



io non  
*sclero*



**2018**



AGENDA SETTIMANALE



QUESTA AGENDA È DI

---

---

IN CASO DI SMARRIMENTO RESTITUIRE A

---

---

---

grazie di !



IO NON **SCLERO** nasce nel 2014 con la voglia di parlare di **sclerosi multipla** attraverso gli occhi di chi la affronta ogni giorno.

Nei giovani adulti, tra i 20 e i 40 anni, la SM è la più comune causa di disabilità neurologica, dopo i traumi derivanti dagli incidenti stradali, e rappresenta per frequenza la prima malattia di tipo infiammatorio cronico.

Una compagna di vita scomoda che rende il futuro incerto, eppure il **futuro** è una parola ricorrente nei racconti e nelle testimonianze delle persone che convivono con la SM. Ed è proprio al futuro che è dedicata la campagna di informazione **IO NON SCLERO**.

In tre anni il progetto ha portato alla luce **le storie e i volti** delle tante persone che vivono con la SM, con uno sguardo nuovo e positivo.

Questa agenda è dedicata a tutti coloro che hanno partecipato a **IO NON SCLERO** e hanno contribuito con le loro testimonianze a dimostrare che **i progetti e i sogni** non si fermano con la sclerosi multipla.

Ogni mese ospita una storia, selezionata tra le tante che hanno partecipato all'iniziativa online 2017, in cui abbiamo celebrato **le piccole e grandi svolte**, quei momenti magici in cui il futuro appare sotto una nuova luce.

Settimana dopo settimana ti auguriamo di riempire queste pagine con i tuoi progetti, i tuoi sogni, le tue svolte e di vivere al meglio il tuo 2018.

[www.iononsclero.it](http://www.iononsclero.it)

 Io Non Sclero

Il team **IO NON SCLERO**

## I miei 10 motivi per non...sclerare!



1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

4

---

---

---

5

---

---

---

6

---

---

---

7

---

---

---

8

---

---

---

9

---

---

---

10

---

---

---

# 2018

DUEMILADICIOTTO

## GENNAIO

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## FEBBRAIO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## LUGLIO

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## AGOSTO

				1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12		
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30	31				

## MARZO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## APRILE

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## SETTEMBRE

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## OTTOBRE

							1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14							
15	16	17	18	19	20	21							
22	23	24	25	26	27	28							
29	30	31											

## MAGGIO

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## GIUGNO

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## NOVEMBRE

					1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11		
12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25		
26	27	28	29	30				

## DICEMBRE

								1	2
3	4	5	6	7	8	9			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			
31									

BUONI PROPOSITI PER IL 2018

Ora  
finalmente

PUOI INIZIARE A

Lottare

Ora

PUOI FARE QUALCOSA  
PER FERMARLA.

Ora  
Puoi crederci

DAVVERO

## Finalmente...

Una mattina ti alzi e senti che qualcosa è diverso. Ci hai messo mesi per avere una diagnosi, hai pianto lacrime amare quando eri sola per non far vedere le tue paure; poi hai pianto tante altre lacrime davanti a chiunque perchè chisseneffrega.

Hai avuto incubi, hai sentito la paura della morte, hai sentito il tuo corpo "diverso".

Hai cambiato le tue abitudini, hai dovuto alleggerire in qualche modo il tuo lavoro, abbandonando forse un po' i tuoi sogni.

Hai aspettato referti, risposte, immagini, buchi sulle braccia, ore passate in un tubo.

E **finalmente** una mattina ti alzi e senti che qualcosa è cambiato... **in meglio.**

Finalmente quella diagnosi è arrivata, brutto colpo vederla scritta su un foglio, ma **finalmente** qualcuno le ha dato un nome. Respiro di sollievo.

Ora **finalmente** puoi iniziare a **lottare.** Ora puoi fare qualcosa per fermarla, ora puoi crederci davvero. Ora so che ci saranno alti e bassi, che ci saranno risate e lacrime e che ci saranno divertimenti e dolori, ma so anche con chi devo lottare, almeno ora siamo ad armi pari.

Lei sa il mio nome e io so il suo. 1 a 1 palla al centro. Inizia la partita. Inizia la guerra!!!

