Insieme a Voi

Bollettino dell'Associazione "Insieme a Noi"

Anno nono Numero 2

(dicembre 2013)

Sommario

- pag. 2: Il nostro stare insieme: I nostri laboratori - I nostri progetti
- pag. 3: Attività dell'Associazione
- pag. 5: La formazione dei nostri gruppi A.M.A
- pag. 6: Il Gruppo d'ascolto in via Newton
- pag. 7: Tema di riflessione di questo numero: La scienza, con testi di Antonio F., di Giorgio T. e testi collettivi della redazione
- pag. 15: Pensieri e Parole Testi di: Antonio D.G., Claudio, Gianna, Haisam, Roberto e un contributo del Gruppo Biblioteca
- pag. 23: La rete sociale dell'Associazione
- pag. 24: La Missione della Associazione
- Illustrazioni: Le opere che illustrano questo numero sono state realizzate nei nostro laboratorio di pittura. Le foto documentano momenti del laboratorio del festivalfilosofia, di Màt 2013 e del soggiorno di Palagano

Sul nostro blog (www.insiemeanoimodena.wordpress.com) trovate altri contributi che non è stato possibile ospitare in questo numero del giornalino

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

Associazione "Insieme a Noi"

Via Albinelli, 40 - Tel e Fax 059 220833

E-mail: insieme.a.noi@tiscali.it

Sito: www.insiemeanoi.org

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 Andrea)
….attraverso il libro … ci interroghiamo e indaghiamo sul "nostro" mondo...

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

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

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

Laboratorio di scenografia (guidato da Oliviero)
….costruiamo le scene dei nostri spettacoli teatrali……

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 Erica)
…scoprire, attraverso la gestualità, le proprie capacità espressive, creative, comunicative…

Gite (coordinate da Mario)
…..alla scoperta del territorio e di altre esperienze umane...

Incontro auto-aiuto familiari (coordinato da Tilde, Renata e Antonella)
…condividere esperienze in gruppo per sviluppare solidarietà e aiuto reciproco…

Palazzo comunale - Ghirlandina (coordinata da Graziella)
…si possono visitare anche grazie al servizio dei nostri soci…

ATTIVITA' DELL'ASSOCIAZIONE

La settimana della salute Mentale. Dal 18 al 25 ottobre si è svolta, nella nostra Provincia, la terza edizione della Settimana della Salute Mentale. Tanti gli appuntamenti e le iniziative che hanno coinvolto i cittadini sui temi della salute mentale: alle conferenze di esperti e ai convegni si sono alternati eventi artistici (mostre, teatro, cinema), racconti di storie e di esperienze, report di ricerche, eventi sportivi. Molti i soggetti istituzionali e delle organizzazioni coinvolti; significativo il consiglio comunale straordinario che si è tenuto il 17 ottobre, dedicato ai temi della settimana, che ha ospitato gli interventi del dr. Starace, direttore del DSM e del prof. Shekhar Saxena, direttore della Divisione Salute Mentale dell'OMS. L'ordine del giorno approvato dal Consiglio su "Fragilità e salute mentale" ha sottolineato il "coinvolgimento e potere negoziale delle persone con disturbi psichiatrici nelle politiche di programmazione, organizzazione dei servizi, monitoraggio, ricerca e valutazione". All'interno della settimana si è svolta, come ormai succede da tre ani. Il convegno delle Parole Ritrovate (vedi la notizia qui sotto).
Quest'anno la Settimana ha avuto come traccia unificante le *ragionevoli speranze di guarigione*, tema anticipato da un convegno sulle guarigione dalle malattie mentale, svoltosi a Modena il 15 marzo scorso. Evidenze scientifiche e empiriche testimoniano che un'alta percentuale di persone con disturbi mentali guariscono dalla malattia: bisogna elaborare strategie per lottare contro il pregiudizio della inguaribilità (spesso interiorizzato anche dagli utenti) e orientare le pratiche psichiatriche dei servizi alla guarigione. A questo possono servire le storie di guarigione (tema che ha avuto ampio spazio nella settimana, anche per la presenza del dr. Tibaldi che in questo campo lavora da tempo e ha messo in piedi un concorso nazionale): il racconto del proprio vissuto aiuta a chiarire il proprio problema, il percorso fatto, le strategie utilizzate e da la speranza, a chi ascolta o legge, che ce la può fare anche lui.
Tutte le iniziative hanno visto una nutrita partecipazione di cittadini e di operatori dei servizi, di volontari, di utenti e familiari.

Settimana della salute Mentale 2013

"Parole ritrovate". Il 23 ottobre si è svolta la 5^ edizione dell'annuale convegno nazionale organizzato dalle Parole Ritrovate di Modena, a cui danno vita la nostra associazione, l'associazione degli utenti Idee in circolo e il Social Point che svolge anche la funzione di coordinamento. Il tema di quest'anno è stato l'"Abitare", declinato come diritto attraverso cui realizzare un processo di deistituzionalizzazione delle persone con disturbi mentali. Nelle testimonianze sono state presentate le varie soluzioni adottate sul nostro territorio, dagli appartamenti protetti, alle comunità terapeutiche alle soluzioni più innovative degli affidi eterofamiliari.

Festivalfilosofia - Laboratorio "Specchio delle mie brame". Anche quest'anno la nostra associazione, assieme all'associazione "Idee in Circolo", al "Social Point" e al "Tric trac", ha partecipato al festivalfilosofia sul tema dell'"amare". È stato allestito un laboratorio, "Specchio delle mie brame –

Laboratorio di Self love". Attraverso il gioco del travestimento, documentato dalle riprese fotografiche, le persone partecipanti si sono esercitate nella rappresentazione della relazione del sé reale con il sé ideale visto come proiezione liberatoria di sé.

Festivalfilosofia 2013 - Specchio delle mie brame

Il soggiorno estivo a Palagano. Si consolida l'esperienza dei soggiorni estivi a Palagano che l'Associazione, ormai da 5 anni, organizza nella nostra casa di montagna a Palagano, nei mesi di luglio e agosto. Il soggiorno rappresenta per tutti, per i nuovi come per quelli che vi ritornano ogni anno, un'esperienza importante che vogliono ripetere: per il clima che si instaura tra gli utenti tra di loro e con i volontari, per le amicizie che si stringono e, non da ultimo, per la bellezza del paesaggio e dell'ambiente montano. Quest'anno sono venuti a Palagano, circa 50 utenti dei servizi e 20 volontari
.

Nuovo spettacolo teatrale. Durante la Settimana della Salute Mentale la nostra Compagnia Fuali ha rappresentato il nuovo spettacolo teatrale "Gioie e dolori". Il tema, come si può intuire, è quello dell'amore: si tratta di una creazione collettiva del gruppo che partecipa al laboratorio teatrale, costruita nell'arco di appena 10 mesi. La rappresentazione, avvenuta al Teatro dei Segni (pieno zeppo per l'occasione), nonostante il tempo limitato nella preparazione, è risultata bella ed espressiva.

Progetto "Fattoria". È in via di definizione una convenzione con l'USL di Modena che prevede la realizzazione di progetti presso la Fattoria, uno stabile, con annesso terreno, della stessa Asl in via Fonte S. Geminiano. Si prevede che la struttura sarà utilizzata per le seguenti attività: laboratorio di sartoria (prevalentemente destinato ai familiari), attività di ortocultura e serra (destinato a familiari e utenti, con la collaborazione dell'associazione "Orti condivisi" di Modena) e come luogo di incontro per i soci, sia per confrontarsi e riflettere sulle iniziative dell'associazione, sia, anche, per condividere momenti conviviali che rafforzino l'integrazione tra le varie componenti e creino occasione di scambio tra i nostri associati e il mondo esterno.

