



Dammi tempo !



Notizie, giochi e ... per passare un po' il tempo

Anno 2012 – Padova – Volontari Veneti AITA onlus

Nov. Dic. 2012- N.17

In attesa delle feste!

L'aria si fa più frizzantina,
le nebbie e la brina colorano di un candore invernale i paesaggi,
nelle case si accendono le stufe e ci si scalda sotto le coperte,
le luci e gli alberi decorano le città e ...
ognuno di noi comincia a pensare alle feste:
chi si vorrebbe ringraziare con un piccolo regalo;
chi per aver condiviso con noi anche quest'anno;
a chi inviare un biglietto d'augurio;
quali eventi da riconfermare nel nuovo anno!
A.I.T.A. per noi è una di quelle cose che vogliamo portare
dall'anno vecchio a quello nuovo!
E lo facciamo insieme ad ognuno di voi con giochi, notizie
e alcune sorprese. Tutto questo per augurarvi ...



Dicembre

Sabato 15 dicembre ore 10.00 : Presentazione del libro "Logopedia e afasia" da parte dell'autrice e Logopedista Maria Antonietta Gallo- al termine pranzo di Natale tutti insieme.

E poi si riparte a gennaio con un nuovo anno di incontri.

La sede del 2013 è a Rio nella sede dell'associazione "**Amici del mondo**".

Nell'attesa del nuovo anno una foto del nostro fantastico GRUPPO!!!

Giungo 2012 - Visita a SIGURTA' (VR)

Il Gruppo AITA di Padova con il Gruppo AUSER di Villa del Conte (PD)



Notizie da A.I.T.A. Federazione



Andrea Moretti,
afasico ed ex-giornalista sportivo, ogni mese intervista...

Questo mese: **MICHELA BRUSCHINI, Neuropsicologa**
Università Cattolica del Sacro Cuore, A. Gemelli, sede di Roma

Mia cara Michela, diciamo la verità, ti ho scoperto in una presentazione del libro "Neuroscienze cliniche del comportamento" e mi ha molto colpito un tuo intervento a proposito di funzioni cognitive ed emozionali e disturbi emotivo-comportamentali: ma quante parole complicate!

Volevo innanzitutto ringraziarla per le domande che mi rivolge, risponderle mi permette non solo di parlare del mio lavoro come neuropsicologo, ma -aspetto ancora più importante- mi mette nella **condizione di condividere con le altre persone**, addette ai lavori e non, **le ricerche scientifiche e le esperienze cliniche** raccolte in questi anni di attività.

1 - Scusami in ogni caso, mi dimentico costantemente di parlare con il Lei: per cominciare pensa ad un bambino, prova a spiegargli la relazione tra mente, cervello e ambiente.

La domanda che mi pone non ha una risposta univoca; è una questione complessa, articolata e **quantomai affascinante**. Probabilmente l'unico modo di dare una risposta esaustiva a tale quesito è quella di mettere insieme quanto asserito dagli specialisti provenienti dalle varie discipline scientifiche e così, come in un **mosaico policromo**, si può provare ad avere una visione d'insieme del fenomeno. Ed io, ovviamente, le posso fornire solo una risposta relativa e limitata al mio settore di competenza.

Quello che le posso dire dal mio punto di vista è che esiste **un costante e reciproco rapporto di interscambio tra il nostro cervello e l'ambiente**. L'ambiente esterno modifica continuamente il nostro cervello e noi, con le nostre azioni ed i nostri comportamenti influiamo su di esso. Pensi, per esempio, a cosa accade quando dobbiamo apprendere delle **informazioni nuove: le codifichiamo, le immagazziniamo e poi le richiamo quando ci servono**; questo è possibile perché si formano **nuove tracce neurali** nel nostro cervello che, con il tempo si consolidano e consentono di apprendere e ricordare. Ed è altrettanto vero che con le nostre attività, siamo in grado di **modificare attivamente** il contesto nel quale ci troviamo, soprattutto per quanto riguarda la dimensione sociale. Il nostro Sistema Nervoso Centrale (almeno alcune sue parti) è organizzato per **percepire**

gli stimoli provenienti dall'ambiente esterno, per elaborarli, per confrontarli con quelli già noti, per selezionare e decidere le strategie più adatte da **tradurre in comportamenti finalizzati al raggiungimento di uno scopo**, per valutare le conseguenze di un'azione ed, eventualmente, modificare tale azioni qualora risultassero inadeguate per il raggiungimento dell'obiettivo prefissato o moralmente inadeguate; in altre parole, esso **consente di adattarci ad un ambiente in continua trasformazione**. Ma c'è di più. Gli esseri umani sono una specie **altamente e squisitamente sociale**. Ciò vuol dire che sono costantemente inseriti in un ambiente nel quale essi costruiscono e mantengono numerose e variegata relazioni sociali. Non sorprende, dunque, che nel corso dell'evoluzione, la nostra specie abbia sviluppato una serie di capacità che le hanno consentito di **comprendere ed anticipare il comportamento sociale degli altri individui**; un insieme di abilità che permettono di **interpretare le emozioni** e gli stati d'animo degli altri, di prender decisioni che avranno ripercussioni sulla dimensione sociale di molti, di formulare giudizi morali. Tutto ciò, ovviamente, è possibile ed attuabile grazie al flessibile, agile e modificabile **rapporto di scambio** tra cervello umano ed ambiente sociale.

2 - Bene, è un buon inizio, cara Michela. Ma dimmi, è vera la sospetta sinergia tra la neurologia e la psichiatria, è la stessa cosa? Dai, questo lo puoi raccontare ad una giovane ragazza addormentata

In realtà sono due discipline separate che si occupano di pazienti con problematiche diverse. Quello che però le posso dire è che, con il progredire della ricerca scientifica e l'applicazione di un modello bio-psico-sociale in ambito clinico-scientifico, gli specialisti si stanno gradualmente rendendo conto che i confini tra le varie discipline che si occupano di malattie che coinvolgono il Sistema Nervoso Centrale **stanno diventando sempre più labili**. Non a caso, oggi, si preferisce parlare di **'scienze del cervello', Neuroscienze appunto**, un vasto e composito settore di studi in cui rientrano, a pieno titolo, un'ampia gamma di discipline scientifiche: neurologia, neuropsichiatria, neuropsicologia, neurofisiologia, neuroanatomia, biochimica, genetica, fisica, matematica... e molte altre.

Si inizia a comprendere che per poter capire a pieno come funzioni il cervello degli esseri umani, cosa accade quando esso viene danneggiato e quali siano gli effetti delle lesioni cerebrali sulle abilità cognitive e comportamentali degli esseri umani, **non basta una singola disciplina**, ma è necessario un approccio integrato, multidisciplinare, attraverso il quale si riesca a mettere insieme le informazioni riguardanti la condizione del paziente e, con un lavoro di equipe, progettare la tipologia d'intervento migliore.

3 - Cognizione ed interazione sociale con deficit cognitivi, è questa la tua strada: ti va di raccontare almeno un episodio di una persona afasica che in qualche modo ti ha colpito? Ti do un aiuto, per un afasico è la frustrazione la più gettonata.

In effetti, sono diversi anni che mi occupo di **social cognition e decadimento cognitivo** e, credo che per molti versi questa sia 'la mia strada' anche se, non le nascondo che **la curiosità intellettuale e la passione scientifica** che mi ha portato ad occuparmi di neuropsicologia e neuroscienze, potrebbero anche indirizzarmi verso altri settori di studio.

Qualche anno fa ho avuto modo di lavorare con persone che in seguito ad una lesione cerebrale avevano acquisito un disturbo del linguaggio. Ricordo in particolare un paziente che all'epoca in cui lo conobbi aveva poco meno di cinquant'anni; aveva un disturbo afasico piuttosto grave e aveva difficoltà soprattutto **nella produzione verbale** e questo, purtroppo, limitava molto la sua interazione con le altre persone. Comprensibilmente, questa sua condizione non solo era fonte di **frustrazione, ma anche di tristezza e malinconia**. Era sempre stato un appassionato di grafica e di fumetti, così prese a disegnare vignette con le quali riusciva ad esprimere non solo concetti, ma anche stati d'animo ed emozioni. Gradualmente, riprese a comunicare con le altre persone, **con il mondo esterno**; utilizzando in parte il linguaggio e, prevalentemente **il disegno**, riuscì ad implementare le proprie relazioni sociali, sottolineando così che si poteva interagire con gli altri anche senza utilizzare, esclusivamente, le parole.

4 - Ogni afasico può e deve trovare la sua dimensione dentro di sé. A proposito, la teoria della mente riguarda sempre l'afasia? E c'è qualcosa di innovativo o nuove idee sui comportamenti individuali e sociali?

