

**IL PRENDERSI
CURA**
parliamone

1
2015

cavvergadoscopio

rivista d'esperienze, narrazioni collettive e autobiografie

bachecca

4 Parlamone

Daniele S.,
Ferdinando,
Achille, Angelo,
Luisa, Maria,
Stefania,
Daniele
T., Enrica,
Cinzia, Marika,
Lina, Simonetta,
Giampietro,
Leida, Adele,
Anna, Antonio,
Emiliano.

11 Trasfusioni

Il gruppo
Intrecci di
Umanetrame;
Alberto
Casiraghy
Rosario,
volontario
Avolvi.

14 Conversa con noi

Dario e Antonio

16 Intervista

La Bottega di
Nazareth

18

Poesie

Senza titolo di
Stefania
Vertigini di Elma
Con amore ti voglio
bene di Lina
Magrizza di
Elma
Se mi
assomigliassero di
Elma
Senza titolo di
Cinzia
Il mistero di una
rosa di Marika
Altrove di Leida
Poesia di marzo di
Marianna
Sogni lontani di
Lina
Il ritorno di
Simonetta
La rosa bianca di
Lina
Bianchino di
Simonetta
La cura del sé di
Tiziano
La cura del sé di
Adele
E' agosto di
Emiliano
Il prendersi cura di
Riki
Senza titolo di
Giuseppe

21 Mosaico

La mia esperienza
musicale con la
batteria di
Daniele T,
La mia nuova
esperienza calcistica
in una società di
calcio di Gabriele,
Io e la lettura di
Luisa, *Incontro con*
Anna
di Maria,
Io di Stefania,
Ma in che mondo
viviamo di Elma
Intrigarmi di
Elma
Il croquet o
uncinetto
di Marika
Scritti di
Cinzia,
Giampietro,
Lina, Leida,
Simonetta,
Marianna, Carlo,
Giuseppe,
Tiziano
Anna, Riccardo



NEWS

La redazione per l'anno 2015 presenta una nuova rubrica:

Trasfusioni

IL MONDO CHE CI CIRCONDA.

Uno spazio di scrittura a più mani,
per pubblicare così non sono le nostre esperienze,
ma anche quelle di voi lettori!

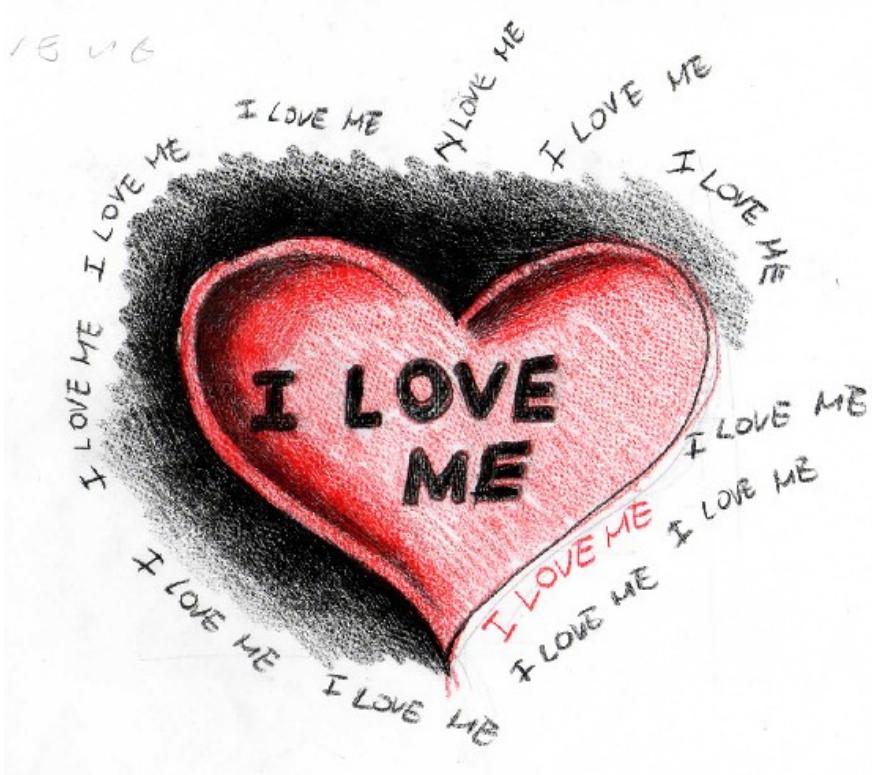
**Ritagliate la cartolina
che trovate nell'ultima pagina!!
Divulgiate questa opportunità e
collaborate numerosi con noi!!**

*In questo numero
hanno collaborato:*

Daniele S., Ferdinando, Achille, Angelo, Luisa, Maria, Stefania, Daniele T., Milena, Enrica, Cinzia, Stella, Marika, Cristina, Lina, Simonetta, Giampietro, Leida, Adele, Anna, Antonio, Emiliano, Dario, Claudia, La bottega di Nazareth, Elma, Lina, Marianna, Tiziano, Riky, Giuseppe, Tiziana, Serena, Gabriele, Carlo, Anna, Michela, Il gruppo Intrecci di Umanetrame, Lucrezia, Francesca, A.Casiraghy, Paola, Rosario Avolvi, Elsa, Charlie, Giovanni, Angelo.

IL PRENDERSI CURA

parliamone



“Il prendersi cura” di sé e del mondo che ci appartiene, è un aspetto importante della nostra vita e presuppone un atteggiamento di amore... ”

“...perchè sei un essere speciale ed io avrò cura di te...”

di F. Battiato

Dalla mia esperienza personale è meglio usare il lavaggio delle mani è importante prima dei pasti e la sera e la mattina quando ci si sveglia.

Penso inoltre che è meglio usare il bagno o la doccia almeno una volta al giorno.

Mentre tengo presente che l'uso di prodotti leviganti e di rigeneramento della pelle come uso di creme, dopobarba, lozioni emulsionanti per la deodorazione delle ascelle e delle parti intime sono indispensabili sia per l'uomo che per la donna. I metodi cambiano, per la donna ci sono più sfumature di colori per il viso, le mani e dei piedi con cosmetici che si

acquistano in libera vendita in erboristerie e profumerie. Anche gli uomini in televisione o per spettacoli usano degli accorgimenti tipo il phard o la cera di cipria per togliere inestetismi della pelle e per apparire meno anziani, il tutto con le giuste dosi e abbondante buon senso. Comunque, concludo dicendo che in qualsiasi modo è meglio prenderci cura di se stessi.

Daniele S.

Prendersi cura soprattutto dei nostri antenati che sono i genitori. Poi a tutti quelli che sono sani è loro dovere prendersi cura di quello che sono meno in forma di loro.

Fra quelli che sono più abbienti sono i medici, il clero, i missionari e i politici. C'era una persona che 2000 anni fa si prendeva cura di tutti quelli che avevano bisogno che era Gesù. Prendersi cura di chi ha bisogno dona un certo sollievo e avvicina al volere di Dio.

Si può citare anche ai maestri di scuola e ai docenti di seguire bene i loro studenti. Prendersi cura anche della propria persona sia in modo geneticamente che medicamente.

Spetta anche ai datori di lavoro prendersi cura dei loro operai o impiegati. E per finire prendersi cura di quelli di bell'aspetto per la loro debolezza di carattere.

Ferdinando

In copertina, disegno di Emiliano “I love me”

IL PRENDERSI CURA

parliamone

Prendermi cura di me vuol dire di fare il bagno e l'igiene personale. Quando vado al mercato prendo sempre le solite cose per prendersi cura di me, anche il pollo per l'alimentazione. I vestiti li prendo con la Sig.ra C. quando ho i soldi. La lavatrice serve a lavare la biancheria, per essere ordinato nelle cose quotidiane. Adopero anche due flaconi di Listerine alla settimana per la protesi. Anche le mansioni devo eseguirle giuste, l'orticoltura devo farla ascoltare bene. Insomma, per prendersi cura bisogna aiutarsi a vicenda con gli altri. Dentro e fuori casa.

Achille

Stare insieme con la mia famiglia ogni tanto capita che mia mamma non sta bene. Ha fatto l'operazione agli occhi: la cataratta. Ogni tanto le vengono i crampi alle gambe e questo le provoca un dolore forte. Io quando lei non sta bene sono preoccupato, cerco di aiutarla a casa, per esempio l'aiuto a fare i letti a preparare la tavola, e soprattutto a prendere i piatti dai mobili, perché sono alti e lei fa fatica. Cerco di prendermi cura di lei quando non sta bene, perché le voglio bene, come voglio bene a tutta la mia famiglia. Quando mi capita di non star bene, per esempio quando ho mal di testa è lei ad aiutare me, ci diamo il cambio, ci aiutiamo reciprocamente. Con mia sorella vado d'accordo, e il sapere

che lei mi vuole bene mi aiuta. Anche mio papà mi è vicino e io sono vicino a lui. Gli tengo compagnia quando giochiamo a carte, lui mi aiuta per esempio quando mi viene a prendere al Centro Diurno. Questa è la cosa più bella della famiglia: aiutarsi a vicenda.

Angelo

Quando ero più giovane non mi prendevo cura di me perché non guadagnavo niente e non avevo soldi da spendere per me. Dopo un po' di anni sono venuta al centro diurno e ho guadagnato qualche soldino facendo il laboratorio cuoio. Ho potuto comprarmi le cose per la cura perso-

nale. Adesso sono ridotta a chiedere a mio papà se per favore mi prende le cose per l'igiene intima e personale. Ho tante cose per curarmi e anche per lavare le cose che uso per vestirmi, mio papà non mi fa mancare niente e si prende cura di me.

