

Da non perdere in questo numero:

- Pg.2 "Impegniamoci a curarci" di Armando Misuri
- Pg. 3 Progetto MaddaChance
- Pg. 4 - -5 Mostre di fotografia
- Pg 7 Dal mondo della scuola

Anno 18 Numero 1

Gennaio / Febbraio 2016

Sommario:

Il Soffio di Armando...	2
Alfapp esperienze	3
Mostre di fotografia	4-5
Attività del Circolo Lugli	6
Cinque per Mille	7
Annunci	8

Editoriale

Anche quest'anno puoi destinare il

Cinque per Mille all'ALFaPP:

nella dichiarazione dei redditi indica il **codice fiscale** della nostra associazione

93015420107

N.B. La scelta del 5 per 1000 non comporta alcun aggravio economico e non è sostitutiva dell' 8 per 1000: si possono fare entrambe.

La Redazione

ISCRIZIONI ANNO 2016

Vi ricordiamo che entro Gennaio 2016 andava rinnovata l'iscrizione all'ALFaPP.

Queste le quote associative della sezione genovese sono rimaste invariate rispetto agli ultimi anni:

SOCI VOLONTARI: **10 EURO**

SOCI ORDINARI: **25 EURO**

SOCI FREQUENTATORI: **50 EURO**

SOCI ONORARI: **100 EURO**

N.B. L'iscrizione nelle sezioni di Imperia, Savona e Tigullio (20 euro) va rinnovata nella sezione di appartenenza.

FACEBOOK

Siamo su facebook...
Cercateci come
Alfapp Liguria!

Citazioni soffiate...

“Ci sono solo due giorni all'anno in cui non puoi fare niente: uno si chiama ieri, l'altro si chiama domani, perciò oggi è il giorno giusto per amare, credere, fare e, principalmente, vivere.”

Dalai Lama

Soffio. Periodico bimestrale dell'A.L.Fa.P.P.

A.L.F.A.P.P. ASSOCIAZIONE LIGURE FAMIGLIE PAZIENTI PSICHIATRICI



DESTINA IL TUO 5 x MILLE ALL'ALFAPP.
Nella dichiarazione dei redditi, firma nella casella in alto a sinistra e indica il codice fiscale della nostra associazione: 93015420107.
N.B. La scelta del 5 x 1000 non comporta alcun aggravio economico e non è sostitutiva dell' 8 x 1000: si possono fare entrambe.

“Impegniamoci a Curarci”

di *Armando Misuri*

Spesso i tempi per il recupero, almeno parziale, della salute psichica, sono lunghi; e i pazienti psichici cominciano a perdere la pazienza, a collaborare meno con psichiatri e operatori in quelle che si viene a considerare cure palliative.

Comunque i pazienti devono, a mio giudizio, impegnarsi a curarsi, non fosse altro che curarsi non è il male, non è il dolore, e non curarsi riporta al manifestarsi della malattia, a quando si brancolava nel buio, mentre adesso si comincia a intravedere la luce.

“Che senso ha continuare a curarsi, se poi non si riesce a guarire?”, sembra chiedersi il paziente psichico. “Che senso ha quando si sa già che avrò delle ricadute, se si sa già che avrò magari altri ricoveri in un malesere psichico di sofferenza nonostante la cura?”

Bisogna ragionare su quel “nonostante.” E faccio un paragone. Se qualcuno inciampa e cade per terra, cercherà di rialzarsi, da sé e/o facendosi aiutare; non resterà lì per terra, pensando che tanto prima o poi ricadrebbe, e sarà meglio aspettare quel momento da sdraiato, evitando così le ricadute. Sarebbe un assurdo.

