

nerofumo

giornalino di CASARALDON

n° -17 – febbraio 2007

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

www.psychiatry.univr.it/clinical-user_it_nerofumo.htm

L'uovo di Colombo.

Il problema della dimissibilità dalle comunità è un problema reale e molto attuale. Visto che la comunità dovrebbe assomigliare ad una Famiglia, come tale, ha gli stessi problemi di tutte le famiglie: l'autonomia, l'indipendenza, l'allontanamento e l'uscita di casa dei figli, visto che la tendenza a rimanere dipendenti dai genitori si aggira ormai sui 30 anni e passa.

Quando c'è un nuovo inserimento in comunità, ci vuole tempo perché il nuovo ospite si inserisca, si adatti alla nuova realtà, prenda coscienza e capisca non solo chi gli sta intorno, ma cominci a prendere coscienza di sé stesso e soprattutto a crescere interiormente. Ed ecco che quando magari qualcuno è pronto per fare il salto di qualità ed uscire con un progetto un po' più evoluto, sorgono ulteriori difficoltà e così diventa difficile lasciare questa protezione e i tempi di permanenza risultano o, sembrano, sempre molto lunghi.

Ci vien da pensare che le comunità sono luoghi statici, con tempi lunghi, stressanti e diventa difficile risolvere il problema.

Noi a volte ci vantiamo che la nostra non è una Comunità statica, ma molto dinamica, però esiste di fatto il problema della dimissione e quindi del ricambio. E allora, come fare per rinnovarla? Ed ecco la scoperta dell'uovo di Colombo: se non cambiano gli Ospiti, cambiamo il Responsabile e così di sicuro un rinnovamento lo otteniamo.

Era un modo per commentare che abbiamo cambiato il nostro Responsabile: il prof. Burti ha avuto un altro incarico ed ora il nostro nuovo Responsabile è il dott. Marco Stegagno. Ad entrambi auguriamo di avere soddisfazioni e gratificazioni dai nuovi incarichi, assicurando la nostra vicinanza e la nostra collaborazione.

Il nostro Natale.

Finalmente è arrivato il Natale, per me il Natale è una bella festa, perché a mezzanotte nasce Gesù Bambino. Io ho passato questo Natale in un ristorante a Vallese e mi sono proprio divertita. Ho mangiato molto bene, tutti i piatti erano "miei". Per me il Natale dà molta felicità, in quanto penso che la genet diventi più felice e buona. Quest'anno il mio Natale è stato molto bello, sono andata con il gruppo di Raldon a Messa al Pozzo, eravamo una bella compagnia, ho seguito la santa Messa ed ho fatto anche la comunione e mi sono sentita molto bene, in quanto Gesù è venuto nel mio cuore. Con questo Natale ho ricevuto parecchi regali, un profumo da mia sorella Patty, un bagnoschiuma e shampoo per la mia doccia del mattino; così mi posso lavare bene, da parte della mia cooperativa. Auguro a tutti molta felicità e un buon anno 2007. Niki.

Questo Natale, mi è abbastanza piaciuto, è stato bello; tutte le vie del paese sono addobbate a festa. Con Claudio, prima del Natale sono andato a Verona, e anche lì era bellissimo, c'erano banchetti, mi è piaciuto molto anche la stella che si trova vicino all'Arena. Le strade erano piene di gente e io pensavo al mio Natale; finalmente è arrivata la mattina di Natale, siamo andati a Messa e poi a pranzo e mi sono divertito. Mi è piaciuta molto anche la festa che abbiamo fatto qui in comunità. C'era molta gente, e il rinfresco mi è piaciuto molto: era molto ricco, poi abbiamo cantato le canzoni di Natale e abbiamo proiettato le diapositive che riguardavano il Natale ed io

interpretavo Gaspare, un Re Magio e mi sono divertito molto. Auguro a tutti buone feste. Giovanni

Il giorno di Natale per me è stato molto bello, prima siamo andati a messa al Pozzo e poi ci siamo recati al ristorante al Vallese. Abbiamo trascorso delle ore felici; per me il Natale è bello in quanto le persone si riuniscono e stanno assieme alla festa e gioiscono. Anche la nostra festa in comunità è stata molto bella, ho fatto gli auguri a molte persone, ero molto felice perché c'era anche mia mamma. Mirco.