L'"Officina del suono"..... cresce. Il nuovo gruppo canoro della nostra associazione, Officina del suono, continua ad arricchire la produzione di canzoni secondo la metodologia che il gruppo si è data. Nel corso dell'anno il gruppo si è esibito in più occasione, dando prova di aver maturato un buon livello di padronanza e di affiatamento. Queste le esibizioni più importanti: al bar Cantuccio in Pomposa, al Parco Amendola all'interno del Lovingamendola, alla casa di cura Villa Igea, al Teatro dei Venti durante la settimana della Salute Mentale.

Laboratorio di autobiografia. E' iniziato un laboratorio di autobiografia rivolto ai familiari della nostra Associazione: si tratta di una tecnica, presentata durante la Settimana della salute mentale, attraverso la quale il soggetto recupera la memoria (non possiamo vivere senza la memoria), le tracce della propria vita, spesso fratturate, e cerca di comporle e riportarle a storia unitaria. Si tratta di una prima esperienza che ha già riscontrato molto interesse.

La formazione dei nostri gruppi A.M.A.

Nel mese di giugno di quest'anno nella sede dell'associazione, in via Albinelli, si sono svolti alcuni incontri con la signora Cavicchi sul tema "Come comportarsi col familiare uditore di voci". La signora Cavicchi è una collaboratrice di Cristina Contini e ci ha fatto conoscere la sua esperienza personale molto drammatica. Il sintomo delle voci è molto diffuso e si presenta in modo differente nelle persone che ne soffrono. L'uditore di voci vive una realtà tutta sua che per lui è la vera realtà. Vive contemporaneamente in due mondi diversi e separati, difficili da gestire. Ciò crea nell'uditore ansia, paura, stanchezza, timore di essere malato, ma soprattutto mancanza di libertà. La persona non è più libera di decidere, ma è costantemente condizionata dalle voci, siano esse amiche o nemiche, ma spesso in contraddizione tra di loro. Diventa difficile vivere se ogni momento ricevi un ordine che spesso viene seguito da un contrordine. Gli psichiatri non conoscono molto il fenomeno delle voci e tendono a farle sparire tramite la somministrazione di farmaci.
Non sempre le voci spariscono; a volte si attenuano o diventano voci amiche, ma molto spesso permangono. Con i farmaci si possono togliere o attenuare i sintomi, ma non guarire la malattia.
Dopo tale premessa la Cavicchi ha proposto la teoria di accettazione delle voci. Se l'uditore ha una sua realtà, questa va accettata. Come?
Innanzitutto con l'ascolto che è fatto di silenzio da parte del familiare che con pazienza e per lungo tempo deve ascoltare l'uditore.
E' necessario non giudicare: niente sgridate, nessun giudizio né verbale né gestuale.
Occorre anche credere alla realtà di cui parla l'uditore perché questa è la sua realtà.
Ci sono dei rischi? Si e tanti. Non bisogna mai rischiare, mai provocare o deridere, ma neanche minimizzare. Bisogna soprattutto non permetter all'uditore di fare del male, né a sé stesso né agli altri.
Ci sono paure innumerevoli. A volte si ha paura anche del silenzio delle voci.
La speranza però non deve mai abbandonarci e la speranza non deve trasformarsi in rassegnazione.
Ricordiamoci sempre che la sofferenza psichica può avere una evoluzione positiva.

Giulia Freschi

Settimana della Salute Mentale - 2013

IL "*Gruppo d'ascolto*" in via Newton

Circa un anno fa la nostra Associazione, insieme a Idee in Circolo iniziò un collaborazione con il CSM di via Newton per coprogettare il day hospital da istituire presso il centro diurno la Madonnina: i tempi per l'apertura del day hospital si sono allungati, ma il progetto di collaborazione è continuato e da alcuni mesi si è concretizzato con l'istituzine di un "Punto d'ascolto" presso il CSM di via Newton.

La collaborazione tra le associazioni Insieme a Noi, Idee in Circolo e il Csm di Via Newton è iniziata da più di un anno e vede ormai attivo stabilmente un ***punto d'ascolto*** per cui settimanalmente utenti e familiari mettono a disposizione la loro esperienza e il loro tempo. Negli ultimi mesi si sono svolte due riunioni solo tra associazioni che hanno permesso l'emergere di alcune criticità rispetto alle aspettative che le persone già impegnate hanno nell'interfacciarsi col servizio e con l'utenza. A seguito di una riflessione collettiva, nei prossimi mesi, verrà introdotto un incontro fisso prima di ogni coprogettazione a cui parteciperanno familiari e utenti attivi del punto d'ascolto: questo appuntamento ha l'obiettivo di rinsaldare il gruppo e permettere una condivisione costante dei vissuti che ognuno esperisce in questo nuovo progetto. Il punto d'ascolto è attivo tutti i venerdì presso il Csm di Via Newton e vede la presenza congiunta di un utente e di un familiare, questo perché il sapere esperienziale è uno, ma tante sono le diversità: i punti di vista rispetto al disagio, presenza e ruolo nel servizio, cosa ci si aspetta dalla propria azione, ecc.. Un affiancamento costante pensiamo possa permettere un'auto-formazione del gruppo e possa aprire nuovi orizzonti nel ripensare la propria esperienza e il proprio ruolo. Il dr. Melati, responsabile della coprogettazione, non ha ancora notizie certe sulla data di apertura del nuovo day-hospital e anche per questo motivo le attività si stanno svolgendo in Via Newton. Dall'ultima riunione di coprogettazione è emersa l'idea di iniziare a far entrare le associazioni nei luoghi di Madonnina che ora sono inutilizzati; ci si è ripromessi di pensare a nuove attività che si potrebbero implementare proprio nel servizio per favorire, già da 'dentro', un contatto col mondo dell'associazionismo e dell'inclusione sociale.

Renata

Laboratorio di pittura

IL TEMA DI QUESTO NUMERO

La scienza

Perché la scienza

L'osservazione dell'universo

Il tema del giornalino viene scelto sempre dopo un confronto tra i partecipanti al gruppo di lavoro; sono stati proposti vari temi tra i quali la fiducia, la fantascienza (Area 51), la scienza e lo studio del profilo della personalità di un politico italiano. Al termine del dibattito la redazione ha trovato nella scienza il filo conduttore comune ai diversi argomenti.
Dalle riflessioni sul tema sono emerse indicazioni sulle piste di ricerca:
- La scienza come risposta al bisogno di una conoscenza più approfondita del nostro mondo e delle forme di vita note e possibili.
- Il metodo scientifico portatore di conoscenze certe tramite l'analisi dei fatti: tra le varie scienze annoveriamo anche la conoscenza economica; ma dopo la crisi del 2008 può ancora essere definita scienza l'economia?
- La scienza e la religione hanno avuto una storia tormentata: la chiesa spesso ha interferito sul progresso scientifico (Galilei) e solo nell'ultimo secolo ha ammesso alcuni dei suoi errori.
- L'intervento della chiesa sulle acquisizioni scientifiche e sulle applicazioni di queste sulla vita delle persone; ultimamente si è manifestato tramite l'ingerenza sulle scelte politiche, specialmene in Italia (legge 40, fecondazione assistita).
- Siamo sottoposti ad un flusso costante di informazioni scientifiche e pseudo-scientifiche. Come facciamo a distinguere tra ciò che è vero e ciò che ha la pretesa di esserlo ma non lo è?
- Lo sviluppo scientifico e le applicazioni tecnologiche hanno prodotto dei problemi che mettono a rischio l'equilibrio del nostro ecosistema (inquinamento, produzione di energia...)
- Il rapporto tra l'attività scientifica (oggettiva, misurabile e verificabile) e l'attività artistica (soggettiva, centrata sull'emozione).

