

**P3 NUOVI FACILITATORI**

Corso facilitatori
giugno 2019

P13 MEZZO PIENO...

Le buone notizie che cambiano
il mondo

P15 LEGGIAMO

I nostri personali consigli
di lettura

INFORAMA

**GENNAIO
2020**

Autorizzazione Tribunale di Pinerolo, n. 01/08 del 09/01/08

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)

EDITORIALE

DI BEATRICE BERMOND



Buongiorno a tutti, questo è il mio primo editoriale in qualità di presidente dell'Associazione. Avevo un po' il terrore, sia da pagina bianca che per il ruolo da ricoprire, ma in realtà quando si tratta di AMA è tutto più facile: non si è mai soli!

Accanto a me in questa nuova avventura c'è infatti tutto il consiglio direttivo, compresi Eliana Lattuada che mi ha preceduto alla guida dell'associazione, Bruna Taricco (una super vice! che lavora per tre, almeno...), ed Enzo, senza il cui aiuto non ci sarebbe la segreteria.

Grazie alla collaborazione di tutti, compresi facilitatori, volontari, partecipanti dei gruppi e simpatizzanti, l'AMA riesce a portare avanti le proprie attività (dal corso facilitatori, alla promozione sul territorio, ai gruppi stessi), e ad avere anche le energie per collaborare attivamente ad alcuni progetti sul territorio, nonché a fare da incubatore per nuovi gruppi. Su questo numero



di Inforama troverete tutte le informazioni sulle attività passate, presenti e future, tutte legate dal fil rouge della comunicazione. Abbiamo scelto questo tema perché è alla base della nostra realtà e di tutto ciò che facciamo. Non esisterebbero l'associazione, i gruppi, i progetti se non ci fosse la voglia e la

capacità di comunicare, interagire, confrontarsi, costruire e crescere. L'augurio che faccio a tutti noi è che ci sia sempre questa energia, e soprattutto la voglia di fare le cose insieme: come associazione, come territorio, come comunità. Perché insieme si è più forti, sempre.



AMA CAMBIA NUMERO: nuovo numero di telefono 366 7044177

**Diventa anche tu
ambasciatore
AMA**



STACCA
LE PAGINE
CENTRALI 8-9
E CONDIVIDILE A
PIU' NON POSSO!

AMA fa bene,
lo dice anche l'OMS (p. 2)

PASSAPAROLA!!!

APPUNTAMENTI 2020

DI BRUNA TARICCO
p. 2



4 PROGETTI IN CORSO
5 NUOVI GRUPPI

LA STORIA

**PASSEGGIATE DI FINE
ESTATE** DI CARLO FRIZZI
p. 12



6 COMUNICARE
14 PARLIAMO DI...

APPUNTAMENTI 2020 DI BRUNA TARICCO

● E' imminente anche a Pinerolo l'attivazione di un gruppo sul **DOLORE CRONICO**.

In seguito alla richiesta di alcuni pazienti affetti da fibromialgia appartenenti all'associazione AISF di Torino di attivare un gruppo a.m.a., a Pinerolo si è creato un gruppo di lavoro a cui partecipano operatori dell'ASL TO3 (medici, infermieri, servizio sociale,), dell'AISF, dell'AMA, della palestra Arte e Sport per progettare una serata informativa per tutta la popolazione dedicata al dolore cronico (fibromialgia, artrite reumatoide...), nonché offrire un ventaglio di attività che possano essere di supporto ai pazienti affetti da queste patologie (oltre alle terapie farmacologiche).

Da esperienze già in corso risulta che alcune attività quali tai chi, yoga della risata, gruppo a.m.a., tuina, aiutano il paziente a contenere il dolore e mantenere più a lungo l'autonomia.

La serata sarà tenuta dalla dott.ssa Portuesi - Responsabile del servizio reumatologia dell'ospedale di Pinerolo, dalla dott.a Lippolis - responsabile del Servizio Terapia Antalgica per la parte clinica a cui seguirà la presentazione delle associazioni che offriranno la disponibilità ad attivare diversi interventi di cui sopra.

L'A.M.A. di Pinerolo darà tutto il supporto per l'attivazione di un gruppo che potrà essere facilitato da Monica Bosco, infermiera del distretto pinerolese, che aveva già offerto la sua disponibilità in merito.

● Sono in programmazione **tre serate rivolte alla popolazione** sulle seguenti tematiche:

Disagio psichico, care giver e non autosufficienza, genitorialità.

Gli incontri, tutti ad ingresso gratuito, si terranno a PINEROLO presso la libreria Mondadori in Piazza Barbieri, 15.

GENNAIO

24

h. 18.30 - Incontro sul **DOLORE CRONICO**

presso la sala conferenze dell'ASL TO3, Ex Cottolengo, Stradale Fenestrelle 72

FEBBRAIO

21

h. 18.00 - **Disagio psichico: ansia, depressione**

dott. Emaunele Fontana psichiatra già Direttore Psichiatria ASLTO3 presso Libreria Mondadori

28

h. 18.00 **Care giver e non autosufficienza - deterioramento cognitivo**

dott. Mongello, Medico di Famiglia presso Libreria Mondadori

MARZO

6

h. 18.00 **Riconoscere le emozioni positive e difficoltà dei nostri figli**

Dott.a Maurizia Natale, psicologa presso Libreria Mondadori



Foto AMA Natale 2019: Buon Anno!



COS'E L'AUTO MUTUO AIUTO?

Un trattamento? Un approccio sociale? Una filosofia? Una cultura? Una metodologia? Sicuramente una risorsa!

Questa esperienza di condivisione giova sia alla persona che viene aiutata sia a chi aiuta: ci si può rendere conto che la sofferenza non deve necessariamente essere permanente, ma può essere superata.



L'OMS (Organizzazione Mondiale Sanità) definisce l'auto-mutuo-aiuto (A.M.A.) come l'insieme di tutte le misure adottate da figure non professioniste per promuovere, mantenere o recuperare la salute, intesa come completo benessere fisico, psicologico e sociale di una determinata comunità. L'AMA è, pertanto, considerato come uno degli strumenti di maggiore interesse per ridare ai cittadini responsabilità e protagonismo, per umanizzare l'assistenza socio-sanitaria, per migliorare il benessere della comunità.

CORSO DI BASE PER FACILITATORI 2019 "BELLE PERSONE"

DI BRUNA TARICCO

Come ogni anno si è svolto il corso di base per formare nuovi facilitatori organizzato dall' Area di Formazione e il Servizio Sociale dell'ASL TO3 in collaborazione con l'AMA. Hanno relazionato Paola Sderci, Patrizia Sposato dell'AMA di Torino e Bruna Taricco.

In questi ultimi anni il corso è stato rivolto a operatori sanitari dell'ASLTO3, dei Servizi Sociali e a cittadini e volontari delle diverse associazioni site sul territorio. Questa scelta ha l'obiettivo di diffondere anche agli operatori della sanità la metodologia dell'AutoMutuoAiuto che, a pieno titolo, può definirsi uno strumento che favorisce la promozione della salute e il ben-essere, come sancito anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Ha inoltre la finalità di far conoscere l'a.m.a. e sensibilizzare le comunità delle diverse realtà e creare un "tam tam" che porti le persone ad approdare ai gruppi nel momento del bisogno.

La richiesta di partecipazione al corso è sempre molto elevata tanto da dover, purtroppo, fare una selezione in base a criteri definiti dagli organizzatori.

Il corso si è tenuto il 5/6 e 7 giugno presso la sala convegni della Casa dell'Anziano di Pinerolo a cui hanno partecipato n° 34 persone di cui 17 operatori.

L'incontro tra operatori "esperti della salute o del sociale" e volontari o persone che già partecipano ai gruppi, interessate a formarsi e diventare facilitatori, è vincente e arricchente per entrambi. Si verifica infatti che chi già frequenta l'a.m.a. e quindi ha esperienza sul funzionamento, efficacia e forza del gruppo ha molte meno resistenze e timori a mettersi in gioco in prima persona e offre agli operatori la possibilità di riconoscere la capacità delle persone a essere risorse di se stessi e sviluppare resilienza e competenze per affrontare le diverse situazioni che il quotidiano presenta.

Gli operatori, gravati spesso da un carico di lavoro molto pesante, stressante e di responsabilità possono sperimentare come l'AutoMutoAiuto può rendere più "leggero" e soddisfacente il loro ruolo non sentendosi gli unici detentori del bene altrui.

Il corso, come si è verificato negli ultimi anni, è stato coinvolgente, carico di emozioni e grande partecipazione dei presenti.

Il primo giorno i partecipanti "si sono presi le misure" si sono guardati stupiti dalle diversità di provenienza e vissuti; i gruppi di lavoro poi hanno permesso di avvicinarsi e conoscersi, e si è creato sin dal giorno stesso una sinergia, condivisione, scambio di saperi che hanno permesso un clima di collaborazione e confronto. Come succede nei gruppi AMA i partecipanti si sono "ascoltati" e hanno "lavorato insieme" indipendentemente dal ruolo, ceto sociale, culturale e le diverse età, portando il loro pensiero, il loro sapere e le loro competenze con l'obiettivo comune di conoscere l'AMA e, forse, diventare facilitatore.