Il Natale è molto importante perché riunisce tutte le famiglie, ci si scambiano i doni e si sta per parecchie ore assieme. Alla vigilia con Claudio sono andato in un negozio e mi sono comprato un vestito. Questo vestito lo desideravo da tanto tempo, ma facevo fatica a spendere i miei soldi. Finalmente mi sono deciso, l'ho preso e sono stato contento. Per me il Natale è un momento magico perché tutti i paesi e le città si radunano per queste feste, le strade sono addobbate con tante luci e addobbi di Natale. A me piacciono tutti e due. Dario.

Anche nella nostra comunità abbiamo fatto festa, organizzando prima di Natale un rinfresco nella nostra palestra invitando tutto il paese di Raldon e anche i nostri famigliari. Sono stato contento perché è venuto anche il mio papà. Abbiamo cantato, proiettando delle diapositive che rappresentavano la natività ed io impersonavo il re magio Baldassare. All'inizio non mi piaceva vestirmi da re Magio, ma poi mi è piaciuto di vedermi nelle diapositive. Con la nascita di Gesù, auguro a tutti un nuovo anno felice. Bruno.

Visita alle risaie.

Giovedì 9 novembre, mi sono alzata al mattino tutta contenta perché sarei andata in gita alle risaie di Isola della Scala e Vigasio, insieme alle mie amiche della cooperativa di Quinzano. Verso le 9,30 siamo partiti, prima siamo andati a Ca' Vignal a prendere il pullman e siamo andati ad Isola della scala a vedere come facevano il riso. C'erano delle macchine grandi che raccoglievano il riso e poi lo misuravano con dei secchielli e là lo vendevano. Ho visto la Pila con degli ingranaggi giganteschi che macinavano il riso. Queste macchine separavano il riso dallo scarto. A mezzogiorno siamo andati in un ristorante a mangiare il riso all'isolana, era buonissimo. Al bacio! Ne ho fatti fuori due piatti, tanto era buono. Ho mangiato due panini caldi e poi finalmente il macchiatone. Abbiamo visitato il giardino di una villa, la chiesa di Isola, la torre di Isola e il castello. Dove c'era il riso, c'era moltissima acqua. Dicevano che il riso nasce e vive nell'acqua e muore nel vino. Sul pullman c'era una signora di nome Giovanna che ci faceva da cicerone e ci spiegava la coltivazione del riso. Alla fine della gita, tutta la nostra bella compagnia siamo tornati a Ca' vignal col pullman e poi sono rientrata in comunità. Lì c'era una festa: era stata organizzata la castagnata di san Martino con tutti i nostri parenti. Una giornata stupenda. Niki.

La castagnata

E' stata abbastanza bella, c'erano aranciate coca cole e le castagne. Le paste erano abbastanza buone. Ho mangiato tante castagne. Era anche una bella giornata, c'era il sole. C'erano i genitori degli altri ospiti, qualcuno ha portato una torta. Giovanni E' venuta mia mamma con la tortas, il papà è arrivato dopo. Siamo entrati tutti e tre e abbiamo festeggiato la castagnata. Sono stata contenta della giornata perché poi sono uscita con la mamma e il papà. Abbiamo comprato una stella di Natale, il mastice al Flower, con dei fiori finti. Poi sono tornata in comunità molto contenta. Gigliola.

E' venuta mia mamma. Sono stato contento. Abbiamo mangiato le castagne e c'era anche il mio amico Matteo. E' andato tutto bene. Mirco

Alla castagnata c'erano molte persone, abbiamo fatto un buffet con castagne, torte e pasticcini. Io ho mangiato poche castagne e niente torte, perché ingrassano troppo. Dei miei parenti non è venuto nessuno, ma non ci sono rimasta male, perché so che hanno troppo da fare. Dora

Il 9 novembre, ho fatto la gita con la coop, mi sono divertita molto. Dopo ho partecipato anche alla castagnata della comunità. □' iniziata alle tre e mezza del pomeriggio con bibite castagne e pasticcini. Eravamo una bella compagnia di tante persone. Ho mangiato un po' di tutto e bevuto alcune bibite. Durante la castagnata dario, Maurizio e Alda, hanno fatto le fotografie. E' stata una bellissima festa. E' finita verso le cinque. Non è venuta mia sorella Patti, causa lavoro. Mi è dispiaciuto molto. In conclusione della festa ho bevuto il macchiatone insieme con gli altri ospiti, fatto con la Moka, non l'ho bevuto al bar ma qui in casa, così ho risparmiato. Niki

Angiolino, il nostro infermiere Angelo.

