

SOMMARIO

Editoriale <i>Guerra e disabilità</i> RVM	4
Riflessioni <i>Leggo, penso, trasmetto</i> Luciano Fangi	6
Pensieri vaganti <i>Uomini contro</i> Mauro Carletti	8
Come eravamo <i>Quando eravamo "magnapulenta"</i> Enzo Monsù	9
La Scuola incontra la disabilità <i>Alcuni dei temi premiati</i> Scuole ISTVAS e Leopardi	12
Comunicazioni del Presidente e le attività del CH	16
Cultura <i>La bellezza salverà il mondo</i> Francesca Santi	18
Arte Terapia <i>L'albero della nostra vita</i> Tiziana Luciani	19
Pensieri e parole <i>Politics</i> Chiara Giovanelli	20
Erboristeria <i>L'Aglio</i> Marena Burattini	21
In & Out <i>Al Giardino</i> Noemi Baldassini	22
Adiconsum <i>Rincari: i consigli di Adiconsum</i> Dott.ssa Roberta Mangoni	23
Hi-Tech <i>Un guanto elettronico per aiutare a parlare</i> da Superabile Inail	26
Riabilitazione & Co. <i>Videogiochi terapeutici</i> da Superabile Inail	27
Notiziario Anglat a cura di Enzo Baldassini	28



Guerra e disabilità

L'età avanzata porta alla depressione, per questo cerco di tenermi lontana dalle immagini che da ogni parte ci arrivano: immagini di distruzione, violenza e morte; ho preso questa decisione dopo lo choc provato alla vista dei camion militari che uscivano da Bergamo con il loro carico di poveri morti per covid: era il 19 marzo 2020, lo stesso nostro Presidente della Repubblica ne ha da poco celebrato il doloroso anniversario. I ripetuti bollettini sulla pandemia si sono così aggiunti a quelli, altrettanto tragici, relativi ai numerosi conflitti che insanguinano il Pianeta: in Siria, in Afghanistan, in Palestina...., dicono gli osservatori che sono più di cinquanta i paesi in cui ci sono guerre o comunque scontri armati; ed ora, nel cuore dell'Europa, l'Ucraina; anche volendo, impossibile evitarne le immagini: milioni in fuga, smarrite nonne che mai avrebbero voluto lasciare la loro amata Terra, mamme con neonati, bambini, tanti bambini. Gli inviati sul teatro di guerra parlano degli orfani bianchi: i piccoli ospiti degli orfanotrofi che, distrutto dalle bombe l'edificio che li ospitava, vagano soli per le strade, nel freddo, senza cibo e senza riparo.... la speranza è che una mano amica li soccorra, ma si parla anche di deportazioni di minori... Al dolore e all'impotenza si aggiunge infatti l'incertezza delle notizie, poiché la prima vittima della guerra è la verità, poi vengono i bambini, gli anziani, le donne...e le persone con disabilità? Non ho visto carrozzine in fuga.

L'Ucraina è un grande paese, grande il doppio dell'Italia, ricco di materie prime di ogni genere, solo per parlare del settore agrario: è ucraino il grano della nostra pasta, sono ucraini i girasoli del nostro olio di semi. Ma, se c'è un paese dalla storia tormentata, questo è l'Ucraina: quasi intera-



mente pianeggiante, senza definiti confini geografici, allineata alla Russia per 1576 chilometri, è stata oggetto di invasioni e spartizioni che hanno abbattuto le sue potenzialità di ricchezza. Scrivono gli storici e dolorosamente ricordano gli Ucraini di ogni età che Stalin affamò l'Ucraina fino a provocare più di cinque milioni di morti, un genocidio per fame.

Le centinaia e centinaia di giovani donne ucraine che, con pena e sacrificio, lasciano la famiglia per venire in Italia a fare le badanti dei nostri anziani, sono la viva testimonianza di un paese dove non pochi dei 44 milioni di abitanti vivono male, dove la ricchezza è malissimo distribuita.

Sappiamo per esperienza che nei paesi poveri sono le persone con disabilità tra le prime a soffrire. L'Italia viene classificata tra i paesi ricchi, eppure quante mancanze troviamo quando parliamo di assistenza, quanti provvedimenti inutilmente invociamo per migliorare la qualità della vita delle persone con disabilità. Continuo è il paragone che facciamo con altri paesi europei, ne usciamo quasi sempre perdenti.

Queste le premesse per immaginare la condizione in cui possono trovarsi oggi le persone con disabilità in Ucraina, un paese che, presumibilmente in ordinaria difficoltà nella assistenza dei suoi cittadini più fragili, da più di un mese si trova invaso e distrutto.

Le ragioni per dire sempre no alla guerra sono infinite e definitive; noi dell'universo disabilità ne abbiamo una in più.

R V M

Leggo, penso, trasmetto

La persona ispirata, qualunque cosa faccia, si muove luminosa, bella, leggera e, appunto, ispirata, con lo spirito che soffia dentro di lei come gonfia le vele di una barca il vento.

Ma come si può essere ispirati?

