Insieme a Voi

Bollettino dell'Associazione "Insieme a Noi"

Anno undicesimo Numero 2

(Dicembre 2015)

Sommario

Vita dell'associazione

- pag. 2: Il nostro stare assieme
- " 3: Attività dell'associazione

Tema di riflessione di questo numero: Il sorriso

- pag. 6: Il tuo sorriso (P. Neruda)
- " 7: Il sorriso
- " 8: Il sorriso più famoso
  Il sorriso incompreso
- " 9: Quell'ultimo sorriso...
- " 10: Mi capita di sorridere...
  Il sorriso è gioia
- " 11: Il sorriso sincero
  Il sorriso di una donna...
- " 12: La potenza del sorriso

Pensieri e Parole

- pag. 13: Guardo in Alto
- " 14: I miei nipotini
- " 15: Il viaggio
- " 17: Quel primo viaggio....
- " 18: Alcuni ricordi di viaggio
- " 19: Vacanze in Gargano
- " 20: Asterischi
- " 22: Fotografia

La rete sociale dell'Associazione

- Pag. 23

La missione dell'Associazione

- pag. 24

Illustrazioni:

La maggior parte delle foto che illustrano questo numero riproducono le opere realizzate nel nostro laboratorio di arteterapia; le altre foto sono corredate da didascalie.

Si ringraziano tutti coloro i quali hanno fornito un contributo fattivo alla realizzazione di questo numero.

Associazione "Insieme a Noi"

Via Albinelli, 40 - Modena

Tel e Fax 059 220833

E-mail: insiemeanoi.mo@gmail.com

Sito: www.insiemeanoi.org

Blog: www.insiemeanoimodena.wordpress.com

Facebook: Insieme-a-Noi

Il nostro stare assieme

I nostri laboratori - I nostri progetti

Nel corso di quest'anno sono attivati i seguenti progetti e laboratori, che si svolgono con cadenza settimanale:

Progetto Biblioteca (coordinato da Claudia)
….attraverso il libro … ci interroghiamo e indaghiamo sul "nostro" mondo...

Informatica (coordinato da Mirko)
...ci mettiamo alla prova con lo strumento informatico per esperirne e utilizzarne le potenzialità….

Corso di Inglese (coordinato da Mirko)

Giornalino (coordinato da Giorgio)
…raccontare le attività dell'Associazione…valorizzare i prodotti dei laboratori… offrire opportunità di produrre testi scritti…

Laboratorio di arte-terapia (guidato da Patrizia)
…attraverso l'espressione pittorica promuovere il piacere del creare insieme…

Laboratorio di cucina (diretto da Mario)
….l'alimentazione non solo come nutrizione, ma anche come momento comunicativo e conviviale…

Laboratorio musicale (guidato da Mario e Barbara)
…valorizzare le proprie capacità e sensibilità musicali facendo musica insieme…

Teatro (coordinato da Lisa e Francesca)
…scoprire, attraverso la gestualità, le proprie capacità espressive, creative, comunicative…

Incontri di auto-aiuto familiari (coordinato da Tilde, Luca)
…condividere esperienze in gruppo per sviluppare solidarietà e aiuto reciproco…

Corsi di scrittura autobiografia (guidati da Gianna e da Lella)
.... attraverso la scrittura autobiografica riprendere in mano la propria storia, ricostruirne la trama, dare forma al proprio vissuto

Corso di fotografia (guidato da Maurizio)
.... attraverso la macchina fotografica imparare a vedere aspetti e sfumature del mondo che ci circonda

Palazzo comunale (attività coordinata da Graziella)
…si può visitare anche grazie al servizio dei nostri soci e volontari…

ATTIVITA' DELL'ASSOCIAZIONE

Officina del suono

Da un anno, ormai, il laboratorio musicale "Officine del suono" si è trasferito presso la Fonte di via Fonte S. Geminiano, dove si può fruire di spazi più ampi per svolgere l'attività. Il gruppo ha prodotto altri pezzi, ampliando il suo repertorio, che ha presentato in varie manifestazioni, a Modena e in provincia (Sassuolo, Formigine, Casinalbo, Castelfranco Emilia). Ha partecipato, poi, ad una rassegna di gruppi musicali dei Centri Diurni dei Centri di Salute Mentale dell'Emilia Romagna, tenutasi a Forlì.

Laboratorio di cucina

Anche quest'anno il laboratorio si svolge ogni venerdì alla Fonte: sono tanti i partecipanti, parecchi sono coinvolti nel lavoro di preparazione dei pasti in un clima accogliente e sereno. Alcuni, nello stesso giorno, sono impegnati anche nell'orticoltura; gli orti rialzati costruiti lo scorso anno (ora li stanno ampliando) già hanno dato i primi frutti (fragole, ma anche verdure varie) e si spera di farli fruttare di più nel prossimo anno.

Laboratorio di riciclo

Il laboratorio è inserito nel progetto più ampio "Verso l'impresa sociale" e sta assumendo via via una connotazione sempre più definita; sono molte le persone che vi partecipano. Sotto la guida di due socie dell'Associazione "Incontrarti", si stanno producendo degli oggetti attraverso il riutilizzo e l'uso creativo dei materiali di scarto. I partecipanti sviluppano una progettualità collaborativa e affinano la loro manualità. Il progetto si alimenta della cultura del contrasto agli sprechi che minaccia la sopravvivenza della nostra società. Anche quest'attività si svolge presso la Fonte.

Laboratorio di arte-terapia.

Continua anche quest'anno il laboratorio di arte-terapia: attraverso l'arte tutte le persone che seguono il corso sono libere di esprimersi, di comunicare le proprie emozioni, difficoltà, ma anche le gioie quotidiane. Nel laboratorio le attività sono sempre orientate da un progetto, con l'individuazione di temi da elaborare attraverso i quali ognuno racconta se stesso e impara a rispettare il lavoro di tutti.
Quasi tutte le fotografie che illustrano questo numero del giornalino (come ormai facciamo da molti anni) documentano le opere prodotte nel laboratorio.

