Zeitschrift: Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli

Herausgeber: Associazione Amici delle Tre Terre

Band: - (2018)

Heft: 71

Rubrik: Associazione

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Ciao Andy

Oggi, mercoledì 14 novembre, finalmente è tornato il sole, dopo oltre due settimane di forte pioggia. Con il sole te ne sei andato, dopo una malattia che hai affrontato con coraggio e determinazione, lasciandoci attoniti e increduli. Hai lottato, hai avuto fiducia ma purtroppo il tuo destino era scritto. Eri un caro amico, un collega preciso e puntuale, una bella persona, sempre attento e propositivo. Treterre era nel tuo cuore; quanto hai dato? Difficile quantificare…sicuramente tantissimo. Quanto ci hai dato? Tantissimo e anche di più.
Avevi scritto della tua malattia, desideravi che fosse un resoconto fedele; passo dopo passo ne hai raccontato il decorso e ci hai regalato le tue considerazioni più intime, i tuoi pensieri.
Ce l'avevi fatta, tutto sembrava procedere per il meglio, stavi già recuperando, poi, impietoso il male ti ha aggredito ancora e questa volta non ci sono state tregue. Velocemente il destino si è compiuto e noi, con il cuore gonfio di tristezza, pubblichiamo questo tuo ultimo contributo, il tuo saluto a noi tutti.
Grazie Andrea, grazie amico caro, riposa in pace.

Lucia e tutti i tuoi colleghi di redazione

UMANITÀ e competenza

L'Istituto Oncologico della Svizzera Italiana (IOSI)

Questo articolo vuole infondere fiducia alle persone che sono colpite da un tumore e porre in risalto l'importanza dell'Istituto Oncologico della Svizzera Italiana (IOSI) nella cura della malattia.

Le malattie ieri e oggi, realtà e pregiudizi
Durante una vita, se si ha la buona sorte di approdare alla vecchiaia, malattie e infortuni sono pressoché inevitabili. Il destino di ogni singolo essere umano è diverso e mi limito quindi a parlare della mia esperienza personale. Come parecchie persone, durante la vita ho subito le malattie infantili, tonsillite, appendicite e infortuni vari.
Siccome vivo in modo sano e, eccetto un bicchiere di rosso ogni tanto durante pasti a base di carne, non fumo, non bevo alcol e faccio molta attività fisica. Penso che vista in questa ottica, sia giustificata la mia conclusione, che in fatto di malattie e infortuni la mia parte l'abbia lautamente data.
In realtà il piano della nostra vita è in gran parte al di fuori della nostra portata e ognuno si rapporta con questo problema secondo la profondità o no delle proprie credenze e fede.

Storia di una malattia vissuta
Nel febbraio 2017, a 8 mesi dalla pensione, mi sono recato dal mio medico di famiglia Rolando Erba per un controllo. Ero alquanto dimagrito e non mi sentivo bene. Con il suo proverbiale tatto mi ha spiegato che era il caso di fare una verifica con la **TAC***. In seguito, dopo averla fatta, il dottor Erba mi ha informato che sono stati trovati dei linfonodi ingrossati e che per questa ragione avrebbe contattato il dottor Alden Moccia dello IOSI, che mi avrebbe poi convocato. Giustamente, il dottor Erba ha potuto rispondere solo in parte alle numerose domande che a mano a mano mi affioravano, dato che la maggior parte di esse necessitavano la competenza dell'oncologo specialista.
L'informazione ricevuta dal dottor Erba mi ha letteralmente sconvolto. L'aspetto più drammatico è stato che non avevo idea di cosa mi riservasse il futuro. Qual era la gravità della malattia? Sarei morto a breve? Avevo delle possibilità?
La sofferenza psichica era almeno pari a quella fisica.
Se fosse dipeso da me, sarei partito il giorno dopo con le cure. Però lo IOSI ha i propri tempi ed è innegabile che tutti i tempi morti sono stati per me una sofferenza.
Col dottor Alden Moccia si è creato sin dal primo incontro un rapporto di fiducia e di stima. L'impressione che mi ha dato era quella di un giovane medico, appassionato del proprio lavoro, che si rapporta col paziente in maniera empatica, con termini chiari e un programma comprensibile.
Tra febbraio e giugno 2017 mi sono sottoposto alla cura che ha fatto seguito alla diagnosi della mia malattia: **Tumore al sistema linfatico indolente e cronico***. Tutto ciò mi ha colpito come un fulmine a ciel sereno.
Ma come, proprio ora che mancano pochi mesi per andare in pensione!
La seguente spiegazione del dottor Moccia mi ha un po' calmato.
Il mio tumore rientrava in una delle categorie statisticamente meno pericolose; la mia vita non sarebbe stata in pericolo; il tumore era curabile, ma non guaribile, con la conseguenza che d'allora in poi avrei dovuto tenerlo sotto osservazione, a intervalli regolari, vita natural durante. Un po' come è il caso di un diabetico che dovrà sempre prendere l'insulina e intraprendere le necessarie cure.
Secondo la mia esperienza il punto più importante è l'informazione. La sua mancanza può causare nel paziente grave e spesso inutili preoccupazioni.
Per questo motivo sono grato al dottor Moccia, per avermi parlato chiaro, sempre nell'ambito di situazioni reali. Un giorno gli ho posto la fatidica domanda: ma quando guarirò, quando terminerà la mia cura?
Con calma mi ha ribadito che da questa malattia non si guarisce, ma va regolarmente curata, aggiungendo: "*Il mio intento è di terminare la cura per giugno facendola tornare in condizioni di salute che le permettano di vivere normalmente; da lì via effettueremo regolari controlli.*" Così è stato.
Tra febbraio e giugno, mi sono sottoposto fra l'altro alla **laparoscopia***, alla punzione del midollo osseo e ho seguito la cura dell'**immunoterapia a base di ormoni*.**
È innegabile che sono stati mesi pieni di sofferenza fisica e psichica.
Come previsto dal dottor Moccia, a giugno, anche grazie alla fisioterapia, mi ero ripreso al punto che sono tornato al lavoro (giusto in tempo per partecipare allo storico sciopero di 20 giorni alla Navigazione Lago Maggiore) e per allenarmi per le escursioni in montagna. In luglio sono stato 3 giorni all'Alzasca (vedi Treterre no. 69/2017 pagg. 6-8) e in settembre da Cortaccio sopra Brissago, assieme all'amico Conrad Lienhard di Tegna, sono salito in cima al Gridone. Ho proseguito tutto l'autunno con regolari e lunghe escursioni, anche perché il 1° novembre sono andato in pensione. Pur sapendo che sarei dovuto andare dal dottor Moccia verso febbraio, mi ritenevo un pensionato privilegiato per la qualità di vita di cui potevo nuovamente godere, d'altronde con merito, dopo 47 anni di lavoro.