E' un periodo piuttosto buono e quindi mi curo e depilo di più, cerco di tagliare i capelli un po' di più sperando che mi ridia i soldi per il parrucchiere che non sono tanti. Cerco di aiutare la mamma di mia cognata a fare i mestieri per sentirmi utile. Sono contenta che mi aiuta perché vado al Cd anche perché molte persone mi riempiono di regali, io non so come ringraziare, a volte faccio fatica a spiegare a mio papà come mai tanti si prendono cura di me con regali di accessori per l'abbigliamento.

Luisa



Disegno di Antonio 'Prendersi cura del mondo'

IL PRENDERSI CURA

parliamone

Prendersi cura della propria persona. Io ci tengo molto ad aver cura di me stessa. Ogni mattina mi preparo facendo la doccia, lo shampoo. Uso il latte detergente,



le creme per il viso, il fondotinta e il profumo, mi vesto per bene. D'estate faccio la doccia ogni sera, sono fresca la mattina. Io credo che gli altri condividono la stessa cosa.

Maria

Il prendersi cura e curarsi col il passare del tempo e' una cosa molto importante nel leggere in tenera età, come sviluppare tutti i sensi del corpo e della mente, curarsi e volersi bene una cosa molto importante per l'esigenza fisica, mentale ed e' una cosa che destà curiosità impegno e soddisfazione, bisogna assecondare il benessere fisico senza esagerare. Un esempio e' l'alimentazione, se io mangio o bevo delle cose e rifaccio le stesse cose può dare

benessere e felicità.

Ma ripetutamente può dare un senso di malessere e insoddisfazione e un rifiuto fisico e mentale e so che in quel preciso momento può creare dei disguidi.

Ad esempio se bevo un caffè mi sento completa e felice perché il caffè è stato gradito ma se lo bevo il giorno dopo e non sto bene, se mi avvicino al caffè e il mio fisico non è disposto, so già che mi da nausea e nervoso allora non lo bevo. Così per tutto quel che riguarda la mente mi da la stessa cosa. La mente è sempre attenta e certe volte sono contenta di entrare in contemplazione con il mondo visivo e contemplare anche madre natura. O si arriva ad essere felici nelle piccole cose oppure nella contemplazio-

Disegno di Cinzia 'Prendersi cura della fede'

ne bisogna essere sempre in azione. Dopo un po' che si contemplano le stesse cose ci si annoia, allora la mente va alla ricerca di cose nuove. È molto bello anche prendersi cura del proprio corpo con docce o bagni arricchiti qualche volta da creme e quando ci si sente anche da un po' di trucco, manicure e pedicure con smalti di colori vivaci. Prendersi cure del proprio corpo porta ad essere felici e contenti di noi; il prendersi cura di noi stessi porta all'estasi del compiacimento.

Stefania

Io mi prendo cura di me stesso e voglio anche che gli altri si prendano cura di me. Io mi faccio la barba ogni mattino, la doccia e poi mi vesto. In più, mentre faccio colazione decido per la giornata come deve andare.

Mentre mi lavo i denti, pulisco gli occhiali, metto la crema e indosso i vestiti che mi ha preparato mia madre il giorno prima. Quando sono nella mia stanza ascolto un po' di musica, guardo il telegiornale, mi metto le ciabatte. Mi piace che gli altri si prendano cura di me perché mi piace stare al centro dell'attenzione.

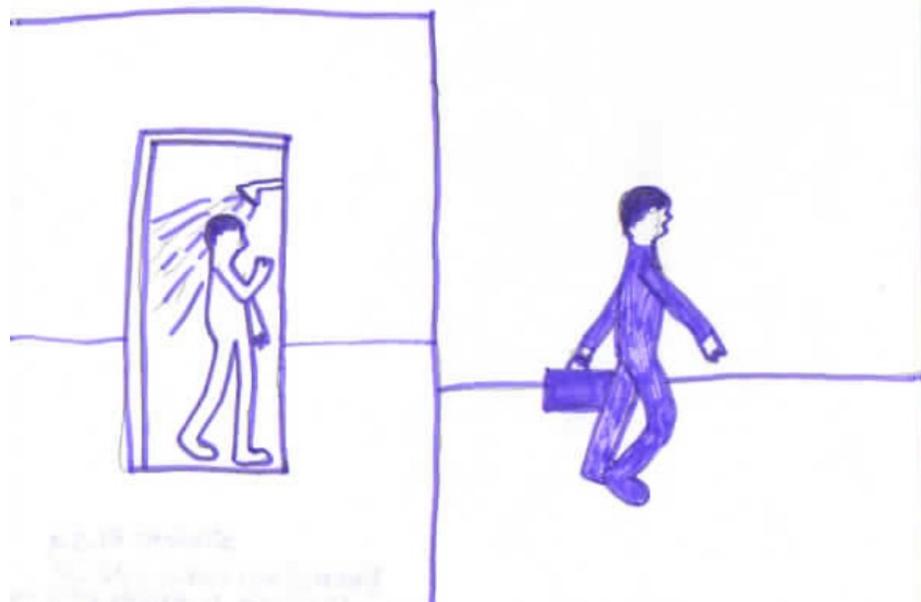
Daniele T.

Prendersi cura è importante per noi stessi, è un atteggiamento verso il nostro corpo che ci è stato donato come un dono prezioso. È volersi bene, facendoci delle coccole e prendersi un attimo

IL PRENDERSI CURA

parliamone

per noi. Io ad esempio ho scoperto un momento tutto per me facendo una bella camminata sulle ciclabili del mio paese. Respirare aria pulita e rilassarmi lascian-



do alle spalle quello che devo fare dopo. Vengo a casa mi faccio una doccia, sono contenta e rilassata: sono contenta di prendermi cura dei miei familiari con amore e attenzione perché è un dovere. Avere molta attenzione verso gli altri mi fa sentire utile e viva; questa vicinanza d'amore per noi stessi e per chi ci circonda aspetta tutti: "ama te stesso e ama il prossimo". Questo dono mi è stato dato ed io lo uso con tutto il cuore aperto, sono contenta di questo, così mi faccio voler bene e mi vogliono bene tutti ovunque vado. Tutto questo lo faccio gratis, però porto a casa tanti fiori fioriti.

Enrica

voglio di più dalla vita?!

Prima avevo l'abitudine di truccarmi, ora non lo faccio più ma sto bene con me stessa, tengo molto alligiene e alla pulizia del mio corpo. Mi prendo cura in autonomia della mia terapia farmacologica, anche se butterei via tutto.

Quanto è dura prendersi cura della famiglia e della propria casa; non è solo amore "teorico" ma significa fatica fisica, quotidiana, impegno ecc. La mia priorità è pensare alla famiglia e alla casa. Quando ho pulito come dico io, mi sento bene.

Ci sono bisogni anche intellettuali o di divertimento. Prendersi cura di sé significa anche divertirsi, guardare qualcosa alla tv.

Cinzia

Per me prendermi cura comprende varie cose: ad esempio pulire la casa; ora faccio tanta fatica per vari problemi di salute ma, nonostante tutte le difficoltà, riesco ad avere tutto sotto controllo.

La cura del cane: anche questo lo faccio con passione perché dipende tutto e per tutto da noi umani garantire cibo, acqua, giretto e coccole.

Mio marito: lui si prende cura di se stesso, quello che faccio per lui è lavare e stirare i vestiti. Poi c'è F. che si prende cura di me in tutto.

I figli: spero nel mio piccolo di riuscire ad adempiere ai loro bisogni. Loro mi adorano...cosa

Cè una canzone molto famosa di Whitney Houston che si intitola "Take a good care of my heart" che vuol dire "abbi molta cura del mio cuore" ed anche "Carefully" che vuol significare " pieno di attenzioni". Ciao sono Marika P. e voglio esternarvi con piacere una mia gratificante esperienza (o passione). Ho cura e mi piace molto coltivare delle mie corrispondenze con parecchi parenti o semplicemente amici. Per questo sono molto in confidenza e amicizia con gli impiegati postali. Per me è più di una cosa essenziale, è di più, è un rito.

Prendersi cura è una facoltà, un

Disegno di Elsa "La cura: la doccia e andare a scuola"

IL PRENDERSI CURA

parliamone

dovere... Gandhi diceva: "Se vuoi essere pulito dentro, devi prima esserlo fuori". Ognuno deve prendersi cura di sé, alimentare la propria autostima.

Marika

Quando ero a casa mi prendevo cura di mio papà e collaboravo nella gestione della casa; gli davo una mano. Prendersi cura per me significa lavarsi, vestirsi ecc.

Una volta, ho trovato dei gattini piccoli, non sapevo cosa fare e quindi mi sono preso cura di loro dandogli del latte. Poi sapendo che c'era una veterinaria che lavorava presso l'Enpa di Monza, li ho consegnati a loro dicendole che li avevo trovati in una via a Concorezzo. Purtroppo nel mio palazzo non potevo tenerli perché è vietato, però ho avuto degli uccellini e me ne sono preso cura fino a quando sono morti. Non ne ho più comprati perché mio padre dice che se ne deve occupare lui.

Carlo R.