Il corso ha l'obiettivo di formare nuovi facilitatori nella speranza di aver nuove risorse per permettere

l'attivazione di nuovi gruppi ma ha anche anche la finalità di "seminare, sensibilizzare affinché l'a.m.a diventi una metodologia, un intervento, che può essere adottato a supporto delle persone, dei pazienti e loro familiari che vivono situazioni di sofferenza e disagio. Far incontrare professionisti di ambiti diversi con persone cittadini che non hanno competenze specifiche ma hanno voglia di spendersi per il bene della collettività.

Le tre giornate sono state intense e come sempre la tavola rotonda attraverso le testimonianze dei partecipanti ai diversi gruppi e di alcuni facilitatori è stata toccante, emozionante e autentica; ha coronato le tre giornate unendo teoria e prassi, dando concretezza a quanto era stato oggetto di discussione. Le persone si sono raccontate, aperte agli altri, con semplicità e senza riserve, con grande generosità, coscienti dell'importanza di avere nuovi facilitatori per poter attivare nuovi gruppi. Si sono "mostrate" a persone mai viste prima, hanno raccontato che cosa le aveva portate al gruppo, i problemi che vivevano e che cosa hanno ricevuto, i cambiamenti e la forza che hanno tratto frequentando l'a.m.a.

Non è facile incontrare questa disponibilità in altre realtà.

A conclusione del corso i partecipanti con i lavori di gruppo hanno, in forma creativa (poesia, scenette, canto ecc.) ben rappresentato quanto interiorizzato e compreso dell'Auto Mutuo Aiuto ed alcuni hanno subito dato la disponibilità a mettersi in gioco e sperimentarsi in questo ruolo.

Sono stati giorni ricchi di grande energia, positività, riflessioni e confronti e io non finisco mai di stupirmi di quante belle persone ci circondano, di quanto sia importante l'incontro, la relazione, l'apertura verso gli altri, di quanto sia necessario abbattere i muri dell'indifferenza per un miglioramento della qualità della vita e il ns. ben-essere.

Sono facilitatore da 18 anni ormai ma ancora mi emoziono ogni volta che una nuova persona si affaccia al gruppo e vedo il percorso e la crescita che fa, mi emoziona la disponibilità del gruppo a lasciarsi "contaminare" da una persona che non si conosce, a mettersi a sua disposizione per farla star meglio. Mi emoziona vedere come le persone più diverse per età, esperienze e cultura sanno essere una risorsa l'uno per l'altro per un obiettivo comune.

Mi emoziona vedere le persone che continuano a frequentare il gruppo, anche se hanno superato il problema, con un senso di gratitudine e di restituzione per quanto hanno ricevuto; di aver la consapevolezza che esser testimoni di un percorso può essere di stimolo e rinforzo per chi è ancora "gravato e schiacciato" dal situazione in cui si trova.

Ringrazio tutte queste persone per le emozioni che mi trasmettono e che mi permettono di vivere con soddisfazione e crescita personale il mio ruolo di facilitatore.

Son sempre più convinta che l'A.M.A fa bene ai partecipanti ai gruppi ma anche ai facilitatori per cui forza, "arruolatevi".

Un grande abbraccio di cuore a tutti.

Bruna

DALLA TAVOLA ROTONDA DEL CORSO FACILITATORI

DI VALTER PICCO

Buongiorno a tutti, mi chiamo Valter, ho 58 anni e abito a Cumiana. In seguito ad una leggera forma depressiva, causata dalla perdita dell'occupazione lavorativa e dalla fine di una relazione affettiva durata circa 10 anni, su consiglio del mio medico curante, ho contattato il gruppo AMA e così ho iniziato il mio percorso.

All'inizio mi sono chiesto: alla fine del percorso sarò sempre io? Cioè, continuerò ad essere me stesso? E la risposta che mi è stata data è questa: certo che sarai sempre tu, ma senza le componenti disfunzionali che ti condizionano negativamente e che ti hanno portato a questa lieve depressione.

Così, rincuorato, ho iniziato a frequentare con costanza il gruppo 'I colori della vita' condotto dalla facilitatrice Daniela. All'inizio c'è stata l'accoglienza e poi la presentazione mia e degli altri componenti del gruppo, caratterizzati tutti dall'aver avuto o dall'aver ancora problemi di ansia o di depressione.

Ho imparato cosa vuol dire concretamente ascolto empatico dell'altro.

Poi ho avuto modo di lavorare per alcuni incontri sul rafforzamento dell'autostima e della fiducia in me stesso, nonché sull'attuazione delle mie risorse interiori.

Poi ho scoperto il gruppo, come una vera e propria palestra in cui esercitarsi nella relazione con gli altri, uomini e donne, che con i loro diversi caratteri e personalità, e le diverse occupazioni e problematiche, rappresentano 'uno spaccato di mondo'. Così ho capito che potevo imparare a coltivare relazioni e, per di più, relazioni di qualità.

In seguito è arrivato il secondo passo, e cioè il trasferire all'esterno del gruppo ciò che avevo imparato. Così ho cercato di attivarmi in una serie di relazioni e di impegni che mi permettano di stare bene e di rendermi utile agli altri. Da alcuni anni facevo già parte del Centro di Aiuto alla Vita (C.A.V.) come operatore volontario. A questo ho aggiunto l'impegno nell'Unire di Cumiana (Università delle Tre Età) candidandomi e poi entrando a far parte del direttivo.

In più ho cercato di valorizzare anche i più semplici e banali incontri che possono capitare nella vita quotidiana, come l'andare a prendere in prestito libri in biblioteca, andare in edicola a comperare il giornale, fare la spesa al supermercato, comperare il pane, andare a prendere un gelato o a mangiare una pizza con degli amici.

Ma un sogno che ho nel cassetto è quello di rimettermi in gioco sentimentalmente, fare una vita di coppia, convivere e magari sposarmi!

PROGETTI IN CORSO

DI BRUNA TARICCO

L'AMA nel corso di questi ultimi anni ha lavorato in rete con altre associazioni e istituzioni, quali l'ASLTO3, il Comune di Pinerolo, per l'organizzazione e attivazione di progetti su alcune tematiche fortemente impattanti sulla salute e il benessere delle persone.

I tavoli a cui si sta collaborando con la presenza di un rappresentante dell'associazione e partecipando ai vari momenti pubblici di sensibilizzazione e informazione della popolazione e raccolta fondi sono:

Progetto per una "comunità amichevole per la demenza" gestito dalla diaconia valdese, servizio sociale dell'ASLTO3 il distretto pinerolese, CISS, Comune di Pinerolo, AMA, ANAPACA.

Progetto protezione famiglie fragili rivolto a famiglie o persone sole con pazienti oncologici gestito dalla Diaconia Valdese, Oncologia, Cure Palliative, Psicologia, Servizio sociale e il distretto pinerolese dell'ASLTO3 CISS, in collaborazione con MAI SOLI, AMA, ANAPACA, AVASS, mutua del pinerolese, Croce Verde.

COS'È IL PROGETTO PROTEZIONE FAMIGLIE FRAGILI?

Nato su iniziativa della rete oncologica piemonte valle d'aosta, il Progetto si rivolge alle persone per le quali la presenza della malattia tumorale ha significative conseguenze anche sulla vita familiare

OBIETTIVO

Costruire una rete di supporti psicologici, sociali, educativi ed assistenziali, mirati al sostegno delle famiglie fragili che affrontano l'esperienza della malattia tumorale sia direttamente che indirettamente; tali supporti hanno l'obiettivo di integrare e supportare il malato e i suoi familiari nell'ambito del percorso di cura.

Il Progetto è rivolto alle famiglie in cui uno dei componenti sia stato colpito da patologia oncologica, sia nelle fasi

PROGETTO
PROTEZIONE
FAMIGLIE FRAGILI
IN AMBITO ONCOLOGICO



delle cure attive, che nella fase terminale della vita.

Il Progetto si rivolge in particolare alle famiglie nelle quali sono presenti elementi di fragilità e che sono per questo particolarmente vulnerabili nel periodo della malattia, al momento dell'eventuale morte del malato e nella successiva fase di elaborazione del lutto.

Sono considerati elementi di fragilità: la presenza di bambini o giovani adulti; la presenza di altri membri colpiti da patologia organica o psichiatrica, da disabilità e/o grave disagio, da tossicodipendenza o etilismo; l'appartenenza a nuclei ristretti e isolati, costituiti dai soli due coniugi, spesso anziani, o impoveriti dalla malattia; l'appartenenza a minoranze sociali con difficoltà di integrazione linguistica e culturale; la presenza di recenti esperienze traumatiche o di perdita.

Il Progetto accompagna le famiglie attraverso una rete di supporto psicologico, sociale ed assistenziale migliorando la qualità di cura del paziente e supportando l'intero nucleo familiare fragile.

Ad oggi sono state seguite 106 famiglie

Al fine di informare la popolazione circa il progetto in occasione di diversi eventi la Diaconia Valdese con la collaborazione delle associazioni partner allestisce banchetti per la raccolta fondi destinati a finanziare gli interventi e poter rispondere ai bisogni delle famiglie.

