all'interno della valutazione multidisciplinare prevista.

Quest'anno i laboratori vedono come conduttrice Marinella, una giovanissima e preparata pet terapeuta dell'Associazione Vita da Cani. L'emozione creata e alimentata dal personale che quotidianamente assiste i nostri residenti è tanta e rende ogni laboratorio un momento intimo e magico.

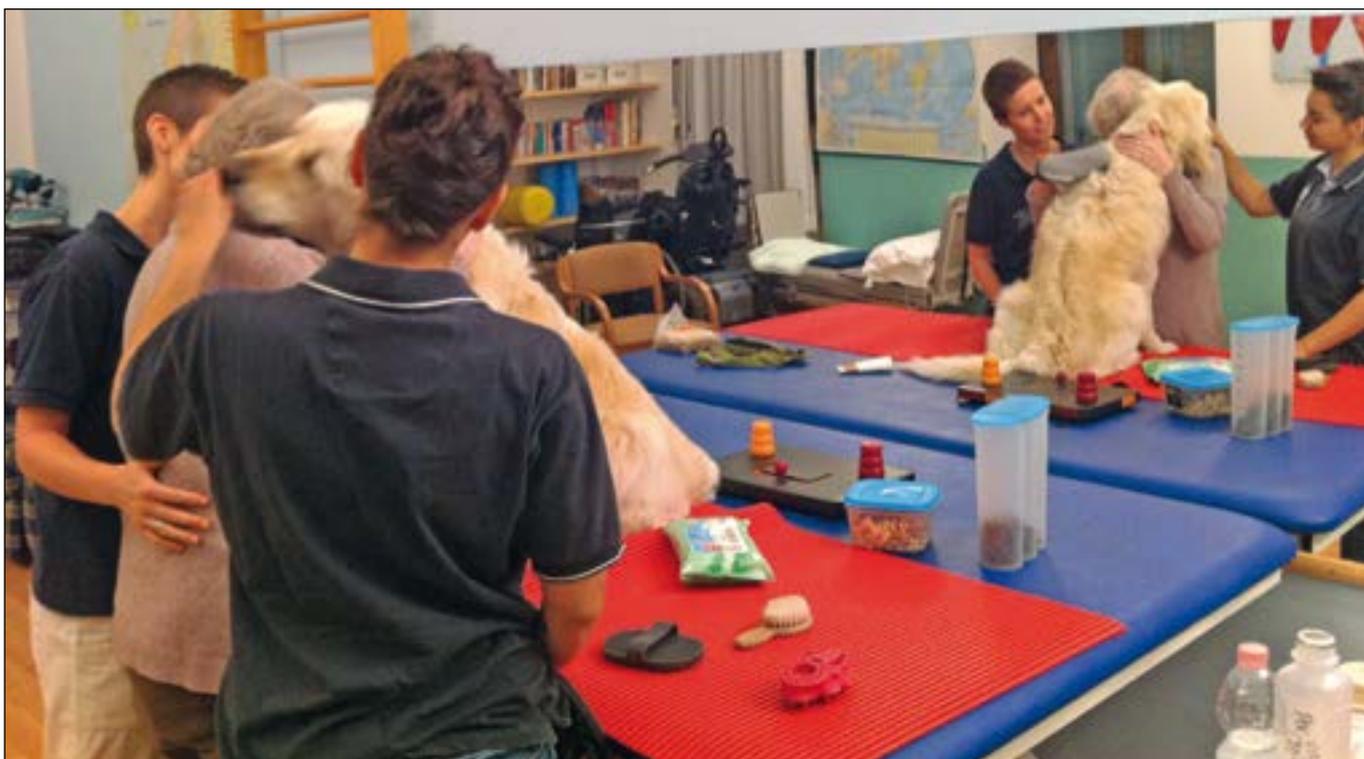
Ma in tutto ciò dove sta il cane? I nostri residenti risponderebbero così, che il cane sta lì, sul suo tappetino, rosicchia uno stick per ambientarsi, ha un nome che ricordano sempre (mentre talvolta non ricordano quello della fisioterapista!), poi se

lo chiamano per nome viene al loro fianco e si guardano negli occhi, se lo accarezzano, lo dissetano, gli danno loro un biscotto li ringrazia a suo modo, richiede loro attenzione, rispetto e pazienza, a volte fa sorridere, fa ridere, a volte fa venire alla mente ricordi del passato, fa sentire importanti e fa dimenticare le amarezze della settimana.

Si è scelto di proporre tale attività ai pazienti degli Alloggi per poter rendere meno routinaria quella fisioterapia che settimanalmente li chiama in palestra, per poter allungare e rinforzare diversamente le braccia porgendo un biscottino o lanciando una palla a Angel, o per piegare e rinforzare gambe e schiena in modo nuovo, posando a terra la ciotola piena a Sam assetato, per poter aguzzare l'ingegno preparando un gioco per la Cicha, per poter allenare l'equilibrio sulle gambe senza fatica, nè timore, coccolando questo nuovo nipote peloso (così viene chiamato da qualcuno), che puntualmente fa loro visita e scandisce le settimane, invade i discorsi e rafforza e unisce le relazioni, non sempre facili, tra delle persone che condividono da anni uno stesso spazio e una realtà affine.

Non è facile coniugare ambito sanitario e socio-educativo, ma personalmente ritengo che questa attività, se ben pensata e ben condotta, permetta di dirigere le nostre energie in quel benessere bio-psico-sociale di cui tanto si sente parlare.

“La riabilitazione deve far vivere esperienze non solo utili ma soprattutto gratificanti per lui, poiché è nella misura della gratificazione e del successo conseguito che queste verranno conservate.” (A. Ferrari)



Cura il giardino che ti cura

L'Agroterapia: è una delle attività della terapia occupazionale che si pratica all'ATSM

L'ATSM, vista la mancanza di propri spazi verdi o agricoli adatti per affrontare un percorso terapeutico come servizio alla comunità, negli anni scorsi propose al Comune di Trento di gestire il giardino S. Marco e per avere maggiore possibilità il centro Franca Martini si è accollato l'onere della "ricerca e progettazione".