# GENNAIO

SETTIMANA 1

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

1

CAPODANNO

MARTEDÌ

2

MERCOLEDÌ

3

GIOVEDÌ

4

VENERDÌ

5

SABATO

6

EPIFANIA

DOMENICA

7



# GENNAIO

SETTIMANA 2

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

8

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

9

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

10



---

---

---

---

---

---

---

---

GIOVEDÌ

11

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

12

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

13

DOMENICA

14

---

---

---

---

---

---

---

---

# GENNAIO

SETTIMANA 3

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

15

MARTEDÌ

16

MERCOLEDÌ

17

GIOVEDÌ

18

VENERDÌ

19

SABATO

20

DOMENICA

21



# GENNAIO

SETTIMANA 4

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

22

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

23

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

24

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

25

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

26

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

27

DOMENICA

28

---

---

---

---

---

---

---

---



## La bellezza salverà il mondo

Sclerosi Multipla. Sono stato diagnosticato nel 2003. Andavo a piedi al lavoro. Caduta. Perdita della vista all'occhio destro. Ricovero per accertamenti e diagnosi.

Ho dovuto cambiare città per le terapie, perchè qui era un insuccesso totale. Da 0 totale mi sono ripreso, perchè a 35 anni hai tanta voglia di vivere e sperimentare.

L'anno successivo ho fatto il **cammino di Santiago**, a piedi e coi mezzi di trasporto, a ogni passo ho lasciato a terra il dolore e l'impietosità di una malattia neurodegenerativa.

**Lei non perdona, ma io sì.** E ho ripreso a disegnare, la mia vita è sempre trascorsa tra i viaggi e l'arte, disegnare con un solo occhio è una novità...

Ma **la vita è un continuo rinnovarsi.** E ho continuato a disegnare la bellezza. Non credo nella paura e il male di vivere non si adatta a me.

La mia è una **storia di successo**, oltre ogni problema e ti fa dire "Anche oggi non cambierò il mondo, ma mi basta disegnarlo e regalarlo ad altri occhi".

Perchè in fondo siamo sempre ciò che vogliamo essere. Le immagini che contano sono in noi...  
Grazie!

# GENNAIO | FEBBRAIO

SETTIMANA 5

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

29

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

30

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

31

---

---

---

---

---

---

---

---

GIOVEDÌ

1

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

2

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

3

DOMENICA

4

---

---

---

---

---

---

---

---



# FEBBRAIO

SETTIMANA 6

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

5

MARTEDÌ

6

MERCOLEDÌ

7

GIOVEDÌ

8

VENERDÌ

9

SABATO

10

DOMENICA

11



# FEBBRAIO

SETTIMANA 7

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

12

MARTEDÌ

13

MERCOLEDÌ

14

GIOVEDÌ

15

VENERDÌ

16

SABATO

17

DOMENICA

18



# FEBBRAIO

SETTIMANA 8

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

19

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

20

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

21

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

22

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

23

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

24

DOMENICA

25

---

---

---

---

---

---

---

---

Vivo

OGNI GIORNO  
COME SE FOSSE  
L'ULTIMO AVENDO  
AL MIO FIANCO LE

persone

A CUI VOGLIO PIÙ

bene.

## La mia svolta è stata proprio la sclerosi..

Mi chiamo Carlotta, ho 26 anni e convivo con la sclerosi dal 2011. Ci misi un pochino a capire cosa mi stava succedendo, ma sono sicura che è grazie a questa malattia che sono diventata una persona migliore con delle speranze.

**Ho cambiato vita completamente:** ho trovato l'amore della mia vita e adesso sono incinta.

Vivo ogni giorno come se fosse l'ultimo, avendo al mio fianco le persone a cui voglio più bene.

La mia mamma è la mia eroina. È per lei che ogni giorno mi alzo con il sorriso; è per lei che io non mi sono **mai abbattuta!!**

La mia svolta è stata proprio scoprire la sclerosi – è strano da dire – ma credo che se non mi fossi ammalata non avrei la bellissima vita che ho oggi!

La mia svolta la devo a mia madre, al mio compagno e il mio cavallo, che mi ha fatto tornare la voglia di vivere e sentire il vento fra i capelli!