Non sempre è facile, ma creando occasioni interiori, letture, preghiere, silenzi e ascolti. Poi natura, arte, dialoghi amicali e anche amorosi. Per guarire dalla mancanza di ispirazione, un filosofo, uomo che pensa, ha creato un giardino! Spiegando che ha dovuto e provato un fortissimo bisogno di essere vicino alla terra ... terra! Lavoravo, spiega, dieci, dodici ore al giorno, spesso fino allo sfinimento e il giardino mi ha ridato la "realtà" della vita. Contiene, esso, più del mondo dello schermo; la pandemia ha accentuato, ci ha costretti di più davanti allo schermo troppo, troppo tempo. La digitalizzazione conduce, prosegue, alla povertà di presenza e quindi di mondo, fino a non percepirlo più se non con le sue informazioni. La digitalizzazione ci sottrae l'esperienza della presenza, portatrice di gioia. Lo zappare il giardino è stato l'antidoto all'informatizzazione del suo mondo. Propone, prosegue l'uomo-filosofo, a scuola anziché gli schermi, dovremmo avere tante ore di giardino, di semina, di raccolto ... Poco praticabile e di molta fantasia! Però l'esperienza di presenza, fonte di ogni ispirazione, è proprio quello che stiamo perdendo, e con essa la gioia.

Personalmente da anni curo il grande giardino condominiale, vengo "ispirato" dal fiorire delle piante, dal rasare l'erba, dal potare i rami. Il lavorare in giardino è l'incontro tra spazi interiori attivi (potare, rasare, vangare) e l'esperienza di presenza di cose (fiori, rami, erba, tronchi). Le informazioni, le immagini di cui ci riempiamo ogni giorno, si posano leggere come polvere

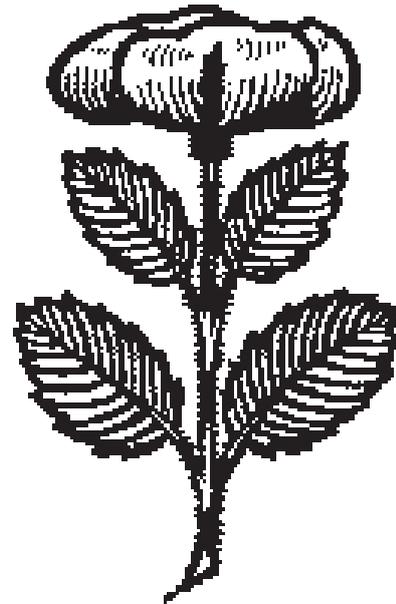
ed a poco a poco si appanna il cuore, invece l'amore, il lavoro, il volontariato attivo penetrano e restano come cose "amanti" ed "amate".

Conclude il nostro adorabile romantico professore, Recuperare. Lo dobbiamo alle future generazioni questo incontro con la "realtà", dobbiamo incanalare il soffio che gonfia le vele, dirigerlo e farci portatori di amore. Spegnamo dunque gli schermi per un po' e dedichiamo a questo nostro "giardino segreto" che ci permette di fare esperienze con la presenza.

Attenzione però, fate i lavori in giardino con la massima prudenza ... ho rischiato di perdere un dito con la motosega proprio qualche giorno addietro.

A presto.

Luciano Fangi



Uomini contro

“Se questo è un uomo” scriveva Primo Levi nel lontano 1947, scrittore ricordato per essere stato testimone delle deportazioni naziste, sopravvissuto ai lager di Hitler. Dopo aver visto e vissuto le più feroci atrocità da parte dell'uomo sull'uomo, scrisse numerosi libri ma non dimenticò mai quello che aveva vissuto. Dico questo perchè l'uomo non ha ancora imparato a vivere senza ammazzare come canta Guccini su “Auschwitz”. I nazisti hanno ucciso nei lager circa 6 milioni di ebrei, hanno adottato la sterilizzazione forzata per le persone affette da patologie psichiche e fisiche quali la schizofrenia, l'epilessia, la cecità la sordità, il ritardo mentale. Tra adulti e bambini sono stati uccisi circa quattrocentomila disabili. Ora gli Ebrei (gli israeliani) stanno uccidendo i Palestinesi.... Se questi sono uomini....

Nel mondo oggi ci sono 59 conflitti, dove si uccidono e si affamano uomini: Afghanistan, Libia, Myamer, Palestina, Nigeria ... queste sono alcune delle nazioni più conosciute attualmente in guerra. I russi stanno invadendo l'Ucraina uccidendo uomini, donne, bambini, distruggendo città, causando milioni di sfollati.... Se questi sono uomini...

Da ultimo, non perchè meno importante, meno bestiale o meno violento, ma la notizia del gruppo di disabili fatti scendere dal treno mi ha colpito. E' cronaca recente. Il 18 aprile un gruppo di turisti disabili facenti parte dell'associazione “Haccade” “Turisti per kaos” non hanno potuto prendere possesso dei posti prenotati su un treno diretto a Milano perchè altri viaggiatori che avevano indebitamente occupato quei posti si sono rifiutati di lasciarli liberi... Se questi sono uomini...

Se un giorno si arriverà a capire i bisogni e i sentimenti degli altri, se l'uomo finirà di ammazzarsi l'un l'altro, quando sorgerà un mondo nuovo di pace forse si potrà dire...

Questo è un uomo!