E così le ricadute psichiche sono quasi sempre fatali. E per questo è indispensabile essere seguiti nel nostro percorso verso la guarigione da un medico psichiatra e altri operatori che collaborino con noi e con lui. Si deve tenere presente che la cura ha per fine ultimo la guarigione, ma spesso dobbiamo “accontentarci” di un recupero parziale ma significativo. Con l’aiuto del paziente e di chi gli è vicino. Purtroppo spesso i pazienti, delusi da una lunghezza della terapia, che gli avevano prospettato breve

le solite persone che non sanno mai farsi i fatti loro, sospendono l’assunzione dei farmaci di loro iniziativa, dando così inizio a una ricaduta, a un aggravarsi della malattia. Lo fanno spesso anche i pazienti di malattie fisiche, non psichiche; anche loro perdono la pazienza; arrivati a una cura molto lunga e inefficace perché mancano i farmaci per curarla; in più gli è stato detto -tanto per cambiare- al manifestarsi della malattia, che sarebbe stata una cura breve, e cominciano a paciugare coi farmaci, a buttarli via di nascosto. E anche loro manifestano peggioramenti, perché cominciano a soffrire per il dolore (nel loro caso fisico, nel nostro psichico), e spesso il rifiuto della cura della malattia li porta alla morte, essendo il loro pentimento, se pure lo hanno avuto, tardivo. Mentre il paziente psichico continua bene o male a vivere. Per questo si sente più facilmente parlare del rifiuto delle medicine da parte del paziente psichico che non di quello fisico.

Perciò, ragazzi, cerchiamo di guarire, o almeno di migliorare il nostro stato di salute, curandoci. I farmaci non producono miracoli, ma miglioramenti. Certo la guarigione è raggiungibile, ma bisogna impegnarsi, tenendo presente che è difficile, dolorosa e faticosissima, ma ce la possiamo fare, con l’aiuto di persone veramente competenti e dei nostri familiari, che ci forniscono il bastone su cui appoggiarci nel nostro percorso.

E ricordiamoci che il rifiutare di curarci sarebbe peggio, sarebbe un calvario, salendo dolorosamente il quale rimpiangeremo l’altra salita, grave ma più leggera, quella che avremo rifiutato di fare.

Armando Misuri

E Poi

GRUPPO CINEMA AL CIRCOLO LUGLI

E poi chiedemmo al tempo di darci lo spazio necessario ad accogliere il vento del nostro stato d'animo più intenso.

Chiedemmo al sole di illuminare
Il buio del nostro cammino
e al vento di spingere le nostre vele
lontano da questi lidi, da queste spiagge,
lontano da qui

Lontano dallo smarrimento che assale
chi è fuori temporaneamente dal tempo
e chiedemmo al cielo di leggere
i pensieri più nascosti
per darci una mano a riscattare
Il motivo del nostro scontento.

Roberto



Care Amiche e Cari Amici, siete tutti invitati al cinema insieme al gruppo che si sta formando al Circolo Lugli! Chi desidera partecipare dovrà solo iscriversi sull'apposito foglio d'avviso appeso in bacheca. Abbiamo già visto vari film di diversi generi, tra cui "Il ponte delle spie", il quale ci ha molto

colpiti. La pellicola ha come trama la storia di un avvocato che deve occuparsi di uno scambio di prigionieri nella Berlino Est.

Vi aspettiamo numerosi al "Gruppo Cinema"

Roberta e Guido

Il Progetto MaddaChance—Interventi di autonomia sociale

Nell'ambito del Progetto MaddaChance, finanziato dalla Compagnia di San Paolo, l'ALFaPP ha realizzato due laboratori avanzati qui sotto descritti. Buona lettura!

Sartoria con "la Zanzara"

Giardinaggio con "il Cesto"

I laboratori di maglieria e di sartoria, si svolgono parallelamente nei locali dell'Associazione "La Zanzara", in via Via S.Siro, nel cuore del centro storico, al Martedì ed al Giovedì dalle ore 15 alle ore 18, e sono tenuti dalle docenti, Elisabetta e Maura, rispettivamente maglierista e sarta.

Il laboratorio di Giardinaggio, in collaborazione con l'Associazione "il Ce.Sto", si svolge negli spazi dei Giardini Luzzati, in pieno centro storico alle spalle di Piazza delle Erbe, il Mercoledì ed il Venerdì dalle 9.30 alle 12.30. La docente del laboratorio è Sara, affiancata da Eleonora esperta di fioricoltura.

