



P10 NUOVINATI

Nuovi gruppi in casa AMA per donne vittime di violenza

P13 MEZZOPIENO...

Le buone notizie che cambiano il mondo

P15 LEGGIAMO

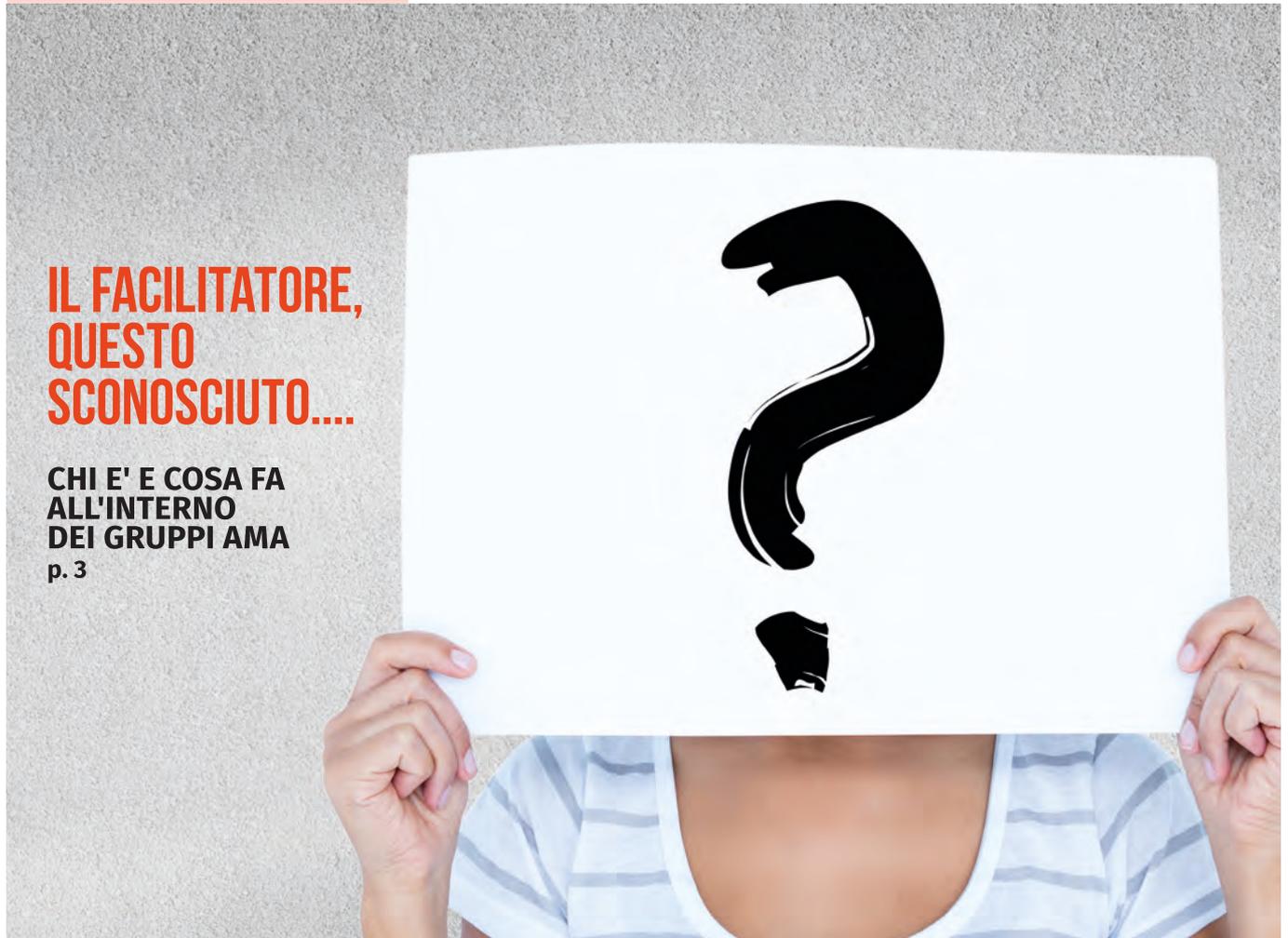
I nostri personali consigli di lettura

INFORAMA

**GIUGNO
2018**

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

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)



IL FACILITATORE, QUESTO SCONOSCIUTO....

**CHI E' E COSA FA
ALL'INTERNO
DEI GRUPPI AMA**
p. 3

**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. 14)**

PASSAPAROLA!!!

EDITORIALE
DI ELIANA LATTUADA
p. 2

LA STORIA **NON FATICARE**
DI CARLO FRIZZI
p. 11



**5 LE MILLE ANIME
DI VIDAS**
10 DONNE IN RINASCITA



14 EVENTI AMA: LE FOTO
15 LEGGIAMO



EDITORIALE

DI ELIANA LATTUADA

Buongiorno a tutti, questo sarà il mio ultimo editoriale: infatti il mio mandato è in scadenza ed io non mi ricandiderò, perciò quando questo giornale uscirà, ci sarà già stata l'assemblea dei soci e ci sarà un nuovo presidente. Questo nuovo numero di INFORAMA andrà alle stampe e in distribuzione nel mese di Giugno e sarà in concomitanza con il Corso di Formazione per Facilitatori del 2018. L'anno scorso ho partecipato a questo corso in qualità di docente ed è stata un'esperienza bellissima; ho avuto già modo di scrivere sul numero precedente di INFORAMA quanto sia stato per me coinvolgente e stimolante. Quest'anno, insieme a Bruna e Paola, che sono le colonne portanti della nostra associazione, e il Dr. Venuti dell'ASLTO3, che da sempre partecipa e supporta il corso, avremo due new entry nella rosa dei docenti: Beatrice e Barbara, due professioniste altamente qualificate, che fanno parte dell'AMA da parecchi anni e che hanno contribuito con il loro impegno, il loro lavoro e partecipazione a far sì che l'associazione potesse continuare ad esistere e progredire.

L'AMA è nata, vive e cresce grazie appunto alla partecipazione ed al contributo di tutti i soci, dei facilitatori e dei referenti. I facilitatori poi sono i pilastri dell'associazione; è grazie a loro che i gruppi possono essere organizzati e coordinati. La loro figura è importante per trasmettere i nostri valori e le nostre linee guida ed è importantissimo avere sempre nuove leve, risorse e bacini a cui attingere per la nascita di nuovi gruppi o rilancio di gruppi già esistenti. Anche i referenti sono molto importanti: rappresentano la voce dei gruppi e la loro partecipazione alle riunioni è portatrice di nuove idee, di miglioramenti e di iniziative che si possono mettere in atto con la collaborazione di tutti. Occorre molto tempo da dedicare e molto impegno per una buona conduzione dei gruppi che sono la vita dell'Associazione. Senza i gruppi non esisterebbe l'AMA ed i gruppi non potrebbero esistere senza l'associazione. L'Ama è come una scatola, fornisce strumenti e risorse, ma senza i gruppi sarebbe una scatola vuota. Sta ai

facilitatori, ai referenti e a tutti i soci contribuire al suo riempimento. In questi tre anni in cui ho svolto il ruolo di Presidente mi sono resa conto di quanto impegno sia necessario per far funzionare l'associazione. Il mio contributo è stato minimo, però insieme al lavoro di tutto il direttivo si sono potute realizzare alcune iniziative.