Cronaca di una malattia inattesa: il tumore diventa aggressivo
La notte di giovedì 14 dicembre mi sono svegliato con un forte dolore alla schiena, in basso a sinistra, dietro la milza. Mi è sorto subito un dubbio e ho deciso che se il dolore si fosse ripresentato anche la notte seguente, sabato sarei andato al Pronto Soccorso. Così è stato. Mi hanno fatto una T.A.C.
Sono tornato dal dottor Moccia, il quale mi ha informato che sono stati individuati nuovi linfonodi ingrossati. Il 27.12 mi sono sottoposto alla laparoscopia seguita dalla biopsia. I risultati sono stati deprimenti: il tumore al sistema linfatico da indolente e cronico si è trasformato in aggressivo. Di conseguenza avrei dovuto curarmi con la

chemioterapia. Mi è crollato il mondo addosso e mi ha assalito la paura.
Dal 26 dicembre, vigilia dell'intervento di laparoscopia, è iniziata un'odissea che si è trascinata sino a metà febbraio. Quel giorno, a causa delle enormi dimensioni della milza, la pancia mi è diventata come quella di una donna al sesto mese di gravidanza, accompagnata da forti dolori.
Il 4 gennaio mi hanno convocato per una T.A.C. alla Carità. Devo essere stato in condizioni talmente precarie che mi hanno subito trasferito in ambulanza allo IOSI di Bellinzona presso l'ospedale S. Giovanni. Lì sono subito intervenuti, con umanità e professionalità mi hanno sottoposto a una miriade di cure. La chemioterapia ha l'effetto di far perdere i capelli; alle prime avvisaglie ho chiesto all'infermiera di radermi la testa a zero.
Del mesetto di degenza a Bellinzona, i primi 15 giorni sono stati i più duri, con una chemioterapia di 5 giorni e 2 ore; ero molto debilitato, poi, a poco a poco, ancora con un giorno di chemio, antibiotici, cortisone, la situazione è cominciata a migliorare. La seconda metà di gennaio è stata più sostenibile. Il 31.1 sono rientrato a casa per una diecina di giorni di convalescenza.

Dopo tanto salire, speriamo di scendere…
Per me, quei mesi sono stati come una camminata verso una cima ambita che ti sembra di mai raggiungere. Secondo quanto detto dal dottor Moccia, la seconda fase sarebbe proseguita così: ogni mese avrei dovuto recarmi allo IOSI di Bellinzona per una chemio preventiva del tessuto nervoso, se non ci fossero stati intoppi per 4 giorni, alcuni giorni dopo avrei dovuto fare la **PET***, poi 1 giorno di chemioterapia ambulatoriale allo IOSI a Locarno. Avrei quindi avuto un periodo di circa 3 settimane, per poi ricominciare il tutto a partire dai 4 giorni di chemio preventiva, terminando la cura a fine maggio.
Se tutto fosse andato come doveva andare mi sarei ritrovato a giugno con il tumore aggressivo debellato e il ritorno alla situazione antecedente del tumore al sistema linfatico indolente e cronico, ciò mi avrebbe permesso di vivere con la speranza in un'esistenza qualitativamente di buon livello.

Effetti collaterali della chemioterapia
Il primo dei 3 cicli di chemioterapia preventiva per il tessuto nervoso è durato da giovedì 8 a domenica 11 febbraio 2017. Dovrò farne altri 3 distribuiti nei mesi di marzo, aprile e maggio. La prima chemio non mi sembrava particolarmente ostica, ma dopo un po' ho cominciato ad avere potenti stimoli ad evacuare, al punto che a cadenza oraria dovevo correre al bagno. Domenica 11, sul mezzogiorno, sono arrivati i dati medici i quali confermavano che avevo ben tollerato la chemio. Avevo sì dei problemi, ai polpastrelli delle mani e fiacche in bocca, ma non avrebbero precluso il mio rientro a domicilio. Sono stato congedato e mia figlia Susanna mi ha riaccompagnato a casa. Ero spossato. Ho passato lunedì 12 febbraio prevalentemente a dormire.
Martedì 13 è passata Paola, una competente infermiera dell'ALVAD, per i quotidiani controlli (pressione, peso, saturazione e temperatura corporea). Durante la visita si è accorta che le mie condizioni erano tali da richiedere un immediato controllo da parte dello IOSI (al primo piano dell'Ospedale La Carità). Dopo la presa di sangue al Laboratorio mi sono recato al reparto di oncologia, dove, a conclusione di una visita approfondita, è stato deciso che dovevo rientrare il giorno stesso allo IOSI di Bellinzona.
Sono stato accolto con la consueta gentilezza e messo in una camera singola. Sono iniziati i controlli. La dottoressa Sara Steffanoni (capo clinica di oncologia) mi invitava a farle trovare mie feci nel vaso da notte posto in bagno. La necessità di correre regolarmente in bagno mi ha fiaccato. Tra l'altro, dai 76 kg che pesavo quando stavo bene sono crollato al minimo di 60 kg.
Mercoledì 21 febbraio, nel primo pomeriggio, è giunta la risposta del Centro analisi; risultava la presenza del temibile batterio ***Clostridium difficile****. Ora era tutto chiaro; dal primo pomeriggio è partita la guerra al batterio mediante una buona dose di antibiotici, che lo avrebbero reso innocuo in 48 ore. Gli antibiotici andavano comunque presi per almeno una settimana. Mi rendevo conto che il batterio mi aveva "regalato" una settimana in più di degenza, oltretutto in condizioni di isolamento per motivi precauzionali, ma non mi importava perché gli incidenti di percorso non si possono mai escludere.
Davanti a me, comunque, rimaneva il traguardo che mi ero posto: tornare durante l'estate nelle condizioni di prima della scoperta del tumore aggressivo.
Venerdì 16 febbraio la dottoressa Steffanoni mi informava che sarei rimasto ancora ricoverato almeno sino a martedì 20, così avrebbero avuto il tempo di concludere la cura del batterio, dell'Herpes in bocca e sui polpastrelli delle mani.
Per evitare i rischi di trombosi alle gambe, dovuta all'inattività fisica, il fisioterapista Brian Lorenzetti mi ha portato in camera una cyclette da palestra, con la quale avrei dovuto pedalare quotidianamente per 30 minuti, a un basso livello di sforzo. Il 17 febbraio il dottor Wannesson (responsabile del reparto oncologia) mi informava che il livello dei leucociti (globuli bianchi prodotti dal midollo) era basso, 72, mentre il giorno prima era 73. Egli era dell'avviso che fosse necessaria una trasfusione, previo mio assenso. Gli ho risposto che speravo di non fare la fine del batterio. Ha quindi deciso di soprassedere, aspettando di valutare la mia situazione il lunedì seguente, giorno in cui sarei potuto rientrare a casa.

Si torna a casa per un po' e poi di nuovo a Bellinzona
Il ritorno a casa è stato faticoso. Dopo la lunga degenza e la leggera nausea dovuta agli antibiotici, il 21 febbraio affronto, con le gambe insicure, la mia prima mini-passeggiata.
Ciò che mi importava era recuperare un po' di peso e migliorare la forma fisica con delle camminate; sapevo comunque che avrei dovuto avere pazienza ed evitare sforzi eccessivi.