# FEBBRAIO | MARZO

SETTIMANA 9

26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOTE

LUNEDÌ

26

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

27

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

28

---

---

---

---

---

---

---

---

GIOVEDÌ

1

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

2

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

3

DOMENICA

4

---

---

---

---

---

---

---

---



# MARZO

SETTIMANA 10

26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOTE

LUNEDÌ

5

MARTEDÌ

6

MERCOLEDÌ

7

GIOVEDÌ

8

VENERDÌ

9

SABATO

10

DOMENICA

11



# MARZO

SETTIMANA 11

26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOTE

LUNEDÌ

12

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

13

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

14

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

15

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

16

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

17

DOMENICA

18

---

---

---

---

---

---

---

---

# MARZO

SETTIMANA 12

26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOTE

LUNEDÌ

19

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

20

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

21

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

22

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

23

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

24

DOMENICA

25

---

---

---

---

---

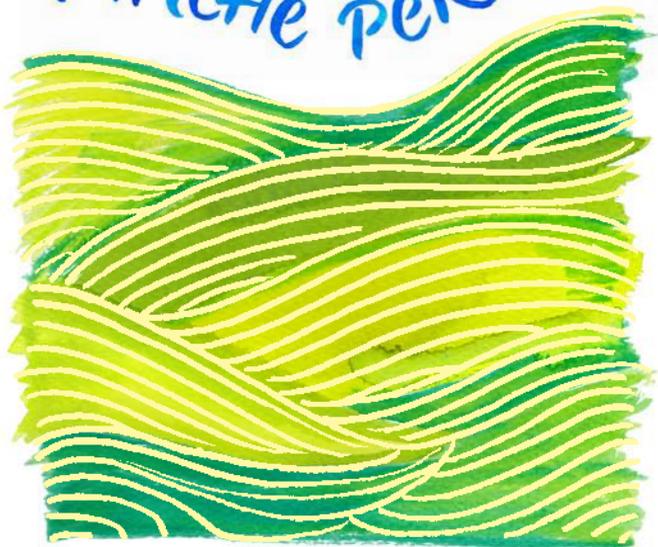
---

---

---

SONO RITA, HO 37 ANNI,  
LA SCLEROSI MULTIPLA E...

FUORI C'È IL  
MONDO  
ANCHE PER ME



## Fuori c'è il mondo.

**"Fuori c'è il mondo":** con questa frase un anno fa mio marito motivava la sua scelta di lasciarmi perché non reggeva più il peso della mia malattia.

Proprio lui che aveva detto che la SM era arrivata a noi, perché eravamo forti e l'avremmo affrontata insieme. Proprio lui che aveva giurato in salute e in malattia, con la consapevolezza di una malattia.

Sì, proprio lui decideva di andare via e lasciarmi sola con le incertezze di una vita che fino ad allora era stata perfetta per me: io, il mio amore e la SM.

Dopo un anno non avrei mai immaginato che avrei **ripreso in mano la mia vita**.

Grazie alla mia famiglia e i miei amici vecchi e nuovi, che non mi hanno lasciato mai sola, **ho fatto tantissime cose:** ho intrapreso un cammino spirituale, vado in pizzeria, vado nei locali, sono persino andata in discoteca.

Mi sono resa conto di avere avuto una grande barriera architettonica in casa: lui.

In questo anno **la mia vita è cambiata notevolmente:** sono Rita, ho 37 anni, la sclerosi multipla e fuori c'è il mondo anche per me.

# MARZO | APRILE

SETTIMANA 13

26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

NOTE

LUNEDÌ

26

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

27

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

28

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

29

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

30

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

31

DOMENICA

1

PASQUA

---

---

---

---

---

---

---

---

# APRILE

SETTIMANA 14

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

2

LUNEDÌ DELL'ANGELO

MARTEDÌ

3

MERCOLEDÌ

4

GIOVEDÌ

5

VENERDÌ

6

SABATO

7

DOMENICA

8



# APRILE

SETTIMANA 15

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

9

MARTEDÌ

10

MERCOLEDÌ

11

GIOVEDÌ

12

VENERDÌ

13

SABATO

14

DOMENICA

15



# APRILE

SETTIMANA 16

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

16

MARTEDÌ

17

MERCOLEDÌ

18

GIOVEDÌ

19

VENERDÌ

20

SABATO

21

DOMENICA

22



# APRILE

SETTIMANA 17

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

23

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

24

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

25

FESTA DELLA LIBERAZIONE

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

26

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

27

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

28

DOMENICA

29

---

---

---

---

---

---

---

---

*E lì mi è stato  
chiaro che dovevo vivere*  
**PER LORO**

*Nonostante i limiti,  
ero la loro*



## Mamma, ti voglio bene

Sono stata diagnosticata nel 2003. Due figli di 2 e 7 anni, un lavoro che mi piaceva, un marito e una vita. Il mondo mi è crollato, ero spaventata, disorientata, sola nel mio dolore, non volevo che i miei amici e la mia famiglia pagassero per la mia malattia. **NON ERA COLPA LORO!**

Solo dopo molti anni ho compreso che **non era neppure colpa mia.**

Un giorno, il mio piccolo di due anni era irrequieto e io, stanca e preoccupata perché aspettavo le risposte dei miei esami, ero irritata. Stavo per rimproverarlo e lui, che non parlava ancora bene, mi ha dato un bacio e mi ha detto: **"Mamma, ti voglio bene!"** Mi sono messa a piangere e il mio bimbo di 7 anni mi ha abbracciato e mi ha sussurrato: **"Non ti lascerò mai..."**

