



A.L.I.CE. Cuneo Onlus

Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale ***P.zza Foro Boario 2 - 12100- CUNEO***

Cuneo, li 13 gennaio 2010

Alla c.a della dr.ssa Marisa SACCHETTI
Presidente Nazionale ALICe Italia

Con l'inizio del nuovo anno riprendono le attività della nostra Associazione, rivolte ai soci disabili e non, ed ai cittadini della Provincia di Cuneo nell'ambito delle iniziative di prevenzione.

1. Qi GONG

Si è appena concluso il 1° corso di Qi Gong ed un altro è già in cantiere. Il successo ottenuto ci ha, infatti, suggerito la ripetizione dello stesso. Gli esercizi che vengono svolti hanno, infatti, portato miglioramenti alla postura ed alla tonicità muscolare dei partecipanti disabili e dimostrato concretamente di svolgere un'azione positiva di aiuto a ritrovare l'equilibrio psichico e a ridurre e controllare l'ansia, l'angoscia e i sintomi depressivi.

E' programmato, altresì, per il mese di marzo un corso di **YOGA**.

2. ALICe Cuneo onlus compie 6 anni e ...va a scuola.

Prende il via ai primi di febbraio il progetto della nostra Associazione teso alla prevenzione dell'ictus cerebrale ed all'acquisizione di buone abitudini di vita.

Gli interlocutori sono gli allievi di 7 classi del secondo anno delle Scuole medie superiori di Cuneo: 140 adolescenti.

Il tema prescelto è quello della sana e corretta alimentazione.

Sulla base di esperienze culturali fondate si vogliono offrire ai ragazzi suggerimenti e proposte accessibili a tutti, di facile impiego, che possono costituire elemento su cui instaurare buone abitudini di vita. Più che di "lezioni", infatti, si parlerà di esperienze, di vissuti; al termine del percorso gli stessi "apprendisti" si trasformeranno in attori di formazione, con riferimento alle proprie esperienze di vita nel settore dell'alimentazione.

Le finalità del progetto sono:

- riflettere sull'importanza del cibo e, in genere, di una corretta alimentazione, non solo per prevenire malattie ma per creare le basi per una qualità di vita accettabile;
- fornire indicazioni approfondite sul concetto di "sana" alimentazione, riflettendo su abitudini errate, a volte inconsapevoli;
- favorire negli adolescenti, l'acquisizione di buone abitudini alimentari, in particolare:
 - evitare gli eccessi

- conoscere le qualità degli alimenti e saperli utilizzare in modo giusto ed equilibrato;
- acquisire ritmi alimentari corretti;
- riscoprire il gusto del cibo in rapporto alla qualità del vivere, riflettendo sui tempi, sulle alternanze, sulla variazione dei prodotti, sulle scelte da compiere;
- evidenziare il ruolo sociale dell'alimentazione, come momento aggregante e ricco di relazioni umane.

Gli incontri si terranno nelle aule dell'Istituto Tecnico Commerciale "F.A. Bonelli" di Cuneo, gentilmente messi a disposizione dal Preside.

Gli incontri:

- a) **inizio febbraio 2010** – Intervento del dr. Silvestro, naturopata, sulle tematiche dell'alimentazione;
- b) **inizio marzo 2010** – Compilazione degli allievi di un questionario sulle proprie abitudini alimentari, tabulazione dei dati, analisi e valutazione da parte di un biologo nutrizionista;
- c) **fine marzo 2010** – coinvolgimento del biologo per una riflessione sul rapporto alimentazione-ambiente (valorizzazione prodotti locali, valorizzazione prodotti stagionali, come il consumatore può condizionare l'offerta commerciale, sapersi "orientare" nel mondo del consumo alimentare);
- d) **aprile 2010** – cibo e socialità, presso un'azienda agrituristica di Cuneo. Intervento di un cuoco professionista per riflettere sugli alimenti e la cucina. Riscoprire i piatti antichi, i piatti semplici, l'alimentazione che si raccorda con l'antropologia.

Abbiamo contattato anche Carlin Petrini, presidente di Slow Food (un nostro caro amico, cuneese) per una sua lezione.

3. Gemellaggio con uno "stroke club" inglese.

Nel 2009 abbiamo portato una ventina di amici colpiti da ictus in barca a vela, per due giorni, in Francia. Abbiamo stabilito, ora, contatti con gli amici dello "Stroke club" di Londra per uno scambio di esperienze e conoscenze in materia di riabilitazione post ictus, di recupero delle abilità perdute (motricità, afasia, ecc..). L'intenzione è di dar vita ad un vero e proprio "gemellaggio" con la omologa associazione londinese ed andare a trovarli. Coglieremo l'occasione dell' avvio della rotta Aeroporto Cuneo Levaldigi- Londra e del rapporto che stiamo instaurando con lo "Stroke club" di Cambridge per una sistemazione in struttura convenzionata per portare una ventina di associati a settembre 2010.

4. Progetto " Il Corpo ed il Movimento": un percorso di psicomotricità alla scoperta del proprio corpo per riappropriarsi di un equilibrio dinamico consapevole.

Illustreremo, in un successivo momento, in dettaglio il progetto che si articola su tre anni solari: **1.a fase (6 incontri) settembre- dicembre 2010** e le altre nel 2011 e 2012.

Cari saluti.

Gianfranco Falco
Vicepresidente ALICe Cuneo Onlus