



IL CLAN/DESTINO

fuori dal centro

LE NOSTRE VOCI

Insieme si può Il Clan/Destino e SPDC a confronto.

(a cura di Mauro Tonveronachi)

Citando un'infermiera del film: "c'era una volta la città dei matti" finché i pazienti sono tutti uguali, leggi sono degli oggetti, allora è come fare la guardia alle oche, alla fine è un lavoro come un altro. Citando le cose che si sono dette lunedì 23 tra me, il presidente del Clan/Destino, Andrea Furlan, la responsabile dell'SPDC, dr.ssa Lara Ferrari e la caposala Ilvia La Polla, i pazienti sono dei soggetti con patologie varie



ma anche con una propria identità da poter e dover esprimere a cominciare dagli spazi del reparto per poter intraprendere un percorso riabilitativo di recovery. Questo attraverso discussioni che hanno fatto emergere pregiudizi, falsità, rigidità presenti proprio a partire da noi stessi e poi in ogni scompartimento stagno della piramide psichiatrica: utenti, infermieri, Asa, Oss, psichiatri, responsabili ed anche volontari e familiari. Le parole d'ordine che ci siamo date sono state conoscenza e dialogo: solo in questo modo si riesce a superare quelle barriere e ad andare oltre. Un esempio tra gli altri: i libri del dr. Marco Goglio, il primario, "**Dottore non sono di psichiatria**" e "**Quando 1 più 1 fa 3**", fatti girare da me in reparto quand'ero lì ricoverato, non erano mai stati visti da nessuno. Eppure lì, tanto per dire, si parlava, e diffusamente, dei facilitatori sociali, oggi ESP, che adesso bussano alla porta per avere un ruolo nella struttura. Le due responsabili ci hanno detto di essere d'accordo ad un loro inserimento, che anzi esiste già una parrucchiera ESP che taglia i capelli agli utenti due volte a settimana e l'esperienza riscuote il favore di tutti. Parlandone, è venuto fuori che, previo apposito addestramento, potrebbero fare anche altre cose

anche perché un ESP che lavora significa un utente che sta bene e che cerca di farne stare bene un altro, addirittura a volte più di uno... Ci siamo anche detti che conoscenza e dialogo possono far funzionare meglio anche altri aspetti che adesso sono imposti: le operazioni burocratiche, le procedure, addirittura i divieti verrebbero "*digeriti*" meglio se prima, tanto per dire, si spiega perché bisogna fare i controlli negli armadietti, perché due infermieri guardano da una parte all'altra della sala gli utenti mangiare (qualcuno potrebbe ingozzarsi), perché a volte non si può scendere. È proprio con conoscenza e dialogo che abbiamo capito che non è possibile, almeno per ora, avere l'SPDC aperto come un qualsiasi altro reparto come già succede in qualche altro ospedale: a differenza loro, prima di tutto l'SPDC è al quinto piano e non al primo come gli altri, e poi mancano fisicamente attrezzature logistiche adeguate per un simile esperimento ed inoltre si lavora ormai da anni con uno psichiatra in meno. E' vero, è stata solo una chiacchierata ed abbiamo solo cercato di aprire delle porte, ma se tutti si cerca di uscire dagli stereotipi e provare a cambiare le cose, allora capiremo che veramente insieme si può e saremo sulla buona strada per non curare le oche... Mia nonna faceva l'oca per Natale e ormai manca poco.



La nostra gita a RAVENNA 7 - 10 Settembre

Informarsi, Formarsi, Divertirsi.

In compagnia per il Ben-Essere.

(a cura di Maria Grazia Radice)

Da quattro anni usiamo questo slogan per le nostre gite di fine estate. Quest'anno la gita annuale del Clan/Destino l'abbiamo fatta a Ravenna.

Durante questa vacanza abbiamo avuto un incontro al CIM (Centro di Igiene Mentale) di Ravenna dove siamo stati ricevuti dalla direttrice dr.ssa Paola Carrozza e dalla dr.ssa Antonella Mastrocola oltre a

numerosi utenti e dal presidente dell'Associazione "*A Testa Alta*" di Lugo sig. Maurizio.

Abbiamo iniziato l'incontro con un ampio giro di presentazioni dove ognuno diceva che cosa faceva. Si è parlato delle varie attività che si svolgono all'interno del Il Clan/Destino dal lunedì al sabato.



Anche gli Utenti del CIM (Centro Igiene Mentale) svolgono delle attività. Il presidente Maurizio si lamentava perché aveva provato in tutti i modi a mettere in piedi l'associazione anche a Ravenna, ma non ci era riuscito perché nessuno lo aveva aiutato a trovare una sede autonoma ed adeguata. Noi gli abbiamo detto che per fare questo era necessario

farsi CONOSCERE e coinvolgere il più possibile le istituzioni ed l'opinione pubblica. Abbiamo poi parlato di come sia importante la lotta allo stigma e il divulgare, in particolare all'interno della struttura, la cultura della Recovery, non solo come mera teoria, ma come pratica da realizzare e realizzabile con l'indispensabile contributo degli operatori, principio pienamente condiviso sia dalla dr.ssa Carrozza e dalla dr.ssa Mastrocola, pur evidenziando i grossi problemi presenti all'interno dell'Istituzione. L' incontro si è poi concluso con un simpatico aperitivo offerto dagli ospiti. La dr.ssa Carrozza infine ci ha accompagnato per il pranzo in uno dei migliori ristoranti di Ravenna presentandoci ai titolari e scusandosi perché, per precedenti impegni, non poteva intrattenersi con noi.

Il resto del tempo lo abbiamo trascorso visitando monumenti: la Basilica di Sant Apollinare in Classe, L'Abazia di Pomposa, la tomba di Dante, il Mausoleo di Teodorico, la Casa di Garibaldi ecc., senza rinunciare alla buona cucina romagnola, alla spiaggia e tante altre belle cose.