Tra queste, due sono risultate le piste più interessanti e percorribili, quella della relazione tra religione e scienza e quella delle conseguenze dello sviluppo scientifico e tecnologico sull'ecosistema: su queste il gruppo decide di lavorare, con una riflessione aggiuntiva sul presunto carattere scientifico dell'economia.

La redazione

Vita di Galilei

Galileo Galilei nacque a Pisa nel 1564; figlio di Vincenzo, musicologo, e di Giulia Ammaniti, di illustre famiglia, ebbe la sua prima formazione a Firenze a carattere umanistico-letterario.
Si iscrisse in seguito all'università di medicina di Pisa dove ebbe la sua formazione nella fisica aristotelica. Non avendo interesse per la medicina abbandonò ben presto l'università suddetta. In precedenza aveva incominciato lo studio della matematica, in particolare gli studi di Archimede, che gli permise una conoscenza pratica e strumentale tipica di tutto il suo pensiero successivo. Lasciata l'università senza aver conseguito alcun titolo di studio, tornò a Firenze. Qui proseguì le ricerche di meccanica e ideò la bilancia idrostatica per la determinazione del peso specifico dei corpi. Intanto ottenne una cattedra triennale a Pisa in matematica: ma come insegnante secondario era retribuito in modo insufficiente. Parallelamente proseguiva ricerche sull'isocronismo del pendolo, l'esperienza sulla caduta di gravi e gli studi sul problema del moto. La morte del padre, le ristrettezze economiche e l'ostilità dell'ambiente accademico lo indussero a cercare e ottenere una cattedra di matematica all'università di Padova dove restò 18 anni in "ambiente vivo e stimolante". La Serenissima garantiva un'ampia libertà di pensiero. In questo periodo gli fu compagna Marina Gamba dalla quale ebbe tre figli, Virginia, Livia e Vincenzo. Le ricerche di Galilei in quegli anni si svolsero in più direzioni: innanzitutto in pratiche di immediata utilità civile e militare per la repubblica veneta; affrontò anche problemi attinenti fenomeni elettrici e magnetici con particolare riguardo alle calamite. Un'autentica svolta avvenne quando la sua attenzione fu attratta dalla notizia dell'invenzione del cannocchiale ad opera di occhialisti olandesi. Perfezionato tale strumento Galilei ne valutò appieno le possibilità e lo utilizzò per osservazioni astronomiche (1610); così indagò il carattere montuoso delle lune dei quattro satelliti di Giove, la via lattea come un ammasso di minutissime stelle e le fasi di Venere; nello stesso anno pubblicò "Sidereus Nuncius" dove le sue scoperte facevano crollare la teoria aristotelica della perfezione di corpi celesti e dimostravano la correttezza del sistema eliocentrico. L'importanza di queste scoperte fece sì che Galilei fu richiamato a Firenze (1609/1610) dove fu nominato "Primario matematico e filosofo" del Granducato di Toscana. In un primo tempo Galilei ottenne il iconosciemnto di Keplero e degli astronomi gesuiti. Ma agli inizi del 1616 da questi ambienti furono condannate le sue proposizioni sul moto della terra e sulla stabilità del sole.

Giorgio Tessari

Laboratorio di pittura

La Chiesa di fronte alla scienza

Il caso Galilei

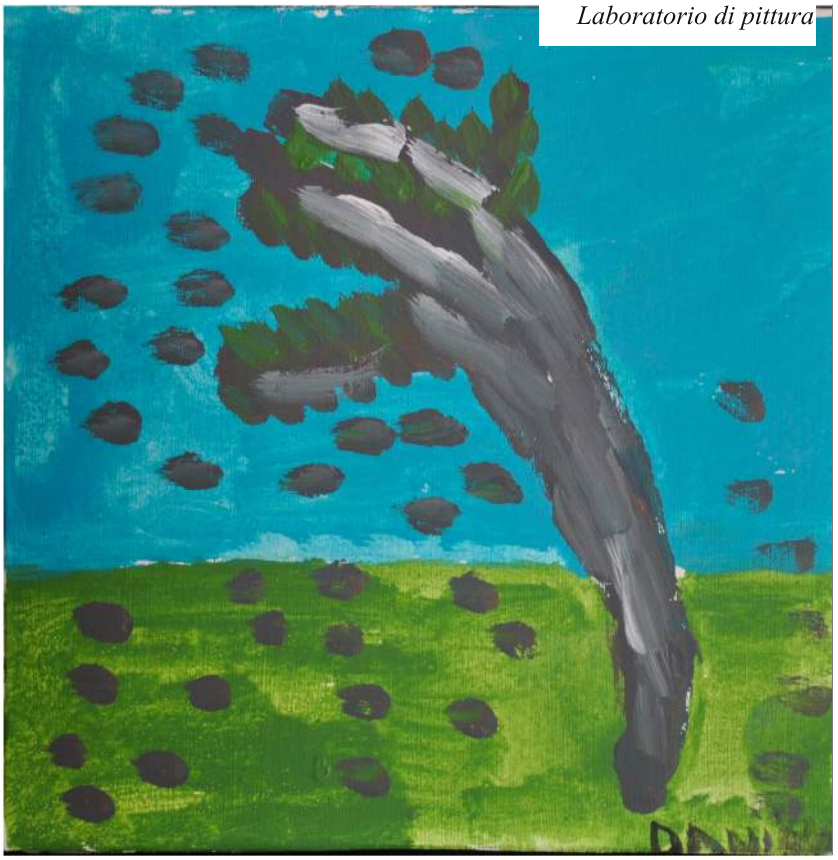
Scienza e Chiesa cattolica

I rapporti tra la scienza e la chiesa, nei secoli passati, sono stati spesso burrascosi: la ricerca nel campo dell'indagine delle leggi che governano il mondo era condizionata dalla convinzione che le scelte dell'uomo, in tutti i campi, dovevano rispecchiare (o, in ogni caso, non dovevano contraddire) la dottrina della chiesa che era la detentrice della verità. L'autorità della chiesa decideva di tutte le verità; a questo scopo, dopo la Riforma protestante nel 1500, fu costituito un Tribunale dell'Inquisizione che giudicava e condannava le persone che si macchiavano di eresia: tra i casi più famosi, quello di Giordano Bruno e quello di Galilei

L'epoca moderna è stata caratterizzata dallo scontro tra la chiesa e la scienza: la rivoluzione scientifica, con i suoi enormi successi pretendeva un'autonomia della ricerca, che minacciava il potere della chiesa.

Il caso più importante e noto è quello di Galilei.

