[MAFFIN]

MUFFIN

COPIA GRATUITA

Un giornale dolce o salato... che può lievitare

Voce del volontariato cuneese per la salute mentale

Supplemento al N. 45 del 7 dicembre 2011 de "L'Unione Monregalese"– Dir. resp. Corrado Avagnina – Sped. in a. p. 45% – art. 2 comma 20/b legge 662/96 – aut. 668/D.C.I./CN del 18/10/2000 – Filiale di Cuneo – Tassa riscossa – Abbonamento posta – 12100 Cuneo c.p. Italy Fotocomposto da CEM Mondovì – Tipografia Alma Villanova Mondovì

ANNO II – NUMERO 1 – DICEMBRE 2011

La prigione invisibile

Dentro ognuno di noi c'è, più o meno evidente, una coscienza morale, un senso del dovere, il buon senso. Tutto questo, però, viene a mancare quando nella nostra mente c'è paura, rabbia, dolore psichico. In pratica ci si rifugia in una "prigione invisibile", ma reale: la nostra mente, per difesa, si nasconde in un mondo tutto nostro, dove nessuno può entrare e si è molto lontani dalla vita reale.

A me succede di rifugiarmi dietro "sbarre invisibili" per paura. In quel momento sono in un mondo tutto mio, lontano dallo stress del quotidiano, lontano dalla vita reale; e non guido più la macchina, non rispondo al telefono, non esco più di casa, tutto ciò che mi circonda mi fa paura; qualunque persona o cosa, mi fa paura. Il peggio è che sono cosciente di quello che succede intorno a me, sono con la mente "accesa", attento, in un ascolto speciale verso gli altri; è come se aspettassi aiuto da chi mi sta attorno e soffre con me.

Nel mio mondo, nella mia "prigione invisibile", si sta bene: non ci sono guerre, tutti sono miei amici ed è per questo che è pericoloso. Mi fido, in quei momenti, di tutti e di tutto; lo ripeto, sono cosciente, capisco tutto ciò che mi accade intorno, ma con un filtro speciale. Sono in un "carcere invisibile" e non ho commesso nessun crimine; un attimo fa, stavo bene. Ora sto urlando perché sto male e mi nascondo nel mio mondo per paura. Mi chiedono spesso di cosa ho paura: io rispondo sempre, ho paura di tutti e di tutto; in contraddizione con ciò che ho detto prima. In pratica mi fido di tutti, ma ho paura di ciò che mi circonda; e per difesa, mi rifugio in una "cella invisibile" della mia mente.

Andrea Castellino, Associazione MenteInPace

"MATTO A CHI?!"...

Una casa in cammino

"La gatta" di Amedeo Modigliani (www.catgallery.com)

Siamo utenti del Centro Diurno di Mondovì e appassionati lettori di *Muffin*. L'articolo uscito ad aprile 2011 *"Una casa per i matti"* è stato davvero interessante e condivisibile. Il titolo ci ha colti subito di sorpresa e allora un fiume in piena di parole, emozioni e pensieri ci ha travolti.

Ci siamo chiesti "…ma chi sono i matti?", "…esiste ancora il pregiudizio?"…

Ed ecco le nostre risposte:

"La parola "matto" nel ventunesimo secolo dovrebbe essere ormai obsoleta, anche se riteniamo sia giusto trattare l'argomento del disagio psichico, delle modalità di approccio alla malattia, della prevenzione, cura, riabilitazione, affinché tutti possano trovare un proprio equilibrio psicofisico e sentirsi parte integrante della società."

"Ogni testa è unica, irripetibile, si contraddistingue dalle altre per carattere, personalità, motivazioni, punti di vista, vissuti esistenziali. Troppo spesso è difficile capirsi l'un l'altro, proprio per le reciproche umane differenze, dalle quali talora scaturisce la sofferenza nelle coppie, nelle famiglie, negli ambienti di lavoro, nelle comunità di ogni genere... siamo tutti molto diversi, eppure così simili da creare questo misterioso, meraviglioso mondo."

Nel corso della conversazione le idee continuano a scorrere, i commenti si moltiplicano:

" In Centro Diurno ci definiamo umili e fieri di essere tali, perché l'umiltà è un dono grande che ci rende persone autentiche, vere, dirette."