Nell'anno 2018/ 2019 ci sono state diverse occasioni quali ad esempio:
10 marzo corsa di solidarietà Santander
26 settembre giornata presso l'Ospedale di Pinerolo
28 settembre in p.za Facta in occasione della giornata Regionale del PPFF
Mercatini di natale 2018 in piazza San Donato e 2019 all'Ipercoop

L'AMA ha partecipato a tutti gli eventi con la presenza attiva di alcuni soci e mettendo in vendita materiale promozionale.

COMUNITA' AMICA DELLE PERSONE CON DEMENZA DI FRANCA GONELLA

Dal Convegno "Vivere la demenza in una comunità amichevole" svoltosi a Pinerolo nel giugno del 2017 è nato il "Tavolo Demenze del Pinerolese" costituito dal Rifugio Re Carlo Alberto della Diaconia Valdese, l'ASL TO3, il C.I.S.S., l'AMA e i Servizi Sociali Val Chisone e Germanasca.

Dopo tale convegno il Comune di Pinerolo ha manifestato interesse per questo progetto e all'inizio del 2018 si è costituito il Tavolo per il progetto "Dementia Friendly – su Pinerolo riconosciuto dalla Federazione Alzheimer Italia a cui partecipa anche l'AMA.

L'obiettivo che viene perseguito è quello di "celebrare il possibile" valorizzando le storie, le esperienze le capacità e il ruolo delle persone con demenza, affinché possano esprimere ancora le proprie abilità, i propri interessi, le proprie opinioni e le proprie conoscenze ed esperienze di vita.

La cultura della "Dementia Friendly Communities – Comunità Amica con le persone affette da demenza, si basa sul fatto che la vita non deve terminare quando inizia la demenza.

Obiettivo del progetto "Comunità Amica delle persone con demenza" è quello di aumentare la conoscenza della malattia come strumento per ridurre l'emarginazione e il pregiudizio sociale nei confronti delle persone con demenza e dei loro familiari. Mettere in rete i cittadini, istituzioni, associazioni e categorie di una città al fine di rendere i suoi spazi, le sue iniziative e le sue relazioni più fruibili da tutti, senza esclusione delle persone con demenza e dei loro familiari.

La comunità Amica può essere una città, un paese, una porzione di territorio in cui le persone affette da demenza sono rispettate, comprese, sostenute.

Costruire una Comunità Solidale e mantenerla nel tempo necessita di alcuni passaggi fondamentali (tratto da Alzheimer's Society www.alzheimers.org.uk):

1) Coinvolgere le persone affette da demenza e le persone che le assistono

2) Abbattere lo stigma della demenza e aumentare la consapevolezza e la comprensione della demenza

3) Offrire attività organizzate specifiche e adeguate alle esigenze delle persone affette da demenza, fornire un servizio che includa il supporto pratico per assicurarsi che queste persone possano impegnarsi nella vita della comunità, oltre ad offrire un sostegno emotivo

4) Assicurarsi che le persone affette da demenza riconoscano il contributo positivo che possono dare alle loro comunità

5) Garantire una diagnosi precoce

6) Sostenere le persone affette da demenza nel percorso di cura, nell'autonomia per poter rimanere nella propria casa il più a lungo possibile, nella possibilità di avere assistenza di qualità

7) Creare opzioni di viaggio coerenti e affidabili, affinché possano essere sicure che il trasporto sarà coerente, affidabile, reattivo rispettoso alle loro esigenze

8) Assicurare un ambiente fisico accessibile e di facile utilizzo, compatibile quindi con le alterazioni visive e cognitive causate dalla malattia

9) Promuovere la consapevolezza della demenza in tutti i negozi, le imprese e i servizi in modo che tutto il personale dimostri comprensione e attenzione, riconoscendone anche i sintomi. Incoraggiare le organizzazioni a stabilire strategie che aiutino le persone con demenza a utilizzare i loro servizi.

Una Comunità Solidale o una "persona solidale" riconosce che una persona con demenza è più che la sua diagnosi o malattia!



NUOVI GRUPPI DI BRUNA TARICCO

A seguito della serata svolta alla Mondadori in maggio è ri-nato il **gruppo per genitori con figli adolescenti**. Il facilitatore è Ivana Beitone, e il gruppo si chiama **"Aiuto! Mio figlio è adolescente"** e si trova ogni mercoledì ogni 15gg. dalle ore 20,30 alle ore 22 a Pinerolo presso la sede di via Vigone 6B.

In seguito al corso facilitatori effettuato a giugno una partecipante ha già attivato a Avigliana un gruppo di **persone affette da malattie croniche** che ha avuto un buon riscontro e partecipazione. I partecipanti si sono dati come nome **"Parla che ti passa"**; quando: il primo e il terzo mercoledì del mese, dalle 18 alle 20.

Per informazioni: Fabiana - 349 1974380.



Capita spesso che la comunicazione, negli affetti come nel lavoro, risulti poco soddisfacente e, ancora più spesso, capita che non produca gli effetti sperati...

Proprio così... a volte è difficile capirsi, anche se si parla la stessa lingua! Potrebbe sembrare paradossale, ma questo non cambia la realtà dei fatti: un grandissimo numero di persone dichiara di non riuscire a farsi comprendere come vorrebbe o di non riuscire veramente a comprendere la persona con cui sta parlando. Sul fatto che la comunicazione rivesta un ruolo fondamentale nelle nostre vite, personali e professionali, penso che possiamo essere tutti d'accordo. E tutti noi abbiamo iniziato a comunicare non appena siamo venuti al mondo, per esprimere i nostri differenti bisogni. Crescendo, ci siamo procurati molte nuove competenze linguistiche, ma spesso questo porta ad un grande equivoco: pensare che saper parlare e saper far valere le proprie ragioni voglia dire saper comunicare bene o, come spesso si legge, efficacemente. La verità è un'altra: comunicare efficacemente significa saper esprimere emozioni, pensieri, punti di vista, stati d'animo. Converrete con me che nella comunicazione esiste un vero e proprio universo! Come possiamo dunque metterci nelle condizioni di comunicare meglio con le persone con le quali ci confrontiamo quotidianamente? Iniziamo con lo scoprire quali sono alcuni *assiomi della comunicazione*:

- **Non si può non comunicare.** Vi è mai capitato di capire cosa stesse pensando un collega, vostro figlio, un amico... solo grazie all'espressione del suo viso? Oltre alle parole, anche un comportamento, un'espressione, un gesto e perfino il silenzio sono comunicazione. Qualunque cosa facciamo o diciamo, qualunque scelta, comunica agli altri e a noi stessi qualcosa di noi.

- **La comunicazione è composta da due aspetti: contenuto e relazione.** Il primo è rappresentato da cosa stiamo comunicando e generalmente è percepito dalla persona che ci sta di fronte in modo consapevole. Il secondo è rappresentato da come stiamo comunicando e generalmente è percepito dalla persona che ci sta di fronte in modo inconsapevole; il *come* è appunto l'elemento che crea la relazione tra i due interlocutori e, proprio la relazione, ha un "peso" che arriva al 93% di ciò che viene percepito.

Del resto pensateci: quante volte vi è capitato, riferendovi ad una frase che vi era appena stata detta, di pensare che *c'è modo e modo di dire le cose*?

A VOLTE È DIFFICILE CAPIRSI...
ANCHE SE SI PARLA LA STESSA LINGUA!



- **La comunicazione ha una "punteggiatura".** Per comprendere bene questo assioma è sufficiente pensare a due persone che stanno litigando e che dichiarano di reagire in quel determinato modo come conseguenza al comportamento dell'altro. Ad esempio, il marito resta in silenzio e la moglie si arrabbia; lui dichiara di scegliere il silenzio perchè lei gli sta urlando addosso, lei dice di urlare perchè lui resta in silenzio. Vi è mai successo?

- **La comunicazione può essere "analogica" o "digitale".** La prima riguarda l'uso delle *parole* mentre nella seconda rientrano tutti gli aspetti *non verbali* (le espressioni facciali, la gestualità, la respirazione, la postura, i movimenti) e *paraverbali* (il tono di voce, il ritmo, il volume).

- **Gli scambi comunicativi possono essere simmetrici o complementari.** Sono *simmetrici* quando le due persone che comunicano si considerano di pari livello e dunque nessuno dei due sembra voler prevalere sull'altro. Sono *complementari* quando gli interlocutori non si considerano o non sono sullo stesso piano, come succede ad esempio tra dipendenti e superiori o tra genitori e figli. Questo differente tipo di scambio ha ovviamente influenza sulla comunicazione.

A questi elementi, che riguardano la comunicazione in modo più "generico", vanno aggiunte le caratteristiche che ogni singola persona ha. E proprio qui, potremmo dire... inizia il bello!