Il laboratorio di maglieria si caratterizza per la creazione di indumenti, (come cappelli, sciarpe, guanti ed alcune tipologie di poncho) prevalentemente in lana, attraverso lo strumento del telaio. Inoltre, i ragazzi devono eseguire una serie di cuciture, sia a macchina, sia per mezzo dell'ago, che consentono di "chiudere" ed "unire" i pezzi di tessuto, ottenuti con il telaio, al fine di realizzare il prodotto finito.

In questa attività ci si confronta con i bisogni e le difficoltà del far crescere un piccolo giardino in un ambiente urbano, scoprendo le fasi e le necessità delle varie piante, il loro utilizzo, come creare un ambiente adatto a loro, ed altri simili accorgimenti per chi desidera acquisire un pollice verde!!

Il laboratorio di sartoria si caratterizza per la creazione di oggetti (come sacchetti di stoffa, tovaglette all'americana, ricami, cappotti per cani, ecc), realizzati attraverso tecniche di cucito creativo.

Sul prossimo numero vi aggiorneremo circa le attività e la crescita del nostro orto, che con la primavera si arricchirà sempre di più!

I lavori vengono eseguiti principalmente tramite la macchina da cucire, strumento che permette di cucire assieme le più svariate stoffe, ma anche attraverso diverse tipologie di ago, dai quali è possibile ottenere manufatti, dall'alto contenuto creativo.

Matteo, Gabriella e Stefano

Oriana





Ci siamo regalati la visita a due interessanti mostre di fotografia

Il gruppo del laboratorio di fotografia del Circolo Lugli le settimane scorse ha visitato la mostra del fotografo Brassai "POUR L' AMOUR DE PARIS" e quella di Lisetta Carmi "IL SENSO DELLA VITA - Ho fotografato per capire".

Due mostre di fotografia molto diverse l'una dall'altra ma entrambe rappresentative di realtà cittadine del secolo scorso ed espressive delle particolari personalità dei due artisti.



La mostra di **Brassai** sulla Parigi della Belle Epoque, composta da 220 foto in bianco e nero, più tecnica ed attenta ai chiaro scuro e alle inquadrature, ha stimolato al nostro gruppo le seguenti riflessioni:

"...Brassai immortalava cancelli, pavimenti di pietra, strade bagnate, scalinate infinite che nonostante la notte erano luminose e affascinanti..."

"...le fotografie che abbiamo considerato tra le più belle quelle sul circo, i baci, il gatto..."

"...il suo incontro con Picasso ha evidenziato un costruttivo scambio di idee, tanto che reciprocamente i due artisti si sono influenzati...mi è piaciuta molto la mano di Picasso come se Brassai volesse dimostrare l'importanza e la capacità del pittore usare la propria mano per il suo lavoro... è prova della sua insostituibilità."

"...Brassai ha fotografato l'eleganza delle ballerine del Moulin Rouge e del Folies Bergère e, come Degas, ne ha colto i momenti appena precedenti la scena, l'attesa, il riscaldamento e la tensione..."

"...la città di Parigi è stata fotografata in tutti i suoi aspetti più caratteristici ma i notturni sono quelli più belli e rappresentativi di una città allegra e triste al tempo stesso..."

"...una foto in particolare ritrae l'attimo in cui una saetta squarcia il cielo nero tanto da sembrare il riflesso di Dio..."

"...Dal punto di vista tecnico è molto importante notare l'attenzione che Brassai pone nello studio dell'inquadratura che non è mai casuale ma sempre finalizzata a mettere in risalto il soggetto e ciò che l'artista vuole esprimere. Molto interessante una foto con doppia esposizione che rappresenta un suo duplice autoritratto..."

"...Anche le immagini curiose delle prime automobili nella nebbia della notte e quelle con l'addetto all'accensione dei lampioni a gas ci rimandano ad un tempo passato...così i graffiti sui muri sono soggetto delle sue foto e sono incisi non scritti con le bombolette spray come quelli odierni..."





La mostra di **Lisetta Carmi** rappresenta momenti e situazioni problematiche di Genova negli anni sessantasettanta; l'artista affronta tematiche interessanti e poco conosciute oltre ad immortalare le difficoltà di molte categorie sociali. Altre foto invece documentano i suoi viaggi tra i poveri in Italia e nel mondo, in una continua riflessione sul senso della vita rappresentato dalla sequenza del parto, momento d'inizio, gli aspetti nella vita quotidiana e la conclusione con le statiche immagini dei monumenti di Staglieno.