Nel frattempo proseguivano i controlli dal dott. Moccia, il quale mi rassicurava, visto che l'ultima P.E.T. aveva rilevato un sensibile miglioramento, del tumore aggressivo. Però, siccome la P.E.T. non riesce a evidenziare la presenza di eventuali particelle microscopiche del tumore, mi ha informato che sarebbe stato opportuno sottostare al **trapianto autologo del midollo*,** per essere sicuri che il tumore aggressivo fosse stato eliminato.
Mi ha inoltre informato che esiste un altro tipo di **trapianto del midollo**, ossia quello **allogenico***.
Siccome ero ignorante in materia mi sono alquanto preoccupato.
Grazie alle spiegazioni esaustive, ricevute dai diversi medici competenti, sia verbalmente sia per iscritto, ho potuto rinfrancarmi e, siccome fino a quel punto tutto è andato come mi era stato prospettato, mi sono detto: "*Già che abbiamo fatto 30 fac-*

ciamo 31!" Ho cercato di metterla sul ridere dicendomi che avrei passato le vacanze nella mia residenza estiva di Bellinzona.

La chemio di giugno e il trapianto autologo del midollo di luglio

A inizio giugno ho dovuto farmi una serie di iniezioni per stimolare le cellule staminali. In seguito mi sono state prelevate, attaccato a un'apposita macchina per oltre 5 ore, oltre 6 milioni di cellule staminali, poi congelate nell'azoto a -190°. Anche in questa occasione sono stato assistito, amorevolmente, dal personale dello IOSI. Il 13 giugno, ero di nuovo ricoverato allo IOSI di Bellinzona per la preparazione in vista della chemio prevista dal 14 al 16. La speranza era di non avere troppi effetti collaterali.
Il 15 giugno si presenta un nuovo effetto collaterale: un costante e noioso singhiozzo. Tutto passa e rientro a casa, anche se solo per un po' di convalescenza.
Dal 10 al 31 luglio ritorno alla mia "residenza estiva"; ormai a Bellinzona sono di casa e apprezzo il trattamento cordiale del personale dello IOSI.
Mi rendo conto che, grazie a tutto il personale, dal capo clinica all'inserviente delle pulizie, è avvenuto un fatto strano e positivo: il trapianto autologo del midollo (secondo me molto più duro e pericoloso delle altre chemio e dell'immunoterapia), è in effetti risultato meno condizionante a livello psico-fisico. Questo esito positivo posso solo spiegarmelo con il fatto che ormai avevo fatto bene l'esperienza della chemioterapia e sapevo di potere contare su medici e infermieri competenti e umani. Parlo di umanità come espressione genuina, di chi esercita una professione non solo per lo stipendio di fine mese, ma in particolare perché sente in sé il bisogno di aiutare il prossimo.
Credo sia proprio questo, aggiunto alle prove concrete della bontà delle cure, che fa sì che entro allo IOSI, sia di Locarno sia di Bellinzona, con serenità e fiducia.

Il trapianto del midollo si è svolto come previsto. Siccome il mio **port-a-cath*** non basta per l'intervento, mi sottopongono a un'operazione di incannulamento nella vena giugulare destra; purtroppo, dopo alcuni giorni mi esce il catetere e devono quindi rifare l'intervento, questa volta sul lato sinistro.
La chemio è potente, ma a parte la nausea la sopporto bene. Le visite dei familiari e amici sono dei toccasana. Il 16 luglio termina la cura e il 17 mi reintroducono le cellule staminali.

Per una decina di giorni, dato che non ho più difese immunitarie, vengo posto in condizione di isolamento. Per me comincia il conto alla rovescia; sono abbastanza stufo. I medici si complimentano con me per i sensibili progressi e il fisioterapista con la sua cyclette pensa a tenermi attivo. In questi lunghi, e per certi versi noiosi, giorni emerge il ruolo fondamentale degli infermieri che mi aiutano a confrontarmi con gli effetti collaterali che di giorno in giorno aumentano: nausea, brividi, freddo, febbre, mal di gola, diarrea. Il 24 luglio, finalmente il dottor Vannesson mi dice che il peggio è passato. Il 29 termina l'isolamento e il 31 luglio vengo congedato.

Il mio caro amico Tamba mi viene a prendere. Quando si è degenti per così tanto tempo, si ha il tempo per pensare e a volte fantasticare; per questa ragione ho deciso di invitare il mio amico a un pranzo in un grotto di Camorino. Preso dall'entusiasmo per la fine della cura, ordino un'insalata mista, polenta e brasato, un tazzino di Merlot e un caffè.
Non l'avessi mai fatto!
Giunto a casa sto male, mi riprende la nausea e a causa della canicola perdo le mie forze e passo il tempo a dormire, trascurando per 2 giorni l'alimentazione e il bere sufficiente acqua. Sono a terra sia fisicamente che moralmente e sopraggiungono pensieri negativi: *"…e se tra 3 mesi il tumore aggressivo si ripresenta?"*
Per fortuna lunedì 2 agosto il mio amico Francesco mi accompagna alla clinica di riabilitazione di Novaggio. Nelle tre settimane passate a Novaggio (650 s.m.) recupero molte energie e il morale; so che sto raggiungendo il traguardo. Dalla mia camera, vedo un pezzo del Lago Maggiore e perfino, col tempo nitido, il Monte Rosa.
Il soggiorno nell'alto Malcantone resterà per me un bel ricordo. Anche lì ho trovato personale competente e disposto ad aiutarmi. Il programma di attività giornaliera è variato e comprende nei diversi giorni: cammino in gruppo, fisioterapia, terapia con gli attrezzi, colloqui con lo psicologo, arteterapia, visite mediche e infermieristiche.
A differenza della maggior parte dei pazienti, non rientro a casa il fine settimana: "*Chi me lo fa fare: a Novaggio, rispetto a Locarno, ci sono diversi gradi di temperatura in meno!*"
Durante la degenza cammino spesso; tutte le sere fino al parco dei daini e visito vari villaggi fra cui: Curio, Novaggio, Miglieglia e Astano. La clinica dispone di uno stupendo parco con alberi di ogni parte del mondo. Inoltre, attorno vedo diverse specie di animali: cavalli, cani, gatti, asini, mucche e i simpatici daini golosi delle foglie di nocciolo. Le frequenti visite delle persone a me care mi fanno enormemente piacere.

Mentre scrivo questo testo, penso con gratitudine al personale dello IOSI e della clinica di Novaggio; è anche grazie a loro che ora posso guardare con fiducia al mio futuro, che è pieno di progetti.

Il ruolo dei familiari e degli amici

Sono convinto che per la buona riuscita di una cura il 51% dipenda dal paziente stesso; se pensa positivo e ha piena fiducia nei suoi medici. Una grande importanza l'ha il ruolo dei familiari e degli amici. Durante il tempo della mia malattia, ci sono stati momenti di solitudine forzata e, come cantava Celentano "*non c'è nemmeno un prete per chiacchierar*", la visita, la telefonata, il messaggio di chi ti vuol bene è come una piccola scarica di energia che ti fa bene.
Chi si dedica col cuore a chi soffre diventa, di fatto, come una spugna. Si impregna delle problematiche legate al paziente e si confronta con esse portandole con sé. Ho la grande fortuna di ricevere tanto affetto da parte loro. Sin dalla scoperta della mia malattia ho sempre parlato in modo chiaro della stessa e di ciò che provo. Penso che ciò lo permetta loro di parlarmi senza condizionamenti e condividere la mia fiducia nella buona conclusione del mio cammino di malato.

L'importanza delle condizioni fisiche per affrontare la cura chemioterapica

Sono convinto che un ruolo importante nella sopportazione della chemio lo giochi lo stato di salute psicofisica del paziente. Nel mio caso il fatto che non fumo, non bevo superalcolici (solo di tanto in tanto un bicchiere di rosso con la carne) e che cammino molto, aggiunto alla necessaria serenità mentale, mi abbia permesso di affrontare i vari interventi con buoni presupposti di partenza.