Mauro Carletti

Quando eravamo "magnapulenta"

“30 di, 60 polente” si diceva per ricordare che i contadini marchigiani di una volta mangiavano polenta anche due volte al giorno. E' stato il nostro piatto regionale per secoli, da quando dall'America il granturco, con patata e pomodoro, fu portato in Occidente da Cristoforo Colombo e poi qui nelle Marche probabilmente dai veneziani. Oggi col mais ci si fanno pop-corn e corn flakes, ma l'uso contadino del mais era davvero a ciclo integrato: le mucche mangiavano le piante verdi e le pannocchie fresche le mangiavamo anche noi, lesse o arrosto; con le foglie secche delle pannocchie, quelle bianche interne, ci si riempivano i pagliericci del letto (che avevano delle aperture apposite perché le donne, rifacendo il letto la mattina, ci infilassero dentro le mani per smuoverle e tenerle sempre belle soffici), quelle esterne servivano come lettiera per gli animali e mia nonna le trovava speciali per accendere il fuoco. Le foglie del granturco se inumidite si possono modellare e le bambine ci facevano le bamboline. Le piante secche (gambuj) alimentavano il fuoco e la cenere era un ottimo fertilizzante del terreno; anche i tutuli sgranati, soprattutto quelli freschi e spugnosi, erano bolliti per i maiali e invece quelli duri e secchi mio padre li infilzava su un bastone e, imbevuti di petrolio, ne faceva ottime torce per illuminare il tragitto in cielo alla Madonna di Loreto la notte del dieci Dicembre o comunque per far festa alle tante madonne pellegrine degli anni cinquanta ...

Dopo la raccolta delle pannocchie, ad agosto inoltrato, si procedeva alla “scartocciatura”, un lavoro insalubre per la polvere che si produceva liberando la pannocchia dalle brattee di protezione, ma che era anche una gran festa con i vicini tutti seduti in cerchio intorno al gran mucchio sull'aia: si faceva di sera, alla luce della luna o di fioche lampade ad olio;

i giovanotti cercavano posto vicino alla morosa per scambiarsi parole ed occhiate d'intesa protetti dall'oscurità. I racconti a gruppetti si alternavano a stornelli con botta e risposta tra due cantori e la serata si concludeva per i più con la mangiata finale, in antico una polentata fatta con farina fresca, spesso polenta "rencoata": fette riscaldate in pentola, a strati, alternati a sugo abbondante. I più giovani si trattenevano ancora a ballare, sulle note di un organetto o di un tamburello, il saltarello, antico ballo marchigiano a coppie, fatto di ritmici salti allusivi al corteggiamento (le "saltationes" risalenti - pare - ad epoca preromana e picena), con l'uomo che tiene le mani dietro la schiena e la donna sui fianchi ...

Ma torniamo al granturco, ormai scarrocciato: restava da sgranarlo: a mano coi bastoncini appuntiti o battuto sull'aia; selezionati i chicchi più belli da accantonare per la semina dell'anno successivo, il grosso del raccolto era destinato al mulino a pietra, fatto girare di solito dall'acqua di un canale o di un fiume. Con la farina gialla ottenuta (setacciata con lo "staccio fino") si facevano focacce e, in tempo di magra, anche il pane, il cosiddetto "pa' nero". La fine più propria della farina di granturco era, però, sulla "spianatora" di faggio o di pero, sotto forma di polenta; la quale - è vero - non è stato alimento solo contadino: in città la chiamavano magari "puré di mais", ma la sostanza era la stessa; per i contadini era la sopravvivenza: il grano conveniva venderlo, la farina di granturco li sfamava. Si diceva "la predica e la polenta è fatta pe' i contadi" e anche il poeta Giacomo Leopardi, nella raccolta di stornelli recanatesi da lui curata commenta: "I contadi fatiga e mai non lenta e 'l miglior pasto suo è la polenta". Polenta in mille varianti: dai "frescarelli" o polenta di riso al "polentone", più duro, più

alto, tagliato col filo di refe tirato da sotto in su e che si mangiava con le mani, a fette ... La polenta si mangiava anche scondita, solo con un velo di formaggio pecorino; ma si sposava coi broccoli, col sugo finto (senza carne, solo pomodoro ed erbe aromatiche), col sugo di passerri (presi con le "scarcarelle", tagliole a molla controllate anche a distanza, oppure con la rete grande tesa tra due canne di bambù e appoggiata furtivamente ai pagliai di sera quando i poveri animali dormivano); a noi bambini piaceva con la "sapa" (vino cotto, prima che diventasse marmellata) o riscaldata ("rencoata") o addirittura, quella avanzata, abbrustolita sulla brace; ci piacevano soprattutto le sorprese che a volte nonna Maria nascondeva sotto la polenta e da scoprire pian piano: un pezzo di salsiccia, di carne o di formaggio ... Dell'aringa sotto sale appesa sopra al tavolo a testa in giù per strofinarci a turno le fette di polenta (non più di tre volte!) ho solo sentito raccontare come cosa d'altri tempi ...

Enzo MONSU'



Alcuni dei temi premiati

ELABORATO di SARA PIGLIAPOCHI 1Ac CAT ISTVAS

Il 3 dicembre è stata celebrata “La giornata internazionale delle persone con disabilità” (2021). Come persona e come e come studente, che cosa sai delle disabilità, quali sono i problemi che le persone con disabilità devono affrontare e che cosa pensi si possa fare ad esempio, per abbattere le barriere architettoniche e, soprattutto, quelle mentali?

