



LE VACANZE
E IL
TEMPO LIBERO
parliamone

carriagoscopio

2
2015

rivista d'esperienze, narrazioni collettive e autobiografiche

bachecca

3	Parliamone Marika, Alberto, Cinzia, Lina, Giampietro, Marianna, Simonetta, Carlo, Leida; Enrica, Stefania, Daniele T., Maria, Daniele S., Achille, Charlie, Dario, Annamaria, Angelo, M. Luisa.	17	Poesie “Il mare” di Maria “Come i bambini” “Noi” “Le parole” di Elma “Libera poesia sulla rima” di Daniele S. “Lo sballo” di Gabriele “La fattoria” di Achille “Trillio” “Storie di pendolari” di Marika “Guasto” “Storto” “Rivoli” di Michele “Senza titolo” di Cinzia “Senza titolo” di Giampietro “Senza amore” “La luna che osserva” di Lina “L’Italia” di Marianna “Il treno a carbone” di Simonetta “Svegliarsi” di Leida	20	Mosaico “I regali dei miei parenti” di Marika “La curiosità” di Simonetta “Sentimenti ed emozioni” di Lina “La mia settimana” di Dario “Ispirazione” di Stefania “Il mio mondo giovanile” di Daniele T. “La mia famiglia” di Daniele S. “La mia città” di Maria “Una gita da prendersi male” di Gabriele “La custode di mia sorella” di M.Luisa “Speranza” “Pensieri” di Elma “Come trascorro le mie giornate” di Annamaria “Il mio lavoro di orticoltura” di Angelo <i>Scritti di:</i> Leida, Giampietro, Cinzia, Carlo, Marianna.
12	Trasfusioni C.D. L’Aquilone, La Carovana Itinerante.				
14	Conversa con noi Daniele, Marianna				

In questo numero
hanno collaborato:

Marika, Alberto, Paola, Cinzia, Lina,
Giampietro, Marianna, Simonetta, Carlo,
Leida, Enrica, Stefania, Daniele T., Maria,
Milena, Daniele S., Achille, Charlie, Dario,
Annamaria, Cristina, Michela, Francesca,
Manuela, Giovanni, Stella, Angelo, M.Luisa,
C.D. L’Aquilone, La Carovana Itinerante,
Elma, Gabriele, Michele, Angelo.

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone



“...voglio stare 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...”

di Alex Britti

In copertina, disegno di Stefania “Vacanze al mare”

la maestrina e a me davano l'idea di bellissimi miracoli della creatività.

Un'altra cosa che mi ha riferito mia mamma è che stavo tantissimo tempo sulla giostra e, guarda un po', la testa non mi girava mai.

Marika

Le vacanze sono una buona occasione per ritrovare la Natura. Per esempio, in estate ad Agosto, le persone vanno al mare o in montagna. Nel tempo libero si può fare un weekend al lago.

Il ricordo più bello che ho consiste nei giorni della mia infanzia e dell'adolescenza quando a giugno andavo a Tropea, in Calabria, con la mia famiglia.

Spero che tutti i lettori del giornalino passino delle belle vacanze quest'estate. Ciao

Alberto

Le vacanze che sogno sono quelle in cui vado al mare in hotel, libera di fare quello che voglio, servita e riverita, a visitare paesi e città mai visti, dormire tanto e tuffarmi nelle acque cristalline del mare.

La vacanza dai parenti per me è motivo di stress non di relax.

Mi piace anche quando vado a Como, mi rilasso e facciamo tanti giri. Poi andiamo anche a Livingno, bellissimo posto; si cammina tanto ma, se il tempo lo permette, mangiamo fuori e facciamo tante chiacchiere. La sera andiamo a Navedano, c'è un bar

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone

dove si può fumare e ci mangiamo un bel gelato.

Un tempo andavamo nelle Marche e vi garantisco che ci tornerei volentieri; a me piace tanto San Benedetto del Tronto.

Comunque non mi posso lamentare, anzi mi dispiace per quelle persone che purtroppo le vacanze non se le possono più permettere. A volte vorrei avere più tempo libero per dormire. La vacanza mi piace in compagnia, non riuscirei ad andarci da sola.

Il sabato esco con F., a volte viene anche mia figlia, che è allegra, ci fa sempre ridere e svagare.

Amo anche leggere e guardare la



tv; a volte nel tempo libero, mi raccolgo in silenzio nei miei pensieri e vedo che potrei fare di più per le persone a me care, tipo andare a trovare M. Poi quando esco dal Centro, non vedo l'ora di tornare a casa a fare le faccen-de e a rilassarmi.

Cinzia

Le vacanze estive non mi attirano più come quando ero bambina che, quando finiva la scuola, preparavamo le valige e partivamo. Per me era un divertimento perché andavo dai miei zii e dai miei cugini.

A me piace il mare e le onde che ti sfiorano. Forse un giorno ci

Disegno di Marianna "Viva il mare"

tornerò, se non con la mia famiglia, da sola. Un tentativo di mettermi alla prova per affrontare da temeraria un primo viaggio da sola.

Lina

Durante il tempo libero non sto in ozio, perché mi viene l'ipocondria e, poiché il tempo me l'ha donato Dio, per me è uno stimolo in più per usarlo bene.

Questa società fa meritare la terra proprio come dice il Vangelo. In parole povere, bisogna seguire sempre la legge, quindi io sono sempre in movimento mettendola in pratica.

La vacanza, dopo un po' mi stufa, però è da sedici anni che non ci vado e un po' mi manca. Mi ricorda gli amici: alcuni sono morti, altri vivono ancora. Mi ricorda la psichiatra, la Dott.ssa B. Io pensavo di essere un seminarista invece poi lei mi ha spiegato che è solo un transfert.

Nel tempo libero bisogna organizzarsi, dev'essere costruttivo altrimenti è tempo perso.

Giampietro

Mi piacerebbe, nel mio tempo libero, poter viaggiare, fare una bella vacanza. È da tempo che non ci vado, non riesco ad organizzarla. Da giovane andavo in vacanza al mare tre volte l'anno; poi, dopo il divorzio, è cambiato tutto. Ci vogliono i soldi per andare in vacanza.

Quest'anno mi piacerebbe andare

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone

in Agosto con mia figlia R. quindici giorni a Bari, così potrò divertirmi e vedere l'altra figlia G. con il mio nipotino di 5 anni.

Durante il tempo libero io faccio la spesa e giro intorno al mondo con l'orologio del tempo.

Ho tanti pensieri nella testa e poi mancano sempre i soldi!

Oggi è una bella giornata, è uscito il sole. Al mare mi piacerebbe stare sdraiata al sole in spiaggia.

Mi piacerebbe incontrare persone che non vedo da una vita.

Ieri, per esempio, ho parlato con una persona che ha 70 anni e mi ha detto che è andato alla gita a vedere Papa Giovanni che fa i miracoli. Ho sentito certe storie!

Marianna

Il tempo libero, vissuto con criterio, aiuta a lenire l'energia negativa che si accumula durante il corso della giornata.

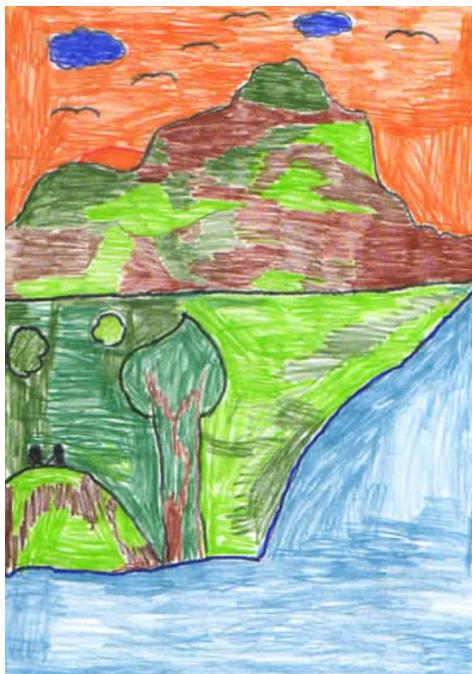
Ci sono dei ricordi indelebili legati a giornate trascorse in gita con il proprio papà e la sorella maggiore. Fino all'età adolescenziale, avevo uno spiccato interesse guardando la televisione. Spesso si usciva al bar la sera a vedere qualche programma televisivo con l'intera famiglia. Poi, capendo che non mi piaceva frequentare l'oratorio, spesso andavo al cinema con papà e poi a ballare in discoteca con gli amici.

Con il passare del tempo, dopo il matrimonio ed il trasferimento dal Trentino alla Brianza, le cose sono cambiate, sono diventati

momenti e situazioni diverse. L'indole "teledipendente" è rimasta, ma coltivo qualche hobby in più nel tempo libero. Cerco di distrarmi, così i tarli nella mia mente si dileguano.

Mi piace disegnare e scrivere, svolgo le faccende di casa e se c'è luce in casa, spesso lavoro all'uncinetto.

Le vacanze invece, sono cominciate andando a trovare, ad Ala di Rovereto, mia sorella. Poi, dalla



Brianza al paese natio.

In viaggio di nozze sono andata all'isola di Maiorca. Nel 1992 sono stata quattro giorni verso l'Appennino Tosco Emiliano; dopo qualche anno a Levico

Terme, in Valsugana.