Quest'anno, in particolare, hanno avuto luogo tre serate dedicate all'alimentazione, al vivere bene, all'invecchiamento consapevole. Sono state un successo, con molta partecipazione. Un grazie va ai relatori che hanno dedicato tempo e lavoro ed hanno contribuito al successo dell'iniziativa; grazie anche all'Unitre di Pinerolo nella persona di Liliana Rasetti che si è resa disponibile a collaborare ed a pubblicizzare l'iniziativa: senza il suo supporto non avremmo avuto modo di conoscere i relatori. Grazie infine all'ASL TO 3 per il suo contributo e partecipazione.

Un ringraziamento particolare va poi a Paola e Beatrice che hanno portato avanti e realizzato il progetto anche senza il mio supporto: infatti io sono stata 'fuori uso' per circa sei mesi e tutti si sono dati da fare per sostituirmi e far sì che l'associazione potesse continuare il suo regolare funzionamento. Questo è quello che intendo per partecipazione e impegno. Le cose non accadono da sole, occorre portarle avanti, far sì che si realizzino: i progetti non basta pensarli, occorre finalizzarli in modo concreto, e questo implica dedicare il proprio tempo e lavoro. La mia vita da Presidente è stata un'esperienza fantastica, ho avuto modo di approfondire la conoscenza e l'amicizia di persone eccezionali, perché l'AMA è fatta da persone eccezionali, tutti volontari che vi dedicano parte del loro tempo e delle loro risorse. Ora passo il testimone ad a chi vorrà raccogliermi, magari qualcuno più giovane e con più energia e iniziativa. Io resterò comunque nel direttivo, perché penso di poter dare ancora qualcosa, per restituire un poco del tanto che ho ricevuto, seppure con minor impegno e tempo da dedicare.

Mi congedo quindi da tutti voi e ringrazio tutti: soci, facilitatori, referenti e direttivo, per la collaborazione, l'attenzione, l'impegno e la partecipazione alla vita dell'associazione.

Eliana



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.

IL FACILITATORE, QUESTO SCONOSCIUTO....

CHI E' E COSA FA ALL'INTERNO
DEI GRUPPI AMA



Articolo tratto dalla guida 'piccolo manuale di istruzioni per naviganti desiderosi di tenere la rotta nei mari dell'auto mutuo aiuto seguendo le stelle, a cura di Renato Galetto.

Contatta la sede AMA e richiedine una copia.



Quando si parla di gruppi AMA, si fa riferimento ad una realtà che vede coinvolti vari attori: l'associazione, i partecipanti al gruppo, il metodo e il facilitatore. Per capire meglio funzione e compiti di quest'ultimo, cerchiamo di capire meglio lo scenario in cui opera.

I GRUPPI

I gruppi di Auto Mutuo Aiuto sono incontri tra pari, che mirano a favorire la libera espressione delle proprie emozioni, a indurre i membri del gruppo a riflettere sulle proprie modalità di comportamento, ad aumentare le capacità individuali nel far fronte ai problemi, a incrementare la stima di sé, e al contempo a favorire la nascita di nuove relazioni, promuovendo uno stile di vita a sostegno della salute individuale, familiare e sociale.

I PARTECIPANTI

I singoli partecipanti offrono e ricevono aiuto valorizzando la conoscenza che scaturisce dall'aver vissuto in prima persona la difficoltà. Aiutare gli altri accresce, infatti, la propria competenza interpersonale e il sentimento della propria adeguatezza, ci si sente meno dipendenti e meno soli.

IL FACILITATORE

I gruppi sono facilitati da un facilitatore che mette a disposizione la propria esperienza per agevolare il buon funzionamento del gruppo. Suo compito è anche trasmettere ai partecipanti la conoscenza delle regole che fanno funzionare al meglio le dinamiche del gruppo. Ogni gruppo ama ha un solo facilitatore. Non sono ammessi tirocinanti. Facilitatore può essere una qualsiasi persona che decide di mettersi al servizio della comunità, dei componenti del gruppo dove svolge questo ruolo.

Nell'auto mutuo aiuto non ci sono volontari, esperti e persone che vengono aiutate.

Il facilitatore svolge un ruolo specifico ma non è il terapeuta, non è il conduttore, non è il responsabile ma pari a tutti gli altri componenti del gruppo.

Il facilitatore assume un impegno di cittadinanza attiva, è disponibile al cambiamento con la consapevolezza che usufruisce dei benefici del gruppo come tutti gli altri.

Per poter svolgere l'attività di facilitatore è necessario:

1. condividere principi e valori dell'auto mutuo aiuto;
2. aderire all'associazione AMA;



**SONO ARRIVATE LE CAPSULE
100% COMPOSTABILI !!!**

PROVALE! Acquista una scatola da 100 pz.
Avrai subito in **OMAGGIO 20 CAPSULE**

Presenta questo coupon in negozio. Offerta valida fino al 7/7/18

Via del Pino, 31 Pinerolo (TO) ☎ 0121 480382 ✉ info@icafegroup.it 🌐 icafegroup.it



Miscela
100%
Arabica

Capsule compatibili Nespresso

3. essere motivato a svolgere un servizio per la collettività ed avere interesse per il problema che il gruppo affronta;
4. partecipare al corso di formazione di base per facilitatori dei gruppi ama;
5. partecipare regolarmente agli incontri del gruppo ama;
6. partecipare alla riunione mensile di auto supervisione;
7. partecipare almeno ad un incontro di aggiornamento all'anno.

I **suoi compiti** sono di curare che:

- il gruppo rispetti i principi dell'auto mutuo aiuto
- i membri del gruppo interagiscano tra loro
- i membri del gruppo parlino di sé
- il clima sia il più possibile positivo e costruttivo
- non si rivanghi sempre il passato, ma si parli del presente e del futuro
- il gruppo sia aperto alla comunità di appartenenza.

LA FORMAZIONE E L'AGGIORNAMENTO

L'Associazione AMA organizza la formazione di base e l'aggiornamento continuo per i facilitatori ed i componenti dei gruppi.

Cosa significa formazione?

La formazione è un processo di crescita della persona, durante il quale si attivano riflessioni sulla propria esperienza e, nelle interazioni che avvengono fra i partecipanti e fra questi ed il formatore, si costruisce un sapere collettivo ed un arricchimento personale.

I facilitatori per poter svolgere il loro servizio devono partecipare al Corso di Formazione di base di tre giornate. Tale corso è aperto anche ai componenti dei gruppi che desiderano partecipare. In tale corso non si imparano delle tecniche per diventare un facilitatore esperto. Pur fornendo le informazioni di base sulla metodologia dell'auto mutuo aiuto e sui gruppi di auto mutuo aiuto, gli obiettivi sono quelli di stimolare una riflessione sulle motivazioni che sottendono la disponibilità a svolgere il servizio di facilitatore e favorire l'inizio di un cambiamento culturale e personale.

Ogni mese inoltre i facilitatori partecipano ad un incontro definito di intervizione che rappresenta un momento in cui essi condividono le difficoltà che incontrano nel loro operare ed attraverso il confronto, trovano nuove modalità ed atteggiamenti.

LE CRITICITA'

Anche nei gruppi ama possono nascere delle difficoltà. Esse possono essere legate: al facilitatore, ai componenti del gruppo, all'associazione, alla comunità locale.

La motivazione che ha spinto il facilitatore a mettersi al servizio della comunità in cui vive ed ad operare in un gruppo ama, se non adeguatamente rafforzata nel tempo tramite il confronto con gli altri facilitatori, l'aggiornamento, l'approfondimento, può modificarsi.