La Teoria della Mente (ToM) è uno dei processi cognitivi (insieme all'Empatia, al Social Decision-Making ed alla Cognizione Morale) che operano all'interno della **Cognizione Sociale**, un dominio cognitivo che comprende l'insieme delle conoscenze e delle abilità di tipo sociale ed emozionale che consentono ad un individuo di **mantenere un comportamento socialmente adeguato**; la ToM è quella capacità che consente di trarre inferenze riguardanti **lo stato mentale degli altri**, cioè l'abilità di mentalizzare ovvero di teorizzare che gli altri abbiano credenze, **intenzioni, desideri e bisogni**, e che permette di comprendere ed anticipare il comportamento degli altri individui. Quindi, in senso stretto, la Teoria della Mente non è direttamente collegata con i disturbi afasici, tuttavia non bisogna mai dimenticare **l'importante ruolo svolto dal linguaggio verbale e non-verbale**, nell'interazione sociale tra individui che appartengono alla stessa specie.

La Cognizione Sociale è un settore di studi **relativamente giovane**; ricercatori e scienziati si stanno impegnando a fondo per aumentare le conoscenze relative a queste peculiari abilità umane; attualmente **le tecniche di neuroimaging** (strutturali e funzionali) consentono di indagare i complessi sistemi neurali coinvolti in questi processi cognitivi e l'ideazione dei modelli teorici anatomo-clinici consente da un lato, di identificare fenomeni sociali complessi, dall'altro di spiegare le anomalie comportamentali conseguenti a lesioni specifiche del Sistema Nervoso Centrale. Penso, ad esempio, agli studi sull'empatia, al lavoro svolto sui bambini con disturbi dello sviluppo collocabili nello spettro autistico o ai deficit di social cognition che presentano alcuni pazienti con trauma cranico.

Spero di aver risposto in modo chiaro ed esaustivo alle sue domande e di aver suscitato l'interesse di quanti interessati alle neuroscienze, si avvicinano ad esse con passione ed infinito stupore. Grazie.

Mia cara Michela, ti auguro di cuore di continuare a lavorare con passione e stupore: la tua strada è quella giusta, seguila sempre!

TG A.I.T.A ITALIA



Il calderone italiano

Situazione sempre più confusa e disordinata nella politica...
ma ormai sembra quasi normale!

- **Berlusconi si ricandida e il Pdl annuncia l'astensione** al voto:

All'indomani dell'annuncio di Silvio Berlusconi dell'intenzione di tornare in campo, il Popolo della libertà sale sulle barricate in Parlamento. Non partecipa al voto di fiducia sul decreto Sviluppo in Senato, pur garantendo il numero legale, e annuncia l'astensione alla Camera sulla fiducia al decreto sui costi della politica.

- **Monti, "attendo valutazioni capo stato"** – Monti attende di conoscere le valutazioni di Napolitano sulla base in particolare del preannunciato passo del segretario del Pdl. Secondo Mario Monti il governo ha una propria ferma opinione sull' attività svolta. Ci possono essere momenti per esprimere la propria



discordanza ma questo non è , a suo parere, un momento opportuno.

- **Napolitano, non lasciare andare tutto a picco** - "Non bisogna arrivare ad una fine convulsa della legislatura lasciando andare a picco ciò che non deve andare". Le forze politiche, pur nella durezza del contraddittorio, devono avere la "consapevolezza del limite oltre il quale non si deve spingere la loro discordia".

ESTERI



Egitto: ucciso cronista

(ANSA) - 6 Dicembre - I sostenitori del presidente egiziano Mohamed Morsi "fanno fuoco deliberatamente sui giornalisti che seguono gli scontri" al Cairo. La denuncia è di Reportes sans frontieres (Rsf), che in una nota condanna l'uccisione di El-Hosseini Abul Deif, del giornale al-Fagr, morto in ospedale dopo essere stato ferito ieri. Un testimone afferma che il cronista sarebbe stato colpito dopo aver mostrato ai colleghi foto di militanti dei Fratelli Musulmani con armi da fuoco sofisticate.



Siria: oggi almeno 40 uccisi

Tv di Stato, 2 autobomba, un morto e feriti



(ANSA) – BEIRUT, 6 Dicembre - Sono almeno 40 le persone uccise oggi in Siria dalle violenze e dalla repressione delle forze governative in diverse località del Paese. La regione di Damasco e' la più colpita con 17 uccisi, mentre ad Aleppo se ne contano almeno 12.

CRONACA

Bimba muore durante parto, 3 indagati

Genitori hanno presentato denuncia, sequestrata cartella clinica

(ANSA) - Vibo Valentia, 6 Dicembre - Una bambina e' morta durante il parto nell'ospedale di Vibo Valentia. La Procura ha avviato una inchiesta in cui sono indagati tre medici del reparto di ostetricia e ginecologia. Dopo la morte della bimba i genitori hanno presentato una denuncia alla polizia, che ha sequestrato la cartella clinica. Il sostituto procuratore ha indagato i 3 medici ed ha fissato per domani l'autopsia.

VENETO

Trova droga in camera figlio, lo denuncia

La consegna a carabinieri e dice 'solo voi potete redimerlo'



(ANSA) - Treviso, 6 Dicembre - Un padre trova un etto di droga nella camera del figlio 16enne e lo denuncia ai carabinieri. E' accaduto a Castelfranco Veneto (Treviso) dove i carabinieri si sono trovati dinnanzi ad un uomo con un sacchetto pieno di droga. Nel

consegnarlo ha detto: "mi fido di voi, sicuramente farete il possibile per redimerlo, siete i soli che potete farlo". I carabinieri, in una perquisizione, hanno trovato un bilancino per pesare e preparare le dosi. Il giovane sarà denunciato al tribunale Minori.

SPORT

Sci: Obereggen pronta per Coppa Europa

(ANSA) - ROMA, 6 dicembre - Da domani aprono gli impianti e collegamenti sciistici da Obereggen a Pampeago e Predazzo. Da sabato 8 dicembre aperta anche la pista per gli appassionati di slittino. Obereggen è pronta ad ospitare, mercoledì 12 dicembre, la 29/a edizione della Coppa Europa di sci alpino. I migliori slalomisti del circo bianco, tra cui quelli della valanga azzurra, saranno al cancelletto di partenza per preparare il gigante in Alta Badia, nonché lo slalom di Madonna di Campiglio.



SCIENZA & MEDICINA

Scoperto il piu' antico dei dinosauri

Grande come un labrador, visse circa 250 milioni di anni fa

(ANSA) - Washington- Il primo dinosauro mai comparso sulla Terra aveva le dimensioni di labrador e una coda lunghissima; è vissuto circa 250 milioni di anni fa nella zona meridionale della Pangea, il supercontinente che fino a circa 200 milioni di anni fa si ritiene includesse tutte le terre emerse del pianeta. La



sua scoperta è pubblicata su Biology Letters, edita dalla Royal Society del Regno Unito, e si deve all'Università di Washington. L'antica creatura si chiamata 'Nyasasaurus parringtoni'.

Dal dottore...

"Dottore dottore... me sento male...". Il dottore: "Bè provi a cambiare sedia"

"Dottore, dottore... ho la diarrea!" .

"Ha provato con il limone?" chiede il dottore.

"Sì, ma quando lo tolgo, ricomincia!!"

- "Dottore, dottore... mi fa male tutto!!

se mi tocco qui, qui, qua,.. "

- Il dottore: "Signora forse le fa male il dito..... !!!"



Lo psichiatra a un paziente: "da quando crede di essere un cane?".

"Fin da cucciola, dottore".

La vecchietta Pinetta torna dal dottore per il suo problema alla schiena.

- Allora, le è passato il mal di schiena? - chiede il dottore

- Beh...sì - risponde Pinetta

- Le avevo detto di non fare le scale, ma ora può tornare a farle! - dice il dottore

- Grazie, ero stufo di andare su e giù dalla grondaia! –

Le vignette del sorriso



Un po' ... di Noi in questo 2012!

Venezia è sempre bella, sì!

Il 6 Ottobre, insieme al gruppo di amici dell'AITA sono stata a Venezia. Io, Daniele, Emma e Maria Rosa siamo partiti in treno da Padova. All'arrivo ci aspettavano gli altri: Gesuino, Francesca, gli amici di Vicenza e Venezia: in tutto eravamo in 23. Accompagnati da Giulio, che ci ha fatto da guida, abbiamo visitato il Ghetto Ebraico e la Chiesa della Madonna dell'Orto con le sue magnifiche opere dipinte dal Tintoretto. Abbiamo pranzato in un piccolo locale proprio vicino ad un canale. Al ritorno ero un pò stanca ma felice di avere trascorso una bella giornata perché ... **Venezia è sempre Venezia!**



Rosanna Baù - AITA Padova

Ed ecco la nostra guida!