Sono stata in vacanza a Pietra Ligure durante il Natale, e in Calabria d'estate, in casetta in affitto, con amici. Dopo sei anni, nel 2014, sono stata ancora nel paese natio.

S'intrecciano ricordi e realtà. Spesso sono lunga a preparare la valigia.

Simonetta

Io il tempo libero, quando non ho attività, lo passo andando fuori con la mia amica C.F. Insieme andiamo in paese a Vaprio d'Adda, a prenderci un caffè alla lavanderia che c'è in via Natale Perego, oppure andiamo a sviluppare le foto. Poi facciamo rientro in CRA e ci riposiamo.

Io vado in vacanza con la Comunità di Trezzo sull'Adda. Mi vengono a prendere e poi ci avviamo in autostrada per andare verso Rimini. In attesa di arrivare a Rimini, siamo sul furgone e parliamo un po' di come andranno le vacanze. Quando vediamo l'uscita dell'autostrada Rimini, siamo contenti perché è cominciata la nostra vacanza. Arrivati in albergo, ci mettiamo comodi e poi andiamo in spiaggia a respirare l'aria fresca del mare. Io al mare sono molto contento perché sono in compagnia di altre persone che mi conoscono. Quando rientriamo a Vaprio ricomincio con le attività quotidiane.

Carlo

Disegno di Lina "Vacanza in montagna"

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone

Per tempo libero si può intendere sia quello giornaliero, sia quello delle vacanze.

Quello giornaliero lo vivo leggendo libri, facendo cruciverba e guardando la televisione. Devo dire che difficilmente mi annoio, perché i miei passatempi mi danno parecchia soddisfazione. In vacanza c'è parecchio tempo libero.

Per le vacanze è un'altra storia. Intanto devo specificare che per me le vacanze sono quelle al mare, perché la montagna e i laghi mi mettono tristezza e depressione. Quando ero bambina passavo quasi tutta l'estate al mare con mia nonna che aveva una casettina in Liguria e portava là me e

casa dei genitori di mio marito. Dalla separazione in poi, per circa 15 anni, sono andata in Romagna con mio figlio, nelle classiche pensioncine del luogo.

Poi mi è venuta la malattia e per qualche anno non ho più fatto vacanze. Con una cara amica, poi, ho ripreso a fare vacanze con lei, al mare, al lago e in crociera. Ora, invece, vado in Puglia con mio figlio, mia nipote e mia nuora e, oltre a godermi il mare, mi godo la mia famigliola.



mia sorella, dalla fine della scuola fino a metà settembre.

Da quando mi sono sposata fino alla separazione, andavo in vacanza in posti diversi e quasi sempre in albergo; poi si trascorreva una settimana in Calabria a

Quando ero più giovane, ho fatto anche parecchi viaggi all'estero e ne porto il ricordo sempre con me. È stato bellissimo vedere posti nuovi e conoscere culture e modi di vivere diversi dai nostri.

Leida

Ad andare in vacanza, dopo tanto tempo, ho ricominciato grazie al Centro Diurno, mi avevano infatti proposto le vacanze assistite con la cooperativa Aeris con cui sono andata al mare e poi in montagna. L'esperienza mi è piaciuta e mi ha dato il "la" per dire che ero pronta ad andare in vacanza ovunque!

L'anno scorso in Agosto sono andata ad una vacanza organizzata da mia sorella per tutta la famiglia (compreso il cane) in montagna, in una casa in cui potevamo fare quello che volevamo. Mi è piaciuto molto e non mi sembrava vero. Quest'anno io e mia sorella avevamo organizzato una sorpresa per Pasqua: io, lei e mio padre saremmo andati qualche giorno nello stesso posto in cui l'anno scorso in estate abbiamo trascorso le vacanze... eravamo pronti a partire ma il giorno prima è successa una cosa inaspettata e bruttissima: nostro padre è caduto e si è rotto il femore. E' proprio vero che nella vita non si sa mai cosa succederà tra un minuto! Addio vacanza! Spaventate io e mia sorella abbiamo passato un periodo bruttissimo, preoccupate per nostro padre, eravamo pronte a tutto! Dopo molto tempo, mio papà ha ricominciato a star meglio, sebbene è ancora all'ospedale, infatti i medici ci hanno detto che sarà una cosa lunga.

Noi sorelle ce la metteremo tutta per aiutare il papà, alle vacanze ci

Disegno di Giampi "Vacanze"

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone

penserò più in là.

Intanto mi godo il mio tempo libero. Sono casalinga e mi occupo della casa e dei miei familiari. Lo faccio con amore e consapevolezza e sono tutti contenti. Nel tempo libero mi piace fare le "Cruciparole" e andare a camminare. Ho un altro hobby che mi occupa: da due anni e mezzo faccio parte dei lettori della mia parrocchia e sono contenta di questa scelta, mi trovo bene e mi vogliono tutti bene, mi hanno detto che sono una persona affidabile. Mi sento serena e sicura di me stessa "mi sento un bel prato fiorito con fiori aperti e profumati".

Enrica

Io, siccome i miei genitori lavoravano, da giovane le vacanze le facevo in colonia A Pinarella di Cervia per alcuni anni. Andavamo in spiaggia al mare e poi ci portavano in collina dove c'era una lunga camerata dove ci dor-

non c'erano attività andavamo a fare tante gite.

Concludendo ho fatto parecchie cose sia come vacanze, sia nel tempo libero. Il mio stato d'animo in vacanza era di felicità, e tranquillità, anche il passare del tempo libero. Ora è un po' di tempo che non vado in vacanza, però se dovessi scegliere, mi piacerebbe andare in vacanza con tutti gli amici del Centro e con le nostre operatrici come quando siamo andati tre giorni a Trento.

Stefania

La mia ultima vacanza in Sicilia è andata bene, nel senso che mi sono riposato. In Sicilia sono stato sei giorni, ho visto mia nonna e i miei zii. Abbiamo mangiato insieme, chiacchierato e la nonna è stata contenta di vedermi perché era un po' di tempo che non andavo a trovarla.

Mi piace andare in vacanza perché mi sento in pace con me stesso e gli altri componenti della famiglia. Nel tempo libero do il significato del riposo ma anche di ascoltare i CD con la musica e quindi metto i Litfiba.

Quando sento la musica mi sento bene e rilassato perché mi trasmettono tanta energia ed entusiasmo. Con l'entusiasmo mi viene meglio di sorridere alla vita. Nella vita mi piacerebbe cantare e fare il musicista suonando la batteria. In più, il mio tempo libero, lo trascorro leggendo il quaderno pentagrammato e svol-

IV TESE VI SUDOR



Disegno di Elma "Odio l'amore e i cantanti"

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone

gendo gli esercizi soprattutto quello dei ritmi a sedicesimi, per esercitarmi con la batteria.

Daniele T.

Per me il tempo libero sono le vacanze, cioè quando mi trovo in vacanza

cinema, per me è come se avessi la mia libertà. Durante le vacanze, mi piacerebbe andare al mare, oppure al cinema, fare le passeggiate, andare a ballare. Per me è bello questo periodo perché ci si diverte. Prima quando avevo la casa a Formia, ogni estate andavo al mare. Poi c'erano le feste e ogni estate ci andavamo. Ci sedevamo al tavolino del bar e pren-



devamo qualcosa insieme e andavamo a trovare i parenti che ci invitavano a pranzo.

Maria

Per la mia esperienza passata e presente le mie esperienze vissute all'estero prevalgono su quelle in

birre e il pisco che è un liquore fortissimo tipico del perù il lama e i parchi faunistici sono fra animali e pesci sono molteplici costa tutto la metà a confronto di qua esistono le rovine Incas a Cusco a 4128 metri di altezza, bellissime.

Ho assistito invece in Europa in Germania alla caduta del muro di Berlino era l'anno 1985 e vedere tanta forma di libertà mi ha suggerzionato finalmente.

Daniele S.

Sono pensionato. La domenica è una giornata in cui ho parecchio tempo libero, perché non devo andare al CPS e al Centro.

La mattina mi alzo, faccio colazione, prendo la terapia e dopo verso le dieci vado al Bar Formenti. Al Bar Formenti mi bevo un buon caffè e prendo le sigarette coi soldi giusti. Ogni domenica dopo il caffè vado alla casa di Don Alfio, la casa del Signore; fuori dal cancello faccio il segno della croce e dico due preghiere o tre.

Poi comincia il mio giro delle vie a Vimercate a piedi. Quando arriva l'orario, verso le Undici, vado al Parco del Molgora a respirare un po' d'aria. Dal Parco Po mi reco a casa.

A casa comincio a tagliare la verdura, i pomodori, preparo il condimento, olio e spezie, per la carne. Verso le due vado in bicicletta al Bar Fiorentini e bevo il caffè. Poi parto per il mio giro in

Disegno di Daniele T. "I pesci, la medusa, gli scogli e il mare"

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone

bici domenicale: da Via Pellegatta faccio sempre le mie quattro tappe: Arcore, La Morosina, Concorezzo, Oreno.