Al mattino appena alzata mi lavo, mi vesto e mi metto le scarpe; poi mi reco ogni mattina al Centro Diurno. Questo per me significa prendermi cura di me stessa. Ci prendiamo cura anche di uno spazio: mi piace pulire casa, disinfeccare i bagni, mettere in ordine tutte le cose che ho in giro. Truccarmi è un altro modo di prendermi cura di me; anche prendere le medicine, prestando

modo di accettarci nel mondo in cui viviamo.

Per me è anche prendersi cura del proprio cane o gatto; ho notato che prendermi cura dei gatti mi fa star bene e mi fa rilassare. Gli animali si accorgono di chi si occupa di loro.

Lina

attenzione ai farmaci e agli orari, è un altro modo di curarsi. A volte si fa fatica a prendersi cura perché non si ha voglia, per pigritia. Provo comunque a reagire uscendo, vado a fare la spesa, a fare un giro. Per me è importante prendersi cura di sé e dei propri spazi, perché esisto e ci tengo a curare la mia personalità.

Marianna

Per me prendersi cura significa rivolgersi ad un anziano che ha bisogno di amore, ad un bambino che vive nel mondo senza amore. Prendersi cura di ciò che si ama, la natura e ciò che la abita e la circonda, ma dobbiamo anche imparare ad amare e a prenderci cura di noi stessi, per darci così

Se non sto bene faccio fatica a prendermi cura di me stessa. A volte non riesco ad occuparmi della casa o di mio marito, a volte mi hanno aiutato delle amiche. Mi capita di essere a disagio, vorrei seguire una persona a trecentosessanta gradi come mio marito, ma non sempre ci riesco e devo chiedere aiuto ad altri. Ci sono alti e bassi nella vita; ho sempre pensato di non farcela in tutto, di non essere totalmente coerente, a volte non mi stimo completamente, mi sento non del tutto capace.

Anche gli animali si prendono



Disegno di Maria "Mi prendo cura facendo il bagno"

IL PRENDERSI CURA

parliamone

cura, alcune specie hanno quell'istinto. Prendersi cura di sé vuol dire anche essere indipendente, saper badare a me stessa, dare e ricevere amore e attenzione.

Non solo gli altri sono lo specchio di noi stessi, l'autostima è una fonte di benessere interiore. Ci si fa la doccia, ci si cambia e ci si prende cura degli spazi e dei familiari. A mio avviso, l'ho sempre rapportato ad una ricerca interiore di coerenza. Forse ci sono dei momenti nei quali si è severi ed intransigenti con questi parametri a cui rapportarsi.

Avere un animale domestico di cui occuparsi significa prendersi cura; non è mai una cosa fine a se stessa, ma va verso le altre persone, aiuta ad uscire dal proprio egoismo per riuscire serenamente ad avere un equilibrio, come proposito per migliorarsi.

Simonetta

In Dio avere un po' di amor proprio significa amarsi e amare gli altri; come dice il Vangelo: "amatevi gli uni e gli altri come io ho amato voi." Ciò significa libertà e con lo Spirito Santo avere la fede, si evita di far fatica anche se non mancano le prove. Come Dio una vita snellita è libertà nella vita.

Come si suol dire, i cristiani lavorano per il regno di Dio, dunque non sono egoisti, invece i pagani che lavorano solo per se stessi, diventano egoisti e, amandosi, non riescono ad amare gli altri.

informazioni, la lettura e il seguire con interesse certi programmi TV. Tutto questo sembra molto facile a dirsi ma metterlo in pratica non lo è per nulla, anzi è un lavoro faticoso che io faccio a



Dio dice: "ama il prossimo tuo come te stesso e, seguendo questo insegnamento, ti viene amor proprio che vuol dire curarsi, curare gli affetti. Il prendersi cura è un dono, una virtù che non tutti hanno.

Giampietro

Il concetto di prendersi cura è molto ampio. Ci sono vari aspetti dietro questa frase; uno è prendersi cura degli altri, delle persone care amate, ma anche di sconosciuti che possono aver bisogno. Poi c'è l'aspetto delle cose, la tua casa e l'ambiente che ti circonda, poi c'è il prendersi cura di sé, della propria igiene e del tenersi in ordine, ma anche di aver cura della propria mente cercando di tenerla attiva attraverso le

volte, controvoglia e che mi costa molto ma va fatto anche per sentirsi meglio con sé stessi.

Leida

Nella mia vita è importante prendersi cura di me e delle altre persone e degli animali. Io mi ricordo che da ragazzina mi prendevo cura del nonno perché non era autosufficiente. Prendersi cura significa interessarsi al proprio aspetto fisico e mentale. Bisogna lavarsi tutti i giorni e vestirsi con vestiti puliti. Io con il nonno avevo un buon rapporto perché mi voleva bene fin da bambina. Mi portava a fare le passeggiate e giocavamo insieme a palla e a carte. Quando mi ha lasciata ho sofferto molto. Io non ho mai avuto degli animali però qui in

Disegno di Marika 'Fidarsi degli altri non è da tutti'

IL PRENDERSI CURA

parliamone

comunità facciamo la pet-terapy che consiste nel prendersi cura dei cani. Li facciamo giocare e gli diamo come premio i croccantini. Inoltre mi piace vedere in tv i documentari sugli animali, capire come vivono e com'è il loro rapporto con i propri simili.

Adele

Quando sono a casa mi prendo cura prima di me stessa e poi mi dedico alla cura del mio cane. Le faccio il bagnetto e la pettino per bene. Mio marito è molto contento perché mi prendo cura di tutto questo, anche se delle volte esagero un po'. Per me è molto bello prendermi cura di me stessa e degli altri.

Anna

A me piace prendermi cura di me stesso perché mi piace che le persone mi vedono curato e presentabile così mi accolgono meglio.

Antonio

Prendersi cura di qualcuno è un atto di amore e altruismo. Curare invece un oggetto è un gesto di prendersi cura che dovrebbe essere minore di quello nei riguardi delle persone, perché un oggetto non ha sentimenti e non ha una forma di vita. Curare invece la propria persona vuol dire avere rispetto per se stessi e tenere alla propria vita al contrario di tante persone che si suicidano buttando-

me calze, mutande e magliette. L'alimentazione ricopre la parte più importante della nostra cura e deve essere equilibrata e sana.

Emiliano

si dal ponte di Trezzo. Quando noi ci prendiamo cura di forme di vita inferiori alla nostra, come le piante e gli animali dimostriamo una sensibilità maggiore. La cura del sé è un segno di rispetto della propria salute e di amore per noi stessi. Presentarsi puliti, in ordine, vestiti dignitosamente vuol dire anche tenere alla propria immagine e al presentarsi bene alle altre persone. La cura del sé è importante se fatta quando serve veramente altrimenti diventerebbe negativa e maniacale con la conseguente rovina del proprio corpo. Anche la cura degli abiti è collegata al nostro benessere e questi devono essere igienizzati in particolare quelli a contatto con il nostro corpo co-

Prendersi cura di sé stesso alcune volte è più gratificante che prendersi cura degli altri. Io ho sempre cercato di prendermi cura dei miei genitori, avendo avuto un papà lavoratore, ma che ha avuto una brutta malattia come quella che poi è toccata anche a me. Mia mamma gli è sempre stata vicina però all'età di cinquant'anni, ha dovuto subire un intervento per un tumore al seno destro e a sessantacinque anni al seno sinistro. Per me, che ero già grande, è stato un momento molto buio. Circa due anni fa, purtroppo, è morta mia suocera ed io che ero ammalato non ho potuto fare nulla perché non ne ero in grado e questo mi è molto dispiaciuto.



Disegno di Tiziano "La cura del sé"

IL MONDO CHE CI CIRCONDA



"Il bello della vita"

Il 5 Dicembre 2014, in occasione della Giornata Nazionale della Salute Mentale, allo spazio HEART- Pulsazioni Culturali di Vimercate, si è svolta la performance teatrale "Il bello della vita".

Questo evento ha fatto parte del progetto UMANETRAME – Intrecci di quotidianità, che ha visto come partner l'Associazione delle Ali, l'Associazione Giochi di Lana, il gruppo Intrecci del Centro Diurno La Casa di Bernareggio.

UMANETRAME, ha voluto raccontare storie del quotidiano, partendo dalla malattia, ma non facendone il proprio centro di interesse, per parlare di quel qualcosa in più e non del qualcosa in meno, concentrandosi su ciò che c'è, e non su ciò che manca. Il progetto si è sviluppato durante tutto l'anno 2014 attraverso la partecipazione ad eventi precosti-

trasfusioni

tuiti, sagre e feste del paese di Vimercate, Mezzago, Arcore, Usmate e Bernareggio e ha coinvolto tutta la cittadinanza oltre alle persone in disagio, i loro familiari, gli operatori, i volontari.

Diverse sono state le proposte del progetto:

i Video-storytelling, "che cos'è per te il bello della vita?", raccolta di video testimonianze su momenti significativi e positivi della vita.

L'Arazzo vitale, produzione di arazzi collettivi con "tessitura" di oggetti, foto, immagini, materiali significativi su il bello della vita. Gli arazzi prodotti saranno donati ai Comuni dove sono stati tessuti.

Laboratorio teatrale, evento performativo del gruppo Intrecci del Centro Diurno La Casa di Bernareggio.

