

Il buon Natale di Attive



Alberto Ricciuti *Presidente Attivecomeprima Onlus*

Carissimi amici,

in questa Newsletter di fine anno abbiamo il piacere di informarvi su alcune attività che hanno recentemente preso avvio in Associazione, nate anch'esse - come tutte le altre - dall'ascolto dei bisogni che le persone manifestano in un passaggio non facile della propria vita. Parole efficaci per comunicarlo sono quelle che potrete leggere nella testimonianza che una donna ci ha regalato. Non è facile raccontarsi così. A lei il nostro grazie più commosso. Leggetela lentamente e... ascoltatela. È scritta di getto, d'un sol fiato... In poche ma intense parole, il viaggio dal buio di un tunnel alla luce di una rinnovata visione della propria vita.

Quando diciamo infatti che Attive ha prodotto negli anni una metodologia originale di supporto per ridurre la sofferenza fisica e psicologica durante le cure del cancro, intendiamo dire che l'accoglienza e l'ascolto delle persone che chiedono aiuto, sono parte fondante della 'metodologia originale di Attive'.

Il percorso strutturato di supporto psicologico, il supporto di medicina generale, le attività di riarmonizzazione psicocorporea sono gli strumenti tecnici, per così dire, di un abbraccio che Attivecomeprima offre alle persone fin dal momento in cui varcano la soglia di quella 'casa', per proseguire attraverso la disponibilità umana e la competenza professionale di tutti coloro che vi lavorano. Ed è tale modo di essere professionisti della cura, che viene trasmesso da anni a coloro che frequentano i corsi e le attività seminariali che si svolgono in Associazione. Una metodologia di 'supporto globale', quindi, che riconosce come 'strategici' nella relazione d'aiuto non solo gli imprescindibili contenuti tecnico-scientifici dei suoi strumenti di lavoro, ma anche il contesto ambientale e relazionale - ciò che potremmo dire la 'forma' - nel quale tali attività prendono corpo in un percorso di cura. Ed è grazie a questa dimensione di alleanza terapeutica che - più e più volte - abbiamo visto emergere nella persona, per se stessa e per la propria famiglia, lo stupore di essere riuscita a dare alla propria vita una nuova prospettiva quando tutto sembrava perduto... e la fiducia che il domani possa comunque riservarle qualcosa di meglio di quanto stia vivendo oggi. E ciò, indipendentemente dall'evoluzione della stessa malattia.

Questo, altro non è che il senso più profondo e autentico di ciò che si chiama Speranza.

A tutti voi e alle vostre famiglie gli auguri più cari di Buon Natale e un grazie di cuore per l'aiuto che date ad Attivecomeprima per poter continuare a offrire il suo aiuto a tutti coloro che bussano alla sua porta!

Alberto Ricciuti



I numeri del nostro lavoro nel 2018 presso la nostra sede di via Livigno 3 a Milano

2.811
risposte telefoniche

1.450
presenze per supporto psicologico

558
consulenze di supporto medico

745
presenze in attività psicorporee

il panettone e il pandoro di Attive sono buoni due volte

Festeggia il Natale con noi e sostieni il progetto

Aiuta Seraddoppia

VAI ORA SU WWW.ATTIVE.ORG

RICHIEDI SUBITO IL TUO PANETTONE O PANDORO TI CHIEDIAMO UN CONTRIBUTO A PARTIRE DA 15 EURO



La mia storia, la nostra storia

Attività dedicata ai bambini
dei pazienti oncologici

Il bambino che si trova ad affrontare la malattia del genitore da un lato cerca di organizzare le difese allontanando dal campo della coscienza le preoccupazioni, le paure e il dolore e d'altro ha però la necessità di non essere solo emotivamente a far fronte alle angosce. Inoltre una dimensione di solitudine potrebbe avere in sé il rischio che il bambino, per le peculiarità della logica infantile, elabori un'interpretazione della malattia in termini di colpevolezza o punizione.

Potrebbe essere quindi importante pensare ad un dispositivo nel quale i bambi possano conoscere ed elaborare i propri stati emotivi attraverso la pratica della scrittura e del disegno per emozioni.

L'obiettivo di questo laboratorio è quello di dare un

organizzazione del mondo interno, fare vivere in modo più pensabile le emozioni e di creare una cultura affettiva grupppale.

Sono previsti 8 incontri di 2 ore ciascuno, potranno partecipare bambini dagli 8 agli 11 anni (min 5 max 8). Gli incontri con il gruppo prenderanno avvio dalla lettura di un testo che aiuterà i bambini ad immergersi nella dimensione immaginativa e fantastica. In questo clima verrà proposto un esercizio di scrittura/disegno per emozioni inteso come mezzo per dare voce ai ruoli affettivi.



