



[M A F F I N]

MUFFIN

Un giornale dolce o salato... che può lievitare

Voce del volontariato cuneese per la salute mentale

COPIA GRATUITA

Supplemento al N. 48 dell'17 dicembre 2014 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 Jollygraf Villanova Mondovì

ANNO IV - NUMERO 2 - dicembre 2014

Un impegno comune per accettare le diversità

Nel mese di ottobre ho partecipato al 15° Convegno nazionale sulla salute mentale, organizzato dal movimento "Le Parole Ritrovate", svoltosi a Trento. Ho vissuto un'esperienza fortissima a livello emotivo in quanto ho condiviso, con persone conosciute in loco, pezzi di vita che sono anche i miei da quando il "disagio psichico" è entrato a far parte della mia quotidianità familiare. Questa esperienza mi ha costretta a notare quanta differenza di impegno ci sia nelle diverse realtà italiane da parte della cosiddetta "società normale" e quanto sia ancora forte il pregiudizio nei confronti del Diverso, tanto più se il diverso è una persona portatrice di una patologia psichiatrica; eppure siamo tutti italiani! Mi si dirà: sì... ma Trento è una provincia autonoma (confesso che l'ho pensato anch'io), questa può essere una giustificazione per le amministrazioni che subiscono da anni tagli sempre più pesanti, ma la partecipazione individuale è secondo me una questione di crescita personale a più livelli: civico, etico e culturale che porta ad agire autonomamente e conduce in primis al rispetto del prossimo, chiunque esso sia, a considerare il diverso (pur con tutti i limiti contestuali) una risorsa per il territorio e non una spesa da azzerare. Quanto detto finora non vuole essere solo una denuncia acritica, ma serve, secondo me, a spiegare che qualcosa è cambiato nel profondo della società e occorre prenderne atto! Il mio vuole essere un invito a chiunque abbia certe sensibilità a farsi promotore di iniziative atte a far emergere quanto finora si è tenuto nascosto per pudore o per paura. E' un invito rivolto soprattutto alle istituzioni di ogni organo e grado, alle strutture sanitarie perchè approntino ogni strumento economico, sanitario e sociale - per far fronte ad un problema che è molto più diffuso di quanto non appaia. Esorto inoltre le varie associazioni operanti in materia di salute mentale e non solo - violenza alle donne, recupero dipendenze ecc - a fare opera di propaganda affinché nessuno si senta solo nelle sue battaglie. Insieme possiamo fare molto, da soli non si fa nulla.

Silvana Palleria
Diapsi Fossano-Savigliano-
Saluzzo referente per Saluzzo

I 25 anni dell'AVO-Onlus di Mondovì

L'Associazione Volontari Ospedalieri AVO-Onlus Mondovì con finalità socio-assistenziale ha compiuto quest'anno 25 anni di attività.

Nell'ambito di questa ricorrenza sono state previste attività di formazione e aggiornamento per i volontari, un nuovo corso per la promozione del volontariato e un ciclo di Incontri sulla Salute rivolti a tutta la cittadinanza monregalese.

Tali conferenze, in forma gratuita, sono state tenute dal personale medico in servizio presso l'ospedale Regina Montis Regalis di Mondovì, nella sala conferenze del Comune di Mondovì, gentilmente concessa.

I temi presentati durante gli incontri hanno trattato Lunedì 20 ottobre - Medicina e Cardiologia - "Le malattie reumatiche e cardiocircolatorie", con l'intervento della dr.ssa Gabriella Nallino, del dr. Matteo Manildo e della dr.ssa Maria Adelaide Giacosa.

Martedì 21 ottobre - Ginecologia e Pediatria - "Partorire e nascere a Mondovì", con la presenza del dr. Andrea Bianciotto, della dr.ssa Alice Peroglio Carus e del dr. Livio Vivalda.