E lì mi è stato chiaro che dovevo vivere per loro, che **la SM non avrebbe vinto.** Che, nonostante i limiti, ero la loro mamma e che loro si meritavano una mamma forte e con tanta voglia di vivere. Così ho deciso: **avrei lottato per loro.**

Ed oggi, dopo 14 anni, con le stampelle e la Sar per uscire, sono – insieme a mio marito – il mio orgoglio, il mio bastone, il mio supporto. Sono fantastici, premurosi. **Sono felice di vivere e non vorrei essere in nessun posto se non qui.** Certo, ho dovuto fare delle scelte come lasciare il lavoro, non vedo quasi più e mi manca l'equilibrio. Ci sono giorni in cui sono più vulnerabile e vorrei almeno qualche ora di "normalità", ma **continuo a lottare e spero che il mio modo di affrontare la vita sia da esempio per i miei figli.**

# APRILE | MAGGIO

SETTIMANA 18

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOTE

LUNEDÌ

30

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

1

FESTA DEL LAVORO

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

2

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

3

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

4

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

5

DOMENICA

6

---

---

---

---

---

---

---

---

# MAGGIO

SETTIMANA 19

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOTE

LUNEDÌ

7

MARTEDÌ

8

MERCOLEDÌ

9

GIOVEDÌ

10

VENERDÌ

11

SABATO

12

DOMENICA

13



# MAGGIO

SETTIMANA 20

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOTE

LUNEDÌ

14

MARTEDÌ

15

MERCOLEDÌ

16

GIOVEDÌ

17

VENERDÌ

18

SABATO

19

DOMENICA

20



# MAGGIO

SETTIMANA 21

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOTE

LUNEDÌ

21

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

22

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

23

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

24

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

25

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

26

DOMENICA

27

---

---

---

---

---

---

---

---



## La convivenza di una vita

Non avevo ancora fatto grandi cose. In fondo, **avevo tutta la vita davanti**. L'unica mia preoccupazione era ricordarmi tutti i passi per il saggio di danza tanto atteso. Continuavo a fare prove su prove, finché una mattina mi sveglio con "il braccio addormentato". Una bambina di 11 anni e mezzo non sa neanche dell'esistenza della parola "formicolio".

È l'8 giugno 2005: la dottoressa è molto simpatica, sorride, mi fa fare un giro in un macchinario grande e che fa tanto rumore. È l'8 giugno e, in quel macchinario devo stare sdraiata, immobile, ma fa tanto freddo qua dentro. È l'8 giugno e mi dicono che dovrò passare una notte con loro e che il giorno dopo mi faranno una puntura dietro la schiena.

Per me è tutto nuovo e quindi decido di curiosare in giro e mi ritrovo nella stanza degli infermieri. Qui c'è una lavagna dove ci sono scritti i nomi di tutti i pazienti, anche il mio. Lo guardo e vicino c'è scritto: "sosp. sclerosi multipla". Corro da mamma, le chiedo cosa significa e lei continua a dire che avevo letto male. La porto quindi in quella stanza, lei guarda la lavagna, mi guarda, riguarda la lavagna, mi riguarda e vedo che inizia a scenderle una lacrima.

**Questo è il mio inizio.** Oggi ho 23 anni e la malattia ne ha 12. **Lei mi ha tolto tanto, non posso dire di no, ma devo dire che mi ha dato anche tante cose belle.** Quello che sono, nel bene o nel male, lo devo anche a lei. Ormai, **io e la malattia conviviamo** - con alti e bassi sì - ma quale convivenza non ha alti e bassi?

# MAGGIO | GIUGNO

SETTIMANA 22

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

NOTE

LUNEDÌ

28

MARTEDÌ

29

MERCOLEDÌ

30

GIOVEDÌ

31

VENERDÌ

1

SABATO

2

FESTA DELLA REPUBBLICA

DOMENICA

3



# GIUGNO

SETTIMANA 23

27 28 29 30 1 2 3

4 5 6 7 8 9 10

11 12 13 14 15 16 17

18 19 20 21 22 23 24

25 26 27 28 29 30 1

NOTE

LUNEDÌ

4

MARTEDÌ

5

MERCOLEDÌ

6

GIOVEDÌ

7

VENERDÌ

8

SABATO

9

DOMENICA

10



# GIUGNO

SETTIMANA 24

27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

NOTE

LUNEDÌ

11

MARTEDÌ

12

MERCOLEDÌ

13

GIOVEDÌ

14

VENERDÌ

15

SABATO

16

DOMENICA

17



# GIUGNO

SETTIMANA 25

27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

NOTE

LUNEDÌ

18

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

19

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

20

---

---

---

---

---

---

---

---

GIOVEDÌ

21

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

22

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

23

DOMENICA

24

---

---

---

---

---

---

---

---





## Amo la mia vita

Prima della diagnosi, avvenuta a 29 anni, ero una persona tranquilla: nulla di che, vivevo la mia routine. **La diagnosi mi ha colpito come un fulmine a ciel sereno**: di notte piangevo e di giorno cercavo di farmi forza per la mia famiglia.