In queste ultime settimane in classe abbiamo affrontato un tema molto particolare, ma allo stesso tempo veramente importante: la disabilità. Questo argomento riguarda una esperienza che sfortunatamente negli ultimi anni ho vissuto e sto ancora vivendo con la mia carissima bisnonna. Lei, nonostante fosse una donna di una certa età, era anche molto indipendente, finché, purtroppo, durante una mattinata di 3 anni fa è scivolata a terra rompendosi in malo modo il femore e così è stata portata immediatamente all'ospedale. In seguito all'operazione dovette seguire un corso di riabilitazione per potere tornare a camminare, ma intanto in quel periodo di tempo fu costretta a spostarsi di luogo in luogo con la carrozzella.

Dopo poco tempo dalla fine della riabilitazione la colpì un forte ictus incurabile, che le paralizzò totalmente la parte sinistra del corpo, portandola definitivamente ad avere una autonomia di spostamento veramente limitata. Circa 3 mesi fa è stata colpita nuovamente da un ictus, questa volta più leggero, ma che la stava comunque portando a spegnersi.

Ad oggi sembra che fortunatamente si sia ripresa, anche se, ovviamente, per qualsiasi micro spostamento che dovrà compiere ci saranno sempre degli ostacoli che

glielo limiteranno o addirittura impediranno.

Avendo vissuto questa terribile esperienza sono consapevole di quanto sia difficile per i diversamente abili e per i loro cari vivere e viaggiare in questo determinato modo, sapendo che prima o poi incontreranno delle barriere, non solo architettoniche, ma anche mentali. Perciò, se in futuro diventerò un architetto mi impegnerò al massimo per fare in modo che i miei progetti siano in grado di permettere a tutti coloro che presentano delle disabilità motorie di poter spostarsi da una parte all'altra della propria abitazione o città in modo indipendente senza dover chiedere aiuto a qualcuno per passeggiare sui marciapiedi, per salire ai piani superiori di un edificio o negozio, per entrare all'interno di una farmacia, di una chiesa, di un museo ecc., perché tutto sarà a norma di legge. Invece, per chi si ponesse dei pregiudizi nei confronti delle persone diversamente abili per la semplice paura di non saper affrontare la situazione, non c'è qualcosa che potrei fare di concreto, ma potrei provare a spiegare che queste persone non sono diverse da noi, sono solamente state colpite da una malattia o da un incidente che le ha portate alla limitazione delle loro capacità, ad esempio, motorie.

Inoltre, vorrei sottolineare che non dobbiamo avere timore di essere visti dagli altri mentre siamo in compagnie con le persone con disabilità, perché, fidatevi: sono come noi più di quanto voi crediate.

La diversità è un'altra cosa e noi questo termine lo stiamo usando in modo errato.

LA DISABILITA'

Tra i tanti aspetti della vita che condizionano in qualche modo la nostra esistenza occorre dare, secondo il mio parere, più importanza ed attenzione a quello della disabilità. Personalmente credo che tutti gli esseri umani possano e debbano integrare nel loro mondo anche chi dalla nascita o per eventi funesti è diventato disabile.

Attraverso una testimonianza di un'atleta donna paraolimpica di nome Bebe Vio, con il tempo sono riuscita a comprendere come la disabilità possa modificare totalmente, ma anche positivamente, lo stato delle persone. Occorre a noi cittadini e spettatori di questa società, conoscere, approfondire e capire che la disabilità può essere sfruttata per raggiungere una vittoria, una conquista, un traguardo.

Le persone affette dalla disabilità seppur con capacità fisiche limitate in molti casi hanno saputo dimostrare di vivere liberamente e incondizionatamente la loro vita. Porto a dimostrazione di ciò l'esempio di un ragazzo triestino, Manuel Bertuzzo. Purtroppo Manuel Bertuzzo non è diventato famoso per la sua lunga carriera da nuotatore ma per un bruttissimo incidente accadutoogli nel 2019.

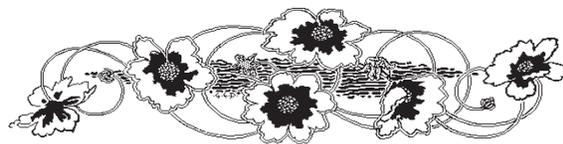
Il giovane mentre si trovava davanti ad una tabaccheria con la sua fidanzata, improvvisamente fu raggiunto da un colpo di pistola che ha interrotto bruscamente la sua carriera agonistica da nuotatore. In ospedale i medici comunicarono al giovane una lesione midollare che non gli avrebbe consentito più il recupero della mobilità delle gambe; il ragazzo però non si dà per vinto e decide di ritornare, seppur paraplegico, a praticare la sua passione del nuoto. Così Bertuzzo tra la tanta riabilitazione, coraggio ed allegria è ritornato a vivere dimostrando di

essere un grande campione nella vita e ha colpito tutti noi spettatori per la grande forza d'animo mediante la quale sta reagendo a questo suo grande dolore. In un'intervista che ha rilasciato ai giornali lui spera un giorno di poter tornare a camminare confidando sul fatto che i dottori gli abbiano detto, dopo altri accertamenti, che la sua lesione midollare non è totale ma parziale.

Questo ragazzo mi ha suscitato tanta voglia di rinascita e mi trasmette coraggio con il quale combatterò ogni avversità che incontrerò nella vita quotidiana.

