

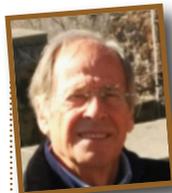
# Il Taccuino

NUOVO, CON RADICI ANTICHE

APPUNTI E SPUNTI SULL'ATTIVITÀ DEL GRUPPO AMICO

Trimestrale stampato e distribuito ad uso interno

Marzo 2022 - Anno XII - Numero 44



di Alfredo Pagani

## È scoppiata la guerra

Finalmente la pandemia sta calando.

E' vero che dobbiamo continuare ad essere prudenti, usare le mascherine nei locali al chiuso, esibire il green pass per andare a bere un caffè, però i casi di Covid stanno calando e siamo certi che presto riprenderemo anche le nostre attività che ci fanno stare tanto bene nel Gruppo Amico.

Però improvvisamente è arrivata la guerra che ci sta creando tantissime preoccupazioni e tante ansie sentendo le notizie e guardando i video che arrivano dalla Ucraina attaccata dalla Russia.

Non sono in grado di dire chi ha torto e chi ragione ma la prima domanda che mi viene in mente è: perché fare la guerra, perché ammazzare le persone, perché distruggere le case e le centrali nucleari?

Direi che i motivi principali mi sembrano due, il fatto che uno intende vivere in modo differente dall'altro ed i soldi.

Ma queste motivazioni sono pre-



senti in tutta la nostra vita, ci accompagnano sempre nei rapporti con il prossimo ma non mi sembra che, per risolverli, si debba fare la guerra.

Normalmente ci si siede intorno ad un tavolo, si parla, si discute, qualche volta si litiga, ma alla fine i problemi si risolvono senza bisogno di fare la guerra, soprattutto perché non conviene a nessuno. La storia delle guerre passate ce lo insegna.

In questi giorni mi è venuta in mente



### La Redazione



Eccoci! Il Taccuino di febbraio era quasi pronto, in attesa di

uno scampolo di articolo, qualche piccolo aggiornamento, qualche foto che mancava e vi avremmo raccontato i passi significativi di un anticipo di primavera, scandita dall'uscita definitiva dal Covid 19, avremmo analizzato che cosa resterà di questo periodo così difficile ed avremmo parlato insieme delle opportunità che ci ha offerto. Purtroppo in contemporanea, in attesa di festeggiare il ritorno ad una serena normalità, siamo stati tutti colpiti dalla guerra che Putin ha scatenato per riprendersi l'Ucraina. È stato tutto molto rapido e ne siamo rimaste attonite e costernate, poi... abbiamo ripreso fiato e deciso che non dovevamo fermarci... anzi dovevamo dare l'informazione e andare avanti perché proprio nel nostro piccolo quotidiano dobbiamo trovare la forza per "costruire" la Pace che riguarda tutti noi e il mondo intero.

Stefania e Carla

una cosa: non è che siamo stati troppo cattivi e il nostro Dio ci vuole punire?

È una sciocchezza!!!

Anzi questa guerra potrebbe essere una tentazione di Satana alla quale dobbiamo rispondere come ha risposto Gesù nel deserto: ma vattene!

Dio ci ha creato con amore e noi viviamo insieme perché c'è l'amore che ci ha dato Dio.

Noi possiamo dimostrarlo stando vicino ai popoli che fanno la guerra fornendo dei beni di prima necessità e manifestando in piazza il nostro dissenso per questa violenza che provoca morti e distruzioni.

Alla luce di tutto questo, i nostri governanti dovranno impegnarsi al massimo, e lo stanno facendo, per trovare un accordo e mettere fine a questo massacro ingiustificato.

Speriamo che questo succeda presto, per evitare di trovarci tutti coinvolti in un'altra pandemia! Esiste un vaccino che ci protegge dalla guerra?

Sì! Si chiama AMORE



di Gaia Costantini

# Rinascita

Buongiorno,  
la ragazza grande grossa e  
vaccinata ahimè è tornata, che piacere!