Un po' di storia. Il giardino S. Marco era annesso al Monastero dei Padri Agostiniani e questi monaci vi hanno dimorato dal 1271 al 1780 (secondo il "Dizionario degli Istituti di perfezione" Ed. Paoline). Volendo ricostruire filologicamente l'orto utilizzato a quei tempi abbiamo cercato delle fonti storiche a supporto, ma purtroppo nemmeno nelle fotocopie inviateci dal Padre archivistica della casa Generalizia degli Agostiniani di Roma che riportavano una selezione di giardini agostiniani presenti al nord (austriaci e tedeschi), ci hanno permesso di farlo. Abbiamo dunque ricostruito un progetto basandoci su un orto Agostiniano che risulta quello più probabile visto che era il più utilizzato a quei tempi. Sappiamo per certo che doveva trattarsi di un orto povero, in quanto in queste zone i monasteri non disponevano di dotazioni cospicue. Sappiamo anche che probabilmente l'orto doveva rispondere alle sole esigenze interne che per questioni di regola dovevano essere poche. Una volta acquisita la documentazione storica del giardino venne passata all'amico dell'ATSM, l'Architetto Giuseppe Tommasi ed al Paesaggista Alberto Ballestriero che gratuitamente hanno redatto il progetto del giardino che è stato sottoposto al Comune per l'approvazione e la realizzazione.

Poiché la normativa vigente prevede che nei parchi pubblici vi sia anche un'area di gioco

Progetto "Il Giardino San Marco ieri e oggi"

Durante l'attività di agroterapia della primavera-estate del 2014 abbiamo pensato di fare una documentazione fotografica sui giardini S. Marco e di chi ci lavora. Abbiamo dunque scattato delle foto nelle varie aree del parco durante diversi incontri. Abbiamo ritenuto interessante poi un confronto delle nostre foto attuali del giardino con quelle dell'archivio di com'era prima del restauro. E dopo aver visionato la documentazione autografica abbiamo pensato di fare dei collage fotografici suddivisi per tematiche: cioè uno rappresentante le mani degli utenti che lavorano la terra, uno che contiene gli articoli del giornale del passato, uno con fiori e piante del giardino uno con foto vecchia-nuova mettendo a confronto i miglioramenti, uno con foto panoramiche del giardino oggi. Si è pensato di stamparli in pannelli di 70x70 cm. E con questi pannelli si è convenuto di fare una mostra con piccolo rinfresco all'interno dei giardini. L'appuntamento avverrà in autunno ed appena verrà individuato il giorno verranno distribuiti gli inviti.

Gli autori e ideatori della mostra Oscar e Valentina

per i bambini si è pensato di proporre un labirinto che nel rinascimento era noto come elemento ludico ed anche nella religione simboleggiava il cammino tortuoso incerto che lo spirito del fedele deve percorrere per arrivare alla salvezza. Ci è sembrato dunque che l'idea del labirinto potesse piacere anche ai bambini dei nostri tempi.

Il progetto. L'assetto del giardino S. Marco prima dei lavori non aveva alcun riferimento alle conformazioni rilevabili dalle antiche mappe. La mancanza di tracce di un antico disegno, la presenza di piantagioni adulte la riduzione de-



Uno dei pannelli della mostra. In copertina una raccolta di fiori del giardino S. Marco.

gli spazi e la diversa disposizione degli ingressi ci hanno indotto a escludere qualsiasi ipotesi di ricostruzione filologica; anche la carta del catasto napoleonico del 1813 non certifica che la sistemazione rappresentata corrisponda a quella originaria degli orti agostiniani. Significative e uniche presenze storiche di rilievo sono tre belle fontane in pietra che prima dell'attuale sistemazione si trovavano in posizioni non adatte alla loro forma e dimensione. Partendo da queste considerazioni e tenuto presente l'uso pubblico dell'area, più che "ricostruire" si è cercato di rievocare un'antica disposizione del giardino conventuale. Il progetto si riferisce dunque in modo esplicito alle antiche sistemazioni degli orti conventuali agostiniani. La necessità di prevedere uno spazio per i bambini ha suggerito l'idea di realizzare il labirinto con elementi pertinenti con il luogo ed ispirato ai disegni del Serlio. Nella parte sud del giardino due sentieri ortogonali dividono lo spazio in quattro parterre che contengono da un lato una disposizione a quadrati regolari le piante aromatiche dall'altro le alberature esistenti. Un auspicabile ampliamento del giardino verso nord permetterebbe di realizzare compiutamente il disegno di quest'area. All'estremità del sentiero più lungo sono state ricollocate le antiche fontane, mentre sul percorso di entrata da via Marchetti è stato

riproposto un pergolato fiorito con rose e gelsomini. All'incrocio dei percorsi è stata realizzata una aiuola- fontana con due ripiani sovrapposti. Nella parte inferiore vengono coltivate piante officinali, mentre la parte superiore è formata da un bacino d'acqua un monolite di pietra Rosso di pila dal quale l'acqua esce lambendo quattro medaglioni fusi in bronzo che rappresentano quattro fiumi della terra (Danubio, Nilo, Rio della Plata, Gange) orientati secondo i punti cardinali e che alimentano simbolicamente il giardino. Nello spessore della base dell'aiuola è stata scavata una grande Scozia alla maniera del Vignola in modo da permettere agli utenti in carrozzina di avvicinarsi frontalmente per le operazioni di coltivazione delle piante. Il progetto ha mantenuto la maggior parte delle piantagioni esistenti; sono stati tolti alcuni alberi che ombreggiavano eccessivamente la coltivazione delle piante aromatiche e che impedivano visuali pregevoli, tanto che ora entrando da via Marchetti è possibile ammirare le torri del Castello del Buonconsiglio che entrano così a far parte del giardino. Le piantagioni sono state completate con arbusti sempreverdi: viburni, corbezzoli, pittosfori; e piante da fiore (rose, melograni, ortensie) lungo il perimetro del giardino e con edera per le parti in ombra sotto gli alberi.