Tante volte noto che siamo talmente ottusi che ci vogliamo allontanare da queste persone. Forse abbiamo solo paura di non saperci relazionare con loro ma se esprimiamo le nostre emozioni tranquillamente ci accorgiamo che non c'è nulla che li renda diversi.

Elisa Benassi
3F Scuola Leopardi



ULTIME NOVITA'
DALLA SEDE

Sono trascorsi più di due anni dall'inizio della pandemia ma purtroppo, nonostante l'allentamento delle restrizioni, il Centro H non può ancora aprire la Sede a causa dei locali piccoli e non idonei ad accogliere i nostri amici.

La costruzione del nuovo stabile sta procedendo ed è sperabile che, salvo imprevisti, entro la fine dell'anno sia finalmente ultimato. SPERIAMO!!

A Pasqua siamo riusciti, grazie ai volontari a consegnare a tutti i ragazzi del Centro H e a quelli delle Strutture un pensierino, una colombina, tre ovetti piccoli e una cartolina augurale Buona Pasqua, per un totale di 155 buste.



Quasi tutti i giorni sono contattato da svariate persone che mi chiedono: "Ma quando aprite?". La cosa mi fa piacere perchè mi sento orgoglioso del fatto che i nostri amici ci cercano e vuol anche dire che la nostra grande famiglia nonostante la chiusura ancora ci rimpiange, ma più che rispondere alla domanda con "ci mancate molto anche voi e non vediamo l'ora di incontrarvi di nuovi nei nostri laboratori" non possiamo dirvi. realtà sul territorio, quest'anno hanno scelto le As-

Il Giovedì 14 Aprile alle ore 16.00 abbiamo avuto un incontro con un gruppo di Scout di Jesi 2. Ogni anno essi decidono di incontrare una sociazioni: La Carovana, il Centro H e la Lega del Filo d'oro Era un gruppo di 15 ragazzi; hanno voluto sapere cosa è il Centro H come è nato, lo scopo, gli obiettivi le attività. E' stata una bella esperienza incontrare questi giovani, sentire le loro vicende e le loro motivazioni.

A ricordo dell'incontro abbiamo donato loro alcuni manufatti fatti dal laboratorio e un DVD con la storia del Centro H

Il Presidente

TESSERAMENTO ANGLAT

Per effettuare il tesseramento
(rinnovo o nuovo socio):

- Bonifico bancario
(IBAN IT47K0305801604100571525190)
 - CHE BANCA – ANCONA
- Indicando nella causale: rinnovo, o nuovo socio/a ANGLAT 202... Intestato a BALDASSINI ENZO

INVIARE:

- per il rinnovo copia della ricevuta di pagamento pari ad euro 36,00;
- per i nuovi soci anche copia del Certificato di Invalidità e modulo di richiesta iscrizione Socio/a

a: BALDASSINI ENZO - VIA R.SANZIO,
93 60125 ANCONA

e.baldassini@alice.it

Tel 071/54206 cell 393/1822473



La bellezza salverà il mondo

La bellezza salverà il mondo è un progetto che coinvolge il Museo Omero, il Liceo Artistico Mannucci e i centri diurni e residenziali della città, dandosi l'obiettivo di generare un grande movimento per la salvaguardia dell'ambiente, che veda protagonisti i giovani, anche tramite l'attenzione e la cura per la città e gli spazi che essi abitano.

Tra le azioni previste vi era anche la riqualificazione di Piazza Pertini, tramite l'affissione alle fioriere di una serie di mattonelle in ceramica ispirate ai lavori dell'artista Valeriano Trubbiani, ora scomparso, i cui rinoceronti si trovano nella piazza. E' in questa parte del progetto che molte delle persone che frequentavano il Centro H sono state coinvolte fin dal 2019, realizzando e smaltando mattonelle d'argilla nei laboratori del Museo Omero, finché la pandemia non ci ha obbligato alla sospensione delle attività.

Ora, dopo due anni, si è cercato di riallacciare i fili dove erano stati tagliati. A partire dal 2022, quindi, i centri diurni hanno ricominciato a frequentare i laboratori, rispolverando argilla, mattarelli e smalti e realizzando lavori che quest'estate l'intera città potrà vedere.

Sicuramente avevano usato altre volte l'argilla, sia al Centro H che al Museo, ma sempre per creare qualcosa per sé stessi, da portare a casa o al centro. Questa volta invece hanno lavorato per creare qualcosa di bello e utile per tutti, che non sarebbe appartenuto solo a loro, ma alla città intera. Non potranno quindi portare a casa le proprie mattonelle, ma avranno la soddisfazione di vederle in piazza, esposte insieme a quelle degli altri.

Francesca Santi



L'albero della nostra vita

In questa stagione gli alberi si vestono di verde, di fiori, talvolta di acerbi frutti. L'albero, questo simbolo meraviglioso, ci può aiutare a ricordare le storie delle nostre famiglie. Penso a un particolare tipo di albero, quello genealogico.

In ogni albero la parte nascosta o appena affiorante sul terreno: le radici, ovvero il passato, è simmetrica e di egual portata rispetto alla parte più vistosa: la chioma, ovvero il futuro che, con rami simili a braccia protese, si staglia in alto per sfiorare l'azzurro. Fra l'uno e l'altro sta il presente, ovvero il tronco.