Questa mostra ha colpito emotivamente il gruppo per la realistica raffigurazione delle situazioni e ha ispirato questi commenti:

"...la vita è dominata da porte che si aprono e che si chiudono, per nascere infatti c'è una porta molto stretta e nella vita si incontrano spesso porte chiuse che solo a fatica si possono aprire...questo è il senso della vita per me"

"...alcune foto dei vicoli di Genova mi hanno fatto pensare alla mia infanzia..."

"...le dure condizioni dei lavoratori del porto di Genova che privi di qualsiasi protezione scaricavano le navi, ricordano un passato privo di diritti e di tutele..."

"...la Lisetta Carmi è una donna che ha girato tanto il mondo, la sua origine ebraica ha guidato la sua etica e la sua morale, tutto questo si intravede nelle sue fotografie..."

"...in alcune foto traspare la sua spiritualità infatti alla fine degli anni settanta, nei viaggi in India ha incontrato il grande guru Babaji e il suo insegnamento la guida tutt'ora..."

"...molto bella per inquadratura e soggetto è la foto delle bambine alla processione del Corpus Dominis del 1966 a Genova..."

"...è stata la fotografia del volto di Ezdra Pound quella che mi ha colpito di più, la sua espressione stralunata e sorpresa è un po' simile ad un film dell'orrore..."

"...dalle foto esposte emerge la libertà e la modernità di Lisetta Carmi che in quegli anni osava fotografare i travestiti senza pregiudizi e senza volgarità..."

"...alcune foto dei travestiti sono di forte impatto visivo ed emotivo, contrariamente a come venivano considerati dalle persone nelle foto i travestiti sono elevati a *creature di Dio* e non a scarti della società..."

"...alla Carmi interessava la fotografia del reale, la semplicità del luogo e delle persone, le sue foto sono composte da pochi elementi..."

"...la foto del volto di Lisetta rispecchia la sua lunga vita e si possono intravedere le esperienze vissute e la sua sensibilità..."

"...le dure condizioni dei lavoratori del porto di Genova che privi di qualsiasi protezione scaricavano le navi, ricordano un passato privo di diritti e di tutele..."

"...la Lisetta Carmi è una donna che ha girato tanto il mondo, la sua origine ebraica ha guidato la sua etica e la sua morale, tutto questo si intravede nelle sue fotografie..."

"...in alcune foto traspare la sua spiritualità infatti alla fine degli anni settanta, nei viaggi in India ha incontrato il grande guru Babaji e il suo insegnamento la guida tutt'ora..."

"...molto bella per inquadratura e soggetto è la foto delle bambine alla processione del Corpus Dominis del 1966 a Genova..."

"...è stata la fotografia del volto di Ezdra Pound quella che mi ha colpito di più, la sua espressione stralunata e sorpresa è un po' simile ad un film dell'orrore..."

"...dalle foto esposte emerge la libertà e la modernità di Lisetta Carmi che in quegli anni osava fotografare i travestiti senza pregiudizi e senza volgarità..."

"...alcune foto dei travestiti sono di forte impatto visivo ed emotivo, contrariamente a come venivano considerati dalle persone nelle foto i travestiti sono elevati a *creature di Dio* e non a scarti della società..."

"...alla Carmi interessava la fotografia del reale, la semplicità del luogo e delle persone, le sue foto sono composte da pochi elementi..."

"...la foto del volto di Lisetta rispecchia la sua lunga vita e si possono intravedere le esperienze vissute e la sua sensibilità..."

"...le dure condizioni dei lavoratori del porto di Genova che privi di qualsiasi protezione scaricavano le navi, ricordano un passato privo di diritti e di tutele..."

"...la Lisetta Carmi è una donna che ha girato tanto il mondo, la sua origine ebraica ha guidato la sua etica e la sua morale, tutto questo si intravede nelle sue fotografie..."

"...in alcune foto traspare la sua spiritualità infatti alla fine degli anni settanta, nei viaggi in India ha incontrato il grande guru Babaji e il suo insegnamento la guida tutt'ora..."