Possibile collaborazione con l'Uisp del Trentino

Marcoledi 1 aprile abbiamo avuto un incontro con una rappresentante del UISP (unione sport per tutti) di Trento la sig.ra Roberta Lochi. Ci ha fornito qualche breve notizia introduttiva sul ruolo del UISP in ambito sociale e in particolare sul territorio Trentino e successivamente ci ha raccontato di come potremmo collaborare insieme facendoci da porta voci di iniziative per attività che interessino agli utenti del Franca Martini. Considerato che la UISP recepisce proposte provenienti da diversi enti o gruppi, abbiamo colto l'occasione per avanzare una la proposta di effettuare un corso di ginnastica dolce, coinvolgendo (se si renderanno disponibili) i fisioterapisti



del centro, da effettuare in sale messe a disposizione da una circoscrizione del comune, ad esempio quella di Madonna Bianca, per coinvolgere magari in un secondo momento anche gli abitanti del quartiere.

La seconda proposta che la UISP ci ha fatto presente riguarda invece, un progetto di formazione per un gruppo di operatori/volontari che si rendano disponibili ad accompagnare ed aiutare persone disabili in attività motorie in piscina.

La sig.ra Lochi ha dato la sua disponibilità ad organizzare eventuali altre iniziative. La redazione di Tam Tam invita gli interessati ad avanzare proposte, inviandole a redazionetamtam@gmail.com

Che cos'è l'Uisp?

L'Uisp (Unione Italiana Sport Per tutti) è l'associazione di sport per tutti che ha l'obiettivo di estendere il diritto allo sport a tutti i cittadini. Lo sport per tutti è un bene che interessa la salute, la qualità della vita, l'educazione e la socialità. In quanto tale esso è meritevole di riconoscimento e di tutela pubblica.

Lo sport per tutti è un diritto, un riferimento immediato ad una nuova qualità della vita da affermare giorno per giorno sia negli impianti tradizionali, sia in ambiente naturale. Lo sport per tutti interpreta un nuovo diritto di cittadinanza, appartiene alle "politiche della vita" e, pur sperimentando numerose attività di tipo com-

petitivo, si legittima in base a valori che non sono riconducibili al primato dell'etica del risultato, propria dello sport di prestazione assoluta.

L'unica differenza che combattiamo è quella che nasce dalla disuguaglianza sociale, dalla mancanza di pari opportunità.

Sportpertutti significa riscrivere la nostra proposta sportiva, ridisegnare l'attività di ogni disciplina "a tua misura", intorno al profilo di ciascuno, portando bene in luce il profilo dell'Uisp: la cultura dei diritti, dell'ambiente e della solidarietà. Lo sport per tutti ha esteso potenzialmente a tutti i cittadini l'offerta di pratica fisica come concreta ricerca

e sperimentazione di una migliore qualità di vita.

L'Uisp attraverso le sue iniziative ha l'obiettivo di valorizzare le varie facce dello sport, da quello competitivo (con particolare attenzione al mondo dilettantistico e amatoriale) a quello coreografico-spettacolare, da quello strumentale (sport per la salute, il benessere, per difendere l'ambiente) a quello espressivo (pratiche individuali o collettive al di fuori di circuiti sportivi strutturati). Le grandi iniziative di sportpertutti Uisp vengono lanciate in primavera ormai dall'inizio degli anni '80: Vivicittà, Giocagin, Bicincittà, Sport in piazza.

tratto da: www.uisp.it/trento

Dalla paralisi totale al ritorno alla vita

“Vivevo la mia vita a mille all’ora. Poi, proprio un giorno in cui con la mia moto andavo a venti, tutto è cambiato”.

di **Franco Rovere**

Il 20 giugno 2009 ero in moto sul Lago di Garda insieme a mia moglie e a mio figlio.

Eravamo in colonna e viaggiavamo a bassa velocità quando la macchina davanti a me ha improvvisamente frenato. Io ho bruscamente girato la testa per vedere come fare per evitarla. Probabilmente il casco ha fatto da volano e in un istante mi sono trovato paralizzato dal collo in giù.

La mia vita è cambiata in un secondo. Da affermato professionista sempre impegnato in mille progetti anche all'estero e padre di famiglia con cinque figli, una naturale e quattro adottati in Brasile, mi sono trovato immobile su un elicottero diretto all'ospedale Borgo Trento di Verona. La diagnosi è stata: lesione incompleta al midollo spinale.

Per sette-otto mesi è stato un incubo. Ero bloccato nel letto. Non sentivo nulla del mio corpo, nulla si muoveva. Non potevo nemmeno grattarmi la punta del naso se avevo prurito. Mi dovevano lavare, vestire e imboccare. I medici mi avevano avvisato che il massimo del recupero avviene solitamente nei primi 5-6 mesi. Il tempo passava e io non vedevo alcun miglioramento.

Io resto a letto-dicevo agli operatori-ma voglio tornare a lavorare al computer anche se per farlo doversi usare il naso o le orecchie ricordandomi del mio passato come progettista presso l'impresa Del Favero S.p.A. e poi nel mio studio Technical Service a Trento.

Il mio lavoro è sempre stato una vera passione che mi ha portato a collaborare con Renzo Piano nella realizzazione della ristrutturazione del Lin-



gotto di Torino, ma anche per i progetti esecutivi dei laboratori e del parcheggio della facoltà di ingegneria di Mesiano, per la moschea a Tripoli, in Libia e l'hotel Sheraton ad Addis Abeba, in Etiopia.

È comprensibile che per me l'obiettivo primario non fosse tornare a vestirmi o mangiare da solo, ma quello di rimettere il naso tra i miei disegni, poter tornare a essere operativo. Dopo mesi e mesi di riabilitazione il primo segnale. La gamba si mosse per dieci centimetri. Iniziò il percorso con tutori alle braccia ai quali attaccarono matite per

disegnare e battere al computer.

Grande soddisfazione ho ottenuto realizzando i primi semplici disegni sia a mano che con il computer fino a raggiungere l'80% della velocità che avevo prima e mi posso ritenere soddisfatto pensando che i medici continuavano a ripetermi di non illudermi.

