



# [ M A F F I N ] MUFFIN

COPIA GRATUITA

Un giornale dolce o salato... che può lievitare

*Voce del volontariato cuneese per la salute mentale*

Supplemento al N. 35 del 19 settembre 2012 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 3 - SETTEMBRE 2012

## Un muffin al giorno toglie il medico di turno

È stato come gustare un delizioso dolce inglese, far parte della redazione Muffin.

Trovo che non si finisca mai d'imparare e il bagaglio di esperienze si annulla quando si scrive per un giornale come Muffin. Si cerca sempre di trovare articoli "positivi", che forse non fanno notizia come quelli di cronaca nera, ma scuotono la sensibilità di un pubblico esigente e filantropo. La nostra è stata una scommessa: parlare di sociale, di problematiche difficili e ingrati; poteva essere un flop, un fiasco, una delusione per tutti noi della redazione, invece ho dovuto ricredermi: la testata giornalistica è diversa da altre più blasonate che hanno un taglio giornalistico forse più professionale, ma piace. Qui di professionalità ce n'è molta e far parte dello staff di Muffin è un onore, dopo due anni dal suo debutto. I lettori sono i veri fruitori del giornale, l'anima e il corpo di Muffin, che come dice il sottotitolo può lievitare, gonfiarsi, senza protagonismi però. Dolci o salati che siano, gli scritti possono accarezzare il cuore o trafiggerlo senza pietà. Di certo si è dato un taglio di spontaneità negli articoli, che vogliono informare senza pretese né interessi personali. Sono quattro pagine che raccontano le attività delle varie Associazioni, trovando tra di loro un nesso, un filo conduttore che accomuna tutti: il senso della vita, bella o brutta che sia.

Come collaboratore di questo giornale trovo divertente scrivere ed avere l'opportunità di dare un messaggio positivo a chi sta male e che si ritrova nelle righe.

D'altronde Muffin vuole essere davvero la voce del volontariato cuneese per la salute mentale e si racconta nei suoi articoli in modo spontaneo e libero, apartitico. Per questo Muffin funziona, perché è senza fronzoli e con quel taglio diretto, libero, sano.

Grazie a tutti voi che leggete, perché è a voi che va il merito di questo inaspettato successo.

**Andrea Castellino**



Un gruppo psicoterapico al centro diurno di Ceva

## La scrittura come cura

Dalle fiabe dell'infanzia alla rielaborazione dei ricordi



Nel 2008 si è attivato presso il Centro Diurno di Ceva (CN) (centro riabilitativo dei servizi di salute mentale) un Gruppo Psicoterapico finalizzato al recupero e alla rielaborazione dei ricordi a partire dalle fiabe e dai racconti che hanno accompagnato l'infanzia. Si è trattato di un laboratorio che ha utilizzato quale strumento la scrittura.

Certo, noi non siamo una scuola di scrittura (anche se un po' abbiamo provato a farlo), ma un centro di promozione della salute. Quindi siamo dovuti partire dalla domanda: "Scrivere fa bene?" Sì. Scrivere fa bene, ci siamo infine dovuti dire. Fa bene perché quanto si scrive spesso si scrive per qualcuno. Possiamo non sapere chi sarà, ma prima o poi quello che scriviamo può venire letto. Ogni forma di scrittura, poesia, racconto, cronaca o commento, è un messaggio che ci mette in comunicazione con una rete di persone e dà quindi significato condiviso al nostro pensiero.

Scrivere vuol anche dire farsi capire, e così la scrittura diventa un eccezionale esercizio di realtà.

E nello stesso tempo scrivendo parlo di me e dei miei sentimenti e ho un'occasione per descriverli.

E' stato particolarmente

emozionante sperimentarci con le storie che hanno accompagnato l'infanzia di tutti, con le "fiabe", giocare con le parole e le emozioni per poter dire di ricordi, di sogni, di dolori e di speranze, altrimenti difficilmente esprimibili e condivisibili.