Per realizzare il tuo albero genealogico prendi un grande foglio di carta, dei pastelli ad olio, a cera, dei gessetti colorati. Puoi mettere i nomi dei tuoi trisavoli, bisnonni e nonni fra le radici e quelli dei tuoi genitori alla base del tronco, il tuo nome più in su e quelli di figli e figlie fra i rami, verso l'alto. Oppure sovverti quest'ordine e rovesciane la disposizione. Forse dovrai, come in certi quiz televisivi, fare una o più telefonate a casa, a una nonna, a uno zio, a un genitore, per ricostruire trame, spostamenti, emigrazioni, rimpatri. Quanti di noi conoscono i nomi dei trisavoli e dei bisnonni?

Accanto alle linee che disegni puoi incollare: cuori, grovigli di fili, foglie, fiori, per significare: amori, dissidi, rinascite, per confrontarti con rami secchi, nodi del legno, cortecce ferite, chiome tagliate, ovvero: problemi, conflitti, drammi, segreti, offese, parole impronunciabili, silenzi, presenti in tutti gli alberi familiari.

Negli alberi genealogici si trovano sempre parti fiorenti e verdeggianti. Ricordo che una giovane donna in attesa, per rappresentare la bambina che portava in grembo, disegnò sul suo albero genealogico un nido con il nome della piccola sopra, raggiunto dai raggi di un sole arancione, allungati come dita per meglio scaldarlo.

Dai, prova a realizzarlo! La stagione in cui gli alberi sfoggiano bellezza, è quella ideale per creare il nostro albero della vita.

Tiziana Luciani

Politics

È una questione politica.
 La guerra. La politica. L'attivismo.
 Scendo in campo. Non c'è campo.
 Il Patto Atlantico.
 La razza ariana.
 L'Europa Unita.
 L'America che guarda,
 interviene,
 si degrada, non sana.
 L'Ucraina terrorizzata.
 E la Siria?
 E come va oggi in Tibet?
 E le piccole lotte intestine tra gang,
 che con qualche coltellata
 fanno anche loro i morti.
 I giovani d'oggi,
 senza più ideali.
 Manifesto il mio dissenso
 e ostento il mio impegno,
 così di governare sarò degno.
 O sono tutto azione
 e niente parole,
 non ho paura della luce del sole.
 Un banchiere al governo,
 ogni vita col suo piccolo inferno.
 L'importante che tutto funzioni,
 siamo organizzati,
 gestiamo popolazioni.
 Sono no vax o terrapiattista,
 sono di destra o di sinistra.
 Sono di buona famiglia,
 ho qualche debolezza,
 l'importante è fare chiarezza.
 Poi però chi sceglie la tua vita? Sei tu?
 Lo sai chi sei o non ci sei più?

Chiara Giovanelli

L'Aglio

Iniziamo questa nuova stagione parlando dell'“ALLIUM SATIVUM” chiamato comunemente Aglio che, oltre ad essere molto utilizzato in cucina, è un ottimo alleato per la nostra salute.

E' una pianta erbacea perenne che nasce in modo spontaneo, ha un bulbo oblungo ed è composto da spicchi che possono variare di quantità e di grandezza così come la colorazione dei suoi fiori che va dal bianco al rosa/malva e al sapore che può essere aspro e forte o più dolce, in base alla specie.

Conosciuto sin dai tempi dei Faraoni, l'Aglio è ricco di sali minerali, di vitamine e di principi attivi come L'ALLICINA che è riconosciuta anche scientificamente come effetto antibiotico e viene tutt'oggi considerata un medicamento naturale per prevenire in generale le infezioni e per combattere molti malesseri stagionali come tosse, raffreddore e influenza. Molte sono state le ricerche e le sperimentazioni cliniche che hanno portato a considerare l'Aglio un ottimo alleato anche per artrosi, carie dentarie, ipertensione, disturbi dell'apparato digerente; è anche un buon diuretico e aiuta a riequilibrare il colesterolo e il diabete.

L'infuso d'aglio rientra tra le “Tisane di LungaVita” ma di ciò e delle altre proprietà di questa pianta antica vi parlerò nel prossimo articolo inserendo anche suggerimenti su come consumarlo.

A presto!

Marena Burattini

Al Giardino

Chi di noi non è mai andato a mangiare al Ristorante Giardino?

Personalmente, per la posizione centrale, per il menù semplice ma vario che consente una ampia scelta tra pizza pesce e carne e per il giusto equilibrio dei prezzi, lo ritengo uno dei ristoranti migliori al quale noi anconetani amiamo affidarci quando decidiamo di mangiare fuori. A questo aggiungo che mentre la recente ristrutturazione del locale ha consentito la creazione di una veranda e di un giardino che permettono, quando possibile, di godere delle belle giornate, la simpatia dei gestori unita alla cordialità dei camerieri, la prossimità del viale che induce dopo un lauto pranzo a fare quattro passi “digestivi” fino al vicino Passetto, lo rendono un locale oltremodo attraente.

Con tutte queste premesse ho voluto festeggiare il mio ultimo compleanno proprio al Giardino per constatare se anche sotto il punto di vista dell'accessibilità il locale fosse all'altezza e posso assicurare che il “test” è stato superato alla grande perchè non solo usufruisce di un accesso secondario in piano, senza quindi dover superare gli scomodi gradini che invece troviamo all'entrata principale, ma dispone di un ampio bagno per disabili dotato di un maniglione per aiutarsi a rialzare.

