



P3 LASTORIA

'CICHÌN'
Il racconto di Carlo Frizzi

P13 NUOVINATI

Nuovi gruppi in casa AMA per
pazienti nefropatici e loro familiari

P9 MEZZOPIENO...

Le buone notizie che cambiano
il mondo

INFORAMA

DICEMBRE
2017

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

IL NOTIZIARIO DELL'AMA PINEROLO (AUTO MUTUO AIUTO)

EDITORIALE

DI ELIANA LATTUADA

Buongiorno a tutti.
Questo sarà il mio ultimo editoriale, infatti il mio mandato è in scadenza, io non mi ricandiderò, per cui quando questo giornale uscirà, a Giugno, ci sarà già stata l'assemblea dei soci e ci sarà un nuovo presidente. Infatti questo nuovo numero di INFORAMA andrà alle stampe e in distribuzione nel [Continua a pagina 2]

LA STORIA

NON FATICARE

DI CARLO FRIZZI



AD UN CERTO PUNTO

Ad un certo punto della vita – ero lì lì per laurearmi – un amico mi propose di accompagnarlo a “fare animazione ai vecchietti” del Ricovero di corso Casale. Non ne so nulla di vecchietti, obiettai. Lui rispose che non era un problema, bastava

[CONTINUA A PAGINA 3]



Impariamo insieme

PICCOLE STRATEGIE QUOTIDIANE

per vivere meglio



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

2 VENERDI' FEBBRAIO
SALONE DEI CAVALIERI
H. 21.00

ALIMENTAZIONE E INFIAMMAZIONE

Come il nostro modo di alimentarci influenza la nostra salute.

A cura di **Valter CANAVERO**
Biologo Nutrizionista

2 VENERDI' MARZO
SALONE DEI CAVALIERI
H. 21.00

INVECCHIAMENTO CONSAPEVOLE

Per una visione più ispirata e motivante di ciò che deve ancora avvenire

A cura di **Angie BECKH**
Life Coach

16 VENERDI' MARZO
CASA DELL'ANZIANO 'FER'
H. 18.30

Persone non autosufficienti: ALIMENTAZIONE E DINTORNI

In collaborazione con ASL TO3 e fondazione Casa dell'Anziano - a cura di S. Spagna (Dietista), S. Gorlato (Geriatra), E. Favero (Foniatra)

A.M.A. = 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. (Organizzazione Mondiale della sanità)

www.amapinerolo.it

Assoc Ama Pinerolo

Diventa anche tu
**ambasciatore
AMA**



STACCA
LE PAGINE
CENTRALI 10-11
E CONDIVIDILE A
PIU' NON POSSO!

AMA fa bene,
lo dice anche l'OMS (p. 4)

PASSAPAROLA!!!



14 CENTRO DI ASCOLTO
DEL DISAGIO MASCHILE

15 PREVENZIONE MOBBING
E DISAGIO SUL LAVORO



18 QUATTRO RUOTE, UN SORRISO,
UNA VITA

19 LEGGIAMO



[EDITORIALE - Continua da pagina 1]

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 da 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, la loro partecipazione alle riunioni omonime 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 le 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 anche 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 la sua vita normale.

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 dedicano parte del loro tempo e delle loro risorse. Ora passo il testimone ad altri a chi vorrà raccogliermi, magari qualcuno più giovane con più energia e iniziativa.

Io resterò comunque nel Direttivo, perché penso di poter dare ancora qualcosa, per restituire un poco di quel tanto che ho avuto, ma 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.

Elia



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.

UNA MAREA MONTANTE

DI GRAZIELLA E RAIMONDO - 21 Settembre 2017 Giornata Mondiale dell'Alzheimer

LA STORIA

NON FATICARE

DI CARLO FRIZZI

[Continua da pagina 1]



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 sdrucciati 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 offrisse. 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 brevi 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 reperi assai utile per segnalare la metà del rettilineo, era



 **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.

	Biomercato Le Spighe il tuo nuovo supermercato biologico
	Pinerolo (TO) angolo via Martiri del XXI via Città di S. Francisco 1/A - tel. 0121 795126

naturasi.it  

Impariamo insieme
PICCOLE STRATEGIE QUOTIDIANE

per vivere meglio



LE MILLE ANIME DI VIDAS

a cura dell'Associazione Culturale Francesco Lo Bue/
Video Beckwith Studio - Marco Magnano

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 venire; ci saranno i processi di gemmazione. Di tutto questo si occuperà l'Associazione AMA. Ogni albero che cresce ha il compito di offrire protezione e nutrimento a tutti quelli che vi cercano riparo!