Il facilitatore può adottare dei comportamenti che ostacolano un'evoluzione positiva del gruppo:

- Creare un rapporto di dipendenza nei suoi confronti dei componenti del gruppo;
- Accettare la delega e la deresponsabilizzazione dei componenti del gruppo;
- Ostacolare la gemmazione del gruppo;

- Non stimolare nuovi inserimenti;
- Lasciare che il gruppo attivi dinamiche distorte e processi negativi.

Riassumendo:

COSA FA?

Catalizza e facilita la comunicazione.

Tutela le dinamiche del gruppo.

Cura all'interno del gruppo l'accoglienza dei nuovi partecipanti.

È di aiuto nei momenti critici del gruppo.

Ha fiducia nelle possibilità di crescita del gruppo.

Sa ascoltare e fa sì che le persone si ascoltino.

È empatico e promuove l'empatia tra i partecipanti.

È accettante, non giudica e promuove nei partecipanti atteggiamenti, comportamenti, linguaggio non giudicante.

È in grado di parlare delle sue esperienze personali.

Preferisce essere testimone piuttosto che maestro.

SUPPORTO

Il momento più importante è la riunione mensile, in cui il facilitatore può trovare un supporto per il suo percorso di crescita.

PENSIERI POSITIVI

Credere che in ogni persona e in ogni famiglia vi siano risorse.

Credere che tutti possono cambiare.

Credere nel tempo come una risorsa per i possibili percorsi e cambiamenti.



Corso di Formazione di Base per Facilitatori dei Gruppi di Auto Mutuo Aiuto 5 - 6 e 7 Giugno 2018

ASL TO3 Aula Magna e Sala Riunioni
Area Formazione - 10064 Pinerolo (TO)

*Evento formativo Regionale
Accreditato al Sistema ECM Regione Piemonte*



LE MILLE ANIME DI VIDAS

A Milano, cura e dignità per il fine vita

Marco Magnano

Articolo tratto da 'I Reportage dell'Otto per Mille valdese e metodista - Il racconto di come sono spesi i soldi degli italiani'. (<http://report.ottopermillevaldese.org/>). Servizi tematici multimediali, realizzati da Vibes - Video Beckwith Studio per leggere, guardare, ascoltare le storie dei piccoli e grandi progetti sostenuti in Italia e all'estero.

Quando si attraversano le porte di Casa Vidas, la struttura aperta nel 2006 a Milano dall'associazione che porta lo stesso nome, si rimane stupiti: se si pensa alla missione di Vidas, ovvero assistere i malati terminali nell'ultima fase della loro vita, ci si immagina un luogo in cui la morte gioca un ruolo fondamentale, uno spazio in cui si respira lutto e prostrazione, anche perché nel nostro Paese la morte è spesso un tabù, un rimosso che viene confinato il più possibile in spazi chiusi, destinati ad assorbire tutto il "non detto" e il "non vissuto" dell'esperienza del fine vita.

Invece, Casa Vidas è un luogo pieno di vita, in cui si respirano storie di ieri e di oggi unite in due parole: cura e dignità.

Siamo in zona Bonola, nel nord ovest di Milano, un'area periferica della città che con la sua architettura fatta di grandi condomini, viali ampi e freddi e un imponente centro commerciale nel mezzo sembra essere una sintesi dell'idea un po' stereotipata della solitudine che si vive nelle grandi città, soprattutto quando il proprio ruolo diventa più marginale. La presenza di Casa Vidas proprio qui sembra in qualche modo un tentativo di restituire anche a un'area come questa una dimensione comunitaria che sembra smarrita.

A CASA

In effetti, la definizione di comunità, o di famiglia allargata, è la più adatta per descrivere quello che si incontra entrando dentro la "Casa", come la chiamava Giovanna Cavazzoni, la fondatrice di Vidas, scomparsa nella primavera del 2016 proprio dentro questo moderno hospice. In questi anni, il centro è diventato un luogo fondamentale nell'attività quotidiana dell'associazione, che lavora dal 1982 con lo scopo dichiarato di "difendere il diritto del malato a vivere anche gli ultimi momenti di vita con dignità, garantendo cure sempre gratuite". «Abbiamo scelto questo nome - racconta il segretario generale di Vidas, Giorgio Trojsi, quando ci incontra nell'atrio - per richiamare una volta di più la dimensione di famiglia». «All'inizio - ricorda ancora Trojsi - Vidas era una realtà piccola piccola che è cresciuta sotto la spinta di un bisogno che si rivelava sempre più consistente, quello dell'assistenza ai malati terminali». La storia di questa associazione comincia con un'assistenza di tipo esclusivamente domiciliare, passata dalle 20 persone seguite nel 1982 fino alle 1.600 l'anno di oggi. Eppure, prendendo sempre più coscienza di un mondo complesso come quello della cura, questo non poteva bastare. «C'erano malati - ricorda Trojsi - che nelle loro case non potevano stare, spesso più per ragioni sociali

NOTIZIE...

e ambientali che per ragioni cliniche. Quando la casa non può essere quel luogo ideale dei ricordi e degli affetti che tutti i malati preferiscono, allora un posto come Casa Vidas diventa necessario per assistere le persone negli ultimissimi giorni di vita».

UN ABBRACCIO

Appena varcata la soglia, ci si accorge di quanto questi spazi luminosi, con grandi finestre, raccontino una storia differente da quella che ci si aspetta. La forma dell'edificio, con due bracci che partono da un nucleo centrale attraversato dalla luce del sole, ricorda quella di un abbraccio, uno dei temi ricorrenti in un luogo in cui il paziente è prima di tutto una persona.

Le 20 camere destinate alla degenza e le aree pensate per il day hospice sono solo una parte di questo spazio, in cui si vivono momenti di cura, di interazione, di comunità, ma anche di arte: non sono infatti rari i concerti, che rafforzano l'idea di spazi che vengono vissuti insieme dai pazienti, dai professionisti e dai volontari, spina dorsale di un luogo che ha un'anima, riassunta nella figura guida, Giovanna Cavazzoni, che qui dentro nessuno ha dimenticato, neppure chi magari l'ha conosciuta soltanto per poche ore.

A ogni cambio turno gli operatori in servizio si incontrano per raccontare che cosa è successo nelle ore precedenti, in modo da garantire quella continuità nell'assistenza che, in un rapporto che dev'essere il più umano possibile, è fondamentale. Inoltre, ogni settimana si tiene un momento di incontro più ampio, dedicato alle situazioni più complicate, che coinvolge tutte le persone che lavorano nella Casa. Anche questo fa parte di un cammino da portare avanti tutti insieme.

UNO SPAZIO, MOLTE ANIME

L'anima di Vidas, nella struttura e nelle attività domiciliari, è sicuramente collettiva, ma questo non significa che il singolo si perda. Anzi, è vero il contrario: è il lavoro di ogni persona, di ogni professionista e di ogni volontario, a costruirla ogni giorno. Dall'apertura di Casa Vidas, infatti, sono centinaia le persone che si sono fatte abbracciare tra queste pareti e migliaia quelle che hanno usufruito dell'assistenza. Tutto questo lo si capisce ancora meglio incontrando e conoscendo le mille anime di questo luogo e di questa associazione.