Venerdì 24 ottobre - Radiodiagnostica e Ortopedia - "La realtà attuale e i progetti per il futuro", con la partecipazione dei dr. Augusto Scarrone e dr. Roberto Scagnelli.

Martedì 28 ottobre - DEA (Pronto Soccorso) - "Gestione dell'urgenza nel DEA di Primo livello", con la partecipazione della dr.ssa Vera Bignone. Hanno fatto seguito Chirurgia e Urologia - "La chirurgia moderna nella nostra realtà", con la presenza dei dr. Andrea Gattolin e dr. Maurizio Colombo.

La partecipazione cittadina alle conferenze è andata oltre le aspettative e l'interesse dimostrato con quesiti mirati e interessanti ha consolidato l'idea iniziale che è necessario informare sulle attività sanitarie presenti sul territorio, al di fuori dei confini ospedalieri, per poterne meglio usufruire e apprezzarne le nuove e aggiornate tecniche di cura.

Durante la settimana poi le volontarie AVO sono state presenti sulle piazze di Mondovì, Ceva e San Michele, per promuovere l'associazione offrendo vasetti di salvia perchè "Come la salvia è "medicamento" antico, così il Volontario è "farmaco" per la sofferenza e la solitudine".

Infine domenica 26 ottobre la giornata è stata dedicata ai Volontari, alla loro premiazione e formazione presso il salone Casa Regina Montis Regalis - Santuario di Vicoforte. Ai saluti delle autorità presenti: il vice Ministro alla Giustizia Enrico Costa, il consigliere della Provincia Rocco Pulitanò, i sindaci Stefano Viglione, Alfredo Vizio e Domenico Michelotti - rispettivamente di Mondovì, Ceva e San Michele - il direttore sanitario dell'ALS CN1 Gloria Chiozza e il vice presidente della fondazione CRC Guido Bessone, ha fatto seguito il presidente regionale dell'AVO Leonardo Patuano illustrando "L'era nuo-

va dell'AVO", mentre Lucetta Galfrè Billò è intervenuta in quanto prima presidente dell'AVO monregalese.

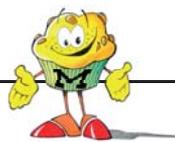
Ha concluso la prima parte dell'evento il saluto dell'attuale presidente Ester Chiapella che si è detta «soddisfatta della partecipazione, tanto a questa giornata quanto - e soprattutto - alle attività di assistenza durante tutto l'anno». A tutti i volontari è stata donata una stampa della pittrice Teresita Terreno; è stato inoltre presentato il corso di formazione per nuovi volontari in corso nei mesi di novembre e dicembre.

È seguita la premiazione dei Volontari da parte dei tre sindaci presenti e la lezione "Il Dipartimento di Salute Mentale e la collaborazione con le associazioni di volontariato" tenuta dal dott. Francesco Rizzo, direttore del Dipartimento e dal dott. Piercarlo Brunetti, coordinatore infermieristico.

Infine la Santa Messa celebrata dal Vescovo Mons. Pacomio e un animato e allegro incontro conviviale presso il ristorante "La Tavola del chiostro" rallegrato dalla musica di Adriano Bruno, volontario e musicista provetto.

A.V.O. (Associazione Volontari Ospedalieri) Mondovì





Da molti anni per gli ospiti della Comunità Psichiatrica B e del Centro Diurno di Ceva sono stati regolarmente organizzati soggiorni estivi marini, visite a città d'arte, pellegrinaggi, al fine di sperimentare "in autonomia" momenti di vita quotidiana, quali una vacanza in albergo e situazioni di divertimento fuori dal proprio ambiente di vita seppur con la "sicurezza" della presenza degli operatori... "se ne avessimo bisogno... per organizzare la giornata... per la terapia..."