Galilei, profondamente credente, non metteva in discussione l'autorità della chiesa in materia di salvezza delle anime, ma, attraverso osservazioni scientifiche che contraddicono alcune affermazioni bibliche, concluse che la Bibbia ci dice come si va in cielo (come ci si salva), non come è fatto l'universo. I testi sacri prescrivono quali comportamenti gli uomini debbano tenere per salvare la loro anima, ma non hanno valore di verità per quanto riguarda la struttura dell'universo: in questo campo le scritture non vanno prese alla lettera. È il caso del moto celeste: con l'aiuto di nuova strumenti di osservazione, Galilei aveva dimostrato e diffuso, attraverso i suoi libri e l'attività di insegnamento, che la terra gira intorno al sole e non viceversa, confermando la teoria di Keplero; e ciò contrastava con alcuni passi della bibbia che sembravano affermare il contrario.



Laboratorio di pittura

La chiesa lo convocò a Roma la prima volta nel 1616 e gli venne intimato, dal Cardinale Bellarmino, di non diffondere più la teoria eliocentrica per non incorrere in conseguenze gravi.

Nel 1632 pubblicò "Il dialogo sopra i due massimi sistemi", opera scritta in italiano, quindi accessibile a tutti, in cui metteva a confronto la posizione aristotelica (geocentrismo) e la posizione copernicana (eliocentrismo), dimostrando che la posizione copernicana era più fondata di quella aristotelica.

Il processo

In seguito alla pubblicazione di quest'opera, Galileo fu convocato a Roma per essere sottoposto al processo dell'Inquisizione. Il processo iniziò il 12 aprile 1633 e terminò il 22 giugno 1633. Di che cosa

veniva incolpato? Di non aver rispettato l'ordine del cardinale Bellarmino del 1616, di non sostenere e insegnare la dottrina eliocentrica (copernicana). Nel "Dialogo sopra i due massimi sistemi del mondo" aveva sminuita e ridicolizzata la dottrina aristotelica (il sostenitore di questa tesi lo chiama Simplicius). Gli inquisitori ritennero Galilei in mala fede, lo minacciarono di tortura, e lo giudicarono colpevole di eresia con questa formula, nell'italiano dell'epoca: "Diciamo, pronunziamo, sentenziamo e dichiaramo che tu, Galileo, ti sei reso veementemente sospetto d'eresia, cioè d'aver tenuto e creduto dottrina falsa e contraria alle Sacre e divine Scritture, ch'il sole sia centro della terra e che non si muova da oriente ad occidente, e che la terra si muova e non sia centro del mondo; e conseguentemente sei incorso in tutte le censure e pene dai sacri canoni e altre constituzioni generali e particolari contro simili delinquenti imposte e promulgate...". Fu, di conseguenza, condannato all'ergastolo.

L'abiura

Galilei, dopo la condanna, per alleggerie la pena inflittagli, con l'abiura, dichiarò ufficialmente che riconosceva erronea, perché contraria alla dottrina cattolica, la teoria eliocentrica che aveva sostenuto nelle sue opere. Il testo dell'abiura:

"Io Galileo, per aver io, dopo d'essermi stato con precetto …. giuridicamente intimato che omninamente dovessi lasciar la falsa opinione che il Sole sia centro del mondo e che non si muova, e che la Terra non sia centro del mondo e che si muova,...scritto e dato alle stampe un libro nel quale tratto l'istessa dottrina già dannata ……abiuro, maledico e detesto li sudetti errori e eresie".

La pena poi fu commutata in arresti domiciliari

Il significato dell'abiura

Galilei, con l'abiura, riconobbe formalmente che i risultati della sua ricerca scientifica erano falsi: molti studiosi hanno messo a confronto il comportamento di Galileo con quello di Giordano Bruno, il filosofo che fu arso vivo nel 1600 perché si rifiutò di abiurare le posizioni che aveva affermato nei suoi scritti. In effetti la differenza tra le affermazioni filosofiche e le affermazioni scientifiche sta proprio in questo: le affermazioni scientifiche sono basate su osservazioni ripetibili che, una volta definite, tutti possono realizzare, mentre le affermazione filosofiche attengono al modo di vedere il mondo, e la loro verità ha bisogno della testimonianza personale: quella, appunto, che diede Bruno attraverso il rifiuto di abiurare.

La riabilitazione da parte di papa Woityla

Dopo numerosi tentativi di revisione del processo a Galilei, alcuni risalenti al 1800, nel 1979 Papa Giovanni Paolo II° istituì una commissione che terminò i lavori nel 1992, decidendo la riabilitazione di Galilei, senza riconoscere, però gli errori del tribunale ecclesiastico che lo aveva condannato nel 1633. Così si espresse il papa: "Rivolgiamo la nostra mente indietro nel tempo, ad un epoca in cui si era sviluppata una profonda incomprensione tra la scienza e la fede, risultato di fraintendimenti e errori, e solo un esame umile e paziente è riuscito gradatamente a dissipare. La chiesa stessa impara dall'esperienza e dalla riflessione e ora comprende meglio il significato che va adesso attribuito alla libertà della ricerca"

Laboratorio di pittura

.....

La nostra ricerca si è conclusa con alcune

riflessioni fatte dai partecipanti:
Elena: Nella vicenda del processo a Galilei mi ha colpito l'abiura: questa è come cambiare religione, perché cambiare religione significa rinnegare quella precedente, come l'apostasia. Oggi le cose sono cambiate: non si rischia più né il rogo né il carcere. E' interessante la storia della chiesa, è una storia anche un po' crudele come mostra la storia di Galilei e di Bruno
Giorgio T.: Galilei ha utilizzato apparecchiature che provenivano dall'Olanda: non è stata una persona che ha operato in solitudine, ma ha utilizzato le ricerche di altri. I risultati ottenuti sono stati frutto di un lavoro collettivo.
Haisam: La storia della chiesa è stata molto importante per la società: ha fatto molto errori ma li ha pagati.
Claudio: non ha pagato la chiesa ma gli altri, le persone che ne hanno subito il potere. Solo i primi cristiani hanno pagato la loro testimonianza, spesso con la morte.
Antonio D. G.: E stato tremendo, umanamente, per Galilei mettere in discussione se stesso di fronte alla chiesa, perché si è trovato a dover scegliere tra le sue convinzioni scientifiche e le posizioni della chiesa.

A cura di Giorgio C., Giorgio T., Antonio F. , Antonio D. G., Haisam, Elena, Claudio

Laboratorio di pittura

Aspetti negativi dello sviluppo tecnologico

Laboratorio di pittura

È innegabile che lo sviluppo tecnologico abbia portato notevoli benefici alla vita delle persone, determinando un miglioramento delle condizioni di salute e aumentando il tenore di vita grazie alla possibilità di accesso a più servizi e beni materiali. Ciò che noi chiamiamo "tecnologia", in un'accezione moderna del termine, ebbe inizio con la scoperta di nuove forme di energia come quella elettrica e grazie all'invenzione di nuovi sistemi di comunicazione e di trasporto come il telefono e l'automobile. Da quel momento in poi lo sviluppo seguì una crescita esponenziale portandoci addirittura sulla Luna solo pochi anni dopo il volo del primo aereo ad opera dei fratelli Wright nel 1903. Questo enorme progresso però non ha comportato solo dei benefici; infatti parallelamente alla semplificazione di molti aspetti delle società e dei processi produttivi, sono emersi gli aspetti negativi che questo boom tecnologico ha creato.