Sono guida turistica di Venezia dal 1993. La mia professione mi è sempre piaciuta molto, sia in italiano che in tedesco.

A settembre 2009 ho iniziato la mia seconda vita. Mi sono ammalato, ma fortunatamente con molta pazienza mi sono ripreso e sono rinato.

Il 6 ottobre scorso ho fatto una guida turistica di due ore per l'associazione A.IT.A. Ho scelto come itinerario il Ghetto e la chiesa della Madonna dell'Orto, perchè ho passato in quelle parti la mia infanzia.

Il giorno della guida ero molto emozionato e non ero sicuro di farcela, anche

www.afasiavolontarivenetiaita.it

se avevo studiato tanto. Quando ho incontrato il gruppo, la logopedista Virginia mi ha presentato. Avevo davanti venti persone pronte ad ascoltarmi.



Sono partito bene, iniziando dal **Ghetto**. Ho spiegato come è nato il Ghetto di Venezia e perchè si chiama così in tutto il mondo (deriva da "getto", perchè lì c'erano le fonderie e gli ebrei tedeschi pronunciavano "ghetto"). Ho raccontato la vita della

comunità ebraica e ho mostrato le sinagoghe. Mi hanno fatto tutti molte domande e io sono stato in grado di rispondere.

Poi siamo andati alla **Madonna dell'Orto**, che per me è una delle più belle chiese di Venezia. I quadri sono quasi tutti di Tintoretto, ho cercato di spiegare i più importanti.

Devo dire però che in questa seconda parte ero un po' affaticato. La visita si è conclusa con un pranzo allegro in un "bacaro" vicino.

Lo rifarei? Sicuramente sì. E' stata una forte emozione, ma anche una grande soddisfazione.



Giovanni Cadel, guida

Le mie vacanze

Per me è un po' complicato, però adesso proverò a raccontare le mie vacanze. Con la mia famiglia siamo partiti il 1 Agosto per andare in montagna, vicino a Trento, in altopiano di Pinè a 1000 metri.

Abbiamo affittato un appartamento mansardato, era veramente carino.

Il cielo era azzurro, non ha piovuto, e faceva un caldo torrido.

Ci troviamo in un luogo con diverse laghi. Il Lago di Serraia è costeggiato a sinistra dalla strada provinciale, a destra dalle montagne con la passeggiata in mezzo al bosco, giochi per i bambini, giardini con le panchine e le sculture in legno massiccio, un grandissimo uccello, un altro drago, le torri gemelle, ecc.



foto: Il Lago di Serraia

Ci sono due bar, il noleggio delle bici e inizia la passeggiata in mezzo ai pini.

Più avanti si trova la pesca sportiva delle trote, poi vediamo un maneggio dei cavalli ed

in fine arriviamo al Lago di Campolongo, che è una altra cosa.

Si attraversa una diga e ci si arriva al bar, c'è una spiaggia con gli alberi, all'inizio dopo il verde dell'erba, infine ci sono i sassolini, con tanti giochi per i bambini, le famiglie, giovani, anziani e tutti in costume, nuotano, giocano a palla e fanno picnic. Ci sono due alberghi, due camping e, per me è il migliore.

Un giorno noi con la mamma e il papà siamo andati a Reganna, in alta montagna, con la macchina e dopo a piedi, su e su fino alla vetta più alta 1600 metri, eravamo felici e per me è stato fantastico, per 10 anni non riuscivo ad arrivare e adesso ce l'ho fatta.



Sopra la montagna c'erano 3 malghe vecchie, ristrutturate, spazi grandi, erba bassa, le panche, i tavoli, un grande crocifisso e non c'era altro che noi. Era bellissimo, le montagna intorno, il sole brillava e tutto era meraviglioso. Un pomeriggio, io e Luca, siamo andati

Laghesten, per noi era la prima volta, è stato bello intorno a questo lago, sempre coperto dalle alghe e i viottoli intorno, a volte in discesa e in salita, c'era il sole e l'ombra, pieno di pini altissimi, alberelli e metri di more grandi e succose. Io era mezza morta, c'era un caldo pazzesco, ero sudata però contenta e felice d'aver visto tutto.

Elena Troncon

E tu dove hai passato le tue vacanze in questo 2012?

Prova a scrivere o raccontare qualche ricordo

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Le mie vacanze a Anterselva

Quest'anno, come gli altri anni, abbiamo passato le vacanze in un delizioso Albergo montano che si trova nel cuore della Valle di Anterselva ad un'altezza di 1250 mt. A nord volgiamo lo sguardo sulle magnifiche montagne delle Vedrette di Ries e a sud si estendono le Dolomiti.

Prati, piani e boschi circondano l'albergo.

Una mattina, in macchina, siamo arrivati fino a Valle Aurina e abbiamo proseguito fino a Campo Tures dove c'è una chiesetta molto bella.



Dopo aver visitata ci siamo fermati in un rifugio lì vicino dove abbiamo mangiato.

Nei giorni successivi abbiamo visitato il paesino di Dobbiacco dove vicino c'è un bellissimo lago dove ci sono i cigni e si può noleggiare un pedalò per fare il giro del lago.

Abbiamo visitato il paese di Brunico, dove ogni anno si svolge una sfilata degli abitanti del luogo con i loro tipici costumi. Un altro giorno siamo andati a San Candido che è una bella cittadina con tanti negozi, da qui abbiamo proseguito e siamo andati fino a Bressanone, anche questa una bella città.

Mi è dispiaciuto che questa vacanza sia finita così presto perché ho visto dei posti meravigliosi.

Sig.ra Zarbin

E' successo qualche anno fa...

Molveno è un grazioso paese circondato dalle Dolomiti del Brenta, si estende lungo un bellissimo lago verde smeraldo mentre alle sue spalle si elevano tre spuntoni di roccia bianchi di neve anche in piena estate. Ero lì in vacanza con la famiglia. Un mattino ci siamo



alzati con la strana voglia di andare per rifugi.....Ci siamo incamminati verso la bidonvia che ci permetteva di raggiungere la località di partenza della nostra bella avventura! Il paesaggio che si presentava ai nostri occhi era molto rilassante..... boschi, prati verdeggianti, archi formati nella roccia attraverso i quali si doveva passare per proseguire lungo il sentiero che costeggiava la montagna....piccoli laghetti di raccolta acqua dove ci si può rinfrescare....fiori e piante di ogni colore e varietà.



Osservando il paesaggio circostante abbiamo raggiunto il primo rifugio del nostro lungo percorso. Era quasi l'ora di pranzo, il sole era alto e l'aria sottile che si respirava suggerivano di fermarsi a godere di piccole sensazioni. Il gestore del rifugio

Croz dell'Altissimo ci ha portato dello spezzatino con polenta taragna e funghi raccolti nei boschi circostanti, il tutto bagnato da vino Teroldego. Dopo un lauto pasto e un caffè era giunta l'ora di ripartire e quindi con la pancia piena abbiamo ripreso il cammino. Per raggiungere il secondo rifugio bisognava passare sopra il letto di un grande torrente, in quel momento in secca, attraversando un ponte tibetano, di quelli all'Indiana Jones. Ed era proprio così che ci sentivamo su quel ponticello di legno traballante sospeso nel vuoto!

Giunti dall'altra parte siamo saliti lungo un piccolo e stretto sentiero in mezzo agli arbusti che ci ha portato ad una casetta piccola e graziosa con un balcone pieno di geranei colorati. Nel piccolo giardino antistante c'erano ancora fiori, della panchine e si sentiva una dolce musicchetta in un silenzio da favola. Che fosse la casetta di Biancaneve? o di Heidi? No era il rifugio Selvata, uno dei tanti che si incontrano quando sali per i sentieri a conoscere la bellezza della montagna.

Una bottiglia d'acqua e una breve pausa, poi siamo ripartiti perché ci mancava ancora parecchia strada per completare il giro. Ed ecco presentarsi ai nostri occhi il primo tratto di ferrata. Ma chi sapeva cosa fosse? Per noi era la prima esperienza, l'abbiamo comunque affrontata con allegria e curiosità ma anche con un po' di timore. Dalla roccia scendeva acqua che rendeva il terreno scivoloso.....il sentiero su cui poggiavamo i piedi era molto stretto, ci stava un piede davanti l'altro, da un lato potevamo aggrapparci al un grosso cordone di ferro l'altro lato era senza protezione e il versante del monte era roccioso, senza piante su cui attaccarsi in caso di scivolata. Non guardavamo giù per non impressionarci al pensiero di poter scivolare. Il nostro sguardo era fisso sui piedi. Piano piano siamo andati avanti tenendoci per mano. Durante il cammino abbiamo incontrato un'altra famiglia che stava procedendo in senso opposto. Ricordo che ci guardavano sorridendo ripedendoci "fate attenzione" il bello deve ancora venire! Non capendo cosa intendessero dire continuammo con più tranquillità perché la ferrata stava finendo e si vedeva già l'inizio del sentiero. Per un po' tutto filò liscio finché giungemmo nelle vicinanze del terzo rifugio Malga Andalo. Sembrava tutto quieto, sentivamo parlare e ridere ma non vedevamo anima viva tranne delle mucche che pascolavano miti sul verde prato assaporando l'erbetta fresca, il sole



era ancora alto, ci sembrava di toccare il cielo con un dito! Tutto proseguiva nel migliore dei modi finchè mio figlio gridò: aiuto cosa facciamo adesso? Affrontiamo quel mostro alato che ci sta volando incontro o ci buttiamo sulle abbondanti e “profumate” torte sfornate sull'erbetta fresca delle miti mucche?