Nel 2014 abbiamo voluto provare l'esperienza del soggiorno autogestito al mare,

In vacanza... in autonomia

della durata di 5 giorni, destinato a 10 utenti con un grado di benessere sufficiente, per stimolare in ognuno un livello di autonomia più elevato, la capacità di gestire un'esperienza nuova, la capacità di gestire le relazioni tra pari e anche il reciproco sostegno.

Per l'occasione abbiamo soltanto avuto l'accorgimento di scegliere un albergo che ave-

vamo già frequentato, vicino sia al mare sia al centro cittadino, che garantiva la presenza del portiere di notte, la cortesia e la qualità dei servizi delle esperienze passate.

Un successo!

A metà soggiorno era prevista una visita da parte dell'équipe per monitorare l'andamento ed è stato interessante notare che i va-

canzieri erano sì contenti di vederci ma ci hanno filati pochissimo; ognuno aveva già organizzato la propria giornata: chi andava al mercato, chi era già in spiaggia, chi leggeva un libro... tanto che alla proposta di fare una passeggiata insieme... siamo rimasti soli!

Sono tornati a casa felici e abbronzati, avevano un bagaglio in più di amicizia e

condivisione che non si è mai affievolito e un briciolo di autostima in più.

Tutto questo per dire che dobbiamo avere più aspettative positive, meno pregiudizi, più coraggio, meno paure, più fiducia, seppur con la dovuta attenzione per ognuno.

Operatori e ospiti del Centro Diurno di Ceva

Farfalla azzurra

Piccola, azzurra aleggia una farfalla, il vento la agita, un brivido di madreperla scintilla, tremola, trapassa. Così nello sfavillio di un movimento, nel fugace altare, vidi la felicità farmi un cenno scintillare, tremolare, trapassare.

Massimo Fornasini



Di.A.Psi. Nasce la sezione autonoma Ceva-Mondovì

"A fine ottobre è nata la nuova associazione "Di.A.Psi. Ceva-Mondovì" con l'intento di svolgere, nel territorio del cebano e del monregalese, attività di difesa degli ammalati psichici (accompagnamento individuale, attività infrasettimanali, per i week-end e le festività, incontri) e di sostegno ai loro familiari (aiuto psicologico e informazioni su problemi assistenziali, legali, previdenziali; con i Servizi Psichiatrici Territoriali per una migliore comprensione delle situazioni più difficili; attività in gruppi di auto aiuto per migliorare la comprensione del malato e rendere meno conflittuale la vita in famiglia; corsi psico-educazionali e sulla comunicazione inter-familiare; conferenze informative)."

**Sebastiano Piglia
Di.A.Psi. Ceva-Mondovì**

Entrando nell'ampio corridoio di quello che è l'ex Ospedale, già si è attratti dal Murale che abbellisce una parte della parete, dall'angolo con un grazioso tavolino che indica l'accesso alla Biblioteca "Il Gufo", da armadi colorati e tanti quadri e versi di poesia che invitano alla lettura.

Nella spaziosa sala da pranzo vengo attratta da un Poster con la scritta "Movimento 21; incuriosita mi informo su chi sia l'ideatore di tale movimento.

Mi viene indicato Dario l'operatore già pittore del Murale ed altre opere che fanno parte della "terapia dell'arte".

Movimento 21

Un'esperienza in atto nella Comunità Riabilitativa di Ceva

Decido di intervistarlo. Lo trovo in servizio e gli domando cosa si intende per Movimento 21.

"E' una scuola di pensiero che si riferisce al numero 21 nella filosofia Zen: significa acqua che scorre e si rinnova; l'obiettivo della nostra Comunità è di non rimanere

fermi introversi, ma di aprirsi a nuovi orizzonti per stare bene.

Com'è scaturita l'idea di iniziare questo nuovo percorso?

"L'intento di operatori e utenti è stato di percorrere insieme questa nuova via, trovandosi e discutendo le at-

tività da intraprendere per lasciare un'impronta, un segno per chi verrà accolto in altri momenti.

In che modo si inserisce nell'arco della giornata?