La PNL (Programmazione Neuro Linguistica) lo spiega molto bene, iniziando dall'affermazione **"La mappa non è il territorio"**. Cosa significa? Ogni persona costruisce la propria mappa interna, momento dopo momento, utilizzando tutta una serie di meccanismi e filtri. Questa mappa rappresenta quella che noi crediamo sia la realtà; in effetti lo è, ma è una realtà *soggettiva*, visto e considerato che ciascuno di noi ha la propria mappa e... non esistono due mappe identiche! Con l'andar del tempo, grazie alle esperienze che

abbiamo vissuto, a ciò che abbiamo osservato e a ciò che ci è stato insegnato, abbiamo creato la nostra personale visione del mondo, utilissima da un lato e potenzialmente "pericolosa" dall'altro, a meno che non ci ricordiamo che non possiamo pensare che le altre persone abbiano la nostra stessa mappa: non esiste una realtà comune a tutti, ma tante realtà che, quotidianamente, devono confrontarsi fra loro. Partendo da questo concetto appare quindi evidente quale possa essere un aspetto fondamentale, che spesso rende difficile la comprensione fra le persone. Ciasuno di noi ha il proprio bagaglio di esperienze e pensieri e anche una singola parola può avere significati diversi per persone diverse! Il rischio che si corre continuamente è che le persone con cui parliamo interpretino o recepiscono il nostro messaggio in un modo che risulta poi essere differente rispetto a quello che noi volevamo comunicare; ne consegue che anche il significato sarà diverso! Quando le persone non si assicurano le rispondenze di significato, entrambe penseranno di essersi comprese, ma non sarà per forza così.

Sebbene queste informazioni costituiscano solo "la punta dell'iceberg" all'interno di questo affascinante mondo, vediamo quali sono i **7 punti da tenere a mente** per predisporci al meglio ad una comunicazione efficace:

1. prestare attenzione allo stato d'animo in cui ci troviamo: non solo verrà colto dal nostro interlocutore (anche se non necessariamente dalle nostre parole), ma andrà ad incidere anche sul come comunichiamo.

2. definire cosa vogliamo comunicare e quale risultato vogliamo ottenere: ad esempio, voglio dire a mio figlio che non mi è piaciuto un suo comportamento o voglio dirgli che non deve ripeterlo più?

3. non dare nulla per scontato: ricordiamoci che alle nostre parole potrebbe essere attribuito un significato diverso rispetto a quello che intendiamo noi; non diamo nulla per scontato!

4. mantenere la flessibilità: quando ci rendiamo conto che non è "arrivato" quello che volevamo trasmettere, cambiamo la modalità della comunicazione. Spesso si tende a ripetere più volte la stessa cosa, magari alzando il volume della voce... come se gridando potessimo avere più chance di farci comprendere... proviamo invece con parole e modi diversi!

5. usare le domande: cercare di convincere o fare pressione difficilmente porta buoni risultati; molto più probabilmente innescheremo un "braccio di ferro" che non soddisferà nessuno. Facciamo invece delle domande per poter capire il punto di vista dell'altra persona, il perchè ha agito un

comportamento piuttosto che un altro, come proverebbe a risolvere il problema, se è veramente disposta ad impegnarsi in una determinata cosa e perchè, cosa ha compreso del discorso.

6. evitare i monologhi: lasciar spazio anche all'altra persona, affinché possa esprimersi anche lei.

7. evitare di "parlar sopra": ascoltare ciò che le persone hanno da dirci, senza interromperle o "parlar sopra": tendenzialmente a nessuno piace subire questo comportamento e tendenzialmente a tutti piace essere ascoltati!

Comunicare in modo chiaro ed efficace è possibile: certamente in alcune occasioni richiede impegno, ma non pensate anche voi che ne valga la pena?



SIMONA PEIRETTI

PNL Practitioner, PNL Master, PNL Coach,
Unconventional Coach, Facilitatrice PSYCH-K®

Mi chiamo Simona Peiretti e lavoro come Coach e come Trainer, sia con i privati sia con le aziende. Per le coaching individuali ricevo in studio a Pinerolo e Torino. I corsi di formazione (comunicazione efficace, gestione dei conflitti, pianificazione di obiettivi e tanto altro) vengono erogati o in azienda o presso strutture private (aperti a tutti, aziende e privati). Per maggiori informazioni potete visitare il mio sito o inviarmi una e-mail.

coach@simonapeiretti.it @

www.simonapeiretti.it

Simona Peiretti - NLP Unconventional Coach

simona_peiretti_coach





Associazione **AMA** Pinerolo
Auto Mutuo Aiuto

Se parli con qualcuno
che ha il tuo stesso disagio,
condividi il peso della tua
sofferenza e ti senti meno solo.

**Aiuti te stesso
aiutando gli altri:
ogni persona
del gruppo
è una risorsa.**



GRUPPI AMA ATTIVATI:

AREA DEL SOSTEGNO A COLORO CHE AIUTANO

INSIEME PER MANO

*Per persone che assistono in casa
un familiare non autosufficiente*

QUANDO: il lunedì, 15,00-17,00 ogni 15 giorni.

DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo

FACILITATORE: Susanna - Tel. 335.6943274

PIU' FORTI INSIEME

Per familiari dei pazienti nefropatici

QUANDO: martedì ogni 21 giorni 16.00-17.30

DOVE: presso i locali della dialisi, peritoneale
(1° Piano) dell'ospedale E. Agnelli, via Brigata

Cagliari 39 - Pinerolo

FACILITATORE: Luciana - Tel. 329 1271770 /0121 233605

Cos'è l'AMA

A.M.A. un invito ed una sigla: Auto Mutuo Aiuto.

La sigla di un'associazione che si rivolge a chi pensa di trovarsi in difficoltà e cerca compagni di strada per affrontare e risolvere in gruppo di auto mutuo aiuto i propri problemi.

COSA SONO I GRUPPI AMA?

I Gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono formati da persone e/o famiglie unite da un disagio comune, che si trovano assieme impegnandosi per il proprio cambiamento attraverso il reciproco sostegno emotivo, con la condivisione delle esperienze vissute.

Chi sceglie di far parte di un gruppo A.M.A. trova un luogo dove affrontare le proprie difficoltà, dove portare liberamente il proprio vissuto con la consapevolezza che esso verrà ascoltato.

Lo scambio di opinioni e il confronto di idee favoriscono la possibilità che ognuno possa ristrutturare il proprio pensiero, rivedere il proprio modo di porsi nei confronti dell'argomento in discussione.

I FONDAMENTI: Rispetto reciproco - Riservatezza

Tutti i punti di vista hanno lo stesso valore

DOVE SIAMO?

VIA VIGONE 6/B - 10064 PINEROLO (TO)

Orario Segreteria: Martedì: ore 15 - 18

Tel. **366 7044177** - ama.pinerolo@gmail.com

www.amapinerolo.it

*Gli incontri sono gratuiti. Per orari e informazioni visita il sito
www.amapinerolo.it o contatta la segreteria.*

AREA DELLA SOFFERENZA PSICHICA

DONNE IN RINASCITA

Donne vittime di violenza

QUANDO: due volte al mese

DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo

Per info: contattare la segreteria:

Tel. 366 7044177 (martedì ore 15-18),

ama.pinerolo@gmail.com



**SOFFERENZA
PSICHICA**

**MALATTIE AD ALTO
IMPATTO EMOTIVO**

**SOSTEGNO ALLA
GENITORIALITA'**

**SOSTEGNO A
COLORO CHE
AIUTANO**

**DISTURBI
ALIMENTARI**

**DISTACCHI E
ALTRI ADDII**

INSIEME PER RIVEDERE LA LUCE

Per persone che assistono in casa un familiare non autosufficiente
QUANDO: il martedì 9,30-11,00 ogni 15 giorni
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Livia - Tel. 339 8172060

INSIEME È PIÙ FACILE

Per persone che assistono in casa un familiare con il morbo di Alzheimer
QUANDO: il lunedì 17,00-19,00 ogni 15 giorni
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Bruna - Tel. 328 4583467

LA NEBBIA DELLA MENTE

Per persone che assistono in casa un familiare con il morbo di Alzheimer
QUANDO: mercoledì 15,00-17,00 ogni 15 giorni
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Franca - Tel. 338 5622991

CONDIVIDIAMO IN VALLE

Per persone che assistono in casa un familiare con il morbo di Alzheimer
QUANDO: martedì 17,00-19,00 ogni 15 giorni
DOVE: presso la sede della Comunità Montana di Perosa Argentina in via Roma, 22
FACILITATORE: Laura - Tel. 349 2686726

PER NON LASCIARLI SOLI

Per genitori o familiari di persone disabili
QUANDO: martedì 10,00-11,30 ogni 15 giorni
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Manuela - 333 3532318

NOI CHE IL K2...