Giorgio Trojsi, segretario generale

Gestire una realtà come Vidas significa dialogare con moltissimi attori, privati e pubblici, in grado di costruire una rete di finanziamento e contribuzione il più possibile ampia, capace di affrontare esigenze sempre nuove. «La fondatrice, Giovanna Cavazzoni, è partita con questo progetto avendo ben in mente che c'era un bisogno che voleva soddisfare attraverso l'impegno di volontari e subito dopo di operatori professionali, ma non aveva le risorse a disposizione per poterlo fare. Lei aveva un'esperienza di pubbliche relazioni e ha messo questa esperienza a disposizione di Vidas trasformandola in un'esperienza di raccolta fondi». Il bisogno a cui si vuole rispondere è fluido, crescente e in continua evoluzione. «Si è sempre



cercato in qualche modo di anticipare, di vedere oltre, di comprendere quello che serviva in più, di capire qual era il modo migliore per assistere questi malati».

Giada Lonati, medico e direttore sociosanitario di Vidas

Lo sguardo delle cure palliative ridefinisce il rapporto tra professionista e paziente, lo sposta su un piano nel quale il malato torna prima di tutto a essere una persona. «L'approccio delle cure palliative è in parte clinico e in parte etico-filosofico. Le cure palliative partono dal presupposto che la morte non è una malattia e che non è tanto importante occuparsi di quell'evento puntiforme in cui la luce si spegne, ma tengono conto del processo che conduce alla fine della vita, che è un processo a trecentosessanta gradi». In effetti, non esiste un singolo professionista accreditato a prendersi cura di un processo complesso come il morire: ognuno mette a disposizione le proprie competenze, facendosi carico attraverso le proprie qualità tecniche e umane di «quello che si può definire il nucleo paziente-famiglia, che è sempre unico e originale, e anche facendosi carico degli altri membri dell'equipe, perché ciascuno di noi porta con sé delle fragilità, una tendenza a riconoscersi in alcune storie piuttosto che in altre, una fatica che lavorare in equipe consente di condividere, di suddividere e quindi di superare».

Fabrizio Calamida, medico palliativista

«Sono prima di tutto un medico, anche se quello che avviene qui è un po' diverso rispetto a quello che si pensa normalmente di questo lavoro». Cambiare logica, spostare l'attenzione sulla cura anziché sulla guarigione, è una sfida che fa parte del vissuto quotidiano di una realtà come Vidas. «Sono sempre stato molto realista, non ho mai pensato che la medicina potesse fare miracoli».

Per contro, la forza delle relazioni che si costruiscono in uno spazio come questo rappresentano un elemento capace di dare sempre nuova forza. «Il nostro compito è anche individuare quale è il momento più adatto per proporre un cambiamento assistenziale. A volte è una fatica, perché si instaurano delle relazioni a cui si tiene. Quando chi normalmente viene qui in day care viene ricoverato in hospice la relazione continua, ma se vanno in cura domiciliare avviene una separazione che si vive con fatica».

Sonia Ambroset, Psicologa

In un luogo come Casa Vidas, l'attività di supporto psicologico assume forme molto differenti rispetto



a quelle tradizionali. «Uno psicologo che lavora in hospice lavora moltissimo nell'informalità e nei luoghi di vita dei pazienti. Parliamo con i familiari nei luoghi comuni, entriamo nelle stanze e cerchiamo di fare il nostro lavoro in modo professionalmente adeguato ma allo stesso tempo caldo umanamente, perché morire è una condizione che ci riguarda da vicino e quindi la logica con cui uno psicologo lavora in questo settore è condividere questa esperienza. Il modo che abbiamo di lavorare è sempre molto personalizzato».

Lucia Moneta, fisioterapista

Ci si potrebbe chiedere che cosa possa fare un fisioterapista con una persona che si sta accompagnando alla fine vita. «Ci definiscono ossimori viventi, siamo una contraddizione».

In effetti, la fisioterapia intesa in senso tradizionale si occupa di restituire abilità alle persone, mentre qui le persone vanno accompagnate lungo un percorso di perdita continua delle proprie abilità. Eppure «si possono fare tantissime cose: noi ci occupiamo di rendere migliore la qualità di vita del paziente, quindi cerchiamo di fare in modo che il paziente mantenga il proprio movimento fino alla fine della vita».

Lia Biagetti, infermiera

«Il nostro lavoro infermieristico è accompagnare, alleviare, aiutare ma essere presenti fisicamente laddove ci sono tante situazioni di dolore, di sofferenza, di paura».

Essere sempre presenti, dare delle risposte, non solo sanitarie ma umane, sempre con l'obiettivo di accogliere le persone nella loro sofferenza e solitudine. Si tratta di un'assistenza che ha una forte caratteristica umana. «I nostri ritmi sono molto bassi, molto più casalinghi, perché non rispondiamo a un'urgenza di guarigione, ma a un bisogno di accudimento».

Alberto Grossi, assistente sociale

«In una città come Milano la fragilità delle famiglie è diventata un continuo: finire un colloquio e trovare una situazione normale è raro». Proprio per questo, l'equipe di assistenti sociali di Vidas, che fa parte della struttura valutativa, ha il compito di prendere in considerazione le domande d'assistenza e di stabilire un percorso comune, con lo scopo ultimo di rendere le famiglie protagoniste dell'assistenza. «Tutto ciò che si può fare a sostegno delle risorse familiari è un intervento utile alla famiglia, utile al malato e utile alla società».

Federica Giussani, Coordinatrice volontari domicilio e day hospice e Roberta Brugnoli, responsabile selezione e formazione volontari

«Qui dentro – ricorda Federica – siamo tutti volontari, perché la mission che ci accomuna è trasversale. Tutta Vidas, pagata o no, è qui perché lo vuole. I volontari

ancora di più, perché bussano alla porta perché hanno voglia di fare qualcosa in più e di farlo gratis». Ogni anno sono circa 150 le persone che si offrono per fare i volontari di questa associazione, mentre alla fine del corso di formazione rimangono una ventina, destinati a continuare questa azione negli anni. «Nel corso – spiega Roberta – si insegna che i giudizi vanno sospesi, che quello che conta è accogliere i desideri di chi in quel momento ha bisogno, che sia un paziente o che sia un familiare. Chi ha troppe convinzioni indiscutibili non è adatto a far parte di questo gruppo».

SFIDE SEMPRE NUOVE

Dal 2015, Vidas ha aperto le sue porte a una sfida ancora più complicata, quella di prendersi cura anche di bambini e adolescenti. Per farlo, si è creata un'équipe pediatrica attiva nel servizio domiciliare. Ma ancora una volta, il percorso non finisce qui: nel 2019 verrà aperta la Casa Sollievo Bimbi, che nasce proprio dalla necessità di offrire un luogo di sostegno e cura ai pazienti più giovani che non possono essere seguiti a domicilio e che ha ottenuto il supporto dell'Otto per mille della Tavola valdese. «Contiamo di completare i lavori entro la fine del 2018 per aprire nel 2019», spiega Giorgio Trojsi.

Si tratta della prima struttura di questo genere in Lombardia e una delle prime in Italia, nonostante siano oltre 11.000 i bambini che nel nostro Paese sono colpiti da malattie inguaribili.

La nuova struttura offrirà cure e sollievo a bambini e adolescenti, ma cercherà anche di non lasciare da soli i loro familiari, che spesso si trovano ad affrontare una sofferenza silenziosa. Di fronte a questa sfida, Vidas ha deciso di rendere ancora più grande il proprio abbraccio.

REPORTAGE

Consulta online il reportage e guarda i video correlati.