"Già l'allestimento della biblioteca ha suscitato interesse e dato vitalità a un piccolo gruppo. Le attività collegate al Movimento 21: riportare a nuova vita cose, recupero di oggetti ormai dimenticati, il restauro, la pittura, il collaggio, hanno il fine di riportarli a nuova vita. La cura dei fiori e delle piante che fanno parte del nostro ambiente è prioritario perché ingentiliscono, danno gioia anche nelle giornate più buie.

Durante questa breve in-

tervista interviene Gisella che ribadisce che "il movimento a cui aderiscono è un movimento spirituale ed artistico a cui sono interessati tutti, utenti ed operatori e che tiene ben presente l'uomo nella sua interezza e nella sua capacità di dare un contributo rendendo vivo e cosciente il significato della parola comunità".

Ringrazio per il tempo che mi è stato concesso e mi accomiato rafforzando il mio convincimento che si può migliorare la vita di tutti i giorni e migliorarsi anche in un ambiente dapprima estraneo e che in seguito sentiranno loro.

**Liliana Chiapello
Volontaria AVO**



Tutti per uno... uno per tutti

Trekking attorno al Monviso



Una compagnia ardita del "Gruppo montagna" del Centro Diurno di Cuneo, e di altre realtà del Piemonte hanno effettuato in cinque giorni un Trekking. Siamo partiti dal Pian del Re in Valle Po, ed abbiamo raggiunto il rifugio Quintino Sella, ai piedi del Monviso. Il secondo giorno, senza i muli, siamo andati sul Viso Mozzo a 3040 metri di altitudine. Il terzo giorno con i muli dal rifugio Quintino Sella il gruppo di Cuneo ha proseguito il cammino verso il rifugio Vallanta camminando per sette ore circa. Il quarto giorno, senza i muli, guidati da Luciano e Sara abbiamo affrontato il passo Sella mentre i muli hanno raggiunto, in valle Varaita, Chianale dove li abbiamo ritrovati. Siamo pure andati sulla cima Sella a 3000 metri. A Chianale ci ha ospitato un Ostello confortevole, finalmente per riposare le stanche membra. Il quinto giorno da Chianale abbiamo raggiunto Pontechianale passeggiando nei boschi e per fare "defaticamento". Gli accompagnatori: Sebastiano Audisio, Mario Piasco, Vito e Cristiano che ci ha portato i furgoni ed ha camminato con noi il primo giorno con Fulvia Serra.

La compagnia degli amici è stata splendida e gioiosa e tutti hanno fatto del loro meglio per affrontare le asperità delle montagne. Un doveroso ringraziamento ai muli e agli asini che ci hanno accompagnato nel Trekking portando le sacche con il vestiario e la toilette.

Grazie infinite all'ASL di Cuneo e di altre realtà del Piemonte, perché, senza di loro, non avremmo fratto esperienza di questo meraviglioso Trekking, in allegria e buonumore.

Andrea Castellino

Vicini per caso

E' una bellissima giornata di sole e l'aereo sta sorvolando l'oceano indiano.

Seduto sulla poltrona numero trenta un giovane irrequieto si muove disturbando la passeggera accanto, assorta nella lettura di un manuale di marketing.

Dopo l'ennesima gomitata ricevuta, lei si volta a guardarlo resta muta, ma si legge sul suo viso un rimprovero.

"I signori si sentono a loro agio?"

"Desiderano qualcosa?"

L'attenzione dei due viene catturata da una bellissima hostess sorridente.

"Una coppa di spumante italiano per me e una camomilla per il signore!"

"No, per favore, la camomilla mi agita, preferirei anch'io uno spumante per brindare con lei".

Un sorriso finalmente affiora sul viso della ragazza che prontamente risponde: "grazie ma non brindo con persone che non conosco" mentre si volta non può fare a meno di notare uno sguardo penetrante e lunghi capelli neri.