Tanto per spiegare il mostro alato nero era un corvo ammaestrato, a detta dei conoscenti, per accogliere le persone che raggiungevano il rifugio. Alla faccia dell'accoglienza! Volava ad altezza d'uomo e ogni tanto beccava qualcuno.

Io cercai di “sventolare” la macchina fotografica per allontanarlo tanto da arrivare all'ingresso del rifugio.

Mia moglie e mio figlio saltavano di qua e di là per evitare le “torte” e anche il corvo! Che esperienza!! Poi capimmo perchè non c'era gente fuori ma ci guardavano dalle finestre e ridevano a più non posso. Ma non è finita qui....

Ci siamo allontanati in fretta con l'animo più leggero perchè eravamo sulla via del ritorno. Era pomeriggio inoltrato e la stanchezza si faceva sentire.....ed ecco una seconda ferrata.

Essendo ormai pratici l'affrontammo con prudenza ma più sicuri. Evviva! Eravamo giunti alla scaletta di legno che segna la fine delle difficoltà. Scesi da lì ci aspettava una semplice passeggiata in mezzo al bosco. NON FU COSI'! Sentimmo un rumore tra le foglie, nell'unica parte di roccia ancora esposta al sole una signorina vipera si stava riposando e noi, con i nostri rumori l'abbiamo disturbata. Lei era lì a prendere gli ultimi raggi di sole prima di rintanarsi a trascorrere la notte. Si alzò diritta in posizione di attacco..... La mia reazione fu di colpirla con un bastone, anche se sono contrario, ma non servì più di tanto lei impavida continuava a provocarmi.....allora la colpì con dei sassi e finalmente scappò tra gli arbusti. So che non si dovrebbero fare queste cose ma la vipera fa sempre un certo effetto. Nel frattempo mia moglie e mio

figlio erano corsi avanti nel sentiero lasciandomi lì a combattere con Miss Vipera. Superato anche questo ostacolo e in preda ai primi sintomi di stanchezza raggiungemmo il lago.

Sembravamo degli extraterrestri.... mia moglie camminava andando di qua e di là come avesse bevuto due botti di vino, mio figlio non parlava più ma capivo che quella era stata una bella esperienza e non l'avrebbe più dimenticata. Io ero soddisfatto di me stesso perchè avevo combattuto e vinto i MOSTRI.

Sono passati tanti anni da allora ma tutto questo lo ricordiamo ancora con gioia e allegria. Ogni volta ne parliamo sorridiamo immaginando le scene che ci hanno visti protagonisti di un piccolo film che fa parte della nostra vita.

Antonio Bressan

Com'è straordinaria la Vita

Crescendo impari che la felicità è fatta di piccole cose
e impari che il profumo del caffè' al mattino è un piccolo rituale di felicità,
che bastano le note di una canzone, le sensazioni di un libro dai colori che
scaldano il cuore, che bastano gli aromi di una cucina, la poesia dei pittori
della felicità, che basta il muso del tuo gatto o del tuo cane
per sentire una felicità lieve.

E impari che la felicità è fatta di emozioni in punta di piedi,
di piccole esplosioni che in sordina allargano il cuore,
che le stelle ti possono commuovere e il sole far brillare gli occhi.

E impari che un campo di girasoli sa illuminarti il volto,
che il profumo della primavera ti sveglia dall'inverno,
e che sederti a leggere all'ombra di un albero rilassa e libera i pensieri.

E impari che sentire una voce al telefono, ricevere un messaggio inaspettato,
sono dei piccoli attimi felici.

E impari ad avere, nel cassetto del cuore, sogni piccoli ma preziosi.

E impari che tenere in braccio un bimbo è una deliziosa felicità.

E impari che i regali più grandi sono quelli che parlano delle persone che ami.

E impari che c'è felicità anche in quella urgenza
di scrivere su un foglio i tuoi pensieri,
che c'è qualcosa di amaramente felice anche nella malinconia.

E impari che nonostante le tue difese,
nonostante il tuo volere o il tuo destino
in ogni gabbiano che vola c'è nel cuore un piccolo Jonathan Livingston.

E impari quanto sia bella e grandiosa la semplicità.

Auguri dal Sig. Bressan!

Amici di Vicenza



I DIPINTI DI FRANCESCO ...

Il 22 luglio 2012 il nostro amico Francesco ha presentato una mostra dei suoi quadri in occasione della festa patronale del suo paese. Un suo caro amico gli ha fatto i complimenti in rima.

*Per la Sagra del Patrono
fervon già i preparativi,
agognar v'è il tempo buono
per veder tutti giulivi.*

*Tra le varie iniziative,
ve ne son di culturali,
con dipinti e prospettive
che a dir poco son geniali.*

*Ci son quadri di un Autore
che mostrò la sua tenacia,
per guarir da un gran dolore
che colpì la sua sagacia.*

*Con costanza e grande impegno,
nonostante l'Afasia,
dedicò i suoi di al disegno
abbondando in geometria.*

*Ora siamo all'anteprema
della mostra dell'Artista,
che dipinse ogni figura
adoprando man sinistra.*

*Ecco allor che fu svelato
qual prezioso ingegno sia,
eguagliar un'artista nato
quando incombe malattia.*

*Non v'è gioia più profonda
per Francesco e l'A.IT.A. intera,
aver l'alma che s'innonda
d' una nuova Primavera.*

Con immensa simpatia,

Silvano Rizzetta

Animali



LA RENNA

La **renna**, è un Cervide delle regioni artiche.

Caratteristica di questi animali sono le corna detti **palchi** presenti in entrambi i sessi, sebbene nei maschi siano generalmente più grandi. La renna è

comunque ben conosciuta grazie alla tradizione, secondo la quale delle renne volanti trainerebbero la slitta di Babbo Natale. In Lapponia, le renne vengono ancora impiegate per trainare i *pulk*, le tradizionali slitte scandinave.

Dimensioni: I maschi sono generalmente più grandi delle femmine, misurano 180-214 cm di lunghezza e di solito pesano 92-210 kg; alcuni maschi possono pesare fino a 318 kg.



Mantello: Il colore del mantello varia considerevolmente: le popolazioni settentrionali, di dimensioni quasi sempre minori, tendono ad avere una colorazione più bianca, mentre quelle meridionali, di dimensioni maggiori, tendono a essere più scure. Il manto presenta due strati di pelo: un folto sottopelo lanoso e un sovrapelo costituito da lunghi peli cavi pieni d'aria.

Palchi: In quasi tutte le popolazioni i palchi sono presenti in entrambi i sessi. Le corna cadono in dicembre nei vecchi maschi, agli inizi della primavera nei maschi giovani e d'estate nelle femmine. I palchi generalmente presentano due gruppi distinti di punte, una inferiore e l'altro superiore. Le dimensioni variano molto ma i palchi di alcune sottospecie sono tra i più grandi del mondo, superati solamente da quelli dell'alce, e possono raggiungere i 100 cm di larghezza e i 135 cm di lunghezza.

Naso e zoccoli: Le renne possiedono nasi altamente specializzati che presentano *turbinati* che aumentano considerevolmente la superficie all'interno delle narici. L'aria fredda che entra viene riscaldata dal calore corporeo dell'animale prima di raggiungere i polmoni, mentre l'acqua, condensata dall'aria espirata e convogliata prima che il Cervide esali il respiro, viene impiegata per inumidire l'aria inspirata e probabilmente viene assorbita nel sangue attraverso le mucose.

La conformazione degli zoccoli della renna risulta utile in tutte le stagioni: in estate, quando il terreno della tundra è soffice e umido, i cuscinetti plantari divengono spugnosi e forniscono una migliore trazione. In inverno, gli zoccoli laterali si restringono, esponendo così il bordo affilato dello zoccolo centrale, che riesce così a penetrare meglio nel ghiaccio e nella neve dura, impedendo all'animale di scivolare. Gli zoccoli consentono inoltre all'animale di scavare nella neve per trovare il cibo prediletto, il lichene.