La mia vacanza a Marina di Romea (Ravenna).

(a cura di Irma Giavara)

Mi ricordo di una bella vacanza a Marina di Romea (Ravenna). E' stato stupendo trovarci tutti assieme a condividere gli stessi spazi nell'amicizia. Tutti d'accordo sui ritrovi sulle partenze andando al mare a fare il bagno in un mare mosso ma caldo a prendere il sole ad arrostirci sotto l'ombrellone.



Abbiamo fatto delle belle cene in ristoranti dove abbiamo mangiato prevalentemente pesce, sempre trovato molto fresco. L' Hotel era comodo, non mancava niente, il buffet era molto ricco. Sia all'andata che al ritorno l'autista del pulmino, Andrea, è stato molto bravo e ci ha riportato a casa tutti sorridenti di una bella vacanza nel Ravennate.

Venerdì 6 Novembre 2016 un giorno da non dimenticare

Supporto tra pari e salute mentale: il ruolo attivo degli utenti.

(a cura di Marco Goglio)

Venerdì 6 novembre si è svolta un'altra tappa importante nel percorso lombardo di riconoscimento dell'utente Esperto in Supporto tra Pari (ESP). La Regione Lombardia, per la prima volta, ha promosso un seminario che in tanti abbiamo chiesto e sollecitato da anni.

Come Gigi ci ha ricordato, l'Associazione "Il Clan/Destino" e l'Associazione Nèp di Como hanno iniziato a trovarsi da Martedì 31 gennaio 2012. Da allora si sono aggregati altri gruppi ed altri Dipartimenti di Salute Mentale, ci sono stati altri incontri, abbiamo promosso la partecipazione comune a seminari e convegni nazionali ed internazionali, abbiamo tenuto a battesimo la nascita della R.U.L. (Rete Utenti salute mentale della Lombardia) e, da un paio d'anni, stiamo promuovendo incontri con i responsabili della salute mentale in Regione.

Riuscire a promuovere questo seminario è stato un lavoro da parte di molti e rappresenta l'ennesimo risultato che il Fareassieme ottiene gli obiettivi che insegue! Non è stato facile... quanti sforzi e quanti dubbi? Non è stato facile mantenere incontri costanti con il gruppo di sostegno composto da 40-50 persone tra utenti, operatori, volontari e familiari che sistematicamente si sono trovati, prima a Como o a Saronno, poi in Regione per condividere e ispirare il percorso. Non è stato facile organizzare un convegno in una sala importante come l'Auditorium Testori, nel cuore del palazzo regionale. Quanti dubbi e domande? Ce la faremo? Arriveranno persone? Coinvolgeremo anche qualche autorità?

Il risultato è stato raggiunto ed era sotto l'occhio di tutti i 350 partecipanti che, quel venerdì, hanno assistito ai saluti delle autorità (dalla Senatrice De Biasi, al consigliere Borghetti, ai funzionari regionali ed al saluto riportato del consigliere Rizzi).

Tutti, e tra questi tutti un gran numero di utenti, hanno assistito alle relazioni che hanno presentato lo stato attuale degli ESP lombardi, i risultati del questionario emesso dalla Regione nella primavera 2015, lo stato dei lavori della Ricerca promossa con l'aiuto dell'Università Bicocca.



Tutti hanno potuto sentire più di 25 testimonianze di utenti (molti dei quali ESP) ed altri semplici cittadini che frequentano i Servizi ed hanno iniziato un proprio percorso di recovery. L'intensità delle testimonianze è stata alta, ricca di umanità ma anche fresca e spontanea; proprio

questa capacità di comunicare con semplicità ed intensità i percorsi di recovery è l'aspetto più stimolante per tutti: con tutti intendo per noi operatori ma anche per volontari e familiari e sicuramente anche per gli utenti che hanno raccolto carica e motivazione nel proseguire i propri percorsi personali di guarigione. Proprio per il numero elevato di testimonianze abbiamo deciso di ridurre lo spazio pomeridiano dedicato alla formazione degli ESP ed al

questionario Core presentato dagli amici bresciani; anche questa piccola modifica di programma è stata bene accolta da tutti. Prossimo appuntamento per la primavera quando organizzeremo un altro seminario per ascoltare e discutere intorno ai risultati della ricerca che l'università Bicocca sta svolgendo con l'aiuto degli ESP, sul loro lavoro ed intervento, in 6 aree della Lombardia: Busto – Saronno - Tradate, Como, Legnano - Garbagnate, Milano, Pavia, Brescia.

Appunti della giornata di studio

(a cura di Anna Zocco)

Apri il Convegno la Senatrice De Biasi responsabile Commissione Sanità del Senato: la senatrice dichiara che si lavora costantemente per valorizzare i facilitatori sociali. Dice che bisogna inserire delle figure che siano di mediazione. Questa esperienza pilota si deve diffondere. Si spera che si costituisca una rete nazionale che darà una verifica scientifica. Si cerca di far prevalere sulla burocrazia. Quindi il Senato è attivo su questo argomento.



Dott. Milani: porta il saluto della regione Lombardia. Come regione bisogna dire una cosa: la regione deve guardare i risultati del nostro operato. Ci deve essere integrazione con tutti i servizi della regione. Lo star bene è una questione clinica. Dal punto di vista finanziario non c'è niente (nel senso che la Regione Lombardia non eroga fondi, ma dal punto di vista culturale è importante).

Dott. Cetti: i temi da affrontare sono competenza e passione. Bisogna essere competenti per chi svolge questo ruolo: psichiatri e personale vario, pazienti e facilitatori. Quindi la riforma va in questa direzione.