Questo reportage è a cura dell'Associazione Culturale Francesco Lo Bue/Video Beckwith Studio ed è stato realizzato da Marco Magnano. Riprese di Michele Comba. Foto di Alberto Calcinaì e Melina Mulas. Tutti i materiali prodotti sono di proprietà dell'Ufficio Otto per Mille della Tavola Valdese.



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.

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. **0121.394064** - ama.pinerolo@gmail.com



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: Paola - Tel. 335 1310903

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 127170 /0121 233605



**SOFFERENZA
PSICHICA**

**MALATTIE AD ALTO
IMPATTO EMOTIVO**

**SOSTEGNO ALLA
GENITORIALITA'**

**SOSTEGNO A
COLORO CHE
AIUTANO**

**DISTURBI
ALIMENTARI**

**DISTACCHI E
ALTRI ADDII**

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. 0121.394064 (martedì ore 15-18),
ama.pinerolo@gmail.com

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 3334708154

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: Martina - Tel. 340 1270647

AREA DEL SOSTEGNO ALLA GENITORIALITÀ

PRIMI PASSI PER PICCOLI GENITORI

Neo-genitori
QUANDO: 2° e 4° mercoledì del mese
DOVE: presso sede ANFFAS / Villa Prever, Viale della Rimembranza, 63 a Pinerolo.
FACILITATORE: Elena - Tel. 338 2749395

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: Daniela - Tel. 340 7877530

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. **0121.394064**
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. **0121.394064**
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. **0121.394064**
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. **0121.394064**
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. **0121.394064**
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. **0121.394064**
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. **0121.394064**
ama.pinerolo@gmail.com
www.amapinerolo.it

DAI GRUPPI IN CASA AMA.

DONNE IN RINASCITA

La donna è l'altra metà del cielo, scriveva Mao Tse-tung. Chissà perché alla maggior parte di noi viene da pensare a un cielo stellato, una notte serena con luna piena, sensazione di pace e tranquillità. Eppure, per contro, esistono anche cieli in tempesta, squarciati da lampi, tuoni e boati. Quei cieli in guerra con le forze della natura che, a volte, ti fanno accucciare su te stessa mentre il temporale avanza, i rumori si fanno più forti e tutto fa più paura...

Le donne di cui voglio parlarvi, questo cielo lo hanno conosciuto, lo hanno vissuto, ci si sono trovate scaraventate dentro... e, anche quando il temporale è passato, per un po' sussultano ancora e ad ogni minimo rumore istintivamente si ritraggono...

Mi chiamo Barbara, da un anno sono la facilitatrice del gruppo Ama che ha deciso di chiamarsi "Donne in rinascita". Sono convinta che già il nome racconti un sacco di cose su di loro. Donne in rinascita nasce dalla sinergia che si è creata tra l'Associazione Ama e l'Associazione Svolta Donna, che si occupa di dare sostegno a donne vittime di violenza. Il gruppo accoglie le donne uscite dalla fase acuta del periodo di violenza. Ciò significa che queste coraggiose donne sono riuscite ad allontanarsi dal periodo della violenza. Ora stanno cercando di raccogliere se stesse, riprendersi la dignità e il rispetto che si meritano, ricominciare a vivere nel modo più sano e naturale possibile. Il gruppo si incontra due volte al mese, per circa un paio d'ore. È un momento importante, perché ci si può sfogare, confrontare, sostenere, consigliare, talvolta anche sgridare, in un luogo sicuro, dove non c'è giudizio da parte di nessuna, dove nessuna alza il dito per dire: "Avresti dovuto fare così..."; oppure "Perché non hai fatto subito questa cosa...?". È un luogo protetto che per quelle ore diventa la loro zona più intima, un posto in cui sanno di poter essere sé stesse ed essere capite. Le regole sono quelle di ogni gruppo Ama: assenza di giudizio, rispetto della privacy al di fuori del gruppo, presenza agli incontri nel limite delle proprie disponibilità. L'appuntamento è atteso da tutte perché incontrarsi è sempre una gioia, ed i



legami sinceri e profondi che si creano rappresentano una solida struttura sulla quale tutte sanno di poter contare.

Ho atteso alcuni anni perché questo gruppo nascesse, ed ora, che da un anno è diventato una realtà, non posso che essere orgogliosa del valore che giorno dopo giorno acquista grazie alla presenza di queste tenaci e incredibili donne in rinascita! Chi sa o pensa di essere una donna vittima di violenza può chiamare la segreteria Ama e lasciare il proprio recapito e nominativo; provvederò personalmente a contattare, nel più assoluto riserbo, chiunque lo ritenga necessario, per valutare l'inserimento nel gruppo Donne in rinascita.

Dettagli e informazioni:

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. 0121.394064 (martedì ore 15-18),

ama.pinerolo@gmail.com



VIA ARNAUD 14 - TORRE PELLICE
0121 91374 339 1820291 @ FARMINTERNAZIONALE@LIBERO.IT
WWW.FARMACIAIMBERTI.COM WWW.FARMA-OUTLET.COM



NON FATICARE

DI CARLO FRIZZI



La strada provinciale che, nel basso Canavese, collega San Benigno a San Giusto, appare al camminatore e all'automobilista come un rettilineo pianeggiante, che si allunga a perdita d'occhio tra campi di granturco e prati, separati da radi filari di pioppi; qua e là occhieggiano cascine isolate e piccoli stabilimenti industriali. Il ciclista dilettante, invece, avverte ben presto il subdolo elevarsi del falsopiano, e s'incurva sul manubrio, suda, sbuffa e smanetta sul cambio alla ricerca del giusto passo. Su tale tratto di strada, in una tiepida domenica d'autunno, si affacciava il protagonista di questo racconto; in sella – appunto – ad una bicicletta. Era costui un uomo di media corporatura, giunto a quell'età in cui la pratica sportiva si trasforma da puro piacere a necessità preventiva, da sfogo ormonale a pratica salutistica, con il dichiarato intento di evitare, o almeno di limitare, la deposizione di adipe ai lombi e sul ventre. L'aspetto fisico del Nostro è poco notevole, basti segnalare una corporatura media ed un naso alquanto pronunciato, non particolarmente piacevole all'occhio, utile però a fendere con profitto l'aria fine della piana canavesana. Non immagini il lettore un atleta fasciato da tuta aderente e multicolore, con casco di ultimo modello e scarpette autobloccanti: il pedalatore domenicale vestiva pantaloncini sdrucci e svolazzanti, di un grigio mal definito, all'incirca dello stesso colore della maglia, che recava già – alle ascelle e sulla schiena – le scure ombreggiature del sudore. Grigia la bicicletta, un'anticaglia che la ruggine aveva presto aiutato a sfuggire ai furti, e grigi pure i capelli, unica e rada protezione alla scatola cranica (il casco non lo utilizzava per partito preso, per la definitiva e indiscutibile ragione che non l'aveva mai usato prima).