Vista: Gli studiosi ritengono che le renne siano gli unici mammiferi in grado di vedere la *luce ultravioletta*. È probabile che questa capacità sia loro di aiuto nelle candide regioni artiche, dal momento che molti oggetti che risultano invisibili alla luce generalmente visibile, come urina e ciuffi di pelo, risaltano nettamente sullo sfondo del terreno nell'ultravioletto



Distribuzione e habitat: Il numero di caribù e renne è variato più volte nel corso della storia, ma oggi molte popolazioni sono in declino in varie zone.

Alimentazione: Essendo ruminanti, le renne possiedono uno stomaco suddiviso in quattro camere. In inverno si nutrono soprattutto di *licheni*, ma mangiano anche foglie di salice e betulla, erba e verso la fine dell'estate le renne allevate divorano grandi quantità di funghi.

Riproduzione: L'accoppiamento avviene tra la fine di settembre e i primi di novembre. I maschi combattono tra loro incrociano tra loro i palchi, cercando di spingere via l'avversario. I maschi più vigorosi possono radunare attorno a sé fino a 15-20 femmine.

I piccoli nascono il maggio o giugno successivo. Dopo 45 giorni, sono in grado di pascolare e di nutrirsi da soli, ma continuano a poppare fino all'autunno successivo, quando divengono indipendenti dalla madre.

Migrazioni: Alcune popolazioni di caribù nordamericano effettuano migrazioni più lunghe di qualsiasi altro mammifero terrestre. Quando migrano, le renne possono percorrere 19-55 km al giorno, correndo fino a velocità di 60-80 km/h. Durante la migrazione primaverile le mandrie più piccole si raggruppano insieme a costituire grandi mandrie di 50.000-500.000 esemplari. La renna è in grado di nuotare velocemente con facilità, generalmente a velocità di 6,5 km/h fino a 10 km/h, non esitando ad attraversare grossi laghi e grandi fiumi.

Predatori: Le renne vengono predate da un gran numero di predatori: aquile reali, ghiottoni, orsi bruni, orsi polari e il lupo grigio. Volpi, corvi e falchi, invece, si nutrono solo di esemplari già morti.

Rispondi a queste semplici domande in riferimento al testo.

| A quale categoria appartengono le renne? | |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> | Ovini |
| <input type="checkbox"/> | Suini |
| <input type="checkbox"/> | Cervidi |

| | |
|---|---------------------------|
| Qual è il nome specifico delle corna delle renne? | |
| <input type="checkbox"/> | Palchi |
| <input type="checkbox"/> | Alberi |
| <input type="checkbox"/> | Zanne |
| Cosa permette alla renna di umidificare l'aria? | |
| <input type="checkbox"/> | Un naso molto piccolo |
| <input type="checkbox"/> | Le corna lunghe |
| <input type="checkbox"/> | I turbinati del suo naso |
| La vista della renna ha la capacità di cogliere quale luce? | |
| <input type="checkbox"/> | Raggi solari |
| <input type="checkbox"/> | Raggi ultravioletti |
| <input type="checkbox"/> | Raggi X |
| Qual' è l'alimentazione prediletta dalla renna? | |
| <input type="checkbox"/> | Licheni, betulle e funghi |
| <input type="checkbox"/> | Uovo, erba e legumi |
| <input type="checkbox"/> | Carne, insetti e larve |
| Quando avviene l'accoppiamento? | |
| <input type="checkbox"/> | Gennaio- febbraio |
| <input type="checkbox"/> | Aprile- maggio |
| <input type="checkbox"/> | Settembre- novembre |

Angolo degli esperti (da Diario di bordo)

Prevenzione dell'ictus cerebrale

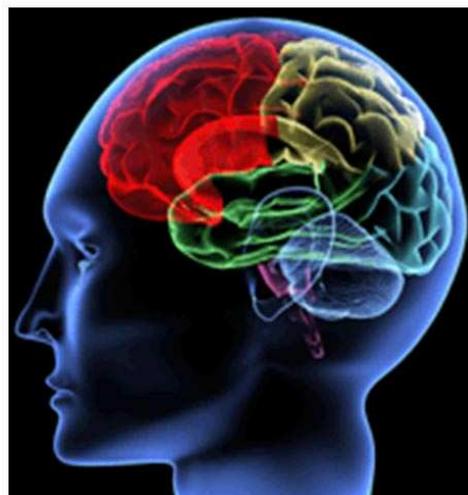
Roberto Sterzi

(da atti del convegno A.I.T.A)

L'ictus cerebrale rappresenta la principale causa di invalidità e la seconda causa di demenza dopo la Malattia di Alzheimer.

Ogni anno in Italia si verificano poco meno di 200.000 nuovi ictus: circa l'80% (155.000) sono nuovi episodi mentre il 20% (39.000) colpiscono soggetti già precedentemente affetti.

I numeri degli eventi cerebrovascolari sono solo di poco inferiori a quelli dell'infarto miocardio; si stima infatti che nel mondo vi siano un infarto del miocardio ogni 4 secondi ed un evento cerebrovascolare ogni 5 secondi. Tuttavia, l'impatto sociale dell'ictus, in termini di deficit e di invalidità residua, è purtroppo assai più rilevante. Circa l'80% delle persone colpite da ictus cerebrale è affetto da eventi di tipo ischemico, le emorragie intraparenchimali rappresentano il 15 - 20% mentre le emorragie subaracnoidee sono meno del 3% del totale. L'età media è complessivamente più elevata (>70 anni) per gli ictus ischemici, l'ictus emorragico colpisce soggetti leggermente meno anziani mentre le emorragie subaracnoidee colpiscono età più giovanili, con picco tra i 48 ed i 50 anni. Per quanto riguarda il sesso, sia gli infarti cerebrali che le emorragie intraparenchimali sono più frequenti nei maschi mentre l'emorragia subaracnoidea prevale nel sesso femminile. Questi dati rendono ragione del grande impegno profuso negli



ultimi decenni nel mondo occidentale nella cura dell'ictus acuto, con il fine di ridurre sia la mortalità che l'invalidità residua. [...]

PREVENZIONE PRIMARIA

La prevenzione primaria è finalizzata a rimuovere o modificare i fattori di rischio per ictus in soggetti asintomatici per eventi cerebrovascolari.

Le linee guida italiane (Stroke Prevention and Educational Awareness Diffusion, 2012) e quelle dell'American Heart Association (AHA) riconoscono:

- ❖ fattori non modificabili come l'età, il sesso, la familiarità;
- ❖ Fattori modificabili su cui invece si può intervenire

I principali FATTORI DI RISCHIO MODIFICABILI sono:

● Iperensione arteriosa L' ipertensione arteriosa è senza dubbio il principale fattore di rischio sia per l'ictus ischemico che per quello emorragico. In base ai dati eziologici si calcola che circa il 40% degli ictus cerebrali sarebbe dovuto all'ipertensione, fattore di rischio indipendente dall'età, dal grado di ipertensione e dal rischio cardiovascolare globale.

- Valori normali quelli sistolici <130 mmHg e diastolici <85 mmHg,
- valori ottimali sistolici <120 mmHg e diastolici <80 mmHg,
- Valori elevati quelli sistolici >140 mmHg e diastolici >90 mmHg.

Relativamente al il tipo di farmaco anti-ipertensivo, non sono emerse differenze significative dagli studi che hanno confrontato diuretici, beta-bloccanti, calcio antagonisti e ACE-inibitori. Nelle strategie di prevenzione dell'ictus il controllo periodico della pressione arteriosa rappresenta una misura fondamentale.

● Diabete mellito : Il diabete rappresenta un fattore di rischio indipendente per l'ictus ischemico, favorendo l'ateromasia (=deposito di grasso e fibre) dei distretti sia extra che intra-cranico. Sebbene non vi siano dati certi sembra che

la riduzione di un punto percentuale nei valori di glicosilata nell'emoglobina determini una significativa riduzione nell'incidenza dell'ictus.

● **Fibrillazione atriale e cardiopatie:** Un quarto degli ictus ischemici è di natura cardioembolica, ossia è causato da emboli a partenza cardiaca.



Ciò si verifica con particolare frequenza nelle persone con fibrillazione atriale, con esito di infarto miocardico o con malattie delle valvole cardiache. In queste patologie è indicato

l'utilizzo degli anticoagulanti orali, sia dei tradizionali inibitori della vitamina k, sia dei nuovi anticoagulanti quali il dabigatran o il rivaroxaban.

● **Ipercolesterolemia:** Sebbene il colesterolo abbia un ruolo rilevante nella genesi e nello sviluppo della placche aterosclerotiche che spesso provoca l'ictus, non è definita una relazione. In prevenzione primaria, il trattamento con statine è indicato nei pazienti coronaropatici o con significativa ateromasia carotidea che presentano livelli di colesterolemia LDL > 130 mg/dl, considerando ottimale un livello < 100 mg/dl.