"Piacere mi chiamo Art e ho il terrore di volare" lei ora capisce il perché di tutta quella irrequietezza e ordina i due spumanti.

"Sono Lorena" con un sorriso accattivante gli stringe la mano ed un brivido le attraversa la schiena.

Dopo un'ora di viaggio conosce moltissimi particolari della vita di Art.

E' inebriata di parole, ma assolutamente compiaciuta ed affascinata, soprattutto da quel nome così particolare, così strano.

In realtà la mamma di Art originaria di Nuova Dhe-li avrebbe tanto voluto chiamarlo con un nome della tradizione indiana, ma essendo maschio gli fu imposto Arturo in onore del nonno paterno, famoso ammiraglio di Napoli.

Come protesta silente lei comunque, fin dalla culla, lo chiamava Art come poi avrebbero fatto i suoi compagni di scuola.

Mentre il giovane continua a raccontare la sua storia Lorena viene distratta da un dubbio "chissà se ha una donna?" avrebbe tanta voglia di chiederglielo ma si trattiene.

"A cosa stai pensando? Al tuo amore?" la ragazza sussulta, arrossisce e gli rivolta la domanda: "E tu?"

"Io sono un uomo libero alla ricerca dell'anima gemella" Lorena continua a sognare

ad occhi aperti.

Nel frattempo anche l'aereo sussulta per una turbolenza ed Art, preoccupato, le prende la mano che lei non sottrae.

Solo dopo qualche minuto si accorgono che il vuoto d'aria è ormai passato ma le loro mani sono ancora dolcemente intrecciate.

Ormai il ghiaccio è rotto.

Con l'arrivo dell'hostess il momento magico viene interrotto, le mani si separano.

"Raccontami di te" Art si rivolge a Lorena "mi piacerebbe conoscerti meglio"

"Giro il mondo per lavoro ed ora sto tornando a casa a Perugia"

"Anche io sono di Perugia! Mi fa piacere! Così potremmo rivederci!"

Lorena annuisce e continua il suo racconto: "Sono l'amministratore delegato di un'azienda dolciaria e sono stata in India a promuovere un nuovo prodotto"

"Interessante!"

"E tu di cosa ti occupi?"

"Mi occupo dello smaltimento dei rifiuti, sono un operatore ecologico in attesa di una sistemazione migliore"

Lorena è sorpresa, si trova spiazzata e gli chiede: "Figlio della crisi?"

"Si sono laureato in architettura"

Mentre prosegue il viaggio la simpatia tra i due ragazzi è sempre più evidente.

Art, ispirato dagli occhi di Lorena, si lascia trasportare da un sentimento di dolcezza, è inebriato dal profumo dei suoi capelli e avrebbe tanta voglia di accarezzarli.

Lorena imbarazzata nel ricambiare lo sguardo, si sente avvolgere da una forte emozione e improvvisamente quasi incredula realizza: "mi sto innamorando!"

"Sei bellissima" le accarezza i capelli e la bacia teneramente.

Lei con il cuore tumultuoso vorrebbe che quel momento non finisse mai.

Improvvisamente la voce del comandante annuncia l'imminenza dell'atterraggio, le coste dell'Italia si profilano sullo sfondo, colorate da un suggestivo tramonto rosso.

Art chiede a Lorena: "Chi ti accompagnerà a casa?"

"Tu!"

Una luce intensa illumina i loro volti, continua ad essere una bellissima giornata.

L'inizio di una storia d'amore scritta in coro dal gruppo scrittura del mercoledì nel Centro Diurno di Ceva.

GITA AD ENTRACQUE

Per conoscere il lupo



Con tempo instabile ed il sole che andava e veniva, siamo partiti dal Parco "La Pinetina" di Cuneo nel primo pomeriggio, intorno alle 14,30, con tre macchine disponibili per andare a visitare, diviso in due tronconi, un percorso itinerante che riguarda la storia del lupo in tutte le sue espressioni.

