

? Sezione Prov. A.I.S.M. *Mirella Sasso - Gigi Pagnone*
 ? Via Piave 11/c - 13900 Biella
 ? tel./fax n. 0158494363 c/c postale n. 16571283
 ? Posta Elettronica aismbiella@aism.it

Orari:
 dal lunedì al venerdì 8,30/12,30
 inoltre giovedì 15/18
 sito: www.aism.it/biella

**SCLE
 ROSI
 MULT
 IPLA**
 associazione
 italiana

il nostro foglio

Che ne direbbe l'Oriana?

Dopo aver riletto *La rabbia e l'orgoglio*, scritto dalla grande Oriana Fallaci poco dopo la tragedia delle Torri Gemelle di New York, e essere stato ormai da giorni "costretto" a seguire bene o male quella specie di x-factor delle elezioni presidenziali statunitensi, la curiosità che purtroppo resterà delusa mi si è affacciata: lei sarebbe ancora disposta a tessere le lodi di questo grande Paese ("Il fatto è che l'America è un paese speciale, caro mio. Un paese da invidiare, di cui esser gelosi, per cose che non hanno nulla a che fare con la ricchezza eccetera.")?

Non so se con il suo spirito battagliero, il suo coraggio spietato, le sue invettive contro tutto e tutti avrebbe ancora citato senza commenti un minimo denigratori il decreto che nel 1862 Abramo Lincoln firmò consentendo agli stranieri di entrare nel nuovo mondo occupando disabitati territori costringendo molte tribù Pellerossa ad andarsene e farsi chiudere nelle Riserve. Chissà se ora a questi "estradiati" non attirerebbe la vista dello scalpo di uno dei due candidati (nel momento in cui scrivo in rotta di collisione, a mio parere fortunatamente), Donald Trump. Che con la ricchezza da fare ne ha senza dubbio, e non manca di farne sfoggio esibendo senza vergogna le sue "conquiste" femminili. Il cui seppur minimo rischio di vergogna viene tenuto a bada dal proliferato conto in banca. Signore femministe, a voi la parola, anzi il voto. E le messicane di bell'aspetto si affrettino a superare il confine prima che venga eretto un muro con i cocci di quello di Berlino. Non che l'avversaria Hillary sia esente da esibizioni di dubbio gusto, che però ha spinto il buon

Donald a chiedere scusa, oltre che dicendosi pronto ad accettare il voto «solo se vinco io». Strano che lui (anche se le si è rivolto con altri argomenti, anche nei riguardi della sua salute) non abbia tirato in ballo la scarsa accortezza del marito riguardo i suoi pantaloni.

Così come già in Italia ("da moltissimi anni non voto per nessuno"), credo che neppure se avesse accettato la cittadinanza americana offertale dall'ambasciatore Maxwell Rabb l'Oriana andrebbe a votare ("Mister Ambassador, io all'America sono profondamente legata. Lo sono sebbene ci litighi sempre, sebbene molte cose in lei disturbino e mi addolorino. Il suo troppo frequente dimenticare i nobili principi sui quali era nata e cresciuta, ad esempio. Il suo culto calvinista del denaro, il suo amore infantile per l'opulenza, il suo spreco sconsiderato della ricchezza, la sua arroganza in campo economico e militare. L'arroganza che inevitabilmente emerge quando un paese giunge al suo livello di potere e supremazia. Ed anche lo straziante ricordo d'una piaga oggi completamente guarita nonché erroneamente sfruttata dai discendenti delle sue vittime però durata troppo a lungo: la piaga della schiavitù.").

Si potrebbe discutere riguardo un'altra piaga, della quale pare che neppure gli eredi di Obama possano o vogliano porre rimedio: la lobby delle armi. Credo che anche la Fallaci sarebbe d'accordo sul rivedere il secondo emendamento della Costituzione degli U.S.A., che sancisce il diritto dei cittadini americani a possedere armi da fuoco, visto l'abuso che se ne fa spesso.

E chissà dove avrebbe fatto nascere quel bambino cui lei ha scritto il libro *Lettera a un bambino mai nato*: in America o nella "sua" Firenze? Personalmente punterei un dollaro sulla seconda ipotesi.

Così come scommetterei che tra i due litiganti avrebbe fatto godere il classico terzo. Se avesse potuto!

Alessandro Vineis

Che rabbia

Cari amici, questo vuol essere uno sfogo *costruttivo*, non so dirvi se più a mio favore o sia un aiuto a riflettere per tutti noi.

Una notte balorda, in cui la nostra CARA AMICA ha deciso di tenermi a braccetto – NO, di più, si è incollata all'anima all'anima – da qui le riflessioni, i tormenti e la testa che non connette. Masha direbbe: “Tuston mi sentite???” Qui c'è un problema”. E che problema grosso! Ho messo gli stivali a mia insaputa e ora non li posso togliere più. Ho un vago senso di déjà vu, quella confusione bonaria che non dà scampo, tutto si mescola e solo una tiritera è nitida in me: quella canzone che mi piace tanto, di cui non mi ricordo le parole. Le ho dimenticate!