La svolta è stata quando stanca di sentirmi dire "poverina come stai?" con quel tono di pietà. Allora mi sono detta: "ma quanto posso andare avanti così?"

Da allora ho smesso di sentirmi malata – io in prima persona – e **ho iniziato a godermi finalmente la vita**, facendo cose che prima non avrei mai immaginato di fare, gioendo delle piccole cose, di un giorno di sole, della compagnia delle persone e... cantando sempre, in macchina, a casa, al lavoro. E, come d'incanto, **le persone hanno smesso di impietosirsi per me**. Appena posso prendo un aereo per andare dove mi sento bene. **Io amo la vita, amo la mia vita e le persone che ne fanno parte...**

Ormai la Sm fa parte di me, ma abbiamo imparato a convivere molto bene e, quando mi fa incavolare, la più forte sono sempre io. **Sempre pronta a guardare le soluzioni e mai i problemi**. Non le permetterò di sicuro di rovinare tutto.

# GIUGNO | LUGLIO

SETTIMANA 26

27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

NOTE

LUNEDÌ

25

MARTEDÌ

26

MERCOLEDÌ

27

GIOVEDÌ

28

VENERDÌ

29

SABATO

30

DOMENICA

1



26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOTE

LUNEDÌ

2

MARTEDÌ

3

MERCOLEDÌ

4

GIOVEDÌ

5

VENERDÌ

6

SABATO

7

DOMENICA

8



# LUGLIO

SETTIMANA 28

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOTE

LUNEDÌ

9

MARTEDÌ

10

MERCOLEDÌ

11

GIOVEDÌ

12

VENERDÌ

13

SABATO

14

DOMENICA

15



26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOTE

LUNEDÌ

16

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

17

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

18

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

19

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

20

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

21

DOMENICA

22

---

---

---

---

---

---

---

---

# LUGLIO

SETTIMANA 30

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

NOTE

LUNEDÌ

23

MARTEDÌ

24

MERCOLEDÌ

25

GIOVEDÌ

26

VENERDÌ

27

SABATO

28

DOMENICA

29



# "La Bestia,"

*Lui chiamava  
così la malattia,*

*si sconfigge  
sempre*

## Alberto e "la Bestia"

Questa è la storia che avrebbe voluto scrivere mio padre. Alberto è morto tre anni e mezzo fa ormai.

Scoprì la malattia all'età di 18 anni ed ha sempre affrontato dure prove nella sua vita: un padre che non ha mai accettato la malattia del figlio, rinunciare piano piano alle attività sportive e ricreative, **affrontare le cure e le sofferenze**. Nonostante ciò non ha mai rinunciato a vivere!

Mi permetto di raccontare la sua storia perchè sono stata io la sua svolta. I miei genitori 32 anni fa hanno deciso di adottarmi, migliorando la loro e la mia vita. Mio padre è stato un padre a tutti gli effetti, sempre presente dall'inizio alla fine. Da quando gli sono stata messa in braccio a soli 3 mesi, fino al momento in cui mi ha guardato per l'ultima volta e ha chiuso i suoi splendidi occhi per sempre.

**Non ha mai fatto mai mancare niente nè a me, nè a mia madre.** È stato un gran lavoratore, un marito devoto e un padre premuroso e attento. Siamo state noi la sua svolta.

È stato accettare la vita senza riserve, non avendo paura del dolore e della sofferenza e affrontando le sfide della vita guidato dalla voglia di amare, essere amato e vivere. "La Bestia", lui chiamava così la malattia, si sconfigge sempre.