Io dicevo loro che non mi illudevo, ma che non mi volevo nemmeno fermare. Ho cercato di alzare la mia soglia del dolore per evitare che i fisioterapisti si fermassero e i risultati sono arrivati.

Ricordo tutte le tappe dei miei progressi. La prima volta che sono riuscito a grattarmi il naso da solo. La prima volta che sono riuscito a stare in piedi. Quella in cui ho utilizzato il girello. Quella in cui ho utilizzato le stampelle. I miei primi passi da solo. Le mie prime scale in salita e in discesa.

Ora la mia paura è di non fare altri progressi, di fermarmi. Sono io a continuare a ripetermi che non devo illudermi e mi pongo piccoli traguardi

continua a pagina 9

Fate ridere il vostro corpo... la mente lo seguirà!

Alla scoperta dello Yoga della Risata

di **Francesca Trentin**

Nel 2014, la sottoscritta e un'altra collega del Centro FM, hanno preso parte ad un corso di formazione del tutto originale, al quale ha fatto seguito il riconoscimento di Leader di Yoga della Risata. Il mio intento è di presentarvi l'idea che sta alla base di questa pratica semplice.

Nel Marzo del 1995 il dr. Madan Kataria, medico indiano a Mumbai, scrisse un articolo intitolato "Ridere - la miglior medicina", per una rivista dedicata +alla salute. Nella sua ricerca trovò molti studi scientifici che descrivevano ampiamente i molteplici benefici della risata sulla mente e sul corpo. Decise subito di mettere in pratica queste conoscenze.

Alle sette del mattino del 13 marzo del 1995, si recò in un parco pubblico che frequentava abitualmente e riuscì a convincere quattro persone a unirsi a lui, fondando così il primo Club della Risata. Quel piccolo gruppo crebbe rapidamente, arrivando a quota 50 partecipanti in pochi giorni. Stavano in piedi in cerchio, mentre una persona al centro raccontava barzellette o battute umoristiche. Tutti si divertivano e stavano bene per il resto della giornata.

Dopo due settimane però il bagaglio di battute comiche e di storielle si esaurì e vennero fuori barzellette di cattivo gusto. Due partecipanti, offesi,



insistevano perché il Club chiudesse, ma il dr. Kataria chiese ai membri di pazientare perché avrebbe cercato qualche idea innovativa per risolvere la crisi. Quella notte trovò la risposta, che è il dato scientifico su cui si basa l'idea dello Yoga della Risata: il nostro corpo non distingue una risata autentica da una risata simulata, entrambe sono in grado di produrre la stessa "chimica della felicità".

Il mattino seguente spiegò questo concetto al suo gruppo e chiese ai partecipanti di far finta di ridere per un minuto. Nonostante lo scetticismo iniziale, dovettero ammettere che i risultati erano sorprendenti. Per qualcuno la risata "finta", ben presto, si trasformò in risata autentica.

La risata è infatti contagiosa e presto anche gli altri fecero seguito. Rapidamente il gruppo si mise a ridere come mai prima di allora. La risata intensa che seguì durò quasi dieci minuti.

Questa idea rivoluzionaria segnò la nascita del Laughter Yoga o Yoga della Risata.

Si chiama Yoga della Risata perché combina esercizi che stimolano la risata con esercizi di respirazione yoga o pranayama. L'unicità di questo tipo di yoga

*Dr. Madan Kataria il creatore dello
Yoga della Risata*

è l'idea che chiunque è in grado di ridere senza motivo, senza bisogno di comicità, di barzellette o di battute di spirito e lo può fare in qualsiasi posizione, da seduto, da sdraiato o in piedi.

Spero di avervi incuriosito e concludo invitandovi a partecipare ad una sessione di Yoga della Risata, qualora vi si presenti l'occasione, perché solo con la pratica si può cogliere la vera essenza del ridere senza motivo.

Spesso non c'è una buona ragione per ridere e se restiamo ad aspettarla forse potrebbe non presentarsi mai.

Effetti della risata in gruppo nel breve e lungo termine:

- ✓ Anti-stress: riduzione dei livelli di cortisolo nel sangue (ormone dello stress) e innesco del sistema nervoso parasimpatico.
- ✓ Benessere: si rilasciano endorfine, oppiacei naturali in grado di creare uno stato mentale positivo e che favoriscono l'ottimismo e l'autostima.
- ✓ Ossigeno e esercizio aerobico: l'accelerazione del ritmo cardiaco che si ottiene con un minuto di risate corrisponde a quello che si otterrebbe in 10 minuti di vogatore, ridere fornisce un'eccellente ventilazione oltre ad una sensazione di rilassamento profondo.



- ✓ Circolazione sanguigna: favorisce la circolazione nel sistema digestivo e linfatico.
- ✓ Sistema immunitario: fa aumentare i livelli di cellule anti-infezione, anti-virus e anti-tumori. Aumenta il livello di Immunoglobulina A (prima linea di difesa contro raffreddore e tosse) e IgG.
- ✓ Catarsi o rilassamento psicologico: la risata aiuta a sbloccare le emozioni represses.
- ✓ Migliorare le relazioni sociali.
- ✓ Intelligenza emotiva: gli adulti giocosi continuano ad apprendere abilità relazionali e migliorano la propria intelligenza emotiva.

Riferimenti

www.laughteryoga.org
www.yogadellarisata.it

segue da pagina 7

che comunque tre anni fa sembravano irraggiungibili, come quello di riuscire a utilizzare meglio le mani. Certo l'obiettivo sarebbe quello di ritornare a "correre". Riuscire ad alzarmi senza essere aiutato, ma già l'essere tornato a lavorare per me è una grande cosa.

Quando mi chiedono quanto l'incidente e tutto quanto ne è seguito mi abbia cambiato ricordo le parole di mia figlia che mi dice che sono guarito perché sono tornato quello di prima, con tutti i miei difetti. Mi rendo comunque conto che ho dovuto smorzare molto i toni perché ora sono io ad avere bisogno degli altri e questa è una cosa con la quale devo ancora fare i conti.