Quante volte ci succede questo parapiglia, eppure ogni volta è a modo suo diverso, i mostri della mente che si affacciano, cambiano colore e logica, lasciano basiti e sconvolti. Questa notte ho desiderato un bolo di cortisone, il mio dash lava l'immondizia cerebrale, quella sporcizia lasciata dalla mielina bruciaccia che, perdendo il suo cappottino, sporca l'area intorno.

Perché la paura la fa da padrona? Ho un bel da ripetermi NON MOLLARE, NON MOLLARE MAI; ma qui le braghe le si cala molto prima.

Consolazione puerile: “passa, sono cadute, poi ci si rialza”. Ma intanto tutto il mondo ci è contro, siamo soli, solo tra di noi sclerati ci si capisce, ci si consola; ogni storia ha un che di drammatico, più drammatico del nostro ultimo vissuto. Perché è così difficile fare le scale? Perché non è divertente il mio procedere un poco a zig zag? Perché vedo così male, e non sono solo le lacrime? Perché il letto non è piano ma in discesa? Ma che numero di scarpe ho?

Perché QUESTA NOSTRA MALATTIA è così subdola, cattiva e schifosa da rovinarmi il compleanno, la gioia di una nuova famiglia che vedo formarsi; anche le risate delle mie bimbe non mi suonano più cristalline e mi do della deficiente perché non sono io strana, è LA BASTARDA che mi rende un Mr. Hide! Poi fa effetto il tranquillante e HO SONNO, fra poco dormirò, ma so già che avrò paura, mi sentirò in una landa sconfinata al gelo, sola.

Per tutti è così, vero?

Un abbraccio e... a momenti migliori.

Paola Forzani



Attività fisica in acqua con AISM

Il progetto AISM SM in piscina ha visto la luce circa un anno e mezzo fa nel solo orario serale. Il progetto pilota coinvolgeva partecipanti con un grado di mobilità residua discreto o buono in numero massimo di 6 presenze simultanee in vasca.

Nel corso di quest'anno e mezzo sono stati adottati dei correttivi sulla base dei rilievi fatti dai partecipanti ed è stata aggiunta una fascia oraria. Ferma è stata invece mantenuta la struttura, **Sport Diffusion** di Via Milano, 431 a Vigliano Biellese, e l'istruttore, **Michele Primon** per il mattino **Zanon Francesco** per la sera.

Ad oggi l'attività si tiene il **giovedì** articolandosi nelle due fasce orarie a scelta **dalle 11 alle 12** oppure **dalle 20 alle 21**.

Soggetto ad ulteriori revisioni è invece il numero globale di lezioni per ciclo che ad oggi è di 10.

È doveroso ma non scontato premettere che l'attività in acqua proposta da AISM è un'attività di gruppo che, per quanto tale gruppo sia ristretto, non deve e non può assimilarsi ad ogni altra attività acquatica individuale di matrice ASL.

Alla luce di questa considerazione, se in un primo momento si è stabilito un numero massimo di 6 partecipanti, attualmente il tetto massimo è di 5 presenze simultanee in vasca. Tale numero risulta il più congruo per ottimizzare i movimenti di ciascuno senza essere di ostacolo agli altri e per consentire all'istruttore di osservare, correggere e dare indicazioni individuali.

Se in un primo momento si è richiesta piena autonomia nei partecipanti, la riduzione del numero globale ha consentito di accettare 1 partecipante per ciascuna fascia oraria con **capacità motoria ridotta**: pur non essendoci i sollevatori in uso presso altri centri sportivi locali che movimentando soggetti sostanzialmente costretti su sedia a rotelle presuppongono un rapporto 1 a 1 malato/terapista (cosa che, ribadiamo, in questo caso non è perché gestione ASL su indicazione medica), tanto le caratteristiche della piscina quanto l'aiuto reciprocamente prestato permettono l'ingresso in vasca e un'utile fruizione anche a chi ha marcati deficit.

La struttura è stata scelta e mantenuta nel tempo sulla base di criteri di disponibilità oraria, di accessibilità e di praticabilità.

Il centro Sport Diffusion ha una piscina di **18 metri di lunghezza riscaldata a 27,5 gradi con profondità di circa 1 metro e 30 cm**.

Per le attività del giovedì la piscina è ad **uso esclusivo di AISM**.

L'accesso all'area piscina avviene attraverso scala interna oppure su richiesta da uno spogliatoio adiacente al parcheggio senza la presenza di scale. È consentito ad un accompagnatore l'accesso a tale spogliatoio.

L'accesso in vasca avviene da una larga scala in muratura, quindi non dalla classica scaletta in metallo, ad **immissione diretta** con possibilità di appoggio al corrimano.

Docce calde, phon e armadietti sono ad uso libero. Si richiede solo di indossare cuffia, accappatoio e ciabatte di gomma.

La vasca e la struttura sono sostanzialmente e costantemente pulite.