Alle tre torno e se ho ancora dei soldi, mangio il gelato! Poi quando torno a casa, preparo il biglietto della spesa per il martedì. Molte volte mi piace fare i lavori con le viti, faccio i miei montaggi di telai, molto precisi, insomma faccio un po' di tutto.

Aspettando così l'arrivo della sera ogni tanto sto con i miei vicini di casa. Preparo la cena, quello che passa il convento, un po' abbondante. Così trascorro il mio tempo libero della domenica.

Achille

mare. Mettevo su anche le pinne, gli occhiali e il boccaglio per andare sott'acqua. Andavo sotto gli scogli a pescare le cozze e le vongole. La "Ciccio" le cucinava, erano buone. Purtroppo adesso è da tanti anni che non vado in ferie, i miei fratelli lavorano e non sanno quando hanno le ferie, e comunque ci vanno con le loro famiglie. Mi piacerebbe tornare sulla spiaggia a prendere il sole e fare i bagni, stare in qualche albergo. Starei bene in vacanza Vorrei andare a Venezia, oppure

partiamo al mattino e torniamo la sera. Se ci fosse l'opportunità mi piacerebbe andare in montagna con mio fratello e mia cognata, perché a lui piace la montagna. Gli piace camminare all'aria pulita. In passato siamo stati anche a Livigno, sono stato bene. Abbiamo girato un po' i paesi vicino e abbiamo passeggiato tanto e comperato dei vestiti. quando ero giovane ho provato ad andare anche all'estero in Grecia e Spagna, in compagnia degli amici. Abbiamo trovato sempre il sole, si mangiava bene, al ristorante con cucina italiana, andavamo nei locali e pagavi solo la consumazione, non l'entrata. In Spagna mi è piaciuta tanto la Sangria, e la Paella con il pesce. Andavo in compagnia di cinque o sei amici, prenotavamo una casa, in Spagna addirittura c'era la piscina mentre in Grecia siamo andati all'avventura, senza prenotare ma poi abbiamo trovato posto per dormire e mangiavamo sempre fuori. Facevamo vacanze "notturne", al mattino ci svegliavamo tardi perché la sera uscivamo. Poi andavamo in spiaggia dopo una colazione abbondante (avevamo sempre fame perché camminavamo tanto). Mi piacerebbe tornare in Spagna, non so con chi, ma anche con gli amici in mancanza di meglio, o con una ragazza.

Dario



Quando ero giovane i miei genitori e i miei fratelli mi portavano in ferie a Caorle, in hotel, andavamo con la macchina della mamma, la 127, un po' guidava mio fratello e un po' la Ciccio. Io mi divertivo a fare il bagno in

tornare a Caorle.

Charlie

Io, in vacanza, anzi in estate o vado in piscina con gli amici dove mi piace prendere il sole o vado al lago facendo gite in cui

Disegno di Charlie "Le ferie, l'estate"

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone

Nel mio tempo libero frequento la palestra, se non ci fosse guai perchè mi permette di sfogarmi. Negli ultimi tre anni vado sempre, mentre prima ero meno costante. Vado tutti i giorni, mezz'ora. Ci do dentro con gli esercizi facendo poche pause. Ce l'ho nel sangue infatti da giovane, a 13/14 anni facevo ginnastica artistica, poi ho smesso per gli studi, non riuscivo a seguire anche la ginnastica perché era impegnativa, poi ho iniziato a lavorare di giorno e andare a scuola la sera, perciò ho abbandonato la

ma la mamma ogni tanto si lamenta della bolletta. Ci sono alcune volte in cui mi annoio, ma non mi capita tanto spesso, un pochino. Mi mancherebbe un po' lavorare, ma semmai più avanti... vado anche con la mamma a far la spesa o al cimitero.

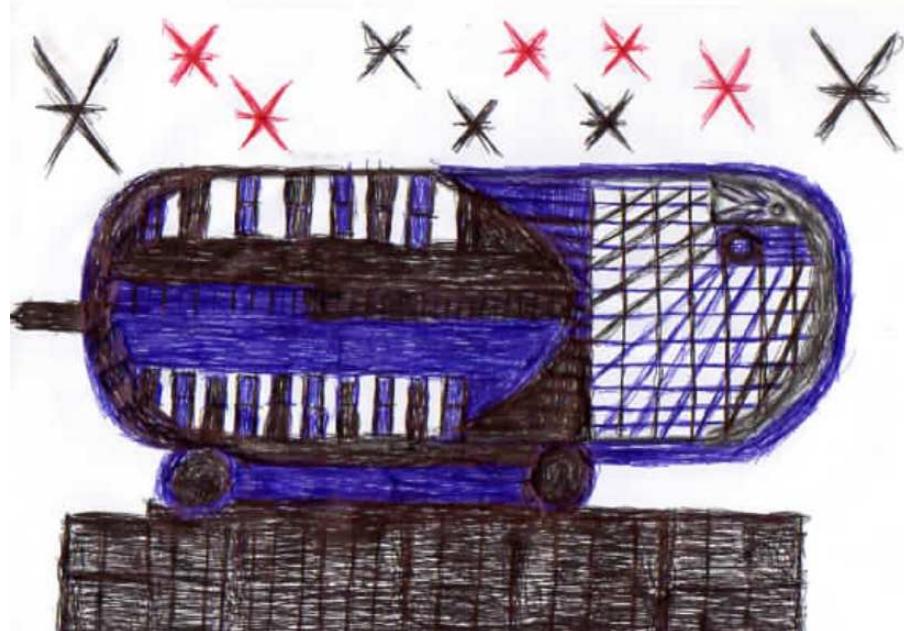
Dario

tavolini per mangiare. In vacanza mi ero rilassata molto, badavo a mio figlio più tranquillamente che a casa, perché a casa avevamo altre cose da fare oltre a curare il bambino. Fabio era stato molto bravo faceva "tribulare" un po' solo al momento di mangiare perché forse non gradiva quelle pappe che cucinavano per lui e voleva assaggiare quello che mangiavamo noi.

Mia sorella aveva trovato posto in un altro albergo ma ci vedevamo in spiaggia o alla sera se c'era qualche festa. L'unica cosa che non mi è piaciuta di questa vacanza era che la stanza dell'albergo era un po' piccola e alcune comodità mancavano... se avessi potuto avrei preso la stanza un po' più grande. Questa è la vacanza fatta con mio figlio che mi è piaciuta di più e che mi ricordo meglio.

Annamaria

Pensando alla vacanza, mi piace andare sia al mare sia in montagna. In montagna vado a cercare i funghi con mio padre, in Valsassina. C'è molta strada da fare a piedi, saliamo in mezzo al bosco fino alla chiesetta e cerchiamo i funghi, in mezzo all'erba o vicino ai pini. Vado volentieri a cercare i funghi, mi sento sereno e tranquillo. Quando li troviamo, li mettiamo nella borsa tra l'erba e le foglie; è un bel modo per far passare il tempo! mi piace anche raccogliere le castagne e sono



ginnastica.

Mi piace anche rilassarmi in camera leggendo o ascoltando musica. Adesso, con le belle giornate vado anche in bici al pomeriggio o al bar a incontrare qualcuno con cui scambiare quattro chiacchiere, a volte passo il tempo a chattare su internet, ho provato anche a conoscere delle persone,

Di solito in vacanza si va con la famiglia. Una volta sono andata a Rimini con mio figlio, mio marito e mia sorella. Siamo stati al mare. Mio figlio era piccolo, aveva 10 mesi, per cui andavamo in spiaggia o mattina o pomeriggio per evitare che lui prendesse troppo sole. Eravamo in un alberghetto dove fuori c'erano i

Disegno di Angelo "Pullman a due piani"

LE VACANZE E IL TEMPO LIBERO

parliamone

felice di gustare il risotto con i funghi e le castagne lesse! Per funghi si parte la mattina verso le sei e si ritorna nel primo pomeriggio.

Quando invece vado in Puglia, a trovare i miei zii. La vacanza dura circa una settimana. Il viaggio è lunghissimo, bisogna fermarsi a fare diverse soste dal benzinaio all'Autogrill, però vale la pena e sono contento di rivedere i miei parenti dopo tanto tempo. La vacanza è bella anche se un po' impegnativa e vi spiego perché: prima di partire bisogna preparare le valigie, pensare a tutto quello che serve, l'occorrente per l'igiene, i vestiti, i ricambi ... noi facciamo una valigia a testa, poi bisogna chiudere la casa e caricare la macchina: vi assicuro che caricare la Panda non è uno scherzo, perché il baule è piccolo e non è facile farci stare tutto! E poi il viaggio è lungo e con la Panda non è il massimo, sotto il sole! Meno male che il modello di mia sorella ha i vetri elettrici e anche la radio.

Quando si torna invece bisogna disfare le valigie, lavare, stirare e sistemare tutto!

Grazie alla vacanza però, mi diverto di più perché faccio qualcosa di diverso. Alla fine mi piace riprendere la vita tutti i giorni, le mie abitudini e le cose di sempre, come giocare a carte con mio papà!

Angelo

Da quando ero piccola andavo all'isola del Giglio, nel paese Campese. Bene o male mi divertivo: giravo sugli scogli da sola e cercavo un posto dove poter stare tranquilla a prendere il sole.