" In CD ho incontrato umanità, e ho ricevuto dei sorrisi che fuori non ho trovato."

"Un valore fondamentale nel disagio è la spiritualità, perché credere è un sostegno."

"Avere conosciuto la malattia ha fatto sì che io sia diventata una persona più sensibile ed altruista."

"Qui mi sento a casa mia e non giudicata."

Qualcun altro ha considerato, invece, tra lo stupore generale, che l'idea di una casa per matti dà senso di sicurezza, idea di protezione…

"Il problema è che il posto non è capito, perché il mondo corre sulla linea della velocità, non c'è tempo di pensare…"

"C'è superficialità di comprensione…"

"In realtà nessun uomo è un'isola, tutte le diversità che ci contraddistinguono sono convergenti!", "…Allora… i cosiddetti matti chi sono? dove sono?!". " Alla fine, spesso, di fronte al pregiudizio, di fronte a quella sensazione forte che si percepisce già in uno sguardo e che fa male dentro, ci scopriamo ad essere noi tolleranti rispetto a chi è fuori e ci giudica".

Il titolo dell'articolo è stato un ottimo espediente per riflettere, scambiare opinioni, condividere punti di vista, un'occasione di crescita personale e di conoscenza reciproca nel gruppo.

Abbiamo capito l'importanza del colloquio, dello stare insieme, dello stare con se stessi, con l'altro, della condivisione, ciascuno secondo le proprie capacità, risorse, competenze interiori, ciò completa la vita degli individui e li fa stare meglio.

Nel corso del dibattito abbiamo riflettuto su possibili variazioni al titolo che potrebbero essere:

Una casa per i matti: una casa per persone in difficoltà
Una casa in cammino
Una casa per momenti di difficoltà

Invero, dapprima, i più avevano avvertito fastidio nel leggere il titolo, eppure, dopo una lunga e attenta riflessione abbiamo realizzato che esso può e deve rimanere tale.

La disponibilità alla relazione, rammentiamo, riguarda non solo le istituzioni in cui ci si prende cura del disagio della mente; è anche una peculiarità di ogni tipo di comunità, famiglia, luogo di lavoro, di socializzazione etc…

Centro Diurno "La gatta blu" di Mondovì

Osiamo la Speranza

Sono "fresco fresco" di ricovero con annesse dimissioni, e mi viene data l'occasione, ed io la faccio mia al volo, di poter scrivere "quattro righe" per i "venticinque lettori" (di manzoniana memoria) di questo bel giornale (non solo per la veste grafica, ma anche, se non sopratutto, per i contenuti) , cito testualmente: "Voce del volontariato cuneese per la salute mentale".

E' del numero scorso (quattro, Luglio 2011) un bellissimo articolo (a mio modestissimo parere) a firma del sig. Gianfranco Conforti dal titolo: "SI PUÒ FARE – Le buone pratiche possibili in psichiatria", nel quale viene trattato un tema che mi trova particolarmente sensibile, avendole provate più di una volta sulla mia "pellaccia": le contenzioni.

La domanda è posta nei modi e nei termini giusti (... con i piedi per terra, senza idealismi o ideologismi) e secondo me, merita un serio dibattito perché non in tutti i reparti di psichiatria del "Bel Paese" vengono adottate, ma temo non sia l'unica.

Sempre rivolgendomi a quei lettori, che ora saranno rimasti in due, dopo la mia ampia perifrasi introduttiva, le altre domande che mi sorgono spontanee (parafrasando un noto conduttore di qualche lustro fa) sono: è possibile che nella "magica" era della globalizzazione, le merci, e quelle sole, possano circolare liberamente, in tutto il mondo, mentre un malato rimane quasi in una sorta di trappola dal nome "continuità medicale", che, in burocratese, significa pagamento del ticket sanitario, confinato nel distretto della sua A.s.l. e non può ricevere cure al di fuori dello stesso?

Vi sembra possibile? No?! Invece è così, quindi se nasci o capiti in un distretto sanitario, diciamo così per edulcorarlo un po', "sfigato"...beh che la "sfiga" sia con te! E' tutta questione di fortuna, con buona pace, per quelli, come me, che non credono né alla fortuna né alla sfortuna (dura Lex sed Lex).