"...molto bella per inquadratura e soggetto è la foto delle bambine alla processione del Corpus Dominis del 1966 a Genova..."

"...è stata la fotografia del volto di Ezdra Pound quella che mi ha colpito di più, la sua espressione stralunata e sorpresa è un po' simile ad un film dell'orrore..."

"...dalle foto esposte emerge la libertà e la modernità di Lisetta Carmi che in quegli anni osava fotografare i travestiti senza pregiudizi e senza volgarità..."



Lisetta Carmi fotografava per capire ciò che aveva intorno ciò di cui era curiosa e la macchina fotografica era strumento di verità e di libertà, quando ha raggiunto il suo fine ha lasciato la fotografia e senza rimpianti si è dedicata ad altro, ancora oggi alla belle età di 92 anni ama ricordare di aver vissuto cinque vite: la musica, la fotografia, l'incontro con Babaji che è la più importante, il ritorno alla musica di ricerca con il suo ex allievo P.Ferrari e, per ultima, la vita attuale che è quella della libertà.

Roberto, Franco, Adriano, Roberta, Barbara, Gianni, Stefano

Calendario attività del Circolo Lugli 2016

Lunedì

- Sala 2* 15:00-15:45 Lettura quotidiani *Paola*
Sala 2 15:45-16:45 Auto Mutuo Aiuto utenti *Desirèe*
Sala 2 17:00-18:00 Laboratorio della creatività *Clelia, Luisa e Desirèe*
Sala 2 18:00-19:00 Laboratorio "il libro dell'artista" *Desirèe*

Martedì

- Sala 2* 15:00-16:00 Rilassamento *Desirèe*
Sala 2 16:00-17:00 Gestione di vita quotidiana *Desirèe*
Sala 1 17:00-18:00 Canto *Paola*
Sala 2 18:00-19:00 Musica *Roberta*
Sala Ricreazione 17:00-18:30 Auto Mutuo Aiuto famiglie *Desirèe*

Mercoledì

- Sala 2* 15:00-16:00 Bigiotteria *Chiara*
Sala 1 16:00-17:00 Corso di computer *Carlo e Giuseppe*
Sala 2 17:30-19:00 Ballo *Dorina, Mirko e Loredana*

Giovedì

- Sala 1* 15.00-16.00 Fotografia *Elena e Simona*
Sala 2 16:00-17.00 Bricolage *Gabriella*
Sala Ricreazione 18:00-19:00 Riunione organizzativa

Venerdì

- Sala 1* 15:00-16:30 Scrittura creativa *Marina e Lorena*
Sala 2 17:00-18:30 Teatro lettura *Matteo, Ilaria e Roberta*

Sabato

Pittura \ Gita lunga *Erasmus*

Domenica

Gita in Genova *Erasmus*

Pappagalli e felicità



Ho due pappagallini inseparabili, Arcobaleno e Nocciolina; cantano tutto il giorno fino a tarda sera. Giocando si fanno il bagnetto, zampettano nell' acqua della loro vaschetta, stanno vicini uno all' altro pressati, e dormono con le teste posate una sull' altra: sono la mia gioia, la mia vita e qualcosa da amare che non mi deluderanno mai.

Sono creature del signore e anche loro soffrono se non ci si vuole bene.

Marina

Destina il tuo 5 per 1000 all'ALFAPP

Nella dichiarazione dei redditi indica il **codice fiscale** della nostra associazione
93015420107

N.B. La scelta del 5 per 1000 non comporta alcun aggravio economico e non è sostitutiva dell' 8 per 1000: si possono fare entrambe.



CALENDARIO DELL'ALFAPP!!!

Vi ricordiamo che il gruppo del Corso di Fotografia (che si svolge ogni giovedì al Circolo Lugli) ha realizzato un calendario per il 2016 dal titolo "NaturalMente". La scelta del titolo, gli scatti fotografici e la selezione delle foto sono tutte attività che hanno svolto i nostri soci. Ce ne sono ancora una manciata di copie presso la nostra sede di Via Malta 3/4. Potete trovarci ogni pomeriggio dalle 15 alle 19. Per passare questo anno insieme!!!