Avanzava quindi il Grigio di buona lena, godendosi la piacevole sensazione che il regolare succedersi delle pedalate gli ripulisse il cervello, lasciandolo sgombro dalle preoccupazioni mondane e disponibile ad accogliere qualunque stimolo la strada offriva. Al ponte sull'Orco, appena superato, aveva rievocato Omero, congetturando poi per qualche istante sul perché ultimamente questa reminiscenza avesse soppiantato il ricordo infantile dell'altro orco, quello di Jack e del fagiolo magico. Poco si era soffermato sul tema perché una buca nell'asfalto lo aveva fatto sobbalzare, imprecare, e poi almanaccare se l'improprio fosse da indirizzarsi ai manutentori stradali di San Benigno o già a quelli di San Giusto. Anche tale questione venne presto archiviata, quando – poco oltre – notò un cadavere di riccio a bordo strada, anch'esso travolto anzitempo non dal Pelide ma da un automobilista ignaro. Chissà – si domandò per un attimo – se il guidatore si chiamava Achille. Così, tra gravi pedalate e lievi pensieri, procedeva la salutare gita domenicale. Quand'ecco, ad una di quelle rapide occhiate lungimiranti che i ciclisti sono soliti lanciare verso l'orizzonte (per valutare la distanza da percorrere o anche solo per godere del panorama), il Grigio venne colpito da una sorprendente percezione: il candido campanile della parrocchia di Foglizzo, punto di repère assai utile per segnalare la metà del rettilineo, era diventato nero. L'esordio di una

sindrome allucinatoria? o forse una malattia fulminante della retina dovuta alla disidratazione e allo scarso allenamento? peggio: l'avvento micidiale dei guerriglieri neri dell'Isis (l'avevo pur detto di non sottovalutarli...) che umiliano i simboli della cristianità? no, forse solo uno scherzo di buontemponi, speriamo...

Il batticuore si calmò del tutto alla successiva, quasi immediata, occhiata: per un incredibile combinarsi di spazi e tempi, la bruna figura umana in piedi a bordo strada poco oltre, si era trovata allineata al suddetto campanile proprio nel momento in cui il ciclista aveva lanciato lo sguardo in avanti; per un altrettanto insolito gioco prospettico, la punta del campanile era rimasta scoperta coronando per un istante la figura in primo piano e completando l'illusione che aveva così conturbato il Grigio. Si poneva ora un altro ed urgente problema: acclarato (con la seconda occhiata, appunto) che trattavasi di una donna di pelle nera ed escluso che fosse un'automobilista in panne (non v'erano infatti vetture nelle vicinanze), bisognava decidere quale atteggiamento tenere nell'oltrepassarla, cosa che sarebbe ineluttabilmente avvenuta entro i successivi dieci secondi.

Escluse rapidamente altre opzioni, il Grigio decise per un signorile distacco, che la donna avrebbe interpretato come impegno agonistico, forse con una punta d'ammirazione per tanto sforzo e anche per la ragguardevole velocità del procedere (nonostante il falsopiano). Così abbassò il capo, incurvò viepiù le spalle e diede di pedali come in una cronometro al Tour de France. Lo sguardo fisso sulla ruota anteriore, e di lì non l'avrebbe mosso per i prossimi due chilometri.

Il Fato a volte gioca con i propositi di noi umani, spargiando le carte e inserendo inaspettate variabili. Così fece anche quella mattina: la giovane donna, anziché rimanere spettatrice silenziosa al passaggio del velocipede, si fece avanti sul ciglio e, accompagnandosi con un sobrio ma aggraziato gesto della mano, rivolse al Grigio, con voce ben intelligibile, queste esatte parole: "Non faticare! Vieni a scopare!".

Ora soccorrimi, o Musa, guida e sostieni la mia mano, rendi alata la penna, così che io possa narrare il convulso succedersi degli eventi che, come onde nel mare tempestoso, si andarono accavallando nei vorticosi istanti che seguirono la duplice esortazione della fanciulla.

Non riuscì, il Grigio, a tener fede al proposito di tirar dritto, fingendo di non vedere. Il suono della voce, prima ancora che il contenuto del messaggio, indusse un'istintiva torsione del capo e dello sguardo verso la fonte sonora. Qui giunti, gli occhi vennero fulminati dalla Bellezza. La ragazza era sottile, slanciata, avvolta da un semplice vestitino nero che copriva senza celare, lasciando all'occhio una gran superficie di lunghe gambe, di braccia affusolate e spalle tornite, e all'immaginazione il resto. La pelle bruna era morbidamente accarezzata dalla luce solare e splendeva come lucidata. E lì



sorriso... il sorriso era lui un sole e pareva illuminare e riscaldare lo spazio circostante. Grigio rimase per un attimo senza respiro. Poi – ci vollero tre, quattro decimi di secondo – le funzioni cognitive ripresero il sopravvento. L'accento con cui era stato pronunciato il doppio invito tradiva appena l'origine forestiera della fanciulla (v'erano peraltro pochi dubbi al riguardo), ma era il tono che più lo aveva colpito: si percepiva evidente il compatimento, quasi l'accoratezza, nella richiesta di recedere da un'attività così inutile e priva di fascino, specie se confrontata con l'altra che veniva proposta in alternativa. Si coglieva un rimprovero, bonario però; nessuna sfida, nessuna protervia, solo un gentile e logico suggerimento.

Grigio approvò incondizionatamente anche la struttura della frase e la scelta lessicale: niente fronzoli, ogni parola al proprio posto, un bel ritmo tãtatan, tãtatan, tãtatan; niente volgarità o smancerie; dritta allo scopo, al fine, cioè, evitando derive dialettali o latinismi e lasciando in pace l'amore, che entrava poco o nulla nella situazione. È pur vero che gli sfuggiva il legame semantico con l'atto di ramazzare pavimenti (in situazioni meno pressanti aveva ipotizzato che in realtà si fosse trasformato in voce verbale il sostantivo "scopo", inteso come "fine ultimo", la qual cosa dava una sfumatura assai particolare alle relazioni umane), ma il verbo era ormai così accettato da aver perso ogni volgarità a vantaggio della comprensione generale.

Assorto in tali incalzanti considerazioni (ma ricorda, lettore, che tutto si svolge in meno di un giro di pedale), il Grigio aveva perso il controllo del proprio corpo: si accorse che – senza intenzione, poteva giurarla – le sue dita si erano abbassate a stringere i freni, e le gambe avevano cessato di pedalare. Forse la ragazza se n'era accorta, e chissà cosa ne aveva concluso... Arrossì. Riprese a pedalare e riportò velocemente le dita al manubrio.

Rimaneva a questo punto la centrale questione della risposta: fare finta di nulla non si poteva, c'era stato incrocio di sguardi. Immaginò per un istante la bici abbandonata dietro un cespuglio, la radura nascosta tra gli alberi, una coperta lercia, le formiche e le mosche, l'allerta per il sopraggiungere di intrusi, odio le malattie veneree, e poi c'è anche la fedeltà coniugale (si vergognò, in seguito, del ritardo con cui questo tema gli si era affacciato alla mente). E poi il rito imbarazzante del pagamento: si chiese se aveva con sé denaro sufficiente (anche di questo pensiero ebbe poi modo di pentirsi), se fosse meglio pagare prima o dopo... So che pare incredibile (e il Grigio stesso se ne stupì), ma in questo frangente gli comparve in mente il dialogo tra Rigoletto e Sparafucile "Venti scudi hai tu detto? Eccone dieci, e dopo l'opera il resto...". Ma si trattava di ben altra faccenda, e poi bando alle divagazioni, bisognava pur dir qualcosa, la ragazza era ormai due metri indietro, ancora con una domanda negli occhi. Esclusa definitivamente la fermata copulatoria, Grigio optò per un accenno di sorriso e un minimo gesto di saluto con la mano destra, come a dire "no, grazie, non se ne abbia a male, e comunque non è per una questione razziale, e nemmeno che io sia moralmente contrario, per non dire poi di lei in persona, lei è bellissima e desiderabile, secondo me lei è una principessa, un miracolo della natura, e comunque grazie del suggerimento, anzi dei suggerimenti, vedrò di tenerne conto, grazie ancora, spero di rivederla...".