Soprattutto dopo tutto questo tempo di chiusura sociale **forzata** per arginare un virus ancora ignoto e che senza scampo si è così insinuato nelle nostre vite da toglierci abbracci e spazi vitali, basta!!!

Ma ecco come per magia la **ricerca** ... sì sì proprio lei è tornata ad illuminarci la strada, alleluia, una cura, un vaccino impensabile fino a non molto tempo fa, ci pensate? se fosse un romanzo potremmo senza dubbio intitolarlo "una puntura per la libertà", preziosissima per me, tanto che fu proprio una liberazione: è stata talmente leggera che io non ho sentito niente mi sono solo affidata con amore incondizionato dando il braccio ad una giovane e motivata infermiera che mi disse solo "ciao, io mi chiamo Giorgia" ancora ricordo il suo nome, è stato come se tramite lei desiderassi abbracciare e ringraziare tutti i medici e gli infermieri che hanno perso la vita per salvarci; io non posso dimenticare tutto ciò perché la salute è un diritto fondamentale e va conservata a tutti i costi specialmente dopo tutto quello che abbiamo vissuto, io dico ancora **W la vita** con tutte le accortezze possibili per poterci rivedere, mascherati o no.

Che emozione! Non stavo più nella pelle, tanto che mi ricordo ancora quando sono uscita tutta bardata con guanti e mascherina

per la mia prima passeggiata per la lezione di **musicoterapia**: tutto mi sembrava nuovo e sconosciuto come se fosse la prima volta, come se fossi entrata in un'area magica verde e protetta, come se anche solo per poco, il virus non fosse lì, che bello solo suono! il sole che illuminava i miei occhi curiosi e assetati di vita, eccola dunque la mia **comfort zone** e per completare il tutto una sottile brezza che mi sfiorava e ondeggiava sui capelli, vi piace questa immagine poetica? Spero proprio di sì! insomma era come se fossi planata nello spazio per sbaglio, come se tutto dovesse ricominciare quasi come se avessimo perso la rotta originaria, ma invece..... eccola di nuovo "**Miss ricerca**" che immediatamente si è attivata per trovare a tempo di record la cura: quante volte abbiamo sperato e sembra proprio che lei ci abbia ascoltato senza riserve, aprendoci le sue porte preziose,



consentendoci di tornare a vivere in sicurezza!

Ci ha regalato la ripartenza per un nuovo capitolo del nostro viaggio meditativo, con tante incertezze, ma pieno di prudenti sorprese.

La cosa importante è essere in cammino nonostante tutto. poiché come ho già detto **la vita è bella ed io sinceramente preferisco vivere** (come recitava una vecchia pubblicità di qualche tempo fa) con tutte le precauzioni del caso ovviamente; è normale: da una ragazza grande grossa e vaccinata come me che cosa vi aspettate? Quindi avanti tutta senza indugi, date un colore positivo alla vostra vita; io amo il blu come sapete, colore che rappresenta la calma e la serenità dello spirito... perciò un bel respiro profondo e via, andate verso la vostra meta, diversa per ognuno, basta che sia valida, piena di benessere e salute

Sì ancora lei la **salute**, perché senza di lei non si va da nessuna parte, parola mia!

Un saluto dalla ragazza grande grossa e vaccinata, prendetevi cura di voi mi raccomando.



di Fernanda Guerrieri

# Poesia di Trilussa

Cari Amici, stiamo vivendo giornate di grande preoccupazione prima a causa del Covid, che non si è ancora arreso, ed ora per la minaccia di una terribile guerra.

L'unica cosa positiva in tutto ciò è il risveglio della solidarietà, "La Vera Solidarietà" con la partecipazione spontanea e generosa verso i bisogni dell'altro vedendo in lui un altro sè stesso.

Non abbiamo una risposta ai nostri interrogativi, dobbiamo soltanto avere tanta speranza, coraggio e pregare con fervore Dio riponendo in Lui tanta fiducia.

Ho scritto queste due righe per invitarvi a leggere o a rileggere, se già lo conoscete, il sonetto romanesco, scritto nel 1942, dal poeta romano

Trilussa ... a me dà tanta serenità.

