

OTTOBRE 2015



DON SERAFINO RONCHI

RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

InForma

Newsletter d'informazione e divulgazione
a cura dello staff medico e fisioterapico
del Centro Riabilitativo
don Serafino Ronchi

PROGETTO PAMOJA: SI VOLA IN TANZANIA

L'importante progetto che il don Serafino Ronchi sta portando avanti da alcuni mesi, in collaborazione con l'Associazione Smile to Africa di Brescia, in questo mese di ottobre si veste di concretezza. **Infatti a metà ottobre** i 3 membri dello staff del Don Serafino Ronchi voleranno nel villaggio di Pomerini, un villaggio a 1850 mt sul livello del mare sito nella zona degli altipiani meridionali della Tanzania (la città più vicina dista 60 km di strada sterrata). Qui la vita si svolge ancora nelle capanne, alla luce di lampade a petrolio, andando a prendere l'acqua al pozzo, cucinando su fuochi di legna e dormendo a terra su stuoie intrecciate. Gli abitanti sono circa 3500 e la metà di questi sono bambini sotto i 15 anni. Il tasso di mortalità è molto alto nei primi mesi di vita, e l'età media della popolazione è 37 anni. Malaria, tubercolosi, patologie polmonari e AIDS sono le malattie più frequenti e, soprattutto quest'ultima, miete moltissime vite anche in giovane età. Per questo motivo nel villaggio ci sono numerosi bambini orfani di uno o entrambi i genitori, e spesso a loro volta sieropositivi o ammalati: è proprio a loro che è indirizzato il nostro aiuto.

Per 10 giorni infatti, i 3 operatori del don Serafino Ronchi saranno ospiti all'interno del Centro Kituo Tabasamu (Centro Sorriso) per bambini affetti da HIV, edificio terminato nel 2012 grazie a un consistente contributo ricevuto dalle donazioni e dalle attività di fund-raising promosse dall'associazione Smile to Africa.

Il nostro staff seguirà la formazione specifica degli operatori locali proponendo loro un percorso di educazione e sensibilizzazione generale per l'accompagnamento socio-sanitario, con particolare attenzione alla sintomatologia tipica dei bambini denutriti e affetti da HIV. È un progetto importante, è un atto dovuto a questi bambini e alle loro famiglie: noi vogliamo esserci e portare le nostre competenze sanitarie.

Nota: anche tu puoi fare qualcosa....se vuoi contribuire al sostegno del Progetto Pamoja, contatta il don Serafino Ronchi per conoscere le iniziative in Corso.

CONTINUANO

ANCHE AD OTTOBRE

GLI SCREENING

POSTURALE E

NUTRIZIONALE



Il don Serafino Ronchi è un nodo



Poliambulatorio don Serafino Ronchi

Via Santa Lucia, 32 – 25018 Vighizzolo di Montichiari (BS)
tel./fax 030 9960938 segreteria@centroserafinoronchi.it
www.centroriabilitativodonserafinoronchi.it



Un'insegnante di Yoga in Cina. Kunyu Mountain, Shaolin Accademy.

Di Alessandra Paletti, insegnante di Water yoga

Il mio viaggio si apre con una serie catastrofica di disagi, uno dietro l'altro, tra un guasto aereo che mi porta a perdere la mia coincidenza a Pechino, un week-end cercando un mezzo alternativo per raggiungere la mia destinazione, e in fase finale, quasi raggiunta la meta, la mia valigia che mi abbandona in mezzo alla stazione affollata di Yantai. I miei effetti personali sparsi sul pavimento attirano l'attenzione dei viaggiatori, che se la ridono sotto i baffi mentre io aspetto un clemente aiuto del capo stazione armata di nastro da pacchi per chiudere il mio bagaglio.

Benvenuta in Cina! Luogo incantevole e controverso. Mi rendo conto che la lingua inglese non è in realtà molto conosciuta, le connessioni internet su alcuni sistemi elettronici impossibili, e gmail, facebook e altri social bloccati dal governo stesso. Che dire? Non male per staccare dal mondo intero, non bene se hai bisogno di organizzare nuovamente un viaggio, prenotare un albergo o semplicemente mandare una mail "necessaria".