E' andato in pensione. Da tutti noi, un grande saluto e Buona Fortuna.

Quando ho saputo che Angiolino andava via, ci sono rimasta male e mi è dispiaciuto molto. Era una bellissima persona con tanto affetto e tanta dolcezza. Per il suo addio, a mezzogiorno del 31 dicembre ci ha portato in pizzeria sul lago e ci ha offerto la pizza, alla Tavernetta a Peschiera, vicino a Cavalcaselle. Dopo la pizza ci ha offerto un bel macchiatone. Angiolino era molto gentile con noi, ha lasciato un vuoto nel mio cuore. Mi Manca tanto, tantissimo. Era come un papà. Mi piacerebbe potesse ritornare: magari. Niki.

Angiolino era una persona bravissima, sapeva fare il suo mestiere. Era sempre cortese con tutti, è una persona da ricordare nel mio cuore. Dora.

Io penso che ci stiamo annoiando e vorrei andare via da qui, ma non so dove andare. E' un problema. Magari potessi fare un viaggio in aereo. Angiolino mi voleva tanto bene, come un fratello perché lui mi ha aiutato tanto, alcune volte mi aiuta Claudio e poche volte Maurizio.

Mark on tour.

Mi dispiace della partenza di Angiolino perchè era buono ed era una brava persona. Un amico vero. Uscivamo spesso insieme al pomeriggio, andavamo a prendere qualcosa al bar o a giocare al lotto. Mi ricordo di aver passato una bella vacanza al mare, anche perché a tutti e due non ci piaceva stare sul lettino in spiaggia a prendere il sole e così facevamo delle passeggiate. Mi dispiace sia andato in pensione, sento un vuoto. Gli bastava guardarmi in faccia per capire come stavo. Mi dava una certa sicurezza. Se lo incontro, lo abbraccio. Spero di rivederlo ancora. Mirco.

Era per me come il fratello che non ho avuto, era un maestro di vita e ha lasciato un vuoto immenso dentro di me. Se non viene a trovarci, vado io a trovare lui perché sento la nostalgia della sua mancanza. A volte eravamo compagni di merende, eravamo complici, però non facevamo nulla di male. Se avevo dei problemi con gli altri operatori, andavo da lui e lui intercedeva per me e smussava i miei problemi.

Auguro a lui di trovare un'occupazione retribuita durante il periodo di pensione, un lavoretto che lo soddisfi. ma senza stancarsi.

Bruno.

Angiolino era bravo e umile, mi aiutava a fare la doccia e voleva bene a tutti. A volte mi sgridava, ma capivo che lo faceva per il mio bene. Era un finto burbero. Aveva la sua famiglia. Dario.

Sono forse stato contento abbastanza di Angiolino. Ho sentito dire che è andato in pensione. Mi aiutava sempre a prepararmi i vestiti, a fare la doccia e a volte uscivo con lui a mangiare la pizza insieme. Era molto umano, con lui si discuteva e ha passato il Natale con noi. A volte mi sembra che mi manchi. Se si può, lo rivedrei volentieri. Ha promesso che più avanti ci chiamerà per andare a mangiare la pizza tutti insieme, come l'altra volta, ha detto che telefonerà tra 15 giorni. Giovanni.

Carnevale

Da piccola mi vestivo sempre da carnevale, infatti mi sono vestita da Cappuccetto Rosso. Da grande mi vesto ancora da carnevale, anche se non sono più una ragazzina, una volta mi sono vestita da Pierrot e una volta da dottoressa. A carnevale mi piacciono molto le frittelle. E' un bel giorno perché vengono i carri, le strade sono chiuse; l'anno scorso siamo andati in città a vederli. Spero che anche quest'anno ci andremo. Mi vestirò da dottoressa per andare alla festa in cooperativa. Per me carnevale è un bel divertimento, per grandi e piccini. Niki.