Almeno del primo suggerimento Grigio fece tesoro: rilassò il collo, la schiena, inserì un cambio più lieve e procedette con rinnovata lena verso la sua meta. Ma l'incontro non cessava di perseguirlo, e le pedalate in successione non riuscivano più a bonificarci il cervello. La folgorante bellezza della fanciulla, il semplice gesto di offerta della sua mano, il sorriso seducente e insieme compassionevole, e infine la limpida evidenza del suo argomentare continuavano ad occupargli interamente le facoltà mentali. E se in realtà si fosse trattato di un'esortazione più alta, un invito ad un cambio radicale di prospettiva, verso una maggiore attenzione alle cose belle, alle relazioni umane piuttosto che all'inutile inseguire modelli e obiettivi competitivi e inarrivabili. Nel convulso succedersi delle riflessioni, Grigio rivede la fanciulla comparire accanto al campanile, quasi confondendosi con esso; gli sovvenne la statua della Vergine nella navata della chiesa parrocchiale, che con la mano faceva un identico gesto verso i fedeli; ragionò che la fanciulla si trovava – non poteva essere un caso – a metà strada tra san Benigno e san Giusto, "la Bellezza tra il Bene e la Giustizia", chi mai l'aveva scritto... Provò un brivido, capiva di camminare su una cresta affilata sospesa sul baratro della blasfemia. Non si fermò: pensò a Paolo sulla via di Damasco, pensò ad Abramo sul monte e all'Annunciazione, e risolse che si trattava di un messaggero celeste, venuto ad indicargli un mutamento di rotta, una nuova via.

Fu preso da un'improvvisa nostalgia: voleva rivederla, anche solo per un attimo. Girò lo sguardo, nessuno. Frenò, non troppo bruscamente, non voleva dare nell'occhio, e diede mano alla borraccia. Così, fingendo un improvviso bisogno di ristorarsi, poté voltarsi con l'aria di chi si gode il panorama. Quel che vide, duecento metri indietro, non gli piacque punto. Un grosso fuoristrada scuro fermo a bordo strada, la sottile figurina nera chinata verso il finestrino. Un attimo, la portiera si aprì e si richiuse, e la ragazza non c'era più.

Un pugno allo stomaco per il nostro ciclista, che senz'altra esitazione balzò in sella e si rimise a pedalare con foga mista a rabbia. È il mestiere, si disse. Cosa volevi, che rimanesse illibata ad attenderti, continuò. Altro che messaggero divino, insisté... E via ringhiando, come un animale ferito, cercando sollievo nello sforzo spasmodico, gli occhi fissi al ciglio destro della carreggiata.

Dietro di lui il SUV avanzava a doppia velocità e presto l'avrebbe sopravanzato. Nell'abitacolo si svolgeva una scena diversa da quella che Grigio immaginava: il laido individuo al volante stava inveendo contro la fanciulla rannicchiata sul sedile. "Mangia-banane di merda, nella giungla ti dovevo lasciare, a farti fottere dai gorilla... nemmeno un cliente in tutta la mattina... cosa credi che mi diverta a portarti in giro... è che te la tiri troppo, chi ti credi di essere, bagascia... adesso che arriviamo a casa ti faccio abbassare la cresta... t'insegno io come si fa... neanche i soldi della benzina...". Era furente, paonazzo; l'addome prominente pareva voler sfondare la camicia, tremavano persino i peli che facevano capolino dalla scollatura, solleticando la catena d'oro con il medaglione di santa Margherita da Cortona. D'oro anche due incisivi rilucenti di saliva, e d'oro il grosso anello al mignolo peloso e unghiuto. "Senza di me morivi di fame... bel modo di ringraziare...troia di una negra vedrai adesso quel che ti succede...".



Lo sapeva eccome, la ragazza, quello che sarebbe successo. I segni delle ultime cinghiate non erano ancora spariti dalla schiena; anche il resto della lezione lo conosceva, variava solo la sequenza delle proposte didattiche. Così se ne stava acquattata, con la testa appoggiata al finestrino e lo sguardo perso nella campagna canavesana. Sarebbe passata anche quella buriana... "Mille euro al giorno mi portano le altre, sfaticata... credi di essere in villeggiatura... vieni qui a rubare il pane... e anche 'sto ciclista dimmerda...". Avrai capito, lettore, che il fuoristrada aveva proprio in quell'attimo raggiunto il Grigio, e che il guidatore era stato costretto ad una pur minima sterzata per evitarlo.

La ragazza si riscosse, e inviò alla sagoma grigia un lieve e fugacissimo sorriso, in cui si mescolavano simpatia, compatimento e anche un sottile rimprovero: sarebbe bastato così poco per cambiare il corso della giornata di entrambi... Se il Grigio avesse incrociato lo sguardo della ragazza, avrebbe visto in fondo ai suoi occhi un piccolo rimpianto, una stanca rassegnazione; a guardar meglio, forse avrebbe colto la nostalgia di un villaggio di capanne che spariva all'orizzonte, la sete in un deserto infinito e l'angoscia di una traversata in un mare minaccioso. Anche, ma proprio in fondo, una fiammella di speranza e un po' di desiderio di poter un giorno pedalare a testa leggera, in una domenica mattina d'inizio autunno. Ma questa volta, immerso com'era nei suoi pensieri rabbiosi, il Grigio non guardò.



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

A 93 ANNI PARTE VOLONTARIA PER L'AFRICA

Fonte: *Corriere del Veneto*

Da anni la signora Irma Dallarmellina, pensionata di Noventa Vicentina, sostiene l'orfanotrofo fondato in Kenya da un missionario vicentino. Qualche giorno fa, però, nonna Irma, come racconta sua nipote Elisa, ha deciso che le sue offerte non erano abbastanza ed è partita di persona per il Kenya per prestare servizio come volontaria nell'orfanotrofo per tre settimane. Trolley rosso e bastone in mano, l'anziana si è presentata all'aeroporto di Venezia e si è imbarcata sul volo per Nairobi accompagnata da una delle sue figlie. "Questa è la mia nonna Irma. Una giovanotta di 93 anni che stanotte è partita per il Kenya. Non in un villaggio turistico, servita e riverita, ma per andare in un villaggio di bambini, in un orfanotrofo": questo il commento della nipote Elisa alla foto postata su Facebook. Che continua così: "Ve la mostro perché credo che tutti noi dovremmo conservare sempre un pizzico di incoscienza per vivere e non per sopravvivere".



VITTIME E COLPEVOLI UNITI CON LA "GIUSTIZIA RIPARATIVA"

Fonte: *La Stampa Novara*

Esiste un modo di perseguire la giustizia che supera il principio della punizione, ripartendo dal ricucire le fratture provocate da un atteggiamento offensivo o illecito. Si chiama "giustizia riparativa" e si basa sull'idea di dare una risposta non violenta ad un comportamento lesivo dell'altro. In un paese del Novarese, in Piemonte, è già stata adottata ed ha funzionato con una ragazzina presa di mira dalle offese on line. "Mia figlia è tornata a sorridere dopo un anno" dichiara la mamma. Le giovanissime bulle che l'avevano insultata sul web sono state portate ad incontrare la vittima ed è stata messa in piedi una mediazione con i genitori, i vigili urbani e la comunità per ricomporre la situazione di crisi nella scuola media. Questo intervento anticipa il futuro ed un più ampio progetto di giustizia riparativa del comune piemontese. Tapproccio si basa sulla risposta data al reato - dice l'assessore Paganini - l'autore deve capire che la sua condotta non è accettabile, la persona offesa deve poter esprimere i suoi bisogni per superare l'evento traumatico subito. Si va oltre l'ottica del giudizio e si porta il reato in un contesto relazionale. È molto efficace". L'applicazione più immediata è per episodi di bullismo, piccoli furti o danneggiamenti messi in atto da minori, spesso in gruppo o per fatti attinenti al Codice della strada. "Tutta la comunità è tenuta a contribuire, questo è un punto fondamentale. Non serve e non basta punire".