L'arrivo in accademia è abbastanza scioccante, le stanze, i bagni, le docce ricordano una vecchia caserma che ha bisogno di una ripulita, ma l'ambiente che la circonda è meraviglioso; siamo poco distanti da un parco naturale, con parecchi laghetti d'acqua potabile. Le montagne rocciose che si vedono dall'accademia non sono molto alte ma ospitano percorsi tra boschi molto belli, e il tempio più vicino è raggiungibile in soli quindici minuti, camminando lungo una strada incorniciata da fiori coloratissimi e profumati.

Il giorno a seguire inizia il mio programma d'addestramento; siamo circa 80 persone in accademia, 72 uomini, 8 donne, l'Occidente al completo! L'età media è abbastanza bassa, circa 25 anni con qualche eccezione tra i 30 e i 50. Il risveglio è molto dolce con il Tai Chi alle 6 in punto, con una musica morbida che riempie il cortile di Kunyu Mountain.

Consumo la mia prima colazione a base di uova, riso e salsa di soia e inizio l'allenamento vero e proprio con il mio gruppo alle 08.30. Dopo circa tre ore di allenamento all'aperto, intervallate da un cambio completo d'indumenti (biancheria intima compresa), mi rendo conto che il mese cinese sarà davvero caldo da ogni punto di vista.

Gli allenamenti giornalieri si alternano dalla mattina alla sera tra pratiche di combattimento, power training, power stretching, qi gong, le così chiamate "forms" simulazioni di combattimento, e ciliegina sulla torta del venerdì: la scalata al tempio che consiste nel salire e scendere 300 scalini in arrampicata; per i principianti almeno 6 volte camminando, per gli allenati provando di corsa, per i temerari camminando con mani e piedi a terra in salita e discesa, un vero toccasana per le spalle prima del week-end.

Mi trovo catapultata in un lavoro su me stessa completamente diverso da quello che normalmente faccio a casa da insegnante yoga, l'attitudine guerriera da prima sconosciuta emerge dopo avere ricevuto il primo pugno con un guantone in un orecchio e comincio a capire che quell'attitudine appartiene a ogni essere umano, è istinto puro e anziché allontanarla, comincio a darle spazio e ad accoglierla. Capisco che l'equilibrio tra istinto e consapevolezza passa attraverso l'integrazione di una parte di me che non conoscevo o che non lasciavo emergere e mi sento forte, connessa con la terra e con lo spirito. La motivazione che mi aveva spinto verso quell'esperienza: integrare arti marziali e yoga, diventa integrare la parte più istintiva di me stessa alla parte più spirituale e sono lieta di avere nuovamente trovato uno spunto meraviglioso su cui lavorare e sradicare alcuni schemi e convinzioni. Un pugno in viso può portare a grandi rivelazioni!

Abbandono Kunyu Mountain dopo un mese e mi sento pervasa da un'energia nuova. Ahimè poco tempo per riuscire ad immergermi e capire le abitudini e la cultura cinese, così diverse da tutto ciò che conosco. La lingua è una barriera enorme ma mi sono promessa di imparare qualche vocabolo e alcune espressioni utili. Mi piacerebbe tornare e approfondire alcune parti del mio addestramento, più il morbido Tai Chi e Qi Gong che il combattimento vero e proprio. Ho scaricato un piccolo corso di cinese e mentre guido provo a ripetere a fatica alcune espressioni, vi lascio con l'ultima che ho imparato: zai jian, arrivederci!

-POSTURAL GAMES per bambini e ragazzi dai 9 ai 16 anni.

Un incontro settimanale di gruppo (massimo 10 partecipanti per gruppo) condotto dai nostri esperti fisioterapisti della durata di un'ora: un tempo per conoscere ed educare il proprio corpo tramite il gioco, esercizi e utilizzo di diverse attrezzature. Uno spazio in cui sviluppare tutte le capacità che sono alla base di un buon controllo motorio.



-GINNASTICA DOLCE consigliata agli over 60

Sedute condotte da un fisioterapista finalizzate a migliorare l'agilità e la forza che servono per svolgere le attività quotidiane con meno fatica; a ciò si abbina lo stretching adatto per alleviare e prevenire i dolori alla schiena, al collo e agli arti, che inevitabilmente aumentano con l'avanzare degli anni.