

D-PROJECTAPS – Ciaspolata a Pescasseroli (11-13 marzo 2022)
Scritture dei partecipanti

[a cura di Giannermete Romani]

Che cosa ho scoperto e imparato oggi

- Giornata bella e ricca. Avevo bisogno del bianco della neve e dell'azzurro del cielo, del sentire il corpo che si muove, messo alla prova, e che ce la fa, della bellezza. Grande nutrimento la bellezza. Avevo bisogno del calore di questo gruppo, di quella bella sensazione di sentirmi in qualche modo a casa e di poter lasciare andare qualche grammo del peso della responsabilità della mia glicemia. Oggi ho avuto molte cose belle e anche l'assistenza degli angeli custodi. I timori di fare cose nuove si sono sciolti, ho imparato come sempre qualcosa di più sulla gestione della glicemia. Mi sono sentita serena e viva nel modo migliore. E la glicemia ha funzionato o meglio ho compreso ancora di più come farla funzionare. Ho un senso di gratitudine
- Il sentimento che mi ha convinto a venire qui è stato quello di voler provare questo tipo di esperienza con il gruppo dei diabetici. Più volte sono stato invitato a altri eventi ma sempre ho dato priorità al lavoro e alle problematiche correlate. Questa volta mi sono imposto di partecipare anche a seguito di un momento difficile a livello lavorativo. Per cui ho abbandonato la logica e sono venuto. Le aspettative sono state soddisfatte, già dalla giornata di oggi. Sicuramente, nella mia vita di diabetico, a livello di avventure ho vissuto di tutto (la mia grande passione è la moto) ma pensare di affrontare una passeggiata di 12 km con le ciaspole mi mancava
- Giornata fantastica, colazione ottima, le ciaspole non erano una novità ma tutte le volte sono una piacevole sorpresa perché ti consentono di galleggiare su una superficie che oggi aveva una crosticina che ti ricorda la creme brûlée ben fatta, con il piacere di essere il primo a passarci che è molto intenso. Altrettanto intenso è il piacere di voltarsi a guardare le tracce fatte con i riflessi della luce che sfumano tra il grigio e l'azzurro, soprattutto con il sole pieno di oggi. L'alternarsi di momenti di passeggiata in solitudine e quelli in cui si condividono esperienze con i compagni di cammino rende tutto ancora più piacevole. La condivisione è sempre un valore irrinunciabile
- Oggi bella giornata di sole. Camminando nel bianco della neve ci si scorda del diabete e un po' di tutto. Ogni tanto ci si ferma, si controlla la glicemia e anche se oggi è stata buona il pensiero va alle tante volte che non è stato così. Pensando che si può fare sempre meglio si riprende il cammino e ricominciano i pensieri positivi, ci si guarda intorno pensando che tutto andrà bene
- Finalmente la ciaspolata, dopo lo sgomento della guerra il pensiero è stato 'diamoci alla pazzia gioia'. Ancora non so precisamente il significato di queste parole ma partecipare a questa rinnovata esperienza con D-Project ne fa sicuramente parte. Oggi, in una giornata perfetta di sole e neve, abbiamo condiviso la consapevolezza della gestione del diabete durante la pratica delle ciaspole. Meraviglia
- Dal punto di vista fisico, oltre a patire un po' di fastidio alle anche sulla via del ritorno, non ho sofferto anzi ho trovato l'esercizio interessante e stimolante. Dal punto di vista paesaggistico ero sicuro di essere appagato e così è stato. Il gruppo più piccolo del solito ma piacevole come sempre. E poi Antonella è così disarmante da stupirci a ogni battuta. Considerando quello che ci offre la natura continuo a domandarmi perché non si possa semplicemente godere della bellezza del mondo
- La ciaspolata di oggi si è conclusa dopo circa 7 ore di cammino, quindi è stata abbastanza stancante. Giornata bellissima, compagnia stupenda. Devo però confessare che indossare le ciaspole non mi fa sentire a mio agio. Preferisco avere ai piedi solo scarponi. Dopo qualche

ora ho avuto un dolore fastidioso al ginocchio. Ho resistito ma all'ultima ora di cammino le ho tolte. Per quanto riguarda il diabete credo di aver avuto un buon controllo a giudicare dal 103 di glicemia al ritorno. Comunque posti bellissimi che non conoscevo. Esperienza sicuramente da ripetere