Diventata più grande, durante la vacanza, andavo a vedere anche le feste serali: a Campese, sentivo la Banda del paese che accompagnava la processione in onore dei marinai morti in quella zona si buttavano i fiori in mare. A Campese andavo a vedere una statua fatta da mio nonno, dedicata a San Rocco.

Alla festa del porto andavo in macchina con mio zio e mia zia e vedeva il traghetto pieno di luci. La strada era lunga per raggiungere il porto.

Ogni anno andavo a trovare anche i miei parenti e amici di Castello.

La sera uscivo con gli amici e giocavamo insieme; a volte andavamo anche in sala giochi e in discoteca.

Altre volte ci invitava mia zia a cenare, allora prima della cena andavo sempre a chiamare mia cugina; mia piaceva chiacchierare con lei. Capitava dopo cena, di prendere il pullman insieme e fare dei giri sull'isola.

Diventando grande non sono più andata all'isola del Giglio perché mi mandavano in Comunità nel mese di Agosto. L'anno che è morta mia mamma, ricordo di aver pianto quando mi hanno accompagnato i miei fratelli in Comunità. E' stato per me un momento difficile.

Da circa cinque anni non vado più in Comunità! Il mese di Agosto resto per qualche giorno a casa da sola e poi partecipo sempre alla vacanza organizzata dalla Coop. Aeris.

Partecipare a questa vacanza è stato per me un grande cambiamento, ho potuto vivere lontano da casa ma inserita in un gruppo; ho conosciuto nuove regole di convivenza ma non ho avuto nessun problema di adattamento. Con Aeris ho visitato tanti luoghi diversi e mi sono piaciuti tutti. A Mirabilandia mi sono divertita molto!

Mi sono divertita anche a raccogliere le patate in collina, un'esperienza per me nuova!

M. Luisa

“Una mattinata con gli animali”

Martedì 12 maggio 2015 un gruppo di persone del centro diurno ci siamo recati a Groppello, una frazione di Cassano d'Adda, in una fattoria educativa immersa nel verde. In questa cascinetta viene praticata l'onoterapia cioè terapia con gli asini. E' consuetudine pensare che questi animali siano tonti, stupidi e testardi, in realtà come altri animali hanno un'intelligenza sviluppata. Quando siamo arrivati c'erano dei ragazzi di Inzago che stavano spazzolando sei o sette asini nel

trasfusioni

do e pulito. Inoltre abbiamo visto altri piccoli animali, dei conigli con i loro cuccioli, delle anatre, delle galline di razze diverse, delle caprette, una pecora, cinque tartarughe di terra e un cane di nome Perla. I gestori della fattoria ci hanno accolto di buon grado; la terra era arsa e in quella calda mattinata di sole c'era poca ombra così prima di ripartire ci siamo seduti intorno ad un tavolino

mia figlia I. e i miei cari a vedere quel bel posto. Esperienze uniche.... Da quando sono arrivata al cd ho avuto modo di fare delle belle uscite educative e rilassanti! Tutti gli animali sembravano tranquilli perché chiusi nei loro recinti sanno di essere curati e amati.

Cd l'Aquilone

“La Carovana Itinerante a Vimercate”



recinto più grande e si è potuto vedere che tra loro si era instaurato un buon rapporto, di fiducia e di affetto. Ogni animale portava il collare con il proprio nome così anche noi potevamo chiamarli pur vedendoli per la prima volta. Gli asini incuriositi dalla nostra presenza venivano a farsi accarezzare tranquillamente; il loro pelo era ben tenuto, morbi-

per vedere ancora una volta gli asinelli che docilmente si lasciavano coccolare.

Due pensieri di alcuni di noi rispetto a quest'esperienza.

A me personalmente piacciono tanto gli asinelli, sanno aiutare tante persone. E' stato bello vedere un gruppo di una comunità dentro la staccionata che li spazzolava. Mi piacerebbe portare

Oltre a noi del Vimercatese, erano presenti i gruppi dell'Ass. La Svolta di Cinisello, di Desio, Bollate, e Rozzano. L'incontro si è aperto con alcune riflessioni riguardo al gruppo di Auto Mutuo Aiuto, di come sia importante creare uno spirito comune, un corpo unito. Dopo il consueto scambio di notizie e saluti, si è scelto il tema di discussione: “la guarigione”. Il tema sempre estremamente interessante ha raccolto svariati pensieri e riflessioni che ora vi proponiamo.

La guarigione, che cos'è? La guarigione è un benessere interiore, è stare bene dentro.

Il processo di guarigione inizia con la cura che è demandata allo psicofarmaco al quale andrebbe associato il supporto psicologico. Poi è importante la volontà personale e saper vivere il quotidiano.

Disegno di Marika “Senza titolo”

no! Il processo è lento e va strutturato. Quando saremo guariti saremo meno giovani perché sarà passato del tempo; dobbiamo anche fare i conti anche con un processo depressivo dovuto alla vecchiaia e alla consapevolezza che le cose cambiano col tempo e magari noi non saremo più capa-



ci di fare alcune cose.

Per me la guarigione non è solo andare dallo psichiatra ma è saper fare le cose, parlare con gli altri, comunicare i nostri bisogni e le nostre emozioni.

Io ho cambiato tante cure e poi ho trovato quella giusta; le attività del Centro mi aiutano.

Io vorrei essere autonoma sia nella gestione dei soldi sia nel rapporto con i miei genitori. Io voglio togliere la rabbia che ho dentro, io voglio crescere. Per me la guarigione vuol dire stare meglio dentro di me, sperare di

trasfusioni

prendere meno pastiglie ed essere meno nervosa.

Io pensavo di essere guarito quando anni fa ero riuscito ad avere un lavoro, una donna, dei figli. Poi invece quando la mia ragazza mi ha lasciato con i due bambini, sono stato male e sono ritornato ad essere malato.

Guarigione è trovare un buon livello di convivenza quotidiana; dopo la Comunità ora vivo con i miei genitori, ma la convivenza risulta un po' frustrante, io ho dei bisogni ma con loro non posso fare tante cose, e mi rinfacciano quello che faccio o di non sapere fare niente, mi svalutano; le regole di convivenza sono rigide, loro hanno dei bisogni mentre io ne ho altri.

E' meglio vedere i genitori come figure d'aiuto, bisogna accettare la malattia che è subdola e bisogna accettare di buon grado l'aiuto dei genitori.

Molte volte i genitori aiutano troppo, molte altre volte aiutano troppo poco.

Per i genitori la convivenza è difficile! Il fumo per esempio rappresenta un problema quotidiano di difficile gestione. Si sente il sentimento di impossibilità perché il pensiero del futuro devasta.

E' determinante il confronto con altri genitori e familiari, come la partecipazione ai gruppi di Auto Mutuo Aiuto.

Anch'io vivo un rapporto difficile con i miei genitori! Mio padre mi dice che mi sono cercato io la malattia perché in passato ho fatto uso di sostanze stupefacenti, me lo rinfaccia sempre! Adesso sto riconquistando il rapporto con i miei; all'educatrice dico cose che ai miei genitori non ho mai detto e non riesco a dire.

A volte lo spirito del "vivi e lascia vivere" è utile!

Nel processo di guarigione la solitudine rappresenta uno scoglio e sentirsi soli non aiuta.

Io mi sono trovato ad essere escluso nella relazione, quando ho parlato sinceramente di me, tutti si sono allontanati! Io non sono felice per niente, mio padre mi dice che ho le paturnie mentali.

Bisogna scegliere a chi dire le nostre cose.

Tutti aspettiamo la guarigione! Dobbiamo coltivare la speranza! Non mi manca niente per guarire!

Il gruppo
La Carovana Itinerante

DANIELE

conversa con noi

Chi sei? Come ti vuoi presentare?

Io mi chiamo Siri Daniele e faccio parte del gruppo La Casa di Bernareggio dal mese di Novembre dello scorso anno. Io mi presento come un ospite che ha bisogno di cure per riattivare la socializzazione nella società, migliorare il rapporto con i familiari. Per lungo tempo sono stato in cura presso la Comunità di Cernusco s/Naviglio. Posso notare dei cambiamenti fra le due strutture per quanto riguarda l'autonomia; al Cd sento più fiducia rispetto alle mie responsabilità.

Ci racconti qualcosa di te.

Una tua qualità, un tuo difetto.?
Una mia qualità è che sono molto espansivo, mi piace stare con tutti, aiutare tutti per le mie possibilità e condividere gioie e dolori per acquistare una maggior pienezza nei rapporti umani. Il mio difetto è che ho bisogno di molte pause per il raggiungimento di un obiettivo, ho bisogno di essere sempre motivato e rincorciato.

Pensando ad un colore, un animale, una musica, un profumo, quali sceglieresti per rappresentarti e perché?

La musica che mi rappresenta è per esempio il genere pop, musica di discoteca, progressive, hard core.

Il profumo che mi rappresenta è il deodorante maschile, profuma-

zione “sport”.

I colori che mi piacciono sono il rosso il bianco e il nero: il rosso è la passione, il sentimento e il fuoco; il bianco è purezza ed è il colore dello sperma maschile; il nero è simbolo di onore e rispetto.

Un animale che mi rappresenta è il capricorno perché è il mio segno zodiacale.