Attività a cura di:
Filippo Mittino
Psicologo Psicoterapeuta

**NUOVA
ATTIVITÀ!**
Informazioni
e iscrizioni
in segreteria



Tai Chi Qi Gong

Nuova attività mercoledì e giovedì pomeriggio

Qi Gong in cinese significa "lavoro sull'energia": sono esercizi che secondo la Medicina Tradizionale Cinese favoriscono la circolazione dell'energia e quindi il benessere di mente e corpo. Il Tai Chi Chuan è una forma di Qi Gong; è un'antica arte marziale che si ispira al principio di armonica alternanza degli opposti, yin yang, attualmente usata come disciplina per il benessere.

La sua espressione più conosciuta è la "forma", quella sorta di lenta danza che i cinesi eseguono nei parchi la mattina. Si pratica con movimenti lenti, consapevoli, al ritmo del proprio respiro (viene anche definito meditazione in movimento); la postura si riallinea, la respirazione diviene più facile e profonda; migliorano flessibilità, tono muscolare ed equilibrio, ma anche concentrazione

e memoria e si riducono ansia e stress. Non ha controindicazioni.

Queste caratteristiche e la possibilità di adattare gli esercizi a seconda delle proprie capacità, senza sforzo, ne fanno un prezioso strumento di benessere psicofisico a qualunque età, a maggior ragione in persone che affrontano una patologia oncologica e le sue terapie (nelle quali è dimostrata l'utilità di una attività fisica moderata) con miglioramento della qualità di vita. E al di là dei benefici a medio e lungo termine, è una pratica rilassante che restituisce il piacere di muoversi nel proprio corpo.



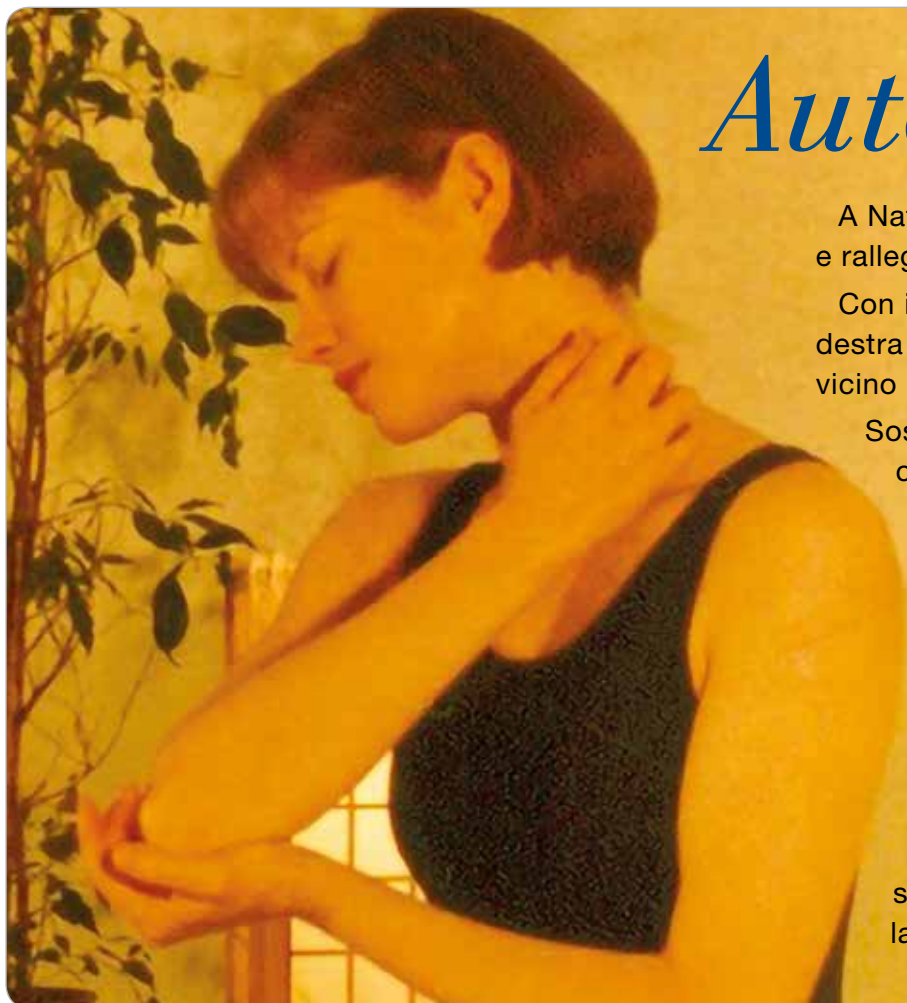
Insegnante:
Nicoletta
Milani



Assistente:
Marta
Negri



International
Tai Chi Chuan
Association
Italia



Autoshiatsu

A Natale rilassiamo le spalle e rallegriamo il cuore.