Teatro

La compagnia Fuali ha ultimato la preparazione dello spettacolo teatrale “T'è propia un gabiàn”: lo ha rappresentato la prima volta al Teatro Drama durante la Settimana della Salute Mentale, poi al Teatro dei Segni (lo spettacolo è inserito nella rassegna “Teatro per amore" dell'Arci) ed è prevista un'altra rappresentazione a metà gennaio 2016.
“T'è propia un gabiàn” si ispira al libro “Il gabbiano Jonathan Livingston” e rappresenta il contrasto tra chi si uniforma acriticamente alla massa e chi cerca la libertà per realizzare se stesso cercando di modificare anche il comportamento degli altri.
Il progetto Teatro, inserito all'interno nel Progetto regionale Teatro e salute Mentale è stato finanziato dalla Regione anche per il 2016.

Màt faces

Durante la Settimana della Salute Mentale la nostra associazione ha allestita una mostra fotografica, “Màt faces” utilizzando le fotografie fatte durante il laboratorio fotografico attivato dall'inizio dell'anno.
Nella mostra sono state presentate fotografie di utenti, familiari, volontari che hanno partecipato al progetto. Ogni foto è stata abbinata al suo negativo: per significare che nella nostra esperienza umana il positivo non cancella il negativo, spesso ci convive, specialmente per le persone che soffrono di

"T'è propria un gabiàn"

disturbi psichiatrici.
Il laboratorio di fotografia riprenderà agli inizi del prossimo anno.

Corso di scrittura autobiografica

E' partito a fine anno un nuovo corso di scrittura autobiografica, visto l'apprezzamento dei corsi degli scorsi anni da parte delle persone che vi hanno partecipato.
Attraverso la scrittura autobiografica (che non ha finalità terapeutica) le persone sono guidate a riscoprire e ricostruire la trama della propria vita, una condizione per aprirsi anche al futuro. Le modalità di lavoro (anonimato degli scritti.....) puntano a creare un clima di condivisione e di ascolto reciproco in cui nessuno si sente giudicato.

Casa Mariano

Anche questa estate molti utenti, accompagnati da nostri volontari, si sono alternati nei turni di soggiorni a Casa Mariano, a Palagano: è un appuntamento impegnativo per l'Associazione, ma molto atteso dagli utenti della salute mentale che possono parteciparvi.

Gli altri laboratori

Gli altri laboratori attivati quest'anno, oltre quelli richiamati in questa breve rassegna, sono: Corso di inglese, Corso di informatica, Biblioteca.

La Settimana della Salute Mentale

Si è svolta a Modena alla fine del mese di ottobre la quinta edizione di Màt. Nel programma della manifestazione sono state presentate tre iniziative della nostra associazione: la mostra Màt Faces, lo spettacolo teatrale “T'è propia un gabiàn” (vedi sopra) e la partecipazione della corale “Officina del suono” allo spettacolo musicale “In concerto”. Tante sono state poi le iniziative che hanno coinvolto l'associazione, tra queste ricordiamo “Le parole ritrovate”; ci sono stati poi diversi contributi ad altre iniziative.

IL TEMA DI QUESTO NUMERO

Il sorriso

Il tuo sorriso

Toglimi il pane, se vuoi,
toglimi l'aria, ma
non togliermi il tuo sorriso.
Non togliermi la rosa,
la lancia che sgrani,
l'acqua che d'improvviso
scoppia nella tua gioia,
la repentina onda
d'argento che ti nasce.
Dura è la mia lotta e torno
con gli occhi stanchi,
a volte, d'aver visto
la terra che non cambia,
ma entrando il tuo sorriso
sale al cielo cercandomi
ed apre per me tutte
le porte della vita.
Amor mio, nell'ora
più oscura sgrana
il tuo sorriso, e se d'improvviso
vedi che il mio sangue macchia
le pietre della strada,
ridi, perché il tuo riso
sarà per le mie mani
come una spada fresca.
Vicino al mare, d'autunno,
il tuo riso deve innalzare
la sua cascata di spuma,
e in primavera, amore,
voglio il tuo riso come
il fiore che attendevo,
il fiore azzurro, la rosa
della mia patria sonora.
Riditela della notte,
del giorno, della luna,
riditela delle strade
contorte dell'isola,
riditela di questo rozzo
ragazzo che ti ama,
ma quando apro gli occhi
e quando li richiudo,
quando i miei passi vanno,
quando tornano i miei passi,
negami il pane, l'aria,
la luce, la primavera,
ma il tuo sorriso mai,
perché io ne morrei.

Pablo Neruda

Il sorriso

"Un giorno senza sorriso è un giorno perso" (Charlie Chaplin)

L'argomento di questo numero del giornalino è "Il sorriso", scelto dalla redazione, come al solito, dopo il confronto tra tutti i componenti; nella discussione in redazione si è cercato di sviscerare il tema nelle sue varie sfaccettature.