Andrea Keller

Termini tecnici*

TAC: La Tomografia Assiale Computerizzata (TAC), oggi definita semplicemente TC (Tomografia Computerizzata), è una metodica radiologica che, utilizzando radiazioni di tipo X (esattamente come quelle delle semplici radiografie), è in grado di ricostruire grazie a delle sezioni del corpo anche al di sotto del millimetro, mediante l'utilizzo di programmi informatici particolari.

Tumore al sistema linfatico indolente e cronico: Il linfoma follicolare è uno degli istotipi più frequenti, rappresenta il 35% di tutti i linfomi non Hodgkin ed il 70% di quelli indolenti. L'età mediana alla diagnosi è di 60 anni.

Laparoscopia: La laparoscopia è una tecnica diagnostica e allo stesso tempo chirurgica che si distingue per una particolarità: una minima invasività. A differenza della chirurgia tradizionale, non occorre aprire l'addome, ma si effettuano solo delle piccole incisioni, attraverso le quali far passare dei sottilissimi tubi.

Immunoterapia a base di ormoni: L'immunoterapia è la nuova frontiera della cura ai tumori e oggi dà risultati promettenti in molte neoplasie per le quali c'erano poche speranze. Generalmente considerata più leggera della «vecchia» chemioterapia, non è però esente da tossicità ed effetti collaterali, che possono essere anche pesanti e che vanno correttamente riconosciuti e trattati.

PET: La PET (Positron Emission Tomography) è una metodica di diagnostica per immagini che consente di individuare precocemente i tumori e di valutarne la dimensione e la localizzazione. L'esame si basa sulla somministrazione di radiofarmaci, caratterizzati dall'emissione di particelle chiamate positroni. Le indagini

di Medicina Nucleare, come la PET, prevedono la somministrazione di una piccola quantità di una sostanza radioattiva (radiofarmaco), al fine di indagare le caratteristiche funzionali degli organi e degli apparati nei quali il radiofarmaco si localizza. Dopo essere stato somministrato per via endovenosa, il radiofarmaco si distribuisce nel corpo del paziente permettendo di ottenere delle immagini diagnostiche, interpretate dai medici specialisti.

Il batterio Clostridium difficile: è un batterio anaerobio, Gram-positivo, presente fisiologicamente nella flora batterica della vagina e dell'intestino. Poiché il Clostridium difficile è rintracciabile nelle feci, ci si può infettare con questo batterio toccandosi, con le mani, la bocca e le altre mucose (come quelle del naso o degli occhi) dopo aver maneggiato oggetti o superfici contaminati con feci.

Trapianto autologo del midollo: Nel caso del trapianto autologo il paziente riceve le proprie cellule che gli sono state prelevate durante una fase di remissione della malattia. Dopo essere stato sottoposto a una chemioterapia a elevato dosaggio (allo scopo di distruggere, se possibile, tutte le cellule tumorali), il paziente riceve nuovamente le proprie cellule. Il grande vantaggio del trapianto autologo è che le cellule vengono tollerate dall'organismo e non vi è il rischio di malattia da trapianto contro l'ospite. Ma anche in questo caso possono insorgere diversi effetti collaterali e complicazioni, legati soprattutto alla chemioterapia. Inoltre, non si può escludere che insieme alle proprie cellule rientrino nel corpo anche le cellule malate. Tuttavia, questo tipo di terapia può essere utilizzata con successo nella cura di determinate patologie.

Trapianto allogenico del midollo: Nel caso di trapianto allogenico il donatore e il ricevente sono persone diverse. I donatori più indicati sono fratelli o sorelle con caratteristiche tessutali (HLA) compatibili. La probabilità che fratelli o sorelle siano donatori compatibili è del 20-30 per cento. Se non si dovesse trovare un donatore compatibile all'interno della famiglia, si deve cercare all'esterno, nel Registro dei donatori di cellule staminali del sangue.

Port-a-cath: È un dispositivo biotecnologico che permette di avere un accesso venoso centrale permanente. Consiste di un catetere in genere di silicone, posizionato per via percutanea in vena succlavia, giugulare o femorale comune.

Lo IOSI
L'Istituto Oncologico della Svizzera Italiana (IOSI) raggruppa in un'unica struttura organizzativa tutte le specialità non chirurgiche che all'interno dell'Ospedale multisito EOC si occupano di tumori. Lo IOSI è basato sul modello del "Comprehensive Cancer Centre", anche se la sua struttura è adattata alla realtà del Ticino, coprendo in modo trasversale tutto l'Ospedale multisito EOC, esso raggruppa quindi le specialità che si occupano di diagnosi, terapia e ricerca nell'ambito delle malattie tumorali, proponendo ai suoi pazienti un approccio olistico e la possibilità di fruire dei più recenti progressi della ricerca oncologica. Grazie a tutto ciò, lo IOSI è diventato un centro di riferimento anche al di là dei confini nazionali. L'istituto è costituito da 6 Servizi specialistici:

- *Oncologia medica*
- *Radio-oncologia*
- *Medicina nucleare*
- *Ematologia*
- *Cure palliative*
- *Ricerca clinica*

Il Servizio infermieristico inoltre, garantisce l'attività e la formazione degli infermieri per tutti i servizi. Lo IOSI è presente con diversi ambulatori nei 4 ospedali principali del Cantone.
Ciò corrisponde alla filosofia di base dello IOSI, che vuole centralizzare solo quanto è necessario, mentre garantisce alla maggior parte dei pazienti di poter essere seguiti il più vicino possibile al loro domicilio.
Il reparto di degenza IOSI è situato presso l'Ospedale Regionale di Bellinzona e Valli a Bellinzona e comprende 31 letti. L'attività si suddivide su 3 "teams" medici-infermieristici dalle competenze specifiche: radio-oncologia e medicina nucleare, cure palliative ed emato-oncologia.
Benché la maggior parte dei trattamenti oncologici vengano oggi effettuati in modo ambulatoriale, in alcune situazioni la degenza si rende necessaria. Esempi di indicazione alla degenza sono certe chemioterapie da somministrare in contemporanea alla radioterapia, pazienti che per motivi medici o sociali non sono in condizioni da ricevere i trattamenti in modo ambulatoriale, terapie che richiedono un regime di isolamento (per esempio leucemie o trapianti di cellule staminali), e persone che richiedono un trattamento intenso per sintomi difficile da controllare a casa.
L'assistenza medica è fornita dal servizio di oncologia medica: in prima linea dai medici assistenti, uno per team, supervisionati da un capo clinica presente a tempo pieno e in seconda istanza dai primari ad intervalli regolari. Giornalmente vengono discussi i casi e i loro problemi con il superiore medico responsabile. I primari dei servizi IOSI svolgono funzione di consulenza regolare sul reparto per i pazienti di loro competenza.
Ogni team di cura dispone di un'équipe infermieristica propria, con turni che si estendono durante il giorno e tutta la notte. Il personale di questi team è specificamente istruito rispettivamente per i problemi legati alla radioterapia, alle cure palliative, ai tumori ematologici o alla chemioterapia.

