

Il mondo è pieno di pazzi, un poco lo siamo pure noi...

# ModestaMente

Il giornale delle comunità psichiatriche della fondazione Gusmini di Vertova

Anno 8 n. 78

Settembre 2022

## EDITORIALE

Il tema di questo mese mi fa pensare a momenti felici vissuti insieme, esperienze che diventano speciali non tanto e non solo per ciò che si fa in sé e per sé, ma perché lo si è fatto insieme. Mi fa pensare a risate, chiacchierate, idee diverse che si confrontano e creano qualcosa di nuovo che magari all'inizio non ti aspettavi o che ti sembrava troppo difficile da realizzare...

Mi fa pensare a risate, chiacchierate, idee diverse che si confrontano e creano qualcosa di nuovo che magari all'inizio non ti aspettavi o che ti sembrava troppo difficile da realizzare...

*Giulia: "Ma un momento.... stanotte ho pensato all'editoriale e mi è venuta un'idea... visto che parliamo di cose fatte insieme, perché non fare insieme anche l'editoriale? Manu tu cosa ne pensi?"*

*Manuela: "Bella idea Giulia! Ti fa bene non dormire! Se penso ai momenti più belli che ho trascorso, non ero da sola, ma li ho vissuti con qualcuno e questo li ha resi speciali."*

*Giulia: "E' vero! Non sempre fare insieme vuol dire fare qualcosa di concreto, a volte è semplicemente parlare, ascoltare, condividere momenti felici, e purtroppo a volte anche tristi, ma ogni evento anche brutto si può affrontare meglio se si ha accanto qualcuno."*

*Manuela: "A volte quello che ti manca lo trovi in un'altra persona che ti può aiutare a stare meglio o fare meglio. Viceversa per qualcuno potresti essere ciò di cui ha bisogno in quel momento. È come la luce che sembra di un unico colore, ma al suo interno contiene tanti colori. Tutti diversi e necessari come le persone, se lo vogliono."*

*Giulia: "Si esatto, bisogna volerlo! È sicuramente difficile, ma noi nel nostro piccolo ci siamo riusciti e questo numero di Modestamente ne è la prova!"*

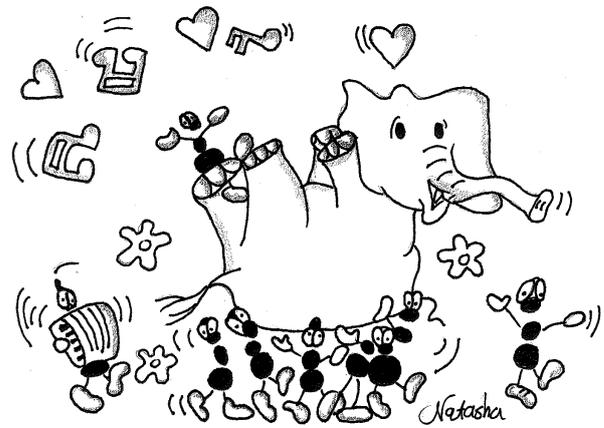
Alla fine diciamo che questo mio primo editoriale non è proprio mio... è fatto insieme... e se devo essere sincera mi piace molto di più perché quello che si fa con gli altri secondo me arricchisce sempre e migliora qualsiasi esperienza... il famoso detto Due menti sono meglio di una!

E adesso voltiamo pagina e andiamo a scoprire quello che le nostre menti hanno creato ...tutte insieme!

Giulia e Manuela

***Se le formiche si mettono d'accordo, possono spostare un elefante***

***Proverbio africano***



## **STORIA DI PROGETTI COMUNITARI CON...FIDO NEL MONDO**

Unire in un'attività l'intero gruppo non è una cosa semplice o scontata.

Accomunare e toccare venti persone nello stesso momento: ognuna con la propria individualità, in propri interessi, il proprio percorso, la propria voglia di compagnia e di essere al centro dell'attenzione o il proprio desiderio di isolarsi e restare ai margini... è stato realizzato con naturalezza dalla presenza in reparto degli amici a quattro zampe accompagnati dai loro coadiuvatori.

