

nerofumo

giornalino di CASARALDON

n° -10- settembre 2005

Casa Raldon via Pinzon, 9 Raldon. Tel 045 8731833 fax 045 8731514
e-mail casaraldon@libero.it

Nerofumo: il numero 10

E dieci! Traguardo raggiunto.

Finalmente siamo arrivati al decimo numero del nostro giornalino. E' il primo traguardo raggiunto, ma ne siamo certi, non è un arrivo. Due anni fa, quando siamo partiti, non avevamo grandi obiettivi, ma durante il cammino abbiamo scoperto l'importanza di questo nostro personalissimo mezzo di comunicazione, ce ne siamo affezionati e ne siamo orgogliosi. Lo scrivere è un impegno perché ci fa soprattutto "pensare"; è un momento per stare insieme in compagnia a riflettere. Abbiamo l'opportunità per trovarci una volta la settimana, uno stimolo per tutta la Comunità, tiene in allenamento la mente e ci fa anche ragionare. E' diventato il nostro veicolo di informazione per far conoscere agli altri la nostra vita, la quotidianità, gli sfoghi, le gioie, le passioni, i desideri... insomma noi stessi. Possiamo dire ciò che veramente pensiamo senza che poi venga modificato, compresi gli errori grammaticali. Anche se non è un giornale vero, grande o colorato per noi è molto importante perché esprime proprio i nostri pensieri e le nostre idee .

Lo scriviamo per noi, ma lo distribuiamo anche ai vicini del quartiere, ai nostri famigliari, ai nostri medici, ai politici locali, a conoscenti e lo mandiamo ad altri centri come il nostro e ad altre strutture e sempre, ci sembra di capire, viene accolto con simpatia. Con questo numero, alcune copie saranno a disposizione dell'edicola di Raldon, proprio come i veri "giornali".

Progetti per il futuro? La nostra intenzione è sicuramente quella di continuare, gli stimoli e la voglia non mancano. Speriamo solo che chi ci legge, ci voglia un po' più bene. Ciao, ciao. (Niki, Marco, Dora, Dario, Bruno, Debora, Mirco, Gigliola, Giovanni, Elisabetta)

I farmaci: gioie e dolori. Il nostro pensiero.

Dario: per me i farmaci sono maledetti, perché mi danno sonnolenza, mal di testa e mi rallentano i riflessi. Mi fanno bruciare lo stomaco e mi danno la cistite. Se li prendo mi gonfiano le mani e faccio fatica nei movimenti. Non ce la faccio più. Sento solo gli effetti negativi, anche se mi danno tranquillità. Se potessi li butterei via. Però li prendo, ma sono stufo, mi fanno venire i brutti pensieri. Anche se in realtà mi calmano. Attualmente me li hanno un po' calati, ma sono sempre tanti.

Bruno: una volta ne prendevo molti di più e ora che ne prendo meno, non sento beneficio. Li prendo per niente, anche se la mia dottoressa è d'accordo sul fatto di prenderne meno. Ora sto assumendo anche degli antidolorifici per un dolore al ginocchio, finirà anche questa storia e così li sospenderò. Non riconosco effetti benefici, mentre riconosco molti effetti collaterali. Muovo le gambe e aumento di peso. Comunque li prendo perché li devo prendere e mi fido dei medici e in confronto di una volta, ora ne prendo meno e li tollero di più. Se dentro di me ci sono delle emozioni, dei pensieri, dei dolori, i farmaci attenuano questi emozioni e mi danno un aiuto a convivere con me stesso. Sono 20 anni che prendo farmaci.

Gigliola: a me i farmaci non fanno bene, mi sento legata nei movimenti ma li devo prendere perché mi fanno star bene. Non so esprimermi sui farmaci, sono contenta così e mi fido di quello che mi danno, non sono mica un dottore e non posso conoscere l'effetto delle medicine.

Giovanni: una volta mi hanno detto di prendere 2 pastiglie al giorno per tutta la vita, ma invece me ne danno 4. So che sono farmaci buoni però sono un po' arrabbiato perché mi hanno fatto tante promesse e mi piacerebbe prendere gocce al posto delle pastiglie, forse! Sento che mi aiutano a riposare bene durante la notte. Mi sembra di essere abbastanza libero sia nei movimenti che nei pensieri, ma non sono sicuro che sia

una medicina buona. Sono rassegnato a prenderla per sempre.

