

**Da non perdere in questo numero:**

- A.M.A.: Caratteristiche dei gruppi. P. 3
- Nuovo servizio dell'A.L.Fa.P.P. P. 4

Anno 12, Numero 2

Marzo - Aprile 2010

**Editoriale**

Aprondo questo secondo numero dell'anno 2010, vogliamo ricordare tutte le attività che si svolgono quotidianamente al Circolo Lugli, invitandovi a partecipare sempre più numerosi.

Ricordiamo ai familiari che il **Venerdì dalle 17 alle 18.30** sono sempre aperti i gruppi di auto-aiuto, mentre i frequentatori possono partecipare ai relativi gruppi il **Lunedì alle 15.30**.

Con Marzo è iniziato il Laboratorio Teatrale in collaborazione con il Teatro dell'Ortica: l'appuntamento è al **Mercoledì alle ore 16**. Prosegue il Laboratorio Artistico con Giulia,

spostato però alle **ore 16 del Giovedì**. Rimangono invariati giorni e orari dei corsi di canto e musica il **Lunedì alle 17** con Massimo e Gianni e il **Martedì alle 16** il corso di bigiotteria con Gabriella.

La settimana si chiude con il laboratorio di informatica con Roberto il **Venerdì ore 16** e sempre alle **ore 16 di Sabato** il Laboratorio di pittura con Erasmo.

Nonostante il maltempo, continuano le uscite pomeridiane domenicali e con la fine di Marzo riprenderanno le gite lunghe. Prossima meta: Bordighera e Sanremo!

Non scordate anche i nuovi servizi del Trainer Sociale e del Punto d'ascolto!

**Sommario:**

Il rispetto	2
A.M.A.	3
Parole in libertà	4
Circolo Lugli	5
Bachecalfapp	6

**SOFFIO - Notiziario A.L.Fa.P.P**

Direttore responsabile: Mirco Mazzoli

Registrazione del tribunale di Genova N.1 del 03/02/2000

Redazione: via Malta 3/4, 16121 Genova

Tel e Fax 010 540740

E-MAIL: [alfapp.ge@libero.it](mailto:alfapp.ge@libero.it)

In redazione: Armando Misuri, Gianni Ruiu, Roberto Taggiasco, Sabrina Sappa, Stopelli Emma

**Oltre le parole**

**N e s s u n u o m o** impegnato a fare una cosa molto difficile, e a farla molto bene, perde mai il rispetto di se stesso.

*George Bernard Shaw (1856 - 1950)*

Scrittore e drammaturgo dublinese, vince il Premio Nobel per la Letteratura nel 1925.

**Dignità e rispetto**

**È trattando gli altri con dignità che si guadagna il rispetto per se stessi.**

*Tabar Ben Jelloun (1944-)*

Scrittore marocchino di lingua francese, nelle sue opere di prosa e poesia è evidente il suo impegno politico e sociale.

## Il rispetto. Un diritto e un dovere

di *Armando Misuri*

Il rispetto è uno dei collanti fondamentali che tengono insieme qualunque società; ma che cosa sia esattamente nessuno lo sa, nel senso che può avere innumerevoli forme e gli possono essere dati innumerevoli significati, tanto che, se qualcuno cercasse di definirlo per intero, dovrebbe usare almeno la metà delle parole del vocabolario, e ancora non basterebbero; si potrebbero sciorinare parole e parole senza aver trovato una definizione che accontenti tutti.

Perciò io tratterò qui di quella che a me sembra la forma di rispetto più accettata, e più logica, che è il riconoscimento dell'integrità della persona fisica e morale dell'altro e della propria, e dei suoi e nostri valori. Questo dovrebbe, almeno nelle intenzioni, includere tutti i valori positivi: dignità, decoro, stima, pulizia fisica e morale, decenza, educazione, e via di seguito. Cose alle quali si può aggiungere il riguardo che si ha verso persone più anziane o più colte o di censo superiore, e che comunque esercitano nella società mansioni di maggiore importanza e responsabilità delle nostre. Sempre che esse abbiano rispetto per noi. Perché il rispetto non può essere a senso unico, come il rispetto mafioso, altrimenti non è rispetto, ma sottomissione, dove da una parte si hanno tutti e soltanto i diritti, e dall'altra tutti e soltanto i doveri.

Perché il rispetto, per essere veramente tale, deve essere reciproco; è un diritto e un dovere, perché il nostro dovere di rispettare gli altri non è disgiunto dal nostro diritto di essere rispettati.