Un abbraccio

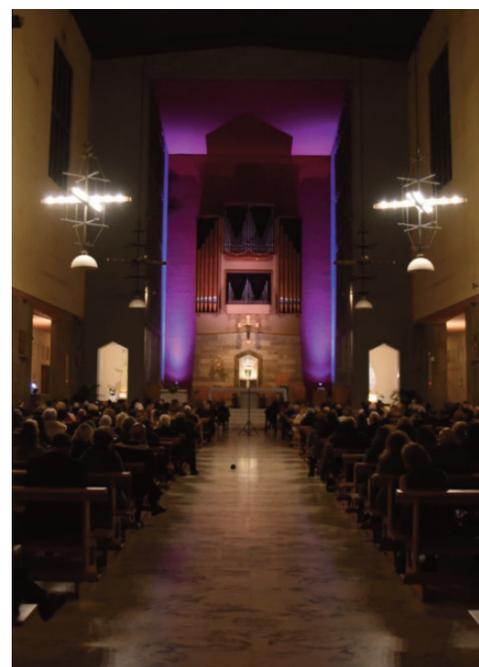
## LA FEDE

Quella vecchietta cieca, che incontrai  
la notte che me spersi in mezzo ar bosco,  
me disse: - Se la strada nun la sai,  
te ciaccompagno io, ché la conosco.  
Se ciai la forza de venimme appresso,  
de tanto in tanto te darò 'na voce,  
fino là in fonno, dove c'è un cipresso,  
fino là in cima, dove c'è la Croce...

Io risposi: - Sarà ... ma trovo strano  
che me possa guidà chi nun ce vede ... -

La cieca allora me pijò la mano  
e sospirò: - Cammina! - Era la Fede.

Trilussa





# La musica avvicina a Dio

di Claudia Scappatura

“La musica avvicina a Dio, la musica eleva l'anima”: questa frase, pronunciata da Don Andrea, spiega con semplici ma chiare parole la scelta di festeggiare “musicalmente” il compleanno di Don Nico e di Don Gianni.

Nella serata di venerdì 25 febbraio, la nostra Chiesa è stato il luogo dove una grande partecipazione di fedeli si è potuta riunire per stringersi accanto ai festeggiati e per poter assistere al concerto del nostro prezioso organo “**Tamburini**”, composto da circa tremila canne, restaurato dalla Bottega Organaria Pronestì.

In un bellissimo discorso di Papa Ratzinger, citato da Don Andrea, egli dichiara: «Penso si possano localizzare tre “luoghi” da cui scaturisce la musica».

Tre “luoghi” che l'Organo ci ha dato la possibilità di incontrare e visitare tramite l'ascolto di brani che hanno generato in ognuno di noi ricordi, emozioni, riflessioni, pensieri.

«Una sua prima scaturigine è l'esperienza **dell'amore**».

L'Amore è stato il fulcro di questo incontro, un amore che unisce la nostra comunità e che ci da modo di stare l'uno accanto all'altro non come sconosciuti ma come appartenenti alla stessa famiglia che desidera festeggiare due delle figure cardine che la tengono unita.

Emozionanti le parole di Don Nico e di Don Gianni che hanno sottolineato quanto, specialmente in quel giorno, hanno sentito la presenza e la vicinanza di ognuno di noi.

«Una seconda origine della musica è l'esperienza **della tristezza**, l'essere toccati dalla morte, dal dolore e dagli abissi dell'esistenza».

In tutto questo Amore che ci circonda, impossibile non essere maggiormente addolorati per la sofferenza che la guerra ha portato in Ucraina.

