

Editoriale	pag. 3
A Sa Vedom: Katia	pag. 4
Un giorno in Però	pag. 5
A Romina/ A Sa Vedom: A te Lara	pag. 6
A Sa Vedom: Lara	pag. 7-8
L'Acqua	pag. 9
Cuore fresco di Irma	pag. 10-12
Pensieri e parole di Flavia	pag. 13
Per i miei genitori/ Per la tua festa	pag. 14
I racconti di Manuela: Professione animale	pag. 15-16
La mia migliore amica	pag. 17
La farfalla	pag. 18-19
La primavera	pag. 20
I punti cardinali/Il gelo	pag. 21
Meneguzzi Best Tour	pag. 22
Io, cantautore	pag. 23
On the road: Escursione a Caslano	pag. 24
Vacanze terapeutiche a San Bernardino	pag. 25-26
Centro Pro Natura del Lucomagno	pag. 27-28
Festa delle fragole a Locarno	pag. 29
Pensieri misti da Malta	pag. 30-31

Il corpo degli uomini, il corpo delle donne	pag. 32-33
I grandi personaggi della storia hanno detto	pag. 34
Saggezze by Ermanna	pag. 35
Henri Matisse – La vita	pag. 36
Visita alla mostra di Matisse	pag. 37
Un saluto da Eliane Müller	pag. 38
L'ospite: Santa Margherita	pag. 39
Autoritratto	pag. 40
Trasferta a Mendrisio per la proiezione del film “Amarsi”	pag. 41-44
Verbale Assemblea Generale del 3.5.2011	pag. 45-50
Soluzioni cruciverba di Rosita	pag. 51

A questo numero hanno collaborato:

Vincenza, Katia, Moreno, Pierangelo, Lara, Vittorio, Osvaldo, Ermanna, Irma, Maria, Fabrizio, Oscar, Kaja, Alma, Blaz, Monica S., Romina, Jane, Marcel, Gloria, Daniela, Wanda, Dany, Federico, Franco, Valeria, Danilla, Ernesto, Monica B., Jean Claude, Martha, Katia D., Italo, Joanna, Rosita, Manuela, Enrico O., Angela, Rudy, Silvia, Tiziano, Jimmy, Suzanna, Roberto, Renzo, Flavia, Liliana, Christian, Mara, Julia, Renata e Christelle

Care Lettrici, Cari Lettori,
il nostro giornale del Centro Diurno di Locarno si chiama **Mix**. I contenuti spaziano su diverse tematiche e sulle attività che si svolgono durante l'anno.

Il motore propulsore si chiama Romina che, coadiuvata dagli utenti che frequentano il Centro, si prodiga affinché la riuscita finale sia ottima sotto tutti i punti di vista.

Come in una **grande famiglia**, durante 365 giorni all'anno, ci sono diversi momenti sia culturali che gastronomici, come pure di divertimento ed escursionismo. La partecipazione è alta. Il tutto svolto con **amore** ed **interesse**.

Da notare che i membri del Club Andromeda danno il loro contributo sfruttando le diverse capacità personali: dalla cucina alla pittura, al servizio bar o semplicemente portando durante la Commissione Il Paiolo il venerdì pomeriggio le loro idee, desideri, sulle attività da svolgere.

Durante l'anno il Centro viene frequentato da diversi stagiaires in formazione provenienti da scuole socio-sanitarie del Cantone Ticino e alcuni anche oltr'alpe.

Si ricorda per esempio **Martha**, originaria del Perù, che in questo periodo, con la sua cultura e mentalità latino-americana,

ha portato una ventata di sana allegria e **spontaneità**. Anche **Katia** con il suo sorriso e **Lara** con i suoi consigli e il suo sostegno.

Le ringraziamo per la loro permanenza e le auguriamo un lieto futuro professionale!

Auguroni anche al nostro amico disegnatore **Blaz**, denominato "dracula", che ha lasciato il Ticino per rientrare definitivamente in Croazia, suo paese natale.

Per concludere si ricorda che il Mix è uno **strumento terapeutico** dove gli ospiti sono liberi di esprimersi e raccontarsi attraverso la scrittura o il disegno.