E noi pazienti psichici come stiamo in tutto questo? Direi che ci stiamo come gli altri: abbiamo diritto a essere rispettati e dovere di rispettare gli altri. Certo lo facciamo, anche perché la buona educazione ci è stata insegnata; lo facciamo quando "stiamo bene", cioè nei periodi, spesso lunghissimi, di serenità e di minor sofferenza; tendiamo invece a trascendere quando stiamo male, perché spesso abbiamo bisogno di parole e comportamenti cosiddetti "non consoni",

quando non riusciamo a esternare in alcun altro modo la nostra sofferenza. Questi nostri comportamenti sbagliati sono in fondo una richiesta di aiuto, il nostro modo di esprimerla. Purtroppo in questo modo riusciamo soltanto a complicare le cose, perché non sempre gli altri sono disposti a capire; anzi, spesso non sono disposti a capire, e ci bolleranno, quando si saranno accorti che abbiamo problemi psichici, come "matti", con quello che ne consegue, a cominciare dal primo dei pregiudizi nei nostri confronti: l'irrecuperabilità. I "matti", si pensa, non possono essere curati e guarire.

Il discorso qui è difficile, perché non si può dire a chi sta male di tenere per sé il proprio dolore, di non manifestarlo; non lo si può dire a un paziente psichico in un momento di sofferenza particolarmente intensa, come non si può dire a chi si è appena rotto un braccio di non gemere e non gridare.

Voglio soltanto suggerire (visto che per noi il problema, anche per quanto riguarda il diritto-dovere al rispetto da e verso gli altri, è quello di essere accettati), di essere sempre il più possibile educati quando ci sentiamo bene, di esserlo almeno opportunisticamente, perché se gli altri ci avranno visto, che so? cedere abitualmente il posto sul bus a persone anziane, donne incinte, invalidi eccetera, si faranno una buona opinione di noi, e quando saremo in crisi e ci comporteremo male, seppure continueranno a considerare inguaribili "i matti", ci guarderanno in modo più indulgente, pensando (e in questo saranno vicini al vero) che stiamo attraversando un periodo psicologicamente più difficile, tollereranno meglio in attesa che "ci passi".

Voglio ribadire: il rispetto da e verso gli altri è un diritto e un dovere. La malattia non ci esenta dal trattare gli altri con rispetto, come non esenta gli altri dall'usarlo nei nostri confronti.

Non fabbrichiamoci da noi stessi delle diversità; sono già troppi quelli che ci considerano diversi, e questo ci crea già grossi problemi; non diamogli spago; mostriamogli, anzi, che siamo uguali agli altri, degni del rispetto degli altri perché abbiamo rispetto per gli altri.

## Le caratteristiche dei gruppi AUTO-MUTUO-AIUTO

A cura di **Silvia Santangeletta**, volontaria al Circolo Lugli

Buongiorno a tutti, sono Silvia, volontaria dell'Alfapp.

La mia avventura in questo ambito nasce al termine del corso per facilitatori di gruppi AMA, che si è tenuto presso la sede regionale Alfapp, nell'ottobre 2008. Da quel momento, ho iniziato ad affiancare il facilitatore durante i gruppi con i familiari.

Nel numero di Soffio di settembre-ottobre avevo scritto un articolo introduttivo sul significato e la storia di questi gruppi. Ora, per approfondire un po', desidero descriverne le caratteristiche principali, nella speranza che sempre più persone, trovandosi ad affrontare momenti difficili, capiscano quanto il "rifugio" che offre il gruppo possa essere loro di sostegno.

Le caratteristiche che contraddistinguono i gruppi AMA sono diverse.

In primo luogo, è necessario ricordare che essi sono centrati su uno specifico problema, e organizzati in relazione ad esso. Ciò non significa che al loro interno non possano trovare spazio momenti di riflessione su altre tematiche; ma, principalmente, ciò su cui ci si concentra, è il problema comune: quello per il quale i partecipanti hanno avvertito la necessità di riunirsi e sostenersi.

Infatti, l'auto mutuo aiuto comincia non solo quando si ha consapevolezza di essere portatore di un disagio, ma nel momento in cui ci si attiva in cerca di aiuto. Il mutuo aiuto si verifica quando chi aiuta e chi viene aiutato condividono fatti, vissuti, emozioni di un medesimo problema.

Essendo un problema comune ad unire i soggetti, essi si troveranno tutti sullo stesso piano, in una relazione tra pari, perché proprio la condivisione di esperienze simili e di obiettivi, definisce l'appartenenza al gruppo. Pertanto il gruppo è democratico: ogni decisione o cambiamento che si voglia apportare, deve essere discusso e accettato insieme dai membri.

Il gruppo riconosce le necessità e il dolore del singolo, si impegna per valorizzare l'ascolto, l'empatia, la comprensione, la condivisione, la responsabilità, la partecipazione alle necessità comuni.