La performance "il bello della vita" ha raccolto le storie del presente ; ha proposto di guardare il mondo come se non l'avessimo mai visto prima e ha portato queste scoperte al di fuori dei centri di cura per rompere gli stereotipi della malattia mentale.

La performance è stata intervalata dalla visione del video – storytellin.

I proponiamo ora i pensieri e le riflessioni del gruppo che ha vissuto l'esperienza.

E' stata una bella sensazione fare lo spettacolo con il pubblico vicino, c'era un'atmosfera di calore.

Io mi sono emozionata molto mentre recitavo.

Anch'io mi sono emozionata, da una parte mi è dispiaciuto non poter essere anche spettatrice e vedere tutto lo spettacolo, perché come attore quando non recitavo ero dietro le quinte!

Mi è piaciuto perché eravamo tutti uniti, tutti ci siamo aiutati! Qualcuno del pubblico ha chiesto: "Perché non fate una compagnia teatrale?" Io me la sentirei, siamo un bel gruppo!

Mi è piaciuto stare a piedi nudi, era la prima volta che recitavo senza scarpe. Mi hanno detto che è stato uno spettacolo di serie A!

Mi sono emozionato perché mi hanno detto che sono stato bravo.

Alcuni rappresentanti dei Servizi sociali hanno chiesto di riproporre lo spettacolo a Bernareggio.

Lo spettacolo è stato carino, bello, simpatico. Lo spazio Heart è stato accogliente.

Mi è piaciuto moltissimo partecipare, ero un pochino imbarazzata davanti al pubblico, quando dovevo parlare cercavo di guardare in fondo.

Sono riuscita a recitare senza tan-

ta ansietà.

E' stata la prima volta che sono riuscita a partecipare con serenità ad un teatro, dopo tanto tempo. Ho scelto di fare questa esperienza.

Fare teatro è un modo per tirarsi fuori dalla solitudine, la solitudine è brutta!

Con la parrucca e il cappello del mago mi sono sentito a mio agio, mi è piaciuta anche la sfilata finale.

Ho proposto personaggi fuori dal quotidiano; è stata un'esperienza diversa dagli altri anni, caratterizzata da movimenti liberi nello spazio non dalle letture al leggio. Questo è stato un progetto più lungo, di durata biennale. Sarebbe bello fare qualche replica, per ripetere l'esperienza in altri contesti.

L'idea della replica è bella anche perché lo spettacolo anche se uguale risulterà diverso, secondo il luogo.

L'evento performance si può adattare più facilmente rispetto ad un teatro classico.

Il 5 Dicembre c'erano circa 70 spettatori!

Al gruppo è anche servita l'esperienza di visione del teatro Fotofinish al Teatro Dell'Elfo: un attore è una persona che cambia ruolo per recitare ed entrare nel personaggio. E' un esercizio di finzione!

trasfusioni

Il gruppo si è sentito sicuro durante la recitazione.

... alla prossima!!!!

Il gruppo Intrecci
di UMANETRAME

La Rubrica Trasfusioni accoglie il contributo di Alberto Casiraghy, un grande amico di vecchia data!

Lo ringraziamo per il suo saluto accompagnato dal simpatico libricino in regalo !



“Lo Sguardo di un Volontario”

Oltre 10 anni fa, dopo un’esperienza come volontario in una Comunità di recupero da dipendenze, ho deciso di offrire il mio servizio in un reparto di Psichiatria per un’Associazione di Volontariato già presente nell’ambito ospedaliero Vimercatese, con oltre 260 Volontari.

Al di là della mia formazione e preparazione di base e alle nozioni e conoscenza delle patologie dei malati che potevo incontrare, ero preoccupato e mi ponevo alcune domande:

Sarò adeguato, mi chiedevo?

Che Persone incontrerò?

Quali saranno le Loro aspettative nei miei confronti?

Ho incontrato e conosciuto un mondo di Persone che, soprattutto in questi ultimi anni, rispecchiano il disagio e il malessere, le difficoltà e le incertezze sul futuro di questa nostra società, che genera un grave disagio psico-sociale.

Ho così incontrato molte Persone “Normali”, Persone con un lavoro, con una Famiglia, con dei sogni e obiettivi da coltivare e raggiungere.

Persone che vinte dalla loro fragilità e insicurezza hanno bisogno di aiuto, aiuto che gli viene dato con grande umanità e professionalità dal personale medico ed infermieristico del reparto,

Persone che si prendono cura di

trasfusioni

Loro.

A noi Volontari invece, viene chiesto un semplice gesto che può sembrare scontato, ma invece riveste per Loro un significato importante, enorme: “L’Esserci, la Nostra Presenza”.

Essere presenti per passare insieme dei pomeriggi con attività, con giochi, per condividere la merenda, per realizzare, con le proprie mani oggetti e creazioni che li aiutano ad aumentare la propria autostima, ma soprattutto ci chiedono di stare insieme e condividere quei momenti, quelle poche ore; questo incontro genera un vero scambio gratificante.

Loro che vivono questa attesa esprimendo soddisfazione e gratitudine nel vederci arrivare, nel vederci offrire un po’ del nostro tempo a loro per stare insieme.

Noi Volontari, attesi e festeggiati, non possiamo deluderli nel fargli mancare la nostra presenza.

Ed è così che poi, finito il turno, ti chiedono: “Domani venite? Domani chi c’è?”.

Oppure a distanza di tempo quando li incontri in reparto o al di fuori, ti salutano ricordandosi e chiamandoti per nome, facendoti rimanere senza parole.

Basta e serve solo la nostra presenza e statene certi che quello

che riceverete e che riceviamo sarà ed è più di quello che Noi diamo a Loro, che vivono un momento di grande difficoltà e che hanno bisogno di Aiuto.

E soprattutto questo “Insieme” aiuta a generare in Tutti NOI una maggiore consapevolezza e un bisogno di condivisione e appartenenza, rafforzando l’integrazione e la solidarietà sociale nel suo essere.

Ricordate la mia preoccupazione e la domanda iniziale:
“Sarò adeguato?”

Care/i Amiche/i Volontari, permettetemi una missione: “Siamo Attesi, non Deludiamoli” e un consiglio: “Venite, fate i Volontari e vivrete un’esperienza meravigliosa”.

Vi Aspetto!

Rosario
Volontario AVOLVI



Disegno di Riki ‘Pettinarsi davanti allo specchio’

DARIO

conversa con noi

Chi sei? Come ti vuoi presentare?
Mi chiamo Cavalli Dario, sono nato il 25 Novembre 1961, sotto il segno zodiacale del Sagittario, sono nato e abito a Vimercate.

Ci racconti qualcosa di te?
Una tua qualità e un tuo difetto?

Sono un ragazzo aperto e socievole con tutti, difficilmente litigo con qualcuno se non per difendermi, vado d'accordo con tutti. Mi difendo se vengo attaccato. Il difetto è che fumo, lo faccio per passare il tempo non per piacere o per vizio, mi annoio facilmente.

Pensando a un colore, a un animale, a una musica e a un profumo, quale sceglieresti e perché?

Colore azzurro perché mi viene in mente il mare, lo amo e amo l'estate odio l'inverno e il freddo; animale l'aquila perché mi ricorda la libertà... sono sempre andato in discoteca mi piace la Discomusic e il rock tipo Vasco Rossi. Il profumo Farenheit mi piace perché è molto maschile, deciso e non dolce.

Hai un desiderio o un'aspettativa per il tuo futuro che vorresti si avverassero?

Si adesso sono qui e mi trovo bene, ma vorrei trovare un'attività lavorativa, qualcosa che mi consenta di guadagnare e mi impegni la giornata.

Come ti vedi tra cinque anni?
Se vado avanti così a fare ginnastica e fumare sigarette... più

vecchio si, ma in forma!
Mi vedo bene.

Un pensiero bello che ti accompagna
Quando sono a casa e il giorno dopo devo venire qua ...
trovo Achille!!!

Un pensiero brutto che ti accompagna
Penso a quello che succede nel mondo che ci circonda: attentati, terrorismo ...

Dove andresti in viaggio? Preferiresti essere in compagnia o da solo?
Andrei in un posto caldo... ma molto caldo, tipo Maldive, Seychelles, la compagnia la troverei là... o accompagnato da una bella donna!

Hai avuto un'esperienza di lavoro o di tirocinio lavorativo?

In passato ho lavorato sempre in ditta, come operatore telefonico, il magazziniere, come fabbro, in Esattoria; alla Telettra è stata una bella esperienza poi mi sono ammalato e non sono riuscito a trovare un posto a quattro ore, sono andato al Cps e adesso sto recuperando qui al Cd di Bernareggio. In esattoria mi sono divertito a portare le multe... ho conosciuto anche una bella donna...

Pensando alla tua esperienza di disagio, come puoi definirla? Come reagisci?
Un'esperienza brutta, una brutta depressione... a stare a casa a far niente cadi in depressione... e devi essere curato. Ho reagito con le cure e la mia forza di volontà.

Se tu avessi una bacchetta magica cosa inventeresti, cosa faresti?
Due desideri: la prima vorrei un po' più di soldi, la seconda vorrei annientare lo Stato dell'Islam ...
Perché quello che fanno fa rabbrividire..

Lascia un pensiero per noi
Siete tutti della brava gente, con voi mi trovo benissimo e spero di continuare a trovarmi bene.
Sono contento di fare le attività.

Com'è andata questa conversazione?
Bene. Mi sono trovato bene.