La redazione è ben contenta di ricevere le diverse forme di testimonianze, nella speranza che sempre di più possa far crescere il giornale del Centro, motivando gli amici di Andromeda nel partecipare attivamente alla redazione degli articoli.

Buona lettura e buona fine estate.

La redazione del Mix

A sa vedom



"Trovarsi davanti a un pazzo sapete cosa significa? Trovarsi davanti a uno che vi scrolla dalle fondamenta tutto quanto avete costruito in voi, attorno a voi, la logica di tutte le vostre costruzioni."

Luigi Pirandello

Prima di iniziare questa esperienza, ho conosciuto il mondo della psichiatria attraverso la società e la scuola. Racconti di storie personali, film, documenti tendono a mostrare l'aspetto acuto della malattia che è sicuramente un momento difficile, dove non sempre si ha il controllo di se stessi. Personalmente, e sottolineo che ciò che sto per dire è un mio pensiero, credo che viviamo in una società che tende ad evidenziare l'errore. Questo fa sì che ci si ritrovi spesso, per non dire soltanto, a parlare di cosa non va bene, di cosa non è buono e di ciò che va contro le regole finendo così ad avere, ben chiaro nella mente, ciò che viene definito **sbagliato**. Così facendo non ci ritroveremo a parlare esclusivamente del brutto, del male, dell'errore senza più sapere cosa invece è l'opposto di tutto questo? A voi la riflessione personale e nel frattempo io vi esplicherò la mia...

Mi sono trovata fra di voi, nella vostra vita quotidiana, un po' impaurita da questo mondo della psichiatria che conoscevo solo per sentito dire. Non nego di essermi lasciata influenzare da racconti "paurosi", dai film che mostrano in modo molto evidente la rabbia, gli atteggiamenti definiti folli; però qui mi fermo un

momento e rifletto, perché è arrivato il tempo di parlare di ciò che è successo in soli quattro mesi passati insieme a voi: è arrivato il momento di parlare del bello, del buono, del giusto, del felice.

Mi avete regalato l'emozione di ridere insieme a voi, di fare parte delle vostre abitudini, delle vostre decisioni, delle vostre attività, ma soprattutto delle vostre difficoltà, delle vostre sensazioni, dei vostri pensieri e potrei continuare con una lunga lista. Mi avete regalato parte di voi della vostra vita e io questo lo trovo buono, lo trovo bello, giusto. Nella vita saremo sempre un po' sbagliati, ma ricordatevi che siamo anche giusti e che a volte dobbiamo prenderci soltanto il tempo di raccontarlo...

"A volte accade che gli incontri non siano previsti e a me piace pensare che l'autore di questo sia il destino. Avete arricchito la mia vita professionale, ma soprattutto quella personale... Grazie di cuore"

Katia De Oliveira



UN GIORNO IN PERÙ



Il Perù è un paese di origine inca, conquistato (ma secondo me violentato) dagli spagnoli. È indipendente dal 28 luglio 1821, quando è diventato una Repubblica Presidenziale. Si trova al sud del continente americano e la sua capitale si chiama Lima. Ha una superficie di 1.285.216 km² ed una popolazione di circa 27.548.000, la lingua ufficiale è lo spagnolo, ma in gran parte del territorio si parla ancora il “quechua” (lingua ufficiale dell’ impero inca). Il fuso orario è di 6h indietro rispetto alla Svizzera (7h quando è in vigore l’ora legale), la sua moneta è il Nuevo Sol.

Un giorno in Perú vuol dire alzarsi al mattino con la musica della radio, baciare la mamma, lavarsi di corsa e correre dal panettiere a prendere il pane fresco appena sfornato, prima che rimaniamo senza. La colazione solitamente si fa insieme a tutta la famiglia, poi, ci si saluta e si parte a scuola o al lavoro, per prendere il postale non esistono né orari né fermate, ci si deve mettere solo all’angolo di una strada principale ed alzare la mano per fermare quello giusto, molte volte sono strapieni, quindi o ci si spinge avvicenda o si arriva in ritardo al lavoro. Per scendere dal postale si deve urlare a tutto polmone il nome della via e se l’autista non sta ascoltando musica a tutto volume quasi sempre scendi nel posto giusto. Non sempre si riesce a tornare a casa per il pranzo, allora ci si mette d’accordo con i colleghi di lavoro e si sceglie un posto per mangiare tutti insieme.