# LUGLIO | AGOSTO

SETTIMANA 31

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

NOTE

LUNEDÌ

30

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

31

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

1

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

2

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

3

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

4

DOMENICA

5

---

---

---

---

---

---

---

---

# AGOSTO

SETTIMANA 32

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

NOTE

LUNEDÌ

6

MARTEDÌ

7

MERCOLEDÌ

8

GIOVEDÌ

9

VENERDÌ

10

SABATO

11

DOMENICA

12



# AGOSTO

SETTIMANA 33

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

NOTE

LUNEDÌ

13

MARTEDÌ

14

MERCOLEDÌ

15

FERRAGOSTO

GIOVEDÌ

16

VENERDÌ

17

SABATO

18

DOMENICA

19



# AGOSTO

SETTIMANA 34

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

NOTE

LUNEDÌ

20

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

21

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

22

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

23

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

24

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

25

DOMENICA

26

---

---

---

---

---

---

---

---



*Da quel giorno  
mi sono scoperta una guerriera.*

*Ho cominciato  
a **CORRERE**  
e la **MEDAGLIA**  
l'ho **CONQUISTATA.***

## **Se vuoi puoi, la mia corsa verso New York**

### **La Sclerosi Multipla è un demone bianco.**

Una malattia che si insinua sotto pelle e colpisce nei momenti più imprevedibili. C'è, ma non si vede e agisce in un modo vigliacco. Si manifesta con sintomi evidenti, eppure le sue cause sono sconosciute; ma i suoi **attacchi sono imprevedibili**: puoi svegliarti una mattina e scoprire di non riuscire più a muovere il braccio destro o manifestare una neurite ottica. **È difficile convivere con una malattia quando è il tuo stesso organismo a ribellarsi.** La Sclerosi vuole condannarti all'immobilità e contro questa idea, tremenda, **ti costringe a lottare.**

Ho scoperto di essere affetta da Sclerosi Multipla tre anni fa e da quel giorno **mi sono scoperta una guerriera.** Questa patologia, dapprima sconosciuta, ha completamente rivoluzionato la mia vita e ogni mia prospettiva, tanto da condurmi a sfidarmi. Quando mi è stata diagnosticata la malattia immaginavo la carrozzina. Si è soliti associare immediatamente il termine "Sclerosi" ad un'unica fine possibile: la sedia a rotelle. Le cose sono andate diversamente perché, non solo **ho scoperto come convivere con la malattia**, ma ho trovato anche il modo di sfidarla e metterla all'angolo.

L'ho **affrontata ad armi pari**, come potevo fare solo io: persona solare, piena di vita e di energia. Ho deciso di **sconfiggere l'idea della paralisi con il movimento** e ho cominciato a correre... Il percorso è stato lungo e tortuoso, ma il 6/11/16 la medaglia al collo da finisher della Maratona di New York l'ho conquistata.

# AGOSTO | SETTEMBRE

SETTIMANA 35

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

NOTE

LUNEDÌ

27

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

28

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

29

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

30

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

31

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

1

DOMENICA

2

---

---

---

---

---

---

---

---

# SETTEMBRE

SETTIMANA 36

27 28 29 30 31 1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24 25 26 27 28 29 30

NOTE

LUNEDÌ

3

MARTEDÌ

4

MERCOLEDÌ

5

GIOVEDÌ

6

VENERDÌ

7

SABATO

8

DOMENICA

9



# SETTEMBRE

SETTIMANA 37

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOTE

LUNEDÌ

10

MARTEDÌ

11

MERCOLEDÌ

12

GIOVEDÌ

13

VENERDÌ

14

SABATO

15

DOMENICA

16



# SETTEMBRE

SETTIMANA 38

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOTE

LUNEDÌ

17

MARTEDÌ

18

MERCOLEDÌ

19

GIOVEDÌ

20

VENERDÌ

21

SABATO

22

DOMENICA

23



# SETTEMBRE

SETTIMANA 39

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOTE

LUNEDÌ

24

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

25

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

26

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

27

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

28

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

29

DOMENICA

30

---

---

---

---

---

---

---

---



40 anni:  
buongiorno.  
Come augurio  
la diagnosi

DEFINITIVA

E allora  
RIPRENDIAMOCI LA

vita

## Buon compleanno

40 anni: buongiorno. Come augurio, la diagnosi definitiva.

E allora, **riprendiamoci la vita.**

Mi sono licenziata, ho aperto un negozio con mia figlia. Ho ricominciato a vivere a piccoli passi, ho alzato lo sguardo e ho visto i terrazzi in fiore.

Abitavo in quella via da 30 anni, i terrazzi ci sono sempre stati: ero io che non avevo tempo di alzare lo sguardo.