Alessandro ha fatto una ricerca su internet, per un primo orientamento: il sorriso è un'espressione del volto umano la cui carica espressiva e comunicativa è dovuta allo sguardo dell'uomo, quindi oltre che alla bocca, agli occhi; il sorriso manifesta, generalmente, serenità, benessere e apertura nei confronti di un'altra persona, quindi può manifestare uno stato emotivo ma è anche uno strumento di comunicazione con gli altri. Abbiamo letto e commentato poi una bella poesia di Neruda: "Il tuo sorriso" (riportata nella pagina precedente). Ci siamo confrontati sull'argomento con riferimenti alla nostra esperienza personale del sorriso: ne è emersa una ricchezza di riflessioni che rivela il modo di essere di ciascuno di noi. **Giorgio** definisce il sorriso per contrasto rispetto al riso: ridere è una reazione spontanea e a volte incontenibile, il sorriso è un gesto umano più profondo, è una forma di comunicazione, esprime generalmente accettazione e intesa con l'altro (come nella poesia di Neruda); il sorriso può esprimere anche altri sentimenti: ironia, sarcasmo, disprezzo; può essere falso, convenzionale, di circostanza o sincero. **Haisam** ritiene che il sorriso è un gesto gratuito che può regalare un po' di gioia anche ad una persona che non si conosce: è il caso di quando uno sorride ad una persona sofferente, non costa nulla, ma può aiutarla a superare un momento triste; la soddisfazione più grande, ribadisce, è sorridere ad una persona che non conosci, è un gesto di generosità, gratuita e altruista. Per **Adriano** il sorriso sincero richiede la conoscenza della persona, altrimenti è un sorriso di circostanza. **Roberto** ricorda che da piccolo gli suggerivano di sorridere perché il sorriso porta fortuna. **Emilio** ribadisce la differenza tra riso e sorriso: il riso è una manifestazione del corpo, il sorriso una manifestazione dell'anima. **Marco** racconta la sua esperienza: egli sorride quando vede una persona a cui vuole bene, con cui c'è un rapporto di affetto, come gli capita per esempio con suoi nipotini; la risata invece è qualcosa che non lo coinvolge nel rapporto con gli atri, come succede, per esempio, quando si ride per una barzelletta. **Elena** riferisce che lei non sorride e nel sorriso degli altri verso di lei ha sempre trovato un'espressione di sarcasmo, di canzonatura; dagli altri non si aspetta nulla e spera che nessuno le sorrida. **Claudio** ricorda che da bambino era estroverso e rideva spesso, poi, crescendo, è diventato introverso; sorride molto di rado, ma sente forte il bisogno di relazionarsi con gli altri. Per **Alessandro** il sorriso è meno impulsivo del riso, manifesta apertura all'altro, disponibilità; il sorriso può essere più o meno spontaneo: quando è sincero esprime sempre felicità.

G.

Il sorriso più famoso del mondo

Ho visitato il Museo del Louvre a Parigi più di una volta e sempre mi sono soffermato ad osservare il quadro di Leonardo da Vinci denominato “La Gioconda”.
Si tratta sicuramente del ritratto più celebre del mondo, nonché di una delle opere d'arte più note in assoluto. Ancora oggi mi interrogo sul significato di quel sorriso impercettibile, col suo alone di mistero sfuggente, ironico e sensuale. Credo che, come me, tanti si pongano questo interrogativo: questo quadro, vera icona della pittura, è visto ogni giorno da migliaia di persone, che si soffermano a lungo nella grande sala dove il quadro è esposto. A quanto mi risulta, nessuno ha mai capito chi fosse veramente questa Monna Lisa, eppure Leonardo deve aver scelto un volto di donna da immortalare per sempre nella storia della pittura: magari ne ha modificato i contorni, di sicuro è riuscito a cogliere l'attimo del suo sorriso e a renderlo, così, difficilmente interpretabile.

Alessandro

Leonardo: La Gioconda

Il sorriso.. incompreso

Io il sorriso lo uso come rispetto e accoglienza verso tutti.
Non tutti lo capiscono.

Annalisa

Quell'ultimo sorriso nella speranza di rivedersi

In questo numero parliamo del sorriso. Questo argomento mi ha portato alla mente i ricordi di un tipo particolare di sorriso: quello dei morenti. Ne ho sperimentato alcune di queste situazioni. Una fu con mio padre, malato terminale di tumore. Un pomeriggio andai a trovarlo, debbo dire con una certa carica di angoscia, in quanto i medici mi dissero che eravamo "agli sgoccioli". Per una strana coincidenza, la camera da letto che occupava era, al momento, senza il secondo ospite, e mia madre era a casa. Eravamo soli. Dopo qualche chiacchiera di circostanza, mio padre mi raccontò di come aveva visto il suo "lavoro" di genitore nel corso degli anni (all'epoca avevo 18 anni). Io lo guardavo e mi resi conto della sua totale lucidità, e mi disse che mi chiedeva perdono per gli errori che, a suo dire, aveva commesso nel corso di quegli anni. Rimasi stupito, e come d'improvviso gli dissi che non aveva niente da rimproverarsi. Nella stanza, ormai era quasi buio, si celebrava l'ultimo saluto tra un padre e un figlio. Ad un certo punto, mi avvicinai al suo letto e dopo un paio di minuti di silenzio, mi guardò con un sorriso dolcissimo e mi protese le braccia per stringermi a sé e mi disse: "addio". Dopo mi disse: "puoi andare".

Il commiato da mio padre fu un sorriso, come quello di un'altra persona che mi era oltremodo cara. Si tratta del vecchio Rabbino capo di Modena che a 85 anni, anche lui, era alla fine. Da 50 anni rabbino della comunità, stimatissimo ed amato da tutti i modenesi, anche non ebrei. Era la sera della vigilia del nuovo anno ebraico; e lui, per la prima volta in 50 anni, non poteva officiare perché ricoverato in gravi condizioni; anche in questo caso la stanza era vuota. Le sue prime parole furono se tutto era pronto in comunità, per la solennità. Gli dissi di sì, ed il suo volto si illuminò. Dopo una profonda conversazione su Dio e sull'uomo, sulla quale mantengo il riserbo, fece come mio padre, protese le braccia per abbracciarmi e mi regalò un sorriso dolcissimo e poi mi congedò. Entrambi questi uomini, morendo pochi giorni dopo quegli abbracci, li ho ancora fissi nella memoria e nel cuore e la loro preghiera, come si dice in ebraico "il loro ricordo sia una benedizione", mi accompagna nella vita di tutti i giorni, e speriamo che piuttosto che un addio sia stato un.... arrivederci.

Antonio

Mi capita di sorridere quando...