- Oggi ho avuto conferma che mi piace ma soprattutto ho apprezzato la compagnia tutta. L'esperienza vissuta non può che appagare l'anima con i paesaggi che abbiamo visto. Spesso ho avuto la possibilità di ammirarli ma sempre raggiungendo le montagne in moto, avventurandomi solo per qualche centinaio di metri lungo i sentieri. Oggi ho ricordato con grande piacere quando con mio padre ho fatto tutte le cime della Garfagnana, mai sulla neve e con le ciaspole. Avendo una certa età di diabete oggi ho messo alla prova il mio fisico e mi sento contento di aver partecipato anche senza allenamento. Dal punto di vista della gestione del diabete ho avuto la possibilità di utilizzare il micro in un modo più completo. Ovviamente fino a oggi ho affrontato degli spazi diversi e quindi con la gestione legata più al calcolo delle calorie e dei boli lasciando invariata la basale. Oggi ho capito che per uno sforzo prolungato nelle ore conviene intervenire sulla basale
 - D-PROJECT, grazie, ancora grazie!
 - Forza D-PROJECT, continua a regalare a tante persone così intense emozioni.

Qual è stato il senso di queste giornate per te e per il tuo diabete?

- Sul diabete ogni volta imparo cose nuove, questa volta in particolare il gruppo piccolo ha permesso una gestione più efficace, con meno sorprese. È stato più facile anche ricevere la condivisione dei vissuti personali. Con queste persone ci conosciamo meglio, mi sembra
- Ho riflettuto sull'importanza per me di stare insieme ai mie 'simili' e di immergermi nella Natura, con la N maiuscola. È stato un grande stimolo conoscere persone nuove. Mi porto dietro la conoscenza di Antonella, generosa, disponibile, sempre presente e attenta. E l'attenzione e la cura di Donatella, istruzioni sentite forse già altre volte ma forse non comprese. E gli stimoli di Gianni
- Anche oggi bella giornata di sole e fantastica passeggiata. Non posso far altro che pensare di aver trascorso due fantastici giorni in cui ho conosciuto persone fantastiche, che condividono con me le stesse problematiche. È questa un'esperienza che consiglio a tutte le persone. Per quanto riguarda il mio diabete sono consapevole che prima o poi dovrò imparare a fare la conta dei carboidrati
- Oggi la chiamerei, qualora fosse necessario, una giornata di conferma. Lo spirito è rimasto invariato osservando stamattina con quanto piacere aspettavo di iniziare la giornata. Sono uscito da solo alle 7,30 attendendo l'arrivo degli altri. Partiti abbiamo affrontato un bellissimo percorso di condivisione. Con la maggior parte delle persone ieri è stato il primo giorno in cui ci incontravamo, ora mi sento di esprimere un sentimento di gratitudine nei confronti di tutti che definirei semplicemente come un riconoscersi come fossimo amici da molti anni. Non ho provato nessuna inibizione a dialogare e scherzare con tutti, proprio come se fossimo amici da sempre. Spero di poter replicare l'esperienza anche con mio figlio. Vorrei aggiungere la garbata e discreta capacità di intervento dei medici che danno vita a questo gruppo, avendo la delicatezza e la capacità di trattare il tema del controllo del diabete. Grazie a tutti
- La condivisione di queste giornate con il gruppo D-Project è stata, come sempre, all'insegna dell'amicizia e del divertimento. Per me non è stata la prima volta e come le precedenti è stato fantastico. Ho notato, però, che le persone con diabete che hanno partecipato non erano molte. La proposta che vorrei fare alle persone con diabete come me è quella di sollecitare amici e parenti con questa patologia a partecipare. Si imparano molte cose. E non solo per quel che riguarda la gestione del diabete...