Una delle norme non scritte su cui si basa il gruppo è quella di essere di aiuto agli altri. Ogni partecipante, con il proprio bagaglio di esperienze e competenze, e attraverso il confronto e la condivisione, trae aiuto per sé e allo stesso tempo per gli altri.

Questo aiuto avviene attraverso la forza che il gruppo è in grado di esprimere nel suo insieme, attraverso l'azione: questa forza ed energia, è maggiore e più significativa delle possibilità che ogni singolo partecipante avrebbe a disposizione per risolvere il proprio problema.

All'interno del gruppo ogni membro decide autonomamente in quale misura partecipare, quando e se parlare.

La comunicazione è di tipo orizzontale: ognuno esprime liberamente il proprio pensiero nel rispetto degli altri partecipanti. Chi non si sente di parlare, non è obbligato a farlo, può limitarsi ad ascoltare, senza subire nessun tipo di pressione, né essere giudicato negativamente. Semplicemente, interverrà quando ne avvertirà la necessità.

Vorrei andare avanti, parlandovi del clima che si instaura tra i partecipanti, dei valori e degli obiettivi che si prefigge il gruppo, ma il mio spazio è terminato. Me ne occuperò nel prossimo numero di "Soffio".

Colgo l'occasione per invitare tutti i familiari a partecipare ai prossimi incontri, che si tengono ogni venerdì pomeriggio nella sede di Via Malta.

### GRUPPI

#### DEI FAMILIARI

#### AL CIRCOLO LUGLI

Ogni mese tutti i Venerdì  
ore 17 c/o il Circolo Lugli

1°, 2°, 3° Venerdì:

Gruppi di auto-aiuto

4° Venerdì: Incontro informativo

### NUOVI SERVIZI PER I SOCI

#### AL CIRCOLO LUGLI

#### TRAINER SOCIALE al Circolo Lugli:

Martedì dalle 16.00 alle 17.00 - GABRIELLA

Venerdì dalle 15.30 alle 16.30 - ROSANNA

#### PUNTO D'ASCOLTO al Circolo Lugli:

Mercoledì dalle 15.30 alle 16.30 - GIULLY

Venerdì dalle 16.00 alle 17.00 - ROSY

**Vento di mare**di **Antonietta Mari**

Vento di mare  
 che scompigli i pensieri  
 che porti lontano  
 da dove eri ieri.  
 Ti ho dato i miei  
 sogni più belli  
 raggi d'amore,  
 di dolore, di  
 speranze e desideri.  
 Ombre d'amore  
 che nascondono  
 desideri di  
 terre selvagge,  
 di sabbie  
 roventi  
 di draghi,  
 di fate  
 di gnomi e  
 di streghe,  
 amico di sempre,  
 amico di oggi  
 di domani,  
 amico, compagno  
 di giochi, di  
 fughe, di corse  
 di pensieri  
 scovati.  
 Dammi giorni  
 di maggio  
 in quest'inverno  
 di lutti e di stenti.

09/11/2009

**Pensiero**  
di **Massimo Calderer**

Niente fugge  
 al grande trionfo  
 dell'eterno amore  
 affinché ringiovanisca  
 e rinvigorisca tutti  
 gli anni nostri!

**NUOVO SERVIZIO DELL'A.L.Fa.P.P. PER I SOCI**

Con la legge n. 102 del 3 Agosto 2009 sono state modificate le procedure amministrative di presentazione delle prestazioni di Invalidità Civile.

**Dal 1/1/2010 le domande di invalidità vanno presentate direttamente all'INPS e non più alle ASL.**

Inoltre, **la presentazione della domanda va effettuata con modalità telematica**, attraverso l'invio on-line del certificato medico.

L'A.L.Fa.P.P. può aiutarVi nell'espletamento delle procedure di invio telematico.

**Chi è interessato a usufruire di questo servizio può rivolgersi alla Segreteria del Circolo inviando una mail a [alfapp.ge@libero.it](mailto:alfapp.ge@libero.it) oppure telefonando al 010 540740 ogni Mercoledì pomeriggio dalle 15 alle 19.**

## Corso di informatica al Circolo Lugli

A cura di **Roberto Taggiasco**



Al Circolo Lugli si svolge il corso di informatica tutti i Venerdì dalle ore 16.00 alle ore 17.00 e dalle ore 17.30 alle 18.00. Abbiamo a disposizione quattro computer con le loro relative tastiere, schermi e mouse; per avviarli occorre inserire l'apposita password onde limitarne l'uso.