Per familiari dei pazienti nefropatici
QUANDO: 1° e 3° giovedì del mese 19,00-20,30
DOVE: Centro Famiglie via Capra n 27 - ex anagrafe comunale di Rivoli
FACILITATORE: Roberta - 349 7765994

AREA MALATTIE AD ALTO IMPATTO EMOTIVO

INSIEME SI PUO' 1 - *Per i pazienti nefropatici*
QUANDO: 1° e 3° giovedì del mese 19,00-20,30
DOVE: Centro Famiglie via Capra 27 - ex anagrafe comunale di Rivoli
FACILITATORE: Daniela 333 4708154

AREA DISTURBI ALIMENTARI

DA BRUCO A FARFALLA
Persone in sovrappeso ed obese
QUANDO: giovedì 21,00-23,00 ogni 15 giorni
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Ermanna - Tel. 368 7023992

AREA DEL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

PRIMI PASSI PER PICCOLI GENITORI - *Neo-genitori*
Per informazioni contattare la segreteria

AIUTO, MIO FIGLIO E' ADOLESCENTE!
Genitori con figli adolescenti
QUANDO: il mercoledì ogni due settimane dalle 20:30 alle 22:00
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Ivana - 349 2939730

I COLORI DELLA VITA

Per le persone che soffrono di depressione
QUANDO: martedì 20,30-22,30
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Doretta - Tel. 328 7453255

DONNE CHE AMANO TROPPO

Dipendenza affettiva
QUANDO: venerdì 21,00-23,00 ogni 15 giorni
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Beatrice - Tel. 347 4656564

AREA DISTACCHI ED ALTRI ADDII

SEPARIAMOCI CON AMORE

Per le persone al termine di un rapporto affettivo
QUANDO: lunedì 21,00-23,00 ogni 15 giorni
DOVE: sede AMA, via Vigone 6/B - Pinerolo
FACILITATORE: Monica - Tel. 333 3880354

MORBIDE TRANSIZIONI

La vita dopo i 50
QUANDO: venerdì 17,30-19,30
DOVE: presso la Sede Consultorio, via Bignone 40 a Pinerolo
FACILITATORE: Maria - Tel. 333 4410003

L'ALBA, ECCO LA LUCE

Elaborazione del lutto
QUANDO: martedì 17,00-18,30
DOVE: presso i locali dell'Area di Formazione dell' ASL TO 3 - Pinerolo, ex Cottolengo, Str. Fenestrelle 72
FACILITATORE: Andrea - Tel. 331 5764441

A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18
Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18
Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18
Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18
Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18
Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18
Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Orario segreteria:
Martedì: ore 15 - 18
Tel. **366 7044177**

ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

BIBLIOTECA VIVENTE

A cura di Sara Spinardi

L'esperienza della biblioteca vivente è nata nel 2017 a Torre Pellice, anno nel quale si festeggiava il ventennale della biblioteca. Come evento speciale si è deciso di avere un ruolo più attivo nella manifestazione 'Una torre di libri', che si svolge in estate a Torre Pellice, e che è ormai giunta all'undicesima edizione.

L'adesione al progetto Human Library nasce dall'idea che leggere non è solo leggere un libro, ma imparare a leggere la realtà. Per mettere a punto il progetto il personale della biblioteca si è fatto aiutare dall'associazione GIOSEF (Giovani senza frontiere-UNITO), accreditata come referente a livello piemontese del movimento Human Library.

E' stato fatto un corso di formazione, che è durato un'intera giornata, per i futuri libri viventi, perché fosse chiaro il loro ruolo, cosa raccontare della loro vita, e che chi ascolta le storie non è in diritto di chiederti qualsiasi cosa. Durante lo svolgimento della Biblioteca vivente si era anche concordato un segnale, a seguito del quale il personale della biblioteca sarebbe intervenuto. Questo se un libro fosse stato in difficoltà. Ma non ce n'è stato bisogno.

I libri viventi sono stati scelti sul territorio, grazie ai contatti con varie associazioni.

Potenzialmente ho intervistato tre persone che hanno trasformato un pezzo della loro vita in un'esperienza che poteva essere di aiuto ad altri. L'essere diventati libri viventi per loro è stata un'esperienza molto positiva. Il poter condividere, lo scambio è il dono che si portano a casa.

Con la speranza che questo progetto aiuti ad andare oltre il pregiudizio, la Biblioteca vivente vi dà appuntamento alla prossima edizione.



E' estate, siamo nel mese di Luglio. L'aria è calda, troppo umida per essere quasi in montagna.

Il pranzo corre veloce, e tu sei un po' impaziente di andare lì, sotto il tendone. Ma è ancora presto, la Biblioteca vivente comincia solo alle 15.

Quando Antonio te ne ha parlato, qualche settimana fa, tu hai solo alzato il sopracciglio, come a dire: E che roba è? E hai aggiunto: "Lo sai che io libri non ne leggo da un secolo".

Però poi Antonio ti ha spiegato che ci è andato l'anno scorso, che ci sono le persone che ti raccontano di sé, che puoi anche fare delle domande.

E poi ti ha sfidato: "Secondo me tu non hai il coraggio di farlo, stai lì, chiuso, tu, tua madre e il tuo pc...e le persone le lasci sempre fuori."

E tu che alle sfide non resisti – come ti conosce bene Antonio! - oggi sei partito, e adesso sei qui, a Torre Pellice.

La settimana scorsa hai dato un'occhiata al programma di Una torre di libri, hai scoperto che questa è l'undicesima edizione, e che ci sono alcuni incontri che proprio ti incuriosiscono.

Sono le 14,45 e tu sei impaziente ormai, perciò chiedi a un passante, e in un attimo sei davanti alla tensostruttura. Ci sono delle signore gentili all'ingresso, e adesso è il momento di prenotare i libri.

I titoli della Biblioteca vivente ti lasciano senza fiato, così, nudi e crudi, senza nessuna poesia: Persona sieropositiva, Ragazza handicappata, e via dicendo. Però poi ci pensi, e arrivi alla conclusione che forse è meglio così, che se ad esempio al posto di Persona con parkinson, ci fosse stato scritto Persona che trema, sarebbe stato sì più poetico, ma la realtà non sarebbe cambiata.

E così ti metti a pensare a che storie hai voglia di ascoltare,

quali ti incuriosiscono di più, e d'impeto ne scegli tre: Persona sieropositiva, Mamma di una ragazza disabile, e infine Figlia di una donna con demenza.

Di fianco a dove si prenotano i libri c'è appeso un cartellone colorato con su scritte le regole del prestito. Le leggi attentamente, perché non ti sfugga niente.

E poi ti chiamano, e tu entri: sotto il tendone sono sparpagliate coppie di sedie, distanti alcuni metri l'una dall'altra, per preservare la privacy, ti viene da pensare. Ti lasci guidare verso la tua prima storia, e ti rendi conto che le gambe ti tremano.

Il primo libro vivente di cui incroci lo sguardo è la persona sieropositiva, che scopri essere un uomo. E' una persona di mezza età, che parla lentamente. Tu lo guardi e gli cerchi la sieropositività addosso. Ma non la trovi; o almeno, non la trovi nella forma che immaginavi tu. Però la scopri nel vissuto che ti racconta.

E quando stai per alzarli dalla sedia un pensiero ti corre veloce nel cuore: al suo posto avresti potuto esserci benissimo tu. E un po' ti vergogni.

Esci dalla tensostruttura per prendere una boccata d'aria, e anche perché per il prossimo prestito c'è un po' da aspettare.

Dopo un quarto d'ora è il tuo turno, ti accompagnano verso una signora con i capelli corti e sorridente. Tu ti siedi, e ti rendi conto che hai scelto questo libro vivente dal titolo Mamma di una ragazza disabile, perché queste situazioni non le hai mai capite. Insomma, se si ha in casa una persona gravemente disabile, con che coraggio si continua a vivere sereni? Non è forse egoismo allo stato puro, visto che poi la persona disabile di sicuro rimarrà sola, e quindi finirà in struttura?

Ma poi lei si mette a raccontare, e tu scopri che di sereno nel suo vivere, nel loro vivere, ce n'è ben poco. Ma quel

UnipolSai
ASSICURAZIONI

AGENZIA GENERALE LA VIE EN ROSE S.N.C.

PINEROLO • Piazza Cavour, 19 • Tel. 0121321950 • 01423@unipolsai.it



UN MONDO DI SOLUZIONI
SU MISURA PER TE

poco brilla così tanto da lasciarti senza parole. Quando la vostra chiacchierata finisce ti alzi dalla sedia con la consapevolezza che non guarderai più queste situazioni nello stesso modo.

Questa volta corri proprio fuori, e ti fumi anche una sigaretta.

L'ultima storia è l'unica che veramente ti riguarda, e si intitola Figlia di donna con la demenza, perché anche tu sei in questa situazione. Hai 41 anni e vivi per tua madre.

Lentamente ti lasci accompagnare al tuo ultimo incontro. E tu, che non racconti mai niente a nessuno, ti ritrovi a condividere con questa signora che ti fissa attenta, tutto il tuo vissuto di figlio in difficoltà. E sai che lei capisce. E non ti giudica.

Quando un'ora dopo risali in auto per tornare a casa, non sei più lo stesso di prima. Il sole è ancora alto, tu ingrani la prima, metti la freccia, e pensi che alla fine Antonio ha avuto proprio una bella idea.



