

D-PROJECTAPS – Ciaspolata a Pescasseroli (3-5 marzo 2023)
Scritture dei partecipanti

[a cura di Natalia Piana]

1. Il valore terapeutico di queste giornate

- In questa esperienza ho imparato a conoscere meglio la mia malattia e ho ricevuto indicazioni e consigli pratici per gestire autonomamente la conta dei carboidrati per evitare i picchi della mia glicemia. Anche la formula amicale tra medici e pazienti instauratasi mi ha aiutato ad avere più fiducia in me stesso nell'averne un ruolo per controllare il mio diabete.
- La possibilità di condividere informazioni ma soprattutto paure, frustrazione, rabbia, lo sfogo con la consapevolezza che domani inizierà una nuova giornata, tornare alla vita di sempre azzerando o riducendo un pochino il peso della malattia, sia perché hai nuove informazioni e sia perché sai che ci sono eroi che combattono ogni giorno come te. In un rapporto di cura forse l'ascolto senza giudizio è quello che potrebbe fare la differenza. Anime spaventate e allo sbaraglio, trahettate dalle proprie ansie su eventi che sono fuori dal proprio controllo, che hanno semplicemente bisogno di una guida, senza "giudizio".
- Frequento le attività formative dell'Associazione D-Project da ormai più di dieci anni. Posso dire che ciascun incontro ha contribuito in modo diverso a far crescere la mia personale competenza nella gestione del diabete tipo 1. Mi sono state ripetutamente trasmesse informazioni per una sana nutrizione, l'importanza dell'attività fisica, la gestione dei diversi eventi glicemici, ho ricevuto ampio sostegno psicologico attraverso attività di gruppo, sono stata parte attiva per verificare le competenze apprese. Ogni volta al termine dell'incontro sono andata via con la consapevolezza di sapere qualcosa di più, e soprattutto avere migliorato la mia capacità di far fronte alle sfide che la malattia pone. Considero molto importanti anche le condivisioni rispetto agli aggiornamenti tecnologici. Cos'è importante ancora? Ripetere... ripetizione è sempre utile...ascolto senza giudizio, mai dare nulla per scontato.
- Le informazioni e le strategie aiutano nella gestione quotidiana della cura del diabete. La disponibilità ad ascoltare e l'aiuto in situazioni estreme come l'ipoglicemia aiuta a non sentirsi soli e a sapere che c'è sempre una soluzione. L'incontro con altre persone con il diabete dà consolazione, la sensazione di essere capiti, la condivisione fa sentire bene. Questi "campi scuola" sono sempre un grande arricchimento e una fonte di energia per affrontare meglio in futuro con il diabete.
- La capacità di capire gli errori della mia gestione del diabete e quindi di migliorare il mio stato di salute è stata grazie all'invito della mia diabetologa D.ssa Bloise di partecipare agli incontri di D-Project che mi aiutano ad affrontare il tutto con una marcia in più. Grazie
- Il valore terapeutico dell'incontro è stato rileggere le regole della conta dei carboidrati mettendo a confronto le esperienze di ciascuno. Individuare tecniche semplici che possono aiutarci a superare il peso dell'impegno costante della conta che ci accompagna ogni volta che mangiamo. Fare insieme attività fisica condividendo tutte le esperienze e osservando le nostre reazioni glicemiche è appagante e liberatorio. Insieme possiamo tutto e torniamo a casa con nuove conoscenze e consapevolezze. Grazie di cuore a tutti.

2. L'esperienza della ciaspolata

Oggi ero più concentrato sulle persone e sul paesaggio piuttosto che sulla neve che un po' riempiva troppo di bianco e un po' contrastava con il cielo. La gioia di riuscire a correre come un bimbo sulla neve...era come essere nel mio ambiente, c'ero e stavo bene

Mente in bianco, come la neve. La ciaspolata è un pretesto. Un bellissimo pretesto che ti sbianca la mente negli intermezzi delle pratiche, quelle impegnative

Nonostante le limitazioni fisiche "temporanee", l'esperienza della mia prima ciaspolata è stata qualcosa che ricorderò con grande piacere...bello...bello...bello...grazie per l'opportunità

Un modo nuovo, diverso di vivere la natura. Imparare movimenti, coordinazione, libertà. Nuovi suoni e una nuova consapevolezza del proprio corpo. Molto bello, tutto da rivivere

Esperienza faticosa che ha creato spirito di gruppo. Ognuno infatti ha adeguato il proprio passo a quello dell'altro in modo che nessuno dei partecipanti rimanesse indietro

Bello il rumore della neve, la luce, gli alberi, lo sforzo, lo stare insieme, confermata la bella sensazione già provata l'anno scorso. Ho apprezzato il "ritmo umano" dell'esperienza, la vicinanza, la solidarietà, il gruppo. Ho addosso e mi porto a casa, nel corpo, un bel senso di gratitudine

È bello camminare nel bosco fresco e bianco che trasmette una sensazione di pulizia e purezza. E il suono del "Grunch Grunch" quando cammini con le ciaspole è fantastico. Bella esperienza, grazie!

Prima ciaspolata per me molto molto interessante, camminare sulla neve senza fatica rimarrà un bellissimo ricordo 2023. Conosciuto nuovi amici e incontrato gli itineranti!!

Crunch Crunch, paesaggio nuovo, imparare un nuovo passo, ritrovare il gruppo, la sua cura, la sua pazienza, la sua allegria, qualche allarme ma non troppi, la bella sensazione di avercela fatta, di nuovo, insieme, sempre

La vita deve essere nutrita da esperienze nuove e io non avevo mai ciaspolato e adesso so di cosa si tratta. Bene! Ma l'interessante di questa esperienza è lo stare con il gruppo e imparare sempre qualcosa, ringrazio tutti della bella esperienza