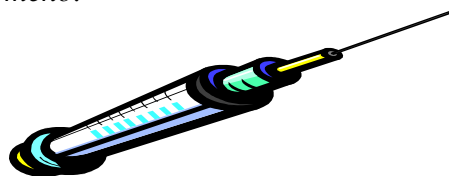
Elisabetta: a me fanno bene, mi rilassano le gambe e mi aiutano a dormire. Li prendo volentieri e mi fido dei medici che me li hanno ordinati.

Mirco: dopo la mia entrata in comunità, mi è stato sospeso il Depot e ho iniziato una terapia orale. Mi fido molto dei medici. Mi sento anche un po' schiavo perché mi danno sonno e debolezza. Un giorno spero di guarire e di sospenderle, però ora le prendo volentieri, proprio perché mi fido dei medici. Soffro degli effetti collaterali, sento sonno e debolezza, ma la puntura era più pesante da sopportare. Ora con le compresse mi sento più padrone di me stesso. Non sono tanto sereno. Non so se senza farmaci avrei più pensieri. Sono 10 anni che li prendo.

Dora: prendo tanti farmaci ogni giorno: 14 pastiglie e sono stufo di prenderle. Ho paura che mi facciano male. Capisco che mi aiutano a non sentire le voci e mi danno una certa tranquillità e sicurezza. Ora ho una mano gonfia e non so se è provocato dai farmaci. Sento anche un po' di sonnolenza, comunque mi fido dei medici ed è da moltissimo tempo che li prendo.

Nicoletta: Sono trenta anni che prendo farmaci; avevo 18 anni quando ho cominciato. Andavo a scuola e facevo il liceo scientifico, ho dovuto interrompere gli studi. Adesso ne prendo tanti e sto bene: sono sana come un pesce, però tendo a sonnecchiare. I farmaci mi aiutano a star bene e mi fido dei medici che me li ordinano.

Mark on tour: io penso che la terapia che sto prendendo sia troppa per me, vorrei prenderne meno. A causa della mia malattia sono costretto a prenderli, però mi sembrano troppi. So che servono perché mi fanno star bene. Li prendo volentieri, ma ne vorrei meno.



In gita con il CSM

Venerdì 29 luglio siamo andati a fare una bella gita. Siamo andati in montagna in un paese che si chiama Baselga di Pinè: abbiamo fatto una bella passeggiata in riva al lago. Dopo siamo andati al ristorante, abbiamo mangiato primo e secondo, era tutto abbastanza buono. Durante il ritorno ci siamo fermati in un paese che si chiama Montagnaga. Siamo stati in chiesa, abbiamo ascoltato il prete e acceso le candele e i lumini. Quando siamo usciti dalla chiesa ho bevuto un po' d'acqua e poi ho scritto delle cartoline. La gita è stata molto bella.

(Giovanni)

Siamo partiti alle ore 8,30, il pullman è venuto a prenderci fino qui a Raldon, poi siamo passati dal Centro di Salute Mentale e sono salite le persone che lo frequentano; alle ore 9, puntuale, il pullman è partito. Durante il viaggio abbiamo ascoltato la musica. Quando siamo arrivati, abbiamo fatto una passeggiata ai laghi. Finita la passeggiata siamo andati al ristorante; il menù comprendeva: riso ai funghi e pasticcio, come primo e verdure e arrosto, come secondo. Alla fine, gelato e caffè. Finito il pranzo siamo andati a montagnaga: il posto era bello, siamo stati in chiesa e un prete ci ha spiegato che lì era apparsa la Madonna. Abbiamo comperato delle cartoline, c'era una fontana con l'acqua fresca. Siamo ripartiti per il ritorno, il viaggio è stato lungo ma rilassante.

La giornata è trascorsa veloce e mi sono divertita.