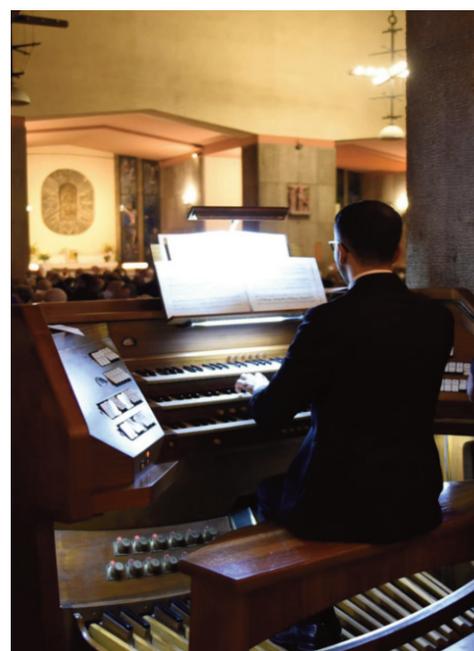
Il concerto d'Organo si apre con l'emozionante esecuzione dell'inno Ucraino sotto forma di preghiera che tocca profondamente il cuore e che non può lasciare indifferenti, un omaggio ad una Nazione che ci ricorda

quanto abbiamo necessità di essere un'unica comunità fraterna mondiale di pace e amore.

«Infine, il terzo luogo d'origine della musica è **l'incontro con il divino**, che sin dall'inizio è parte di ciò che definisce l'umano. È l'incontro con il totalmente altro e il totalmente grande che suscita nell'uomo nuovi modi di esprimersi».

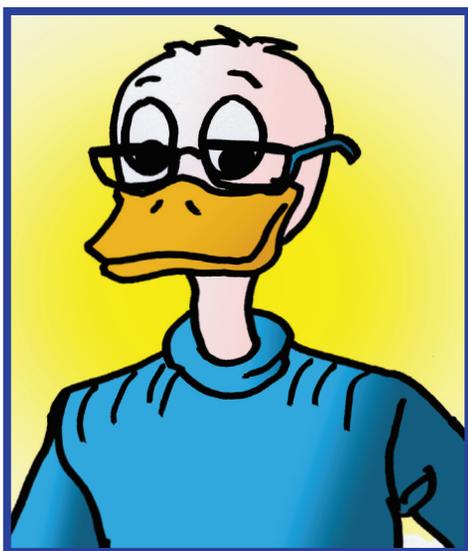
Prima dell'inizio del concerto, Don Andrea aveva augurato che questa esperienza potesse farci sentire leggeri, innalzando la nostra anima al Signore.

Spesso la quotidianità con i suoi pensieri e le sue preoccupazioni, può rendere difficile far sentire leggeri e ancor più lasciare che la nostra anima si avvicini al Signore ma sono momenti



come quello vissuto venerdì, che ci danno modo di liberare la mente allontanando le paure e rendendo il nostro cuore leggero.





## Cosa succede al Gruppo Amico

### • Il laboratorio del Taccuino

Il laboratorio del giornale è sempre pronto a raccogliere i vostri articoli all' indirizzo e-mail: carlasantoro6@gmail.com

Responsabili Carla Santoro e Stefania Caroselli

### • Il laboratorio di «Découpage»

Si riunisce il giovedì alternandosi col laboratorio l'Incontro.

Responsabili Maria Laura e Maria Rosaria Cimino

### • Il laboratorio «L'Incontro»

Vii dà appuntamento nella Saletta del Gruppo Amico

Responsabili Alfredo Pagani e Mauro Cuccoli



Tra Don Andrea e l'elefante... non c'è gara!!!



## La Ricetta di Chiara Guerrieri Pizza alle Olive



### Ingredienti per 2/3 persone

• Farina: circa 300 gr • Pomodori maturi 500 gr • Pomodori pelati 250 gr • Lievito di birra 25 gr • Olive nere 50 gr • Una mozzarella grossa • Una scatoletta di acciughe sottolio • Un cucchiaino di capperi • Origano • Olio e Sale quanto basta

### Preparazione

Versate sulla spianatoia la farina e create una conca al centro, versatevi 2 cucchiaini di olio, il lievito sbriciolato, un bel pizzico di sale e impastate con acqua calda, facendo sciogliere bene il lievito (per il quantitativo d'acqua regolatevi per fare in modo che la pasta risulti molto morbida, al punto di attaccarsi al tagliere e alle mani) lavorate l'impasto fino a farlo diventare liscio ed elastico, formate una palla, mettetela in una zuppiera infarinata, coperta con un tovagliolo e ponetela in un luogo tiepido.