# OTTOBRE

SETTIMANA 40

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

1

MARTEDÌ

2

MERCOLEDÌ

3

GIOVEDÌ

4

VENERDÌ

5

SABATO

6

DOMENICA

7



# OTTOBRE

SETTIMANA 41

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

8

MARTEDÌ

9

MERCOLEDÌ

10

GIOVEDÌ

11

VENERDÌ

12

SABATO

13

DOMENICA

14



# OTTOBRE

SETTIMANA 42

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

15

MARTEDÌ

16

MERCOLEDÌ

17

GIOVEDÌ

18

VENERDÌ

19

SABATO

20

DOMENICA

21



# OTTOBRE

SETTIMANA 43

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

22

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

23

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

24

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

25

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

26

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

27

DOMENICA

28

---

---

---

---

---

---

---

---

Un po de macchie n' TESTA  
e quarcuna sta' ar MIDOLLO.  
Ce se cammina poco:  
se ce provo poi BARCOLLO.  
Non è na vita facile ne pulita  
e manco onesta, ma STRETTA  
me la tengo perché è VITA  
pure questa.

## La mia sclerosi

Io mo me ve presento. Me chiamo Loreto G. Adesso non sto' bene, so' ammalato de sclerosi, io mo c'ho quarant'anni e un bel giorno feci er botto quanno m'arzaì dar letto: era aprile dumilaotto.

Un po de macchie n'testa e quarcuna sta' ar midollo. **Ce se cammina poco:** se ce provo, poi barcollo. Dapprima cor bastone e poi co du stampelle e nfine eccome qua na sedia e m'paio de rotelle. Da quanno so' malato ho perso quasi tutti l'amici miei più cari e pure quelli brutti, però non me ne frega. Ecco quello che me sento, perché mo **ce n'ho uno solo che ne vale cento.**

E poi mo c'ho du figli. Pe me e' stata na gran svorta, perché co tutti e due so' rinato n'artra vorta: ho presa la patente cor comando adattato. Io ce l'avevo tutte però mo so' handicappato. Mi moje l'accompagno: vado co lei ar mercato. Ce n'ho passate tante, ma me so' ripliato.

Ho perso tante cose: è questa la realtà. Qualcosa me rimane: un pò de dignità. Non è na vita facile ne pulita e manco onesta, ma stretta me la tengo perché **è vita pure questa.**