Mi capita di sorridere quando incontro una persona amica: il sorriso è per me un modo di pormi verso questa persona in modo positivo. Il sorriso mi aiuta ad affrontare la giornata in modo gioioso: non sempre però si trovano persone ben disposte a rendermi questo sorriso, e in questo modo si interrompe un colloquio dal quale potrebbe nascere qualcosa capace di portare avanti il discorso della positività.
Mi è capitato, a volte, di sorridere all'interno di un gruppo quando qualcuno dei partecipanti ha parlato di qualcosa che mi gratificava. A volte mi capita anche di sorridere da solo davanti ad una immagine o ad una scena che mi rende contento. Il sorriso per me è come dare del "tu" ad una persona: non sempre mi riesce facile. Con il sorriso si riesce ad entrare in confidenza e quindi si supera quel difficile momento iniziale di diffidenza che il più delle volte mi ha spinto inizialmente a dare del "lei". Riuscire a sorridere ad una persona significa, per me, averla conosciuta meglio: raggiungere il sorriso diventa quindi una specie di conquista.

Adriano

Il sorriso è gioia

Il sorriso è vedere persone contente, vedere bambini giocare nei prati. Il sorriso è la gioia delle persone quanto sono contente. Sorridere vuol dire essere di buon umore con la persona che condivide la vita come la tua famiglia, o persone che incontri, che fai attività con loro.

Roberto

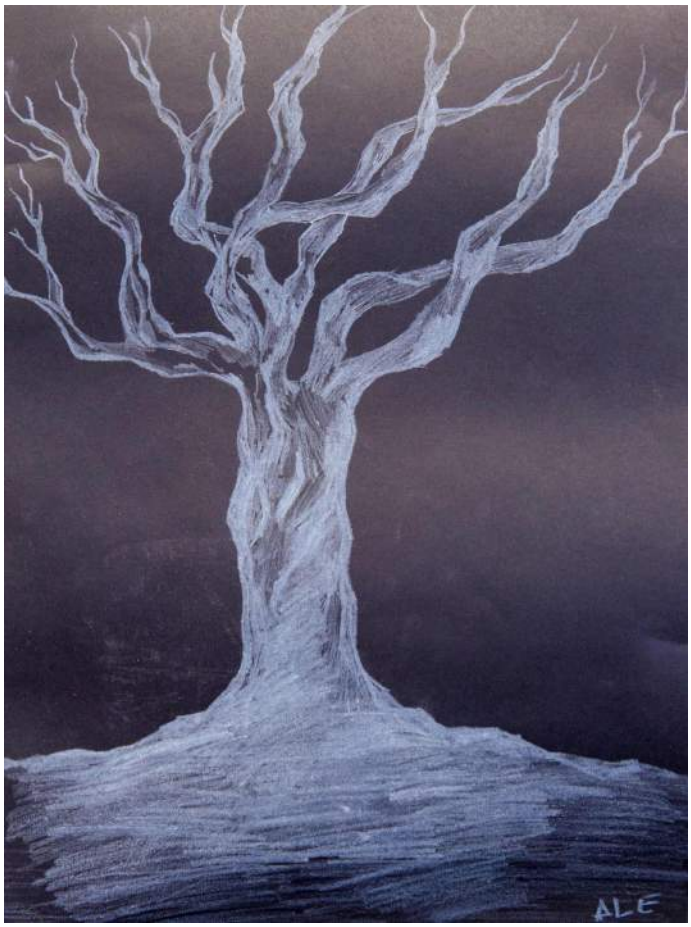
Il sorriso sincero

Io sorrido con piacere soprattuto ai miei nipotini, in particolar alla Cecilia che ha sette anni. I bambini sono ingenui e innocenti e mi ispirano simpatia. Sorrido anche ad amici e conoscenti che non vedo da un po' di tempo.
Io penso che possiamo sorridere in modo sincero solo alle persone con cui siamo in un rapporto di amicizia e di familiarità come con i parenti, gli amici e conoscenti. Il sorriso alle persone che non si conoscono è finto, non sincero: in questo caso è una convenzione sociale, non la manifestazione di un'intesa profonda con l'altra persona.

Marco

Il sorriso di una donna pessimista

È un pensiero triste, la vita con i miei genitori mi ha portato a non abituarmi a sorridere, perché mia madre era spesso malata.
Ho sempre avuto pochi sorrisi da ragazzina. Ma la sofferenza di mio padre è quella che mi ha segnato profondamente. Voglio dire, non è che non capissi la sofferenza di mia madre, però vedevo quella di mio padre nell'allevare due figlie piccole.
Sono rimasta molto colpita dal film “La vita è bella”.
Mi ricordo l'ingresso nel campo di concentramento con la divisa da detenuto assieme al padre.
Fin da ragazzina ho letto moltissimo su questo argomento.
Parlavamo frequentemente di questo argomento con mio padre.
Sono persone tristi.
Il mio sorriso è venato di tristezza.



La potenza del sorriso

Io penso sostanzialmente che il sorriso ti liberi dai tuoi problemi patologici o non patologici che possano essere.
Logicamente un sorriso non ti costa nulla però può servire al prossimo per spaziare e liberarsi dal pensiero costante che lo ha attraversato durante tutta la tua storia di vita.
È importante sottolineare che anche la fede può aiutare: Gesù lo disse "credi in me e verrai salvato".
Io penso che al mondo nessuno regala niente, anche se a te stesso può regalare la tua anima, la tua identità: ogni tanto anche un sorriso regalato ad una persona bisognosa può sollevarla dalle proprie angustie e farla sentire una persona vera e viva e farle raggiungere un po' di gioia che non ha prezzo.
Un sorriso, se dato sinceramente, è un'espressione emotiva della propria personalità e del proprio carattere, e questo gesto d'amore non costa niente.
Mi ricordo quando, molti anni fa, (quando, ancora molto giovane, c'era molta spensieratezza nei miei comportamenti, ma è giusto che sia così) frequentavo la scuola infermieri, che però non portai a termine. Questo non l'ho mai dimenticato: quella esperienza mi ha portato ad avere più fiducia in me stesso e a valorizzare la vita, cosa che non ha prezzo. Frequentavo presso il Policlinico di Modena. Ebbi la fortuna di vedere la vita nascere (un parto), di vedere quanto un uomo si diverte con una donna, ma quanto una donna soffre per avere la sua creatura e mi sono reso consapevole della gioia che si può provare ad avere una famiglia, cosa che io non ho mai avuto nella mia vita. Dopo questa esperienza positiva, sfruttando i miei stages, entrai in un reparto oncologico e vidi la sofferenza vera, (non quella psicologica che ho provato sulla mia pelle) quella di bambini di 12-13 anni condannati a morte per una sola ragione, la malattia. E, paradossalmente parlando, questi bambini ti sorridevano.