Il gruppo ha infine individuato una fiaba che più di altre appariva ricca di ricordi evocativi e ha deciso di elaborarla ulteriormente dandole un breve seguito. E' un seguito, una continuazione, positiva, improntata alla speranza, alla fiducia che cerchiamo di sviluppare verso il mondo e verso il nostro futuro. Non lascia l'amaro in bocca, come certe creazioni intellettuali orientate a un pessimismo di maniera, ma il messaggio è molto chiaro: col passato non possiamo tagliare i ponti, se non pagando il prezzo di un impoverimento personale. I fantasmi del passato ci insegnano: possiamo far finta che non esistano, ma meglio ancora possiamo considerarli esperienze, belle o brutte, che ci hanno insegnato qualcosa e lasciato una traccia.

Buona lettura!

**Dr.ssa Carla Micca**  
(Servizio di Psicologia Conduttrice Gruppo Fiaba)

**Antonella Bertino, Alesia Meister** (operatori referenti Gruppo Fiaba)

una fiaba del gruppo scrittura

## Le trappole del passato

"Attento a non cadere nelle trappole del passato!"

Si svegliò di soprassalto con queste parole che rimbombavano nella sua testa e in tutta la stanza.

Si ritrovò seduto sul letto con gli occhi spalancati, il cuore che batteva all'impazzata, madido di sudore, una morsa allo stomaco gli impediva di muoversi.

Sentì il bisogno di accendere la luce.

Si voltò di scatto verso la moglie che continuava a dormire profondamente, stava per svegliarla, ma decise di alzarsi dal letto, tanto quella notte il sonno per lui era finito.

L'acqua fredda sul viso lo riportò alla realtà, alzò lo sguardo e l'immagine riflessa dallo specchio non era un granché: era pallido, gli occhi cerchiati, qualche ruga di troppo, i primi capelli bianchi e quel naso, che con il passare degli anni, gli sembrava sempre più lungo.

Marco era il medico condotto di un piccolo paese vicino a Firenze, stimato professionista, uomo brillante e affabile, che in virtù del suo fascino spesso aveva dovuto difendersi da disinvolute avances di donne libere o maritate.

Nonostante il suo metro e ottanta, i capelli corvini e i suoi occhi verdi brillanti, quella notte si sentiva più simile ad uno spettro che a un essere umano.

"Attento...alle trappole...alle trappole del passato!..."

SEGUE A PAGINA 2



## L'Associazione Volontari Ospedalieri di Mondovì partecipa a convegni formativi



“La sinfonia del cuore risuona nel silenzio” è con questa frase che i Volontari dell'AVO di Mondovì sono stati accolti sabato 15 settembre a Cuneo al IX Convegno Regionale dell'AVO. Con altri 500 Volontari piemontesi il gruppo monregalese ha partecipato alle visite, ai punti di ascolto e alle conferenze organizzate con perizia “subalpina” dalla sezione AVO di Cuneo promotrice della Prima Giornata dell'Ascolto che ha avuto l'obiettivo di portare l'attenzione su uno degli aspetti più importanti del nostro Volontariato: dar retta agli altri. Chi è debole, solo, malato fa sempre più fatica a far sentire la propria voce.

Ed è proprio con questo fine che l'AVO di Mondovì intende partecipare, con un nu-

trito gruppo di Volontari, ai corsi di formazione promossi dall'AVO REGIONALE e dalla FEDERAVO nel prossimo autunno: a fine mese a Torre Pellice sul tema “Il Volontario, un sollievo alla solitudine dell'età avanzata”. Seguirà in ottobre la Giornata Nazionale a Firenze mentre, nel mese di novembre si terrà il Convegno Nazionale a Pescara sulla figura del Volontario nei rapporti con il territorio, le istituzioni e i bisogni degli ammalati.

Un notevole impegno per i partecipanti che porteranno le loro esperienze nel servizio quotidiano alla popolazione monregalese.