Si torna a casa la sera. Se non è troppo buio si riesce a fare una partita di pallavolo o di calcio con i vicini di casa e la squadra che vince paga la Coca Cola di 2 L che alla fine si beve assieme alla squadra perdente. Nel frattempo si sentono già i profumi dei cibi preparati per cena ed ognuno torna a casa sua.

Si apparecchia il tavolo, si aspetta tutta la famiglia, e ci si mette a tavola. A volte, chiaramente senza avvisare, si aggiunge alla cena un parente o un vicino di casa. Si mangia tutti insieme, si guarda la telenovela o il programma tv preferito ed alla fine della serata ci si saluta per andare a dormire.

Ma soprattutto non dimentichiamo mai il bacio della buona notte alla mamma, visto che è lei che apre e chiude le nostre giornate.

A volte mi mancano queste giornate.

Ragazzi vi porterò nel mio cuore.

Martha

A Romina

A Romina
la stella del cuore.
Una pioggia di stelle è
caduta
dalla costellazione
dell'acquario.
La più bella stella di
colpo
è arrivata nel cuore
di tutti
come l'onda sulla sabbia
e voilà !
E' la amica del Centro
Diurno.
Una tipetta da mille
bollicine.
Non sta mai ferma
e ha tanta fantasia.
Ha il dono delle tre esse:
simpatica, spontanea
e spumeggiante,
se tutto ciò non bastasse
a colmare la vostra
curiosità,
e voilà,
come l'olio della Romina,
è anche molto salutare
per tutte

Gloria e Carolina



A Sa vedom

A te Lara

A te che sei stata semplice,
A te che sei stata una grande amica,
una delle poche stagiste che ho conosciuto in questi due anni
autentica e sincera presso il SPS.
Basta parlare di cose professionali, io parlo per tutti. Ci
mancherai, veramente, ti auguriamo il meglio con tutto il cuore.
E anche se ti dimenticassi di noi, Dio ti benedica, però "se
capitasse un'altra volta di fare assieme acquagym, tu saresti in
acqua e noi fuori ad insegnarti".

A te Lara con affetto.

Maria & C.

A sa vedom



Cari amici del Centro Diurno,
ecco mi arrivata alla fine del mio stage.

Vi saluto lasciandomi alle spalle un'esperienza, quella vissuta con voi,
molto ricca di emozioni e sentimenti.

Otto mesi fa, quando ho cominciato, sono arrivata con qualche timore,
con la paura di non riuscire ad organizzarmi ma anche con tanta voglia di
imparare da questo nuovo lavoro e dalle persone che avrei conosciuto.

Ora, facendo il bilancio di questi mesi trascorsi insieme, penso ad una
micro-società, quella del Centro Diurno, che funziona grazie alla forza e
alle debolezze delle persone che ogni giorno entrano dalla porta e
partecipano alle attività proposte e organizzate insieme.

In questa micro-società ho trovato dei rapporti umani "veri", ogni
persona viene accettata con le sue peculiarità, l'indifferenza è piuttosto
rara, i filtri si abbassano e ci si sente liberi di esprimere e a volte
difendere la propria individualità.

Come membri di questa comunità è possibile migliorare il proprio
benessere e la qualità della vita, si fa parte di un gruppo, insieme si
svolgono tutte le attività normalmente presenti "fuori" senza però

pensare all'efficienza e alla produttività ad ogni costo.

Al CD di Locarno si è tessuta una **rete di aiuto** e di auto-aiuto solida
grazie all'**interscambio** delle esperienze, delle emozioni, dei sentimenti e
delle idee di ogni persona.

Emozioni e sentimenti ...

... cosa ci aiuta a stare meglio con gli altri?

Le emozioni sono risposte del nostro organismo a stimoli esterni, sono
quindi transitorie, coinvolgenti e riempienti ma occasionalmente, nel loro
concludersi, restituiscono un profondo senso di vuoto a chi le sta provando.
Le emozioni hanno quindi una **durata limitata** e terminano quando finisce lo
stimolo che le ha generate.