Quando noterete che la pasta avrà aumentato del doppio il suo volume, rovesciatela sul tagliere e lavoratela di nuovo, poi mettetela su una placca da forno unta e stendetela con le mani

fino a raggiungere lo spessore di qualche millimetro oppure potete fare tante pizzette tonde!

Distribuitevi sopra i pomodori, la mozzarella tagliata a fettine o a dadini, i filetti d'acciuga, i capperi e le olive private del nocciolo e tagliate a fettine, spolverate con l'origano e abbondante olio, infornate a 180° per 45 minuti, sfornate e ...

**BUON APPETITO!!!**



## Giornata della disabilità



di Elisabetta Iannelli

Dal 22 febbraio 2022 sul sito dell'Inps è attivo il servizio per richiedere la Carta europea della disabilità (CED) attraverso Spid, carta d'Identità elettronica o Carta Nazionale dei Servizi.

Con la Disability Card, le persone con disabilità potranno accedere con più facilità ai vari servizi anche gratuiti in Italia e negli altri Paesi dell'Unione Europea, in un regime di reciprocità.

La domanda può essere effettuata sul portale Inps direttamente dal beneficiario o dal suo rappresentante legale o da una delle associazioni di categoria accreditate.

Il servizio inoltre verifica la maggior parte delle informazioni necessarie sullo stato di invalidità o di handicap di

cui la legge 104\1992, dagli archivi dell'Istituto, richiedendo al cittadino semplicemente una fototessera valida e, solo per alcune casistiche, un documento attestante lo stato di invalidità.

La card verrà consegnata al richiedente, a partire dal mese di aprile p.v., presso l'indirizzo indicato nella domanda.



# Carissimi Amici ...



di Monica Salza

Io sto bene, qui il tempo si è messo a freddo.

Le mie giornate le trascorro bene: sto fuori nel giardino pavimentato con la gattina Schizzo, è nera e grigia, la nostra bellissima casa e colma di amore perché abbiamo sette cagnolini e la gattina di sette mesi... ci gioco molto perché ora con i nuovi conteggi stiamo in "giallo".

Qualche settimana fa siamo andati a Fasano per prenotare tutti i miei esami (ecografia, mammografia e tac) così a Febbraio faccio i controlli per vedere se

tutto a posto, quindi ne abbiamo approfittato per fare una bella passeggiata!

Comunque le mie giornate sono sempre molto piene, tra l'orto, il giardino, gli animali...

Con Massimo sono andata al mare a camminare sulla spiaggia, il mare era bello poco mosso, poi siamo andati al porto a vedere barche e motoscafi e c'era un bel po' di persone che passeggiavano.

Leggo i vostri messaggi sulla chat del gruppo amico, mi fa piacere sapere come state tutti vi mando un abbraccio forte forte



**NEI MESI DI MARZO E APRILE "CRESCONO"**

ELISA	5 MARZO
ROSANNA	7 MARZO
GIULIANO	10 MARZO
VALERIA	18 MARZO
SIMONA	22 MARZO
PAOLETTA	23 MARZO
FLAMINIA	26 MARZO
GIAMPIERO	2 APRILE
DANIELA	4 APRILE
MARISA	4 APRILE
MICHELE	11 APRILE
GIUSEPPE	11 APRILE
CARLA	22 APRILE
STEFANIA	28 APRILE
MARINO	30 APRILE





di Stefania Caroselli

# Il GA va al Circo

Il Gruppo Amico al Circo ..... in tempo di COVID19?

All'inizio eravamo tutti un po' preoccupati e tubanti visto il periodo, l'aumento delle varianti del Virus e il martellamento quotidiano dei media sul porre attenzione ad incontri e frequentazioni, poi don Andrea, promotore di questo evento, ha fugato ogni perplessità, ci siamo fidati di lui e travolti dalla carica che sempre il Don riesce ad esprimere, in un pomeriggio d'inverno, il 19 gennaio, eccoci in tanti... al Rony Roller Circus il "Circo con gli Animali".