UN SENTIMENTO FORTE **"ma è sempre amore"** di Mario Manduca

Sono in struttura e guardo intorno; un'ospite, seduta su una carrozzina, ... dalla tuta sportiva, si intuiscono le gambe rese magre dal poco esercizio; le mani raccolte in modo poco armonico sul petto; i capelli sono bianchi e la pelle del viso rosa, quasi diafana (mi ricorda mia zia che si è spenta a 99 anni; pensa che dispetto il destino: mancava poco ai 100!); gli occhi bellissimi verdi, accesi e spenti nello stesso tempo; l'esito di una malattia cerebrale è intuibile; davanti a lei è seduto un signore, di pari età della signora o poco più, che dopo averla aiutata a mangiare uno yogurt, le tiene pulite le labbra; poi la guarda, la guarda e la guarda ancora; non dice nulla, ogni tanto sussurra qualche cosa che non sento; io sono di spalle a lui e vedo ogni tanto il viso di lei, buttando, con discrezione, ogni tanto l'occhio; però intuisco lo sguardo di lui, che parla, pensa e racconta a se stesso il tempo passato con chi ha amato per tanti anni; il peso dell'amore è tanto, come la malattia che chiude l'anziana donna in una gabbia di che cosa non sappiamo; lei lo guarda, un po' persa e un po' presente, come se l'unico mondo fosse lui, per tutto il tempo che le sta seduto davanti; ora lui si alza e la spinge via, seduta sulla carrozzina, sempre in silenzio o con qualche parola sussurrata piano, quasi per non interrompere la innaturale meditazione della sua compagna e per non disturbare quello che rimane a lui della parte fisica - quella dei sensi - dell'amore di una vita; lo stesso amore, nella nuova forma, occupa lo spazio ed il tempo che la circostanza concede; ma è sempre amore.



AGGIORNAMENTO FACILITATORI 2019 **"LA MOTIVAZIONE"**

Il 13 aprile 2019 si è tenuto a Pinerolo un seminario di aggiornamento dedicato ai facilitatori dal titolo: "Motivazione. Cosa ci muove a fare ciò che facciamo? Riflessioni e strumenti per capire meglio noi e gli altri."

Il seminario si è svolto presso casa Bonadè Bottini ed è stato condotto da Simona Peiretti, Unconventional Coach (riferimenti a pag. 7).

E' stato un intenso momento di condivisione, e grazie a Simona abbiamo avuto modo di riflettere su alcuni meccanismi poco funzionali che spesso mettiamo in atto, ma soprattutto siamo stati guidati nel magico mondo della motivazione, e ci siamo soffermati su quello che è il vero motore delle nostre azioni, diverso per ognuno di noi.





...nomina nuda tenemus.

Il Cantastorie

Sedeva, il cantastorie, con il dorso appoggiato al tronco di un grosso larice.

Avvolto nel mantello, aspettava che spiovesse e ricordava.

Di quando inventava favole di cavalieri e di streghe per incantare i bambini, o con le storie d' amore strappava palpiti e lacrime alle ragazze (molte ne consolava – a notte – nei pagliai); e dei cortili, delle feste e del vino, del riso e degli amori.

Pensava a quando credeva di poter curare con la fantasia, di poter trasformare gli uomini con il sorriso dell' invenzione.

Quel tempo era finito, e da mesi il taccuino delle storie rimaneva bianco.

Così era salito in montagna, a cercare.

Guardava lontano, il cantastorie, adagiato contro il larice: vide un cammino lungo e difficile, che le gambe non volevano più fare; e, al fondo, una belva minacciosa, dalla cui stretta tentava di fuggire, e non riusciva.

La belva lo ghermì.

Incontro

"State bene, signore?" Un viso giovane e preoccupato lo fissava, una mano di ragazza gli scuoteva il braccio.

"Sto bene" menti. "E non sono un signore. Sono un cantastorie"

"Io sono una ragazza. Vi ho visto giacere e ho pensato..."

"Non ancora, non oggi" rise il cantastorie.

La montagna gli aveva già offerto un dono.

Bivio

"Che porti nello zaino?" le domandò il cantastorie.

"Del vino, per ristorarmi". Arrossì un poco "E per darmi coraggio".

"La montagna non fa paura, abbraccia".

"Conosco il sentiero di valle. Ma quello di monte è difficile, e si perde tra le nebbie. Forse non mi basterà il piede..."

"Dubbio" la chiamò. "Bevi dunque, e decidi".

La ragazza s'incamminò per il sentiero di monte, ma tentennava. Il cantastorie si alzò: "Vado anch' io da quella parte. Faremo un po' di strada insieme"

Cammino

Il sentiero saliva ripido, ma non impediva le parole.

La ragazza parlava di progetti, di amori, di sogni. Il cantastorie raccontava ricordi, viaggi, rimpianti.

"E' bello ascoltarti, cantastorie".

"E' il mio mestiere. Guardo la vita, e racconto"

La ragazza saliva con passo leggero.

"Camoscio" la fermò. "Hai piedi esperti, e cammini veloce"

"E' il mio mestiere. Non so stare ferma, corro, salto. Vivo". Rifletté un istante: "Da vecchia, forse anch'io..."

"Pugnale" la interruppe. "Feriscono, le tue parole".

Salamandra

"Guarda, cantastorie!"

Una salamandra, nera come la pece, attraversava il sentiero ancheggiando.

"E' una creatura magica. Salta nel fuoco e non brucia."

"Credi nella magia, cantastorie?"

"Tutto è magia, oppure nulla lo è"

"Sei oscuro"

"Dipende da come guardi. Le ragioni della magia sono nascoste, ma parlano. Il caso non dice nulla"

"Non mi piace il caso"

"Fata" concluse il cantastorie. "Non è per caso che ci siamo incontrati".

Frutti di bosco

Dai cespugli lungo il sentiero occhieggiavano bacche colorate.

Il cantastorie le conosceva bene. Lamponi, auspicio d' amore; mirtilli, di saggezza; e more, presagio di sofferenza.

Già la ragazza ne aveva tinte le mani e le labbra, come un bambino goloso.

"Molte ne ho mangiate, ma non sono sazia"

"Fame". Il cantastorie porse la mano colma. "Ne ho colte per te"

"Mi offri molti mirtilli, e lamponi" osservò la ragazza. "Non una mora"

"Non ci ho badato" mentì.

Funghi

"Funghi, cantastorie! Mangiamone, ho ancora fame".

La mano del cantastorie la fermò con rudezza: "Sciocca. E' vero, alcuni saziano, ma altri danno la pazzia..."

"Lo so" replicò lei, e una nube le attraversò gli occhi. Tacque, quasi dispiaciuta di avere parlato.

"Come lo sai?" l'aggredì il cantastorie, e subito si pentì dello scatto. Aveva imparato, negli anni dell' ascolto, a rispettare le stanze segrete, ad entrare solo se invitato; oggi però non s' era frenato.

Ci fu silenzio.

"Nube" la chiamò, con gli occhi bassi.

"Cantastorie?"

"Scusami"

La ragazza alzò lo sguardo, negli occhi non c'era più ombra né tristezza: "Camminiamo".

Stavolta il suo racconto fu di incubi e menzogne, di oscurità e illusioni. Terminò con un silenzio, rotto solo dai passi.

"Cantastorie" la chiamò lui.

La ragazza trasalì, stupita dal nome.

"Hai raccontato una storia difficile"

"A volte raccontare fa bene"

"Già" concluse il cantastorie. "A volte ascoltare fa male" pensava, ma tacque.

Airone

Il sentiero correva a saliscendi sul fianco della montagna, come un balcone sulla vallata.

"Guarda su, cantastorie!" Un airone si era levato in volo poco lontano; compì un ampio cerchio sopra di loro e proseguì volando dritto, fino a scomparire alla vista.

"E' l'uccello della felicità. Ci sta dicendo..."

La ragazza interruppe: "... che si può ripercorrere il passato, ma è verso il futuro che si deve andare"

"Indovino" disse il cantastorie. "Mi leggi i pensieri"

"Non tutti, cantastorie" sorrise la ragazza.

"Meglio così"

Acrobata

Fu un attimo. Una radice sporgente, lo sguardo distratto dai giochi delle nuvole, un grido.

Quando si volse, il cantastorie la vide scivolare sul pendio ripido e bagnato. Impietrito, vide la paura negli occhi, vide lo scivolo d'erba, il baratro, l' urlo, il silenzio.

Riapri gli occhi. La ragazza, pallida e graffiata, stava aggrappata ad un arbusto a un passo dal nulla.

"Che capitombolo" rise.

"Acrobata." Il cantastorie non trovava la voce: "Mi hai fatto paura".

"Così siamo noi acrobati. La gente ci guarda e trattiene il respiro"

"Sai cadere e rialzarti. E' una cosa buona" concluse il cantastorie, ma non disse ciò che aveva visto ad occhi chiusi.

Nuvola

Superarono un colle. All' altro capo della vallata, sopra la cresta di confine, troneggiava una nuvola gigantesca. Cilindrica e scura in basso, si allargava in una cupola che i raggi dell'ultimo sole tingevano d'ambra.

"Guarda, cantastorie. Sembra un pandolce"

"Ci vuole altro per saziare" rispose brusco.

"Potessi essere un uccello... Mi farei abbracciare da quei riccioli dorati". La ragazza, ad occhi chiusi, dondolava a braccia aperte e sognava.

"Sogno" la chiamò il cantastorie. "Moriresti folgorata. Poco sotto i riccioli, si annidano fulmini e grandine. E poi non sei un uccello."

"Non ami le nuvole, cantastorie."

"Non questa nuvola"

Porci

Giunsero ad una baita. I porci che vi pascolavano si lanciarono minacciosi contro di loro.

La ragazza s' impaurì: "Fuggiamo, ci sbraneranno..."

Non fuggì, il cantastorie, non ce n'era bisogno; bastò un grido di minaccia per cacciarli.

"Non hai avuto paura, cantastorie?" ansimò pallida.