Un grande aiuto al mio ritorno alla vita lo devo anche oltre che alla mia grande voglia di vivere, ai vari medici, fisioterapisti ed infermieri, alla mia grande famiglia che in tutto questo mi è sempre stata molto vicina.

Ho realizzato un'associazione per aiutare nei



progetti di abbattimento delle barriere architettoniche persone che come me devono fare i conti con delle disabilità. Ora come professionista su questo aspetto ho acquisito sensibilità e competenze nuove.

Quest'anno ho raggiunto anche l'obiettivo di andare a sciare con attrezzatura predisposta a portatori di handicap visto la mia grande passione per lo sci condivisa da sempre con la mia famiglia.

Per quanto riguarda la mia attività lavorativa un obiettivo futuro sarebbe quello di trasmettere l'esperienza acquisita nel tempo collaborando con tecnici e operatori del settore.

Il sig. Franco Rovere mette a disposizione le sue conoscenze e competenze acquisite rendendosi disponibile per consulenze riguardanti lo sbarriamento architettonico.

Chi fosse interessato può contattarlo:
Rovere Franco
Via della Torre Franca 25/a
38123 TRENTO
Cel. 335-251405 - franco53r@yahoo.it

Piscina Sì, Piscina No

di Susan Zorat

Sembra che i trentini conoscano la piscina delle Terme di Merano come l'unica disponibile al di fuori della città, ma non è così e vediamo perché.

Per l'anno nuovo, i dirigenti provinciali trentini hanno fatto un bel taglio alla sanità dicendo "c'è la crisi, c'è la crisi"! E sono proprio i disabili e le persone più bisognose che in questo momento sanno bene cos'è la crisi. Come nel mio caso: utilizzavo regolarmente le piscine dell'ospedale Villa Rosa di Pergine Valsugana per fare fisioterapia in acqua, ma adesso è possibile solo con la prescrizione ospedaliera e non più possibile andarci per una breve terapia di due settimane con la sola prescrizione del medico di famiglia. È noto che la terapia in acqua serve per rimettere in azione alcuni muscoli finiti in disuso per diversi motivi. Ci vuole però tanto tempo, facendo sempre gli stessi

movimenti e poi, quasi di colpo, i muscoli tornano a rispondere. Però a volte ci vuole più tempo di quello dato dalle autorità ed allora si cerca di continuare da soli il più possibile in una qualche altra struttura.

Nel numero scorso di dicembre avevamo parlato del rimborso da parte della Provincia per un soggiorno a Igea Marina, che però prevede la possibilità di terapia in acqua solo nella stagione estiva. Per questo motivo proponiamo qui alcune piscine che si possono frequentare in Trentino Alto Adige anche a scopo terapeutico.

La redazione di Tam Tam ha esplorato alcune opzioni diverse:

- ✓ c'è la possibilità di chiedere l'appoggio della UISP (vedere articolo in queste pagine);
- ✓ si possono utilizzare le Terme di Merano, che costano 17euro per due persone (uno dei qua-

li disabile) per due ore, parcheggio (per disabili) incluso. Il weekend costa 21euro per due ore. Non resta che partire!

✓ Ci sono anche alcuni alberghi che lasciano usare la loro piscina interna riscaldata per una o due ore: ad esempio l'hotel Montagna in Bondone, hotel Belvedere a Montagnaga sopra Pergine Valsugana.

✓ C'è la piscina riscaldata a Povo (sulla collina ad est di Trento), nel complesso della Casa di Riposo.

✓ C'è anche una piscina a Levico Terme, ma apre in aprile e ne informeremo i nostri lettori nel prossimo numero.

✓ Se nei paraggi non si trova la piscina giusta (spesso ci sono orari incompatibili, chiusure inaspettate, o altro) si cerca fuori provincia. È il caso dell'hotel Caesius a Bardolino (sul Lago di Garda), in cui vengono offerti quattro pacchetti con vari trattamenti. Tutti i pacchetti offrono: accesso libero al centro termale e SPA (vasche termali, zona wellness con sauna, bagno turco, mediterraneo, frigidarium, piscine interne e palestra) dalle ore 8.00 alle ore 20.00 con noleggio wellness kit (accappatoio, borsa e telo piscina) Il primo pacchetto si chiama Caesius Day spa e include un massaggio corpo di 50 min. Il prezzo è €70 a persona da lunedì a giovedì, e €80 a persona da venerdì a domenica. Gli altri tre pacchetti si chiamano Viso Beauty Day, Ayurvedic Day Spa, and Private Day Spa in Coppia. Condizioni: Prenotazione obbligatoria.



**Tanti auguri
a mamma
Emanuela ed al
suo bellissimo
Alessandro da
tutta la redazione
di Tam Tam**

Turismo religioso accessibile

a cura di **Chiara Valentini**

È venuta a trovarci e ad informarci della possibilità di una vacanza... alternativa, la signora Donatella che, con l'aiuto di un' Agenzia Viaggi, organizza dei viaggi-vacanza che tengano specificamente conto delle particolari esigenze di persone con ridotta capacità motoria e di quelle stabilmente sedute in carrozzina.

Le mete proposte sono diverse, ma tutte si possono raccogliere sotto il comune appellativo loro attribuito: "Orizzonti di riflessione" ... un altro tipo di "vacanza" ... che permetta anche un viaggio all'interno di se stessi...

Varie sono le possibilità che ci sono state presentate, tutte già più volte sperimentate con successo e soddisfazione da parte dei partecipanti (alcuni di loro erano presenti fra noi...):

- ✓ Un Soggiorno mare: della durata di 9 giorni (quest'anno si svolgerà dal 21 al 30 giugno) presso il Villaggio "Alle Vele" di Lignano Sabbiadoro, villaggio scelto perché adatto all'accoglienza di persone diversamente abili, completamente privo di ogni barriera architettonica.

Un pullman attrezzato anche per il trasporto di persone in carrozzina partirà da Trento per accompagnare direttamente a Lignano coloro che si iscriveranno.