Nel definire la temperatura dell'acqua consigliamo di tenere presente che la vasca è decisamente piccola se paragonata alle piscine olimpioniche, per quanto non si possano certo definire freddi gli ambienti, l'impatto con l'acqua produce sempre una sensazione di freddo. Per semplice legge biologica, una temperatura più alta produrrebbe lo sviluppo di batteri e in acqua ci si muove, per cui la sensazione di freddo è di breve o brevissima durata.

Inoltre vi sono in commercio ausili termici quali magliette dedicate agli sport acquatici per temperare eventuali brividi.

Impropriamente in un primo momento si era definita questa attività come acquagym. Impropriamente perché non si tratta assolutamente acquagym, quanto piuttosto di recupero ed ottimizzazione motoria in acqua, è AFA in acqua.

Il vantaggio dell'acqua è che sin dalla prima lezione si percepisce con incredibile chiarezza quale difficoltà motoria ci investe, dove e quando si manifesta. Non dovendo temere di farsi del male cadendo, ciascuno trova autonomamente un correttivo ottimamente e con grande competenza indirizzato dall'istruttore correttivo che verrà messo in opera anche fuori dalla vasca.

Non è richiesto di nuotare né e tantomeno di immergere la testa, queste tutt'al più rimangono facoltà individuali praticate nelle cosiddette vasche libere.

Si utilizzano tubi galleggianti di schiuma tanto per l'esecuzione di alcuni esercizi quanto per darsi equilibrio e direzione

Gli esercizi consistono sostanzialmente di passi in acqua più o meno diversificati, di estensioni della colonna vertebrale, di coordinazione motoria e di mantenimento dell'equilibrio residuo. L'istruttore ha l'indubbia capacità di non forzare mai, di congratularsi anche per l'esecuzione tecnicamente imperfetta quando comprende che è il massimo livello individualmente ottenibile e performabile. In altri termini, ogni esercizio viene calibrato in base alle possibilità di ciascuno.

Nel caso in cui non si venga è semplice principio di correttezza avvisare qualcuno dei partecipanti anche senza un larghissimo margine di anticipo.

Ho trascorso più tempo nelle piscine che in bicicletta, tutt'ora non rinuncio alla mia ora settimanale alla Rivetti eppure il primo giovedì con Michele arrancavo sulle scale per uscire e mai doccia calda mi fu più di ristoro! Ma chi me l'ha fatto fare, pensavo tornando a casa! Guardavo il Tavor e mi si chiudevano gli occhi. No dai, ci provo, sta lì vah! Dormire per sfinimento e non per pastiglie, che antica e magnifica sensazione! Chi me l'ha fatto fare non so, direi che me lo sono fatto fare da sola, fatto sta che dal progetto pilota in poi io ci sono sempre stata. Quasi sempre... quando ho "bigiato", ben poche volte per essere onesta, però era solo per un mal di testa dell'ultimo istante.

Vado in piscina e continuo a perdere l'equilibrio dunque a cosa serve? A farmi star meglio!

CINZIA GASTALDELLO

Sottoscrivo tutto quello che ha affermato Cinzia.

Ma come prima cosa voglio dire grazie a MIRELLA che ci ha convinte a fare molte telefonate ed altrettante discussioni per mettere in atto questo splendido progetto su cui alcune di noi, me compresa, eravamo davvero scettiche.

Prima di tutto a me ha dato l'opportunità di conoscere la mia nuovissima amica e oramai sorella Cinzia.

Andare in piscina per me significa concedermi un'ora di sano egoismo da condividere con persone a cui non serve assolutamente che io spieghi il mio "non ci riesco": anche se non si esegue bene un esercizio nessuno viene o si sente criticato anzi, abbiamo Michele che ad ogni passo ci aiuta con i suoi preziosi consigli.

Grazie al nostro ex presidente Paolo Trenta che ha creduto tanto in questa idea da diventarne oltre che artefice partecipante attivo. E grazie anche all'attuale presidente Carmela Pastore che ci consente di continuare il percorso.

ANTONELLA BONAFÈ

Yoga della risata

Ancora qualche riflessione

Nel mese di ottobre appena trascorso abbiamo terminato l'attività dello *yoga della risata*, un'attività apprezzata da coloro che hanno partecipato ai vari incontri tenuti dalla "teacher" Emanuela Petit e dalla "leader" Anna Collobiano; incontri apprezzati soprattutto per l'aggregazione che si è creata tra i vari partecipanti.

Per circa un'ora ci si è dimenticati dei nostri problemi, della nostra malattia. Abbiamo pensato in positivo ridendo, imparando anche a respirare in modo più corretto.

Le nostre tensioni sono notevolmente diminuite e alla fine di questo lavoro...il rilassamento. Meravigliosi momenti che ci hanno regalato sensazioni bellissime, che ci hanno trasportato, in qualche caso, anche a un pre-sogno... o pre-sogno.

Quest'anno siamo stati sponsorizzati dalla figlia del nostro amato Salvatore, Manuela Maniscalco, e per un altr'anno speriamo in qualche intervento analogo per poter ripetere quest'esperienza.

Adriana Guelpa