9 giugno, un momento conviviale della redazione

Stagione 2017-18 all'insegna della continuità

L'Assemblea annuale è l'occasione ideale per illustrare in grandi linee l'attività dell'Associazione amici delle Tre Terre di Pedemonte (in seguito Associazione) che, essendo stata fondata nel lontano 1971, quest'anno spegne 47 candeline.
Il fil rouge di questo contributo, che vuole essere la fotografia della stagione 2017-18, è quanto emerso in occasione dell'Assemblea ordinaria del 28 maggio 2018. Seduta apertasi con il saluto del presidente Claudio Zaninetti che, senza troppo tergiversare, sottolinea la sua importanza, sia sul piano formale/istituzionale, sia in quanto occasione di confronto e di incontro di coloro che hanno a cuore il futuro delle Terre di Pedemonte.

Largo (anche) ai giovani
Dopo la consueta e - per certi versi - scontata approvazione del verbale della seduta 2017, il presidente conferma, tradendo un certo compiacimento, come l'Associazione goda ancora di ottima salute. Senza con questo negare la necessità - sia ben chiaro, niente di drammatico - di un ricambio generazionale nel suo interno.

Il sostegno pubblico e privato
Premesso che la spina dorsale su cui poggia l'attività dell'Associazione è costituita dai Soci e dai simpatizzanti, attraverso il versamento della tassa sociale e la loro partecipazione alle varie iniziative, non si può misconoscere l'importanza degli sponsor, privati e pubblici: privati, in particolare - ma non solo - della Banca Raiffeisen Centovalli Pedemonte Onsernone di Verscio, che ci permette di coprire buona parte dei costi pubblicitari: pubblici, del Comune per il supporto logistico e finanziario come - tanto per fare un solo esempio - la messa a disposizione degli spazi (palestra, sala comunale di Cavigliano ecc.). La vicinanza del Comune è testimoniata anche dalla presenza attiva di loro rappresentanti alle Assemblee. Nel caso specifico di quella di quest'anno del sindaco Fabrizio Garbani Nerini e del municipale Dario Trapletti.

La rivista Treterre: 35 anni e non sentirli
Nel suo intervento, la coordinatrice della rivista Treterre Lucia Galgiani Giovanelli, conferma l'avvenuta pubblicazione del 70esimo numero e il raggiungimento del 35esimo anno di esistenza. Davvero un bel traguardo! Lucia coglie l'occasione per rilanciare l'invito a segnalare fatti, persone o temi, che meriterebbero di essere conosciuti e pubblicati. Ricordando pure che si è sempre alla ricerca di nuovi collaboratori. Chi desidera cimentarsi nella scrittura, anche solo per provare, si faccia avanti.

3TerreEventi
Adriana Gobbi Wuthier, solleva un certo scetticismo sul futuro del gruppo, perché manca la mano d'opera che aiuti nell'organizzazione. L'annuale sagra dei tortelli e la castagnata sono ben frequentate, mentre per la festa estiva si è notato che le persone del paese sono piuttosto assenti. Un invito dunque a partecipare agli appuntamenti proposti, ma anche a collaborare alla realizzazione delle manifestazioni.

3TerreTeatro e l'improvvisazione
La coordinatrice Milena Zerbola fa sapere che si sta lavorando al nuovo spettacolo. Sarà una pièce tutta fatta in casa, nel senso che è ideata e scritta dagli attori stessi, con il coordinamento della regista Silvia Bagli. È un progetto tutt'altro che facile, sia per la modalità di lavoro scelta dell'improvvisazione, sia perché la regia e alcuni attori sono nuovi. In qualche modo, dopo "Georges Dandin" (l'ultima recita della compagnia 3TerreTeatro), si è dovuto ripartire (quasi) da zero. A questo punto, non ci resta che aspettare e lasciarci sorprendere!

3Terre Cultura e il cambio di strategia
Nella stagione 2017-18 si sono organizzate quattro conferenze, che hanno riscosso un discreto successo di pubblico. L'obiettivo a breve termine è quello di incrementare la partecipazione e, a tale scopo Mauro Broggini che, assieme a Patrizia Ceschi, coordina questa attività, anticipa un cambiamento di strategia: ridurre la quantità delle conferenze, aumentandone - laddove è possibile - la "qualità". Infatti, in futuro saranno proposte due - al massimo tre - serate a stagione, con ospiti e temi più "popolari" e di maggiore risonanza (dico io: come se quelli del passato non lo fossero già!).

3TerreNatura, benessere e conoscenza del territorio
Le attività proposte hanno avuto un buon riscontro. Con la guida alpina Mauro Rossi si sono organizzati corsi di arrampicata per bambini, escursioni sul sentiero Glaciologico Basodino e financo nella lontana Grecia. Sono occasioni uniche di benessere e di equilibrio tra attività fisica e relax, adatte a tutti.

3TerreNatura comprende anche le escursioni con Claire Cavargna, geografa e guida d'escursionismo diplomata. Il programma di Escursione & Natura - è così che si chiama l'attività di Claire - prevede percorsi alla portata di tutti, lungo i sentieri dei nostri boschi. Lo scopo è di conoscersi e di conoscere il nostro territorio, con un occhio più attento e consapevole. Le escursioni di Claire, a cui è assegnato un tema specifico, si svolgono la mattina del primo giovedì del mese.

Corsi di ginnastica a gonfie vele
È soddisfatta la coordinatrice Maria Keller della partecipazione ai corsi, tant'è che da qualche anno se ne possono organizzare due. Ricorda che, nel rispetto del calendario scolastico, si tengono da settembre a giugno. Da persona diligente qual è, non manca di rammentare i costi (150.-- per i soci e 180.-- per i non soci) e di ringraziare il Municipio per la messa a disposizione gratuita della palestra.

3TerreMusica per tutti
A ringraziare il Comune per il sostegno, sempre gratuito, c'è anche Giordano Maestretti, che aggiorna sui corsi di musica: pianoforte, chitarra, flauto e flauto traverso. Vi hanno partecipato 25 allievi di tutte le età. Il riuscitissimo saggio musicale finale si è tenuto il 6 giugno.

3TerreCorsi: coinvolgere le valli
Le novità di quest'anno sono due: il corso di meditazione di Daniela Barblan e quello delle percussioni (djembe e dun dun) animato da Ibrahima Sarr, artista e musicista di origine senegalese. L'offerta si completa con i corsi Bagno di gong, Yoga e Inglese (principianti e avanzati).
A proposito dei due corsi di inglese - siamo al limite con il numero degli iscritti, con il rischio di dover rinunciare ad uno - è avanzata la proposta di estendere la pubblicità alle Centovalli e alla Valle Onsernone.
Daniela Barblan, animatrice del nuovo corso di Meditazione, si presenta brevemente e ricorda che è da un ventennio che insegna questa particolare tecnica. Si dichiara soddisfatta di questa prima esperienza ed è felice di poter collaborare con l'Associazione.
In merito a nuovi corsi, che cosa sta bollendo in pentola per la prossima stagione? Non c'è ancora niente di sicuro, ma si stanno valutando due opzioni: un corso di Ballo country e un pomeriggio danzante (la domenica?) con ballo liscio.