(Gigliola)

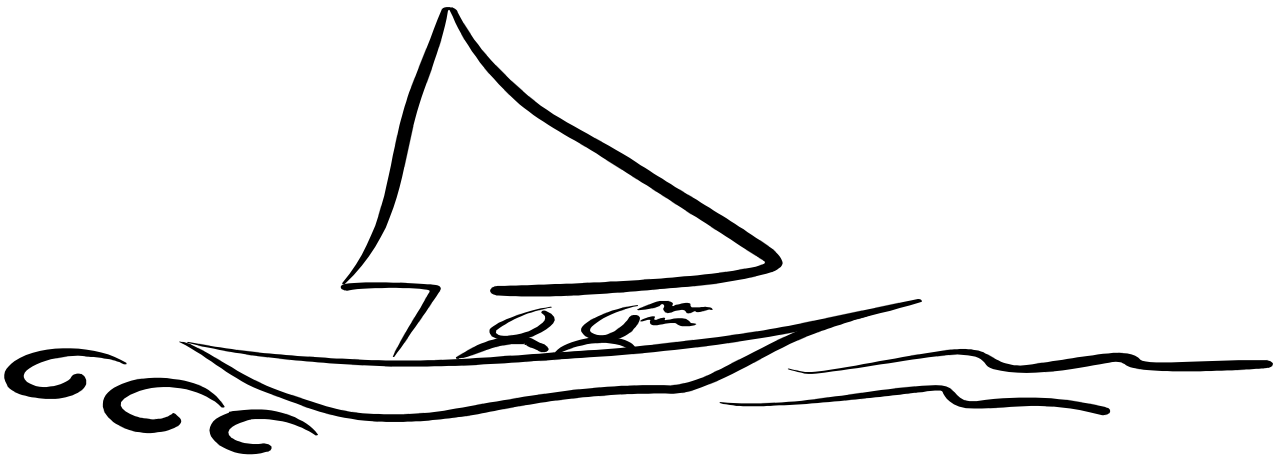
PIZZA e CHIACCHIERE

Venerdì 5 agosto, verso le 19,45, con una bella compagnia di care amiche, siamo partite da Raldon per andare a mangiare la pizza alla "Mattarana", che è a San Michele Extra. Quando siamo arrivate abbiamo visto che c'era tantissima gente. Ho conosciuto Nicola, il proprietario della pizzeria, è un bellissimo uomo, molto simpatico, con una bella parlantina e ha chiacchierato un po' con noi. Abbiamo mangiato una buonissima pizza, grande, rotonda, che a me è piaciuta tantissimo.

Il posto era molto bello, abbiamo mangiato fuori, sotto un grande ombrellone. E' stata una serata bellissima in cui c'eravamo io, la Betty, la Margherita e la Martina. La Cristina è una cara amica mia e della Betty. Martina e Margherita sono le bimbe di Betty e Cristina. In pizzeria abbiamo incontrato la Ornella e Piero, amici della Betty; però ho scoperto che Piero l'avevo già conosciuto perché aveva lavorato in Borgo Roma. Dopo la pizza abbiamo bevuto il macchiatone, abbiamo chiacchierato e scherzato in compagnia e poi siamo ritornate a casa tutte contente per la bellissima serata trascorsa. *(Niki)*



La nostra vacanza



Siamo stati al mare a Jesolo: il nostro diario.

*Il soggiorno al mare è iniziato male: c'era freddo e pioggia. Poi per fortuna il tempo è cambiato ed abbiamo potuto andare in spiaggia, nessuno però ha fatto il bagno perché l'acqua era sempre molto fredda. Erano belli i gruppi di animazione con la musica e con gli spettacoli. Abbiamo visto tanti negozi, si mangiava bene. Io ho avuto qualche problema con i calzini che mi ha comperato Elisa: lei mi ha comperato quelle moderne, cioè basse dette "fantasmini" che però a me non andavano tanto bene, preferisco quelle classiche. Chissà se le compera così anche al suo moroso. Glielo chiederò. **Dario.***

*Purtroppo non sono andato al mare e ne sono dispiaciuto, perché ero ricoverato in reparto. **Mirco.***