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

Vorrei sposarmi! Ho già avuto un'esperienza di convivenza ma non sono stato sposato. Vorrei inoltre crescere bene i miei figli.

Come ti vedi tra cinque anni?

Mi vedo più maturo.

Un pensiero bello che ti accompagna?

L'amore, sempre agire con amore mai con odio, in ambito generale. Questo pensiero mi accompagna da quando ho conosciuto l'amore, avevo 22 anni.

Un pensiero brutto che ti accompagna?

La morte, il suicidio.

Questo pensiero mi spaventa.

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

In compagnia di amici sicuramente, andrei a Lima in Perù perché per me è una città straordinaria. Porterei anche i miei figli e la moglie.

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



Disegno di Graziano “Spiaggia d'estate”

DANIELE

*conversa
con noi*

Ho avuto 22 posizioni lavorative sul libretto di lavoro; la mia presenza è sempre stata discontinua e poco produttiva, in quanto io mi perdevo in frivolezze e non riuscivo ad essere costante. I lavori terminavano o per licenziamento, o per le mie dimissioni. Ho fatto vari tipi di lavoro: carpentiere, Asa, Oss, operaio, impiegato e magazziniere.

Pensando alla tua esperienza di disagio, come puoi definirla?

Come reagisci?

A parte la definizione clinica del mio disagio, io penso che il mio più grande disagio è non avere un ruolo in questa società! Non riesco a trovare un posto, una collocazione sociale, ecco perché vengo al Cd.

A volte non riesco a reagire, sono poco costante, vivo con tanta insicurezza.

La mia esperienza di cura del disagio la vivo come un percorso emotivo e sentimentale verso la guarigione; questo percorso mi ha portato a crescere interiormente e a conoscere tante persone diverse; ho sentito solidarietà, aiuto e incoraggiamento.

Se tu avessi una bacchetta magica, cosa inventeresti, cosa faresti?

Sistemerei la mia situazione sociale, mi piacerebbe fare il volontario nella Croce Rossa.

Lascia un pensiero per noi
State sereni tutti e che Dio sia con voi, vi auguro il meglio.

Com'è andata questa conversazione?

Bene.

Vi ringrazio con tutto il cuore.

MARIANNA

conversa con noi

Chi sei? Come ti vuoi presentare?
Sono Marianna, ho 55 anni e mi vedo invecchiata. Sono brava e non sono cattiva, mi sento attiva, infatti passo il tempo pulendo casa.

Ci racconti qualcosa di te. Una tua qualità, un tuo difetto.

Ho due caratteri: da un lato sono estroversa e mi piace stare in mezzo agli altri; dall'altro lato sono anche lunatica, dipende da com'è il tempo. Non mi piace vedere gli altri litigare.

Mi piacciono le suonerie del cellulare e la musica melodica italiana per cantarla.

Il profumo invece è FG che mi ha regalato mio zio anni fa, era una fragranza dolce.

vissuto mi fa stare bene.

Un pensiero brutto che ti accompagna?
La depressione che spesso mi accompagna mi rende triste.

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

A Ferrara in compagnia, perché ci sono stata da giovane. C'è il mare e la sabbia, camminarci sopra mi fa stare bene.

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

Ho lavorato in tanti posti da giovane, per una decina d'anni; ho fatto la bidella, ho lavorato come parrucchiera, in panificio e altri.



Pensando ad un colore, un animale, una musica, un profumo, quali sceglieresti per rappresentarti e perché?

Il verde perché mi rilassa, mi trasmette tranquillità.

Una farfalla perché mi fa sentire libera.

Come ti redi tra cinque anni?

Più vecchia e spero che il cervello mi funzioni ancora bene.

Un pensiero bello che ti accompagna?

Pensare ai ricordi belli che ho

Pensando alla tua esperienza di disagio, come puoi definirla? Come reagisci?
La definisco come una depressione che mi fa sentire più di morale. Cerco di reagire muovendomi e facendo delle cose. A volte funziona.

Se tu avessi una bacchetta magica, cosa inventeresti, cosa faresti?

Farei un giro in barca, remando sul fiume. Uscirei dalla depressione per poi poterci ridere sopra.

Lascia un pensiero per noi
Buona fortuna

Com'è andata questa conversazione?
Bene, mi è piaciuta.

Disegno di Gabriele "La mia gita scolastica"

poesie

“Il mare”

Il mare
è grande e bello.
Il mare è vita nell’oceano
Fra pesci e natura marina.
Il mare può essere agitato e calmo.

Maria

“Come i bambini”

Vorrei essere nata nel 2000 o nel 3000
Rinascere bambina
Oggi i bambini sono curati
Curatissimi.
Si fa tutto per loro
E per gli adulti no?
E soprattutto per me no?
Meriterei di star bene o no?

Elma

“Noi”

Il mio cuore batte forte forte
Come te
Adagiato su di me
Mi sussurri una parola carina
Io rido deliziata
Mi fissi
Coi tuoi dolci occhi
E ti do un bacio
Poi ci alziamo
e torniamo alla realtà.

Elma

“Le parole”

Le parole
Sono suoni fonetici
In questo mondo di matti
Mi sussurrano significati
Intrinsici e estrinseci

Una parola può colpire
Un’altra ci gratifica
Un’altra ci offende
Un’altra ci rallegra
Un’altra ci rattrista
Un’altra ci dà ilarità
Un’altra può essere bugiarda
Un’altra è verità
Il vero italiano
È quello che conta
Per rendere vivibile questo mondo
Il vero italiano s’impara soprattutto
Quando si è soli.

Elma

“Libera poesia sulla rima”

Piove a Maggio e io mangio il formaggio,
E’ sereno ed io guardo il cielo
Faccio l’amore ed esce il sole
Guardo i miei figli e sbocciano i gigli
Guardo mia moglie e subito il buon umore
Penso all’adulterio e arriva Renzo
Guardo le nuvole e penso alle primule
Gioia di cuore guaio e dolore
C’è una stella e la brezza è bella
Tocco il sale e salgo le scale
Vedo Mario che è nel Santuario
Cos’è la vita? E’ in salita
Cos’è la morte? E’ la sorte.

Daniele mangia il miele
Severa arriva la bufala
Monica suona la fisarmonica
Edoardo lancia uno sguardo
Stefy mi streghi
Domenico è il medico
Francesco sei onesto
Lucia non vai più via
Elsa va di testa
Piero non sei il mio pensiero
Antonio va al matrimonio
Gianfranco è stanco
Dario visita l’acquario
Mauro ti adoro
Gulio il malagurio
Renato hai sfondato.

Daniele S.

“Lo sballo”

Per me lo “sballo”
è tante cose
Io mi sballo
son contento per ogni cosa
Nel 1999 volevo fare
una gita da sballo
Ci sono riuscito
ho pagato le conseguenze
nel rientro a Vimercate
Ero talmente contento
e spensierato
È bastato un piccolo eccesso
Mi ha fatto
prendere male la mente
Per me lo “sballo”
ti alza il morale
Ti fa provare emozioni diverse
dal solito vivere quotidiano

Gabriele

poesie

“La fattoria”

Abitavo nella vecchia cascina.
 Quando arrivava il Sabato
 ero soddisfatto.
 Mio cognato faceva l'operaio
 mi portava a pescare
 e io ero molto felice.
 Avevo una fattoria.
 Maiali dai grossi orecchi
 e dai grossi occhi
 diventavano salami.
 I conigli si sdraiavano
 nelle gabbie.
 Il gallo all'alba cantava.
 Le oche starnazzavano.
 Le anatre facevano il bagno.
 Le faraone facevano un casino.
 Quando partiva il trattore
 il fumo del tubo di scappamento
 si innalzava nel cortile
 della cascina.
 “Il baracchino del mercato”
 lo definiva un mio parente.
 Due asini portavano la legna.
 L'asina e l'asinello erano grigi.
 Tagliavo la legna
 con la motosega.

Achille

“Trillio”

Un volatile
 appollaiato su un ramo
 di un secolare albero di Larice,
 manda il suo trillio
 al primo sole del mattino
 e sembra così,
 soavemente,
 intessere un dolce canto
 di lode a Dio.

Marika

“Storie di pendolari”

Come ogni mattina sul metrò
 mi guardo in giro:
 cosa cerco non so!
 Facce mezze assondate,
 come che sò,
 patate lessate.
 Io vorrei tutto intorno
 brillanti colori,
 la primavera con tutti i suoi fiori.
 Poi trovi uno sguardo
 che sembra di un'amica,
 un sorriso e la tristezza è svanita
 come se ci conoscessimo
 già da una vita.

Marika

“Guasto”

Unico	Giampietro
ramo	Gocce
rotto	colano
giammai	da neve
risolto.	al sole.
Michele	Michele

“Storto”

Piegato	Rivoli
nel vicolo	Gocce
cieco	colano
rompe	da neve
la fiamma.	al sole.
Michele	Michele

“Senza titolo”

Portami via con te,
 non lasciarmi
 nel buio della notte.
 Ho paura, ho troppa paura.
 Ancora di salvezza sii tu,
 tienimi con te,
 tra queste braccia trovo la luce,
 la serenità.
 Stringimi,
 tringimi forte forte a te.
 Bene ora la mia forza sei tu!