I grotti di Ponte Brolla: segno della nostra storia
Giordano Maestretti conferma come il responsabile del progetto, Carlo Mina, sta lavorando intensamente e con tanta passione. La serata informativa di primavera con i proprietari dei grotti, non ha avuto il successo sperato. Scarsa è stata la presenza e poco produttiva la discussione durante l'incontro. Al di là di ciò, ci si è dati da fare, nel senso che comunque nella zona dei grotti è stata fatta una grande pulizia. Giordano è convinto della bontà del progetto, perché i grotti sono un segno importante della nostra storia.

Concerto d'Avvento al suono dei corni delle alpi
Milena Zerbola ricorda che il Concerto d'Avvento 2017 (dal titolo "Ave Maris Stella") è stato animato dal Coro Palestrina, diretto dal maestro Massimo Annoni, accompagnato dall'organista Lauro Filipponi.
Al prossimo concerto 2018 - sempre l'8 dicembre, alle 17:00, nella Chiesa di Verscio - si esibirà il Gruppo corni delle alpi "Quartieri Alti" di Mendrisio e l'Ensemble di fiati della Società Filarmonica Tremona.

SNU: largo a giovani
In merito ai Sentieri Non Ufficiali (SNU) il presidente fa sapere che, non essendo l'Associazione più in grado di assicurare una puntuale gestione dell'attività, il gruppo SNU è stato rilevato dal Comune di Terre di Pedemonte. Claudio Zaninetti è riconoscente con i precedenti responsabili SNU per il proficuo lavoro svolto: Giuseppe (Pepo) Poncini per la consulenza e la segnaletica, Chino Zanda per la direzione tecnica e Sergio Garbani Nerini per la gestione finanziario-contabile. Li ringrazia a nome di tutti - Comitato, soci e di chi ha a cuore il nostro territorio - per l'attività svolta con serietà, passione e dedizione. Qual è il futuro del gruppo SNU? A questa domanda risponde il sindaco Fabrizio Garbani Nerini. Rassicura tutti, nel senso che la gestione dei sentieri SNU è stata assegnata ad gruppo di giovani, che sarà coadiuvato dall'Ufficio tecnico comunale. Gruppo a cui il Municipio ha dato piena fiducia. Alla fine della corrente stagione si farà

un bilancio di questa prima esperienza, il cui esito permetterà di definire gli sviluppi futuri di questo importante servizio per la nostra regione. Il sindaco concludere ringraziando l'Associazione per essersi dedicata alla gestione dei sentieri non ufficiali, ossia da quando la Pro Centovalli vi aveva rinunciato, perché non più in grado di occuparsene.

Situazione finanziaria

Gabriele Keller, in qualità di cassiere, introduce il tema dei soci che - purtroppo - dal 2014 sono in costante calo (212 soci nel 2014, 185 nel 2017) e questo - ovviamente - si ripercuote anche sulle finanze. Nel 2017 si è registrata un'entrata straordinaria grazie all'Associazione Abitanti di Tegna che, sciogliendosi, ha deciso di devolvere il suo patrimonio in parti uguali tra le associazioni attive nel Comune, fra cui anche la nostra. A dispetto del calo dei soci, la situazione generale è più che soddisfacente.

Sergio Garbani Nerini interviene in merito alla rivista Treterre e al gruppo SNU. La rivista gode di buona salute e gli abbonamenti sono abbastanza stabili. Vi è un aumento dei costi, derivanti dalla stampa e dalla grafica. Grafica, peraltro, gestita ottimamente da Carlo Zerbola.

L'esercizio contabile SNU si chiude con un utile e gli averi, a seguito del già citato passaggio di consegne, sono già stati riversati al Comune.

Positiva è anche la situazione finanziaria di 3TerreEventi, illustrata dalla cassiera Mariagrazia Peri.

Dopo la lettura del rapporto dei revisori (Diego Generelli e Giancarlo Pedretti), con il quale si invita il Comitato a chiudere il "dormiente" conto della Filodrammatica, i conti 2017 vanno agli archivi con una maggioranza bulgara di 20 favorevoli e 1 astenuto.

Nomine statutarie

Si registrano le dimissioni di Sergio Garbani Nerini (purtroppo, ma prima o dopo doveva succedere), che lascia dopo ben 45 anni di onorato servizio. Sergio, da persona riservata qual è, si limita a ricordare quando nel lontano 1973, gli artefici dell'allora neonata Associazione, gli chiesero di entrare in Comitato. La risposta la conosciamo tutti e, si può essere più che certi, se potesse tornare indietro, rifarebbe la stessa cosa. Una decina di anni più tardi, entrò a far parte anche della redazione del semestrale Treterre.

Sergio si congeda, non senza prima complimentarsi con Lucia Giovanelli-Galgiani, caporedattrice del semestrale - per la dedizione e la disponibilità dimostrata in tutti questi anni. Nell'essere riuscita a "trainare il giornale", mantenendone alto l'interesse e la sua funzione aggregante nelle Terre di Pedemonte.

Il presidente consegna a Sergio Garbani Nerini una penna di radica di ippocastano locale - con tanto di dedica -, opera dell'artigiano del legno Roberto Barboni. All'amico Sergio va un GRAZIE grande così per la simpatia, la generosità e l'apprezzato lavoro svolto in tutti questi anni.

Nel frattempo il suo posto rimane vacante - largo ai giovani quindi, non solo sul piano anagrafico - e le sue attività in seno all'Associazione sono assunte da Gabriele Keller.

Carlo Zerbola, Fabrizio Garbani Nerini, Sonia e Sergio Garbani Nerini e Claudio Zaninetti

L'Assemblea ordinaria 2018 si chiude con le parole del sindaco, che ringrazia tutti i volontari dell'Associazione Amici Tre Terre, per l'impegno a favore della nostra comunità.

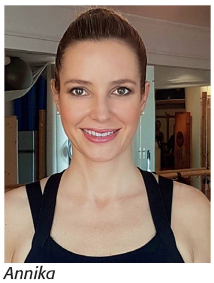
La 47esima Assemblea ordinaria chiude i battenti con un piccolo, ma stuzzicante, rinfresco preparato con la consueta cura da Doris, la solerte segretaria dell'Associazione.

Doris Girlanda e Claudio Zaninetti

Nuove monitrici per i corsi di ginnastica

Da questa stagione due nuove monitrici animano i nostri corsi di ginnastica. Per conoscerle meglio, la responsabile della commissione, Maria Keller, ha chiesto loro di presentarsi ai lettori di Treterre, ecco il loro contributo.

Cristina



Annika

*Salve, il mio nome è **Cristina Thommen**, abito a Tegna dal 2002. Ho 48 anni, 3 figli (nati nel 2000, 2003, 2006). Lavoro come assistente di direzione e logistica a tempo parziale presso un'azienda di meccanica a Gordola.*

Lo sport è la mia passione, già da bambina ogni sport era fatto per me (calcio, judo, atletica, ecc.) per la disperazione di mia mamma e dei risultati scolastici. In seguito ho scoperto l'equitazione, il tennis, la pallavolo da giocatrice e da allenatrice G+S nelle categorie giovanili per ca. 8 anni. Oggi coltivo la mia passione con la palestra, la corsa, il tennis e la pallavolo che adoro e che mi fanno sentire una 14enne.