Haisam

PENSIERI & PAROLE

Guardo in Alto

Guardo in Alto, la terra, la gente,
gli amici, la vita, la morte, la fatica,
il sangue e la volontà.
La felicità talvolta breve ed effimera,
che in tanti abbiamo conosciuto
si accomuna al dolore inevitabile,
che tuttavia dobbiamo affrontare
coltivando la speranza
che l'universo sia ancora più grande
di come noi, così piccoli, riusciamo
ad immaginare, ma che soprattutto
la sua esistenza non sia un caso.

Claudio

20.11.15

I miei nipotini

Ho due nipotini di 7 e di 12 anni. Sono bambini simpatici e intelligenti. La più piccola è particolarmente affettuosa e a volte mi abbraccia. È anche un po' birichina perché non sempre obbedisce alle raccomandazioni dei genitori. Frequenta la seconda elementare e a volte va bene; il primo giorno di scuola ricordo che prese un super-bravissimo 10 e lode. Ma anche lei ha il suo punto debole: è la matematica che non le piace e dove non sempre ottiene voti alti, ha una buona media e sa recitare le poesie dopo poco che le ha lette.
Il nipotino più grande frequenta la seconda media; anche lui va bene a scuola ed è bravo in matematica. La materia che preferisce è la storia. Gli piace anche giocare ai videogiochi e spesso i genitori devono richiamarlo perché gioca troppo.

Marco

Il Viaggio

Il viaggio nella nostra esperienza: su questo il gruppo della redazione ha riflettuto e si è confrontato, in modo libero. Di seguito il report dell'incontro. Nelle pagine successive sono riportati altri contributi sul viaggio.

Haisam: *Il viaggio come storia della quotidianità realistica*

Definizione del viaggio: dato che abbiamo perso la bussola ritrovare sé stessi è il vero viaggio. La consapevolezza si acquisisce in base al proprio io, non in base a ciò che siamo ma a ciò che vorremmo essere, se ognuno di noi ha una dimensione… questa dimensione la deve mantenere nel tempo. Non è facile essere realistici. Ma in questo mondo non è così difficile perché il Dio denaro e l'opportunismo degli esseri umani è ai massimi livelli. Io Haissam Barakat penso che l'unico modo per ritrovare sé stessi è stare attaccati alla realtà oltre che guardare avanti con un briciolo di ottimismo.

Elena: *Viaggio a san Luca, Bologna*

Un viaggio che ricordo sempre volentieri è quando io, i miei genitori e mia sorella facevamo la scalinata eterna per arrivare al santuario, eravamo bambine. Una visita al santuario e facevamo merenda tutti insieme. Lo ricordo molto volentieri. Era tutto molto più semplice. (Haisam commenta: I grandi sistemi stavano nei piccoli valori)

Adriano: *Un viaggio verso vecchi ricordi.*

Viaggio dal centro diurno di Villarosa: abbiamo organizzato un viaggio a Bologna per vedere la ragazza dall'orecchino di perla di Vermeer. Alle 7 circa siamo partiti dal Centro diurno di Villarosa. Eravamo esonerati da ogni spesa: mangiare, bere e treno. Siamo arrivati in stazione in autobus poi abbiamo preso il treno per Bologna. Arrivammo in Stazione Centrale a Bologna. Per me è stato un po' come rimettere piede nella mia città. Non provai subito una gran gioia a causa del caos, ma poi provai un grande piacere perché ho riconosciuto cose famigliari.
Durante il camino ho rifamigliarizzato con alcune cose che vedevo quando abitavo li. Ad esempio la réclame del cinema Capitol, nel quale andavo, l'hotel Jolly, l'hotel Carton dove ero andato a trovare un'amica di scuola. Nella mostra c'erano anche altri quadri molto belli e significativi che hanno lasciato in me ricordi e sensazioni di qualcosa di bello. C'erano alcuni oggetti in vendita riguardo la donna con l'orecchino di perla, fra i quali una matita e un porta chiavi, che ho in tasca anche

adesso perché ci tengo le chiavi di casa. Dopo uscimmo per andare in piazza a mangiare. Poi ritornammo a Villa Rosa. Quando fummo lì ognuno se ne andò verso casa e mentre andavo a casa, ripensavo alla giornata che avevo trascorso. Mi sentivo molto più sicuro di me e più contento di aver trascorso una giornata diversa dalle altre.

Roberto: *Alla scoperta del mondo*

Il viaggio serve per andare in luoghi diversi ed esplorare i beni culturali e la natura: è come conoscere gente diversa di ogni tipo e di ogni razza. I viaggi più belli che ho fatto sono stati a Parigi, Isola di Capri, Ischia e la Spagna.

Benedetta: *Il primo viaggio/A caccia di Harry Potter*

Era la prima volta che prendevamo l'aereo ed è il primo viaggio che abbiamo fatto da sole. All'inizio il volo è stato spaventoso però poi arrivare e capire di essere in un altro stato è stato bello. Siamo rimaste 4 giorni. Abbiamo visto i monumenti, e abbiamo avuto problemi con l'orario; faceva freddo, anche in agosto si dormiva con il piumone. È stato veloce, abbiamo scoperto un mondo apparentemente diverso dal nostro ma in fondo uguale al nostro. Hanno una cultura diversa ma è simile alla nostra: le cose che fanno loro le facciamo anche noi. Dopo abbiamo subito notato di essere in Italia perché gli italiani sono più calorosi.