Disegno di Elma "La cura del sé"

ANTONIO

conversa con noi

Chi sei? Come ti vuoi presentare?
Mi chiamo Antonio, ho fatto vari lavori e sono un tipo sociale. Sono nato il 3 Aprile, ho quarantotto anni.

Ci racconti qualcosa di te.
Una tua qualità, un tuo difetto?
Sono un tipo scherzoso; difetto, ascolto poco i consigli.

Pensando ad un colore, un animale, una musica, un profumo, quali sceglieresti per rappresentarti e perché?
Il mio colore preferito è il nero, mi piace perché mi snellisce.
Il cavallo, perché me ne occupavo quando lavoravo alla cooperativa Zefiro; mi piace perché è un animale tranquillo.
La musica che preferisco è quella italiana anni 80, Nino D'angelo, Pupo. Mi piace questa musica perché è sentimentale.
Il mio profumo preferito è 'Malizia'.

Hai un desiderio o un'aspettativa per il tuo futuro che vorresti si avverasse?
Il desiderio che ho è quello di trovare una ragazza e una famiglia mia.

Come ti vedi tra cinque anni?
Mi vorrei vedere realizzato con una famiglia e un lavoro.

Un pensiero bello che ti accompagna?
Stare con gli amici e svagarmi.

Un pensiero brutto che ti accompagna?
La morte di mio padre e di mio fratello.

Dove andresti in viaggio? preferiresti essere in compagnia o da solo?

Vorrei andare a Sharm el Sheikh perché mi hanno detto che c'è un mare stupendo e delle belle donne. Vorrei andare in compagnia di una ragazza o di amici.

Hai mai avuto un'esperienza di lavoro o di tirocinio lavorativo? In quale ambito?

Il primo lavoro che ho fatto è stato il muratore con paesani calabresi. Mi piaceva soprattutto quando lavoravamo all'aperto. Poi ho lavorato in una ditta di gelati, facevamo i bancali e li mettevamo nella cella frigor. Con la Coop. Zefiro ho lavorato per 20 anni e facevamo cartonaggio, giocattoli e falegnameria.

Pensando alla tua esperienza di disagio, come puoi definirla? Come reagisci?
Quando succedono cose alle quali non riesco a reagire, mi chiudo in me stesso e poi vado a finire in reparto.



Se tu avessi una bacchetta magica, cosa inventeresti, cosa faresti?
Mi comprerei una bella villa, una bella macchina e soprattutto vorrei una bella donna.

Lascia un pensiero per noi
Vi ringrazio che mi avete dato la possibilità di sfogarmi un po' e anche se vi conosco da poco vi voglio bene.

Com'è andata questa conversazione?
E' andata bene.

Disegno di Leida "La doccia"

LA BOTTEGA DI NAZARETH *intervista*

La bottega di Nazareth è un'emanaazione dell'Avolvi (Associazione Volontari Vimercate) Sig.ri Franco Berzioli, Francesca Paparazzo e Felicita Dossi.

Che cos'è la Bottega di Nazareth?

È un luogo, una struttura che accoglie persone in difficoltà o in un momento di disagio personale. Qui le persone trovano accoglienza ascolto e aiuto e una possibile risposta ai bisogni di tipo sociale.

La Bottega è aperta ogni pomeriggio dalle 15 alle 18.

Quando è nata e perché, qual è il suo fine?

L'anno scorso abbiamo festeggiato i vent'anni di apertura della Bottega, abbiamo una lunga storia. Ovviamente la struttura anni fa era diversa, il luogo che occupiamo faceva parte del convento di S. Francesco. L'attuale Corte Crivelli è stata poi data in comodato al Comune che a sua volta lo ha destinato ad un utilizzo sociale e dato in gestione a noi.

Da chi è gestita?

La Bottega è gestita dai volontari che fanno parte dell'associazione Avolvi (Associazione Volontari Vimercatese); l'associazione si fa carico delle spese di gestione e mantenimento della bottega stessa.

L'Avolvi conta circa 300 volontari, di Vimercate e dei paesi limitrofi; si occupa della gestione di interventi sociali, come l'assistenza nei reparti ospedalieri dalla psichiatria al Pronto Soccorso e la gestione di trasporti per coloro che hanno necessità e non possiedono mezzi propri e non possono usare il trasporto pubblico.

Quante persone sono impegnate nella Bottega?

Le frequenze sono diverse, qualcuno frequenta la Bottega tutti i giorni, qualcuno qualche volta la settimana, a volte dipende dalla disponibilità dei trasporti del comune. Attualmente ci sono 22 volontari e circa 23 ospiti; mediamente siamo in quindici persone. Nella bottega gli utenti sono impegnati nelle attività lavorative

*Che lavoro si svolge c/o la Bottega?
Cosa produce?*

Il lavoro artigianale del legno e della ceramica. La Bottega è principalmente un luogo di accoglienza che offre la possibilità di lavorare con le mani: cucito, creazione di collane, disegno, uncinetto, legno, ma anche solo ascolto di musica, o racconto di

sé. Lo scopo è offrire uno spazio di riferimento, di incontro e socializzazione, non la produzione. Facciamo anche Arteterapia e/o drammaterapia grazie alla vincita di un bando della Fondazione Monza e Brianza; la conduzione di queste attività è affidata ad operatori della società "Mutar".

La creazione degli oggetti segue le festività del calendario?

In parte sì, per esempio facciamo un mercatino a Natale. Inoltre confezioniamo addobbi per albero, candele o altri manufatti relativi al Natale o anche a Pasqua.

Come recuperate il materiale necessario?

Il materiale è acquistato, a volte ci sono alcune donazioni tipo stoffe, creta, legno o altro.

Utilizzate anche macchine specifiche?

Sì. Ovviamente nel laboratorio ci sono gli attrezzi della segheria e per la lavorazione del legno; poi abbiamo il forno per la creta e la macchina da cucire.

Quanto tempo richiede in media la creazione di un oggetto?

Dipende da che materiale è fatto e dalla complessità dell'oggetto stesso. Per esempio un nostro ospite ha riprodotto la Chiesa di Notre Dame de Paris in legno e ci ha messo più di tre anni!

Ma anche i lavori in creta sono

LA BOTTEGA DI NAZARETH

intervista

molti lunghi perché richiedono oltre alla manipolazione, la pittura e la cottura; abbiamo anche un volontario come esperto per la lavorazione della creta.

*E' prevista un'attività di vendita?
Com'è organizzata?*

A volte facciamo i mercatini, partecipiamo ad eventi sul territorio come la Sagra della patata, l'esposizione dei presepi; sporadicamente riceviamo degli ordini di oggetti che confezioniamo con il versamento di un contributo volontario. La produzione e la vendita non sono in ogni caso gli obiettivi principali.

A chi si rivolge l'attività della Bottega?

Molti frequentatori giungono alla Bottega spontaneamente per passaparola o altro; altri sono inviati dal Cps o dai servizi sociali dei comuni del Vimercatese. Al nuovo ospite si propone un periodo di prova. Ultimamente stanno frequentando anche persone molto giovani, questo ci fa pensare all'apertura di nuovi spazi di confronto e a nuove possibilità.

Che tipo di sostegno economico avete?
Ci sostengono i Comuni, in particolare Vimercate, riceviamo dei fondi tramite il 5 per mille; promuoviamo inoltre delle iniziative come spettacoli teatrali, o concerti; partecipiamo come Associazione ai Bandi Sociali; raccogliamo qualche contributo

quando ci richiedono i manufatti in legno e creta.

... e adesso le domande sul disagio mentale

Il disagio mentale, quali informazioni avete a riguardo?

Non siamo tecnici, sappiamo solo di avere utenti che soffrono di disagio mentale e sappiamo che dobbiamo offrire loro un ascolto particolare e la proposta di attività che tiene conto dei loro limiti e aspettative.

Secondo voi, come si manifesta il disagio mentale, con quali caratteristiche, con quali atteggiamenti?

Sbalzi d'umore, chiusure improvvise o comportamenti ossessivi (atteggiamenti ripetitivi e stereotipati) o momenti di assenze dalla realtà.

Pensate che il disagio mentale possa coinvolgere la vita di ogni persona?

Si, ovvio. Anche solo per momenti transitori. Può capitare a tutti, per l'età, lutti, situazioni di vita.

Ha mai conosciuto o ha relazioni con persone che soffrono di disagio psichico?

Io sono stata per 37 anni inse-

gnante e preside, pertanto la mia esperienza mi ha portato per lo più a contatto con disagio psichico infantile e adolescenziale.

Nella sua vita si è mai trovata in una situazione di difficoltà di disagio in quest'ambito?

Nella mia esperienza personale ho vissuto un periodo di difficoltà con la mia mamma che si è ammalata di Alzheimer

Secondo lei il disagio mentale può essere considerato una malattia?

Credo di sì, anche se è transitoria in alcuni casi. L'importante è rispettare i tempi delle persone; a volta l'esperienza di sofferenza ti cambia

Che significato dà alla guarigione?

È un obiettivo o un successo, è il miglioramento, il convivere meglio anche con la malattia e accettarsi.

Secondo lei cosa e quale contesto può favorire il benessere di una persona che soffre di disagio mentale?

L'ambiente di vita è importante, la famiglia, la rete, la realtà sociale più o meno allargata, i servizi, i contatti e non ultimo, un sostegno economico; questi aspetti sono fondamentali per migliorare la qualità di vita di chi soffre di disagio.