● **Fumo:** E' importante sottolineare come la semplice modifica di alcuni stili di vita possa determinare una riduzione del rischio di ictus pari a quello ottenuto dalle migliori terapie farmacologiche.



Il fumo di sigaretta è uno dei principali fattori di rischio modificabili delle malattie vascolari in generale e dell'ictus in particolare.

Il rischio di ictus cerebrale inizia a ridursi dopo due-quattro anni dalla sospensione, indipendentemente dalla fascia di età, sia nei forti che nei moderati fumatori; tuttavia, il rischio negli ex-fumatori tende ad equivalere a quello dei non fumatori non prima di 5-10 anni dalla sospensione del fumo.

● **Alcol:** Il consumo moderato di alcool protegge dal rischio di ictus, mentre a dosi elevate vi è un sensibile aumento del rischio di stroke, sia ischemico che emorragico, con effetto dose-dipendente.

● **Attività fisica:** L'attività fisica sembra influenzare numerosi parametri coinvolti nel rischio di ictus: essa infatti riduce la pressione arteriosa, il peso corporeo e l'aggregabilità piastrinica; aumenta i livelli del colesterolo HDL e la sensibilità all'insulina e migliora la tolleranza al glucosio. Numerosi studi hanno evidenziato che un'attività fisica moderata e costante sia associata a un rischio di ictus cerebrale minore

rispetto a chi conduce vita sedentaria.

● **Alimentazione:** Tra gli elementi nutritivi associati ad un aumento del rischio di ictus cerebrale sono da includere il sodio (per il suo effetto sull'aumento della pressione arteriosa) e i grassi saturi. Vi sono invece nutrienti che rivestirebbero un ruolo protettivo, quali grassi insaturi, fibre, minerali (potassio, magnesio, calcio), anti-ossidanti (vitamina C, β -carotene e vitamina E), folati-vitamina B6 e B12. La dieta "mediterranea", ossia cereali, legumi, olio di oliva, frutta e verdure, ha dimostrato di possedere un effetto protettivo nei confronti dell'ictus.

Quali consigli si possono quindi fornire per prevenire l'ictus?

1) Il primo consiglio è quello di non fumare. Chi ama le sigarette ha una percentuale di rischio di ictus e di malattie del cuore molto più alta di un non fumatore. La nicotina fa invecchiare prima del tempo le cellule di vasi e arterie e contribuisce alla comparsa delle placche aterosclerotiche.



2) Anche con l'alcol non bisogna esagerare. È consigliabile non più di un bicchiere di vino al giorno per la donna e di due per gli uomini. In queste dosi, ci possono essere anche effetti benefici sulle arterie, ma se si superano il rischio di andare incontro a un ictus aumenta.

3) Fare attenzione anche al peso corporeo. L'eccesso di tessuto adiposo contribuisce all'aumento dei grassi nel sangue, favorendo lo sviluppo di

pressione e colesterolo alti e del diabete. Non solo: rende anche più difficoltosa l'attività fisica e fa affaticare il cuore.

4) Preferire una dieta "mediterranea", ricca di cereali e di verdure: ridurre i



grassi saturi che si trovano principalmente nei formaggi, nello strutto, nel burro, nella parte grassa delle carni e mangiare almeno 5 porzioni al giorno (tra pasti principali e snack) di verdura, frutta e legumi, che sono ricchi

di fibre e, tra l'altro, contribuiscono ad abbassare i livelli del colesterolo e la pressione. Per tenere sotto controllo quest'ultima, inoltre, limitare il sale (quindi salare meno i cibi, evitare insaccati in eccesso e ridurre l'uso di alimenti conservati sotto sale).

5) Non trascurare l'attività fisica, che dev'essere regolare ma moderata. L'ideale è camminare a passo svelto o andare in bicicletta in pianura per circa mezz'ora al giorno. L'esercizio rafforza il cuore, migliora la circolazione sanguigna e fa bruciare i grassi, riducendo così anche il rischio di obesità.



6) Controllare periodicamente la pressione arteriosa e la regolarità del battito cardiaco, soprattutto dopo i 60 anni.

7) Eseguire almeno una volta dopo i cinquant'anni e periodicamente con



cadenza da uno a cinque anni a seconda del livello del rischio una visita dal medico di base e, a giudizio di questi, esami come l'eco-color doppler dei vasi sovra-aortici per verificarne lo stato, una visita cardiologica con ecocardiogramma e poi misurare la pressione arteriosa, controllare la

glicemia, il colesterolo e i trigliceridi nel sangue.

PREVENZIONE SECONDARIA

Per prevenzione secondaria si intende l'insieme di interventi intrapresi nei riguardi di pazienti che hanno già presentato un ictus o un TIA, allo scopo di combatterne la ricomparsa. Con questo termine si comprendono anche i provvedimenti consigliabili nelle ore immediatamente successive all'evento ictale, nonché i provvedimenti atti a prevenire o ridurre l'invalidità da ictus.

- **Ipercolesterolemia:** uso di statine in tutti i pazienti ipercolesterolemici.
- **Ipertensione arteriosa:** Nei pazienti ipertesi con recente ictus è indicato il trattamento antipertensivo.
- **Terapia antiaggregante:** Gli antiaggreganti piastrinici hanno da tempo dimostrato efficacia nella prevenzione secondaria di un ictus. L'acido acetilsalicilico (ASA), ticlopidina, dipiridamolo e clopidogrel hanno dimostrato di essere efficaci nella prevenzione di eventi ictali e cardiovascolari in generale. Il è altrettanto efficace nella prevenzione dello stroke
- **Terapia anticoagulante:** La terapia con anticoagulanti orali è indicata nell'ictus cardioembolico da fibrillazione atriale o da patologie cardiache.

Giochi ed enigmistica

Parola chiave!

Per ogni parola qui sotto pensa a un indizio, di una sola parola, che possa aiutare un'altra persona a indovinare la parola. Pensa poi ad altri due indizi.

Puoi poi provare a giocare con qualcuno dando il 1° indizio e se poi serve anche i successivi. Ad es. la parola da indovinare è "pomodoro". Il primo indizio potrebbe essere "insalata" o "ketchup". Il 2° "rosso", ecc.

| Parole chiave | 1° indizio | 2° indizio | 3° indizio |
|---------------|------------|------------|------------|
| Treno | | | |
| Carota | | | |
| Cravatta | | | |
| Cigno | | | |
| Scopa | | | |
| Uva | | | |
| Latte | | | |
| Rana | | | |

AIUTINO: Alcuni indizi da inserire negli spazi

| | | | |
|---------|-----------|-------------|----------|
| Acino | Formaggio | Anatroccolo | Coniglio |
| Pulizie | Fritta | Nodo | Vagoni |

Trova le differenze

Trova le 10 differenze confrontando la prima e la seconda immagine.



A tavola

Cancella in orizzontale, verticale, diagonale, da sinistra a destra e da destra a sinistra, i nomi degli oggetti usati in cucina sotto elencati. Leggi le lettere restanti e scoprirai la soluzione all'indovinello proposto.

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| E | L | O | T | A | C | S | I | R | P | A |
| B | I | C | C | H | I | E | R | E | E | F |
| M | E | S | T | O | L | O | P | E | N | R |
| O | O | I | L | O | L | E | A | H | T | U |
| V | O | O | C | T | U | T | N | T | O | L |
| O | T | P | C | U | C | C | E | A | L | L |
| U | T | P | O | B | | R | T | L | A | A |
| A | A | A | L | M | R | H | E | L | L | T |
| T | I | T | I | I | I | A | I | E | O | O |
| R | P | A | N | I | E | R | E | D | D | R |
| O | I | A | O | L | I | E | R | A | A | E |
| P | T | A | Z | Z | I | N | A | P | D | O |

APRISCATOLE
BICCHIERE
COLTELLO
COLINO
DADO
FRULLATORE
IMBUTO
MESTOLO
OLIERA
OLIO
PADELLA
PANE
PANIERE
PENTOLA
PEPE
PIATTO
PORTAUOVO
TAPPO
TAZZINA
TERRINA
THE

**Dalla bocca va e viene e con i denti
per cortesia, non si tiene!**

Che cos'è?

.....



Sposta le sillabe !

Ritaglia i cartoncini della pagina e utilizzali per formare delle parole di senso. Poi prova a leggerle ad alta voce e trascrivere le parole che hai trovato.

| | | |
|------------|-----------|------------|
| PI | NO | LU |
| PE | NA | DO |
| LE | RA | SO |
| DA | TO | DI |
| TA | ME | VO |
| STA | LO | LA |
| MO | PO | GNO |
| GA | RE | VE |

Sposta le sillabe!