Marco: *Un viaggio nella natura*

Negli anni ottanta, quando ero giovane, andammo a fare un viaggio al lago di Misurina (vicino ai confini con l'Austria). Di quel viaggio ricordo soprattutto l'incontro con la natura selvaggia. È stato durante il viaggio mentre attraversavamo le dolomiti. Nel vedere queste montagne che attraversavamo mi è venuto un sentimento di rispetto verso la natura. Le montagne si coloravano dal rosa al violetto. Le dolomiti mi colpirono anche per il contrasto con i boschi verde scuro, una cosa per me quasi da non credere. Non credevo quasi ai miei occhi. Quando arrivammo al lago feci uno strano incontro: vidi Andreotti. Rimasi stupito di trovare una tale personalità così vicino a me e lui mi indirizzò uno di quei suoi sorrisi un po' mefistofelici.

Lidia: *Un viaggio a "Insieme a Noi"*

Il mio primo giorno a Insieme a noi non lo scorderò mai. Mi ha accolto la Tilde e Giorgio. La Tilde non trovava le chiavi e abbiamo spinto più forte la porta e si è aperta. C'era Giorgio. Mi hanno accolto loro. Per me la Tilde e Giorgio sono due persone meravigliose. Voglio molto bene a loro e li ammiro molto. Con "Insieme a Noi" sono rinata. Ho coinvolto tutti a dare il cinque per mille a questa associazione perché ne sono davvero contenta.

A cura di Mirko

Quel primo viaggio.... col trenino

Passando, in questi giorni, al tema del viaggio, mi sono balzati alla mente vari ricordi, addirittura di quando ero un bambino, con i miei genitori, con i quali avevo fatto dei lunghi viaggi anche in treno, ma non erano fatti da solo, ma da accompagnato. E così è indelebile, nella mia memoria, il ricordo del primo viaggio da solo, quasi percepito da me come una sorte di "battesimo del fuoco", di una prima scoperta del mondo che mi circondava. Avevo quattordici anni, quando una mattina, arrivato a scuola (siamo negli ani '70), tutti gli ingressi erano presidiati da studenti più grandi, perché era stato proclamato uno sciopero. Feci per andare a casa, quando sentii come una strana forza farsi largo nel mio animo, quella di provare a viaggiare. Sì, ma dove? Bologna e Reggio Emilia, o Carpi mi sembravano troppo lontane come meta per un quattordicenne, per cui decisi di andare a Sassuolo, con il trenino della SEFTA (Società Emiliana Ferrovie Tranvie e Automobili). Dal liceo raggiunsi la stazione "piccola" e con piglio coraggioso mi avvicinai allo sportello della biglietteria e, con la voce forse un po' tremolante per l'emozione, dissi: "Sassuolo 2^ classe, andata e ritorno". Dopo aver ritirato il bigliettino di cartone prestampato con la destinazione (allora non esistevano i computer) vidi il trenino pronto al binario 2 (l'unico in uso), arrugginito e tutto tremolante, perché aveva il motore elettrico già acceso. Non c'era nessun passeggero, oltre a me, in quella mattinata di nebbia. Ecco, mi pare di rivivere quelle sensazioni. La partenza da solo mi fece sentire un uomo alla scoperta del mondo. Stavo affacciato al finestrino mentre le stazioni si susseguivano (Fornaci, Baggiovara, Casinalbo, Formigine, ecc.), fino a quando arrivai a Sassuolo, dopo quasi 40 minuti. Prenotai il biglietto di ritorno (da lì ad un'ora) e, dopo una sosta in centro a Sassuolo in un bar, presi il treno di ritorno. Ero sereno e soddisfatto. Mi sentivo un uomo adulto. Ancora oggi ricordo questo viaggio come prova di vita da adulto e rimarrà sempre indelebile nei miei ricordi.

Antonio

Alcuni ricordi di viaggio

Mi piace viaggiare: viaggiare significa conoscere nuove realtà, nuovi luoghi, nuove persone, nuovi linguaggi. Nel corso degli anni ho visitato molti paesi e molte città: mi è sempre piaciuto viaggiare in macchina per potermi fermare ad osservare e fotografare paesaggi e persone. Molti dei miei viaggi hanno interessato il Nord Europa: mi sono spinto fino in Finlandia e anche in Scozia: conservo ancora moltissime diapositive di quei viaggi. Ho visitato Parigi, Londra, mi sono piaciute moltissimo Stoccolma e Praga, che considero una delle Città più belle d'Europa. Ho visitato Praga negli anni in cui vigeva ancora il regime comunista, si viveva una strana atmosfera.Tutti in quei tempi erano a caccia di dollari e spesso mi è capitato di dover cambiare albergo o ristorante, perché ogni luogo era prenotato da non si sa chi: era inevitabile ricordare le scritture di Kafka e quel clima di silenzio preoccupante: non si era mai sicuri di riuscire a dormire la notte. Il mio viaggio più recente è stato quello a Barcellona, altra città bellissima e piena di vita di cui ricordo soprattutto “le ramblas”, un viale invaso di bancarelle di fiori che collega il centro di Barcellona al mare. Quando mi trovo in qualche città, mi piace fare delle lunghe camminate, perché solo camminando si riescono a scoprire gli angoli più interessanti e suggestivi: sono sempre affascinato dalla presenza del mare e dai grandi fiumi che attraversano le città che ho citato. Un viaggio per me indimenticabile è stato il giro nel golfo di Atene in barca a vela: l'immagine dei porticcioli raggiunti dal mare soprattutto con la luce del tramonto, dopo un'intera giornata passata in mare non uscirà mai dalla mia mente.