L'amore è una cosa complessa
L'amore universale si
delinea complessivamente nel
mondo
con la nostra esistenza
con la complicità
di tutte le cose che sono state
create
e ci completano con divinazione.

Stefania

“Vertigini”

Chi sono io
Chi sono glia altri
Faccio un bel girotondo
E mi ritrovo
Col sedere per terra.
Tento di volare
Ma non ho le ali
Mi macchio di miele
E mi succhio il dito
Parlo e scrivo al vento
Milioni di neuroni
Sprecati.
Evviva
Ma perché,perché
Se non c'è niente
Che va bene.
Salgo su una seggiola
Ho più potere
Ma mi vengono le vertigini.

Elma

“Con amore ti voglio bene”

Con amore, ti voglio bene
Con il mio cuore
ti dono la mia anima
e col pensiero rivolto al cielo
ti dico “ti amo”.

Lina

poesie

“Magruzza”

Perché sono triste
Perché sono una paziente
Ho le mie difficoltà
E vorrei più libertà
Vorrei esprimermi come
nella pubblicità
dove tutto è bello
ma intrigante
con più benzina
nel serbatoio
cioè soldi.
La noia incombe
La banalità anche
Sono triste o sono quieta
Avere un giusto equilibrio
Non so cosa vuol dire
Quando faccio ruotare
una palla sul dito
come nel circo
Ho compiuto gli anni
E devo festeggiare
Così ne approfitto
Per aumentar di peso
Ma perché sono così magruzza!
Arrivederci a tutti quanti!

Elma

“La cura del sé”

Oh che bello trallalà
sotto la doccia fresca
Oh che bello trallalà
sono pulito eccomi qua.

Tiziano



“Se mi assomigliassero”

Arrivo da un'isola
Qui al nord
Rischio di pensare soltanto a modo mio.
Le cose più belle che ho avuto
Ho tanti libri
Ma fatico a leggerli
Allora ascolto canzoni
Alcune pessime, lo giuro.
Amo i film
E le cose più divertenti.
Con un sorriso
Mi si può conquistare.
Adoro benigni
E il pattinaggio sul ghiaccio
Nuotare e poi nuotare
Le novità mi intrigano.
Tutto ciò che c'è di bello
mi piace
Se tutti mi somigliassero
Tutto sarebbe perfetto.

Elma

Disegno di Simonetta “Prendersi cura della propria bellezza e degli animali domestici”

Perché quella lacrima sul viso?
Ti prego guardami,
senti che ti sono vicina?
Ti prego non arrenderti,
non alimentare quei pensieri di
morte.

Ho bisogno di te, ti prego
ascoltami.

Una mano ti accarezza il viso,
ti prego,
lasciala.

Cinzia

“Il mistero di una rosa”

Cos’è cos’è
il mistero di una rosa,
chi lo sa qual è.
Mille petali socchiusi,
mille petali racchiusi
che sbocceranno per te.
I colori varieranno,
rosa tea, amaranto ...
ma sarà sempre un incanto.

Marika

“Altrove”

Il mio pensiero vola altrove.
Altrove è dove ci sono i miei cari.
Altrove
è dove si torna al passato.
E’ dove ritrovo me stessa
bambina.
E’ dove viaggio nel futuro.
Altrove sono i mille luoghi
della mia mente.

Leida

poesie

“Poesia di Marzo”

Marzo. Marzo bello.
Prendi il sole e porti l’ombrellino.
Aprile. Dolce dormire.
Maggio. Il mese della Madonna.
Giugno. Due ricorrenze
della storia.
Luglio. Con il bene che ti voglio.
Agosto. Moglie mia non ti
conosco.
Settembre. Il tempo dell’uva.
Ottobre. Tempo di castagne.
Novembre. I nostri defunti.
Dicembre. Babbo Natale.

Marianna

“Sogni lontani”

Sogni lontani
che si avvicinano ogni giorno,
per avvicinarsi al nostro futuro
fatto di sogni e di speranza.

Lina

“Il ritorno”

Lei attese il suo ritorno,
speranza appesa al ricordo
di un sentimento ricambiato.
Egli partì su di un vascello
verso mete sconosciute.
Una conchiglia gli suggerì parole.
Attraverso le onde inquiete
arrotolato giunse un messaggio
d’amore.
Il vascello ritornò verso la riva,
il faro illuminò la notte.
A braccia aperte lei accolse il suo
ritorno
in compagnia di una notte di luna
e di stelle
riflesse nel “blu”.
Simonetta

“La rosa bianca”

Seduta sul bocciolo di una rosa
bianca, la fatina senza nome
con le lacrime bagna la terra.
La rosa cominciò a sbucciare
e ringraziò la piccola fatina
a cui donò un vestitino
ornato di petali bianchi.

Lina

GIARDINAGGIO 27-2-15



Disegno di Charlie “Giardinaggio”

“Bianchino”

Raggomitolato su se stesso
come una pallina candida
e pelosa,
il gatto faceva le fusa.

Vicino al cancelletto socchiuso
egli cercò cibo e acqua fresca,
si stiracchiò e allungò la coda.
Si divertiva a stuzzicare la sua
padroncina.

Graffiò lo zerbino e
arruffò il pelo,
con il gavettone
di inizio stagione.

Si chiamava Bianchino
Gatto dal palato sopraffino.

Dava caccia a i topolini,
poi giocava con il loro codino.

Amico dei miei pomeriggi
sulle ginocchia di papà Nicolò
trovò rifugio

e qualche gratuita carezza.

A volte pareva che il mondo
girasse intorno a lui,

gatto Bianchino
l'animale domestico di famiglia.

Simonetta

E’ agosto

Il sole è alto nel cielo

E io bevo

Fresca nel frigo

Mi aspetta la mia birra

Mi rigenera e depura

Mi rinfresca dal caldo estivo

Come un aperitivo.

Emiliano

poesie



A volte c’è la bufera!
Bisogna chiudere tutto
e chiudere le finestre.
La bufera può essere paradossale,
ma quando ti prende
aspetti solo la quiete.

Torna il sole

Con un cielo azzurro
E la natura si risveglia,
Gli uccellini cantano
E tutto è più bello.
Trovare una persona
Che ti vuole bene e
Affronta le difficoltà
È difficile, ma bisogna
Credere in sé stessi.

Giuseppe

“La cura del sé”

Volersi bene, amarsi,
prendere cura del sé
azioni importanti
durante la giornata
lavarsi.

Pulire la casa
avere cura degli animali
prendersi cura dei propri cari
che sono ammalati.

Adele

“Il prendersi cura”

Il prendersi cura degli animali
è come stare insieme
alle persone.

Il cane abbaia, il gatto miagola
sotto un cielo stellato.

Se accarezzo il cane è felice.

Se mi specchio davanti a un vetro
sono vanitoso.

Prendersi cura di sé
è una cosa importante e bella.

Riki



Disegno di Daniele S. “Flowers” Disegno di Carlo “Faccio il bagno”

"La mia esperienza musicale con la batteria"

La batteria la suono ogni martedì allo sbaraglio di Vimercate. L'insegnante mi da dei consigli tecnici di come suonare, studiamo i ritmi. In ogni incontro scegliamo una canzone, la ascoltiamo, studiamo il ritmo e in fine la suoniamo. Ho saputo che allo sbaraglio viene gente di tutte le età il più giovane di tutti a 12 anni. Quando sento la batteria mi sento rilassato perché finalmente mi sfoga e segna la mia passione.

Daniele T.

"La mia nuova esperienza calcistica in una società di calcio"

Io ero intenzionato a riprendere a giocare a calcio e sono andato al centro sportivo di Usmate. Successivamente sono stato chiamato al telefono dalla società e ho cominciato il Martedì l'allenamento. Devo ancora avere la borsa e il materiale; devo ancora pagare la quota di iscrizione, ma mi sento molto soddisfatto.

Io sono convinto che il calcio sia lo sport ideale in questo momento per me, per entrare in forma fisicamente e perché no, anche mentalmente.

Gabriele

"Io e la lettura"

Ho iniziato a scuola a leggere i libri che mi consigliava la maestra. Dopo un paio di anni ho

mosaico

iniziato a leggere i libri che mi avevano consigliato i parenti; poi ho letto quelli che avevo a casa nella mia biblioteca.

Adesso leggo qualche altro libro; qualcuno l'ho letto velocemente perché mi piaceva. Qualche libro mi è stato regalato. Ho letto tanti libri perché mi piace leggere. Leggo solo quando ho tempo perché ho tante altre cose da fare. Quando leggo cerco di comprendere la storia del libro.

Mi è capitato di prestare i miei libri e mi piace perché così ho qualcosa di cui parlare con gli altri.

Leggo quando sono in camera mia perché mi sento più tranquilla e mi levo le varie confusioni

che ho nella mente. Gli ultimi libri che ho letto sono : "Io sono Dio" di Giorgio Faletti e "Il simbolo perduto" di D. Brown.