Da piccola mi vestiva mia mamma, mi sembra di ricordare un vestito da spagnola. Quando ho avuto mio figlio, lo vestivo io da carnevale, i vestiti li facevo io: Superman col mantello, Caw Boy, Zorro. Adesso non mi travesto più, ma mi piace ancora il carnevale, anche i carri. Quest'anno le frittelle le faccio io in comunità. Dora.

Il carnevale un anno l'ho vissuto male a Venezia. Ho assistito a scene di panico, perché la gente voleva passare a tutti i costi per le calli strette e si schiacciavano contro i muri. Ho un brutto ricordo di quel giorno. Non mi sono mai travestito da carnevale e non vado neanche a vedere i carri. Per me il carnevale è come se non ci fosse, tranne per le frittelle. Bruno.

Da piccolo ho fatto tanti travestimenti: da fantasma con il cappuccio tipo boia, da Arlecchino, da Pierrot. Crescendo ho perso questa abitudine, ma il carnevale mi piace ancora e vado volentieri a vedere la sfilata dei carri. Mirco.

Mi sono vestito, mi pare in gioventù da Zorro, se è vero. Il 16 ci sono i carri in città, vado a vederli. Una volta ci andavo con i carretti verdi(i vecchi autobus con il cambio in mezzo). Il carnevale ci sarà anche quest'anno ed è bellissimo. Giovanni.

Non ho ricordo di essermi vestita da piccola, da grande invece sì. Mi piace andare a vedere la sfilata dei carri e delle maschere e mi piacciono le frittelle e i galani. Da quando sono qui in comunità, ho sempre festeggiato il carnevale, anche nella comunità dove ero una volta, si festeggiava. Il carnevale per me è molto bello.

Gigliola

Da bambina mi vestivo da damigella o da caw boy o da cuoca. Andavo a vedere la sfilata in città con la mia mamma. Ultimamente però la sfilata la guardo solo in TV. Mi piace vedere la gente in maschera e mi diverto. Elisa

Ho dei bei ricordi perché si festeggiava in casa, la mamma faceva le frittelle e galani. Partecipavamo tutti me quattro: mia mamma, mio papà, mia sorella ed io. A volte veniva anche mia zia, si magiavano gli gnocchi e poi i dolci. Sono bei ricordi che ora sono svaniti. Mi mancano questi momenti di intimità familiare. Poi al pomeriggio uscivo con gli amici e andavo in città a vedere la sfilata dei carri allegorici. Mi diverto molto. Ho sempre odiato travestirmi, però mi piaceva vedere le maschere e l'allegria che porta il Carnevale. Dario

.

Capodanno

Per l'ultimo dell'anno ero molto emozionata perché l'ultimo dell'anno arriva una volta all'anno! Eravamo una bella compagnia, quella sera lì, siamo rimasti svegli fino all'una di notte. Ci siamo scambiati gli auguri a mezzanotte: abbiamo brindato a mezzanotte con la coca cola. Durante la sera abbiamo mangiato e bevuto. Alle ore 23 abbiamo scaldato la pizza che ci aveva procurato la Pia opera e poi abbiamo tagliato il panettone e una torta. Abbiamo ballato per tutta la sera con musica da discoteca e latino americana. Purtroppo io non so ballare la latino americana, me la cavo un po'. Alla fine della serata ci siamo fatti gli auguri e siamo andati a letto contenti della bella serata. Niki.

Abbiamo passato un bel natale, l'Epifania, tutte la feste sono passate. Sono andato a vedere i banchetti di Verona per l'Epifania. Quest'anno d'inverno fa quasi sempre bello. Giovanni.

Finite le feste, lunedì pomeriggio alle ore 14 avevo appuntamento con il mio medico, il dr. Ricci; sono arrivato puntuale e lui mi stava aspettando. Abbiamo parlato dei miei progetti per il futuro: vorrei andare a casa mia con un assistente domiciliare e vorrei trovare un lavoro part-time al mattino. Il mio medico è d'accordo con il mio progetto e mi ha detto che verrà in comunità per parlare con gli operatori. Mirco.

Io invece ho passato il capodanno in allegria e allegramente davvero. L'ho

passato a casa con i miei genitori e mi ricordo di aver mangiato il cotechino con le lenticchie. Ho brindato contenta con mia mamma, ho guardato la tv, poi sono andata a letto. Elisa.