Carlo Borghetti: il Consigliere Regionale ci informa che nella nuova stesura della legislazione regionale sulla sanità si sta immaginando un Dipartimento unico che racchiude "Salute mentale, dipendenze e benessere psicologico". Il supporto tra pari è dentro nel disegno di legge, con dignità e con ruolo riconosciuto con rapporto rispettoso tra gli operatori. La Consulta è una protagonista.

Sergio Corsi: (facilitatore) ART UP è una realtà imprenditoriale che ha come obiettivo quello di usare l'arte come percorso di benessere della salute. L'arte come forma di utilità per la guarigione.

Dott. Goglio: Sintetizza il lavoro lombardo. La caratteristica degli ESP è di servizio alle persone con problemi psichici. Punti di forza degli operatori, bisogna conoscere i limiti. L'ESP è un interprete, fa aumentare l'autostima acquisisce più strumenti e più fiducia. Il valore aggiunto di affiancare un paziente. L'ESP dovrebbe essere più incisivo. Per il futuro si pensa ad un corso regionale riconosciuto da fare per gli ESP.

Dott. Cetti: la parte razionale. Fare un programma di ricerca su chi si occupa di questi argomenti: se noi produciamo prestazioni e non benessere.

Stefania Borghetti: esiti dei questionari in Lombardia. Ricerca (censire gli ESP). Censimento fatto dalla regione. Università Bicocca (Luisa Rampazzo): attività degli ESP nella nostra regione. Avere un quadro delle persone che sono attività come ESP. Conoscere meglio il profilo di ruolo. Prospettive per il futuro.

SUPPORTO TRA PARI E RECOVERY

Luciano Lisi: Libertà in SPDC.

Di Nora: (ART UP) Si occupa dell'arte da inserire nel contesto dell'ESP.

Alessandra Reina: ESP di Saronno: si considera un libro, la sua fragilità.

Leonardo Pessina: Ricercatore sugli ESP. Il pubblico è attento a noi ESP.

Cristina Casadei: Gruppo tra pari (Milano Niguarda). Portare cambiamenti nel CPS.

Paolo Macchia: Socio fondatore della RUL. Promuovere riconoscimento dell'ESP. Cultura e sensibilizzazione. Essere ESP è frutto di consapevolezza. Siamo persone e non macchine da riparare. Coltiviamo interessi.

Michele Miotto: E' bello vedere gli utenti trasformarsi in attori. Sempre per combattere il pregiudizio. La creatività che serve come motore per

stuzzicare questa malattia. Consapevolezza di se stessi per accorgersi dei propri limiti. L'autostima.

Stefano Atzori: Usa la sua esperienza personale per fare del bene agli altri utenti. Insieme si può.

Gianluca Bonola: Fa parte della "Carovana Itinerante". Si discute e questo essere alla pari permette agli utenti di superare l'auto-stigma.

Sergio Zardoni: In questo momento si è confrontato ed è cresciuto a livello di relazione. Gli ESP sono un solo movimento di persone per uscire dal Centro Diurno.

Elena: (ESP di La Spezia) ha fatto dei tirocini presso le cooperative, affiancava gli educatori. Qual è la ricaduta sociale dell'ESP o del paziente? Facilitatori che seguono gruppi di autostima per stare nelle esperienze lavorative. In questo processo di mediazione non c'è la qualifica professionale.

Difficoltà nel contesto degli incontri.

ESP che s'interessa d'arte: E' un gruppo un po' svincolato dal supporto della struttura psichiatrica.

Nel percorso di disagio guardare e lasciarsi guardare è un processo di benessere.

ESP di Bollate: Affianca intenti diversi, disponibilità verso i pazienti.

ESP di Soresina (Cremona): Lavoro d'équipe per il reintegro della vita sociale. Recuperare una razionalità positiva. Esperienze razionali collettive. Benessere fisico e benessere spirituale (Sono criteri per far funzionare la guarigione).

Irma: ESP di Saronno: tutto ciò che viene detto nel gruppo rimane nel gruppo.

Tiziana: ESP di Busto Arsizio: Si occupa del Centro Diurno per curare l'igiene.

Jana: ESP di Busto Arsizio: Si occupa del front-office a Busto Arsizio. Gli operatori dimostrano disponibilità con l'ESP.

Recovery College: L'idea si concretizza in una serie di corsi, all'interno di esso ci sono degli studenti. L'iniziativa è una libera Università del "Tempo Ritrovato". Questa iniziativa è un modo di costruire e di coinvolgere chi non ha una diagnosi. Le nostre lezioni sono improntate sull'educazione degli ESP, degli utenti. All'interno c'è l'esperto per esperienza e l'esperto per professione. La Recovery College milanese è stata una bella esperienza sia come ESP che come utente. Si diventa protagonisti. Non vi è giudizio per l'ESP.

Autovalutazione: percorso di Recovery.

Considerazioni finali: come ESP vorrei dire le seguenti affermazioni che ho già avuto modo di esprimere nel questionario proposto dall'Università Bicocca: proporrei più libertà decisionale da parte dell'ESP nei confronti di un paziente che sia esso posto in un CPS, o in una RSA non per prevaricare il ruolo dei medici, degli infermieri, degli ASA o OSS o altri operatori, bensì per andare incontro alle esigenze del paziente, con i suoi desideri, siano essi ludici o di studio.