All'ingresso abbiamo trovato una signora del Centro Faunistico "Uomini e lupi" di Entracque che ha spiegato le modalità della visita. L'altra signora, che ha girato il documentario, è una grande appassionata di video e animali. Queste due passioni le hanno

permesso, nel corso del tempo, di sentir parlare del lupo Ligabue* e quindi ha cercato in tutti i modi di incontrarlo, anche solo per un breve momento. Tutto questo anche grazie all'aiuto personale e telefonico di un suo amico, con il quale ha intrapreso la ricerca.

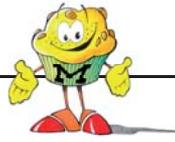
Vi dirò solo che l'incontro c'è stato, breve e molto intenso, pieno d'emozione. Alcuni particolari e la fine di questo lupo sta a voi scoprirlo perché non potete mancare a questi due appuntamenti, questi due luoghi in cui si divide il Centro Faunistico di Entracque.

Il personale è stato molto gentile con noi e il pomeriggio è passato in modo calmo e lieto. Vista una leggera stanchezza mentale siamo andati a fare un mini relax, molto opportuno, scambiandoci le prime sensazioni.

Dopo di che la maggior parte di noi penso abbia avuto un bel ricordo del posto e delle persone che gli hanno tenuto compagnia.

Roberto Pacifico, MenteInPace Cuneo

*Ligabue è un lupo nato nei dintorni di Modena, ferito in un incidente, curato e rilasciato con un radiocollare e del quale seguirono le tracce per un po' di tempo. Ligabue arrivò poi nel suo vagabondare su queste montagne, tra il 2004 ed il 2005.



Avo Cuneo

L'esperienza di un volontario in psichiatria

Da poco più di un anno l'Avo Cuneo ha esteso la sua presenza quotidiana nei vari reparti dell'Azienda Ospedaliera S.Croce e Carle anche alla Psichiatria, con una decina di volontari che si alternano ogni pomeriggio in turni di circa tre ore.

Un'esperienza nuova, diversa che offre lo spunto per alcune riflessioni "a ruota libera" sulle sensazioni colte e provate durante il servizio.

Dopo le prime volte viene infatti da chiederti se mai riuscirai a continuare, tanto forte è l'impatto con la realtà del reparto per chi non abbia mai avuto esperienze o contatti in questo ambito.

Superato questo primo ostacolo, anche grazie alla formazione specifica ricevuta dal personale medico e infermieristico del reparto, l'appuntamento settimanale diventa un qualcosa di irrinunciabile,

tanto intensi e coinvolgenti sono i rapporti che si costruiscono con i pazienti e forte lo scambio di emozioni.

Nel reparto si coglie l'essenza pura della vera sofferenza e si capisce quanto il piccolissimo aiuto offerto da noi volontari sia importante sia per gli ammalati sia per il personale in servizio.

Il disagio che si coglie, il dolore, la sofferenza interiore, il senso di solitudine e di abbandono è un qualcosa che ti sconvolge, ma che, allo stesso tempo, riesce a far emergere in te quella forza, quella volontà di "esserci", di condividere, di alleviare, che sono i pilastri e il senso ultimo del nostro essere volontari.

Il confronto con gli ammalati è sempre arricchente; il loro desiderio di parlare, di cercare risposte, contatti, scambi di pensieri è grandissimo.

Stupisce vedere quanti giovani siano ricoverati, anche per lungo tempo, senza riuscire a capire per quale ragione debbano trovarsi lì: ragazze, ragazzini poco più che ventenni, giovani mamme, papà quasi imberbi che guardano

con tristezza e dolcezza le foto dei loro bimbi sul cellulare...

E poi gli anziani: deboli, impauriti, teneri nei loro ricordi offuscati, nelle loro nebbie mentali, nei loro pensieri vanezzanti.