Cinzia

“Senza titolo”

Mamma celeste che sei nel Cielo,
 sembra che
 ti sia dimenticata di noi,
 mentre invece è il contrario:
 siamo noi
 che ti abbiamo dimenticata.
 Ascoltaci e aiutaci ora
 e nel futuro
 a superare questa valle di lacrime.
 Affinché arriviamo sani e salvi
 dove sei Te.
 La speranza
 non ci ha mai abbandonato.

Giampietro

“Senza amore”

Senza amore mi sento sola,
vago per le strade
in cerca di qualcuno da amare.
Vago per le strade,
mi guardo attorno
e vedo solo anime infelici
perché vivono senza amore.
Dalla luna un giovane osserva
chi sulla Terra vive senza amore.
Li protegge con amore
senza in cambio nulla chiedere,
se non un sorriso
e una lacrima d’argento
per chi vive solo
e senza amore.

Lina

“La luna che osserva”

La Luna ci osserva,
osserva ciò che
le creature terrene svolgono felici
durante le notti.
Quando la felicità regna
tra le creature terrene,
anche la luna è felice,
perché esaudisce ogni desiderio.

Lina

“L’Italia”

L’Italia è come uno stivale.
L’Italia è bella!
e ricca di cose belle
che si dividono da Nord a Sud.
Ci sono le cattedrali,
i mari, le montagne e i fiumi.
Tutto qui è da visitare!
E invita la gente a venire
a scoprirla...

Marianna

poesie

“Il treno a carbone”

Su rotaie viaggiava
il treno a carbone.
Nube di fumo
oltrepassava la valle,
lento fermava
ad ogni paesello.
Il vento lo faceva
viaggiare leggero
oltre le gallerie.

Egli rappresentava il passato
ormai trascorso.

Fotografie in bianco e nero
incollate sull’album,
ricordo di un treno a carbone
malinconico e nostalgico,
come un piccolo rimpianto.

Simonetta

“Svegliarsi”

Nella notte
un raggio di Luna
tagliava il mio corpo.
Avevo le tue mani
sulla mia pelle.
Avevo i tuoi occhi che mi salutavano.
Avevo il tuo alito dolce
sul mio viso.
Avevo le tue labbra sulle mie.
Avevo il tuo profumo su di me.
Poi di colpo...
Che peccato svegliarsi!

Leida



Disegno di Carlo “Una vacanza al mare”

mosaico

"I regali dei miei parenti"

Mio zio paterno mi ha regalato una bici modello Graziella ma di marca Flavia, di colore granata, più una bellissima torniella da tavolo per modellare le ceramiche e fare le "filettature".

Mio papà mi regalò i pattini a rotelle con i cuscinetti a sfera e la tavolozza per dipingere in via Brera a Milano.

Mia mamma G. invece, mi regalava i capi di vestiario confezionati da lei con tanti scampoli colorati. Nel 1983, a proposito, mi



ha fatto un regalo speciale: la macchina per cucire Singer con venticinque punti incorporati bellissimi. Il negoziante l'ha definita super automatica. Mio fratello invece, mi ha regalato, da Assi di Vimercate, una stupenda giacca vento nera della marca Manudieci ed una borsa arancio di similpelle della Milano Mode.

Marika

Quest'anno ho passato le vacanze di Pasqua in Puglia con la mia nipotina G. e mia nuora D., dove i suoi genitori hanno la casa vicino al mare. Ci siamo fermate circa dieci giorni e sono stati veramente piacevoli, anche se si è sentita la mancanza di mio figlio, che non è potuto venire per impegni di lavoro.

davamo una sistemata e andavamo a casa dei parenti che, a turno, ci ospitavano per la cena. Sono stati davvero ospitali, tanto è vero che non abbiamo mai passato una sera a casa da sole.

Ho passato giorni davvero rilassanti e devo dire che questa vacanza fuori stagione, mi ha fatto veramente bene. Come si dice: "Ho ricaricato le pile".

Leida

La situazione più difficile della mia vita è la convivenza con mia mamma, poiché non ci incontriamo tanto nel carattere e, dato che dovremo vivere ancora del tempo assieme, ho dovuto abbassarmi io per provare ad andare un po' meglio. In questo modo la situazione è sostenibile; lei non vuole tagliare il cordone ombelicale e di conseguenza dovrò cercare di farmene una ragione, pensando ad un futuro più roseo.

Giampietro

Al mattino, verso le otto, andavamo in spiaggia; mia nipote e mia nuora facevano delle passeggiate mentre io passavo il tempo leggendo e chiacchierando con i vicini. C'erano parecchie persone che approfittavano del clima mite per godersi il mare. Tornavamo a casa verso l'una e mangiavamo qualcosa, loro dormivano un po' ed io guardavo la tv, quindi ci

Questa settimana ho visto le mie belle nipotine, che gioia! Credevo di non essere più in grado di accudirle ed invece me la cavo ancora. Per me è stata una scoperta, le adoro. Con G. mi tiro matta a giocare, a scrivere sui fogli con i pennarelli e mi faccio pasticciare le mani.

Con S. ogni volta è una scoperta nuova, è piccola ma sa già quello che vuole. Ha due occhioni azzurri che incantano, comincia a fare versetti e sorrisoni...tutta da

Disegno di Achille "Mello"

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

morderel

Un'altra cosa che è successa è che mia figlia I. è andata in Sardegna per pochi giorni, ma a me manca tanto.

Ora che D. abita a Brescia, ho sentito tanto il distacco. A giugno nascerà la mia terza nipotina, e pensare che mi dicevo: "finalmente sono cresciuti e ho il tempo per riposare!"

Comunque sono gioie, doni di Dio.

Cinzia



"La curiosità"

Spesso mi accorgo di trascinarmi in un mondo pieno di piccole curiosità. Si può dividere in due: la curiosità che ti invoglia a conoscere cose nuove; oppure, senza esagerare ed entrare troppo nella vita privata altrui, quella che ti permette di conoscere meglio la sua personalità. Come quando si

è bambini, si è portati a fare un sacco di domande, per capire meglio le cose che succedono intorno.

Il ragionevole dubbio ci porta, senza accorgerci, ad oltrepassare la soglia.

L'esistenza è una scuola di vita dove non si impara a conoscere mai abbastanza. Spesso si conosce bene una cosa alla quale teniamo in modo particolare. Oppure sono varie le nozioni in diversi campi, che ci permettono di allenare la mente, per esempio anche solo facendo le parole crociate. È un modo, a mio avviso, per non renderci apatici mentalmente. Si cerca, attraverso i propri limiti e con umiltà, di sfruttare il nostro modo di essere.

Simonetta

E' quasi da tre settimane che io ed altre persone del centro diurno e del CRA abbiamo iniziato l'attività di pet-therapy con due cani, Joker e Tommaso. Tutti i giovedì pomeriggio arrivano con il loro addestratore Maurizio che ci insegna le tecniche di apprendimento. Il momento più bello è quando io e gli altri ragazzi, siamo un piccolo gruppo, teniamo al guinzaglio i cani o li facciamo giocare e loro scodinzolano perché sono molto felici. Poi gli diamo le crocchette come premio e quando li spazzoliamo si mettono seduti e sull'attenti. Quando arriva il momento dei saluti i due

cani con il loro addestratore Maurizio e la sua collaboratrice ci danno l'appuntamento alla settimana successiva e noi siamo felici e contenti perché questa nuova attività si dimostra molto interessante.

Carlo

"Sentimenti ed emozioni"

I sentimenti e le emozioni che provo sono liberi e indipendenti; mi sento felice quando ascoltando la musica strumentale. Questi sentimenti ed emozioni si liberano nel mio cuore lasciandomi alle spalle tutto ciò che c'è di brutto. Mi sento uno spirito libero e scendo ad alcuni compromessi per sentirmi libera di accettare la mia malattia. Ciò significa realizzare qualcosa che mi rende felice e che riesce a farmi esternare i sentimenti e le emozioni che si nascondono nell'anima che ha un rifugio nel mio cuore.

Lina

Quando avevo tredici anni ho cominciato a lavorare in un panificio di Bari. Facevo i taralli con i finocchi e quelli all'olio. Poi a quindici anni ho iniziato a lavorare in un parrucchiere, sempre di Bari; facevo la piega con il phon e la piastra, aiutavo nella manicure le signore. A diciassette anni ho iniziato un altro lavoro, sempre come panettiera, usando anche l'impastatrice, preparavo l'impasto per il pane.

Disegno di Simonetta "Vacanze al lago"

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

All'età di diciotto anni sono andata a lavorare in una pasticceria del centro di Bari; vendeva i dolci e facevo anche la cassiera. I clienti della pasticceria mi avevano preso in simpatia e mi volevano bene.

Portavo i soldi a casa e mi sono sempre data da fare. Durante il lavoro si rideva e si scherzava con le altre persone. Sono contenta dei percorsi che ho fatto nel passato.

Marianna

minuti più o meno al giorno, non mi stanco e mi permette di avere sempre i muscoli allenati.

Quando ero più giovane facevo ginnastica artistica e per questo mi è rimasta nel sangue.