A titolo di esempio porto la mia attuale esperienza nel seguire (come ESP), in una RSA di Saronno, la Sig.ra Paola (ex insegnante di lettere). La Sig.ra si diverte e si appassiona a ripassare la lingua latina che ha studiato e nello stesso tempo io come ESP mi sento gratificata in quanto imparo una lingua sicuramente arcaica e in disuso nei tempi moderni ma basilare per comprendere diversi aspetti della nostra cultura italiana europea ed extraeuropea. Oltre a questo la Sig.ra evita così di "addormentarsi" in senso metaforico e mantiene vive le sue capacità di ragionamento e aggiungerei inoltre che per la Sig.ra Paola

tutto questo è per lei un'attività ludica perché si diverte e ho potuto osservare che le altre attività non le apprezza molto. Inoltre la Sig.ra vorrebbe uscire in giardino, certamente opportunamente vestita e coperta, perché vuole ancora apprezzare l'ambiente esterno: il sole, la natura e uscire un po' dalla struttura della casa di riposo in quanto mi dice sempre che all'interno della RSA si sente un po' limitata nelle sue aspirazioni: per esempio, andare al cinema, vedere qualche negozio in centro città.

Per concludere penso che L'ESP deve essere complementare al paziente e viceversa, deve riuscire a far star bene.(nei limiti delle possibilità che ha), il paziente in alcune ore della giornata. L'ESP deve essere anche molto sensibile e paziente per capire i desideri del paziente sia esso psichiatrico o di una RSA. in quanto ogni persona che ci troviamo di fronte ha una storia e un contesto sociale diverso l'uno dall'altro.

La mia partecipazione agli incontri dell'Organismo di Coordinamento della Salute Mentale (OCSM).

(a cura di Luciano Lisi)

Sono ormai 5 anni che partecipo a questi incontri e vi devo dire che per molto tempo mi sono sentito un pesce fuor d'acqua in questa Sala Riunioni della A.S.L. della Provincia di Varese, presso un ex manicomio immerso in ampi spazi bellissimi di piante e verde. Mi hanno sempre messo un certo timore i medici responsabili della salute mentale di Varese, Busto A., Gallarate, Saronno e delle Strutture private accreditate della Provincia, che compongono questo Organismo e che per molto tempo ho partecipato un po' passivamente ascoltando attentamente, ma senza dare un mio contributo al dibattito. I temi trattati riguardano quello che avviene nei vari territori rappresentati nella Provincia di Varese, le direttive della Regione Lombardia e i progetti innovativi che, di volta in volta, vengono presentati e discussi dai vari componenti. Per me molte cose erano abbastanza sconosciute ma, col passare del tempo, ho preso più dimestichezza dei temi e ho cominciato a farmi un'idea più precisa delle tematiche trattate. Nell'OCSM c'è anche una rappresentanza dei famigliari: Lisetta di Co.P.A.Sa.M. (organismo di rappresentanza provinciale delle Associazioni di famigliari e volontari). Lei è da molto tempo presente nell'Organismo e con i suoi frequenti interventi e come quelli che in continuazione mi vengono dal Dott. Goglio mi hanno indotto, in alcune occasioni a dire le mie opinioni e ragioni. Sento una grande responsabilità nel dover rappresentare gli utenti nell'organismo e, col passare del tempo, ho divulgato la cultura della recovery, ho raccontato

della nascita della Rete Utenti Lombardia, e dell'importanza dell'azione di quest'ultima che tende a favorire il riconoscimento della figura professionale degli ESP lombardi. Ora mi sento molto più a mio agio a essere presente a queste riunioni. Nel breve viaggio in auto da Saronno a Varese col Dott. Goglio provo un grande piacere nel riflettere assieme a lui sulle tematiche all'ordine del giorno e concertare meglio i punti da sviluppare gli interventi da fare. Penso che la rappresentanza degli utenti vada incoraggiata e diffusa. La presenza della mia amica Luisa Rampazzo (segretaria dell'Associazione RUL) in un analogo organismo della ASL Milano 1 è servito ad entrambi a confrontarci ed a riflettere sulla importanza della presenza di utenti a portare la nostra voce e a dare un piccolo contributo alla diffusione di buone pratiche nell'ambito della Salute Mentale. Il nostro intento è quello che anche all'interno della RUL venga diffusa la nostra esperienza e si possa promuovere una più ampia partecipazione di nuovi utenti negli organismi in tutti i territori lombardi. Mi sembra che queste esperienze siano un piccolo passo nella direzione della coproduzione; infatti noi non vogliamo essere una sorta di sindacato degli utenti, ma vogliamo collaborare con tutti gli addetti preposti alla buona realizzazione della Salute Mentale per progredire sulla stessa strada.

Volontario io ? Fossi matto !! 7^a edizione del Corso per volontariato nell'ambito di persone con disturbi mentali.

(a cura di Luigi Roncari)

Nello scorso mese di Ottobre si è tenuto presso la Sala Morandi il corso per persone che vogliono impegnarsi nel volontariato nell'ambito dei disturbi mentali. L'iniziativa è stata organizzata dall'As.V.A.P.4 e dal Il Clan/Destino in collaborazione con l'Unità Operativa di Psichiatria dell'Ospedale di Saronno. Gli incontri sono stati 5 di cui l'ultimo presso la sede As.V.A.P.4.