Ogni viaggio meriterebbe un racconto a se stante, compresi quelli relativi alle città d'arte come Roma e Firenze, ma tra le città italiane, esclusi i viaggi di lavoro, mi è piaciuta moltissimo Napoli, che, nonostante sia una città bistrattata dai media, conserva un grande fascino e riserva angoli di grande suggestione: tra tutti ricordo il Chiostro di Santa Chiara, che ho visto durante una vacanza di Natale quando gli alberi degli aranci portavano i loro frutti e il Chiostro di Santa Chiara ne era pieno : il golfo di Napoli ha per me un fascino irresistibile con la presenza affascinante e inquietante del Vesuvio.

Alessandro

Vacanze in Gargano

Per anni, i miei familiari ed io, siamo andati in vacanza in Gargano. Prima di tornarci, una volta, abbiamo visitato quasi tutti i campeggi prima del Gargano. Ma, uno per uno, non ci soddisfacevano, uno dopo l'altro li abbiamo esclusi, fino ad arrivare al Gargano, nel campeggio solito dove siamo andati per anni. Era il meglio. Era un campeggio vicino al mare e ai due lati della spiaggia c'erano due montagne che noi, varie volte, ci siamo saliti su e quando ero su si vedeva questo bel panorama, con l'acqua bella azzurra, e sulla montagna c'erano piante di rosmarino.
Vicino al campeggio c'era un paese, Vieste. C'erano dei bei panorami che si vedono anche sulle cartoline.
Andavamo in macchina alla Foresta Umbra con un albero con più di mille anni, abbiamo fatto anche un picnic. Li vicino vi è anche Monte Sant'Angelo, dove c'è il santuario di S. Michele. La frutta è molto buona e ricordo ancora le brioches del campeggio. Piene di zucchero e buonissime. Ho tanti ricordi di quel campeggio: il frigo con cui tenevamo in fresco con le sacche blu del ghiaccio.
Era bella la vita nel campeggio; quando pioveva mettevamo il tavolo dentro la tenda ed era bello sentire sul tessuto della tenda le gocce di pioggia che venivano giù; si apprezzava. E alla sera, quando faceva buio, ci si vedeva solo con la lampada. In contrasto con la sala dei bagni pubblici del campeggio, pieni di luce perché c'erano le lampadine: l'apprezzavamo, visto che nel campeggio non si poteva fare.
Tutto era bello nel campeggio, forse perché si era a contatto con la natura.

Annalisa

Asterischi

Non si può circoscrivere la "gioia": non la si può privatizzare.
Se rimane un briciolo d'umanità: tutti avrebbero diritto a vivere decentemente su questa Terra: grazie a un minimo di criterio di chi più può, o dispone.
Non un singolo Stato, non una Unione di Stati: no .. tutto il Mondo.
Quest'Inno quindi: è di tutti .. la vera musica, la si apprezza forse più in pratica, che a teatro .. pur essendo necessari entrambi, con debite e DOVUTE differenze.
21.11.15

Ti accorgi tardi che qualcosa cambia: è nell'aria, nel vento.. per te, per tanti.. ma è certezza, per tutti, nel dire che foglia a foglia è cominciata la vita, e così finisce.
20.11.2015

Umanità è un termine che per me ha un significato molto relativo.
Infatti personalmente, e dico, da quando son nato, di umanità, in giro per il mondo, cominciando anche dal mio Paese: ne ho visto veramente poca.
Questo soprattutto crescendo, negli anni, e guardando un po' più in là del mio naso.
L'umanità che intendo, spero non solo io, è quella che occorre per aiutare, valorizzando le potenzialità di chi oggi può ancora fare, mi riferisco all'Africa, a parte dell'Asia e del sud America.. Per molti di loro, l'unica colpa è stata quella di nascere nel posto sbagliato.
La posizione geografica, spesso infelice, e il non poter esimersi dalla voracità senza limiti né decenza, nell'appropriarsi di tutto: prima da parte della Vecchia Europa poi degli US.
In questi giorni, ma è da tempo, non si sente parlare della Palestina ..
Ha già fatto tabula rasa Israele di quelle povere abitazioni?
E i ragazzi, ancora in strada.. a farsi ammazzare?
17.11.15

Si sta "raccogliendo tempesta", avendo da secoli "seminato vento".
Da troppo tempo il Continente africano viene sfruttato e spremuto fino ai minimi termini.. invece di migliorare "le cose" dopo la fine del secondo conflitto mondiale: sono peggiorate.
Nel Mediterraneo, quotidianamente, c'è chi annega: non sono forse Persone morte anche loro ?
E ad esempio pure in Siria: non c'è l'acqua ma la guerra civile.
La Gente muore.
Chi ha torto? chi ha ragione?
Pare che la divisa dia più diritto di uccidere a chi l'indossa, piuttosto che a chiunque altro.. indossi abiti diversi.
Sono da sempre stato contrario ad ogni guerra, e ad ogni forma di violenza.. è evidente che non possa condividerle entrambe, come del resto, qualsiasi forma di sopraffazione.
15.11.15

L'essenziale, almeno !
Lo si potrebbe avere tutti: grazie a un modo diverso di lavorare, perché tra l'altro, un uso della scienza, appropriato.. potrebbe esserci (mi riferisco a certi costi).. proprio partendo dai mezzi di cui l'uomo potrebbe disporre in più, per sollevarlo dalle fatiche, che ancora si fanno in tanti Paesi, e pure dove, come in Italia, anche fino a 60 anni fa.
13.11.15