E diversi animali, in primo piano due cammelli borbottoni, dietro piccoli asinelli e struzzi curiosi li vediamo subito nel piazzale antistante l'ingresso e già trasmettono allegria... e di allegria e sorrisi ce ne scambiamo tanti perché è tanto tempo che non ci vediamo e per noi, solo incontrarci, è Festa!

Il Tendone rosso è bellissimo e ci accolgono delle mascotte deliziose; con mascherine e green

pass entriamo ed abbiamo tutti un posto in prima fila, intorno alla pedana: non ci era mai capitato prima!!

L'atmosfera è bellissima, qualcuno ha comprato delle torce luminose e le sventola allegramente... siamo ridenti come bambini e lo spettacolo ha inizio... poi è una girandola di emozioni: giocolieri con mille attrezzi, una ragazza che gioca a ruotare cilindri con i piedi, dal mare arriva una sirena equilibrista su una rete, un ragazzo invece vola da una corda ad un'altra ed ha ali bianche come fosse un angelo, c'è un clown che mima un lavoro di pulitura su un vetro e ci getta l'acqua "di coriandoli", quindi... uno Spettacolo fantastico di luci... luci stroboscopiche di tutti i colori e forme che ci lascia incantati.

Si apre la tenda e entra con passo "felpato" un elefante, ma non un elefante qualunque... si tratta di un elefante enorme che peserà qualche tonnellata!

Dopo un giro di pista, la Presentatrice, una signora bionda tutta paillettes e lustrini, ci avverte dell'esercizio che seguirà: "l'Elefante passerà tra i corpi sdraiati sulla pedana".... questo già crea tensione e zittisce tutti i brusii ma quando la Signora invita don Andrea a sdraiarsi, anche lui insieme agli altri quattro circensi, si fa proprio il silenzio più profondo... l'elefante incede con il suo passo pesante e passeggia sollevando le sue "zampone" tra un corpo e un altro con maestria e leggerezza! Alla fine del percorso è un boato di applausi e risate divertite: don Andrea è salvo!! Che coraggio!

Quindi è la volta dei grandi animali, su tutti il Re Leone dalla bianca criniera (non è vecchio... è proprio un esemplare), 4 leonesse e una splendida Tigre che saltano, si piegano e fanno esercizi con l'elegranza di gatti più grandi.



Più tardi don Andrea, nel ringraziare tutta la grande Famiglia del Circo per la splendida opportunità che ci hanno donato (sulla loro pelle perché hanno lavorato tutti gratis per noi, sacrificando il loro giorno di riposo), ci ha anche spiegato il rapporto che hanno con questi cuccioli come fossero, e come sono, parte della famiglia... una bella e simpatica Famiglia formata da genitori, zii e cugini, grandi e giovani che, tutti insieme, tutti i giorni, sono impegnati a lavorare, ad accudire gli animali, ad esercitarsi in prestazioni funamboliche e divertenti perché questa è la vita che hanno scelto, faticosa e amata nello stesso tempo, e che a noi, dai Bambini ai Ragazzi e ai più Grandi regala sempre sorrisi ed emozioni toccanti.

Grazie a te, don Andrea, che ci hai donato questo pomeriggio di Gioia assoluta!!!



di Massimiliano Lughì

## Una giornata al Rony Roller Circus

Mercoledì 19 gennaio siamo andati al Rony Roller Circus grazie a Don Andrea.

Eravamo tutti emozionati e curiosi. Lo spettacolo è stato entusiasmante: i trapezisti e gli equilibristi hanno fatto esercizi straordinari incredibili. Volavano nel vuoto sospesi alle funi!

C'era poi il Clown simpaticissimo che ne combinava di tutti i colori, scherzando anche col pubblico.

Nell'intervallo mentre montavano la gabbia dei leoni i bambini



piccoli si facevano la foto sulla schiena dell'elefante.

Il domatore ha fatto l'esercizio con i leoni che facevano salti da una parte all'altra della gabbia.