Ho passato il peggior ultimo dell'anno della mia vita, perché ero ricoverata in ospedale, in un reparto di "matti". L'infermiera di notte, che io pensavo cattiva, mi ha regalato e, solo a me, un pacchetto di caramelle senza zucchero e questo mi ha fatto molto piacere e ha un po' rallegrato questo brutto giorno. Pamy.

Io ero depresso, così, senza motivo, vedevo gli altri divertirsi e io non mi divertivo. Comunque sono rimasto in piedi ad aspettare il nuovo anno, a mezzanotte ho brindato e dopo un quarto d'ora sono andato a letto. Pensavo agli altri anni, quando mi divertivo di più. Uscivo, andavo al ristorante in compagnia di amici e qualche volta con una donna. Non vi dico cosa succedeva poi, immaginate voi. Quelli sì che erano dei veri capodanni. Finivano sempre in gloria! Ora purtroppo sono condizionato anche da qualche problema fisico e ho perso un po' di autonomia. Mi auguro che vengano dei momenti migliori. Bruno.

Io ero ricoverata in ospedale, alle ore 10 abbiamo tagliato il panettone, abbiamo brindato con la coca e poi tutti a letto. Mi sentivo ola e avevo nostalgia della comunità, pensavo a loro ed ero triste. Dora.

finalmente ce l'ho fatta!!!

di Marco Crepaldi

Il 2 febbraio 2007 (giorno del mio compleanno) finalmente dopo tanto duro lavoro di un anno ho fatto gli esami e sono diventato CINTURA VERDE di JUDO. E' stato molto bello perché ho ricevuto anche il diploma dal mio maestro Fidelio Franceschetti che mi ha fatto i complimenti. Sono andato con i miei genitori nella palestra di Povegliano dove c'erano molti altri allievi. Anche loro mi hanno fatto i complimenti.

Dopo tanto tempo ho ripreso a fare JUDO un anno fa. Avevo cominciato JUDO con il maestro Fidelio quando avevo 6 anni con la cintura BIANCA. Poi ho fatto gli esami e sono diventato cintura GIALLA. Ho continuato ad andare in palestra e sono stato promosso cintura ARANCIO. Dopo però non sono più andato in palestra perché sono stato bocciato 1 volta.

Un anno fa, però ho ricominciato a fare ginnastica dura perché volevo prendere la cintura VERDE. Mi sono impegnato moltissimo, ho lavorato duro, ho sudato e.....sono stato premiato.

Adesso ho un altro grande sogno: vorrei diventare cintura BLU. Lo so che sarà molto difficile perché la cintura non è un regalo, ma un duro lavoro, ma io voglio provare a impegnarmi ancora e fare tutto quello che mi dice il maestro. Spero di farcela: magari!!!

Intanto ho già ripreso gli allenamenti al venerdì. Il lavoro è molto duro, ma dovrò impegnarmi e sudare perché il JUDO mi piace molto. Per tutto questo devo ringraziare il mio maestro che ha molta pazienza e mi vuole bene.

Cielo Stellato

Una stella 'Meravigliosa': Mira Ceti

Mira in latino significa 'meravigliosa'. E lo è veramente. Pensate, nell'arco di 11 mesi va incontro ad un processo di contrazione ed espansione enorme, e ad una parallela variazione di luminosità. E' una stella viva e *pulsante* come un grande cuore che si contrae e si dilata. Se il nostro sole facesse lo stesso, ci ingloberebbe ampiamente ogni 11 mesi (distruggendoci!) per poi tornare al suo volume normale. Scoperta nel 1596 da un astronomo tedesco, Davide Fabricius, venne chiamata Mira da un altro astronomo, Giovanni Hevelius, nel 1642, che ne riconobbe la caratteristica variazione di luminosità periodica. Pensate che quando è al suo minimo risulta invisibile all'occhio. In pochi mesi poi diventa invece visibilissima, al pari delle stelle più luminose del firmamento. Nei mesi successivi, progressivamente, torna a scomparire nel buio del cielo, in totale anonimato. Quest'anno è un anno eccezionale per Mira, che ha raggiunto una luminosità tra le più alte mai registrate nel corso della sua storia dal momento della scoperta. E' possibile osservarla ad occhio nudo nella costellazione della balena, che appare verso Sud-Ovest appena quando fa buio.