La quota di partecipazione è di € 580,00 a persona. È richiesto che ogni persona diversamente abile porti con sé un accompagnatore.

- ✓ Un viaggio a Medjugorje: quest'anno si è svolto dal 15 al 19 marzo. Già dal 2013 la signora Donatella organizza ogni anno questo soggiorno ed ha visto di poter contare su molte comodità:

Un albergo a 4 Stelle, realizzato appositamente per ospitare anche persone con difficoltà motorie o sedute in carrozzina: presenta grandi stanze ed ampi spazi di transito ed è assolutamente sbarrierato.

Il trasferimento a Medjugorje è organizzato con partenza da Trento a bordo di un pullman GT naturalmente accessibile ai disabili.



Foto dal sito orizzontidiriflessione.it

- ✓ Il 25 luglio 2015 ci sarà la possibilità di trascorrere una giornata in amicizia al Lago di Tovel, con pranzo presso lo Chalet Tovel.
- ✓ Un viaggio sui luoghi di Padre Pio, con tappa anche a Loreto e meta principale a San Giovanni Rotondo. Sarà organizzato per la fine di ottobre (28 - 31 ottobre 2015).

Le modalità di trasporto, trasferimento e alloggio saranno naturalmente sempre adeguate anche a persone diversamente abili.

Per ogni ulteriore informazione, potete connettervi a www.orizzontidiriflessione.it, oppure sentire direttamente la signora Donatella al numero 345.4012407 o via mail a donatella@tropicana.it

Forever young: i quarant'anni di Pergine Spettacolo Aperto

3-11 luglio 2015 - Pergine Valsugana (TN)

Pergine Spettacolo compie quarant'anni.

Un appuntamento con la maturità e un'occasione per affrontare, in maniera provocatoria, un tema radicale: la vita come passaggio; la nascita e la morte come le sue vere sorgenti di significato. L'emblema dell'edizione 2015 è la *Turritopsis nutricula*, detta anche "medusa immortale", un organismo in grado di invertire il proprio ciclo biologico e tornare lentamente allo stadio iniziale dello sviluppo. Una minuscola creatura marina che dagli abissi si presenta in tutta la sua potenza simbolica, condensando nel proprio destino desideri, speranze e angosce dell'uomo moderno.

Progetto No Limits

Pergine Spettacolo Aperto mira ad essere un **festival accessibile e inclusivo**. A questo fine una serie di iniziative e servizi vengono realizzati per permettere a tutti i suoi pubblici di accedere agli eventi in programma.

Un servizio di trasporto gratuito per persone con disabilità è disponibile chiamando lo 0461.530179 o inviando un' email a nolimits@perginfestival.it. Gli spazi utilizzati dal festival sono inoltre **mappati per l'accessibilità** e le informazioni sono disponibili su questo libretto, online e tramite App Trentino Accessibile. Volontari formati del festival sono disponibili per l'**accompagnamento** al luogo dell'evento.



“Nella nostra cultura - afferma Cristina Pietrantonio, direttrice artistica del festival - predomina il culto ossessivo dei principi dell’eterna giovinezza e dell’allontanamento della fine, mentre ciò che si trova agli estremi del ciclo esistenziale è avvolto da tabù. Il nostro sguardo si concentrerà proprio lì, sulle soglie del nascere e del morire, troppo facilmente e pericolosamente rimosse, sublimato, medicalizzate o esiliate nel regno nascosto dell’inconscio”.

Dal 3 all’11 luglio eventi artistici, performance, produzioni site specific, installazio-

ni, laboratori e molto altro animeranno la città di Pergine.

Come lo scorso anno, il Centro Franca Martini mette a disposizione il servizio trasporto con partenza e arrivo in via Taramelli 10. Per informazioni e prenotazioni: 0461-238111.

Alcuni spettacoli sono resi accessibili a persone con disabilità sensoriali tramite **audiodescrizione, sottotitolazione o interpreti della Lingua Italiana dei Segni**.

Inoltre il programma prevede attività realizzate con la collaborazione di persone con disabilità, nello specifico: **Il Tunnel - L'Arte come rito di passaggio, TiriCREA e Navighiamo Oltre i Sogni**.

Per maggiori informazioni scrivere a nolimits@perginfestival.it o chiamare il numero 0461.530179.

Il Progetto No Limits è realizzato con la preziosa collaborazione di Anffas Trentino onlus, Coop. CS4, Ente Nazionali Sodi di Trento, Centro Franca Martini, Coop. HandiCREA, Coop. Senza Barriere, Coop. Vales.

Pergine Spettacolo Aperto compie quarant'anni. Un appuntamento con la maturità e l'occasione per affrontare, in maniera provocatoria, un tema radicale: la vita come passaggio, la nascita e la morte come sue vere sorgenti di significato. Performer internazionali, spettacoli, installazioni, approfondimenti scientifici, laboratori e percorsi di cura del sé si alternano anche quest'anno in un ricco calendario di eventi. Nove giorni dedicati a chi... **I wanna be forever young!**

Pergine Spettacolo Aperto turns 40. It's time to think about growing older and the opportunity to provocatively deal with a critical issue: life as passage, birth and death as pivotal moments. Internationals performers, shows, installations, scientific studies, workshops and well-being itineraries are part of a rich calendar of events. Nine days dedicated to those who say... I wanna be forever young!