"Preda" rise il cantastorie. "Non è me che volevano. Io ho gambe di cuoio, non di seta".

Altro bivio

Declinava il sentiero, a raggiungere il luogo da cui erano partiti. Al bivio la ragazza continuò a man dritta, come a voler ripetere la passeggiata.

Il cantastorie esitò un istante.

"Pesce rosso" la richiamò poi. "Hai già dimenticato la via".

"Ero distratta..."

"Da questa parte"

Era la strada del commiato.

Vino

La ragazza estrasse la fiasca del vino dallo zaino.

"Per te, cantastorie. Non mi serve più"

"Hai davanti un cammino lungo"

"Troverò acqua"

"Il vino dà coraggio, hai detto"

La ragazza alzò le spalle e sorrise. "Ora serve a te, cantastorie"

Il cantastorie cercava parole per l'addio, ma una nebbia gliela nascondeva.

Abbraccio

La ragazza non voleva parole.

Senza dirne, abbracciò il cantastorie.

Furono i cuori a parlare.

Poi, poco a poco, il cantastorie non avvertì più il calore del ventre, né il vibrare delle cosce, né il palpito del petto.

Cessò anche la stretta delle mani.

L'abbraccio era sciolto.

Gioco dei nomi

"Drago" disse con poca voce.

La ragazza lo interrogò con uno sguardo.

"Hai il fuoco dentro". Le guardò le mani. "E i tuoi artigli stringono".

"Uomo" le disse poi.

"Cantastorie?" stralunò la ragazza.

"Hai coraggio. Spalle larghe, e gambe veloci."

La ragazza aspettava, e sorrideva. Di nuovo il cantastorie sapeva giocare.

"Donna" la chiamò ancora.

Avvampò, divertita.

"Comprendi senza parole. I tuoi seni sono cuscini. E i tuoi occhi ridono."

"I tuoi non ridono, cantastorie".

"E' la stanchezza" mentì. "Non ho più vent'anni".

Tacquero.

"Si fa notte, cantastorie. Mi aspettano molte cose, laggiù."

"Rimarrò qui. Ancora un poco"

"Io vado. Addio"

Epilogo

Il cantastorie guardò la ragazza che scendeva a valle: a schiena dritta, con passi forti e ritmati, senza voltarsi indietro.

Aprì la bocca per un saluto... Il nome!

Troppo tardi.

Già scompariva tra gli alberi Dubbio, Camoscio, Pesce rosso; Uomo, Preda, Donna e Pugnale; e Fame, Sogno, Nube, Cantastorie, Indovino, Acrobata, Fata, Drago...

Al cantastorie erano rimasti i nomi, non il nome.

Tornò a sedere sotto il larice: sentiva – tra petto e stomaco – un mescolio, un subbuglio, come un agitarsi e un lottare.

Capì.

La ragazza aveva deposto dentro di lui una storia, che già scalciava per venire alla luce.

Sorrise, grato, e prese dalla bisaccia il taccuino.



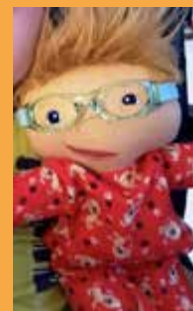
MEZZOPIENO
LE BUONE NOTIZIE CHE CAMBIANO IL MONDO

Mezzopieno News® è lo strumento giornalistico della comunità Mezzopieno. Il notiziario raccoglie, rilegge e diffonde notizie positive e pratiche virtuose di impegno e di riscatto. **WWW.MEZZOPIENO.ORG**

LA SARTA CHE FA LE BAMBOLE UGUALI AI BAMBINI DIVERSI

Fonte: A doll like me - 15 maggio 2019

Volonwrite per Mezzopieno



Bambole che replicano le caratteristiche dei bimbi che le possederanno. Questa è l'idea di Amy Jandrisevits un'assistente sociale statunitense che realizza bambole con le stesse disabilità dei bambini che segue nel suo lavoro.

I bambini che soffrono di patologie fisiche e disabilità, possono vivere uno stato di disagio e non accettazione della loro condizione, soprattutto se messi a confronto con standard estetici che esaltano la perfezione. Amy dopo un percorso lavorativo a stretto contatto con questi bambini percepisce l'importanza e il bisogno di normalità di cui hanno bisogno e del sentirsi parte di una società inclusiva, per questo ha deciso di realizzare delle bambole con le loro stesse disabilità. Il suo obiettivo è di permettere ai bimbi di rispecchiarsi con le proprie differenze e caratteristiche fisiche attraverso un giocattolo in cui riconoscersi e rivedersi nella propria originalità. La sua intuizione è arrivata al cuore dei bambini e produce un miglioramento sulla loro capacità di adattamento e sulla loro salute mentale.

Fino ad oggi sono state realizzate circa 300 bambole, e per poterle fare ancora di più, Amy ha deciso di lanciare una campagna e una raccolta fondi sulla piattaforma GoFundMe con l'obiettivo di arrivare a distribuire gratuitamente quante più bambole possibili a tutti quei bambini che ne hanno bisogno, con il messaggio che ognuno è meraviglioso e perfetto così com'è.

IL TEATRO DIVENTA UNA FORESTA DI BAMBU

Fonte: Wuxi Taihu Theater - 18 maggio 2019



Si chiama Wuxi ed è a Jiangsu, in Cina. La sua costruzione è stata ispirata dalla più grande foresta di bambù di tutta la Cina, quella che i cinesi chiamano "Sea of Bamboo Park", il mare di bambù di Yixing. La struttura ibrida tra natura e architettura, è stata costruita per uno spettacolo permanentemente ideato dal regista teatrale belga Franco Dragone.

Il teatro foresta è stato inaugurato all'inizio del 2019 e può ospitare circa 2000 persone. Una foresta di altissimi alberi bianchi avvolge l'intero perimetro dell'edificio e un tetto di milioni di foglie alla sommità crea le condizioni ideali di luce e di protezione dal calore nella stagione calda e di isolamento in quella fredda. Un capolavoro della tecnica ispirata dalla natura.

PARLIAMO DI...

AMA Pinerolo ha proposto a maggio presso la libreria Mondadori di Pinerolo due incontri per far conoscere i gruppi ama esistenti e attivarne di nuovi. Il primo appuntamento il 6 maggio ha visto protagonista l'alimentazione; nello specifico Valter Canavero, biologo nutrizionista, già collaboratore dell'Ama, ha presentato una conferenza dal titolo "Alimentazione. Consapevolezza, Valutazione, Acquisto": un percorso sugli alimenti come scelta consapevole dalla lettura delle etichette alla conservazione e cottura degli alimenti.

Il 10 maggio invece la psicologa Maurizia Natale, anche lei già collaboratrice ed ex facilitatrice ama, ha condotto la conferenza dal titolo "AIUTO MIO FIGLIO E' ADOLESCENTE! L'esperienza, favolosa e drammatica, di avere un figlio adolescente". Oltre a parlare di genitorialità, l'appuntamento è stato organizzato anche per rilanciare sul territorio un nuovo gruppo sulla genitorialità dedicato ai genitori di figli adolescenti, e all'incontro hanno partecipato anche Ivana Beitone, candidata facilitatrice per il gruppo, e Paola xxx ha portato la sua testimonianza come genitore sopravvissuto ai suoi figli, ormai ex adolescenti.

L'Associazione ringrazia per la disponibilità tutti i soggetti coinvolti che hanno reso possibile la buona riuscita della manifestazione.



[Foto Beatrice Bermond]



Il relatore: Valter Canavero. Nato a Torino nel 1955. Laureato in Scienze Biologiche ad indirizzo fisiopatologico presso l'Università di Torino. Ha lavorato per alcuni anni nell'industria chimica farmaceutica ricoprendo il ruolo di specialist clinical monitor. Successivamente ha frequentato il laboratorio di fisiopatologia epatica presso l'ospedale S. Giovanni Battista di Torino. Ha conseguito master in Nutrizione Umana, Olistica ed in Nutrizione Sportiva. Attualmente svolge la sua attività di libero professionista in Pinerolo e presso alcuni studi piemontesi con la qualifica di Biologo Nutrizionista. Le sue competenze riguardano le diete classiche e la preparazione di piani nutrizionali nelle varie condizioni fisiopatologiche. Si occupa inoltre di test relativi alle intolleranze alimentari e di nutrizione ed integrazione sportiva. È stato membro della commissione esami di stato per Biologi presso l'Università del Piemonte Orientale di Alessandria. Organizzatore, moderatore e relatore del convegno torinese Nutrizione e Sport edizioni 2014 e 2015. Ideatore, responsabile scientifico e docente della scuola "Practice in Nutrition" rivolta a laureati in Scienze Biologiche, Medicina e Dietistica. Consulente di alcune aziende farmaceutiche attive nel settore della preparazione di integratori alimentari. Relatore in serate informative sui temi specifici della nutrizione rivolte a personale qualificato e divulgative per il pubblico interessato. Ha partecipato ai corsi di Naturopatia presso la libera Università di Naturopatia Applicata di Luserna S. Giovanni. È stato socio fondatore dell'Università della

terza età di Nichelino e per alcuni anni, direttore dei corsi e docente del corso di Biologia. Ha collaborato con l'Università della terza età di Pinerolo. [v.canavero@dag.it]