Dopo aver illustrato le due Associazioni organizzatrici, nel proseguo del corso si è spiegato cosa si intende per malattia mentale (Dr. Goglio), che cosa è il CPS (Monti e Scala) e quali implicazioni comporta il disturbo di personalità e dell'umore (Dr. Manfrè). La Dr.ssa Ferrari ha impostato il suo intervento spiegando gli stati di acuzie e come intervenire coinvolgendo l'interessato, a cui ha fatto seguito la spiegazione di come è organizzato il reparto ospedaliero SPDC (Lapolla). Beretta ha spiegato come è strutturato il CRA e quali attività si svolgono, mentre la Dr.ssa Capra, partendo da un caso concreto, ha illustrato la psicosi e la schizofrenia. Airola ha illustrato la Recovery e Lisi ha presentato la RUL (Rete Utenti salute mentale Lombardia). In

queste 5 giornate quello veramente interessante e coinvolgente, senza nulla togliere agli interventi scientifici, sono state le testimonianze degli utenti, dei familiari e dei volontari. Ognuno ha portato un contributo di esperienza vissuta in prima persona molto importante, ricordo in particolare le parole di Lidia, di Marco, di Anna di Fiorenzo, di Alessandra, di Luciano e di Glauco che ci ha parlato di Empowerment e del suo sviluppo. A questi si sono associate le esperienze di Giulio, Lucio, Piera, Nella, Gaetana, Raffaella, Ferruccio, Elisabetta, Enrico, Giancarlo, Marie, Franca, Andrea, Micaela Sandro e Michela e tutti assieme abbiamo dato testimonianza di come: provenienze, età, modi d'essere, esperienze, mentalità e sensibilità diverse possano convivere bene e sviluppare un fare assieme comune.

Al termine del corso hanno dato la loro disponibilità 7 persone (tra cui 2 ragazze di 5^a liceo), che in questi primi mesi faranno un giro cognitivo tra le varie attività, in affiancamento con volontari già in opera, per poi in Gennaio/Febbraio operare autonomamente. Buon lavoro e grazie per esserci !!!

*Difficile epoca la nostra... è più facile
disintegrare un atomo che un pregiudizio
(Albert Einstein)*

Giornata Mondiale della SALUTE MENTALE

Nostre iniziative:

Venerdì 9 Ottobre ore 20 Cinema Silvio Pellico di Saronno

“una comunità senza barriere”

“la salute mentale è per tutti”

(a cura di Luigi Roncari)



La sera del 9 Ottobre abbiamo voluto trascorrerla, come nostra abitudine, in allegria ma anche in consapevolezza. Al Cinema Silvio Pellico di Saronno ci siamo trovati alle 20 ed abbiamo iniziato con un “apericena”, Marco Goglio, tra una pizzecca ed un bicchiere, ha presentato l’iniziativa dando poi la parola all’Assessore alla Cultura del Comune di Saronno Lucia Castelli che si è espressa in modo molto favorevole a questo tipo di iniziative aperte alla cittadinanza. Nella sala del Silvio Pellico, con più di 200 persone presenti, abbiamo assistito al lavoro del laboratorio teatrale del Il Clan/Destino che ha presentato una sua piece

dal titolo **“Psychiatric Circus”**. Si tratta della trama di una giornalista, diffidente e sospettosa nei confronti delle persone con disturbi mentali, si presenta in una comunità terapeutica e, dopo aver intervistato una serie di pazienti, scopre che le sue iniziali diffidenze sono cadute. I 6 attori che hanno dato vita in modo molto generoso ed autentico a questa piece sono stati molto apprezzati ed applauditi sia durante che al termine della rappresentazione.

La serata è poi proseguita con la proiezione del film del 2012 **“Il lato positivo”**, interpretato da Brandley Cooper, Jennifer Lawrence (Oscar 2013 quale migliore attrice protagonista per questo film), Robert De Niro per la regia di David O. Russel. La proiezione, molto gradita dal pubblico, ha concluso la serata.

Domenica 11 Ottobre ore 20,30 Sala Polifunzionale di Turate

A TEATRO “IL DISAGIO MENTALE”

“INSIEME PER IL BEN ESSERE”

(a cura di Andrea Furlan)

L’undici ottobre al Teatro di Turate, dopo una breve presentazione da parte del Vice Sindaco, avv. Roberta Clerici e del dr. Marco Goglio, Primario dell’ Unità Operativa di Psichiatria di Saronno, è stato rappresentato uno spettacolo coprodotto da tre realtà del mondo del disagio mentale: Il Clan/Destino, la Comunità San Giacomo di Turate e la Nuova Risonanza di Saronno. A tal proposito voglio riportare un articolo apparso su di un settimanale locale, la Settimana a cura di Davide Bellombra: “ Il Clan/Destino”, “Comunità San Giacomo”, e la



“Nuova Risonanza” hanno vinto in paese la battaglia contro il pregiudizio: in occasione della settimana della salute mentale, è andato in scena al salone Polifunzionale “Insieme per il benessere”. Con l’emozionante concerto della “Nuova Risonanza”, che ha presentato il suo ultimo album “Viaggio in Seconda”, ed è continuata con i divertenti siparietti di “Sette fratelli per una sposa” della “San Giacomo”. Un volontario nei panni di un ipotetico giornalista de la “Settimana”, ha poi intervistato i soci del “Il Clan/Destino”, dimostrando la vanità dei pregiudizi sul disagio mentale. Luigi Arienti, Luciano Biasi, Vitoantonio Biasi, Mario Coppola, Paolo Folisi, Emilio Galli, Lidia Grandi, Dario Maldotti, Leopoldo Presbitero, Maria Grazia Radice, Attilio Regolo, Luigi Restelli, Anna Riccardi, Savitri Nanda sono stati i grandi protagonisti della serata e hanno meritato calorosi applausi.” A quanto riportato dal giornale vorrei aggiungere solo ciò che è emerso non in sala a caldo subito dopo lo spettacolo, bensì i commenti e richieste sentiti in paese ancora giorni dopo: “bravissimi”, mai avremmo immaginato, a quando un nuovo spettacolo, assolutamente dovete continuare e ripresentarvi ecc. a tutto questo devo aggiungere il grosso successo ottenuto dalla Band che si è concretizzato con la richiesta di tanti CD. Grazie a tutti i protagonisti sopra e davanti al palco.

Turate l’Assessore condivide la lotta allo stigma

(a cura di Roberta Clerici)

Mi è stato chiesto di definire cosa siano per me il disagio mentale e il pregiudizio che spesso lo accompagna.