Pergine Spettacolo Aperto
Via Guglielmi 19
38057 Pergine Valsugana (TN)
+39 0461 53 01 79
info@perginfestival.it

www.perginefestival.it



INFO
Biglietteria / Box Office
Piazza Municipio
Pergine Valsugana (TN)
ticket@perginfestival.it
+39 345 76 67 445
Dal 27 giugno al 2 luglio tutti i giorni
ore 9-12 / 16-21. Dal 3 luglio all'11
luglio tutti i giorni ore 9-12 / 16-23.30

Servizi gratuiti per disabili (trasporto, audiodescrizioni, sottotitoli, LIS) prenotando a / Free services for people with disabilities. Booking and info at nolimits@perginfestival.it
+39 0461 53 01 79

IN SCENA / SHOWS

VENERDÌ 3, SABATO 4 LUGLIO / JULY

ore 20 e 21
Rimessa Carrozze (vicolo dei Campi)
SEQUENZE PER IL FUTURO
Compagnia Abbondanza/Bertoni
IBAMBINI
NUOVA PRODUZIONE / NEW PRODUCTION

LUNEDÌ 6 LUGLIO / JULY

ore 21.30
Cappella mortuaria ex OP
JESUS
Babilonia Teatri
(In caso di pioggia presso il Teatro Don Bosco)

VENERDÌ 10, SABATO 11 LUGLIO / JULY

ore 18/23 (ogni 40 minuti)
Rimessa Carrozze (vicolo dei Campi)
GOLA
Chiara Guidi / Societas Raffaello Sanzio
PRIMA NAZIONALE / ITALIAN PREMIERE

SABATO 4 LUGLIO / JULY

ore 18 e 21.30
Teatro Comunale
LALENNE
Cie Créature (FR)
PRIMA NAZIONALE
ITALIAN PREMIERE

MARTEDÌ 7 LUGLIO / JULY

ore 21 Cappella mortuaria ex OP
ODE ALLA VITA
Compagnia Rodisio
(In caso di pioggia presso il Teatro Don Bosco)

MERCOLEDÌ 8 LUGLIO / JULY

ore 21.30
Cappella mortuaria ex OP
IL RITRATTO DELLA SALUTE
Chiara Stoppa
(In caso di pioggia presso il Teatro Don Bosco)

SABATO 11 LUGLIO / JULY

ore 21.30 Piazza Municipio
OPEN // CREAZIONE CONTEMPORANEA 2015
DYNAMIS
Performance finale

DOMENICA 5 LUGLIO / JULY

ore 6/23 Parco Tre Castagni
VIE DEL SÉ DAY
BENESSERE, GUSTO, ARMONIA
WELLNESS, TASTE, HARMONY
In collaborazione con Pro Loco,
Cooperativa Sant'Orsola, Tenda Rossa
Trento, Aperture Diagonali

ore 10.30 Parco Tre Castagni
HIMALAYA
CONCERTO MEDITATIVO
Thea Crudi e Andrea Tosi

ore 21.30 Parco Tre Castagni
RINASCERE IN OGNI Istante
DANZA, MUSICA E MEDITAZIONE
Barbara Monti, Cora Steinsleger,
Ensemble Turchese
PRIMA ASSOLUTA / PREMIERE
(In caso di pioggia presso palestra Marie Curie)

GIOVEDÌ 9 LUGLIO / JULY

ore 21.30
Teatro Comunale
IL TABÙ DELLE SOGLIE
PAROLE NOTE / RADIO CAPITAL
& IV NEUROSCIENZE SHOW
In collaborazione con CiMeC
NUOVA PRODUZIONE
NEW PRODUCTION

VENERDÌ 10 LUGLIO / JULY

ore 21.30 Cortile Palazzo Hippoliti
M.OTHER
Compagnia Rifiuti Speciali
PRIMA ASSOLUTA / PREMIERE
(In caso di pioggia presso la Sala matrimoni)

ore 19.30 e 21.30 Palazzo Rimer
(via Crivelli)
PATERNITY BLUES
Eco Mondo Doula / Città Teatro
PRIMA ASSOLUTA / PREMIERE

LUNEDÌ 6 LUGLIO / JULY

ore 20.30 Piazza Fruet
OPEN // CREAZIONE CONTEMPORANEA 2015
2115
DYNAMIS

INCONTRI / TALKS

DA VENERDÌ 3 A SABATO 11 LUGLIO / JULY

ore 19 Caffè del Teatro
CONVERSAZIONI - APERITIVO
CON GLI ARTISTI DEL FESTIVAL
(ECCETTO DOMENICA 5 LUGLIO / JULY)

INOLTRE / MISCELLANEOUS

SABATO 4 LUGLIO / JULY

ore 19/22 Piazza Fruet
NO LIMITS LAB
IL TUNNEL
L'ARTE COME RITO DI PASSAGGIO
Articà - Anffas Trentino Onlus

MARTEDÌ 7, VENERDÌ 10 LUGLIO / JULY

ore 18/20 Piazza Fruet
NO LIMITS LAB
NAVIGHIAMO OLTRE I SOGNI
Redazione L'Adigetto
Anffas Trentino onlus

SABATO 11 LUGLIO / JULY

ore 18/20 Piazza Fruet
NO LIMITS LAB
LABORATORIO TIRICREA
Cooperativa CS4 e Pergine Crea
(In caso di pioggia presso il Gruppo Famiglie Valsugana)

VENERDÌ 3, SABATO 4, GIOVEDÌ 9,
VENERDÌ 10, SABATO 11
LUGLIO / JULY

ore 18/22 Piazza Fruet
LA PIAZZA DEI BAMBINI
Nexus Culture e Associazione Il Sogno

VENERDÌ 3, SABATO 4, VENERDÌ 10, SABATO 11
LUGLIO / JULY

ore 20/23 Piazza Municipio
DJ SET
BAKLEY E THOMAS ANESI

LABORATORI / WORKSHOPS

DA VENERDÌ 3 A SABATO 11 LUGLIO / JULY

Chiara Guidi / Societas Raffaello Sanzio
GOLA
Laboratorio teatrale

DOMENICA 5 LUGLIO / JULY

ore 6.30/9.30
Cora Steinsleger e Ensemble Turchese
YOGA ALL'ALBA
con musica dal vivo

ore 10/13
Alba Bertagnolli
LONGEVITY ENERGETIC

ore 10/18
Graham Kennedy
L'ESPERIENZA DELLA NASCITA
EXPERIENCE OF THE BIRTH
Workshop intensivo
ENG (assistente e traduttore Thomas Miorin)

ore 15/17
Thea Crudi
LA TERAPIA DEI MANTRA
E DELLE VIBRAZIONI SONORE

Info e iscrizioni laboratori / Info and booking
info@perginfestival.it / +39 0461 53 01 79