Potrebbe essere meglio ricompensata la pastorizia. Ovunque molto importante, e per tutti. Lana, latte formaggi, ricavati purtroppo, nonostante mille impedimenti, pure dai pastori sardi.
Dico i sardi, perché so per certo che, non molto tempo fa, sono stati messi con le spalle al muro, da chi avrebbe dovuto concedere loro finanziamenti: almeno per poter continuare.. sopravvivere.
Non ne è l'equivalente, ma tante donne, in proporzione al tempo, e al pregio riconosciuto dai mercati di mezzo mondo.. hanno da sempre guadagnato un'inezia per quanto, loro, veniva corrisposto quale corrispettivo di vere e proprie opere d'arte: i tappeti PERSIANI (è solo un esempio).
Oggi si perde spesso cognizione di quali siano le priorità necessarie e/o indispensabili, in quanto tali per tutti, direi in particolare: che esiste pure l'Altro.
E, cosa e quanto sia DOVUTO quale controparte di un servizio o un lavoro eseguito o finito: fatto, quindi posto in vendita.
E, non solo per poter vivere.
Il lavoro, più faticoso è: meno viene riconosciuto.
Riducendolo a moneta, è cosa INDEGNA.
Occorrerebbe ci vedessimo riflessi, di volta in volta, in chi, o da chi a noi è di fronte, e, in tutto quanto ci riesce di vedere.
10.11.15

Claudio

Fotografia

(Un contributo del Gruppo Biblioteca)

Foto di Lidia

Abbiamo ragionato sulla fotografia come istante della realtà, dove quando il fotografo è una persona che ha una sensibilità particolare riesce a mettere in luce quello che vuole che gli altri vedano.
La foto ferma l'attimo ma non sempre corrisponde a quello che appare ai miei occhi. Per riuscire a fare lo scatto che effettivamente comunica quello che io vedo ci vuole una combinazione di tecnica, sensibilità, fortuna, impegno nell'aspettare il momento giusto e la perseveranza di fare innumerevoli prove.
A volte anche una fotografia che non mi soddisfa a livello estetico può ricordarmi un momento importante e avere un contenuto emotivo.

Un testo, fra i tanti che abbiamo letto, ci è piaciuto molto:

"Non fotografate i poveri, gli ammalati, i senzalavoro. Non fotografate le prostitute e i mendicanti sui gradini delle chiese, i pensionati sulle panchine solitarie che aspettano la morte, non fotografate i neri umiliati, i giovani vittime della droga, gli alcolizzati. La società gli ha già preso tutto, non prendetegli anche la fotografia. Non fotografate chi ha le manette ai polsi, quelli messi con le spalle al muro, quelli con le braccia alzate, perchè non possono respingervi. Non fotografate il suicida, l'omicida e la sua vittima, non fotografate l'imputato dietro alla spalle, chi entra e chi esce di prigione, il condannato che va verso il patibolo. Non fotografate il carceriere, il giudice e nessuno che indossi una toga o una divisa. Hanno già sopportato la violenza, non aggiungete la vostra. Non fotografate il malato di mente, il paralitico, i gobbi e gli storpi. Non ritrarre un uomo solo perchè la sua testa è troppo grossa, o troppo piccola, o in qualche modo deforme."
"Meglio ladro che fotografo" Ando Gilardi.

In tema fotografia abbiamo visto il film "I sogni segreti di Walter Mitty".
Walter Mitty è impiegato presso un giornale che pubblica fotografie e perde un negativo molto importante che sarebbe dovuto andare in copertina per l'ultimo numero della rivista. Walter Mitty è un uomo molto sognatore, eppure per trovare quel negativo prende coraggio, affronta mille peripezie e tante avventure. E'un film che ricorda le avventure di James Bond.

LA RETE SOCIALE DELL' ASSOCIAZIONE

CEIS
Collaborazione
Comunità la Barca

UNASASM
- Coordinamento regionale
Associazione dei familiari

PROVINCIA
-Collaborazione con gli Assessorati per temi di interessi inerenti le politiche sociali, la formazione e il lavoro

USL
- Convenzione per la sede dell'Associazione e la casa di Palagano
- Collaborazione con Centri Diurni e loro operatori per l'invio delle persone
- Collaborazione con l'SPDC
- Iniziative di formazione

LICEO SOCIO-PSICO.PEDAGOGICO — UNIVERSIA' DI PARMA
- Tirocinii e stage

FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI MODENA
- Progetti vari

Insieme a noi

CONSORZIO COOPE-RATIVE SOCIALI
- Iniziative e progetti

SOCIAL POINT
- Iniziative varie (Le Parole ritrovate)

CSV
- Formazione
- Stesura di progetti
- Incontri di promozione del volontariato
- Progetti sovraprovinciali

ASSOCIAZIONE "IDEE IN CIRCOLO"
- Iniziative varie (Parole ritrovate, progetti con i servizi territoriali...)

ARCI
- Convegni e incontri di formazione
- Promozione spettacoli teatrale e cicli di film
- Progetti culturali inerenti la salute mentale

COMUNE
- Servizio Ghirlandina e Palazzo comunale
- Collaborazione e progetti vari con l'Assessorato e operatori dei servizi sociali

LA MISSIONE DELL'ASSOCIAZIONE

Dare una possibilità di incontro e di socializzazione alle persone con disagio psichico ed ai loro familiari ed amici, aiutandoli ad uscire dall'isolamento ed a vincere la solitudine.

Essere disponibili ad ascoltare ed accettare il prossimo, creando un rapporto paritario, fondato sul rispetto e sulla sincerità.

Organizzare luoghi, attività e momenti di aggregazione per le persone che frequentano l'associazione per imparare a condividere il proprio tempo libero, ad ascoltarsi e a conoscersi.

Essere aperti al dialogo ed alla collaborazione, nella ricerca di uno scambio attivo con le altre realtà associative e con le istituzioni, coerentemente con la propria identità e promuovendo i propri valori.

"Insieme a noi" è un punto di riferimento, un filo sottile che unisce persone toccate da problemi psicologici, legandole tra loro.

E' una piccola voce in mezzo all'indifferenza.

Buon Natale e buon 2016 a tutti

Insieme a voi

(periodico dell'Associazione ***Insieme a noi)***

Direttore Responsabile: Clotilde Arcaleni Barbieri

Registrazione presso il Tribunale di Modena
n. 1942/09 del 01 /04/2009

Per commenti, contributi, proposte contattateci al nr. 059220833 o all'indirizzo insiemeanoi.mo@gmail.com