A Mondovì, Ceva e a San Michele l'AVO terrà un corso di formazione per i nuovi Volontari nel mese di novem-

### Il suo sguardo

di  
Deborah  
Aresti

Il suo sguardo mi cattura  
mi strega...  
mi manca sta nei miei pensieri  
in ogni attimo della mia vita.  
Il suo calore mi mette pace,  
mi rassicura.  
I suoi occhi mi danno speranza  
e voglia di vivere.  
I ricordi affluiscono come il  
vento sui capelli.  
Non vorrei mai che Ti scordassi mai.  
Gioia e dolore con Te vicino mi  
sembrano come una giornata calda  
di primavera.  
Sei nel mio cuore.



dalla prima pagina

Non riusciva a soffocare quella voce che lo perseguitava minacciosa.

Gli sembrava che, da un momento all'altro, potesse capitarci qualcosa, ed ecco che, tutto ad un tratto, sentì una fitta alla gamba destra.

Si guardò quella vecchia cicatrice dai contorni netti e dentellati che gli cingeva il polpaccio ricordando vagamente le punte di una tagliola. Era una ferita che non gli piaceva, non ricordava quando se l'era fatta né come, eppure talvolta gli sembrava di risentire un dolore forte, improvviso e lancinante.

Spesso pensava alla sua infanzia, ma incomprensibilmente del passato non aveva memoria.

Appoggiato al vecchio tavolo della cucina, iniziò a ripensare al sogno; ora ricordava: stava correndo affannosamente su un sentiero, forse scappava da qualcosa, ma le gambe non lo aiutavano: erano pesanti e rigide, si muovevano a scatti quasi come fos-

sero di legno.

Il suo sguardo nel frattempo continuava a cadere su quella gamba del tavolo diversa dalle altre tre per colore e per forma.

Che strano! Chissà perché suo padre, così preciso nel suo lavoro, lo aveva costruito in quel modo.

Ad un tratto ricordò che nel sogno gli era apparso un viso che aveva un non so che di magico e affascinante; era una donna molto bella, giovane, con lunghi capelli ondulati che si confondevano con l'azzurro del cielo.

Che strane sensazioni provava ripensando a quel volto: malinconia, tenerezza, ma soprattutto un senso di sicurezza.

I rintocchi di una campana lo distolsero dai suoi pensie-

ri, dette uno sguardo all'orologio, presto sarebbe dovuto andare al lavoro. Mentre si versava una tazzina di caffè, squillò il telefono.

“Pronto...”

“Buongiorno dottore, mi scusi se la disturbo a quest'ora, sono il signor Volpe...”

Volpe...Volpe chi? Quel cognome riecheggiava ossessivamente nei suoi pensieri e gli procurava un senso di di-

saggio, quasi di paura.

Distratto, riagganciò.

Proprio in quell'istante sentì un miagolio proveniente dal giardino: era il gatto dei vicini, vecchio e malandato che spesso si era introdotto furtivamente in casa sua per rubare; Marco perse la pazienza! Aveva voglia di dargli una bella lezione. Scese in giardino, si avvicinò di soppiatto a quella bestiaccia, stava per assestargli una pedata quando, con la coda dell'occhio, scorse un insetto sulla spalla. Con la mano cercò di scrollarselo di dosso, ma il grillo gli saltò sul naso, sì, perché si trattava di un grosso grillo verde.

“Come sono petulanti i grilli con il loro cri-cri! A volte sembra quasi che vogliano dirti qualcosa...Ma cosa mi



## CORSI DI FORMAZIONE AL LAVORO

La Psichiatria territoriale dell'ASL CN1, unitamente al Centro Servizi Formativi dell'ENAIP, sta organizzando due corsi gratuiti di formazione al lavoro:

- aiutante di cucina
- aiutante manutentore aree verdi

L'approvazione è attesa dall'Enaip per l'anno formativo 2012/2013.