Aylin, Buddy, Briciola, Bella, Aros e Paride

I professionisti di coccole e dolcezza del Centro italiano consulenza relazionale bau co Simone e Stefano.  
Un legame affettivo così autentico che abbiamo provato anche noi.



“Con...fido nel mondo” è stata un'attività di quasi sei mesi in cui abbiamo fatto esperienza di fiducia e affetto. Il cane trasmette con la sola presenza: vicinanza, contatto, desiderio di vivere quel momento nel mondo serenamente. E' stato un viaggio mediato dal cane per ricostruire l'importanza della relazione con-chi è -altro-da-me.

L'esperienza positiva dell'anno passato ha determinato il desiderio di riproporre tale attività.

Si è creato un buon gruppo di lavoro nella diversità dei singoli partecipanti che è stata vissuta non come qualcosa di disfunzionale ma piuttosto di interesse e crescita.

Le unicità hanno creato legami preferenziali: ospiti e amici a quattro zampe si sono riconosciuti e ricercati incontro dopo incontro. Le specificità hanno unito i simili:

Massimo e Nadia dolci con Briciola

M.Cristina introversa con Buddy

Anajis uragano come Paride

Andreino e Valter schivi come Bella

Michele lento e capogruppo come Aylin

Barbara dirompente e testarda come Aros



Gli incontri del venerdì mattina sono stati vissuti come momenti in cui ospitare in casa i propri amici.  
Svago, risate, relax, comprensione e affetto erano lì ad aspettarci a ogni incontro.



Il cane si avvicina e si relaziona con istinto e semplicità. E' un legame che accompagna l'uomo fin dall'antichità. E' impressionante pensare a questo legame indissolubile e ancestrale: i primi reperti che testimoniano tale unione risalgono a 15.000 anni fa. Nadia, che studiando molto sa tante cose, ci spiega che il primo reperto che testimoniano questa unione è un sepolcra in Mesopotamia dove è stato ritrovato un uomo che abbracciava il suo cane.

CPA RUGIADA

## GRIGLIARE CHE PASSIONE

Questo argomento è stato occasione di riflessione, per noi della crm.

Ci siamo resi conto che non siamo abituati a progettare e ideare opere da realizzare insieme... soprattutto se pensiamo a lavori di bricolage, arredo o altri lavori manuali.

Forse potremmo pensare di attivarci in un laboratorio manuale, o trovare occasioni per costruire insieme nuovi arredi e suppellettili per la comunità.



Qualcuno di noi ha subito pensato al Natale, che in effetti rappresenta

un'occasione per trovarsi a creare ed addobbare, unendo le diverse capacità e godendosi il tempo in compagnia.

Una cosa nella quale invece ci rendiamo conto di essere bravi a cooperare, magari dopo qualche stimolazione, è la cucina: preparare piatti e mangiarli in compagnia è il nostro forte!

*“Ognuno col suo viaggio, ognuno diverso, ognuno in fondo perso per i ca..i suoi!!!” Vasco*

Ci rendiamo conto che vivere in comunità comporta la collaborazione, ci si aiuta e si cerca di far funzionare le cose, però ci sta anche che ognuno pensi alle proprie cose e stia anche un po' da solo. Anche per non essere troppo dipendenti dagli altri.

Sergio: “ricordo bene il Natale 2020 quando non si poteva uscire dalla struttura né frequentare altre persone oltre gli operatori e i compagni di comunità. Avevamo creato insieme all'educatore Michele un albero di Natale con le casse di legno e il presepio costruendo la grotta con la carta: era stato bello essere tanti a creare le decorazioni. Lo stesso anno grazie all'unione di noi della crm con gli utenti della cpm abbiamo fatto una bellissima festa di mezzanotte del 31 dicembre: avevamo gustato gli stuzzichini preparati nel pomeriggio e, complice Dario che faceva il dj, abbiamo ballato e ci siamo divertiti. Era stato un bel momento di svago. Se non ci fossimo uniti non sarebbe stato uguale, è stato bello proprio perché eravamo tutti insieme.”