Con i polpastrelli delle dita della mano destra agganciamo la spalla sinistra vicino al collo.

Sosteniamo il gomito del braccio che tratta con l'altra mano.

Eseguiamo l'Autoshiatsu con alcune pressioni e trazioni usando il peso naturale del braccio.

Spostiamoci gradualmente sul bordo del muscolo trapezio fino all'articolazione scapolomeroale.

Ripetere l'altro lato in maniera speculare invertendo la posizione delle braccia.

Grazie a Roberta Pellegrini e Douglas Gattini di Shambala Sciatsu

La ricetta

Macedonia calda con cannella e crema dolce allo zafferano

Ingredienti:

latte di soia
malto di riso
fecola di patate o amido di mais
zafferano
cannella
frutta a piacere (pesche, banane, mele, ecc...)

Tagliare la frutta a pezzetti, metterla in una pirofila e spolverarla di cannella. Aggiungendo uno o due cucchiaini di malto di riso.

Infornare a forno caldo a 180° per 20 minuti.

Nel frattempo, in una pentola, far scaldare il latte di soia con due/tre cucchiaini di malto di riso. Aggiungere la fecola setacciata e mescolare a fuoco medio.

Servire macedonia e crema insieme.



La testimonianza di Laura

Qui ci sono cuori grandi che ti vedono

Carcinoma C5, così si è palesato il cancro a fine gennaio del 2018. Nel giro di due secondi sono stata catapultata, di nuovo, in un mondo che volevo scordare, il mondo in cui se ne erano andati i miei genitori pochi anni prima. Le due parti di te, quella razionale e quella emotiva, si alternano, si accavallano. Ho dovuto fermare la testa per uscire da quella stanza ma anche nei giorni successivi, avevo un figlio di 13 anni e volevo vivere.

Come un bravo soldatino ho iniziato a fare ciò che andava fatto, scoprendo che la via non era semplice come prospettata all'inizio. Sono stata cambiata, ho perso i capelli, i farmaci mi hanno trasformata e, nel contempo, ho visto gente intorno a me sparire, accusarmi di essere noiosa o addirittura cattiva. Sono rimasta da sola, in casa, la priorità erano le cure.

Finita la chemio, quella "forte", come ti dicono tutti, e la radio riesci a vederti più umana, i capelli appena accennati, cerchi di tornare come prima, ma non puoi. Non sarai mai più la stessa. Avevo un gran bisogno di uscire, di stare con le persone, la solitudine e lo sconforto erano spesso le mie compagne giornalieri.

Un giorno, per caso, per sbaglio e, per mia fortuna, mi parlano di ACTIVE. Chiamo prima possibile, sento che sarà una cosa buona. Lascio un messaggio, mi richiamano ed in pochi mesi entro nel GRUPPO. Sono arrivata in punta di piedi, piena di ansie, di paure, scettica verso le mie compagne di viaggio. Abbiamo viaggiato insieme in questi mesi, ogni lunedì mattina, cominciando ad aspettarli, scambiandoci timidamente i numeri di telefono fino a diventare persone che si conoscono da sempre.

Dentro questa casa, che sembra piccola da fuori, ci sono cuori grandi che ti vedono, ti aiutano, che ti comprendono, soprattutto che ti fanno capire che non solo non sei sola ma che la tua lingua è comprensibile, che il dolore si può vivere insieme non solo condividendolo ma anche cantando, danzando, cucinando insieme. C'è odore di casa, il sorriso e l'accoglienza che trovi a casa, adesso la mia vita è migliore.

Perché sostenerci

Da oltre 45 anni la nostra **équipe di professionisti** lavora per sostenere **i pazienti oncologici e i loro familiari** nel loro percorso di malattia e di vita. Li aiutiamo, da **sempre gratuitamente**, a non rimanere bloccati nella paura e **rientrare nella vita.**

la forza di vivere

Dona ora

Su Paypal è anche possibile fare una donazione automatica mensile!

Bonifico sul c/c bancario IBAN :
IT21 1030 6909 606100000119752

Paypal dal sito
www.active.org
anche con
carta di credito



Bollettino di c/c postale
n. 11705209, intestato:
ATTIVEcomeprima Onlus
via Livigno, 3 - 20158 Milano

Le erogazioni liberali a favore di Attivecomeprima Onlus sono deducibili/detraibili ai sensi di legge

Grazie ai tanti Amici che ci sostengono.

Grazie a Rosa W la vita