Seconda domanda, qual è l'utilità di un ricovero volontario o coatto (T.S.O.), in un reparto di psichiatria, se l'intervento del medico si riduce solo a quello farmacologico e gli spazi di un colloquio giornaliero, vengono fagocitati da altre mansioni di tipo burocratico, indispensabili e sacrosante, ma che se fatte dai medici (forse dico io, per carenza di personale) sottraggono inevitabilmente tempo da dedicare ai degenti che sono nelle condizioni o che ne abbiano la volontà di parlare con loro al di fuori "del giro medico" mattutino (secondo me troppo scarso come tempo per affrontare ed approfondire le eventuali cause del disagio)?

Terza ed ultima domanda, premessa d'obbligo per preservarmi l'ormai ultimo lettore rimastomi (che con la gradita occasione saluto e ringrazio per la pazienza fin qui prestatami), il diritto alla salute è per tutti noi un **diritto inalienabile?** Non solo, quindi, sancito dalla ns. "Costituzione" art. 32 (cito testualmente): "La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività...", e pane o Muffin (leggete captatio benevolentia) di qualche avvocato o, per restare nella metafora manzoniana, "azzecca garbugli" di turno?

Se la risposta è sì, io dico, mutuando l'espressione da un mio mito, Don Andrea Gallo (come lui ama definirsi, è un "presbitero da marciapiede", di "trincea" direbbe un buon giornalista, che tanto si adopera per i diseredati di Genova): **osiamo la speranza!**

La speranza che tutto quello che non va possa essere cambiato in bene, ognuno nel proprio piccolo (ennesima citazione) "il faut coltiver notre giardin", perché il mondo non può cambiare se noi restiamo a guardare; invece se la risposta è no...beh non vi dimenate, non scompigliatevi i capelli, probabilmente il mondo nel quale vivete (ennesima citazione) "è il migliore dei mondi possibili", o per dirla più prosaicamente (ultima citazione) "non sorridete, gli spari sopra, sono per voi".

Un malato anonimo...sottoscritto.

Fabrizio Sablone

"Chi è l'altro?"

L'altro è colui che
tu incontri sul cammino
colui che cresce
accanto a te,
lavora, gioisce
e piange accanto a te,
colui che ama,
o che odia accanto a te,
colui del quale dici:"ne ho
fin sopra i capelli",
oppure; " non posso soffrirlo",
colui del quale
non dici nulla, non pensi nulla,
perché tu passi senza guardare
e non lo vedi...
L'altro è colui al quale
devi unirti per la tua riuscita
e insieme salvarti
con tutta l'umanità.
L'altro è colui col quale
collabori ogni giorno
per completare
la creazione del mondo.
E' il tuo prossimo
Colui che devi amare
con tutto il cuore,
con tutta la forza,
con tutta l'anima.

(Michel Quoist)

CINEMA AL PARCO "LA PINETINA"

Un insperato sorprendente successo

L'idea di proiettare film all'aperto nel neonato Parco "la Pinetina" risultava, per ovvi motivi, una scommessa coraggiosa, forse improvvida, da parte degli organizzatori, dal momento che il luogo preposto poteva rivelarsi poco conosciuto da buona parte della cittadinanza oltre che dagli abitanti stessi del quartiere Donatello e del confinante quartiere Gramsci. Anche le condizioni climatiche di un'estate che non voleva prendere avvio, risultavano giustificati elementi di preoccupazione per gli organizzatori.

Ma a volte le cose sanno andare per il verso giusto. Le tre serate in programma (venerdì 12/19/26 agosto) in cui venivano proiettati i tre film relativamente recenti e di successo, furono caratterizzate da un atteso tardivo inizio d'estate, con serate calde e metereologicamente sicure; merito della buona sorte o merito forse dell'averci creduto da parte degli organizzatori?

C'è stato un bel clima, non solo in senso meteo, e buon gioco di squadra; l'impegno di un piccolo gruppo di volontari coadiuvato da operatori e utenti del servizio che hanno lavorato con la convinzione di dare un contributo alla vita sociale e culturale della città (che poi è la mission della nostra Associazione).