La relatrice: Maurizia Natale. Nasce in Puglia nel 1982 e si trasferisce in Piemonte nel 2006 per conseguire la Laurea Specialistica in Psicologia Clinica e di Comunità presso l'Università di Torino. Nel 2016 consegue il Master in Psicologia Scolastica e nel 2018 si perfeziona come Tutor dell'Apprendimento. Dal 2018 svolge la libera professione nell'ambito della prevenzione e della promozione del benessere psicologico, con l'obiettivo di aiutare le persone a dar voce ai propri vissuti e a riscoprire energie e competenze per far fronte alle difficoltà. Da diversi anni realizza progetti per le scuole del pinerolese con attività di formazione per gli insegnanti, di sportello di ascolto per gli alunni, di consulenza e formazione per i genitori. Sempre dal 2015 collabora con il Centro di Psicologia e Logopedia LOGOS a Pinerolo, presso il quale tiene incontri di consulenza e sostegno psicologico per adolescenti, adulti e famiglie alle quali offre supporto psico-educativo al ruolo genitoriale. Inoltre, affianca bambini e ragazzi, anche con diagnosi DSA e ADHD, nell'acquisizione di un metodo di studio efficace per le diverse discipline. Quest'ultima attività è svolta presso il domicilio delle famiglie che richiedono questo tipo d'intervento. [contatti: maurizia.natale@hotmail.com - pagina Fb: dott.ssa Maurizia Natale - www.psicologiapinerolo.it]

**SPESSO SONO FELICE**

di Jens Christian Grøndahl, Ed. Narratori Feltrinelli

Il ritratto di un matrimonio, un libro sull'amore, sulle famiglie e sulle relazioni familiari.

Può una donna decidere di cambiare vita a settant'anni? Secondo Ellinor, sì. Anche se ha sempre lasciato che fossero le circostanze a scegliere per lei, appena rimasta vedova abbandona gli agi dei sobborghi di lusso per tornare nel quartiere operaio del centro di Copenaghen dove ha trascorso l'infanzia e l'adolescenza. Il quartiere è cambiato: adesso ci sono le prostitute, i pusher e gli hipster, ma a lei non importa, le importa solo che dalle finestre della sua nuova casa si veda il portone di quella in cui ha vissuto da bambina. In una lunga lettera alla sua migliore amica, morta tanti anni prima, fa il bilancio della propria vita, segnata da inganni e tradimenti, da dolori e lutti, e da un grande, terribile segreto.

**LE NOSTRE ANIME DI NOTTE**

Kent Haruf, NN Editore

La storia dolce e coraggiosa di un uomo e una donna che, in età avanzata, si innamorano e riescono a condividere vita, sogni e speranze. Nella cornice familiare di Holt, Colorado, dove sono ambientati tutti i romanzi di Haruf, Addie Moore rende una visita inaspettata a un vicino di casa, Louis Waters. Suo marito è morto anni prima, come la moglie di Louis, e i due si conoscono a vicenda da decenni. La sua proposta è scandalosa ma diretta: vuoi passare le notti da me? I due vivono ormai soli, spesso senza parlare con nessuno. I figli sono lontani e gli amici molto distanti. Inizia così questa storia di amore, coraggio e orgoglio.

**IN TUTTO C'È STATA BELLEZZA**

Manuel Vilas, Ed. Guanda

«Ci farebbe bene scrivere delle nostre famiglie, senza nessuna finzione, senza romanzare. Solo raccontando ciò che è successo, o ciò che crediamo sia successo.» Animato da questa convinzione, Manuel Vilas intreccia con una voce coraggiosa, disincantata, a tratti poetica, il racconto intimo di una vita sullo sfondo degli ultimi decenni di storia spagnola. Allo stesso tempo figlio e padre, Vilas celebra la presenza costante e sotterranea di chi non c'è più, il passato che riemerge a fatica dai ricordi, la lotta per la sopravvivenza che lega indissolubilmente le generazioni. Una narrazione che sottolinea l'umana fragilità, le inevitabili sconfitte, ma anche la nostra forza unica, l'inesauribile capacità di rialzarsi e andare avanti, persino quando tutto sembra essere crollato. Perché i legami con la famiglia, con chi ci ha amato, continuano a sostenerci e a definirci, anche quando sono apparentemente allentati o interrotti. E proprio quei legami ci permettono di vedere, a distanza di tempo, che in tutto c'è stata bellezza: in molti gesti quotidiani e anche nelle parole non dette, nell'affetto trattenuto, inconfessato, a cui non possiamo fare a meno di credere e di aggrapparci.

BIODANZA, UN'ESPERIENZA DA "ENTRONAUTI"! di Marina Imberti

Immersa nelle vibrazioni della musica mi lascio semplicemente andare, permetto al mio corpo di sciogliersi in movimenti delicati ed armoniosi, fondendomi nell'empatico incontro con me stessa e con gli altri membri del gruppo. Riscopro le emozioni profonde che ci legano alla giocosità dell'infanzia, percepisco il reciproco desiderio di dissolvere limiti, gabbie mentali, imposizioni culturali, religiose, sociali, per ritornare all'origine di noi stessi, senza veli, senza schermi, senza più schemi. Il gruppo che abbiamo formato sta diventando, lezione dopo lezione, un'entità poliedrica: siamo tanti pezzi di un unico meccanismo, tante gocce che formano un oceano. Abbiamo imparato a guardarci negli occhi, a fidarci reciprocamente nell'inesistenza dello sguardo, nel condividere movimenti coordinati, e così ci scopriamo simili nelle nostre recondite sofferenze, uguali nel desiderio di rinascere alla gioia. La biodanza è una terapia di gruppo, non ci vogliono abilità particolari perché non si seguono passi di danza. È piuttosto un coraggioso fluire delle nostre essenze umane, imprigionate dall'abitudine di vivere concentrati sulle cose e non su noi stessi e sugli altri. Qui scopriamo quanto sia inusuale nella nostra quotidianità concederci piccoli, semplici gesti di affetto: proviamo a risintonizzarci alla frequenza dello spirito, imparando a muoverci in sincronia con gli altri, a sfiorarci delicatamente con una carezza, a esprimere l'affetto con un abbraccio. Stiamo diventando un'orchestra: grazie al nostro "direttore musicale" Renato Galetto, che con dolcezza sta facendo emergere il contenuto umano che spesso scordiamo di possedere.

[Per informazioni sui corsi di BIODANZA: Renato Galetto, rengalet@gmail.com - Cell. 339.5432895]



COS'È L'A.M.A.

SE PARLI CON QUALCUNO CHE HA IL TUO STESSO DISAGIO, CONDIVIDI IL PESO DELLA TUA SOFFERENZA, TI SENTI MENO SOLO E AIUTI TE STESSO AIUTANDO GLI ALTRI: OGNI PERSONA DEL GRUPPO È UNA RISORSA.

A.M.A., un invito ed una sigla: Auto Mutuo Aiuto. La sigla di un'associazione che si rivolge a chi pensa di trovarsi in difficoltà e cerca compagni di strada per affrontare e risolvere in un gruppo di auto mutuo aiuto i propri problemi.

AMA è un'associazione che intende fornire una risorsa a tutti quelli che sono in difficoltà e che cercano altre persone con cui condividere ed affrontare i propri problemi in gruppo.

CHE COSA SONO I GRUPPI AMA?

I GRUPPI di Auto Mutuo Aiuto sono formati da persone e/o famiglie che si incontrano per raggiungere determinati scopi attraverso il reciproco sostegno emotivo.

Le **PERSONE** unite da un disagio comune si impegnano per il proprio e l'altrui cambiamento promuovendo le reciproche potenzialità positive



mediante il coinvolgimento personale e con la condivisione delle esperienze vissute.

La **PARTECIPAZIONE** è regolata dalla disponibilità di ciascuno a portare le proprie storie di vita, la propria soggettività, in un clima di ascolto e comunicazione che punta alla responsabilità personale dei singoli.

L'AMA TI AIUTA, SOSTIENI L'AMA... CON IL 5X1000

C'È UN MODO IN PIÙ PER SOSTENERE L'AMA. NON TI COSTERÀ NULLA!!!

La legge finanziaria ha previsto anche per l'anno in corso la destinazione di una quota pari al 5 per mille dell'imposta sul reddito delle persone fisiche a sostegno del volontariato e delle ONLUS.

Il **codice fiscale da indicare** per destinare il 5 per mille all'Associazione è il seguente:

94543620010

TI PIACE SCRIVERE?

COLLABORA CON LA REDAZIONE A.M.A.

Se siete interessati a scrivere per Inforama o se volete collaborare alla sua stesura, contattate la redazione:

ama.pinerolo@gmail.com



A.M.A. PINEROLO

VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Tel. 366 7044177
ama.pinerolo@gmail.com
FB: [ama.pinerolo](https://www.facebook.com/ama.pinerolo)
www.amapinerolo.it

DIRETTORE RESPONSABILE:

Mirko Maggia

REDAZIONE:

Beatrice Bermond, Enzo Garnerò,
Raimondo Genre, Graziella Giorcelli,
Elia Lattuada, Gabriele Salusso,
Sara Spinardi.

GRAFICA:

www.mootz.it