Mi raccomando, se conoscete posti accessibili in Ancona o zone limitrofe che volete pubblicizzare sono a Vostra disposizione per andare a visitarli e scrivere di loro. Fatemelo sapere inviando le vostre richieste all'email noemi@centroh.com.

Noemi Baldassini

Rincari: i consigli di Adiconsum

Dal primo Aprile 2022 le bollette di elettricità e gas scendono del 10%. L'ARERA, l'Autorità di Regolazione per Energia Reti e Ambiente, annuncia la prima riduzione dei prezzi di gas e luce in bolletta dopo 18 mesi, in una salita vertiginosa iniziata con il caro delle materie prime e schizzati poi ulteriormente a causa della guerra in Ucraina. Un primo segnale che renderà un pò meno salato il conto per gli italiani, anche se le bollette resteranno elevatissime: nel periodo 1 Luglio 2021-30 Giugno 2022, infatti le famiglie spenderanno circa 948 euro per l'elettricità e 1.652 euro per il gas, con un aumento - rispettivamente - dell'83% e del 71%.

Pur con gli interventi straordinari da parte del Governo, i costi dell'energia sono schizzati alle stelle: è stata prevista la riduzione dell'iva sul gas al 5% e l'azzeramento degli oneri di sistema per la luce. Inoltre, da gennaio 2022 l'ARERA ha introdotto la possibilità di rateizzare le bollette con acconto del 50% e il residuo in piani di rientro fino a 10 rate mensili senza interessi. Infine, dal primo aprile 2022 è stato previsto l'innalzamento della soglia ISEE per usufruire del bonus sociale gas e luce (dagli 8.265 € precedenti ai 12.000 € attuali); misura che durerà fino al 31 dicembre 2022 e consentirà di ampliare la platea dei beneficiari del bonus, che si trovano in difficoltà economiche. Tali interventi, volti a ridurre l'impatto degli aumenti nelle tasche dei consumatori, costituiscono misure tampone, non sufficienti a contenere i rincari. Nel primo trimestre 2022, infatti, rispetto al primo trimestre dello scorso anno, si è registrato un aumento del 131% sulle utenze domestiche della luce e del 94% su quelle del gas.

Il caro-bollette continua a far salire i listini di una moltitudine di beni e servizi, in particolare quelli legati al “carrello della spesa”.

Secondo gli ultimi dati Istat relativi all'inflazione di febbraio, calcolando che complessivamente l'inflazione al 5,7% si traduce in una maggiore spesa annua pari a +1.751 euro per la famiglia "tipo", mazzata che raggiunge quota +2.275 euro per un nucleo con due figli, di cui +367 euro all'anno solo per l'acquisto di prodotti alimentari. Nel mese di febbraio proseguono i rialzi per la pasta, il cui prezzo ha subito un aumento medio del +11,7%, mentre la farina aumenta del +9% e il pesce del +6,1%. Cresce anche il prezzo del burro (+11,2%), degli oli alimentari (+18,9%) e del pollo (+5,9%). Per la frutta la famiglia media spende oggi, su base annua, quasi 30 euro in più (+6,8%) mentre la verdura balza al +16,8%, con un aggravio di spesa di quasi 74 euro annui. Non solo. Anche sul fronte trasporti si registrano pesanti rincari: il gasolio costa il 24% in più, la benzina è aumentata del 21,9% ed è concreto, e a volte purtroppo reale, il rischio di speculazioni.

In un quadro così complesso per i cittadini, Adiconsum Marche resta al fianco dei consumatori con un ruolo ancor più importante e strategico: in primo luogo interviene a tutela degli utenti nelle sempre più frequenti pratiche commerciali scorrette, inoltre effettua attività di educazione al consumo consapevole e responsabile e, infine, monitora situazioni scorrette e speculative, anche attraverso segnalazioni alle competenti autorità.

E' fondamentale seguire alcuni semplici consigli per evitare di incorrere in truffe o raggiri, e per risparmiare in bollette e acquisti:

- Ridurre, ove possibile, i consumi di energia elettrica e gas;
- Valutare le offerte del mercato libero (a prezzo fisso o variabile) per effettuare scelte consape-

voli che consentano di risparmiare;

- NON rilasciare i propri dati telefonicamente e NON confermarli se non si è certi di aver compreso il tenore della telefonata;
- Chiedere sempre all'operatore del call center di qualificarsi in maniera esplicita con il nome della società per cui sta chiamando;
- Confrontare i prezzi del carburante nella zona prima di rifornirsi e segnalare eventuali situazioni critiche;
- Stilare una lista della spesa settimanale per acquistare in modo ponderato, evitando sprechi e approfittando di eventuali offerte.

Roberta Mangoni
Adiconsum Marche





Un guanto elettronico per aiutare a parlare

Finalmente la versione finale di E-Glove è stata consegnata al Santo Stefano Riabilitazione di Porto Potenza Picena (Macerata).

Si tratta di un guanto elettronico per la traduzione vocale-gestuale, in tempo reale, in grado di aiutare le persone la cui capacità comunicativa risulta compromessa.

Il guanto è già in uso al centro Myolab di Jesi e al distaccamento di Filottrano, e di recente è stato consegnato anche a Villa Adria ad Ancona.

Il target primario del progetto sono gli afasici da ictus, ma può essere utile anche per i bambini con autismo.