Elena

Dalla scuola al mondo del volontariato: i ragazzi del Firpo-Buonarroti.

Siamo 4 ragazzi provenienti dall'istituto Firpo-Buonarroti e abbiamo intrapreso, per due settimane, questa esperienza nel mondo del volontariato come tirocinanti. All'inizio eravamo un po' spaventati perché non sapevamo a cosa stessimo andando incontro, però, col passare del tempo, ci siamo ambientati molto bene in questo piccolo angolo di terra, dove abbiamo trovato persone che ci hanno accolto e dato importanza fin da subito. Ci siamo impegnati ma allo stesso tempo divertiti nel fare le attività giornaliere proposte dall'associazione e dai volontari. Abbiamo passato tanto tempo con persone fantastiche che nel loro piccolo sono riuscite a darci molto. E' stata un'esperienza bellissima e che difficilmente scorderemo, ringraziamo l'associazione, i volontari e soprattutto i soci per averci fatto trascorrere due settimane indimenticabili.



Con affetto: **Davide, Chiara, Federica e Denise.**

BACHECA DEGLI ANNUNCI⇒ **Mercatino del Quadrilatero**

Chi avesse oggetti (bigiotteria, soprammobili..) che si possono utilizzare per il mercatino del Quadrilatero, a cui partecipiamo ogni terzo sabato del mese, li porti gentilmente al Circolo Lugli tutti i pomeriggi dalle 15 alle 19.

⇒ **Raccolta abiti usati**

Al Circolo Lugli stiamo raccogliendo abiti usati (possibilmente taglie grandi) da distribuire ai nostri soci. Se avete abiti in avanzo fateli avere alla segreteria dell'Alfapp.



Tutti noi facciamo i migliori auguri a *Giulia e Daniele* per l'arrivo di *Noah Giuseppe*. Non vediamo l'ora di conoscerli!!!

I Soci del Circolo Lugli**ISCRIZIONI ANNO 2016**

Ricordiamo a tutti che va rinnovata l'iscrizione all'ALFaPP.
Trovate in prima pagina le modalità e le quote associative

ALFAPP REGIONALE**Associazione Ligure Famiglie Pazienti Psichiatrici (ONLUS)**

Sede legale: Via Malta 3 int 4 16121 Genova

Tel e Fax: 010.540740

Presidente Regionale: Paolo Pescetto

Vicepresidente Regionale: Maria Giulia Tassano

Iscritta al Registro Regionale del volontariato SN-GE-ASS-057/94 DECR n.242 del 9/3/94.

SEZIONI**A.L.F.A.P.P. TIGULLIO**

Aperto il Venerdì dalle 15:30
alle 16:30

via Caboto 13/A 16039

SESTRI LEVANTE

Tel. 0185/457575 - FAX 480354

Mail: alfapp.tigullio@gmail.com

Responsabile Sez. Tigullio:

MARIA GIULIA TASSANO

A.L.F.A.P.P. GENOVA

Via Malta, 3/4

16121, GENOVA

Tel e Fax 010 540 740

Presidente provinciale e regionale

PAOLO PESCIETTO

Responsabile clinico: SABRINA SAPPÀ

Aperto 365 giorni l'anno

dalle 15 alle 19

alfapp.genova@gmail.com

A.L.F.A.P.P. SAVONA**Sez. operativa PIETRA LIGURE**

PUNTO DI ASCOLTO

Lunedì dalle 9:30 alle 11:00

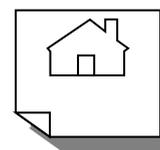
alfapp.savona@libero.it

Referente: CARMELA ARCIDIACONO RAVERA

tel. 019 626144

c/o Centro Associazioni di Volontariato

Piazzale Flavio Geddo Pietra Ligure

**A.L.F.A.P.P.****SANREMO**

Piazza Cassini, 12

18038, SANREMO

Tel e Fax:

0184 578040

Presidente provinciale:

DANIELA MELLONI

Aperto il Mercoledì

dalle 16 alle 18

A.L.F.A.P.P. SANREMO**Sez. distaccata IMPERIA**

Via Frate Minimi 3

Aperto il Mercoledì

dalle 9,30-11,30