



# L'INCONTRO

## IN PILLOLE

### VITA, VALORI, MEDAGLIE. OGNI GIORNO SFIDE E SOGNI.

Testimonianze di

**Roberta Amadeo** - campionessa mondiale handbike

**Paolo Cecchetto** - medaglia d'oro olimpica handbike

**Andrea Gatti** - atleta nuoto paralimpico Briantea 84

Moderatori: **Barbara Petrini** - **Monica Terraneo**

SABATO 21 MAGGIO 2022

TEATRO COMUNALE SAN TEODORO - CANTU'

Settimo appuntamento organizzato dal **CENTRO CULTURALE LUIGI PADOVESE** per il ciclo "VIVERE CON GRATITUDINE E RESPONSABILITA'"

Si è parlato di vita, di disabilità, di sport paralimpico, di nuove prospettive, di inclusione e se ne è parlato con

**Roberta Amadeo**, architetto, per sei anni Presidente dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla; sportiva nata, è campionessa di handbike (si è aggiudicata il mondiale strada e crono nel 2019, vanta 7 maglie rosa del Giro d'Italia di Handbike, ben 8 titoli italiani e 6 europei nella categoria WH2).

**Paolo Cecchetto**, paraplegico dopo un incidente motociclistico, è un paraciclista italiano che ha conquistato una medaglia d'oro ai Giochi paralimpici di Rio 2016 e una medaglia d'oro a squadre nelle Paralimpiadi di Tokyo 2020.

**e Andrea Gatti**, nel 2019 cade in bicicletta da un dislivello di 80 cm con conseguente doppia lesione spinale; atleta di nuoto e di tennis da tavolo paralimpici di Briantea84 collabora con il Politecnico di Milano in progetti atti a facilitare l'autonomia e migliorare la qualità della vita e con l'Ospedale di Niguarda in un progetto di arteterapia; ha una bellissima pagina su Instagram "andragatti81" in cui documenta vari momenti del suo quotidiano.

Una raffica di domande rivolte dalle due brillanti moderatrici Barbara Petrini e Monica Terraneo, che hanno condotto l'incontro come una sorta di percorso a tappe – come si confà a degli sportivi – con alcune parole-chiavi che hanno fatto da segnaletica e con le quali i tre protagonisti si sono confrontati nella loro esperienza.

Una di queste parole sottolineate da Paolo Cecchetto è stata "**perseveranza**".

"Yes, I can", "Niente è facile, tutto è possibile", sono alcune delle frasi motivazionali che appartengono alla loro vita e che li descrivono. Perseveranza, appunto, che è fatta di pazienza e costanza, attitudini esercitate già nella prima fase di fisioterapia dopo l'incidente o dopo il manifestarsi della malattia, ma praticate anche successivamente negli allenamenti che lo sport agonistico richiede.

Perseverare che implica anche uno "**spirito di adattamento**" nell'uso degli ausili e nel gestire le relazioni anche e prima di tutto nel contesto familiare.

Roberta Amadeo ha evidenziato un'altra parola-chiave che le appartiene in modo particolare, la parola "**fatica**", che è uno dei sintomi più comuni della sclerosi multipla. Tempo fa con la sclerosi multipla si tendeva ad abbandonare qualsiasi attività sportiva perché si pensava che ci si affaticasse ulteriormente; grazie alla ricerca riabilitativa, si è poi capito che l'allenamento invece aiuta nella gestione della fatica. Ma lei aggiunge che la fatica fa ovviamente parte del percorso, di ogni percorso, e che questo non deve essere "macchiato" da sbavature, perché – lei sottolinea - più importante della meta è il percorso che si fa per arrivarci. E allora c'è anche un gusto nel far fatica, una fatica che alla fine fa star bene.

**“Sostegno familiare”** è la parola-chiave sottintesa al racconto che Andrea Gatti fa con commozione, parlando innanzitutto della reazione della moglie alla notizia dell’invalidità e poi di come lo ha sempre sostenuto ed aiutato con semplicità e atteggiamento di positività.

Oltre alla sua frase motivazionale **“non mollare mai, avanti sempre”** c’è anche un’altra parola-chiave che emerge ed è **“ricerca del bello/bene per sé e per gli altri”** che Andrea concretizza nel progetto dei quadrotti dell’ospedale Niguarda. In ospedale aderisce ad una proposta di arte-terapia che lo coinvolge al punto di volerle dare un senso più ampio: dal disegnare semplicemente su un foglio, passa alla pittura su quadrotti in cartongesso che ricoprono i soffitti dell’ospedale; dall’aprirsi a un bene per sé all’aprirsi a un bene per tutti ... rendendo migliore, un po’ più bella, la degenza in ospedale.

Verso la fine di questo percorso a tappe si incontra un’altra parola-chiave gigante nella sua profondità, che è **“valore dello sport”**. Si sa, lo sport fa bene. Fa bene a tutti.

In particolare è **fondamentale per le persone con disabilità**: è un’opportunità di **crescita e formazione** che permette di raggiungere un importante **benessere anche interiore**. Praticare sport aiuta infatti a ritrovare la propria **autonomia**, ad aprire la mente, a trovare soluzioni, a controllare il livello di guardia dell’impegno, fa crescere il livello di sopportazione, insegna a perdere, e diminuisce le medicine ... oltre a tutto il resto. Lo sport è quindi un toccasana, e per alcuni, la vita.

Un’ultima parola che fa da traguardo al nostro percorso a tappe è **“inclusione”**

La percezione della disabilità e dell’inclusione a livello sociale negli anni è cambiata, in meglio. Oggi la persona disabile è mediamente più indipendente, più libera dalla necessaria assistenza che fino a qualche anno fa era imposta dalla sua stessa condizione fisica: le innovazioni tecnologiche, il cambio della mentalità e della cultura della gente, le stesse normative istituzionali, hanno favorito un progresso continuo .

Tuttavia la strada da percorrere per rendere la nostra società più inclusiva è ancora lunga. Ma ... il desiderio di inclusione, come anche la felicità, sono già dentro di noi, bisogna riconoscerle e volerle ... facendo tutti metà del percorso verso l’altro, così da trovarsi a metà strada INSIEME.