I sentimenti, invece, sono stabili, **duraturi**, profondi, scaturiscono dal
legame tra persone e da vissuti comuni.

Il CD può essere interpretato anche come luogo di "scambio" di emozioni e
sentimenti tra le persone. Vivendo in comunità si combatte insieme la
solitudine che porta ad essere freddi ed apatici e che chiude l'individuo in
sé senza motivarlo a guardare avanti e a provare nuove esperienze.

Vivere emozionandosi vuol dire assaporare ogni momento come unico e
indimenticabile, anche se si può correre il rischio di fermarsi al vissuto di un
"attimo" che poi finisce.

Vivere amando vuol dire sentirsi sicuri e stabili, i sentimenti che sono alla
base delle relazioni, aiutano a stare in mezzo agli altri e a fare qualcosa per
chi si ama senza ricevere nulla in cambio se non la soddisfazione per quello
che si è fatto.

Al Centro Diurno si ha la possibilità di incontrarsi per il semplice fatto di
stare assieme, vivere nuove esperienze, creare dei legami e quindi attivarsi
contro la solitudine che il disagio psichico spesso porta con sé. Emozionarsi
e provare sentimenti vuol dire "**sentirsi vivi**", e ciò favorisce il benessere
psico-fisico della persona.

Per tutte le esperienze vissute assieme vi ringrazio, ma non posso lasciarvi senza avervi parlato ancora brevemente dell'

Vi abbraccio e spero di rincontrarvi ancora ... in questo o in altri lidi.

Lara

ACQUA

L'acqua è un elemento che sostiene, accarezza, massaggia, **l'acqua è vita**, movimento e benessere.

“Lasciarsi andare” nell'acqua permette di effettuare movimenti ampi, inusuali, profondi, permette di rilassarsi e distendersi.

Nell'acqua siamo “protetti” e “contenuti”, siamo tutti uguali, nessuno ci guarda o ci giudica.

Insieme abbiamo fatto esercizi per affidarci agli altri e per fidarci degli altri, abbiamo imparato a comunicare e “giocare” in un altro modo.

*Per sempre me ne andrò per questi lidi,
Tra la sabbia e la schiuma del mare.
L'alta marea cancellerà le mie impronte,
e il vento disperderà la schiuma.
Ma il mare e la spiaggia dureranno
In eterno.*

K. Gibran



Di Pierangelo

L'Acqua



Le massime riserve d'acqua in tutta Europa sono in Svizzera. L'acqua (H₂O, idrogeno e ossigeno) è l'elemento principale della vita.

Le risorse idriche della Svizzera sono destinate a diversi impieghi: per acqua potabile, per generare energia (per le centrali idroelettriche e atomiche, per i trasporti, per l'irrigazione e per alcune attività ricreative).

L'acqua è anche impiegata nei motori a scoppio che non sono in commercio perché si usa il petrolio, ma esistono solo dei prototipi.

Non serve solo per dissetarsi, le statistiche dicono che si può resistere senza bere al massimo 5 giorni.

In certi paesi l'acqua di certe sorgenti è inquinata, è presente l'arsenico e bisogna utilizzare dei filtri per purificarla.

L'acqua serve inoltre nell'agricoltura per irrigare i campi.

L'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) in Svizzera è l'ente legalmente responsabile della protezione delle risorse idriche dall'inquinamento e dall'eccessiva utilizzazione, oltre ad occuparsi delle misure di prevenzione delle piene.

La protezione dei corsi d'acqua è un principio iscritto nella Costituzione svizzera.

La qualità dell'acqua è tenuta sotto costante controllo. All'interno dell'UFAM, due programmi specifici si occupano di questo compito: il "Monitoraggio nazionale continuo dei corsi d'acqua svizzeri" (NADUF) per le acque di superficie e la "Rete nazionale d'osservazione della qualità delle acque sotterranee" (NAQUA) per le acque sotterranee.

L'acqua potabile che sgorga dai rubinetti svizzeri è altrettanto pura dell'acqua in bottiglia - e 500 volte meno costosa.

Cuore fresco di Irma

Le scottature d'amore



Un amore finito, l'essere lasciati dal partner o in generale, l'essere "tagliati fuori", sentirsi rifiutati, fa male come una botta in testa.