*C'era poco bel tempo, la spiaggia era un po' umida, anche i pasti erano a posto. Anche alla mattina Giovanni si è comportato bene, faceva la sua colazione e andava in spiaggia. Ha fatto tante passeggiate e si bagnava sempre i piedi nel mare. L'acqua era fraschetta. Giovanni al mare ha fatto tanti acquisti: ha comperato una radiolina, un accendino, un braccialetto molto bello di pelle e gli occhiali da sole. A Giovanni queste vacanze sono piaciute molto. Alla sera mi vestivo elegante. Sono stato abbastanza contento dei pasti e andavo sempre a prendere il caffè in spiaggia. Il mare era bello anche se c'è stato il vento e il temporale. Siamo rimasti lì una settimana, verso le otto di sera telefonavo sempre a mia mamma. Non c'erano granchi sulla spiaggia e mi ricordo che anche quando siamo andati a Pesaro, non ce n'erano molti. **Giovanni.***

Al mare ho insistito tanto con Maurizio per le bocce. (Perché sono rompiscatole). Finché alla fine me le ha comperate. Ho giocato con Maurizio e altre persone e anche con Elisabetta. Sono diventato amico del custode della spiaggia, aveva una lunga barba bianca: sembrava Babbo Natale. Ho ricevuto la visita dei miei zii e poi

*dei miei genitori e ne sono stato molto contento. Abbiamo fatto le foto, ho bevuto tanta coca cola e caffè di orzo in tazza grande. Qualche volta sono riuscito a fuggire a Maurizio e sono andato al bar a prendermi una bella e buona piadina. **Mark on tour.***

*Io non avevo mai visto il mare: è stato molto bello, mi sono piaciute molto le onde del mare. Anche gli ombrelloni mi piacevano perché mi sedevo vicino a Marco e prendevo il sole. Si mangiava molto bene e mi piaceva molto quando mettevano la musica in spiaggia con le dediche: io ne ho fatto una per Marco. Gli ho dedicato "Ti amo" di Umberto Tozzi. La vacanza mi è piaciuta molto perché ho potuto rimanere molto tempo con Marco: lo accompagnavo in giro e spingevo la sua carrozzina e abbiamo giocato a bocce. Sono stata molto contenta perché Maurizio mi ha fatto delle foto insieme a lui. Ero in camera con l'operatrice Elisa e mi sono trovata bene perché lei è molto gentile, abbiamo avuto qualche problema con le chiavi della stanza perché a volte facevamo fatica a trovarci. Quando sono tornata a casa ero molto triste perché non potevo più stare con Marco come al mare. Dopo una settimana mi sono ripresa. Spero di ritornarci, però solo se viene anche Marco. **Elisabetta.***

*Mi è piaciuto ritornare nello stesso posto dell'anno scorso. A volte andavo in spiaggia, a volte rimanevo nella mia stanza a riposare. Abbiamo fatto una passeggiata di sera. Quando ritornavo dalla spiaggia mi facevo la doccia e a volte mi piaceva fermarmi a guardare la TV. Il bagno non siamo mai riusciti a farlo perché c'era il vento. Si mangiava bene e tanto, una volta c'era la torta. Mi piacerebbe ritornarci anche l'anno prossimo. **Gigliola.***

*Sono andata al mare e mi sono trovata molto bene. Peccato che il tempo non sia stato dei migliori, tre giorni sono stati di vento forte, alla sera serviva un maglione perché c'era troppo freddo. Sono andata al mare con tutti gli ospiti della comunità compreso Vilmo, il mio compagno, che mi ha fatto molta compagnia. Mi è piaciuto andare con lui perché siamo rimasti molto insieme e lui era molto sereno. **Dora.***

Sono preoccupata. Gigliola.

In questo periodo sono molto lenta perché penso a problemi con i miei genitori: vorrei fossero qui con me, ma allo stesso tempo non so cosa fare. Sono lenta a fare le cose, ma poi le faccio per forza perché è il mio turno. Mi sento calare le forze quando sono in doccia, faccio fatica a lavorare. Mi piacerebbe uscire di più, perché quando esco mi svago. In questo periodo mi sento un po' abbandonata e quando gli altri alzano la voce, io mi spavento. Spero di ritornare sulla mia al più presto.