Entrambi i corsi prevedono una durata di 600 ore di cui 300 di tirocinio. L'aiuto cuoco è prevedibile che inizi a novembre mentre il manutentore aree verdi ad inizio 2013.

L'ente formativo è l'Enaip di rondò Garibaldi 13 a Cuneo e la parte pratica si farà presso la cucina del Centro Diurno per il corso aiuto cuoco e presso il verde di Villa S. Croce per il corso di aree verdi.

Per informazioni si può contattare l'Enaip 0171693605 – (riferimento Luca Gastaldi oppure al Centro Diurno: 0171450122-0171450459.

Cristiano Cravanzola  
collaboratore sanitario  
Educatore Professionale  
A.S.L. CN1 – Psichiatria Territoriale Cuneo  
Tel.: 0171 450122 – 0171 450459

viene in mente: gli animali non parlano!”

Che risveglio movimentato, strano. Marco si chiese cosa gli stesse succedendo e rientrò in casa precipitosamente. Per distrarsi accese la televisione e, saltando da un canale all'altro, fu colpito da un documentario sulla caccia alle balene. Indifferente alle parole, rimase inchiodato a guardare un grosso cetaceo che nuotava agile nel mare agitando la sua enorme pinna, ignaro del pericolo che stava correndo. Ad un tratto, ferito, spalancò le fauci come in un urlo disperato.

Marco gridò e terrorizzato spense la televisione.

Attonito, sentì una voce che proveniva dal passato: era suo padre che lo stava cercando, lo chiamava:

“PINOCCHIO!.....”

All'improvviso tutto fu chiaro.

“Il gruppo scrittura”  
di Ceva



# LA 181 È PRONTA ...

## parliamone

L'esperienza della malattia mentale può diventare una risorsa

La proposta di legge chiamata simbolicamente 181, che il movimento "Le Parole Ritrovate" sta portando avanti non può lasciarci indifferenti.

Occorre, innanzitutto, prenderne atto valutando il testo della proposta di legge.

In secondo luogo è utile abbandonare il vizio di schierarsi in modo ideologico, indossando una maglietta con su scritto "180 SI" (o "180 NO") e nel nostro caso "181 SI" o "181 NO", per cercare di capire perché è stata fatta tale proposta.

Il primo passo che abbiamo fatto, come *MenteInPace*, è stato quello di informare. Per questo sul nostro sito vi è sia la posizione di U.N.A.Sa.M. (Unione Nazionale Associazioni per la Salute Mentale, che raccoglie 150 associazioni in Italia), che difende la legge 180 ed è quindi contraria ad operare qualsiasi modifica.

Un secondo passo, che penso occorra fare, è valutare il contesto attuale.

Mi pare che la situazione psichiatrica in Italia sia come la classica "pelle di leopardo". Vi sono, disseminate sul territorio nazionale, da un lato strutture che applicano, grazie alla sensibilità di amministratori ed operatori ed agli stimoli dell'associazionismo, la 180, dall'altro strutture che sono culturalmente ed organizzativamente ben distanti da questa ottica di psichiatria riabilitativa e di comunità ed, in mezzo a questi due poli, strutture che sono più o meno vicine ad una o all'altra impostazione.

È degno di un paese civile accettare una situazione per cui il tipo di assistenza psichiatrica dipende dalla fortuna e cioè dal luogo in cui si nasce?