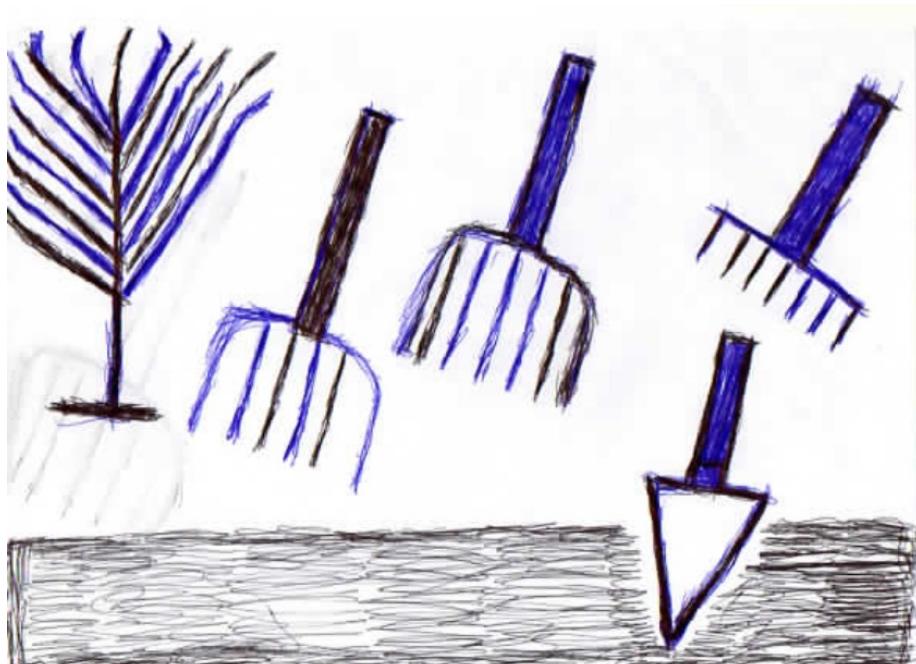
Adesso sto leggendo "Gomorra".

Luisa

"Incontro con Anna"

Da quando frequento il Centro Diurno, un giorno alla settimana vedo anche Anna l'infermiera del CPS. Lei mi ha proposto di uscire: andiamo ogni tanto a prendere qualcosa da bere oppure andiamo a pranzo da qualche parte. Poi qualche volta andiamo anche al cinema. Abbiamo visto tanti bei film, come "sotto una buona stella" con Verdone e "Belle e Sébastien" ecc. a me piacciono questi incontri perché mi diverto, andiamo anche al centro commerciale Globo a vedere le vetrine e anche li ci prendiamo qualcosa insieme.

Maria



Disegno di Angelo 'Forche e vanga'

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

"Io"

Sono una persona comune che ha avuto una vita normale, non ho raggiunto un insegnamento filosofico come il divino Buddha ma me la cavo con le piccole cose che ho imparato nel corso della vita attraverso le brutte esperienze e quelle positive: la prima è che per essere grandi bisogna contemplare le piccolezze delle esperienze negative, trarne un positivo, senza lamentele.

Amare la vita, il dono della nascita e non dare sempre il massimo in tutto perché si arriva allo sfacello, ma dare sempre la sufficienza per arrivare alle ultime cose. Non approfittarsi del nostro prossimo; se è gentile ma appagarlo con le stesse cose, fare tesoro di tutto, alzarsi sempre donando un sorriso, cominciare ogni nuovo giorno con felicità, amare tutto quello che ha creato il Divino, riflettere e non essere razzisti ma amare ogni apparte-

nenza.

Stefania

"Ma in che mondo viviamo"

Ma in che mondo viviamo? Siamo tutti succubi in questa tremenda realtà che non dà scampo ad alcuno, nemmeno ai bambini, politicizzati fin dal primo biberon. Siamo tutti alienati, anche chi ha potere e soldi è alienato, figurarsi chi vive nella povertà. Ma perché tutti quelli che possono non combattono, non so, con le armi ma soprattutto con le parole, la cultura e che non si rivelino i soliti bla bla bla. Siamo tutti in gabbia, non c'è una privacy e se uno alza un po' la voce viene subito zittito e dirottato in altri argomenti. E' tanta la mia rabbia perché anch'io mi sento in catene: non posso avere veri amici, non posso avere un vero partner e quindi non posso sfogarmi come vorrei. In tutti i posti (psichiatrici e famiglia) in cui mi

sono trovata c'era tanto malcontento, fra i pazienti e anche fra il personale ospedaliero. In 30 anni me ne sono capitate di tutti i colori e non so come sono sopravvissuta. C'è guerra vera e guerra silenziosa: la mafia, il petrolio, la fame nel mondo, la povertà, le piaghe sociali, la politica, le religioni. Però se continua così ci sarà davvero la 3° Guerra Mondiale. Sono tutti armati e disarmati, ecco perché immagino non c'è stata la rivoluzione. Poi tutti hanno figli e nipotini. Ma perché non si dà un'opportunità di coscienza, soprattutto per i bambini, gli uomini del domani. Ma c'è solo mutismo e rassegnazione, perché tutti sono nel mirino. Ah! Potessi trascorrere per tanto tempo la mia vita, non dico felice ma più consona. Tutti hanno una coscienza, chi si chi no e dovrebbe adoperarla. E adesso la Natura prevale sull'uomo, con tutti i disastri che ha combinato. Tante cose che elargendo si possono riparare e tante no. Quando sale la tensione ne capitano di tutti i colori e soprattutto rompono le scatole a me. Non so come difendermi e qui un po' la chimica mi aiuta e faccio di tutto per rimanere integra. Ammire le persone intelligenti che ogni tanto dicono qualcosa di vero; dove sono i giovani, dove sono i lavoratori, dove sono gli intellettuali, dove sono gli artisti, dove sono gli spiriti liberi, tutti quelli che contribuiscono non solo a parole ma con i



Disegno di Marianna "Prendersi cura della casa"

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

fatti, a una libertà necessaria come l'aria? Può davvero il vero amore contribuire a una società migliore? Oppure tutti questi interrogativi sono pura utopia? Boh! Tengo questo scritto come pura esercitazione letteraria.

Elma

“Intrigarmi”

Avere potere, intrigarmi, intrufolarmi, non farmi tante domande. Ridere e mandare tutti quanti a quel paese. Non posso reagire a tutte le cose che mi fanno e la vicina di casa che da circa 30 anni non mi dà pace. E poi tutti via via a quelli che mi vogliono male. Chi mi vuole bene sono pochi! Io sono succube di tutto e di tutti. Vorrei libertà, soldi (il necessario), vorrei esplicitare tutta la mia fantasia; non vorrei più avere la crisi, vorrei tutte le più belle cose di tutto questo mondo. Mi piacciono gli abiti, mi piacciono gli animali, mi piacciono gli oggettini belli e mi piace tantissimo a musica. Mi piacerebbe una bella villetta; vorrei pubblicare le mie poesie e rendermi indipendente (i soldi) e qualcuno dovrà pur aiutarmi e per la vicina e per l'ansietà? E' troppo sperare. Trascorrerò tutta la mia vita in questo posto a cui mi devo adattare. Potrò avere un po' di fortuna, uno che mi voglia bene per davvero, un amico sincero al di là in tutta la società, anzi fregandosene di tutti. I più egoisti vivono sempre meglio di coloro a cui im-

ta una società migliore. E' ciò l'obiettivo che vorrei raggiungere, ma la mia vera natura forse ha il sopravvento.

Come sono infelice tanto per allegria.

Elma

“Il crocket o uncinetto”

Io, nel settembre del '72, a sei anni, imparai a fare i vestitini della mia bambola con la lana color salmone. Era d'estate e la sera facevamo a piedi la passeggiata sul lungomare di Deiva Marina, oppure guardavamo i treni passare dalla stazione. Nel giugno '82, ho vinto un concorso di uncinetto indetto dalla giornalista di Alba, per la festa di Avvenire a Milano. Sono stata felice perché ho vinto anche un bel premio. Nel 1986, per soddisfare una richiesta della mia vicina di casa A.R., ho confezionato una bellissima tovaglietta color ecrù all'uncinetto filata della marca “Cucidini Cantori Coats” e mi ha remunerato con sessanta mila lire e tanta tanta gratitudine.

Marika

Oggi sono nervosa, giuro avrei voluto tornare a casa. Sono stanca e fatico a riordinare le idee; poi è venerdì e non vedo l'ora che arrivi sera per raccogliermi in meditazione e riposarmi, coccolare la Nikita e sentirmi al sicuro.

Cinzia



L'arte terapia è come un mosaico. Purtroppo mi sento limitato ultimamente e non mi piace più, anche se è comunque bello come, per esempio, l'arte di vedere le donne nude che sono un bel po' più belle degli uomini. Tutti questi lavori sull'arte servono per migliorare la condizione degli uomini e delle donne sulla Terra che verrà. A questo lavoro partecipano tutti anche se non lo sanno. Dio lo sa, è questo il lavoro per cui si affaticano, per migliorare la condizione terrena dando gloria a Dio.

Giampietro

Nella Piana di Moena, val di Fassa, parte la Marcialonga quando la neve è molta. Quest'anno la gara di fondo parte da Mazzin di Fassa, traguardo Cavalese. Molte guardie alpine aiutano a formare il percorso, un palcoscenico dove dietro al sipario è tutto in movimento. Nel corso del mattino

Disegno di Gabriele “Evviva il calcio”

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI



della domenica 25 gennaio 2015 provetti fondisti sciolano i loro sci, sentieri innevati contraddistinti con segnali sui tronchi, stazioni di ristoro e panorama mozzafiato. Traffico bloccato, camper, tifosi, cielo terso. Corona d'alloro al primo arrivato e la stessa corona donata all'ultimo in arrivo. Traduttrici, etnie trovano spazio a contemplare, faticando.