IL SORRISO DIVENTA UNA CURA PER LEGGE

Fonte: *Regione Puglia*

La gelotologia, o terapia del sorriso, è una pratica che utilizza il buon umore in ospedali, case di riposo, carceri e in tanti luoghi dove c'è bisogno di portare sollievo in situazioni di difficoltà. Questa disciplina, adottata in tutto il mondo, ha ottenuto per la prima volta il riconoscimento ufficiale dalla Regione Puglia, la prima in Italia a dare una rilevanza legislativa a questa attività e riconoscerle un posto nelle politiche sociali e sanitarie. Il decreto legge Regionale 20 dicembre 2017 ha innanzitutto permesso di definire la "terapia del sorriso" con la quale si intende "la possibilità di utilizzare il sorriso e il pensiero positivo a favore di chi soffre un disagio fisico, psichico o sociale" e di inquadrare la figura del "clown di corsia", ovvero colui che "utilizzando specifiche competenze acquisite in varie discipline, analizza i bisogni dell'utente per migliorarne le condizioni fisiche e mentali, all'interno delle strutture sanitarie, socio-sanitarie e socio-assistenziali, applicando i principi e le tecniche della downterapia. Per il 2018 la Puglia ha stabilito che la comico-terapia sarà parte delle politiche sanitarie della Regione e ha stanziato 120.000 euro, con la proroga per i prossimi anni in cui la clownterapia diventerà una voce di spesa da inserire nella legge di bilancio. Tra le materie oggetto della legge appaiono, oltre alla terapia classica del sorriso, tecniche d'improvvisazione teatrale e mimo, giocoleria e magia, ma anche tecniche per la coesione del gruppo, gestione emotiva e norme igieniche da adottare quando si indossa il naso rosso.

Impariamo insieme
PICCOLE STRATEGIE QUOTIDIANE

per vivere meglio



Diventiamo protagonisti del nostro benessere e della comunità in cui viviamo!

AMA Pinerolo ha proposto ad inizio anno tre incontri per riflettere insieme su ciò che possiamo mettere in atto per volerci bene, per far star meglio noi e gli altri. L'Associazione ringrazia per la disponibilità tutti i soggetti e gli enti coinvolti che hanno reso possibile la buona riuscita della manifestazione.

[Foto Luca Tumminello/Le Valli - Beatrice Bermond]



2 VENERDI' FEBBRAIO
ALIMENTAZIONE E INFIAMMAZIONE
 A cura di Valter CANAVERO

2 VENERDI' MARZO
INVECCHIAMENTO CONSAPEVOLE
 A cura di Angie BECKH



16 VENERDI' MARZO
Persone non autosufficienti: ALIMENTAZIONE E DINTORNI

In collaborazione con ASL TO3 e fondazione Casa dell'Anziano - a cura di Dott. P. Ribet (Direttore Sanitario presso Casa Dell'Anziano 'Fer'), S.Spagna (Dietista), S. Gorlato (Geriatra), E. Favero (Foniatra)





LEGGIAMO

A CURA DI BEATRICE BERMOND E SARA SPINARDI



DOVE NASCE IL VENTO. VITA DI NELLIE BLY

di Nicola Attadio, Ed. Bompiani

Siamo nel settembre del 1887, e una ragazza di 23 anni bussa alla porta di John Cockerill, direttore del "New York World" di Joseph Pulitzer. La ragazza in questione si chiama Elizabeth Cochran, e seppur molto giovane scrive già da tre anni per un quotidiano di Pittsburgh, firmandosi Nellie Bly. Chiede di essere assunta come reporter. Nessuna donna aveva mai osato tanto.

Ma la sua idea di fare un'inchiesta sotto copertura a Blackwell Island, manicomio femminile di New York, convince Cockerill e Pulitzer ad accettare la sfida. Ne nasce un reportage che farà la storia del giornalismo.

Da qui in poi la sua vita si snoderà attraverso mille avventure sotto copertura, grazie alle quali potrà raccontare l'America agli americani, e diventerà un personaggio scomodo per molti. Tra le tante avventure si annovera anche il giro del mondo, ma non in ottanta...bensì in 72 giorni. E' l'icona della donna indipendente, artefice del proprio destino, la giornalista intrepida armata solo del suo sguardo libero, e della sua voce.



E RICORDATI CHE IO CI SARÒ

UNA MAPPA PER AFFRONTARE IL LUTTO E RINASCERE ALLA VITA

Nicoletta Salvi Ouazzene, Ed. Effatà

Questo libro è rivolto a tutti coloro che devono attraversare gli oscuri oceani del dolore e del lutto. Offre una mappa per orientarsi, grazie ad alcune «bussole» che possono aiutare a non smarrirsi e a trovare un significato di redenzione ad ogni nuova tempesta della vita. Condividendo il suo personale «bagaglio», l'autrice affronta temi fondamentali come l'accadimento dell'evento di morte, il processo di elaborazione del lutto, i modi per prendersi cura di sé e avviarsi verso la guarigione. L'auspicio è che possa essere d'aiuto non solo a coloro che vivono un lutto, ma anche ai professionisti della cura, ai pastori di anime e a quanti, a contatto con persone sofferenti e vulnerabili, desiderino costruire un nuovo orizzonte di senso che possa includere la speranza.



NON CE LA FACCIÒ PIÙ. GUIDA RAPIDA PER NON ESAURIRSI

Jörg Fengler, Ed. Feltrinelli

Il burnout può diventare patologico, se non si interviene in tempo. E i primi a doverlo fare siete proprio voi! Non è facile, certo, anche perché chi si trova in questa situazione è simile a un individuo affetto da una forma di dipendenza, che si rende conto del suo problema solo dopo averlo negato per lungo tempo. Jörg Fengler, spiega quali sono i fattori che scatenano il burnout, tra i quali, sorprendentemente, il carico lavorativo non è il più rilevante, e propone venticinque trucchi antistress da adottare ovunque, a costo zero (o quasi) e con il minimo sforzo. Ordina le sue strategie cronologicamente, seguendo lo svolgersi della giornata, dal risveglio fino alla sera, cosicché ognuno possa decidere cosa fare e quando per riconquistare l'equilibrio e il controllo sulla propria vita. Vi sentite sfiniti? Il vostro rendimento lavorativo è in calo, nonostante l'impegno? Siete insoddisfatti del vostro ruolo, dei colleghi o della struttura in cui operate? Pretendete troppo da voi stessi e non riuscite mai a staccare del tutto? E, intanto, vi capita anche di fare cose "strane", come mettere le chiavi nel frigorifero, o sbagliare strada mentre tornate a casa? Potreste essere a rischio burnout; in altre parole, siete sul punto di esplodere per lo stress. Meglio fermarsi e riconoscere che avete un problema!



LOMS (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.



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. 0121.394064
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