Per la mia esperienza, il vero stigma consiste nell’identificare la persona che soffre di un disagio psico-fisico con il “suo problema”, limitandosi, di conseguenza, a considerarla come “paziente” problematico e come tale da trattare con prudenza, timore e distacco; l’effetto è quello di creare una distanza tra il mondo dei c.d. “normali” e quello dei c.d. “malati”, mondi paralleli che non si incontrano e non parlano fra di loro. Da quando ho conosciuto l’Associazione il Clan/Destino, attiva da anni sul territorio di Saronno nell’ambito di persone con disturbi mentali, ho constatato che è possibile sfondare il muro di diffidenza e di paura che sorge intorno al disagio mentale. Tale obiettivo è raggiungibile se si ha la volontà di ascoltare e conoscere coloro che soffrono di un problema psichico e di riconoscerli per quelli che sono, ovvero persone, con pregi



e difetti come tutti, con un problema grande da affrontare, quello del disagio mentale, ma capaci di far leva sulla proprie risorse personali per riprendere le redini della propria vita.

Ho avuto modo di incontrare alcune persone che frequentano l'Associazione in occasione di una grigliata estiva e in occasione della serata dedicata al disagio mentale, tenutasi a Turate in data 11.10.15 e in entrambe le circostanze ne ho ammirato il talento, l'ironia e la sensibilità.

Come assessore al sociale del Comune di Turate, unitamente al consigliere delegato Andrea Furlan, che del Clan/Destino è il Presidente, sto cercando di portare avanti iniziative di sensibilizzazione, di ascolto e di informazione sul tema del disagio mentale. In particolare,

abbiamo aperto da qualche mese lo Sportello del Cittadino, ovvero un canale aperto e diretto tra amministrazione comunale e cittadini, anche in relazione al disturbo mentale. Infatti, nella giornata di martedì (dalle 17.30 alle 19.00) e di sabato (dalle 10.00 alle 12.00), è attivo presso il Comune il centro di ascolto psico-sociale, gestito a turno da due Psicologhe, con la funzione di ascolto, di informazione e confronto sulle problematiche attinenti il disturbo psico-sociale.

L'obiettivo è quello di creare, attraverso le occasioni di incontro e di confronto, le condizioni per una effettiva inclusione sociale, affinché coloro che soffrono di un disagio mentale possano essere e sentirsi cittadini attivi e responsabili.

Sabato 17 Ottobre premiazione concorso di poesia "Memorial Corrado Giachino" "Poesia e Cibo" "Nutrire il pianeta, energia per la vita"

Il Concorso promosso dall'As.V.A.P.4 e dal Il Clan/Destino con il patrocinio del Comune di Saronno e di EXPO 2015 nel pomeriggio di Sabato 17 Ottobre ha avuto il suo epilogo in Sala Nevera, dove si è svolta la premiazione del Concorso di Poesia con la presenza costante del Sindaco di Saronno A. Fagioli e dell'Assessore M.E. Pellicciotta. La giuria, composta da Elisa Nicolini



(presidente), Elisabetta Bersani, Franca Marchina, Stefania Giachino e Giuseppe Ubaldi, dopo aver esaminato più di 170 opere provenienti da varie parti d'Italia ed anche dalla Svizzera, ha selezionato le dieci opere da premiare. Tra queste l'opera vincitrice è stata il componimento poetico di Gianni Contarino da San Mauro Torinese (TO) con la poesia **"Di cibo di vino"** che di seguito pubblichiamo.

Il settimanale dell'Amministrazione Comunale di Saronno **"SARONNO SETTE"**, dalla settimana successiva, pubblica in prima pagina ogni settimana una poesia delle dieci selezionate.

"La Nuova Risonanza" torna sui banchi di scuola ...

(a cura di Massimo Airoidi & Christian Orlandelli)

La Band musicale **La Nuova Risonanza** ha avviato una nuova iniziativa di collaborazione con una scuola elementare di Cesate, col fine di registrare una loro canzone assieme ai bambini. Tutto iniziò nella scorsa primavera, mentre stavamo registrando i nuovi pezzi del nuovo CD **"Viaggio in 2a"**. Casualmente i figli del nostro



produttore/arrangiatore, ascoltando i vari provini hanno dimostrato grande interesse per un brano in particolare **"Scelta di un uomo"**, dove si parla di un giovane soldato che di fronte al proprio nemico ferito, un suo coetaneo, ha scelto di aiutarlo e salvarlo, rinunciando così alla logica della violenza e delle armi. Questa scelta lo cambierà facendolo diventare uomo.

Forse la sua melodia semplice e orecchiabile in stile ballata o il significato delle parole e della storia ha colpito i due fratellini (uno di terza e l'altra di quinta elementare), tanto che si erano fissati con questa canzone, l'avevano imparata a memoria e l'hanno raccontata e cantata ad alcuni loro amici di classe, suscitando anche la curiosità e l'interesse dei loro insegnanti.

La cosa ci impressionò molto e ci fece riflettere. Ne abbiamo parlato con loro e così è nato il desiderio e l'idea di fare un progetto che coinvolga più classi, così da realizzare una versione inedita ed arrangiata del brano, assieme alle voci dei bambini, registrata direttamente nella loro stessa scuola.

Crediamo che questo possa essere molto interessante sotto diversi aspetti: per noi potrebbe essere una opportunità unica e importante che va nel senso di quella inclusione sociale e prevenzione del pregiudizio, che è uno degli obiettivi della Band; per i bambini

pensiamo possa essere uno spazio originale in cui, oltre che l'aspetto musicale, ludico e piacevole, se ne possa cogliere il significato educativo coi suoi valori positivi, visti i contenuti del testo, anche in relazione ai tempi in cui viviamo.