Poi c'è stato il carosello degli animali intorno alla pista: il cavallo, gli asinelli, lo struzzo, i cammelli, le antilopi...

Insomma è stato uno spettacolo entusiasmante!!!

Grazie a tutte le persone del Circo che nel loro giorno di riposo ci hanno fatto questo bellissimo regalo.

E grazie a Don Andrea per averci organizzato un pomeriggio di allegria.





di Carla Santoro

# Un Capodanno diverso

L'anno appena trascorso è stato un anno veramente difficile e molto pesante per tutti e purtroppo anche per il Gruppo Amico con continue aperture e chiusure degli incontri settimanali, attività, gite e passeggiate annullate e rimandate... ma non è certo mancato il calore dell'amicizia e dell'empatia!



musica né balli scatenati, niente abbracci o strette di mano, distanze da mantenere e mascherina sempre indossata che rende difficile anche parlare e sorridere, tutto questo però è stato un ostacolo che il Gruppo Amico ha superato con l'unione, l'affetto e il sostegno reciproco.

Il Capodanno è stato organizzato all'Albergo etico, un hotel il cui staff è costituito da persone con disabilità competenti e professionali, che ci hanno accolto in modo caloroso in un grande ambiente dove abbiamo preso posto nei vari tavoli da cinque, tutti in sicurezza e con una fantastica mascherina rossa; l'ottima cena, le pietanze buonissime e presentate con grande cura, le chiacchiere e le risate tra i componenti del tavolo, hanno reso la serata più "raccolta" e meno dispersiva; anche il numero dei partecipanti è stato molto diverso da quello degli anni precedenti e abbiamo avuto anche delle "new entry": sono stata molto contenta di rivedere e salutare Pina Pincardini

Io ho provato questi sentimenti, in particolare, durante la Festa di Natale e di Capodanno, faticosamente pianificata dal comitato e ringrazio Stefano e Giovanna per il loro entusiasmo e il difficile lavoro svolto per l'impeccabile organizzazione.

Tradizionalmente festeggiamo il Natale, scambiandoci auguri e brindisi, ma le restrizioni imposte per la pandemia, ci hanno limitato moltissimo: niente cibo né buffet, niente



e Milly con le sue splendide figlie, che si sono unite a noi per la serata.

L'animazione del nostro eclettico presidente con la sua immancabile chitarra è stata molto divertente: ci ha proposto un quiz musicale "indovina la canzone e cantala" con in palio ricchi premi distribuiti dall'hostess Margherita; scoccata la mezzanotte, per salutare il nuovo anno, siamo usciti nel grande spazio all'aperto, dove un adorabile e scatenato Carletto correva di qua e di là, continuando ad accendere micette e stelline luccicanti.

La serata si è conclusa tra saluti ed auguri, con la speranza di organizzare al più presto un "aperitivo" in un posto così bello ed accogliente.



Carla Santoro

## Pianeta H

*Questa rubrica è dedicata alle persone con disabilità, difficoltà o disagio e racconta idee, esperienze, punti di vista e... perché no?... vuole dare consigli per superare qualsiasi ostacolo e barriera! Questa storia testimonia, ancora una volta, la forza, l'energia e la solidarietà dello Sport*

### L'ex pugile che affronta la sclerosi multipla in bicicletta: "Aiuto così chi scopre di essere malato"

Fabio Guglierminotti, conosciuto come Fabio Wolf nel mondo della thai boxe e del pugilato, dopo anni di agonismo come atleta professionista e dopo aver affrontato innumerevoli sfide sul ring, ha scoperto nel 2008 di dover combattere contro un "avversario" molto più spaventoso ed importante di quelli con cui ha avuto a che fare sul ring, infatti ha avuto l'esordio della sclerosi multipla, che poi gli è stata diagnosticata nel 2011.

Fabio ha appeso i guantoni al chiodo, ma ha deciso che non avrebbe fatto altrettanto con la sua vita sportiva e che non si sarebbe fatto fermare dalla sua malattia: ha indirizzato la sua passione per lo sport sulla bicicletta, è diventato un appassionato ciclo-viaggiatore ed ha condiviso con molte persone un nuovo punto di vista sulla Sclerosi Multipla.