Si potrebbe quasi dire che per ogni beneficio apportato dalla tecnologia esista una sua controparte negativa; infatti è sì vero che il progresso ha comportato un miglioramento e una semplificazione delle condizioni di vita, però ha anche generato una maggiore sedentarietà, con i relativi problemi di salute che ne derivano, e una maggiore passività causata da una dipendenza tecnologica.

Il rapido sviluppo delle industrie ha causato un aumento del tasso di inquinamento e della produzione di rifiuti a causa della mancanza di norme che disciplinassero lo smaltimento e l'emissione di sostanze tossiche nell'ambiente; è recente lo scandalo dei rifiuti, sepolti nei terreni agricoli della Campania ad opera delle eco-mafie locali, che ha causato un aumento dei tumori nei territori compresi tra il casertano e il napoletano.

Altro recente scandalo è quello dell'ILVA , una acciaieria di Taranto che è al centro di un'inchiesta a causa delle forti emissioni inquinanti che hanno causato secondo una perizia, un totale di 11.550 morti, con una media di 1650 morti all'anno, soprattutto per malattie cardiovascolari e respiratorie e un totale di 26.999 ricoveri, con una media di 3857 ricoveri all'anno, soprattutto per problemi cardiaci, respiratori e cerebrovascolari.

Sempre in ambito di emissioni di sostanze tossiche bisogna citare l'inquinamento prodotto dalle automobili che tutti noi usiamo quotidianamente. L'aumento del tasso di inquinamento ha causato problemi ambientali come l'effetto serra e il buco nell'ozono con il conseguente aumento della temperatura media, che sta portando allo scioglimento dei ghiacciai ai poli, e delle calamità naturali (alluvioni, uragani). L'uso indiscriminato dell'automobile causa un disagio che si riflette sull'andamento di una città: infatti abusando dei mezzi di locomozione si generano diversi tipi di problemi come inquinamento, traffico, rumore, impigrimento generale della popolazione.

Solo ultimamente si è cominciato a parlare di inquinamento e di possibili soluzioni al problema, infatti è da poco che la tecnologia si sta occupando della produzione di energie rinnovabili ed ecocompatibili (ad esempio metano, pannelli solari, macchine elettriche) e di modi per ridurre le emissioni inquinanti.

Ad ogni modo non dimentichiamoci che ognuno di noi può dare un proprio contributo al miglioramento della situazione anche compiendo piccoli gesti quotidiani come buttare le cartacce nel pattume, fare la raccolta differenziata e usare l'automobile solo quando è necessario. Questi sono solo piccoli accorgimenti che ogni cittadino è chiamato a rispettare per evitare di rovinare il pianeta su cui viviamo dal momento che

per ora è l'unico a disposizione.
Un altro importante aspetto da sottolineare è l'enorme influenza che lo sviluppo tecnologico ha avuto e ha tuttora sullo stile di vita, sulla cultura, sulla comunicazione e sulle relazioni umane. Viviamo infatti in una società condizionata dalla tecnologia e dal conseguente consumismo dove sembra necessario che tutti abbiano, per essere "al passo con i tempi", le automobili, gli smartphone e i computer all'ultimo modello. Tuttavia cambiare continuamente automobile, cellulare e computer è anche uno spreco di risorse e costi a causa della rapidità di ricambio. A questo consumismo di massa contribuisce la pubblicità la quale ha sulla popolazione un forte potere psicologico: la pubblicità infatti condiziona a tal punto il cittadino che questi sviluppa una smania di comprare sempre gadget nuovi, con conseguente angoscia e ansia per la paura di "essere tagliato fuori" dalla società e per l'illusione che l'acquisto di oggetti nuovi migliori le proprie condizioni di vita. L'uso massiccio di computer e cellulare come principali mezzi di comunicazione rende le relazioni superficiali e causa una perdita di valori. Soprattutto tra le nuove generazioni vi è il rischio che si sviluppi una dipendenza patologica dal computer, dai videogiochi e dal cellulare. La cultura del consumismo crea quindi una cultura dell'apparenza e dell'immagine dove sembra che conti di più ciò che hai e come appari rispetto a ciò che sei mentre i valori della semplicità e della concretezza si stanno perdendo. Bisognerebbe quindi pensare meno all'acquisto di nuovi oggetti e cercare invece di recuperare valori come lo stare insieme, l'amicizia e la solidarietà.

A cura di Haisam, Marco, Maurizio, Francesco, Giulia.

Laboratorio di pittura

L'economia è una scienza esatta?

A questa domanda fino a 30 anni fa, si poteva su “due piedi”, rispondere con un fragoroso “si”! Infatti da esperienze universitarie ho il ricordo del percorso didattico dell'esame di economia politica. Potrei dire che era asettico nel senso che si cominciava a studiare il modo in cui era allora inquadrata la partenza dell'attività economica in senso stretto. E cioè dai bisogni. I bisogni, diventavano la domanda di beni e servizi che era collegata all'offerta e cioè alla produzione di quello che era richiesto dai bisogni. L'offerta era rappresentata dal produttore o imprenditore. Tutto quello che sto scrivendo, ripercorrendo sul filo della memoria quel periodo, era che i concetti economici erano sintetizzati da grafici ed equazioni. Quando poi l'imprenditore non aveva il denaro necessario per soddisfare il circuito della domanda, ecco nascere il sistema del credito. Vi erano istituzioni, chiamate banche, che raccoglievano i profitti degli imprenditori e i risparmi dei cittadini. Le banche aprivano le linee di credito in misura limitata rispetto ai risparmi raccolti per garantire la liquidità degli istituti. E per le grandi opere? Vi erano le emissioni di titoli del debito pubblico garantiti dal tesoro e collocati attraverso banche ai risparmiatori. Era questo il mercato dei titoli di stato che aveva le sue regole stabilite dalla matematica finanziaria. Ciò fino alla fine degli anni '70. Poi la società, da industriale, divenne nei principali paesi occidentali una Società di servizi, sui quali si innestò la società dei consumi, società nella quale si cominciava a spendere per beni di tutti i generi mentre le banche iniziavano ad emettere più prestiti di quelli che avrebbero dovuto. Negli anni 90 si vede affacciarsi sulla scena la teoria di Milton Friedmann e della sua scuola di Chicago, che ha come caposaldo l'assoluta libertà dei mercati senza il controllo di nessuna organizzazione statali. 20 anni fa incominciò la finanziarizzazione, cioè l'ipertrofia di titoli di credito sul mercato che venivano emessi senza copertura e pagati alla scadenza con l'emissione di altri titoli. Nascevano intanto oltreocano i fondi di pensione americani che muovono anche oggi centinaia di miliardi di dollari al giorno solo di titoli cartacei. Ciò ha portato alla crisi attuale dove le teorie di Friedmann sono diventate la causa del grande caos che stiamo vivendo sulla nostra pelle. La sofferenza di centinaia di milioni di persone, molte delle quali vivono in povertà assoluta in quello che un tempo era il ricco occidente, ora in balia di speculatori e governi impotenti. Non si è creato un mercato della produzione del reddito e del risparmio, ma bensì una colossale valanga di pezzi di carta che garantiscono altri pezzi di carta mentre poche decine di migliaia hanno il 60% delle ricchezze.

Laboratorio di pittura

Tutto è appeso ad un filo nell'economia globale mentre i diritti dei cittadini garantiti dalle costituzioni sembra nulla possano fare contro questo colossale gioco d'azzardo che ha distrutto la sequela di leggi dell'economia politica classica. Ma però, parafrasando il filosofo Emanuele Severino, il capitalismo, ormai non più scienza esatta, è senza futuro.