Il terzo passo è chiedersi come ovviare a queste differenze, come uniformare l'assistenza psichiatrica, ma soprattutto come rendere chiara e incisiva la normativa vigente. A oltre trent'anni dalla 180 mancano ancora i decreti attuativi. Il DPR del 10 novembre 1999 sul Progetto Obiettivo "Tutela del-

Dipartimento Interaziendale Salute Mentale  
Direttore Dr. Mario Donato  
Evento Formativo Residenziale

Corso gratuito per tutti

**DAL FAREASSIEME ALLA  
PROPOSTA DI LEGGE 181**

31 ottobre 2012

Sala San Giovanni - Via Roma,4 - Cuneo

Per informazioni:

C.P.S.E. Brunetti Piercarlo piercarlo.brunetti@aslcn1.it  
C.P.S.E. Focardi Floriana floriana.focardi@aslcn1.it

Le iscrizioni devono essere inviate alla segreteria organizzativa entro il 20 ottobre 2012



**Una proposta di legge di iniziativa popolare per attualizzare la legge 180, superandone i limiti e riconoscendo il ruolo degli Utenti e Familiari Esperti (UFE) all'interno dei dipartimenti di salute mentale.**

la Salute Mentale" è l'unica norma, dal 1978 ad oggi, tesa a dare indicazioni più precise nell'ottica delle impostazioni generali della 180. La Conferenza delle Regioni e Province Autonome ha emanato delle raccomandazioni a favore dei TSO (Trattamenti Sanitari Obbligatori) extraospedalieri (2009) e contro le contenzioni fisiche (2010). I TSO extraospedalieri sono previsti dalla 180 ma, di fatto, non si fanno o sono una percentuale irrisoria, proprio perché ci si è fermati ad un'affermazione

di principio.

Per questo penso che il grande merito della proposta della 181 è, perlomeno, obbligarci a riflettere non tanto su come superare la 180, ma su come aggiornarla per applicarla su tutto il territorio.

Un aspetto mi preme sottolineare della 181: è lo spazio che si dà al sapere esperienziale di utenti e familiari esperti (e cioè formati). Ciò è estremamente utile per diversi motivi:

1. intanto riconosce un sapere che non è solo quello

professionale degli operatori;

2. ciò aumenta l'empatia, fondamentale in qualsiasi percorso di cura e soprattutto in ambito psichiatrico. Soprattutto chi ha sofferto sa mettersi nei panni di chi soffre;

3. permette una forma di "controllo", di deterrenza nei confronti di cattive pratiche;

4. consente un riconoscimento economico per utenti e familiari;

5. può sopperire, entro certi limiti e cautele, alla scarsità di risorse professionali.

La proposta della 181 non si limita ovviamente a dare spazio al sapere esperienziale. Promuove una gestione più democratica dei servizi psichiatrici, prevedendo il Comitato di Dipartimento e la Consulta della salute mentale. Prevede una corresponsabilità dell'utente e dei familiari nel percorso di cura, ed altro ancora. Non mi dilungo; ci sarà l'opportunità di trattare più ampiamente i vari aspetti della 181.

Quel che mi preme è che si discuta questa proposta e si prenda posizione, quale che sia: a favore, contraria o dubbiosa.

Innanzitutto potrebbe essere utile prevedere un'iniziativa da organizzare congiuntamente con il dipartimento di salute mentale, per la cittadinanza e per gli operatori. Un momento d'incontro che non si limiti a riflessioni teoriche ma che preveda l'inizio di un cammino realistico per eventualmente modificare le cose, tenendo conto del "qui e ora".

**Gianfranco Conforti,  
Associazione  
MenteInPace, Cuneo**

[www.menteinpace.it/uploads/media/documento\\_unasam\\_sulla\\_proposta\\_di\\_legge\\_181-.pdf](http://www.menteinpace.it/uploads/media/documento_unasam_sulla_proposta_di_legge_181-.pdf)

[www.menteinpace.it/uploads/media/legge\\_181\\_completa\\_vers\\_5.2.12.pdf](http://www.menteinpace.it/uploads/media/legge_181_completa_vers_5.2.12.pdf)

Per ulteriori approfondimenti: [www.menteinpace.it/uploads/media/legge\\_181\\_versione\\_definitiva\\_24.3.12.pdf](http://www.menteinpace.it/uploads/media/legge_181_versione_definitiva_24.3.12.pdf)

[www.edscuola.it/archivio/handicap/basaglia.html](http://www.edscuola.it/archivio/handicap/basaglia.html)



## lettere a muffin

Un saluto da  
"Il Faro" di Bologna

Gentilissimi, abbiamo ricevuto da Rita Brunetti copia del vostro "Muffin" e ricambiamo con il nostro "Faro".