I computer sono dotati del sistema operativo Microsoft Windows Xp2001, abbastanza recente, e con esso una serie di programmi e giochi; i programmi più importanti, a mio avviso, per il mondo del lavoro, sono Microsoft Word e Microsoft Excel, che permettono di usare il computer come una macchina da scrivere con maggiori potenzialità, per creare file come lettere e tabelle dove, inseriti valori numerici, si possono eseguire veri e propri calcoli e costruire grafici.

Con i nostri computer si possono usare anche altri programmi, oltre ai già citati, come Microsoft Publisher e Microsoft Power Point che servono, rispettivamente, il primo per creare calendari, biglietti da visita, brochure, ecc. e il secondo album di fotografie.

I nostri computer non dispongono di collegamento a internet per ovvie ragioni.

L'insegnante è il sottoscritto Taggiasco Roberto, socio e volontario del Circolo.

Attualmente ho due allievi: Andrea Manzini e Antonietta Mari. Avrei però piacere che fossero un po' più numerosi, svolgendo il corso a turni.

Il corso di computer è interessante, ma va fatto poco alla volta.

Vi aspetto: venite numerosi!

## Febbraio. Cena in pizzeria

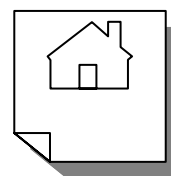
A cura di **Roberto Taggiasco**

Venerdì 12 Febbraio siamo andati numerosi alla pizzeria Kilt per mangiare insieme la pizza. Le pizze sono arrivate abbastanza velocemente al secondo tavolo, un po' meno al primo; erano molto buone e gustose.

Il personale della pizzeria è stato molto gentile e paziente nonostante avessimo fatto qualche pasticcio. Comunque siamo stati bene insieme e abbiamo mangiato in allegria. Qualcuno, come il sottoscritto, ha preso anche il dolce che era ottimo. Infine abbiamo concluso con il caffè. Speriamo altrettanto bene in futuro!

### Da non perdere!

Sul prossimo numero di Soffio una **recensione** di un libro a cura di **Armando Misuri**.



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

Via Malta, 3/4

16121, GENOVA

Tel e Fax 010 540 740

Presidente Provinciale: PAOLO PESCIOTTO

Responsabile clinico: SABRINA SAPPA

Aperto 365 giorni l'anno

dalle 15 alle 19

[alfapp.ge@libero.it](mailto:alfapp.ge@libero.it)

## Risultati delle elezioni dei candidati genovesi al Consiglio Regionale dell'A.L.Fa.P.P.

Il giorno 10.02.2010 alle ore 15.30, si è riunita in seconda convocazione, presso la sede sociale di via Malta 3-4, l'Assemblea dei Soci dell'A.L.Fa.P.P. genovese per la nomina dei suoi cinque rappresentanti genovesi al Consiglio Direttivo Regionale dell'A.L.Fa.P.P.

Dopo regolare votazione, della lista dei nove candidati risultano eletti :

PAOLO PESCE'TTO – cand. N. 1  
ANNA MANNONI – cand. N. 4  
GIULIANO ORTOLANI – cand. N. 2  
ANNA FACCHIN – cand. N. 3  
GIUSEPPE PATRUNO – cand. N. 8

Le altre sezioni si stanno organizzando per indire le elezioni nelle loro aree territoriali al fine di rinnovare il Consiglio Direttivo Regionale dell'A.L.Fa.P.P.

**3 Marzo 2010 - Ore 16**

Presso il Circolo Lugli comincia un nuovo CORSO DI TEATRO  
curato dal Teatro dell'Ortica.

Tutti i frequentatori del Circolo Lugli sono invitati!

### SEZIONI

#### A.L.F.A.P.P. TIGULLIO

Aperto il Venerdì dalle 15:30 alle 16:30

via Caboto 16/A RIVA TRIGOSO

Tel: 0185 457575

Fax: 0185 480354

[alfapp.tigullio@fastwebnet.it](mailto:alfapp.tigullio@fastwebnet.it)

Presidente provinciale:

MARIA GIULIA TASSANO

#### A.L.F.A.P.P. SAVONA

c/o "Il faggio", via Paleocapa 25/10

Tel e Fax 019 80 16 64

[coopilfaggio@libero.it](mailto:coopilfaggio@libero.it)

Presidente provinciale: GIORGIO CASTAGNO

#### 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



Per inviare articoli, racconti, poesie,  
materiali, segnalazioni,  
suggerimenti, commenti alla  
redazione di

Soffio:

[alfapp.ge@libero.it](mailto:alfapp.ge@libero.it)

oppure

c/o CIRCOLO LUGLI

Via Malta, 3/4

GENOVA