INSTALLAZIONI / INSTALLATIONS

DA VENERDÌ 3 A SABATO 11
LUGLIO / JULY ore 18/23

Teatro delle Garberie
GREMBO SONORO
Fatefaveille, Alberto Irrera,
Luca Tombolato

Palazzo Hippoliti
PORTE
Francesco Nardi
a cura di Daniela Rosi

Itinerante
WE ARE NOT REAL
Christian Lollike
produzione Aarhus Festival (DK)
SORT/HVID

Piazza Municipio e Piazza Fruet
THE SOFA EXPERIENCE
Schönherr, Flexys
produzione Aarhus Festival (DK)

Piazza Santa Elisabetta
URBART
Campomarzio Lab

Sala Majer
OPEN // CREAZIONE CONTEMPORANEA 2015

KYMA
TWO IN A SUITCASE
Performance / Concerto
3 LUGLIO / JULY ore 22
7, 8, 9 LUGLIO / JULY ore 20.30

Cortile Palazzo Hippoliti
OPEN // CREAZIONE CONTEMPORANEA 2015

VITAE
STEFANO BERNARDI
Concerto con Monica Trettel
3 LUGLIO / JULY ore 21.30 e 22.30

C'è un modo per tenersi in forma: il Tai Chi

a cura di **Vilma Ruvoletto - insegnante Tai Chi**

Il Tai Chi è un'arte di origine cinese che risale a migliaia di anni fa. I suoi movimenti sono morbidi, aggraziati, il tempo di esecuzione è lento e i benefici numerosi. È una forma di esercizio fisico in cui non si deve impegnare forza muscolare nel movimento. I miglioramenti dipendono dalla consapevolezza interiore e non dalla forza esteriore. Sviluppa sia corpo che la mente, favorisce la salute ed il rilassamento e promuove una crescita personale in tutti i campi della vita.

In sintesi:

- ✓ concentrare la propria mente;
- ✓ rilassare l'interno e l'esterno;
- ✓ avere una buona posizione di equilibrio;
- ✓ muoversi in modo circolare, senza irrigidirsi;
- ✓ muovere il corpo in modo semplice, confortevole e rilassato;
- ✓ muoversi ad un ritmo controllato dalla mente.

Fondamenti del TAI CHI

Respirazione La respirazione è addominale (con la pancia). Respirare profondamente, lungamente, lievemente e con regolarità, pensare al respiro e lasciare che il movimento si origini e dipenda da esso.

Flessibilità Il movimento è leggero, senza uso di forza, fluttua facilmente.

Unità Consapevolezza e movimento sono unificati. Sono uniti insieme dal respiro per ottenere la concentrazione dell'attenzione. L'eliminazione di tutti i pensieri porta all'unità di consapevolezza e movimento.

Continuità Tutte le figure dalla prima all'ultima fluiscono senza interruzione e senza interferire con la concentrazione.

Perfetto equilibrio Tra le "3 armonie interne" e cioè: ching (organi interni), chi (respirazione e circolazione del sangue), shen (cervello) e le "3 armonie esterne", basate tutte e tre sulle anche: mani e piedi, ginocchia e gomiti, cosce e bicipiti.

La costanza nella pratica è il punto basilare di ogni attività, per mezzo della quale ci si può prefiggere di migliorare o addirittura rivoluzionare la propria vita.

Per iscrizioni ai corsi di Tai Chi contattare Vilma Ruvoletto, Pergine vilma.ruvoletto@gmail.com

Tai Chi si trova anche a Trento praticato da Bruna e Franco nella sede in Via Marsala 9. Quando il tempo lo permette si possono vedere i movimenti nel parco lungo Fersina. Per info chiamare Franco a 3807963371. Organizzano anche corsi di calligrafia Cinese e meditazione.





“Matto” da legare



Un ex poliziotto inglese, Swasie Turner, si è fatto calare per beneficenza su una sedia a rotelle lungo un bastione a La Valletta. L'iniziativa ha permesso a Turner - disabile dal 1997 a causa di un incidente su una moto di servizio, che gli ha impedito l'uso delle gambe - di raccogliere oltre un milione di sterline da destinare alla ricerca per combattere il cancro, dopo che la malattia gli ha portato via la moglie
28 aprile 2015 (reuters)

Un cane aiutante



I quadri per non vedenti al Prado di Madrid

Una mostra intitolata Hoy toca el Prado (“oggi tocca il Prado”). Le riproduzioni di quadri famosissimi sono state stampate in 3D in rilievo, per poter essere toccate e apprezzate da chi non può vederli. Nella foto una persona non vedente tocca una riproduzione dell'opera di Diego Velazquez “La fucina di Vulcano” (Pablo Blazquez Dominguez/Getty Images)



Destina il tuo 5x1000 ad ATSM

MODELLO 730/2007 redditi 2006
dichiarazione semplificata dei contribuenti che si avvalgono dell'assistenza fiscale
EURO

CONTRIBUENTE
CODICE FISCALE DEL CONTRIBUENTE (cognome) _____

DATI DEL CONTRIBUENTE
DATA DI NASCITA _____
COMUNE (o Stato estero) DI NASCITA _____
PROVINCIA (sigla) _____

SCelta PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Firma: *Luigi Rossi*
Codice fiscale del beneficiario (eventuale): **96022060220**

Fai della tua dichiarazione dei redditi una concreta azione di solidarietà

La legge n° 296 del 27 dicembre 2006 ha riproposto la possibilità per i contribuenti di destinare una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche (IRPEF) alle Organizzazioni del terzo settore (ONLUS).

Al contribuente, in sede di presentazione della propria dichiarazione, sarà sufficiente indicare nell'apposito spazio presente sui modelli 730, UNICO e CUD, il numero del Codice Fiscale della ONLUS cui si desidera destinare il proprio 5 per mille.

Qui di seguito segnaliamo il Codice Fiscale di A.T.S.M. onlus che confidiamo vorrete inserire nella Vostra dichiarazione:

96022060220