Francesco e Walter: “ricordiamo con allegria la preparazione della Cansù de fa Compassiù: ci trovavamo a fare le prove della canzone Maracaibo e dei balletti per animare la presentazione. Eravamo insieme in gruppo a cantare e ci siamo impegnati al massimo per ottenere i frutti dei nostri sforzi.”

Un progetto nato dalla condivisione di tempo e lavoro manuale è il nostro albero dell'ingresso, accoglie coloro che accedono alla comunità salendo le scale: insieme all'operatrice Giusy abbiamo creato fiori e foglie che ora lo addobbano. Non siamo attivi come in cpa, ma vedremo se anche noi riusciremo a tenere aggiornato l'alberello col passare delle stagioni o in base al nostro estro creativo.

In generale a noi viene in mente che a noi piace tanto fare festa insieme, stare in compagnia per uscire, andare a mangiare la pizza o il gelato, andare in gita.



Tiziana: “mi è piaciuto molto cucinare gli hamburger in animazione con le persone degli altri reparti, anche se non avrei voluto partecipare perché sono un po’ timida. L’atmosfera era molto piacevole... Raffaele è bravissimo, e poi tutti ci hanno fatto i complimenti per quanto avessimo cucinato bene!”. “Ho poi il ricordo di quando eravamo in cascina da Renato e ho sentito belare una capretta in cima alla montagna. Siamo andati a recuperarla, l’ho coccolata, era spaventata e magrissima. Abbiamo ritrovato la sua mamma e i suoi fratellini che la cercavano da alcuni giorni. Tutti erano felici! E la capretta si è gustata una bella fetta di formaggio!”

Sono stata molto felice che, unendo le nostre forze, le abbiamo salvato la vita!”

Marco: “mi è piaciuta la gita al lago Moro. Allo start mi sono divertito nel vedere il tempo che scorreva nel decidere chi stava davanti sul pulmino. “Mister Zago is the queen in the morning” per aver sbagliato ad indicare la strada ahahah. Una volta arrivati sul posto mi sono sentito allegro e sereno. Bellissimo posto, clima spettacolare

con un venticello che ci ha cullato tutto il giorno. Eravamo molto organizzati. Bellissimo fare i tuffi, nonostante

avessi tanta paura del lago, ho messo i braccioli stile ciabatta e ho affrontato il drago immaginario del lago Moro

Antonia: “MI piacciono le feste in animazione perché oltre al nostro gruppo ci sono gli altri ospiti degli altri reparti.

Soprattutto mi piace quando giochiamo a tombola e, tutti insieme, stiamo in compagnia sperando di vincere!”

Walter: “In questa Fondazione go imparato tante cose. L’educatore Renato mi sta insegnando a suonare la chitarra e cantiamo le canzoni insieme per rallegrarci un po’. L’operatrice Fulvia ci ha insegnato a ballare. Mi piace tanto partecipare alle feste di gruppo per stare in compagnia, ballare, cantare.”

Insomma, non saremo grandi creatori di lavoretti, ma se c’è da far festa e progettare uscite/serate/ mangiate... cooperiamo alla grande!!