Capisci subito che il rapporto che si crea con tutti loro è davvero un qualcosa di grande, profondo, semplice e naturale: capisci il senso vero del condividere, del compartecipare, dell'essere presente anche con il silenzio, con uno sguardo, con una mezza parola.

Anche il rapporto che si viene a creare con il personale è ottimo, grazie alla loro capacità di cogliere l'importanza della nostra presenza e di saperti mettere a tuo agio,

segnalandoti i casi più "particolari", le cose che si possono fare e quelle che è meglio evitare. La soddisfazione per il servizio che svolgiamo nel reparto è molto forte tra noi volontari, anche se le difficoltà non mancano e alcuni episodi a volte ti segnano e ti lasciano interdetto.

Importante è riuscire sempre a confrontarsi tra di noi, a scambiarsi pareri e impressioni per fornirci reciproco supporto e aiutarci a trovare spiegazioni e motivazioni, ben consci del nostro ruolo e del fatto che non possiamo essere in grado e soprattutto non tocchi a noi dare giudizi o esprimere commenti.

Massimo Silumbra
- Volontario AVO

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, sito: www.menteinpace.it
- DiAPsi (Difesa Ammalati Psicici) Ceva/Mondovì, c/o Comunità Psichiatrica, Piazza S. Francesco 3, 12073 Ceva, tel. 0174.723845
- DiAPsi (Difesa Ammalati Psicici) Fossano/Saluzzo/Savigliano, Corso Roma 49, Savigliano, Tel. 0172 717878 - 0172 717144 - 0172 716010 cell. 333.3876189, email: info@diapsi.it,
- DiAPsi (Difesa Ammalati Psicici) Cuneo, via Mons. Peano 8, 12100 Cuneo / Tel. 0171 500566 / email diapsi.cuneo@hotmail.it. Sito web: www.diapsi.it

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.

Dentro il Pozzo

Questa poesia ci è stata inviata con la esplicita richiesta di non mettere né il nome né la provenienza ma solo le iniziali. Nel pubblicare questa bella poesia rispettiamo le decisioni dell'Autore.

La primavera è passata e tu senti il ritardo,
la chimera è lontana, persa dentro il tuo sguardo.
E tu ancora bambino soffri del tuo ritardo.
E l'estate che arriva ti ritrova a metà,
perso nei tuoi disegni, nella tua ingenuità,
e ti accorgi che il sole brucia più di qualche anno fa.
E ti senti bambino, in un pozzo caduto,
e ti senti stanco di gridare aiuto.
Che chi passa ti ascolta e, per umanità,
chiude gli occhi e fa finta di non esser passato di là.
Ed il caldo ti asciuga, la tua sete è forte,
e l'estate è passata, l'autunno è alle porte,
e tu preghi la pioggia, implori la morte.
Cambia l'alba e il tramonto, come cambia l'amore,
e tu preghi che sia solo questione di ore,
che venga un po' d'acqua a placare il sudore.
E sei sempre un bambino, dentro al pozzo.
Caduto.
Ma il coraggio nel cuore un poco è cresciuto,
e con le mani sporche appoggiate all'oscuro
incominci ad arrampicarti sul muro.
E ti arrampichi e cadi, ma tu non demordi,
la stanchezza rinneghi, pensi ai tuoi ricordi,
non fai caso nemmeno ai tuoi gridi sordi.
E l'inverno che arriva, con la neve ed il gelo
copre di grigio tutto quanto il cielo,
e te appeso a quel muro con lo stesso velo.
Ma sei quasi arrivato, freddo non l'hai patito.
Sei giunto alla cima, ora sei quasi uscito,
e ti vedi alla luce come sei cambiato,
finalmente un ragazzo sei diventato.
E ti accorgi che il tempo parte a primavera.
E ricordi con lei nasce una chimera,
ora il fondo è passato, solo sei risalito
ed alla gente che passa ora mostri il tuo dito

GR

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@csvsocsolidale.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. 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