Ma chi ci ha creduto con maggior convinzione è sicuramente Luca. Tra gli ispiratori e gli ideatori, è quello che ha instancabilmente saputo svolgere i difficili ruoli di operatore cinematografico, di elettricista, di coordinatore, coinvolgendo gli utenti del Centro Diurno e i volontari, per tutte le serate di proiezione, nella cura (ineccepibile) del Parco, nel predisporre ordinatamente le sedie (arrivate fino a trecento e non ancora sufficienti) nel riordinare cavi ed attrezzature varie a fine proiezione.

Vedere, fin dalla prima serata, e con buon anticipo rispetto all'ora di inizio della proiezione, tutti i posti occupati e dover ricorrere alle sedie degli attigui uffici Asl e a quelle fornite spontaneamente dagli stessi abitanti del Quartiere per consentire a tutti un posto a sedere, fu, per noi, il chiaro segno della riuscita dell'iniziativa ed il definitivo superamento dei timori sino a quel momento espressi.

Il" progetto parco" che ha come obiettivo principale la valorizzazione di un'area verde da mettere a disposizione della cittadinanza in un luogo adiacente la struttura psichiatrica, si è, con questa iniziativa e con il massiccio afflusso registrato, ulteriormente posto come necessario elemento nel superamento del pregiudizio nei confronti della sofferenza emozionale.

Un ringraziamento va anche a tutti coloro che ci hanno sostenuto in questa iniziativa, al Comune di Cuneo e al Centro Servizi Volontariato (CSV- Società Solidale).

Avremo la forza di riproporre l'iniziativa per la prossima estate?

Meo Cometti
Ass.ne MenteinPace

Il progetto è sostenuto da Psichiatria territoriale di Cuneo, Ass.ne MenteinPace, Acli, Arci, Quartieri Donatello e Gramsci, Comune di Cuneo, Cooperativa Momo. La manutenzione del Parco è garantita dalle Borse Lavoro del Centro Diurno del servizio di Psichiatria Territoriale (Alberto, Andrea, Giovanni, Luca, Vittorio)

Sdrammatizziamo un po' e con l'aiuto del dizionario elenchiamo alcuni termini con la radice MATT-:
MATTANA malumore
MATTANZA grande strage di tonni che segue alla pesca
MATTATORE attore che si impone di forza al pubblico e che fa convergere su di se' l'interesse
MATTATOIO macello
MATTONE pezzo rettangolare di terracotta
peso sullo stomaco
"Far tre passi su un mattone": …andare adagio
"E' un mattone"… di persona pesante e noiosa
(così come di un film, di un libro…)
MATTERELLO arnese da cucina
MATTAIONE terreno asciutto e sterile
Il MATTINO assolve da se' lo spettacolo e da' la voglia di vivere.

Centro Diurno "La gatta blu" di Mondovì

LA SIGNORA 180 ASPETTA UN FIGLIO

Così si intitola, metaforicamente, la proposta di Legge di Iniziativa Popolare, proposta dal Movimento "Le Parole Ritrovate", che dovrebbe modificare la Legge 180 del 1978 aggiornandola ai giorni nostri, pur mantenendone lo spirito originario. Pubblichiamo una sintesi delle note introduttive redatte da Renzo De Stefani, coordinatore del Dipartimento di Salute Mentale di Trento e referente nazionale delle "Parole Ritrovate". Il testo integrale della proposta di Legge è consultabile sul sito www.leparoleritrovate.com o anche sul sito dell'Associazione MenteInPace (www.menteinpace.it), alla pagina "normative".

Note introduttive

La legge 180/1978 ha introdotto in Italia una 'rivoluzione' nel campo della salute mentale perché:

1. ha sancito la chiusura dei manicomi;
2. ha sancito che, di norma, i trattamenti per malattia mentale sono volontari, limitandone l'obbligatorietà a poche e definite situazioni;
3. ha stabilito che "gli interventi di prevenzione cura e riabilitazione relativi alle malattie mentali sono attuati di norma dai servizi e presidi extraospedalieri".