Nella primavera scorsa ne abbiamo parlato ai loro insegnanti che hanno accolto di buon grado la proposta. In seguito abbiamo elaborato assieme a loro un progetto, sino ad arrivare al mese di novembre 2015 dove abbiamo iniziato, coi vari componenti della band, a entrare direttamente nelle classi: abbiamo incontrato due quinte e due terze, raggruppati in due gruppi, per un totale di 100 bambini.

Il progetto si articola in quattro incontri in due mesi: il percorso parte dalle tematiche delle emozioni a cui rimanda la musica, alle cose che fanno bene e quelle che fanno star male, agli stati d'animo diversi che ciascuno può vivere, alla diversità di ciascuno che la musica può riunire sotto ideali e sentimenti comuni. Ai bambini ci siamo tutti presentati come amici e persone di diversa provenienza (non abbiamo mai minimamente accennato né alla malattia né all'ospedale), ma che hanno trovato la maniera di stare assieme bene attraverso la loro musica.

Il primo incontro ci siamo presentati "armati" di una borsa piena di strumenti musicali diversi per genere, forma, materiali e suoni.



Abbiamo esplorato come le diverse sonorità possano rimandare emozioni e sensazioni varie, suonando e improvvisando direttamente assieme ai bambini i vari strumenti.

Nel secondo incontro abbiamo esaminato la struttura della canzone ed esaminato il significato del testo.

Nella fase successiva (l'attuale, mentre scriviamo) abbiamo lasciato a loro, assieme ai loro insegnanti, il compito di impararla. Al terzo incontro torneremo per verificare l'apprendimento.

Il quarto e ultimo sarà la fase della registrazione direttamente a scuola.

Il tutto si concluderà col passaggio in studio di registrazione dove si uniranno le diverse piste per il componimento finale, dove si fonderanno le nostre musiche e voci e cori con quelle dei bambini.

E' stato pure chiesto ai bimbi di fare ciascuno un disegno a proposito dei significati della canzoni e dei nostri incontri. Tutti i 100 disegni andranno a comporre un art-work (mosaico realizzato con tutti i disegni formato francobollo) che sarà poi la copertina del CD distribuito a ciascun bambino.

Per La Nuova Risonanza sarà un brano rivisitato che andrà a comporre un ipotetico terzo futuro nuovo CD.

L'esperienza si sta rivelando molto positiva ed interessante. Sin dal primo incontro la partecipazione dei bambini e la loro interazione con la



band è stata entusiasta, la loro risposta alle nostre proposte è stata immediata e molto partecipata da parte di tutti. Ci ha anche colpito l'attenzione nell'analisi del testo: anche se alcuni termini sono forti e diretti, essendo scritto da adulti per adulti, ma ci siamo accorti come questi bambini in realtà riescano ad accettare e comprendere significati e principi anche impegnativi e "da grandi". E dopo un paio di volte che la cantavamo ... la sapevano quasi tutta a memoria!

Gli insegnanti sono rimaste entusiaste di questa esperienza, e qualche loro collega, informato, si è pentito e rammaricato di non aver potuto partecipare.

I nostri della Band si son mossi con padronanza di chi sa quello che deve fare, molta emozione ma anche serenità e grande facilità comunicativa nello stare di fronte a 50 bambini alla volta, per nulla intimoriti ma da veri "professionisti". Nessuno poteva indovinare da dove venivamo!

Due giorni fa, l'intero plesso scolastico ha organizzato una specie di marcia per la pace con palloncini, cartelli, bandiere, colori, ecc...e indovinate un po' cosa cantavano tutti assieme spontaneamente?.... *"Scelta di un uomo"* !!

Be ... ce n'è abbastanza per esserne fieri e noi ci siamo emozionati e commossi!

La libertà dei nostri pensieri

Le mie riflessioni di Cinzia Orsenigo

Non è facile scrivere i successi che si hanno nella vita "normale" di persona comune dopo tanto tempo. Ho l'impressione a volte di essere un marziano ma poi a lungo andare mi sono resa conto che sono io che ho da regalare agli altri un qualcosa di prezioso perché la fretta di correre dietro ai bisogni così detti primari non permette loro di riflettere sul vero senso delle cose. Chi ha avuto un disagio psichico come me ha sempre avuto l'impressione di vegetare nella sua vita e quando raggiunge il traguardo è come se cambiasse pelle e rinascesse una seconda volta. A me è capitato questo. Le mie fatiche, le mie insicurezze, le mie notti in "bianco" dove stavo a rigirarmi nel letto in balia solo del mio malessere mi hanno cambiato. Ora per me è importante vivere solo per fare una passeggiata nel bosco e guardare la natura che è così bella e ti dà una grande voglia di dirti che la vita vale la pena di viverla. Mi fermo a volte ad osservare le foglie sul

sentiero in autunno e il colore che esse hanno mi rigenerano perché mi danno quel senso di calore che mi riscalda il cuore e non mi sento sola. La natura aiuta molto specialmente se si osserva il suo mutamento in ogni sua stagione. Oggi sono diversa anche perché consapevole di quello che mi è accaduto e rimpiango a volte solo i miei cari che non ho più ma il loro ricordo mi appartiene e mi cullo con esso. Sono contenta di me quando guardo gli occhi di mio figlio che ormai adulto condivide con me la mia gioia e il sorriso di mio marito che stingendomi la mano mi sussurra: "ce l'abbiamo fatta!". Ecco non penso che ci siano altre cose se non quello di dire che bisogna gustare la vita anche oggi in un mondo dove a volte sembra tutto perso ma che in realtà è quello solo che fa notizia che sembra vincere ma non è così. La vita è un dono prezioso e come tutti i doni è bello giocare e divertirsi nei giusti modi con esso.