**CRM AGORA’**

## ***L’ABBIAMO FATTO TUTTI INSIEME***

L’ABBIAMO FATTO TUTTI INSIEME...storie di progetti comunitari

Il titolo di questo numero di ha dato la possibilità di riflettere su un aspetto tipico del vivere in Comunità, e cioè quello di stare tutti assieme. La Comunità è come una grande famiglia, in cui devi dividere gli spazi con altre persone, a volte anche le camere, si mangia tutti assieme e ci sono delle regole da rispettare per far sì che tutto funzioni nel modo migliore possibile. A volte vivere in così tanti è un po’ faticoso, non tutti ci stanno simpatici ma bisogna cercare di non litigare, e non è sempre facile. Altre volte invece avere qualcuno che vive con noi ci fa sentire molto bene, perché se siamo tristi ci consola, e se siamo soli ci tiene compagnia. Insomma, come in tante cose ci sono vantaggi e svantaggi. Noi della redazione di Modestamente in CPM abbiamo provato a fare un’esperienza tutti insieme per vedere come ci saremmo sentiti, e abbiamo deciso di seguire una lezione di Yoga. Ci siamo trovati un pomeriggio in abiti comodi e con degli asciugamani (ci si arrangia come si può) e abbiamo guardato il video scelto, cercando di rifare le posizioni che venivano mostrate. Possiamo dire con orgoglio che è stato un vero DISASTRO. Era molto difficile andare tutti allo stesso ritmo, qualcuno era più lento di altri, alcuni non vedevano bene il video, altri avevano dolori o limiti fisici che rendevano difficile rifare l’esercizio. Dopo circa dieci minuti ci siamo arresi, probabilmente la lezione di yoga più breve della storia! Per fortuna non tutti i nostri progetti sono stati così, disastrosi, eccovi le nostre interviste:

Ecco le nostre tre domande

- 1 Ti va di raccontarci un momento di gruppo vissuto qui in comunità che ricordi con particolare piacere?
- 2 Ti senti più portato a stare solo o in gruppo? E quali benefici ricavi dallo stare in compagnia, e dallo stare in solitudine?
- 3 Se ti va, suggerisci un’attività da fare in gruppo!

Ecco le nostre interviste

1 Io con particolare piacere mi è piaciuto tantissimo il concerto della banda, mi ha emozionato sentire cantare il tributo agli Abba da vivo.

2 Mia moglie mi chiama Orso perché mi piace stare parecchio solo, più con la mia malattia mi ha portato a isolarmi di più, a me piace stare solo perché mi piace prendermi i miei spazi per riflettere e amo la tranquillità. Però adesso stando in comunità ho imparato a stare ancora in compagnia

3 Mi piacerebbe che organizzaste una bella gita di due giorni a Livigno

Roberto



- 1 Un momento importante che ho vissuto con particolare emozione sono le pizzate tutti insieme
  - 2 Sono più portato a stare in solitudine perché mi trovo in pace con me stesso.
  - 3 Io suggerirei una passeggiata sui monti
- Anonimo

- 1 Un momento vissuto in comunità che ho vissuto con piacere è stato psicoeducativo dell'alimentazione, si parlava dei vari cibi con calorie e proteine, praticamente ci ha insegnato come comportarsi col cibo.
  - 2 Mi fa sta meglio stare in gruppo perché condividi con gli altri le tue esperienze negative e positive e così fai il confronto.
  - 3 Mi piacerebbe che un giorno alla settimana trasmettessero un film in compagnia.
- Marina

1 Mi ricordo il gruppo lettura, un gruppo interessante che ripeterei.

2 Mi sento più portata a stare in gruppo perché mi porta allegria e scaccia i miei pensieri brutti

3 Mi piacerebbe organizzare un gruppo di ballo

Eleonora

1 Un momento di gruppo in comunità: siamo andati al Parco delle Cornelle. Bellissimo.

2 Entrambi: beneficio della compagnia, allegria e scambi di idee. Beneficio della solitudine è la preghiera.

3 Attività di musicoterapia.

Anna

1 Ricordo con piacere le visite di Simone del Centro relazionale e dei suoi bellissimi cani Buddy, Briciola, Bella e gli altri. Erano momenti piacevoli e distensivi, soprattutto per il contatto diretto, fisico con gli animali

2 Sono più portata a stare sola in quanto tendo a passare il tempo pensando. Ho però bisogno della compagnia per confrontarmi e divertirmi.