Simonetta

“Curare l’ambiente”

Per me la cura dell’ambiente significa accudire ciò che ci circonda, dagli animali alle foreste.

Io sono convinta che curare ciò che ci circonda è importante per la nostra sopravvivenza e per quella del nostro pianeta, che lentamente si sta lasciando andare alla distruzione che noi stessi abbiamo creato.

Con l’inquinamento dell’aria e la caccia indiscriminata degli anima-

li che ha causato la loro estinzione.

Spero che l'uomo si renda conto di ciò che sta facendo prima che l'estinzione della natura, porti a sua volta all'estinzione dell'uomo.

Lina

Le mie emozioni sono fredde alcune volte. Quando vedo che le mie mani tremano, penso tra me e me che è la conseguenza della mia malattia. Penso: “Pazienza, in fondo riesco a controllare il mio tremore, perché l'accetto senza vergognarmene”.

Lina

Ieri pomeriggio sono andata al cinema con il gruppo del Centro Diurno. Abbiamo visto il film “Il Nome del Figlio”; è stato molto carino. È una commedia con dei risvolti che fanno un po’ pensare, non il solito “cine panettone” volgare senza senso. I protagonisti sono Rocco Papaleo, Alessandro Gassman, Valeria Golino e Micaela Ramazzotti. La trama si svolge attorno ad una cena tra familiari e amici, tra i quali nascono varie discussioni. Il tutto si conclude con la nascita di una bambina.

I temi trattati partono da una discussione sul nome del figlio che Gassman aspetta dalla Ramazzotti, creduto maschio e al quale il padre dice di voler dare il nome di Benito. Da lì nasce il problema dell’antifascismo, ma si

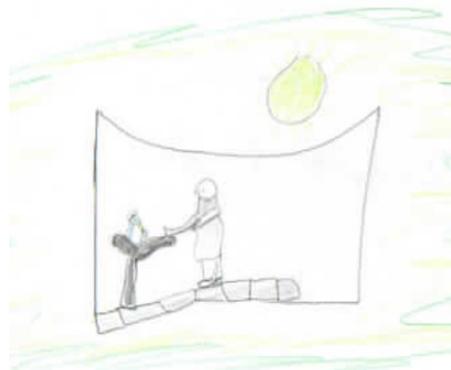
rivelerà una burla; in effetti per il bambino si pensa al nome di Emanuele, come il padre dei due protagonisti.

Finito il film abbiamo vissuto un piccolo dramma: in pratica uno dei compagni venuti con noi non ricordava dove avesse parcheggiato la macchina. L'abbiamo cercata per tutti i posteggi per un bel po’ e, ormai quando ci stavamo dando per vinti, fortunatamente l'ha trovata e così è finito tutto bene. Poi Silvia e Michela ci hanno accompagnato tutti a casa.

Leida

Nella vita precedente lavoravo ovunque, ho fatto tanti lavori diversi ma faticavo a stare dietro al lavoro che mi esauriva, anche se guadagnavo i soldi. In tanti posti mi piaceva il lavoro, come per esempio il panificio, la pasticceria, il parrucchiere e il ristorante, nonché l’asilo nido.

Adesso voglio parlarvi di me;



Disegno di Giuseppe “Avere cura di sé e dare una buona impressione” Disegno di Giampietro “Ponzia Pilata”

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

quando ero giovane, ero molto sveglia. Del mio matrimonio sono rimaste solo le foto come ricordo ma ho avuto due figlie che sono nate dal nostro amore. Poi ci siamo separati. Adesso sono diventata nonna di due nipoti. Da giovane ho avuto il problema della mia malattia mentale; cerco di non cadere malata ma per me questa vita è difficile.

Marianna

È un anno che sono al Cra di Vaprio d'Adda ed ho conosciuto una ragazza che si chiama M. Le ho chiesto di metterci insieme ma per la sua timidezza mi ha risposto di rimanere amici. Successivamente, ho conosciuto un'altra ragazza di nome C.F. Lei ha già avuto esperienze con altri uomini e quindi ha risposto di sì alla mia domanda di fidanzarsi con me. Ogni mattina usciamo insieme facendo i nostri giri per il paese e mi racconta della sua vita privata. Circa un anno siamo fidanzati e anche se mio padre non vuole che frequenti questa ragazza non adatta a me, secondo il suo parere, io le voglio molto bene perché andiamo d'accordo e mi piace tutto ciò che fa, tra cui mi ha fatto conoscere tutta la sua famiglia e devo dire che sono brave persone.

Carlo

"Il gruppo calcio"

Ogni mercoledì Carlo, Riccardo, Ivan, Daniele e Jacob e io andiamo al gruppo calcio. Ci incontriamo anche con il gruppo del Cps di Gorgonzola e con quello di Treviglio, facciamo tanti allenamenti e, dopo che li finiamo, facciamo la partitella di allenamento. Finita la partitella, carichiamo i nostri borsoni sul furgoncino e riaccompagniamo Riky a Trezzo. Poi rientrati a Vaprio, pranziamo. Io metto la mia roba sporca nel cestino perché il lunedì è il mio turno per fare la lavanderia. Andare al Calcio mi mette tranquillità, perché mi distende.

Carlo

Fn da piccolo ero un bambino molto vivace e i miei genitori e prozii hanno cercato sempre di lasciarmi molto spazio per divertirmi. Quando è arrivato il momento di andare a scuola, i miei genitori, visto che quello che volevo fare era il tornitore, mi hanno iscritto dai salesiani di Milano. In questa scuola ho avuto molte soddisfazioni. Più avanti è arriva-

ta la soddisfazione più grande: andare a lavorare. Dopo l'esperienza in piccole officine ho trovato lavoro in una grande industria. Ho trovato amici nuovi con cui condividere la vita e che, dopo un forte esaurimento, piano piano, mi hanno aiutato nella ripresa. Purtroppo l'ultima batosta è quella che mi ha proprio abbassato le orecchie, è stata quella di perdere il lavoro. Adesso riesco ancora a scrivere, a guidare, ad avere piccole ma grandi soddisfazioni, ad apprezzare una giornata limpida con il sole.

Giuseppe



Disegno di Achille "Insegna di ristorante"

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

Sono in comunità protetta per guarire. Mi danno da mangiare, ma mia mamma non vuole che chiedo le cose. Prendo le terapie e do via le caramelle agli operatori e agli infermieri della comunità. Faccio i giri per il paese e bevo i caffè e do via le caramelle alle persone perché mi sento papà anche se non ci credono. Ha detto la mamma di fare l'uomo, ma non riesco a lavorare perciò do le cose alla gente. Do le cose agli sconosciuti anche se non si può.

RiKy



Disegno di Adele ‘Prendersi cura della casa’ Disegno di Stefania ‘Il prendersi cura’

caleidoscopio

rivista d'esperienze, narrazioni collettive e autobiografiche

trasfusioni che cos'è?

è uno spazio di incontro tra interno ed esterno
è una raccolta di *testimonianze, punti di vista,*
è conoscere il disagio mentale con sguardi diversi

è dedicata a tutti quelli che vogliono raccontare la propria esperienza di familiari, volontari, amici, vicini di casa, conoscenti, associazioni, cittadini
è una rubrica di *Caleidoscopio*, una rivista che vuole far conoscere, in modo autentico, le realtà e le esperienze di vita del mondo della salute mentale.

Saremo felici di pubblicare la vostra esperienza sulla rivista!
Aspettiamo i vostri contributi ...

Scrivete, mandate una mail, telefonate, contattate la redazione!

Redazione *caleidoscopio* c/o Centro Diurno "La Casa"
Bernareggio tel. 039 6902054
mail: centrodiurno.bernareggio@aovimercate.org



Centro Diurno "La Casa"

Recapiti

c/o CD "La Casa" A.O. Desio e Vimercate
via Carour 42, 20881 Bernareggio
tel 039 6902054 E-mail: centro.diurno.bernareggio@aovimercate.org

c/o CD "L'Aquilone" A.O. Melegnano
Via Don Moletta 22, 20069 Vaprio d'Adda
tel 02 90935407 E-mail: centrodiurno.vaprio@aomelegnano.it

c/o Comunità Protetta A.O. Melegnano
Via Roma 3, 20056 Trezzo sull'Adda
tel 02 9092706 E-mail: cps.trezzo@aomelegnano.it



LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO *parliamone*

Nel prossimo numero...

Le vacanze e il tempo libero sono un periodo trascorso al di fuori degli obblighi della vita quotidiana. È anche il periodo di tempo che si ha a disposizione prima o dopo le attività obbligatorie, come mangiare e dormire, eseguire i lavori domestici, prendersi cura di se, fare la spesa ecc. La vacanza è uno svago che ci concediamo, la maggior parte delle volte fuori dalle mura domestiche, in genere in determinati periodi dell'anno (estate, natale ecc).

*Come è andata la tua ultima vacanza?
Ti piace andare in vacanza?
Che significato dai al tempo libero?
Come trascorri il tuo tempo libero?*

“..voglio restare tutto il giorno in una vasca con le mie cose più tranquille nella testa...staremo tutti insieme nella stessa vasca così grande che ormai è una piscina, staremo a mollo dalla sera alla mattina così che adesso è troppo piena e non si può più stare, è meglio trasferirci tutti quanti al mare”
(La Vasca Alex Britti)

Aspettiamo i vostri contributi entro la fine del mese di maggio 2015