Viaggio di un sognatore di Lidia Grandi

Sognare ad occhi chiusi un luogo come le Isole Baleari è come essere ciechi e non poterle vedere bene.

Perché non aprirli ? E' come avere la sensazione che siano cuciti o incollati. – Apriamo i nostri occhi, così potremo vedere quei luoghi incantati, fantasticare ad occhi aperti e interpretare bene il nostro sogno. Io sono e voglio essere quel sognatore ad occhi aperti e poter

vedere quei splendidi luoghi, poter vedere i suoi splendidi colori, le sue sfumature che mi suscitano tante emozioni ! Anche se poi quel sogno svanirà, quando richiuderò quei miei splendidi occhi, con tonalità dal verde all'azzurro a seconda del colore del cielo, che nella mia mente rimanga per sempre l'immagine di quel sognatore, che è dentro me stessa. Sì quel sognatore sono proprio io.

Storia di un incontro di Anna Riccardi

Ho incontrato, mentre facevo la notte al Pronto Soccorso, una coppia con due bambini. Il papà era molto preoccupato perché, dopo che hanno chiuso la fabbrica, non lavorava né lui né la moglie. Mi ha raccontato che alla moglie hanno trovato una macchia scura in testa, gli hanno staccato la luce perché non aveva pagato le bollette e non poteva fare nulla senza la luce. Le bambine piangevano perché erano molto spaventate: non volevano che ricoverassero la mamma e quella sera non avevano ancora mangiato. Io gli ho dato quello che avevo in tasca, ma di certo non gli sarebbe bastato per più di un giorno. Quel papà aveva anche la testa debole e soffriva di attacchi di panico. Quando sono rientrata ho pianto tanto per loro e non riesco a far altro

che pensare e pregare per loro. Al Pronto Soccorso si sentono sempre tante storie tristi di gente che sta male e non sa se riuscirà a guarire o che non ha una casa per ripararsi e riposarsi.

Il Signore mi ha dato gli occhi per vedere le miserie della gente, non certo per guardare le vetrine dei negozi di lusso. Alcune persone più stanno bene e più voglio, non si accontentano mai e buttano via le cose anche quando sono ancora buone. Peggio ancora buttano in pattumiera il cibo comperato in abbondanza e non consumato, pur sapendo che molti altri non hanno da mangiare e da coprirsi. Invito tutti voi a ricordarsi, almeno in questo Natale, di quelli che hanno bisogno.

Poesia prima classificata al concorso “Memorial Corrado Giachino”

DI CIBO DI VINO

Ballata del cuoco in un lido salentino

(Gianni Contarino)

Di cibo di vino, di parole ti parlo,
di ozio nel vizio, di aroma e sollazzo.
Di scogli, di pesci, di cozze e aragoste,
di totani e forme, slanciate e nascoste.

Ti parlo di un piatto come fosse un fratello,
ti parlo del sugo, sì ... pure di quello.

Di carne tritata, di coscia spolpata,
di arrosti un po' misti per tutti i carnisti.

Cucino di notte, attingo alla botte,
cucino alla sera e pasteggio a Barbera,
scolando quei giorni in cui mi assaggiavi
dicendomi “amore, di sale mancavi”.

Di cibo di vino, di perle ti grido,
di mare, di spiaggia, di ombrelli e di un lido,
in questa cucina di un bel ristorante,
in cui come te ce ne sono tante,
di quelle turiste in cerca di tutto,
di pesce grigliato e di carne allo strutto,
che prendon la camera, che rubano i cuori,
che stanno tre giorni e la notte son fuori.
Ne ho viste parecchie, di bionde e castane,
ne ho viste tedesche, spagnole e romane,
lasciato l'ufficio si fiondan qui al mare
e tu come un fesso ti vai ad innamorare.

Il vento di Cinzia Orsenigo

Soffi forte
Lasciando un lamento
instancabile.
Le persiane di una casa
sbattono socchiuse
sussurrando alla mia solitudine.
I rami degli alberi
si piegano a te come
braccia che cercano

appigli di speranza.
Sei una forza che racchiude
in se un suo fascino
e con te ho voglia
di cambiamento.
Io con un cuore afflitto desidero
ascoltarti ma già sei svanito nel nulla
lasciandomi vivo il pensiero
del tuo ricordo.

Sii dolce con me. Sii gentile. Di Mariangela Gualtieri

Sii dolce con me. Sii gentile.
È breve il tempo che resta. Poi
Saremo scie luminosissime.
E quanta nostalgia avremo
Dell'umano. Come ora ne
Abbiamo dell'infinità.
Ma non avremo le mani. Non potremo
fare carezze con le mani.
E nemmeno guance da sfiorare
leggere.
Una nostalgia di imperfetto
e abbi cura
di ogni meccanismo di volo
di ogni guizzo e volteggio
e maturazione e radice
e scorrere d'acqua e scatto
e becchettio e schiudersi o
svanire di foglie
fino al fenomeno
della fioritura,

ci gonfierà i fotoni lucenti.
Sii dolce con me.
Maneggiarmi con cura.
Abbi la cautela dei cristalli
con me e anche con te.
Quello che siamo
È prezioso più dell'opera blindata nei sotterranei
e affettivo e fragile. La vita ha bisogno
di un corpo per essere e tu sii dolce
con ogni corpo. Tocca leggermente
leggermente poggia il tuo piede
fino al pezzo di carne sulla tavola
che è corpo mangiabile
per il mio ardore d'essere qui.
Ringraziamo. Ogni tanto.
Sia placido questo nostro esserci
questo essere corpi scelti
per l'incastro dei compagni
d'amore. Nei Libri.

*I soci del Clan/Destino
in prossimità delle prossime festività
augurano a tutti i lettori del nostro giornale*

Buone Feste