3 Pet therapy

Cristina

1 Un momento che ho vissuto bene è stato quando c'era la banda, bella giornata tutti insieme, anche la tombola è un momento che vivo bene

2 A me piacciono tutti e due, in compagnia perché aumenta la mia autostima e mi sento di fare parte di questa comunità. Da solo perché lascio lo stress alle spalle e sogno a occhi aperti

3 Si potrebbe usare la sala polivalente per fare un cinema a fine settimana

Andrea



Vivere in Comunità ci mette alla prova, molte volte. A

volte siamo felici delle sfide a cui partecipiamo, a volte meno. Ci sono compagni di viaggio che ricorderemo per tutta la vita, e persone di cui non riusciamo nemmeno a ricordare il nome. Ci sono giorni in cui vivere in venti è una stufata terribile, ed altri in cui non sembrano nemmeno abbastanza, per quanto ci stiamo divertendo insieme. E non importa se non sappiamo fare yoga, in fondo. È bello condividere, è bello sapere di non essere soli, ed è bello non sentirsi giudicati da queste persone, che per un po' sono la nostra strana, grande famiglia.

CPM Quadrifoglio

## INSIEME E' MEGLIO

**...che sia un caffè, una passeggiata, una cantata a squarciagola o qualsiasi altro momento della giornata, insieme è meglio! Certo abbiamo bisogno tutti di momenti di silenzio e di attimi di pace, di stare a volte da soli ma siamo tutti d'accordo con Aristotele che dice che "l'uomo è un animale sociale" e noi aggiungiamo di più, l'uomo realizza qualcosa e si realizza solo se insieme ad altri!**



**Nella nostra quotidianità al Centro abbiamo tanti momenti in cui condividiamo pensieri, spazi e progetti... eccone un assaggio!**

A me è piaciuto tanto il laboratorio di Natale, dove tutti ci siamo impegnati per realizzare albero, presepe, addobbi e pensieri da portare a casa, per le nostre dottoresse e per il Consiglio, tant'è che il nostro vicepresidente ci ha proposto di fare un mercatino alla fiera dell'8 Dicembre o in altre occasioni, per esporre e vendere i nostri manufatti.

Mi piace perché siamo stati gratificati per il nostro lavoro e perché facciamo conoscere le nostre attività indipendentemente dal guadagno!

Quando ci si ritrova a lavorare insieme la sensazione che ho è di relax!

Marina



Il momento più bello vissuto tutti insieme che ci viene in mente è stato quando abbiamo preparato la canzone per il Concorso Canoro durante il periodo di Carnevale. La canzone che abbiamo proposto è stata "Carnevale in mascherina": abbiamo preso il tormentone "L'esercito del selfie" e abbiamo cambiato le parole. Fin dall'inizio abbiamo fatto tutto insieme: scelto la canzone, proposto le parole da cambiare, aspettato che ci fossimo tutti (o quasi) per fare le prove, con A. che suonava la chitarra. Sono stati dei momenti davvero belli perché tutti facevamo la stessa cosa.

Il giorno in cui ci siamo esibiti eravamo in animazione ed eravamo tutti emozionati perché speravamo andasse tutto bene. Alla fine eravamo

tutti soddisfatti per come avevamo interpretato la canzone.

In generale quando cantiamo è sempre un bel momento, cantare ed ascoltare musica fa bene, insieme è ancora meglio!

Dony e Giulia

È bello condividere un progetto perché dà allegria e soddisfazione soprattutto quando nella malattia come la nostra la compagnia ci fa bene e ci fa stare meglio. Ci si sente bene e appagati, è bello perché si sta insieme e si fa qualcosa in compagnia

Giancarlo e Natasha



Il semplice momento del caffè, la preparazione della moka e di ciò che serve o il caffè gustato alle macchinette è un momento particolare e quotidiano per noi: qualcuno racconta di sé, qualcun altro fa domande, altri semplicemente ascoltano ed ognuno condivide ciò che può e che vuole!!

CDP Il faro

### CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

035/737642 Monica e Valentina. CRM Agorà

035/737678 Gabry e Sonia. CPM Quadrifoglio

035/737643 Daniela e Paola. CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia. CDP Faro