Oltre a Myolab, tra gli altri partner del progetto figurano un team di imprese composto da Limix, spin-off Unicam di Camerino, Acme Lab di Ascoli e Jesilab.

Anche il supporto clinico è stato fondamentale, nelle varie fasi di implementazione e sperimentazione del dispositivo, per comprendere le esigenze e le capacità residue di un soggetto dalle ridotte competenze comunicative, e sono state coinvolte professionalità specifiche come fisiatria, fisioterapia, logopedia, ingegneria e statistica.

da Insuperabile Inail
Marzo 2022



Videogiochi terapeutici

Una suite di videogiochi per la riabilitazione (Top-Together to play) e un sistema di comunicazione oculare (SayEye) per i bambini con patologie neurologiche complesse dai tre ai dodici anni. Sono i due nuovi strumenti co-progettati da Open-dot e Fondazione Tog - Together to go e sperimentati a fini terapeutici con i minori con gravi disabilità sia motorie che cognitive e di linguaggio.

La suite può essere personalizzabile sulle caratteristiche di ogni bambino, sulle specifiche esigenze o sulle risposte alla strumentazione, mentre il puntatore oculare è costituito da un software rilasciato gratuitamente in open source per pc e da un'app per dispositivi mobili semplice, immediata e intuitiva.

I videogiochi interattivi si dividono in tre gruppi: di allenamento per l'interazione oculare, giochi cognitivi di esplorazione sistematica con differenti livelli di complessità, giochi più prettamente ludici finalizzati all'intrattenimento o allo sfogo dell'aggressività.

A seconda delle esigenze dei piccoli pazienti si possono scegliere le sessioni di gioco più adatte. Partner scientifici del progetto sono Phuse Lab UniMi e la Fondazione Mondino di Pavia.

Per ogni altro approfondimento:
www.uni.co.it.

da Insuperabile Inail
Marzo 2022

Mobilità e disabilità

Al via i lavori della Commissione promossa dai ministri Stefani e Giovannini.

Lo scopo è migliorare le norme e rendere effettivi i diritti delle persone con disabilità, con riguardo all'abitazione e alla mobilità, verificare lo stato dei progetti per l'eliminazione delle barriere nelle città, negli spazi pubblici e negli uffici privati

Avevamo dato conto poco più di un mese fa della nuova "Commissione per l'accessibilità for all", prevista dal decreto del Ministro delle Infrastrutture, Giovannini e dal Ministro per le Disabilità, Stefani, che è stata istituita con l'obiettivo di favorire l'integrazione sociale delle persone con disabilità e rafforzarne i diritti sul fronte della fruizione dei servizi di mobilità, passando per l'eliminazione di tutte le barriere, sia quelle architettoniche che quelle legate alla comunicazione. Un gruppo, in sostanza, che dovrebbe intervenire sui temi caldi della mobilità delle persone disabili, a partire dal contrassegno auto disabili alla già annunciata piattaforma unificata per sosta e passaggio in ztl per disabili in tutta Italia, passando per il trasporto locale, e non solo.

Ebbene, ieri, 30 marzo, la commissione il cui nome completo è "Commissione di studio per la resilienza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone disabili", si è insediata per iniziare i propri lavori volti a fornire analisi, supporto e consulenza su temi che riguardano l'accessibilità dei luoghi pubblici e privati, a partire dall'abitazione, e l'eliminazione di tutte le barriere architettoniche.

A darne notizia è il Ministero per le disabilità, che specifica come tra le tematiche oggetto di studio della Commissione ci siano anche:

- l'implementazione di spazi per il parcheggio

gratuito riservati alle persone con disabilità;
- l'offerta di servizi aggiuntivi e la definizione di una policy comune tra Regioni ed Enti locali per garantire pari condizioni di accesso al trasporto pubblico locale;
- la verifica dello stato di attuazione della Piattaforma CUDE (Contrassegno Unificato Disabili Europeo).

Il gruppo è composto da esperti, rappresentanti del Ministro per le Disabilità, del Ministero delle Infrastrutture e della Mobilità Sostenibili, del Ministero dell'Economia e delle Finanze, della Conferenza delle Regioni e delle Province Autonome, dell'Anci e dell'Upi, prevedendo anche un confronto con le federazioni rappresentative delle persone con disabilità.

Da www.disabili.com
del 31 Marzo 2022



Socio e Rivista € 20,00

Donazione Bancaria: INTESA SAN PAOLO
c/c bancario: IT 73B0306909606100000011321

Causale: Offerta liberale

Donazione postale:

c/c postale: 11260601

Causale: Offerta liberale

intestato: CENTRO H

ANCONA - 60125 via Marchetti 1

5xMILLE codice fiscale 93020510421

ANCONA . 60125 via Marchetti 1

Telefono e fax 071/54206

www.centroh.com

info@centroh.com

www.ANGLATMARCHE.com

*Il Centro H, nel rispetto della L. 675/96
implicante la riservatezza dei dati personali,
utilizza le generalità dei Soci conservate negli archivi
ai soli fini statutari evitandone la diffusione a terzi.*

Questa Rivista è stampata da:

"La Poligrafica Bellomo S.r.L."

Tipografia-litografia-grafica computerizzata
via Gabrielli, 10 - Zona Industriale Baraccola est

60131 Ancona

tel. 0712861711/0712869126/fax 0712864676