(aLBireo)



A. I. T. Sa. M. ONLUS

ASSOCIAZIONE ITALIANA TUTELA SALUTE MENTALE

SEDE PROVINCIALE VERONA VIA BERTONI, 6

tel. 3481083917 fax 045 512252

e.mail: aitsam.verona@tiscali.it

Come trasformare il disagio in risorsa.

IL GRUPPO A.M.A. (AUTO MUTUO AIUTO) COME PROMOTORE DI SALUTE.

(Alda Perosin vicepresidente A.I.T.Sa.M.)

Dal 1985 l' **A.I.T.Sa.M.** è impegnata nel sostegno alle persone e alle famiglie, nella tutela giuridica dei sofferenti psichici, nella promozione dell'inserimento sociale e lavorativo di queste persone e nella formazione orientata al superamento del pregiudizio ed al benessere psicofisico.

L'**A.I.T.Sa.M.** opera nell'area della salute mentale, da sempre caratterizzata dall'emarginazione, dall'assenza di potere, di possibilità, di ruolo, di riconoscimento sociale a causa della diversità, quella diversità che disturba e inquieta ancora tanta gente.

Uno degli obiettivi dell'A.I.T.Sa.M., è la promozione e lo sviluppo dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto.

Un riferimento importante in proposito è rappresentato dalla dichiarazione della Carta di Ottawa *"La salute si crea avendo cura di sé stessi e degli altri, acquisendo la capacità di prendere decisioni e di assumere il controllo delle situazioni della vita facendo in modo che la società in cui si vive consenta la conquista della salute per tutti i suoi membri"* e dalla definizione dell'OMS sull'auto-mutuo-aiuto *"tutte le misure adottate da non professionisti per promuovere e recuperare la salute di una determinata comunità"*... "

I gruppi AMA sono stati e sono tuttora strumento efficace, sia per i familiari che per le persone con disagio mentale, **per superare frustrazioni, impotenza, sensi di colpa, attraverso lo scambio di esperienze, di emozioni, di sostegno e la maggior consapevolezza di ciascuno. Il gruppo fa nascere speranze, aspettative, sviluppa risorse e favorisce l'emergere di bisogni mai espressi.**

I gruppi AMA dell'AITSaM non sono gruppi terapeutici o psico-educazionali o psico-terapeutici, non sono gruppi che curano ma, possiamo definirli: gruppi che *"guariscono"*. **Da che cosa si può guarire nei gruppi AMA? Dalla negatività, dalla passività, dalla rinuncia, dalla sfiducia, dalla disistima, dalla delega, dalla paura di cambiare.**

Caratteri specifici ed assolutamente inderogabili del gruppo AMA sono la **mutualità** (scambio, reciprocità, dò e ricevo); la **gratuità**, poiché le relazioni non si comprano e non si vendono, si scambiano appunto; e infine la **parità**: non c'è il maestro, il terapeuta, "colui che sa", che informa; **ognuno è maestro delle proprie esperienze, esperto del proprio disagio, terapeuta della propria sofferenza.**

Il gruppo non *salva* nessuno, non *risolve* i problemi di nessuno. Non è infatti il problema che sparisce di colpo, ma è la persona che, **cambiando il modo di affrontare i problemi, trova la forza per uscire dalla solitudine e dall'emarginazione, la capacità di riprendere in mano la propria vita e di viverla con più consapevolezza, più entusiasmo.**

Regole inderogabili del **gruppo A.M.A.** sono: il rispetto reciproco, l'assenza di giudizio, l'assoluta discrezione, l'accoglienza di ogni diversità. Nel gruppo è presente una persona definita "facilitatore", la cui competenza deriva dall'esperienza maturata nel proprio gruppo e nei corsi di formazione dove sviluppa autostima, pensiero positivo, capacità di valorizzare sè stesso e gli altri per **trasformare il disagio in risorsa: questa è l'efficacia del gruppo.**

Il gruppo AMA-familiari dell'AITSaM di VERONA si incontra il 1° e il 3° venerdì di ogni mese, presso la sede in via Bertoni, 6.

Per informazioni : tel. 333 3969408 oppure 348 1083917.