Antonio D.G

Pensieri & parole

Da “Casa Mariano”: diario di due giornate di vacanza

Durante il secondo turno di soggiorno a Palagano (vedi ulteriori notizie nelle pagine precedenti), il gruppo, coordinato da Gianna, ha tenuto un diario giornaliero in cui venivano riportati gli avvenimenti, le attività, le riflessioni della giornata: riportiamo, qui di seguito, il diario di due giornate.

Giovedì 11 luglio

Stamattina è successo un miracolo! Siamo andati in paese a fare delle spese e Mario aveva preso parecchi soldi per fare gasolio. Ci siamo prima fermati in ferramenta, poi al forno dove, quando sta per pagare, Mario non trova più i soldi nella tasca. Allora di corsa di nuovo dal ferramenta a guardare bene per terra, niente… poi due ragazzini, che erano dietro di lui nel negozio, lo chiamano e gli riportano le due banconote da 50 euro: se non è un miracolo questo! Al supermercato li abbiamo ritrovati e allora gli abbiamo offerto una bibita a testa ringraziandoli di nuovo.

Nel pomeriggio gita a Monchio, a visitare il Parco della Resistenza di Monte Santa Giulia. Siamo saliti fino alla chiesa, ma a metà della salita Maria Regina ha finito la benzina, mentre Carlo Alberto ha avuto un attacco di panico e si è steso per terra. Poi, mentre tutti si gustavano gelati e cedrate, Carlo Alberto collaudava il marciapiede circostante il bar ed anche le panchine. Ma quando ci siamo avviati per ripartire, lui si è alzato in un secondo.

Alla sera tigelle a volontà, una vagonata, buonissime, fatte da Mario.

La sera si è conclusa con cori notturni in compagnia delle lucciole sotto una moltitudine di stelle della volta celeste.

Estate a Palagano - 2013

Sabato 13 luglio

Nella mattinata Roberto ha tenuto il suo gruppo di pittura con Mauro e Giuseppe; nel pomeriggio abbiamo fatto di nuovo “Il gioco della vita” che è piaciuto a tutti, tranne che a Carlo Alberto che è “andato in pausa”.

Poi Giuseppe, instancabile e appassionato camminatore, ha avuto una brutta avventura: tornando in macchina dal Lago Verde, arrivato a un chilometro da casa ha deciso di proseguire a piedi, ma ha preso la strada sbagliata perché qualcuno gli ha dato delle indicazioni errate. Fortunatamente un uomo col trattore gli ha finalmente indicato la strada giusta ed è arrivato a casa bagnato fradicio, non solo per la pioggia ma

anche per il sudore della fatica. Alla fine ha detto: “Vorrei sapermi orientare di più e questa avventura mi è servita ad impararlo”.
Poi alcuni sono andati a trovare Andrea che festeggiava il suo compleanno con una buonissima torta di pane; Stefano è rimasto senza passaggio, ma Gianna lo ha portato con la macchina.
Alcuni sono tornati a casa a piedi, come Emanuele che ha raccontato: “Sono sceso a piedi con Giuseppe dalla casa di Sergio: c’era una luce bellissima, si stava proprio bene!”.
Dopo cena in paese c’era la sagra a cui non potevamo mancare; ci siamo seduti davanti al palco dove vari gruppi del paese suonavano musica rock: erano molto bravi a fare le cover. Ha cantato anche un gruppo di seminaristi, ma non erano tanto bravi. Carlo Albero, Roberto e Gianna sono rimasti a casa e si sono visti un bel film sulla principessa Sissi.

Hanno partecipato alla settimana:
Beppe, Carlo Alberto, Emanuele, Gianna, Giuseppe, Maria Regina, Mario, Mauro, Roberto, Stefano

Ricordi d'infanzia 2

Laboratorio di pittura

Mi ricordo di mio fratello Luca a Cavi di Cavagna nell'anno '69, quando d'estate eravamo in villeggiatura io e Luca con le nostre cugine Anna e Patrizie, Bob e Fabio di Milano facevamo la maratona dalla spiaggia al paese. Avevamo dato soprannomi ai bottegoni di Cavi. Vicino al nostro appartamento c'era una colonia di Cogne. Alcuni pomeriggi andavamo a raccogliere nell'orto di Cavi i pomodori. A Serra da piccolo Alessio lo tenevo in braccio, aveva in testa un foulard con monetine e lo dondolavo nel dondolo. Abbiamo fatto una grande festa a casa Cocchi con tantissima gente di Modena, dove molte mie amiche hanno aiutato una madre a fare lo gnocco fritto. Erano venute anche a trovarmi a Serra Monica e Luciana Manzini con Manlio: sono stati lì una settimana. Mi ricordo la gita a Monfestino dove siamo andati a trovare i fratelli Vandelli Claudio e Patrizia. Un ricordo d'infanzia io e Mila: ogni pomeriggio di domenica ci vedevamo a casa di nonna Ida a prendere il tè e disegnavamo bambole e decorazioni pittoriche. Un ricordo di fiori: le rose di viale Reiter dove io e Donatella e Rossella Orlandi prendevamo vicino alle scuole G. Campori le rose rosse. Un ricordo d'infanzia che rammento era quando io, Luca e Patrizia eravamo a casa Marangoni vicino all'amica di mia madre Elvira. Ogni mattina andavamo a Selva a fare spesa. Io andavo a giocare a casa di Denis, a volte andavamo nel pollaio dove, una volta, Patty e Luca mi fecero delle piccole torture. A volte io e mia zia Marisa andavamo in piscina a Serra. Un ricordo d'infanzia con le mie cugine Anna e Patrizia è quando sono andato a Marina di Massa a trovare mio fratello Luca che giocava con la pista delle macchine telecomandate. Un ricordo di infanzia con le mie cugine Anna e Patty e mio fratello Luca è stato a Riva Trigoso quando una sera mi hanno fatto cadere il gelato e fatto fare la pipì dal ridere. Sulla scaletta della spiaggia mi ricordo che una nonna Gegi aveva detto a quello del pesce se era surgelata la sua testa. Sai in quel paese di Riva Trigoso si sposavano tra cugini, così nascevano figli scemi ed erano detti dei Liguri di Riva Trigoso.

Roberto

Un amico

Tutti abbiamo bisogno di un padre, di una madre, di un amico, di un'amica, di una donna, di un uomo.
Tutti di un'attività che ci possa permettere di vivere, magari anche proporzionata alle nostre capacità, o almeno gratificante, perché non si vive senza lavoro, né si può star bene, senza sentirsi utili, soprattutto, almeno a se stessi.

Tutti abbiamo necessità di sentirci, capaci, di fare qualcosa, magari anche un po': non importa cosa, solo così, qualche volta, ed è vitale, possiamo sentirci soddisfatti, ed è soprattutto nel "fare"che si riceve.
Anche nel comprendere si prova soddisfazione, ma credo che purtroppo a questo noi si dia poco valore, quasi fosse cosa scontata, e invece non lo è, come tante altre capacità e affetti che noi possediamo, e di cui non ci rendiamo mai abbastanza conto, perché, incredibilmente, ne comprendiamo il valore solo via via che le e li perdiamo.

Il tempo passa, e per tutti..