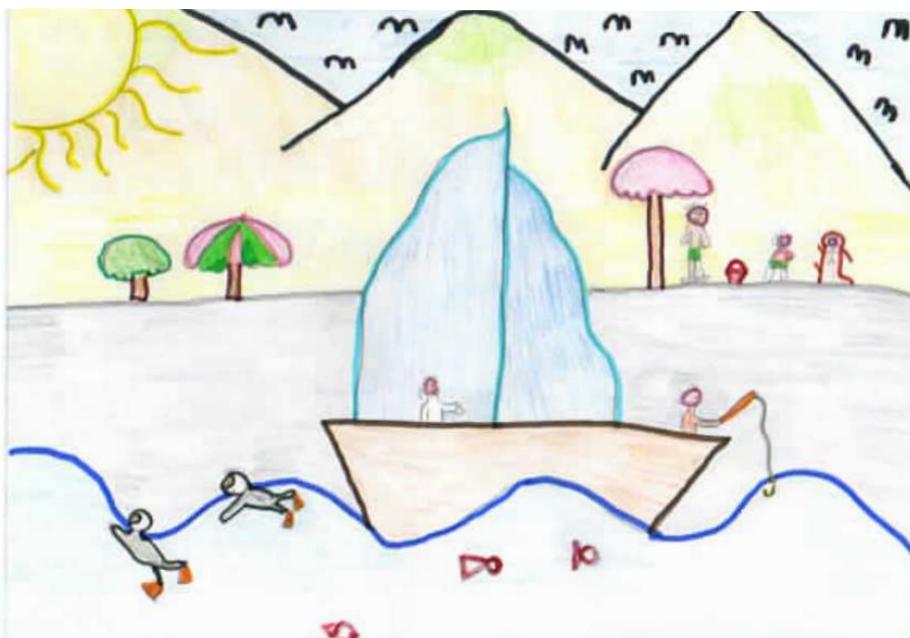
Vorrei parlare anche del mio venerdì sera, che passo con gli amici; andiamo a ballare oppure in qualche pub verso Bergamo e "rompiamo anche le palle" alle ragazze...molto spesso le conosciamo anche ma senza arrivare al dunque perché quasi tutte sono impegnate. Comunque ci di-

"Ispirazione"

L'ispirazione è una cosa che abbiamo tutti. Leonardo o tutti i geni come lui a cosa si ispiravano per i loro progetti? Nelle poesie, nella recitazione e nel cinema fatti veri o fatti di fantasia? Sì!!! Credo a tutto o a di più? E cosa pensavano quando creavano?

Gli inventori, i medici, gli scienziati quando creano nuovi farmaci ... dove sono arrivati con le loro scoperte, ingegno e pensiero? L'unica risposta che ho è che ognuno aveva idee geniali. Io quando nel corso della mia vita devo realizzare o fare qualcosa mi ispiro ai ricordi delle cose già fatte, ma non le faccio uguali. Con la creatività arrivo a fare un bel lavoro, ogni cosa secondo me arriva alla bellezza anche se non è perfetta. E' la diversità che da la particolarità. E' l'unica cosa che io mi mettevo a contemplare ... tutta la natura, ogni piccolezza del creato con tante caratteristiche diverse ... con questo metodo mi arriva l'ispirazione. Chissà Dio a cosa si è ispirato quando ha creato il mondo ... concetto difficile da capire ... ma le sue cose sono molto belle ... il modo, le persone e tutta la natura, comprendono molte cose diverse, che a me sembrano perfette, nonostante lui non cercasse la perfezione.

Stefania



"La mia settimana"

Sono Dario!

Innanzitutto devo dire che senza la mia palestra in questi anni, non so come avrei fatto per tutto.

Scaricare le energie, la tensione, e poi per me è anche uno sport bello che permette anche di stare in compagnia e di conoscere altra gente. Io vado tutti i giorni 20

vertiamo lo stesso. Ce ne andiamo via sempre verso l'una e ci spostiamo da un'altra parte a mangiare qualcosa, poi piano piano si torna a casa.

Dario

Disegno di Cinzia "Vacanza al mare"

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

“Il mio mondo giovanile”

Ogni Mercoledì, da circa un mese, esco di casa per andare in Oratorio a Ronco B.no. Erano diversi anni che non ci andavo, poi un ragazzo che ho incontrato ad un concerto alla Villa Comunale, mi ha detto che incontrava diversi amici appunto al Mercoledì e mi ha invitato ad andarci. Ho deciso di andare: giochiamo a ping pong, parliamo e discutiamo su varie cose, scherziamo e a volte ci si prende anche un po' in giro, ma in modo piacevole, beviamo qualcosa insieme ... e' un'esperienza nuova e positiva, saremo almeno una trentina di ragazzi; non li conosco ancora tutti ma trascorro due ore molto piacevoli con loro. Il fatto di avere questo impegno mi piace molto perché ho contatti con il “mondo giovanile”, loro hanno i miei gusti e interessi, e mi fanno sentire realizzato perché mi accettano e mi fanno stare meglio.

Daniele T.

“La mia famiglia”

In realtà io ho due famiglie: come tutti un unico ceppo originario diramato in parenti di mia madre e padre e poi quelli di mia moglie. Nei miei, sono compresi nipoti, zii, mamme di entrambe i lati e padri di ognuno di noi due, poi anche i nonni (miei avi) i miei genitori che attualmente sono i nonni paterni dei miei figli. I miei figli hanno anche i

nonni materni, cioè i genitori di mia moglie, le zie e i cugini cioè le sorelle di mia moglie e i loro figli.

Io i suoi parenti li vedo poco di frequente, solo a Natale, per matrimoni o poiché attualmente la relazione con mia moglie non e' così vasta o quotidiana, la vedo quando mi porta in visita i bambini.

Penso che la famiglia sia sacra, per la Chiesa con l'immaginetta di Gesù bambino, Giuseppe e Maria come simbolo, ma anche universalmente e credo che l'unione fra uomo e donna sia indissolubile e fatta di amore, sostegno, comprensione e insegnamento ed è quello che dirige il mio cammino di fede. E' molto importante la famiglia di origine cioè madre e padre. Il distacco avviene quando entrambi i genitori si confrontano e decidono che è ora per i figli di distaccarsi un po' per vivere in autonomia ma sempre supervisionati da questi ultimi.

In varie ricorrenze si è deciso per me, ed io ho preso delle decisioni non sempre consapevoli, ma in sostanza sono soddisfatto della mia famiglia allargata fra virgolette, perché per il momento, a differenza di mia sorella che si è separata, sono felice e ringrazio per questo spazio a me concesso per la mia famiglia.

Daniele S.

“La mia città”

Dove sono nata io, c'è il mare, una zona balneare. La mia città è molto bella perché in estate si può andare al mare. La mia città si chiama Formia e si trova vicino a Roma. Io amo la mia città.

Posso ritornare a Formia durante l'estate. Prima avevo la casa per il mare, poi l'abbiamo venduta quando la mamma si è ammalata. Era bello quando andavo a trovare i miei parenti e mi invitavano a pranzo.

Mi piacerebbe ritornare a vivere nella mia città.

Maria



Disegno di Daniele S. “La stella di Lima”

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

“Una gita da prendersi male”

Nel 1999 sono stato con la scuola in gita a Salisburgo, Praga e Monaco. A Praga ho avuto il disturbo lieve mentale, causato dagli stupefacenti.

Quando sono tornato in Italia tutto è cambiato e non sono riuscito più a frequentare l’Istituto E. Vanoni.

Da quell’anno non sono riuscito a riprendermi in fretta, non capivo più quale strada percorrere.

Dopo anni e anni di sofferenza (perché non passava) ho trovato finalmente il CPS che mi ha permesso di intrattenermi. Adesso posso dire di aver capito anche con l’impegno e la concentrazione mia personale, che cosa mi è successo a 19 anni. Adesso con il disturbo è dura a fare tutto, ma un miglioramento c’è stato.

Gabriele

“La custode di mia sorella”

Qualche tempo fa ho visto il film “La custode di mia sorella”; parla di due sorelle, una delle quali aveva la leucemia. Grazie alla mamma, la sorellina più piccola si presta ad aiutare la sorella ammalata. Nonostante queste cure non guariva. Un giorno il papà dice alle due sorelle, mentre erano sedute a chiacchierare, di volerle portare al mare. Il papà però litiga con la mamma perché la mamma non vuole farla uscire. La mamma alla fine si convince perché il dottore pensa che il mare faccia bene alla sua malattia. Allora la famiglia si

organizza per portare la figlia dal dottore, fare le cure per poi portarla a fare un giro al mare.

La figlia ammalata è sempre a letto e ricorda molte cose del passato, come quando faceva la gita e la mamma voleva che lei si mettesse vicino al finestrino per vederla e controllarla.

La malattia peggiora sempre più; un giorno la figlia si aggrava così tanto che la mamma capisce che sta per morire e non la lascia più. Alla fine la figlia una notte muore. Quando è morta i genitori sono tornati al loro lavoro, la mamma l’avvocato e il papà presta aiuto ad altri ammalati.

All’anniversario della morte della figlia, i genitori vanno al mare per ricordare la cara figlia.

Per me il film è stato un po’ pesante ma la storia mi ha scioccato ed impressionato molto.

Vedere questo film mi ha fatto comprendere tante cose e soprattutto il dolore della malattia.