# OTTOBRE | NOVEMBRE

SETTIMANA 44

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

NOTE

LUNEDÌ

29

MARTEDÌ

30

MERCOLEDÌ

31

GIOVEDÌ

1

OGNISSANTI

VENERDÌ

2

SABATO

3

DOMENICA

4



# NOVEMBRE

SETTIMANA 45

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

NOTE

LUNEDÌ

5

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

6

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

7

---

---

---

---

---

---

---

---

GIOVEDÌ

8

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

9

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

10

DOMENICA

11

---

---

---

---

---

---

---

---



# NOVEMBRE

SETTIMANA 46

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

NOTE

LUNEDÌ

12

MARTEDÌ

13

MERCOLEDÌ

14

GIOVEDÌ

15

VENERDÌ

16

SABATO

17

DOMENICA

18



# NOVEMBRE

SETTIMANA 47

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

NOTE

LUNEDÌ

19

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

20

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

21

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

22

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

23

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

24

DOMENICA

25

---

---

---

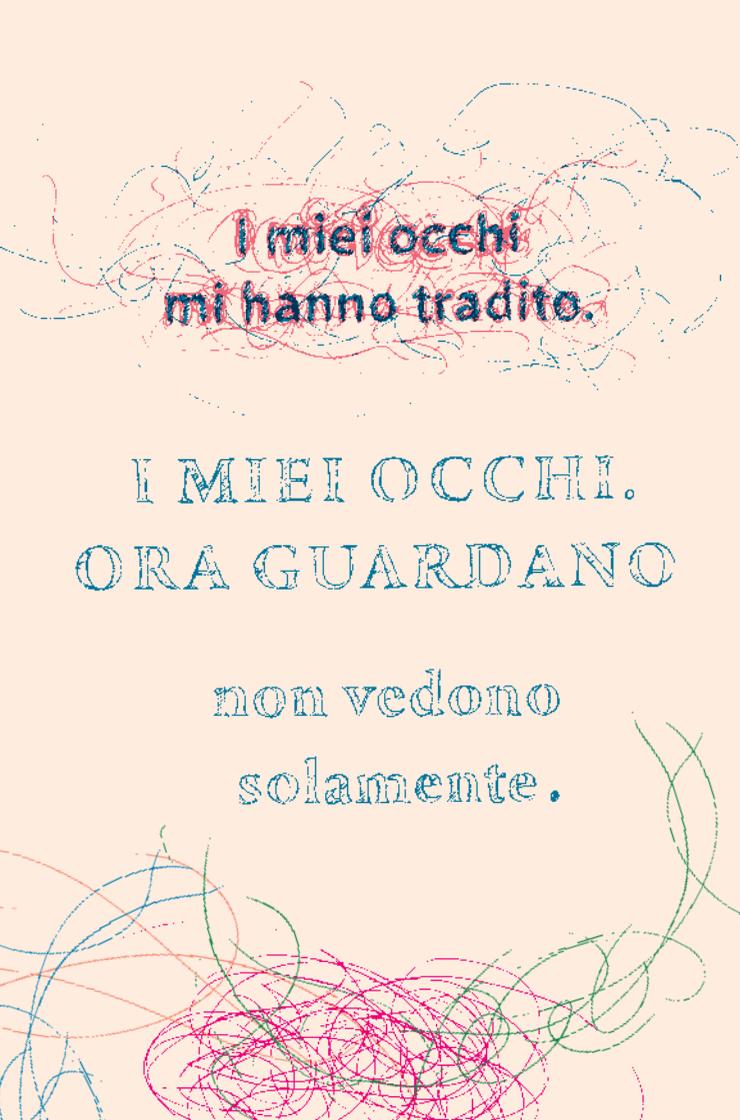
---

---

---

---

---



I miei occhi  
mi hanno tradito.

I MIEI OCCHI.  
ORA GUARDANO

non vedono  
solamente.

## I miei occhi

I miei occhi mi hanno tradito. Ecco quello che ho pensato. Gli stessi occhi che hanno sempre ricevuto dei gran complimenti me la stavano facendo pagare.

Era inizio maggio, avevo 26 anni, il sole cominciava a scaldare e, con mia mamma e mia sorella che non mi hanno mai abbandonato, abbiamo ricevuto la diagnosi. **Quella malattia che non mi ha mai fatto versare una lacrima perché io sarei stata più forte di lei.**

La stessa malattia che mi ha fatto **svoltare completamente la vita**, grazie alla quale ho chiuso rapporti che reputavo importanti dopo essermi sentita dire che sarei stata un peso per la vita di chiunque.

La stessa malattia che mi ha fatto capire **per cosa vale veramente la pena versare lacrime.**

I miei occhi: ecco proprio loro ora mi facevano vedere **una vita diversa**, una vita più complicata forse, che mi ha legata ad un autoiniettore fino a data da destinarsi ma, che a maggior ragione, va vissuta al suo massimo. I miei occhi. Ora guardano; **non vedono solamente.**

# NOVEMBRE | DICEMBRE

SETTIMANA 48

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

NOTE

LUNEDÌ

26

---

---

---

---

---

---

---

---

MARTEDÌ

27

---

---

---

---

---

---

---

---

MERCOLEDÌ

28

---

---

---

---

---

---

---

---



GIOVEDÌ

29

---

---

---

---

---

---

---

---

VENERDÌ

30

---

---

---

---

---

---

---

---

SABATO

1

DOMENICA

2

---

---

---

---

---

---

---

---

# DICEMBRE

SETTIMANA 49

26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

3

MARTEDÌ

4

MERCOLEDÌ

5

GIOVEDÌ

6

VENERDÌ

7

SABATO

8

IMMACOLATA

DOMENICA

9



# DICEMBRE

SETTIMANA 50

26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

10

MARTEDÌ

11

MERCOLEDÌ

12

GIOVEDÌ

13

VENERDÌ

14

SABATO

15

DOMENICA

16



# DICEMBRE

SETTIMANA 51

26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

17

MARTEDÌ

18

MERCOLEDÌ

19

GIOVEDÌ

20

VENERDÌ

21

SABATO

22

DOMENICA

23



# DICEMBRE

SETTIMANA 52

26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

24

MARTEDÌ

25

NATALE

MERCOLEDÌ

26

S. STEFANO

GIOVEDÌ

27

VENERDÌ

28

SABATO

29

DOMENICA

30



# DICEMBRE | GENNAIO

SETTIMANA 1

26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

NOTE

LUNEDÌ

31

MARTEDÌ

1

CAPODANNO

MERCOLEDÌ

2

GIOVEDÌ

3

VENERDÌ

4

SABATO

5

DOMENICA

6

EPIFANIA























IO NON *SCLERO* è un progetto sviluppato da Biogen e dall'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda), in collaborazione con l'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM) e con il patrocinio della Società Italiana di Neurologia (SIN)

UN PROGETTO DI



IN COLLABORAZIONE CON



CON IL PATROCINIO DI



Agenzia coordinatore del progetto:  
Edelman S.r.l.

Studio grafico: Iconomia

Illustrazioni a cura di: Yvat & Klerb