Laboratorio di pittura

Il non utilizzarlo, almeno un po' bene, è un delitto, perché non ritorna.
Non c'è farmaco che ce lo possa insegnare.
Vorremmo forse fare grandi cose, dimenticando l'importanza delle piccole cose, cose materiali: non importa cosa.

Se siamo stati sfortunati, non dobbiamo colpevolizzare altri, ma nemmeno noi stessi, né lamentarci può servire a star meglio.
Crediamo spesso, e penso a torto, che tutti siano migliori di noi, o quasi, perché noi siamo meno abbienti, meno attraenti, meno simpatici, meno belli, meno brillanti, meno estroversi: meno meno.
Non riusciamo, se non raramente ad accontentarci almeno un po', di noi, dimenticando il valore della semplicità, ed inoltre anche della fierezza, nel sapere amministrare quei pochi denari che abbiamo.

La vita è una sola, il guaio è che ci scappa di mano: non è fumando che si fa qualcosa, e quel che è peggio, oltre alla salute, è che le sigarette costano un patrimonio.
Non sono gli altri che "devono"risolvere i nostri problemi, talvolta, forse, abbiamo anche delle pretese: a tutti piace la "pappa cotta", però, credo, nessuno di noi è un neonato, quindi, penso, sia molto più utile, sia per noi che per gli altri, che si impari una buona volta a cuocerla con le nostre mani.

E'chiaramente una metafora, però vale soprattutto proprio in quanto: piatto di minestra.

Ci siamo tutti dimenticati dell'altruismo, ma non siamo nemmeno egoisti, anche se a volte lo siamo, credendo che il nostro disagio sia il peggiore di tutti i disagi: non è vero!
L'erba del vicino non è sempre più verde.
Però un minimo di sano egoismo è vitale: ci sono stati e ci saranno sempre eroi e santi, ma per quanto ci riguarda, su questo, meglio sorvolare: credo abbiamo già dato abbastanza, naturalmente senza esserlo.

Di persone che credono di sapere tutto ce ne sono e ce ne saranno sempre: ognuno di noi ha percorso un certo cammino, ha un certo bagaglio d'esperienze, ha molto da poter valorizzare, proprio per questo.
Non c'è scuola migliore della vita, però si paga a caro prezzo, i vissuti di ognuno di noi, pur se dolorosi, ma proprio per questo, avrebbero, e ci credo, dovuto insegnarci qualcosa; almeno a imparare a riconoscerci nel nostro nome.

Non è facile.

E'una ricerca continua, abbraccia tutto l'arco della vita, ed è forse la più importante delle motivazioni: capire, sentire che il migliore dei nostri amici siamo proprio noi stessi.

14 maggio 2011 Claudio Vandelli

Laboratorio di pittura

MàT – Considerazioni

Le mie considerazioni su Màt quest'anno sono le seguenti. E' bello ora che il malato, cosa che non si faceva molti anni prima (quando c'erano i manicomi), abbia modo di raccontare il proprio vissuto e la propria storia e che la gente possa ascoltare le diverse fonti delle due facciate: matto e curanti insieme in una sola forza che confluisce in un unica direzione, un buon sistema di compromesso tra pazienti, curanti e cura. Chi lo sa, magari arriveremo pure a creare un vero sistema di cura che aiuti sempre di più chi ne ha bisogno con il migliore dei risultati, facendo stare bene sempre più persone, combattendo lo stigma ed infine, cosa che si fa già ma che non tutti fanno, arrivando a considerare il malato una persona normale che ha solo un piccolo deficit mentale; molti già lo fanno ma sono del settore. L'ignoranza dilaga ma comunque il mondo, fortunatamente, è fatto anche di persone buone, che vivono i loro sentimenti in maniera creativa capendo quindi anche le cose più strane della persona o di altri. Tutti siamo strani. Ma è vero anche che ci sono persone strane bigotte che considerano più strane altre persone; comunque secondo me Màt è un esperienza positiva, serve; anzi bisognerebbe farne tre all'anno invece che uno solo.

Antonio Del Giudice

Laboratorio di pittura

25 Aprile 2013

La prima e forse unica forma ideale di “libertà” che si può conquistare, talvolta anche se a fatica, è quella interiore.
La nostra mente è la nostra “prima casa” ma può essere il nostro primo carcere: chi o cosa in quest'ultimo caso ci condanna, inutile indagare.
Abbiamo, credo, precise responsabilità nei confronti di noi stessi e dell'Altro: quindi è in massima parte compito nostro, soggettivo, individuale, cercare di liberarci dalle catene. Questo è per ognuno di noi, il primo vero passo, concreto, tangibile, per entrare ed essere parte attiva della Comunità

Claudio
25/4/2013

Pensieri

L'opinione che ognuno si fa di sé stesso dipende dai comportamenti dei singoli senza escludere che noi agiamo in base a quello che sentiamo e diciamo e facciamo.
Però lo stigma rimane una grossa piaga da risolvere.

Laboratorio di pittura

Basaglia ha provato a trovare la soluzione ma, nella realizzazione concreta, l'applicazione della legge che porta il suo nome, ha tradito in parte il suo pensiero.
Finisco affermando che dentro ognuno di noi esiste un tesoro che è la propria vita.
Tutto sta ad accorgersi che è basilare come l'equilibrio.

….....

Decisione su decisione.
Affidabilità per affidabilità: l'importante è non esagerare dicendo sempre le cose come stanno veramente.
L'impossibilità di agire in modo equilibrato è determinato dalla nostra condizione di salute.
Non perdere la bussola è il risultato di anni di lavoro. L'importante è avere rispetto per gli altri e continuare sulla propria linea di pensiero usando prima la ragione e poi l'intuito, cercando sempre di amare perché l'amore è alla base di tutto.

Barakat Haisam.

Ridere come cura e terapia

Ridere non è solo contagioso, ma è anche la migliore medicina.
(Patch Adams)

Cos'è il ridere se non la miglior cura e terapia per stare bene?
Noi del Gruppo Biblioteca abbiamo scelto insieme di affrontare la tematica perché eravamo curiosi di quali effetti può veramente avere la risata sulla nostra salute, dal punto di vista fisico, e motivo e psicologico.
Il tema è stato proposto da Lidia in settembre quando ci siamo incontrati per decidere una lista di possibili argomenti da affrontare durante il nostro anno di attività. A Lidia interessa molto come tema e aveva già dato una letta a un bel libro trovato in biblioteca Delfini dal titolo "La Terapia Del Ridere: Guarire con il buonumore" di Sonia Fioravanti e Leonardo Spina (RED edizioni, 1999). Sulla spinta di questo suo interesse l'ha proposto con forte entusiasmo al gruppo e così è stato scelto come tema da affrontare subito nel mese di Ottobre, tanto per cominciare in modo positivo. Si è iniziato il ciclo di incontri sul tema sempre scegliendo i libri a tema in Delfini, proposti quest'anno da Maria Pia, la nuova nostra referente.