Dal 1978 ad oggi i primi due principi della 180 sono entrati nelle pratiche quotidiane della salute mentale italiana. Il terzo, sulla territorializzazione dell'assistenza psichiatrica, non ha trovato nella legislazione ordinaria e, soprattutto, nelle pratiche quotidiane, un percorso e un radicamento applicativo adeguato. Di fatto, a tutt'oggi, gli interventi di prevenzione cura e riabilitazione relativi alle malattie mentali attuati di norma dai servizi e presidi extraospedalieri non sono sufficientemente definiti sotto il profilo del chi fa che cosa dove e quando.

Da ormai più di 30 anni nel paese si continua a litigare sulla 180, tra chi la considera una legge sbagliata e perciò da cambiare e soprattutto responsabile di tutto quanto non va nella salute mentale italiana e chi la considera un'icona immodificabile. La 180 non è nata per disegnare le cose da fare nel quotidiano della salute mentale. La 180 era e resta fissata a quei tre principi che abbiamo richiamato all'inizio.

Riempire di contenuti quella rivoluzione spettava e spetta ad altri provvedimenti legislativi e a una infinità di atti coerenti e conseguenti affidati alla buona volontà.

Litigare su "180 si / 180 no" appare mal posto e fuorviante. Per noi la legge 180 è un atto di grande valore etico e politico.

Abbiamo perso tempo prezioso, che avremmo dovuto dedicare a tradurre in fatti coerenti e conseguenti il terzo principio contenuto nella Legge 180, quello del chi fa che cosa dove e quando. A partire dal dato vero, ma non sufficiente, che in alcune aree del paese spirito e principi della 180 sono compiutamente realizzati. E dal dato altrettanto vero che in molte parti del paese la qualità dell'assistenza psichiatrica lascia non poco a desiderare.

Appare quindi doveroso rendere realmente operativa quella territorializzazione dei servizi che la 180, per sua natura di legge quadro e di indirizzo generale, non prevedeva.

Una legge che voglia garantire equità e appropriatezza di trattamenti a tutti i cittadini italiani dovrebbe porsi quattro obiettivi fondamentali:

1. essere in continuità con lo spirito e i principi che hanno animato la 180, e riprendere la sostanza del DPR Progetto obiettivo Tutela salute mentale 1998-2000;
2. declinare al meglio il cosa, dove, come, quando e perché per garantire uniformità di prestazioni e di diritti a tutti i cittadini italiani;
3. garantire il massimo di coinvolgimento possibile di utenti e familiari nei percorsi di cura, valorizzandone al meglio il sapere esperienziale;
4. garantire nelle prestazioni una attenzione continua ai processi di qualità variamente intesi.

Su queste basi la nostra proposta di Legge 181 ! E il titolo individua con chiarezza la strada che vogliamo percorrere. Continuità con i principi della 180, capacità di esserne figlia in termini di dettati operativi.

La cultura e la pratica del movimento de Le Parole ritrovate non è quella delle dispute ideologiche o dell'aspettare dagli altri le soluzioni.

La nostra cultura parte dal valore del *fareassieme*, nella valorizzazione del sapere esperienziale di operatori, utenti e familiari, nel convincimento che tutti siamo portatori di risorse e che il principio della responsabilità personale ci tocca indistintamente tutti.

Per visualizzare la 181 clicca il link http://www.menteinpace.it/uploads/media/Libretto_181_versione_8.10.11.pdf

oppure

http://www.leparoleritrovate.com/?p=640

Che spettacolo! Oggi la neve come per incanto ha cambiato l'immagine riflessa del luogo in cui camminiamo. La salita non è così dura, la neve gelata produce un bizzarro rumore sotto i nostri piedi e facilita il nostro procedere. L'obiettivo di oggi è raggiungere la chiesetta di Madonna del Pino, belvedere su Demonte e su tutta la valle Stura: ad ovest il profilo fiero ed elegante del Becco Alto di Ischiator (m. 2997) gigante incontrastato in questo angolo di piccolo mondo, a valle la gola di Moiola chiude in armonia lo spettacolo visivo che si può ammirare da qui. L' ambiente, che ci accoglie così piacevolmente, ci invita a ripensare ad altri momenti come questo e decidiamo di condividere, dopo alcuni mesi, le emozioni e le sensazioni vissute nell'esperienza ormai sedimentata del nostro "viaggio" all'Alpe di Siusi che risale al mese di giugno scorso e che è stato organizzato nell'ambito del progetto riabilitativo del Centro Diurno di Cuneo "La Montagna che aiuta".