Che parole avete trovato? Scrivete alcune.

.....

.....

.....

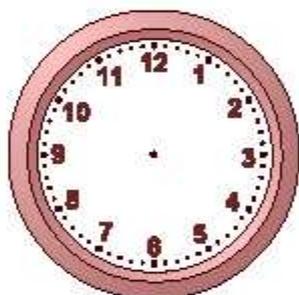
.....

.....

.....

Che ora è?

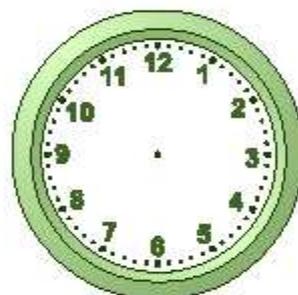
Disegna l'ora indicata in ogni orologio ricordando che la lancetta corta è quella delle ore, mentre la più lunga è quella dei minuti.



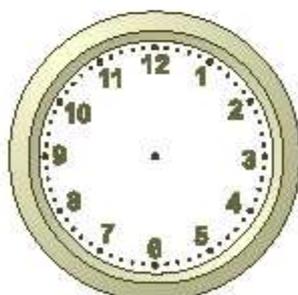
5:38



3:05



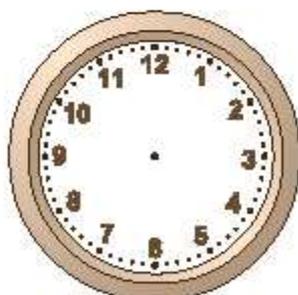
9:48



2:19



9:02



1:23

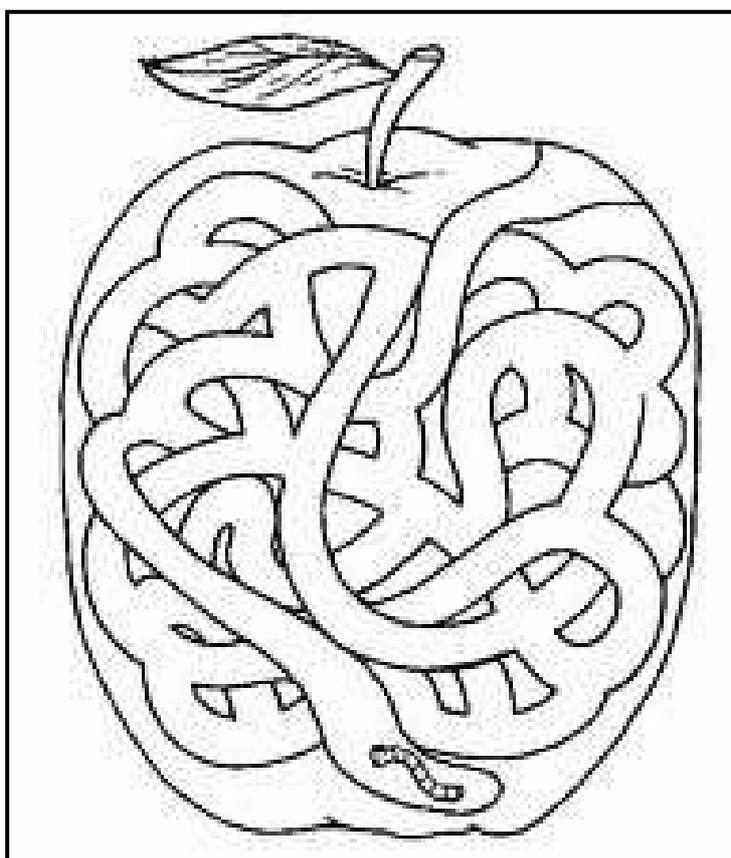
Tutte le parole con ...

Sotto ad ogni colonna metti tutte le parole che ti vengono in mente con la sillaba indicata.

| PA | OR | NI |
|----|----|----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Il labirinto

Dopo un pranzo appetitoso è ora di lasciare la mela. Aiuta il vermicello ad uscire senza incastrarsi nel labirinto.



I nostri biglietti di Natale

Ritaglia i bigliettini e utilizzali per scrivere o disegnare il tuo augurio di Natale alle persone care.

| | | | |
|--|---|--|---|
| |  <p><i>AFASIA</i>  <i>Dammi tempo!</i></p> | |  <p><i>AFASIA</i>  <i>Dammi tempo!</i></p> |
| |  <p><i>AFASIA</i>  <i>Dammi tempo!</i></p> | |  <p><i>AFASIA</i>  <i>Dammi tempo!</i></p> |
| | |  <p><i>AFASIA</i>  <i>Dammi tempo!</i></p> <p>per augurarti...</p> <p>Buone Feste!</p> | |

Azioni e verbi

Per ogni immagine scrivi l'azione corrispondente mettendo il verbo all'infinito o in terza persona (es. Mangiare, mangia, sta mangiando).

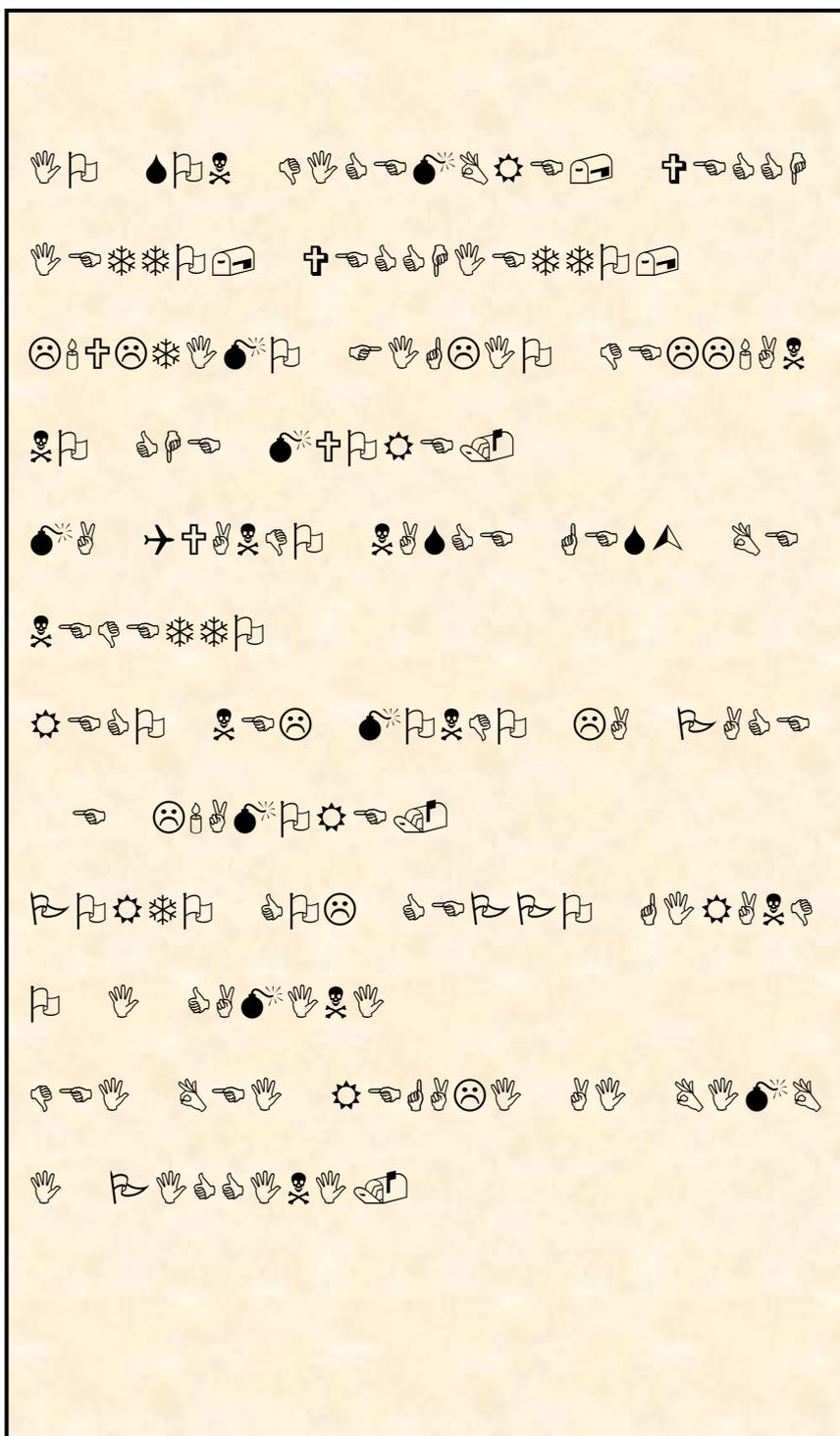
Inventa poi una frase con il verbo trovato.