M. Luisa

“Pensieri”

Voglio sapere se tutto ciò che scrivo serve a qualcosa. Ignorare la realtà nel limite del possibile e poi continuare il vostro cammino senza mai disperare. Io scrivo queste parole, ma a volte sono su su e a volte sono giù da pazzi. A volte odio l’amore e i cantanti, odio l’effimero e mi tiro su coi miei scritti che dedico anche agli altri. Help me! Non so se abolire

ancora la televisione, la radiolina o il caffè per tanti anni come ho fatto un tempo.

Chi ha troppa fantasia non va bene perché può essere positiva o negativa, perché quando si è soli non ci si può confrontare con gli altri. Sono brava a scrivere, volo troppo con la fantasia e poi torno sulla terra e mi incollo ai fogli e mi rianimo. E questo mondo fa schifo!

Elma

“Come trascorro le mie giornate”

Le mie giornate sono normali: la mattina metto a posto la casa, non è molto grande quindi riesco a sistemerla bene, faccio il letto, spolvero, controllo i vestiti da mettere e anche quelli di mio figlio, riordino e ritiro la roba stessa. E’ un periodo che non sto cucinando molto, tranne se mio figlio mi chiede qualcosa da mangiare, a volte mangia a scuola, se no cucino solo per me e mio marito. Dopo sistemo la cucina e riprendo a fare le faccende: stiro o faccio altro. Tutti i giorni vado da mia mamma così faccio anche una passeggiata, mio figlio a volte è già lì a casa della nonna. Se mia mamma mi chiede o ha bisogno di qualcosa gliela vado a comprare, aiuto mio figlio a fare i compiti e faccio quello di cui lei ha bisogno. Ceno lì coi miei genitori e poi torno a casa mia.

Annamaria

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

“Speranza”

Io quando sono giù mi faccio tre giorni di sonno (sonno terapia) e aspetto che il tempo scorra sia in bene che in male; ciò è la cosa più saggia che io possa fare. A volte telefono agli amici (pochi) ed anche ai familiari (chissà che rottura di scatole...). Poi magari mi abbiglio tutta colorata (cromoterapia) ma se sono proprio giù, vesto cupa cupa e quando sbaglio i giorni cerco di non rifare gli stessi errori. Ogni istante che passa imparo qualcosa in più anche se sono sempre rompicatole, il che mi addolora tantissimo. Poi cerco aiuto dalle operatorie, dai dottori e dai pazienti (che sanno come sono negli instanti di crisi e si adeguano, non rompono le scatole, anche se non sempre). Purtroppo si vorrebbe un mondo migliore dove la libertà sia davvero libertà e vi siano soldi per tutti. E poi è bello e piacevole ritrovarsi con degli amici veri che ti tirano su, ma per trovarsi davvero in sintonia, cioè in modo semplice e spontaneo ma parlandosi sul serio, insomma col proprio io, ciò dà molta soddisfazione (scrivo e tento di parlare in perfetto italiano).

La tranquillità è una qualità essenziale per tutti e tutti siamo contro tutti, però il bene lo riconoscono tutti, il male anche e allora perché tutta questa ingiustizia se a seconda della persona con cui ci troviamo possiamo

riscontrare o non riscontrare le nostre qualità? Ma se una persona è intelligente si può avvicinare a noi senza preconcetti, cioè accettare il nostro io; e se poi si è amici, gli amici si aiutano. Se uno è un partner, i partners si aiutano e soprattutto questi danno tanta energia e magari il bisogno di sfidare il mondo oppure vivere nel proprio habitat senza troppe pretese.

Si possono fare tantissime cose se si è sicuri di sé. Si può andare a un teatro, vedere un film, i comici, spettacoli, leggere, imparare a ballare, scrivere poesie o prosa, viaggiare in vari posti (conoscere gente diversa da noi per usi, costumi, dialetto) insomma, ci vuole anche un bel po' di cultura: interessarsi a tante cose è ciò che ci rende interessanti. Se una persona può, ottiene ciò che vuole (anche se nel mio caso è un po' più difficile). Poi ognuno si specializza in ciò che vuole, non so, nei cibi, negli abiti ma un po' di tutto e di tutti. Purtroppo le cose che più si vorrebbero raggiungere tipo conquistare un cuore, va a fortuna ma anche a lungimiranza.

Io adoro le canzoni belle d'amore anche se a volte sono un po' noiose e se potessi creare un'agenzia matrimoniale per mettere bene a posto le persone e di conseguenza la società. Soprattutto cosa c'è di meglio di una persona che ci ama, una persona per ognuno di noi (l'amore è an-

che adrenalina e manda in circolo molte sostanze positive). Si dice che quando si ama si sviluppa di più anche l'intelligenza.

Non mi piace vedere una persona giù e quando vedo ciò cerco sempre di aiutarla. Poi c'è la gelosia fra donne (io non ho mai avuto un partner di un'altra perché sono molto leale). Se tutti avessero il partner adatto, tutto andrebbe per il meglio. Però ciò a volte non si può perché l'ambiente in cui ci si trova non ci dà possibilità, ma non bisogna mai disperare (come mi ha detto un fantastico psicologo).

Dovete ascoltare come canta Nek: “Fatti avanti amore. Siamo fatti per amare”.

Il mio nome è Maga Magò e ho un po' la bacchetta magica!!!

P.S. Sai cosa dice un coniglietto in una gioielleria: mi può dare un anello di 24 carote?

P.P.S. Due donne una vecchia e una giovane vanno dal dottore: “Si spogli signorina!” Ma no non sono io che ho bisogno, è mia madre! Allora il dottore fa: “Tiri fuori la lingua signora!” (Anche ridere è fondamentale!)

Elma

PENSIERI, ESPERIENZE, ARGOMENTI

“Il mio lavoro di orticoltura”

Io faccio tantissimi lavori in orticoltura.

Come primo lavoro vango la terra dell'orto, poi pianto i fiori. Faccio anche la potatura delle piante. Mi occupo anche delle pulizie, togliendo l'erba dai vialetti, dalle aiuole dei fiori e dell'orto. Un altro lavoro è bagnare i fiori e gli ortaggi; solitamente il lavoro di bagnare le piante lo svolgo il martedì e il giovedì mattina; d'estate quando fa molto caldo bagno le piantine anche il sabato.

Vangare, potare, pulire, bagnare, queste sono le mansioni che svolgo nel mio lavoro, ma quella che preferisco è la potatura! Mi piace perché riesco bene a seguire la misura del taglio e potare le piante mi dà tanta soddisfazione; per tagliare i rami uso gli attrezzi appositi; è molto importante la potatura perché la pianta si rinvigorisce e può crescere ancora.

Questo lavoro che svolgo al centro mi piace anche perché mi permette di fare movimento, di stare fuori all'aperto e di sudare! Quando faccio fatica e fa caldo, sudo per il lavoro ma questo non mi spaventa!

Alla fine mi lavo e cambio gli indumenti.

Purtroppo in questo ultimo periodo devo stare attento perché mi fa male il ginocchio, non posso piegarmi molto sino a terra perché altrimenti sento dolore al

muscolo.

Anche se amo questo lavoro, devo dirvi che a tavola non sono un grande amante della verdura, però mi piacciono molto le patate fritte, le patate lesse, i fagioli, i piselli, le melanzane e le cipolle.

Angelo



Recapiti

c/o CD "La Casa" A.O. Desio e Vimercate
via Cavour 42, 20881 Bernareggio
tel 039 6902054 E-mail: centrodiurno.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

trasfusioni che cos'è?

è uno spazio di incontro tra interno ed esterno
è una raccolta di testimonianze, e 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 Caleidoscoppio, una rivista che vuole far conoscere, in modo autentico, le realtà e le esperienze di vita

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

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

Redazione caleidoscopio.it

Bernareggio tel. 039 6902054

mail: centrodiurno.bernareggio@novimercate.org

c/o Centro Diurno "La Casa"



Attestato Operatore di Dada e Vissutato.

PER TUTTI!
Ritagliate e divulgiate
la cartolina di
"Trasfusioni"!

LA FOTOGRAFIA *parliamone*

Nel prossimo numero...

La parola *fotografia* deriva da due parole greche: *foto* (*phos*) e *grafia* (*graphis*): disegnare con la luce. Ma la fotografia è molto di più: è arte, documento, informazione, denuncia, passione e pensiero. La fotografia è fusione di due attimi: da una parte il soggetto ritratto, dall'altra lo stato d'animo del fotografo.

Il loro incontro fa nascere una possibile visione della realtà.

Negli ultimi anni la fotografia diventa digitale e acquista nuove funzioni, non è usata solamente per trattenere un ricordo, ma con l'ausilio delle nuove tecnologie diventa comunicazione e condivisione immediata, alla portata di tutti.

Che cos'è la fotografia per noi? Usiamo spesso questo mezzo?
Ci piace farci fotografare?
E riguardare le vecchie foto che emozioni ci suscita?

*"La fotografia ti permette di fermare l'attimo,
cogliere un istante, fermare il tempo.
Lasciare ai posteri un ricordo della tua vita,
lasciare che qualche altro veda con i tuoi occhi".
(Gianni Amodio)*

Aspettiamo i vostri contributi!!!