Avremmo piacere di mantenere i contatti. Attendiamo una vostra risposta e intanto vi auguriamo buona lettura.

Saluti cordiali

**Lucia per la redazione**

Il Faro è il giornale del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche di Bologna. Per visualizzare Il Faro clicca su <http://ilfaroinsieme.blogspot.it>. Per contatti: [scrivialfaro@libero.it](mailto:scrivialfaro@libero.it)

Un ricordo di  
Gabriella dagli  
"Intronauti"

Egr. direttore, nel nostro piccolo e faticoso laboratorio teatrale degli Intronauti edizione Ipazia, ad un punto esatto l'accusa per una ragazza dice: "il guaio amica matta è che ti sei distratta". trovo tra i miei scritti quello di Gabri M.

Ed è pur sempre amore, con una sequela di testi all'indice che mi lascia basito. "Abbiamo solo più la libertà di scegliere di chi essere schiavi", è, a caso, il testo, forse perché il più lungo e articolato, che mi viene da ricordare di questa prof che, troppo presto si è arresa all'in-esistenza perché "distratta". Decodificatemi!": ella scrive, e siamo tutti responsabili che a questo imperativo non abbiamo obbedito. Gabri M. in Africa sei andata a trovare un'anima diversa che non fu solo transfuga in quanto crediamo che le parole che ci hai lasciato rivengono a vivere.

**Vincenzo Fiorito**



# IERI

**Questo monologo di Paola Spini fa parte dello spettacolo portato in scena dalla compagnia degli "INTRONAUTI" intitolato "IL CASTELLO DEI POVERI", tratto dall'omonimo libro di Paola Ferrari, per la regia di Vanni Castella e Cristiano Ferrua.**

Ci svegliava con la colazione e una ventata di allegria. Non c'era nessuno terapeutico come lui: ci trattava da persone normali. Poi ripiombavamo nel nostro sonno innaturale, con neanche la forza o la voglia di andare in bagno a sistemarsi un po'. Lo stimolo a mangiare c'era: l'unico piacere rimasto, insieme al fumo. Però non riuscivamo a tirare la sigaretta: c'era troppa saliva in bocca.

Tu invece non mangiavi niente. Dormivi. Una mattina sei stata forte. Stavano passando i medici.

Eri distesa tra noi due, bianca nel tuo letto bianco, immobile.

Entra la dottoressa: parlata siciliana, calma, ti dice "signorina, come va' oggi?" Tu scatti a sedere sul letto, a occhi chiusi "Ieri è uguale

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 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, 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.

a oggi, oggi è uguale a domani" e ripiombi giù, senza dire altro. Sei stata fantastica. Meritavi un applauso. Dopo aver dormito buona parte del giorno, alle ore più strane di notte ci svegliavamo. Ma non bisognava farsene accorgere. Ci spiavano e scrivevano tutto. Una sera verso le dieci dormivo. L'infermiere mi sveglia e mi dice: "devo farti il Talofen per dormire". Gli dico "ma ti rendi conto di cosa stai facendo?". Risponde: "si ma c'è scritto così".

Ci sentivamo osservati come animali da laboratorio e come tali interessanti ai loro occhi. Ma la nostra umanità non li toccava.. Non ci chiedevano se andavamo al gabinetto...il primo permesso a casa l'ho passato tra clisteri e purganti.

Però scrutavano dentro di noi: ci dissezionavano. I sentimenti, gli stati d'animo, i comportamenti prendevano un altro nome. Diventavano sintomi...e ci ingabbiavano. Se piangi sei depressa. Se parli sei euforica, se non parli sei apatica. Ma come cavolo devi essere per uscire da qui dentro?