| | | |
|---|--------------|--|
|  | <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|  | <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|  | <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|  | <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|  | <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|  | <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |

Messaggio segreto

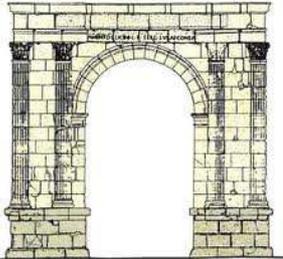
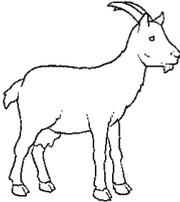
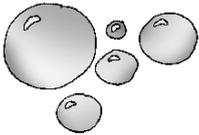
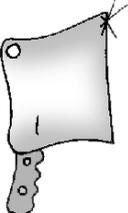
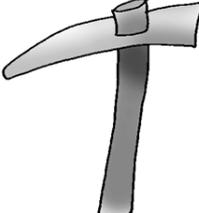
Per scoprire cosa narra questa storia devi decifrare l'alfabeto segreto che trovi qui sotto andando a sostituire ad ogni simbolo la lettera corrispondente.

| | |
|---|--|
| A | |
| B | |
| C | |
| D | |
| E | |
| F | |
| G | |
| H | |
| I | |
| L | |
| M | |
| N | |
| O | |
| P | |
| Q | |
| R | |
| S | |
| T | |
| U | |
| V | |
| Z | |



A ognuno il suo nome!

Collega ogni parola alla figura che la rappresenta.

| | | |
|---|---|--|
|  |  |  |
| ARCO | | |
|  |  |  |
| AGNELLO | | |
|  |  |  |
| BOLLO | | |
|  |  |  |
| LAMA | | |

Cosa vedi?

Guarda la figura attentamente e prova a descrivere cosa vedi, descrivendo anche i particolari dell'immagine (colori, luoghi, abiti, caratteristiche fisiche,...).



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Conti sotto l'albero



Abbiamo fatto dei bei regali di Natale ma è necessario fare un po' d'ordine. Metti i prodotti in ordine di prezzo dal più economico al più costoso.

| | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Cellulare 198 € | Padella 21,90 € | Macchina caffè 76,50 € | Set bagno 18,40 € |
|  |  |  |  |
| Sciarpa 21,80 € | Set apribottiglia 12,50 € | Profumo 25,00 € | Guanti 23,50 € |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | € | | | | |
| | € | | | | |
| | € | | | | |
| | € | | | | |
| | € | | | | |
| | € | | | | |
| | € | | | | |
| | € | | | | |

Le ricette d'inverno

Torta della nonna

MESCOLARE TUTTI GLI INGREDIENTI
PER LA BASE E METTERE LA PASTA
OTTENUTA NEL FRIGO 20 MINUTI,
AVVOLTA NELLA PELLICOLA.

PER LA BASE

225 GR FARINA
125 GR BURRO
SALE
½ LIEVITO
125 GR ZUCCHERO
1 UOVO

PER LA CREMA SBATTERE TUORLI CON
ZUCCHERO E AMIDO DI MAIS E RISO.
AGGIUNGERE IL TUTTO AL LATTE CALDO

PER LA CREMA

400 ML LATTE
3 TUORLI
120 ZUCCHERO
10 GR AMIDO MAIS
1° GR AMIDO DI RISO

STENDERE LA FROLLA SU UNA TEGLIA, METTERE SOPRA LA CREMA E
SPARGERE I PINOLI SOPRA.



BUON APPETITO!

CIAO E BUON NATALE

Da LOREDANA BOSCOLO

Bocconcini di pollo con radicchio e zola

INGREDIENTI

2 Radicchio di Treviso
Bocconcini di pollo q.b.
200gr. gorgonzola
Latte q.b.
Farina
Olio extravergine
Burro
1 bicc. Vino bianco
Sale q.b.



Preparazione

Tagliare il radicchio a listarelle, lavarlo e farlo appassire in padella con un goccio d'olio e un po' di sale. In un altro pentolino far sciogliere il Gorgonzola con un goccio di latte. E unirli, in seguito il radicchio.

Tagliare il pollo in pezzettini e passarli nella farina. Versare i bocconcini infarinati in una padella con dell'olio e del burro. Aggiungere un po' di sale e una volta sigillata la carne sfumare con un po' di vino bianco.

Quando la carne è cotta preparare il piatto con i bocconcini e versarvi sopra la crema di gorgonzola e radicchio. Volendo si può aggiungere qualche noce.



I RISOTTI DI



RISOTTO CON I PISELLI

- *Preparo il brodo con il dado*
- *Metto il riso nella pentola e lo faccio tostare*
- *Ci metto il vino e lo faccio rosolare*
- *Taglio la cipolla e metto la pancetta*
- *Preparo i pisello con cipolla, pancetta e olio*
- *Aggiungo il brodo un po' alla volta e cucino il riso*
- *Quando è quasi cotto ci metto i piselli e la pancetta*
- *Lo faccio mantecare con burro e formaggio grana*

INGREDIENTI

Brodo
Riso
Piselli
Cipolla
Vino
Pancetta
Olio, Sale
Burro
Grana

RISOTTO CON I FUNGHI



- *Preparo il brodo*
- *Taglio la cipolla*
- *La faccio rosolare con un po' di aglio e olio*
- *Metto dentro i funghi e li faccio cucinare con un po' di brodo e aggiungo il prezzemolo*
- *Ci metto il riso e mano a mano aggiungo il brodo fino a che il riso sia cotto*
- *Quando il riso è cotto ci metto il burro e il formaggio grana e mescolo*

INGREDIENTI

Brodo
Riso
Piselli
Cipolla
Vino
Pancetta
Olio, Sale
Burro
Grana

Il dolce di Natale

Il dolce di Natale più buono che ci sia
si prepara in famiglia, in pace e così sia!
Si prende una misura ben colma di pazienza;
di gentilezza un pugno, molta
condiscendenza;
si aggiungono all'insieme comprensione e
buon cuore,
si unisce un grosso pizzico di dolcissimo
amore;
astuzia e tenerezza non possono mancare,
danno un tocco squisito, molto particolare.
E infine l'allegria in grande quantità:
si cuoce lentamente, una vera bontà.

Volontari Veneti A.IT.A. - onlus

Via Magenta, 4 - 35138 Padova – Seg. Tel. 3490081700 - 3480314045
e-mail : mariarosa.zulato@gmail.com P.IVA 0334940288

Mandate le vostre idee per il giornalino a Mariarosa, Emma, Gesuino o Alice! Vi lascio la mail di Alice ed Emma: alice.ferra@hotmail.it
emma.martin.dyvz@alice.it

A.IT.A. Federazione
Associazioni Italiane Afasici



Hanno contribuito a questa uscita: A.Bressan, L.Boscolo, R.Baù, G.Cadel, E.Troncon, Francesco da Vicenza. A. Ferrarese, E. Martin. Scusate se abbiamo dimenticato qualcuno. Redazione: log. Alice Ferrarese

Materiale parzialmente tratto da:

- www.ansa.it;
- www.senteacher.org
- www.google.com

Le Soluzioni

Trova le differenze:

Nuvoletta di fumo dal camino, fiamma della candela, punta della scarpa a destra, cespuglio vicino alla casa a sinistra, tasca nell'abito dello gnomo, dito della mano destra dello gnomo, sopracciglio, foglia delle spighe, sasso sopra alle spighe, righe nel cappello

Tutte le parole con... (alcuni esempi)

PA: palo, pane, palude, palliativo, palcoscenico, pallido,...

OR: orbo, orso, orecchio, oro, orco...

NI: nido, nilo, niente, nitido, nigeriano,...

Parola chiave (alcuni esempi)

| | | | |
|----------|-------------|---------|------------|
| Treno | vagoni | rotaie | Locomotiva |
| Carota | coniglio | verdura | Arancione |
| Cravatta | nodo | giacca | Uomo |
| Cigno | anatroccolo | bianco | collo |
| Scopa | pulizie | befana | paglia |
| Uva | Acino | vino | vendemmia |
| Latte | Formaggio | asina | caglio |
| Rana | Fritta | stagno | rospo |

Azioni e verbi:

Alzare/sollevar;

Bere;

Cantare;

Aiutare/accompagnare;

Cucinare;

Correre/scappare.

Messaggio segreto

Io son Dicembre, vecchietto,
vecchietto,
l'ultimo figlio dell'anno che muore.
Ma quando nasce Gesù benedetto
reco nel mondo la pace e l'amore.
Porto col ceppo girando i camini
dei bei regali ai bimbi piccini.

A tavola

CUCCHIAIO

Conti sotto l'albero: 12,50;
18,40; 21,80; 21,90; 23,50;
25,00; 76,50; 198,00.