Il miglior amico dell'uomo (lettera aperta di mark on Tour)

Ho un grande desiderio: vorrei poter avere un cagnolino. Io amo tutti gli animali: cani, gatti, tigri ecc.

E' stato il mio papà insegnarmi a rispettare e amare tutta la natura: gli esseri viventi, le piante, i fiori, gli animali.

Quando ero piccolo mi portava spesso allo zoo e così ho imparato a conoscere gli animali. Mi ricordo che, in braccio al mio papà, davo da mangiare le carote alle giraffe.

A casa mia ho avuto cani, gatti, tartarughe e criceti. A casa di nonno Ugo avevo i conigli, le galline e il maiale.

Per ricordare il mio cane, un bellissimo pastore tedesco di nome Giove, mi sono fatto il tatuaggio della sua foto sulla gamba destra. (Veramente di tatuaggi ne ho 5. Oltre a Giove ho 2 tigri e 2 Elvis Presley).

Secondo voi è giusto che anche chi vive in Comunità possa godere della gioia che può dare un piccolo animale?

Mi ricordo che il mio gatto "Tom 1°" veniva sempre a svegliarmi quando era ora di alzarmi per andare a scuola.

Lo so che tenere un animale non è un gioco, ma un impegno. Bisogna dargli da mangiare, curarlo, tenerlo pulito e soprattutto amarlo.

Spero che qualcuno mi aiuti a realizzare questo mio sogno. Grazie. Mark on Tour.

Esperienza sulla carrozzina.

Avete mai provato ad essere handicappati? E, per giunta al mare?

Io ho fatto questa esperienza; a causa di un malanno al ginocchio, non ero in grado di camminare e così mi spostavo su di una carrozzina.

Mi sentivo un privilegiato perché la gente mi salutava e mi dava una mano proprio in segno di rispetto. Mi è capitato di trovarmi per strada e una signora si è offerta di accompagnarmi nel salone per il pranzo, io ho accettato ed ero contento.

Il soggiorno al mare è stato bello, peccato aver trovato brutto tempo. La spiaggia era molto bella e grande. Abbiamo mangiato molto bene e... abbondantemente. Io e Maurizio ci siamo lustrati gli occhi guardando tutte le giovani mamme che c'erano sulla spiaggia. Siamo stati fortunati perché avevamo un esemplare di "pantera" come vicina di ombrellone,

Comunque quello che mi è rimasto, è stata proprio questa esperienza sulla carrozzina. Provare per credere. **Bruno**

L'angolo del lotto. Numeri consigliati:

19 – 51 su VE

3 – 12 - 53 su FI

10 – 12 su PA

68 – 86 – 89 su RO

Toglietemi tutto, ma non il caffè!!!

Ci vuole un break, durante la giornata, per ricaricarsi. Noi italiani abbiamo scelto il caffè: come bevanda nazionale. E' quasi un rito. Io ne bevo 4 o 5, una volta ne bevevo molti di più, perché il lavoro mi portava a consumarne molti di più. Dopo il caffè c'è l'immane sigaretta che dà un gusto completo alla bevanda: indescrivibile! Prolunga il gusto del caffè e lascia un buon sapore in bocca. Gli intenditori non rinunciano alla sigaretta, serve anche per scaricare la tensione accumulata durante la giornata. Il caffè dopo un buon pasto è come un puntino sulla "i". Una volta, quando lavoravo a Venezia, era obbligatorio fermarsi all'autogrill di Soave e di Padova per degustare il loro caffè. Quando lavoravo di notte me ne portavo un thermos pieno, con la grappa, serviva per darmi tono. Non so se era un fattore psicologico, ma stavo tanto bene! **Bruno.**

Il caffè è buono, mi piace, ne bevo 2 al giorno. Dopo pranzo, ci vuole. Tira su il morale. **Dario.**

Per me non è indispensabile, ma quando lo bevo fumo anche una sigaretta, quella ci vuole. Però preferirei ½ chilo di pastasciutta. **Dora.**

E' sempre buono, lo bevo anche al bar. Quello della comunità è buono. Io non rinuncerei al caffè, ci ho provato ma non ci sono riuscito. Qualche volta l'ho preparato anch'io. E' venuto bene, ma il caffè è sempre buono. **Giovanni.**