Nel 2016, i ragazzi già quasi "grandi", avevo voglia di reinventarmi e cosa se non buttarmi e seguire dei corsi da istruttrice fitness? Ho iniziato con un corso Group Fitness Instructor a Bellinzona e poi a Milano: Pilates Mat 1 e Mat 2 e all'inizio del 2018 il corso di Bootybarre. L'anno scorso ho collaborato con il progettoTerre in movimento e offerto corsi estivi nel 2017/2018 presso il Campeggio Mappo a Tenero.

Il corso di ginnastica offerto con l'Associazione Amici delle Tre Terre vuole raggiungere chiunque abbia voglia di muoversi e tenersi in forma. Con Annika ci siamo accordate di offrire un misto di ginnastica dolce, pilates, allungamento e mobilità, tonificazione e un po' di cardio. Tutto su misura dei presenti, offrendo sempre le opzioni per raggiungere i più e i meno allenati.

Da parte mia non posso che invitarvi a partecipare. Il mio scopo oltre a portarvi tutti in palestra per farvi muovere, è quello di trasmettervi il divertimento e la mia passione – e in quest'ottica, se ci riesco: farvi sentire qualche anno più giovani.

Ci vediamo in palestra, a presto.

Cristina (Kiki)

*Mi chiamo **Annika**, sono nata a Locarno nel 1979. Sono sempre stata sportiva sin da piccola, pattinaggio ed equitazione sono state le mie grandi passioni.*

Non sapevo cosa fare come lavoro ed mi hanno indirizzato verso il commercio. Ho fatto l'apprendistato presso un'agenzia viaggi e dopo sono subito partita per Zurigo e Los Angeles. Tornata in Ticino dopo 2 anni non avevo voglia di fermarmi e sono partita per la bellissima Gold Coast in Australia dove sono rimasta per 13 anni. In Australia mi sono subito trovata nel mio mondo, la gente si alza presto al mattino (io da giovanissima ero l'unica alla domenica mattina che correva sulla riva del lago, i miei amici dormivano fino al pomeriggio). La mia vita iniziava alle 5 del mattino con vari corsi di fitness sulla spiaggia, palestre tutte aperte con proposte di varie opzioni di corsi, il mio studio preferito di Pilates e Barre i corsi erano pieni. Alla sera ci si trovava con amiche dopo il lavoro, e si andata a fare lunghe passeggiate al mare. Gli australiani non si fermano mai.

Devo ringraziare lo stile di vita australiano grazie al quale ho capito tanto tempo fa che si poteva fare anche un lavoro dalla passione per lo sport e non dovevo più fare un noiosissimo lavoro davanti al computer, che non mi dava soddisfazioni.

Esattamente 10 anni fa ho iniziato la mia carriera come personal trainer ed istruttrice di corsi per fitness. Ho iniziato con i vari certificati di Mattwork Pilates poi mi sono iscritta ad una delle più rinomate scuole per personal trainer in Australia, dove si allenano i team nazionali di nuoto australiano, Rugby, Box, etc..

Ho continuato a crescere facendo varie specializzazioni di Body Toning, Barre fitness e ginnastica dolce e, soprattutto col tempo, ho imparato il mio lavoro facendo l'esperienza con i miei clienti. Attualmente, oltre ai corsi con Amici delle Tre Terre, lavoro anche in proprio come personal trainer, propomgo corsi in gruppo di barre fitness e lavoro anche presso Activ Fitness a Losone.

Annika

Corso di meditazione
Effetti tangibili sulla vita di tutti i giorni

Per meglio capirne scopi e utilità, abbiamo posto alcune domande all'animatrice del corso. Daniela Barblan

Tanto per cominciare, chi è Daniela Barblan e che cosa fa nella vita?
Dopo svariati anni di insegnamento nella Scuola elementare ho deciso di voler essere indipendente e dedicarmi allo studio dell'Essere umano nella sua Evoluzione soprattutto dal punto di vista Spirituale. Non in senso religioso, ma piuttosto nel senso della ricerca interiore, per trovare maggiore serenità e gioia nel quotidiano.
Ho frequentato corsi e scuole dall'Oriente all'America, trovando sempre più risposte e metodi utili, che poi ho iniziato ad utilizzare con successo. Gruppi di crescita interiore, corsi a temi specifici ("Guarigione del bambino interiore", "Relazioni", "Cosa voglio veramente nella mia Vita?"…). Tecnica Metamorfica e Meditazione sono gli strumenti principali che utilizzo da quasi 30 anni e continuerò a farlo con una passione che aumenta di continuo!

Come ti sei avvicinata alla meditazione?
Ho iniziato a meditare a 6 anni, per la fortuna di abitare vicino alla scuola di yoga di Jesudian, a Caslano. La meditazione mi accompagna da sempre. È il mio spazio personale, intimo, una forma di grande nutrimento. Mi dà pace, risposte, serenità... Ho pensato spesso che sia stata soprattutto in passato la mia più grande Risorsa, quella che mi ha permesso di superare le più grandi avversità che la mia Vita mi ha offerto. Mi ha permesso di vederle da un altro punto di vista, più vasto. Mi ha insegnato a riconoscerle - dopo - come grandi opportunità di crescita.

A chi è rivolto il suo corso?
Il corso è rivolto al curioso, a chi ha il coraggio di fermarsi e ascoltarsi per conoscersi di più. A chi ha bisogno di calmarsi e frenare lo stress, che è diventato una grande forma di dipendenza!
A chi semplicemente desidera migliorare il suo stato psico-fisico nel senso più vasto del termine.
Maggiore calma permette di dormire meglio, digerire meglio. Durante la meditazione si calma il chiacchiericcio mentale, si calmano i battiti del cuore, si rilassa il sistema nervoso.

Che cosa si fa durante il suo corso? Che cosa si chiede a chi vi partecipa?
Ho messo a punto da qualche tempo una forma di meditazione guidata. Negli anni ho osservato che per molti è troppo difficile "chiudere gli occhi e non pensare", come fu detto a me da quel primo maestro di yoga. Invece, guidando i pensieri, offrendo proposte di immaginazioni e proiezioni, le persone si focalizzano e creano così una coerenza fra pensieri ed emozioni su un filo conduttore, senza partire per la tangente, seguendo la solita conosciuta modalità "random" della nostra mente, che ci propina ogni cosa dai vissuti di un'ora fa, alla lista della spesa...
Dunque, alle persone che partecipano chiedo semplicemente di mettersi in una comoda posizione (comunque seduti), ascoltare cosa racconto e cercare di seguire le proposte. Estremamente semplice, come ascoltare qualcuno che ti racconta una fiaba!

Quali benefici potrebbe apportare a chi vi partecipa?
I vantaggi sono tanti. Mi limito ad indicarne solo alcuni. Con la meditazione si aumenta significativamente la calma e la lucidità mentale e si riduce il senso di stress. Non solo! Si migliorano anche le funzioni prettamente fisiche.

Funzioni prettamente fisiche, in che senso?
Nel senso che aiuta il sonno, una buona digestione fino alla riduzione o la guarigione di alcuni sintomi.

Sintomi?
I sintomi possono essere di ogni genere: insonnia, ansia, preoccupazioni costanti, stress continuo, dipendenze. Ritrovare un nuovo equilibrio dopo una malattia.
Non c'è proprio nessuno a cui io non raccomanderei di meditare, perché trasforma la Vita, la rende migliore. E come lo fa? Sarà per ognuno diverso. Sono anni che osservo le persone trasformarsi al momento in cui decidono di prendere veramente in mano la loro vita e iniziano a domandarsi cosa realmente desiderano.