Il diario di Cinzia ci riporta come per magia a quei giorni; l'intensità delle emozioni del gruppo unite alle esperienze vissute in prima persona, rinforzate dalle parole scritte a caldo, danno fervore ai nostri ricordi….

"14 giugno 2011 Pomeriggio: al secondo Rifugio abbiamo visto la Marmolada e Daniele è finito nel fango. Poi c'era una scalata da fare, io sono arrivata in cima, ma a scendere Guido mi ha aiutata. A tornare indietro ci siamo divisi, Marco e Daniele sono partiti giù a una canna, io Guido e Andrea dopo, infine quelli rimasti indietro hanno anche trovato un gioco con un pendolo e dei birilli di legno nel sentiero delle streghe. Eravamo in camera per le 17.30, gli scarponi ce li hanno fatti posare sotto."

E' il momento giusto in cui ognuno di noi prova a descrivere attraverso poche parole che cosa gli è restato di tutto questo. Ci rendiamo conto che questo momento è molto importante perché esprime e dà un senso al nostro viaggio, affrontato con un grande impegno da parte di tutti i componenti del Gruppo; pensato, preparato e organizzato a partire dal 2010, anno in cui il soggiorno è saltato.

Ancora dal diario di Cinzia: "Partenza. Siamo partiti alle 6.30 da casa e passati da Andrea, ma prima di partire da Cuneo saranno state le 8.00 perché siamo passati a prendere i due Marco. Poi ci siamo fermati solo 2 volte, la seconda a Trento dove abbiamo mangiato pranzo. Ci abbiamo messo un po' a trovare l'albergo e pioveva a dirotto. Qua è bellissimo, abbiamo già fatto 2 passeggiate: una prima di cena e l'altra dopo, siamo andati ad un bar che dista 1 Km dall'Hotel. Domani il sentiero delle streghe. C'è un silenzio qui."

L'ambiente naturale dell' Alpe, un angolo di montagna tenuto dall'uomo come si deve, ci ha regalato delicati e coinvolgenti momenti. Divertente e illuminante l'affermazione con cui qualcuno di noi se ne esce dicendo: "sembrava come una tempesta d'amore!". E' stato un intenso momento di vita e ci ha fatto stare bene, ma riflettiamo un po' tutti che siamo arrivati ad affrontare bene il viaggio, le 5 ore di trekking della terza giornata o i dislivelli impegnativi come i 600 m. dell'ultima uscita, grazie all'impegno e alla preparazione dei mesi precedenti e che il gruppo in tutto questo è stato ed è di grande aiuto.

La montagna ha fatto il resto!

Mercoledì 26 ottobre 2011

Il Gruppo Montagna di Cuneo: Cinzia, Ornella, Marco, Guido, Daniele, Sebastiano, Massimo, Marco, Mario, Andrea, Diego, Meo

SOGGIORNO ALL'ALPE DI SIUSI...

Allegria	Bellezza	Stupenda
Camminare	Colori	Verde
Che mi resta per la vita	Memorabile	Distese infinite
Cosa grande	Silenzio rilassante	Bella vacanza

A TUTTO VOLUME

Letture di poesie in musica con i ragazzi del Centro di Salute Mentale di Fossano-Savigliano

FOSSANO. Sulla scia del successo della Festa dei lettori, tenutasi il 24 settembre presso Cascina Sacerdote - Fossano, il Presidio del libro di Cussanio "A tutto volume" ha continuato a proporre il reading musicale, già allora messo in scena, che aveva riscosso un notevole successo.

Un percorso tra musica e letture con i ragazzi del Centro di Salute Mentale di Fossano-Savigliano, per proporre allo spettatore un viaggio tra i diversi significati della migrazione, esplorando il tema sotto diversi aspetti.