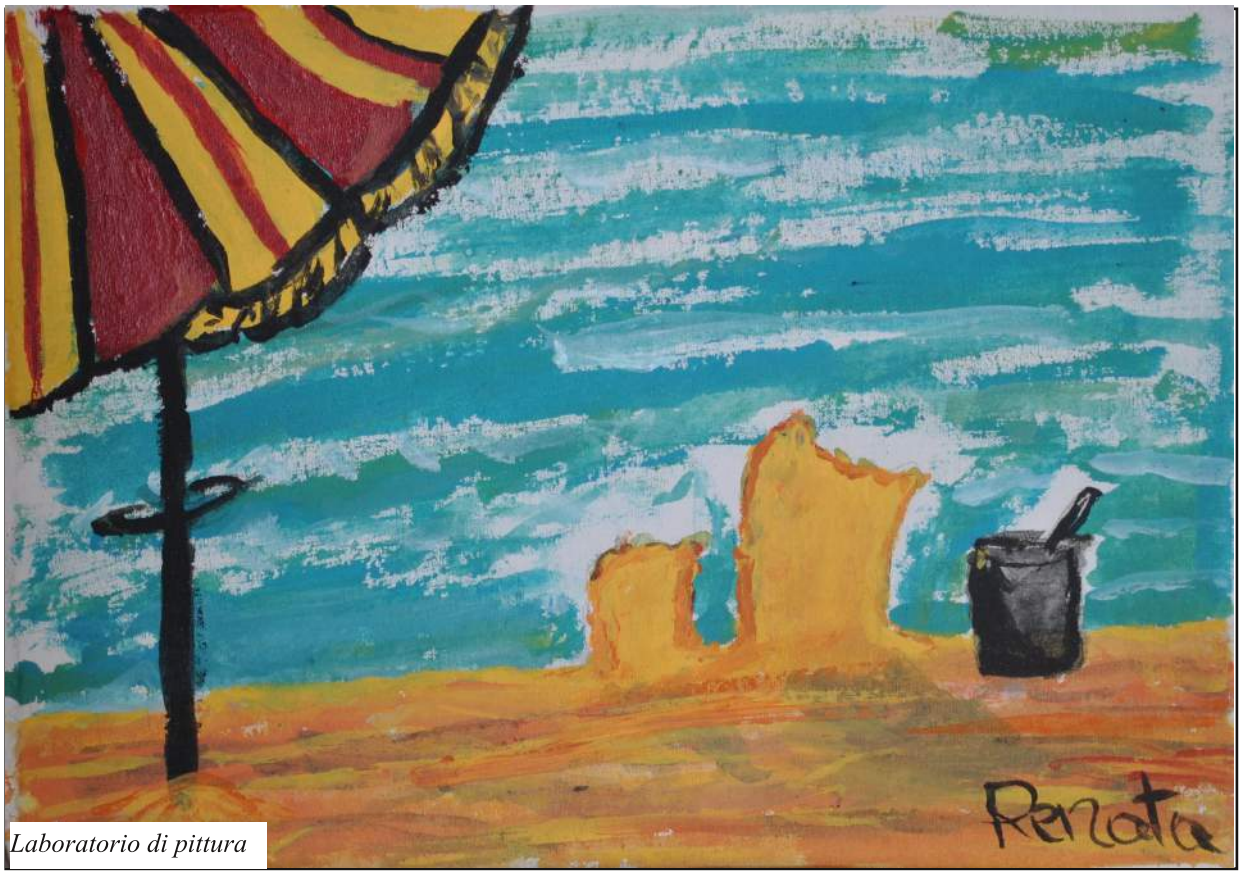
Laboratorio di pittura

Si è poi scelto insieme un film per indurci a ridere, visto che leggendo abbiamo scoperto che indursi la risata può aiutare a sollevare l'umore. Il film scelto ("Il Matrimonio è Affare di Famiglia", commedia satirica australiana diretta da Cherie Nowlan) non lo aveva visto nessuno, quindi ci siamo fidati di ciò che era riportato nel retrocopertina. Ci siamo imbattuti in una storia satirica e agrodolce sui rapporti familiari che ci ha fatto sorridere, diciamocelo, ma non proprio "sganasciare" dalle risate come ci aspettavamo! Però ci ha fatto riflettere su come l'inaspettata uscita di casa di un figlio adolescente per sposarsi metta in crisi i rapporti in famiglia!
Nell'incontro successivo, dopo i vari commenti sul film, abbiamo letto insieme stralci sul perché e come il ridere è una cura (quindi i suoi vari effetti a livello fisico, emotivo, mentale e sociale). Un vecchio detto dice "ridi che ti passa" e un altro afferma "ridere fa buon sangue". Questi adagi della tradizione popolare, abbiamo imparato, trovano fondamenti scientifici nella medicina moderna. Di tutti i comportamenti psicologici che possono partecipare a creare uno stato di salute ottimale, la risata è di certo il più potente. E' una buona ginnastica. Ridere ha un'azione energizzante sulle funzioni del cervello e di alcune ghiandole. Fa intervenire il diaframma, tonifica gli intestini, ossigena i polmoni. Provoca un aumento del ritmo di sintesi delle encefaline, (che sono dei mediatori del sistema nervoso), avvia la secrezione di endorfine e altre sostanze che, oltre a dare una percezione di benessere, rendono attive le funzioni cellulari rinforzando il sistema immunitario tramite la produzione di anticorpi (le difese dell'organismo contro le infezioni e virus). Sapete che chi ride spesso ha un atteggiamento più positivo verso la vita e si ammala di meno? Sapete che ridere migliora la qualità dei rapporti con gli altri e la propria autostima? Questi sono solo piccoli esempi di quanto il riso sia salutare sotto tutti i punti di vista! Abbiamo imparato tanto sui

benefici del ridere e soprattutto del ridere insieme!
E inoltre si può imparare a ridere di più esercitandosi a farlo, pensate che ci sono corsi di "yoga della risata" appositi, perché ridere viene meglio insieme in gruppo! E noi come Gruppo Biblioteca cosa facciamo per ridere? Quali metodi utilizziamo per indurci il ridere? Si è parlato di questo è emerso che abbiamo tanti strumenti. Tra le strategie da noi più utilizzate ricordiamo il leggere libri divertenti, tipo di barzellette, lo scherzare insieme agli altri, il guardare film demenziali e comici oppure trasmissioni di cabaret. Ognuno di noi sa quali funzionano meglio per lui, soprattutto nei momenti di malinconia quando sono più utili. Siamo però tutti d'accordo sul fatto che si è più propensi a ridere quando si è insieme a un gruppo o con gli altri piuttosto che da soli! Perché ridere è contagioso e una risata tira l'altra! Si crea così un clima giocoso, che aiuta a smontare tristezze e paure che magari quando si è soli tendono a ingigantirsi.
Nell'ultimo incontro di Ottobre, dopo aver commentato le nostre partecipazioni a Mat 2013, abbiamo letto insieme spezzoni di un libro storico della comicità italiana: "Anche Le Formiche Nel Loro Piccolo S'Incazzano. Opera Omnia, Edizione Integrale" di Gino e Michele. Volevamo, presi dalle risate contagiose, continuare a leggere all'infinito, ma purtroppo il tempo delle due ore in Delfini è veramente volato a suon di forti risate. E si è visto come il ridere sia contagioso e contribuisca a creare un clima di gruppo sereno e allegro. Un vero tonico da utilizzare nella vita quotidiana. Se non l'avete letto ve lo consigliamo caldamente, contiene pillole di risate salutari da prendere quotidianamente per contribuire a creare il buonumore! Provare per credere, anzi per ridere.
Lo trovate in Biblioteca Delfini e lo potete prendere in prestito!

Buone risate a tutti!

Il Gruppo Biblioteca



Laboratorio di pittura

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

CONSORZIO COOPERATIVE 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 2014
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