Riguardo ai benefici è tutto?
No di certo. I benefici sono ancora molti. Fra i tanti, vorrei ricordare ancora quello dell'aumento delle intuizioni, della riduzione di inutili desideri e frustrazioni e dell'avvicinamento alla propria Verità interiore.

Ahi!, qui le cose si complicano: "avvicinamento alla Verità interiore"?
Effettivamente non tutto è semplice da capire. Meditare porta un'armonia di fondo tra le varie parti dentro di noi che non sempre si trovano d'accordo: una parte di me vorrebbe fare una cosa, un'altra parte ha paura, non si fida, non è sicura, mette in dubbio ... conosciamo tutti questi meccanismi.
Inoltre, io confido nel fatto che dentro di noi ci sia una "parte" più Intelligente, una parte che Sa di più, perfetta per sua Natura - chiamatela come volete: "anima", "Sé Superiore", "Superconscio" - con la quale è possibile entrare in contatto. Ed è proprio questo che può portare miglioramenti in tutti gli aspetti della vita: da quelli più pratici e quotidiani, come la scelta del cibo o dell'abito adatto, ad altri più importanti, quali le scelte delle nostre relazioni, del lavoro ecc.

Quale motivo personale ti spinge a riproporre questo corso?
I motivi sono molti: il desiderio di cambiamento, di condividere con altri alcuni momenti significativi; la possibilità di approfondire, espandere e tradurre nel quotidiano i risultati di questi scambi esperienziali; la consapevolezza personale (che aumenta ogni giorno che passa) degli effetti tangibili sulla mia vita, sempre più gradevole, semplice e gioiosa. La meditazione, per me, è vitale; mi procura forti sensazioni, che voglio trasmettere ad altri, finché ci sarò!
Voglio concludere con un pensiero di Grant Morrison:
"Certe persone non vogliono essere salvate.
Perché la salvezza implica un cambiamento.
E il cambiamento richiede uno sforzo maggiore dal restare uguali.
Occorre coraggio per guardarsi allo specchio e vedere oltre il proprio riflesso…".

Claudio Zaninetti

Scrittori si nasce o si diventa? Bella domanda vero? Una di quelle domande da un milione di dollari, alle quali non c'è una risposta univoca. Nelly scrive da sempre, nei lunghi anni (trentuno) di lavoro, presso l'allora Ente turistico del Locarnese, grazie alla sua "penna facile", si assumeva l'incarico di rispondere alle lettere dei clienti, quando c'erano reclami o altro … nel contempo scriveva poesie e dediche poetiche per amici e colleghi. Insomma, la dimestichezza con la parola scritta l'ha accompagnata fino alla pensione e da allora, anche per riempire le lunghe giornate, si è messa di buzzo buono e ha iniziato la sua "carriera" di scrittrice.

Nelly Morini; da attrice della nostra Filo, a scrittrice godibilissima

Al suo attivo ci sono quattro romanzi e uno che uscirà a breve.
Nelly mette in scena la vita, fatti comuni di gente comune; una buona parte è autobiografica e anche i suoi personaggi sono creature reali, che vivono o hanno vissuto qui, nel nostro Locarnese. A volte la realtà supera la fantasia, ma se mescoliamo questi due elementi, ecco che il risultato diventa un turbinio di emozioni che, dalla prima all'ultima pagina, ti fanno rimanere col fiato sospeso per vedere come evolverà la storia e come andrà a finire. Ma di finire per ora Nelly non ci pensa ancora… romanzo dopo romanzo ripercorre la storia di una famiglia, una sorta di saga con intrecci di personaggi, a volte riconoscibili, a volte no, che percorrono la vita tra gioie e dolori, tra successi e sconfitte.
Ogni romanzo copre più o meno un ventennio, i baldanzosi giovani del primo romanzo ora stanno invecchiando, le loro storie lasciano il posto a quelle dei figli e dei figli dei figli, la vita va avanti, mostrando come, a volte, le conseguenze di azioni fatte nel passato si ripercuotono anche sulle generazioni future. Nelly, tra le righe di vicende legate ai suoi personaggi, ci fa riflettere sul senso della vita, sulla precarietà della condizione umana e sulle debolezze del nostro essere.

Con uno stile fresco e accattivante, un linguaggio semplice ma mai banale, Nelly trasporta il lettore, pagina dopo pagina, capitolo dopo capitolo, fino alla fine del romanzo, lasciandolo in attesa del prossimo…

Grazie alla sua passione, Nelly sta vivendo intensamente la meritata pensione; scrittura, amicizie, qualche appuntamento come guida turistica di Locarno le danno la carica per superare la solitudine della sua casa; non ha più parenti e a volte questa condizione la rattrista un po', ma poi i suoi interessi la consolano e l'appagano.

Con i suoi libri si è creata una notevole cerchia di estimatori; nel 2014 ha conseguito una menzione speciale al Concorso letterario Roma Writers e il secondo posto al Concorso letterario indetto dall'Associazione culturale "Il Picchio" di San Giuliano Milanese. Nel 2016, la stessa Associazione le ha conferito il diploma d'onore per la poesia e nel 2017 una menzione per i racconti.
Tre dei suoi libri sono stampati dalla casa editrice Giovane Holden di Viareggio: il primo "*Chiudi gli occhi e seguimi*", il terzo "*Vento di primavera sul lago*" e il quarto "*Voglia di Tango, voglia d'amare*"; mentre il secondo, "*Le ultime dalie d'autunno*" è edito dalla BookSprint Edizioni di Roma, tutti sono in vendita nelle principali librerie.

Nell'attesa di rituffarci nel suo quinto romanzo e nella storia dei suoi personaggi, auguriamo a Nelly tanto successo e magari di vedere una serie televisiva, ispirata alle vicende di Anna, Giorgio, Adriana, Mauro, Armando e tutti gli altri…

Lucia Giovanelli

Recensione

"Voglia di tango, voglia d'amare"

di Gabriele Ottaviani

Non era colpa sua, niente sarebbe cambiato nel loro rapporto.

***Voglia di tango, voglia d'amare*, Nelly Morini, Giovane Holden**. *Voglia di tango, voglia d'amare* è la commedia che Lucy ha scritto per il suo Roman, attore di successo trasferitosi ormai da tempo da Lugano a Roma. Ma lui un giorno assiste alla prima dello spettacolo dove compare anche una ragazza, Guenda, che lo colpisce immediatamente, tanto da far sì che lui non si fermi dinnanzi a nulla pur di imporla nella produzione, scatenando invidie e gelosie mentre torna dal passato l'uomo che la madre di Roman aveva amato in gioventù, e… Turbinoso e sensuale come il ritmo suonato dal bandoneón, il romanzo si legge d'un fiato, ma pertinace fa compagnia a lungo nel cuore e nei pensieri.

RAIFFEISEN

Centovalli Intragna
Pedemonte Verscio
Onsernone Loco

Tel. 091 785 61 10
Fax 091 785 61 14
www.raiffeisen.ch/verscio

Tegna, ghiaccio nella fontana di Predasco. Foto Carlo Zerbola