La bravura di Lucio, che si è espressa nella destrezza di passaggio da uno strumento all'altro (tastiera, djambè, didjeridoo, xilofono, bastone della pioggia, ride e chitarra) - accompagnato dall'operatore del Centro Diurno di Cussanio Luca Chiapello - ha creato la giusta ambientazione per le letture di Alessandro ed Alessandra, che si sono alternati nella recitazione di alcuni brani. Brani ad ampio spettro culturale: da Antonio Machado ad Omero; da Alessandro Baricco a Richard Bach, "passando" per un trafiletto sulla migrazione degli uccelli del Serengheti ed un Brano di Caparezza; ed ancora il grande Dante Alighieri e la spiazzante Alda Merini, per concludere con una citazione de "La luna e i falò" di Cesare Pavese.

La "seconda" dello spettacolo è andata in scena martedì 15 novembre nella chiesa del Gonfalone di Fossano: una location suggestiva che ha fatto da sfondo all'evento. I partecipanti hanno applaudito la bravura dei ragazzi che, grazie alle continue prove e migliorie, hanno fatto proprie le emozioni di questo spettacolo, riuscendo così a trasmetterle con entusiasmo al pubblico presente.

Inoltre sono stati programmati altri due appuntamenti: quello di venerdì 9 dicembre a Saluzzo, in occasione della manifestazione "Ratatuj" e quello di mercoledì 14 dicembre presso la casa di riposo Sant'Anna-Casa Sordella di Fossano.

In quest'ultima il reading musicale farà da sfondo alla presentazione del progetto/lavoro di circa 8 ragazzi inseriti all'interno del circuito del Csm, facenti parte del "Gruppo grafico" di Savigliano. Un progetto nato circa due anni fa, che ha visto la catalogazione e successivamente la creazione di una biblioteca che comprende circa 600 volumi, che sarà a disposizione dei degenti della casa di riposo che potranno usufruire del prestito. Nell'intento di continuare i progetti, portati avanti dal "Gruppo grafico" di Savigliano, inerenti i libri, vogliamo lanciare l'appello a tutti coloro che avessero a disposizione libri da donare (facendo riferimento al Presidio del libro di Cussanio), affinché la lettura possa circolare libera e propositiva.

Gabriel Mirco Tomatis

La presente copia del giornale è distribuita gratuitamente in virtù del sostegno fornito dal Centro di Servizi per il Volontariato Società Solidale di Cuneo. Le idee ivi espresse, i testi, le immagini qui pubblicati sono sotto l'esclusiva responsabilità del direttore responsabile e dell'editore del giornale.

INDIRIZZI ASSOCIAZIONI

- AVO (Associazione Volontari Ospedalieri) Mondovì, Via S. Arnolfo 2, 12084 Mondovì , cell. 333.5824889 – 334.1112372
- MENTEINPACE – Forum per il benessere psichico, Via Busca 6, 12100 Cuneo, Tel.0171.66303, Email: menteinpace@libero.it
- DiAPsi (Difesa Ammalati Psichici) Ceva/Mondovì, c/o Comunità Psichiatrica, Piazza S. Francesco 3, 12073 Ceva, tel. 0174.723845
- DiAPsi (Difesa Ammalati Psichici) Fossano/Saluzzo/Savigliano, Corso Roma 49, Savigliano, Tel. 0172 717878 – 0172 717144 – 0172 716010 cell. 333.3876189, Email: info@diapsi.it, Sito web: www.diapsi.it
- Invitiamo singoli o associazioni varie a collaborare con il giornale **Muffin** inviando lettere, articoli, suggerimenti, informazioni su eventi o altro a uno degli indirizzi sopraelencati.

Avo Mondovì

Premiati i volontari

Il Lions Club Monregalese ha assegnato il prestigioso premio Lions Civitas all'associazione A.V.O. di Mondovì per l'attività socio assistenziale svolta, senza scopo di lucro, rivolta a coloro che sono soli , bisognosi di conforto e sostegno fisico. L'ambìto premio, a carattere simbolico, che viene assegnato come riconoscimento a persone, enti e associazioni che, risiedendo nel territorio di competenza del Lions Club Monregalese, hanno dimostrato alto senso civico o compiuto atti nobili, è stato ritirato il 6 maggio u.s. in una serata densa di commozione tenutasi nella sede del ristorante "La Borsarella", dalla presidente dell'A.V.O. monregalese Ester Chiapella Breida.