Confido che ogni anno il bosco dell'AMA possa crescere e portare nuovo ossigeno vitale a tutte le persone, anche a quelle che non frequentano i gruppi, ma che possono respirarne il profumo!

Anche quest'anno si è compiuto questo nuovo ciclo davvero speciale, grazie a tutti i partecipanti, che si sono messi in gioco in maniera generosa e creativa. Grazie ai docenti dr. Silvio Venuti, dott.sa Bruna Taricco, sig.ra Eliana Lattuada, Presidente dell'Associazione AMA di Pinerolo, con i quali ho sentito una grande sintonia ed infine grazie alle testimonianze dei gruppi presenti alla tavola rotonda dell'ultima giornata, come sempre profonde e toccanti! ▣

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 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



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: Paola - Tel. 335 1310903

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

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@alice.it

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 RIMASCITA

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@alice.it

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@alice.it

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@alice.it

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@alice.it

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@alice.it

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@alice.it

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@alice.it

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@alice.it

www.amapinerolo.it



DONNE IN RINASCITA

La donna é 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, 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 ed 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 loro 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, ovviamente. 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.

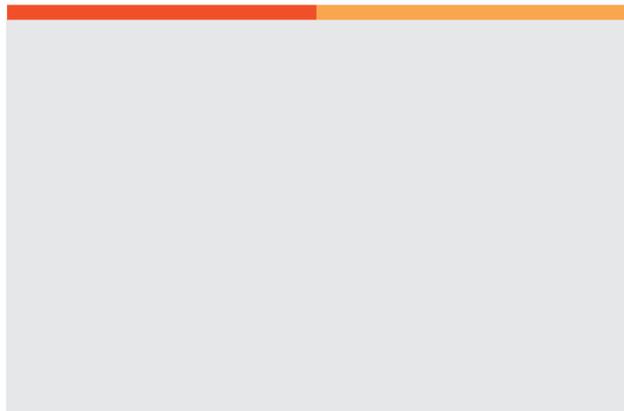


LE TESTIMONIANZE

ESPERIENZE DAI GRUPPI AMA

[Dettagli sui gruppi a p. 10]







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, sparigliando 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 tonite, e all'immaginazione il resto. La pelle bruna era morbida e accarezzata dalla luce solare e splendeva come lucidata. E il 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 tatan tatan, tatan tatan;

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. E' 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 giurarlo - 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 bonificarlo 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 rivide 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'annuncio, e rispose 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. E' 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 unghiuato. ...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.



LEGGIAMO

A CURA DI BEATRICE BERMOND



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.

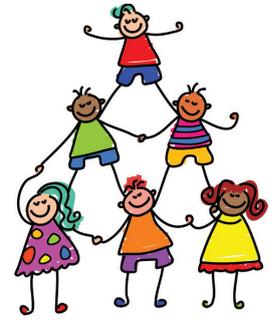
A.M.A., un invito ed una sigla: Auto Mutuo Aiuto. La sigla di un'associazione che si rivolge a chi pensa di trovarsi in difficoltà e cerca compagni di strada per affrontare e risolvere in un gruppo di auto mutuo aiuto i propri problemi.

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@alice.it



A.M.A. PINEROLO
VIA VIGONE 6/B
10064 PINEROLO (TO)
Tel. 0121.394064
ama.pinerolo@alice.it
FB: ama.pinerolo
www.amapinerolo.it

DIRETTORE RESPONSABILE:
Mirko Maggia

REDAZIONE:
Beatrice Bermond, Enzo Garnerò,
Raimondo Genre, Graziella Giorcelli,
Eliana Lattuada, Gabriele Salusso,
Sara Spinardi.

GRAFICA:
www.mootz.it