Sono d'accordo con Bruno, io alla mattina non rinuncio al caffè, neanche al pomeriggio. Anch'io, quando lavoravo, bevevo più caffè. Dopo il caffè ci vuole una cicca, che dà più gusto. Il caffè aiuta anche a digerire, non ci rinuncerei mai. Preferisco fare il caffè con la mia moka e la mia marca preferita, mi piace di più. A dir la verità, mi piace anche quello fatto con le altre moka, ma con la mia, viene più buono. Ci metto solo un cucchiaino di zucchero per sentirne di più il gusto, è meno amaro di quello fatto con le moka della comunità.

Piuttosto rinuncio alla pastasciutta, ma non al caffè. **Elisabetta.**

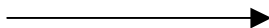
Io preferisco il caffè di orzo perché mi piace di più. **Marco.**

Io cerco di berne poco, perché mi agita, per me il caffè non è così importante, posso anche farne a meno. Ne prendo qualcuno al bar, giusto per fare un giretto. **Mirco.**

La patente di guida.

*Vorrei avere la patente perché vorrei trovarmi un lavoro e solo con la macchina potrei spostarmi sui luoghi del lavoro. Ci terrei molto ad avere la patente. Siamo andate a prendere i moduli da compilare al palazzo della sanità; ne ho compilato una parte e ora sto aspettando che la dottoressa Malvini mi aiuti a completare le ultime parti. Quando avrò consegnato le carte aspetterò che la commissione mi convochi. Nel frattempo dovrei studiare, ma credo di ricordarmi i segnali. Spero di farcela. **Dora.***

Ferragosto: comunità non ti conosco. Tutti a spasso.



Il 15 agosto siamo andati a Cerro e ci siamo divertiti molto. C'era bel tempo e l'aria fresca. Ho mangiato un gelato e bevuto un'acqua naturale. **Mirco.**

Non ricordo bene il giorno e cosa abbiamo fatto di preciso. Mi sono divertita molto a ferragosto perché era una giornata senza pioggia (rara in questo umido agosto). Abbiamo mangiato dei gelati, io ho preso un semifreddo all'amaretto. Quando siamo scesi da Cerro io guardavo il panorama, c'erano anche tante nuvole e io pensavo che stesse per arrivare un temporale. In cielo è comparso l'arcobaleno. Contenti siamo rientrati in comunità. **Gigliola.**

Il giorno di ferragosto io ero molto contenta, siamo partiti in compagnia con lo Scudo della comunità e siamo andati al Cerro. La giornata era splendida, anche se prima era piovuto. Al bar ho ordinato un caffè shakerato freddo con la panna e un bicchiere di acqua minerale gassata, ma i gestori del bar non hanno capito e mi hanno portato un caffè nel bicchiere e la panna montata nella tazzina. Elisa mi ha aiutata a mettere un po' di panna nel caffè e poi ho mangiato la panna rimasta. Alla fine ero contenta e siamo tornati a casa soddisfatti. **Nicoletta.**

A ferragosto io sono andata in gelateria da Davide con Vilmo e abbiamo preso solo un caffè. Sono stata contenta così, perché quando sono con Vilmo io mi sento serena. **Dora.**

A ferragosto sono uscita con Mark on Tour e gli altri ospiti e siamo andati a Cerro. Al bar ero seduta vicino a Marco, a Claudio e alla gliola. Ho preso un gelato al bacio e alla crema, ma non mi è piaciuto tanto. L'11 agosto era stato il mio compleanno, avevamo festeggiato in comunità con dei pasticcini. La Dolores ha pensato di organizzare una pizza con qualcuno e per me è stata una grande sorpresa poter uscire con Angiolino. Con lui ho parlato della mia famiglia. Lui ha preso una pizza con melanzane e grana ed io una margherita con pasta doppia e doppia mozzarella. Alla fine abbiamo preso il dolce, un tiramisù e profiteroles; per concludere: il caffè. E' stata proprio una bella serata, molto meglio del ferragosto in montagna. **Elisabetta.**