La marmellata di zucca

Ingredienti: 1 Kg. di zucca pulita; 350 gr. di zucchero (da aumentare in base alla consistenza della zucca); 1 mela; acqua q.b.

Procedimento

Far macerare la zucca a cubetti con lo zucchero per almeno una notte. Mettere sul fuoco aggiungendo la mela a pezzetti ed un po' d'acqua. Cuocere lentamente per un'ora e mezza valutando la tipologia della zucca. Mettere nei vasetti, chiuderli e capovolgerli. Ottima anche con formaggi e lessi.

Maria Grazia Nigra

Centro Servizi per il Volontariato "Società solidale"

I NOSTRI SERVIZI

I servizi e gli strumenti offerti dal Csv "Società solidale" a tutte le realtà del volontariato sono gratuiti.

Consulenza: Assistenza tecnica per la redazione, le modifiche e la registrazione dello statuto. Supporto per l'iscrizione al Registro del Volontariato. Consulenza fiscale, tributaria, contabile, legislativa, gestionale. Per informazioni: consulenza@csvsocsolidale.it.

Progettazione: Supporto nell'individuazione di idee progettuali e nella loro elaborazione e presentazione. Per informazioni: progettazione@csvsosolidale.it Ricerca, aggiornamento e comunicazione dei bandi di finanziamento pubblici e privati. Collaborazione a progetti di Associazioni di volontariato per l'avvio e la realizzazione di specifiche attività. Analisi delle esigenze del territorio e promozione di progetti che ad esse sappiano rispondere, in collaborazione con le istituzioni pubbliche e private. Monitoraggio dei progetti sul territorio. Per informazioni: monitoraggio@csvsocsolidale.it.

Formazione: Attività formative e di approfondimento organizzate e proposte da Società Solidale su temi e problematiche di interesse per il volontariato al fine di qualificarne l'attività e di diffondere la cultura della solidarietà. Attività formative di settore in collaborazione con una o più associazioni di volontariato. Per informazioni: formazione@csvsocsolidale.it.

Promozione: Favorire la crescita del volontariato attraverso iniziative di coordinamento, eventi solidali, campagne promozionali per reclutare volontari. Organizzazione della Fiera del Volontariato a carattere provinciale. Sito Web www.csvsocsolidale.it con realizzazione di pagine nell'apposita sezione "Associazioni". Per informazioni: redazione@csvsocsolidale.it. **Progetto scuola-volontariato:** promuovere l'incontro e la collaborazione tra mondo della scuola e mondo del volontariato. Per informazioni: scuola@csvsocsolidale.it

Documentazione: Diffusione di informazioni utili e di notizie sul volontariato mediante l'invio di News ogni quindici giorni dal sito www.csvsocsolidale.it, spedizione della Newsletter mensile "Società Solidale News" e della rivista periodica "Società Solidale". Per informazioni: redazione@csvsocsolidale.it. Aggiornamento costante del Data Base delle associazioni presenti in Provincia di Cuneo. Centro di documentazione presso la sede di Cuneo con Biblioteca ed Emeroteca del Volontariato.

Comunicazione: Sostegno alla comunicazione e alla promozione d'immagine delle associazioni di Volontariato mediante lo studio, l'ideazione e la stampa di depliant, locandine, volantini. Realizzazione di Video sul Volontariato. Ufficio stampa solidale: stesura e invio di Comunicati stampa, servizi televisivi da proporre alle tv locali per le Associazioni di Volontariato. Video e filmati di promozione del Volontariato. Per informazioni: ufficiostampa@csvsocsolidale.it

Logistica: concessione in comodato d'uso gratuito di attrezzature per la formazione e la promozione del Volontariato alle Associazioni di Volontariato (videoproiettore, telo per proiezione, lavagna luminosa, griglie….)

Centro Servizi per il Volontariato Società Solidale
Via Mazzini n. 3 - 12100 Cuneo - Tel. 0171 605660 Fax. 0171648441. E-mail: segreteria@csvsocsolidale.it - Siti: www.csvsocsolidale.it; www.fieradelvolontariato.it