Un pomeriggio avevo mal di testa. Ho chiesto all'infermiera una pastiglia. Risponde: "mi spiace, non posso darti niente, devi fare il colloquio terapeutico". Ok, facciamo questo colloquio.

Entro nello studio del medico, mi siedo e dico: "scusi, potrebbe aprire un po' la finestra, mi manca l'aria". Si arrabbia: "insomma, la deve smettere con questa storia delle finestre, lei non accetta il ricovero!". Penso "vorrei vedere lei, chiuso in un posto con porte e finestre sbarrate..".

Riprende: "e comunque anche questo mal di testa, ce l'ha perché non accetta il ricovero..".

Stavolta mi arrabbio io: "ma possibile che qui dentro non siete capaci di dare un po' di Novalgina senza fare una seduta di psicanalisi?"

Non vi dico come è stato "terapeutico" quel colloquio.

Andare via era l'unico scopo. Poi avremmo scoperto che il male ci seguiva. Il tarlo che avevamo dentro non ci avrebbe più lasciato. Avremmo invocato le odiate pastiglie. Per stoppare il cervello che non si ferma mai e non ti lascia dormire, fino a farti impazzire. Per smettere di pensare. Di guardare tanto in fondo da vedere anche quello che non c'è. Oppure si spegne. Ti senti nessuno, l'essere più spregevole della terra e ti vorresti rintanare, nascondere

agli occhi degli altri, ai loro sguardi indagatori...Solo le pastiglie, dopo un po' di tempo, ti tirano fuori. E' vero, siamo diversi.

Facciamo paura. Ne ho tanta anch'io di me stessa.

Siamo lo specchio dell'anima, della sua precarietà. Fuggire non serve. Lasciati avvicinare. Vedrai che non è così terribile. Abbassa la guardia, fermati. Possiamo stare qui a chiacchiere tranquillamente. E se hai una pena apriti. Forse qui c'è qualcuno che ti capirà.

Paola Spini

## LA RICETTA

### Le rose del deserto

Ingredienti:

150 gr di farina  
60 gr di burro  
70 gr di zucchero  
100 gr di uvetta  
1 uovo  
¼ di bustina di lievito  
La scorza di un limone  
1 pizzico di sale  
Corn-flakes  
Zuccheo a velo



Preparazione: Ammollare l'uvetta in acqua tiepida, scolarla ed asciugarla. Sbattere l'uovo con lo zucchero, aggiungere la farina, il lievito, il sale, la scorza di limone ed il burro fuso freddo. In ultimo aggiungere l'uvetta o anche le gocce di cioccolato. Prendere l'impasto a piccole cucchiariate e passarle nei corn-flakes, poi stenderlo sulla carta da forno. Cuocere per 15 minuti a 170 gradi Una volta cotti spolverare con dello zucchero velo e servire.

Paola Dalmasso

## Riflessioni al Centro Diurno di Mondovì...

IO DO! DO! DO! DO!  
CHI MI DA?  
TU?  
VOI?  
IO NON HO UN TU  
NON C'E' TU SENZA IO  
NON C'E' IO SENZA TU  
MA TU DOVE SEI?

Maria

## Il limbo

Nel limbo io vago senza speranza di vedere la luce, dove c'è l'apatia più assoluta.

In questo mio vagare non s'intravede nessuna speranza, in questo assurdo vuoto la luce mi potrebbe accecare.

Non voglio CREDERE che ci sia una condizione diversa da questa: mi farebbe troppo male e io devo restare qui senza provare emozioni.

A questo sono stata destinata, pur essendo innocente, ma la giustizia divina dove sta? Dove sta il senso della vita?

Maria

## 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 qualificare 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

to a carattere provinciale. Sito Web [www.csvsocsolidale.it](http://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](http://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](http://www.csvsocsolidale.it); [www.fieradelvolontariato.it](http://www.fieradelvolontariato.it)