Il fisico stesso è sofferente quando si è addolorati, come se il battito del cuore bruciasse il corpo.

Il cervello è sollecitato a dare una risposta al dolore provocato dall'abbandono.

Il sentirsi traditi, abbandonati, soli, tristi, rifiutati, influenza il sistema nervoso.

Vedendo la foto dell'amato, il cervello ricorda la ferita dell'abbandono.

Una provocazione al cuore raffreddato, è come bere una tazza di caffè bollente e scottarsi dal dolore.

il sorriso non s'improvvisa



Inutile farsi illusioni. Il sorriso non s'improvvisa. E' un'arte che esige un lungo apprendistato. Il sorriso bisogna fabbricarlo pazientemente in proprio, con fatica e applicazione. Non esistono manuali o libri di ricette al riguardo.

Per produrre il sorriso occorre la serenità dell'anima. Una persona amareggiata non sa sorridere. E poi ci vuole la semplicità, che vuol dire unificazione della propria vita. E' indispensabile soprattutto un amore senza frontiere. Chi ama molto, sorride facilmente.

C'è bisogno pure di una straordinaria capacità di dimenticarsi. L'orgoglioso non riesce a sorridere. Si tratta di scordare i propri guai, porre tra parentesi le proprie esigenze, mettere a tacere i propri affanni, deporre i propri crucci, liberarsi del peso schiacciante del proprio io.

Il sorriso non lo si costruisce nella sala del trucco, facendo delle smorfie di fronte allo specchio. Il risultato, in tal caso, sarebbe la maschera, non il sorriso. Il sorriso non è appiccicato alla faccia, ma è la luminosità stessa di un volto vero.

La sorgente del sorriso sta dentro, in profondità.

Ogni parola che esce dalla nostra bocca dovrebbe essere impregnata, oserei dire profumata, di sorriso.

La verità è seria e sorridente al tempo stesso. La verità ha paura sia della tetraggine della noia che della tristezza.

Irma

Sulla famiglia

- La figura dell'uomo rappresenta un ruolo di protezione e sicurezza.
- Il ruolo della donna raffigura l'amore, la responsabilità, la tranquillità, il nutrimento; la sua presenza è sacra in famiglia.
- I bambini sono angeli che vanno protetti, curati ed amati.
- La famiglia non sempre è composta da padre, madre e figli. Alcune volte ritroviamo solo uno di loro.
- E' importante per il futuro del bambino ricevere dai genitori l'affetto, l'educazione e la fiducia.
- I bambini hanno bisogno di un punto di riferimento che risponda alle loro domande, chiarisca i loro dubbi, dia loro conforto.
- Così si creano le basi per un futuro migliore e sereno.

Le massime di Irma

- Non giudicare mai gli altri che non conosci.
- La voglia di volere non esiste nemmeno nel giardino del re.
- Mai dire mai su cose che succedono.
- Chi va veloce come un turbo va alla morte, chi va piano va sano e lontano sulla sua strada.
- I bugiardi hanno le gambe corte.
- I ladri perdono le mani.
- Lo stress causa il male alla salute.
- Non fare agli altri quello che non vuoi sia fatto a te.
- Chi lo dice sa di esserlo.
- Il sesso rovina l'amicizia.
- I soldi aiutano ma non rendono felici.

Pensieri e Parole di Flavia

A Dina

Dolcissima Dina, sei nata in un mese freddo, ma quando ti ho avuto tra le mie braccia per la prima volta, mi si è **SCALDATO IL CUORE**. Ora hai 7 anni e più cresci, più ti voglio bene, stai facendo dei progressi, la tua mamma non ti lascerà mai perché sei la cosa più importante che ho. Spero un bel giorno mi ringrazierai di esserti stata accanto e di averti sostenuta nella tua particolarità. Sono sempre più convinta che ce la farai, hai tante qualità BELLE, ma i piccoli DIFETTI CERCHERÒ di SMUSSARTELI, perché per me sei il mio sole e quando quest'ultimo riscalda, desidererei che riscaldasse sia te che me. O mio raggio di sole ti voglio tanto bene.