Nel 2020 Fabio ha anche fondato "160CM" una Associazione di Promozione Sociale con lo scopo di migliorare la qualità della vita e fornire sostegno alle persone con sclerosi multipla o più in generale con patologie neurologiche del sistema nervoso centrale che hanno come complicanza la spasticità e incoraggiare un cambiamento rispetto a come si può affrontare e convivere con la malattia.

Come spiega Fabio sul sito internet dell'associazione, il suo scopo è quello di raccontare come la vita vada avanti e come si possano godere esperienze che arricchiscono e fanno crescere, nonostante la malattia,

"La bicicletta che un tempo era il mezzo con cui mi relazionavo con lo spazio circostante, oggi è diventato anche un prolungamento delle mie gambe. Ho spasticità alle gambe, come molti malati di SM, ma è proprio il movimento ciclico della pedalata che mi aiuta ad alleviare la rigidità muscolare.

Sono qui per dire che, anche con una malattia cronica, si può avere una vita piena, si può continuare a sognare, esplorare posti

nuovi, culture nuove, ma soprattutto è possibile vedere con occhi diversi. Si può osservare la malattia da un nuovo punto di vista. "

Il mio intento è sensibilizzare chi ancora non conosce questa patologia e cercare di spiegare che per un malato cronico non esiste solo la malattia... Esistono, come per tutti, il lavoro, la vita sociale, gli affetti, gli interessi personali, insomma la quotidianità che ognuno di noi vive, ed è in questa quotidianità che ogni persona con SM si muove.

Il mio è un messaggio di incoraggiamento, per chi ha la sclerosi multipla e non vuole arrendersi; per chi ha figli, amici, parenti con la sclerosi multipla e vuole essere di supporto e sostenere 160CM e contribuire a migliorare la vita di molte persone.

Oltre all'incoraggiamento e supporto ai malati, 160CM sta portando avanti diverse iniziative che vanno dalla sperimentazione concreta, come quella di 160THERAPY che grazie ad una raccolta fondi, ha appena donato alla Città della Salute di Torino - Ospedale Molinette, un innovativo macchinario a onde d'urto radiali per trattare la spasticità dei malati, a 160 BIKE, 160 MUSIC, 160 BOXE e 160 SMILE, alcuni progetti già consolidati, altri in fase di avviamento, tutti con l'obiettivo di fare rimanere attivi e appassionare le persone affette da Sclerosi Multipla ad una determinata disciplina sportiva o artistica e di sensibilizzare la collettività promuovendo un nuovo punto di vista sulla sclerosi multipla: quello del paziente!



**5 PER MILLE  
AL VOLONTARIATO**

Finanzia i progetti  
del Gruppo Amico Onlus

Indica il codice fiscale  
dell'Associazione: 96395130584  
Grazie per il sostegno!!!



Hanno contribuito  
alla redazione di questo numero:

Alfredo Pagani  
Carla Santoro  
Chiara Guerrieri  
Claudia Scappatura  
Elisabetta Iannelli  
Fernanda Guerrieri  
Gaia Costantini  
Massimiliano Lughì  
Monica Salsa  
Orso screziato  
Stefania Caroselli

### Per avere maggiori informazioni

**Pagina Facebook:**

<https://www.facebook.com/groups/53088658149/>

**E-mail:** [posta@gruppo-amico.com](mailto:posta@gruppo-amico.com)

**Sito web:** [www.gruppo-amico.com](http://www.gruppo-amico.com)

**Indirizzo:**

Associazione Gruppo Amico - ONLUS  
Parrocchia San Pio X, in Via Attilio Friggeri  
87, 00136 Roma;

**Per sostenerci** puoi fare un versamento:  
"Associazione Gruppo Amico Onlus"

**Codice IBAN:**

IT24 X083 2703 2540 0000 0001 317

**Codice Fiscale** 96395130584

**Conto corrente bancario** 18899021

**intestato a:**

Associazione Volontariato Gruppo Amico