A Davide

Ci siamo conosciuti nel mese di gennaio, mi hai fatto credere di volermi bene, ma quando ho avuto bisogno di te, mi hai allontanata, ti ringrazio, facendo così ho capito tante cose, una in particolare sai qual'è? Aiutarsi da soli, è meglio che essere aiutati.

L'importante nella vita è **SAPERSI ALZARE DA SOLI**.

Ti ho voluto bene ma tu non hai capito, ti auguro ogni bene.

L'accettazione del genere umano

Vorrei avere delle ali, sorvolare le montagne e vedere che il mondo cambia, ci sono troppe cattiverie fra gli uomini, si arrabbiano per niente, si insultano, non hanno più pazienza, ma il mondo non dovrebbe essere così. Bisognerebbe essere più umili, saper gestire le proprie emozioni, ma purtroppo non tutti ce la fanno, perché la maggior parte di noi, esseri umani, non ce la fa, guardano sempre il peggio delle persone, e non si guardano dentro, tutti noi abbiamo dei difetti, non siamo perfetti e bisogna accettarsi per come si è.

E non fare come gli struzzi, che nascondono la testa sotto terra, quando hanno paura.

Ma purtroppo non siamo "wonder people", da soli non possiamo cambiare lo stile di vita degli esseri umani.

Di Gloria

per i miei genitori



Cari dolci e speciali genitori,
siete la mia vita:
il mio universo.

Siete tanto importanti per me
e lo sarete sempre perché ho bisogno di voi.
Sono il vostro fiore che non appassirà finché ci sarete.

GRAZIE

miei adorati e cari genitori di essere tanto buoni
e generosi poiché avete pensato anche al mio domani
creando una casa Famiglia
Vi voglio tttttttttttttttt bene!

Di Gloria

per la tua festa



Per la tua festa papà mio
molto ti ho pensato,
a lungo ho riflettuto,
poi ho deciso:
questa mattina mi sono svegliata
e subito ho ricordato: è il 19 marzo

la Tua Festa!

Tante rose ho comperato
e un lungo viale ho percorso.
Un cancello ho spinto.
Fra tante tombe ti ho cercato,
poi ti ho trovato e in ginocchio
su quel marmo gelido ho lasciato cadere
quelle rose bianche
bagnandole con le mie lacrime.

I racconti di Manuela

Professione: animale

Quella che sto per raccontare, non è né una storia di fate, né una storia di re e regine.

Semplicemente un commento, un'opinione che mi sento di raccontare a qualcuno.

Tutto è nato per caso, premesso che io con gli animali ci lavoro da sempre. Per la prima volta mi sono dovuta confrontare con un cane "sensitivo".

Ho condotto grosse mandrie di mucche con un solo cane.

E l'ho sempre visto come il migliore amico di un pastore.

Oggi la gente gira per la città con il cane al guinzaglio sfoggiando accessori dalle mille misure e forme.

Addirittura si creano razze nuove come se noi fossimo degli Dei.

Creiamo razze fatte solo per attaccare, come se al mondo di macchine da guerra non ce ne fossero già abbastanza.

Ora nascono invece delle vere e proprie guerre tra padroni di cani e cittadini che di cani non ne capiscono niente.

Parlo di cani, ma il discorso vale anche per i gatti e per gli uccellini.

Io mi chiedo quante persone sanno quanto può fare un animale.

Un cieco per esempio, o in caso di catastrofe, o semplicemente la compagnia a persone sole.

Questi sono solo alcuni esempi di professioni degli animali.

Io ho avuto quattro cani nella mia vita, due di questi non ci sono più ormai.

Ho lavorato con decine di cani di altre persone, come ho "lavorato" con gatti, uccelli, mucche, pecore, capre, cavalli, asini, ecc.

Io, i cani li prendo per la loro compagnia e per il lavoro con il bestiame, ma mai avrei pensato di trovare un cane così "strano".

Avevo sentito di cani che vengono usati per prevenire infarti, per anticipare una crisi epilettica.

Hanno una certa sensibilità questo è un dato di fatto.

Ma che il mio cane si avvicini a persone che non stanno bene, in maniera ossessiva mi ha colpito.

Quando io sto male, il mio cane si avvicina piano piano e si accuccia vicino a me. Ma che vada ad accucciarsi da un estraneo bè....

L'altra sera un uomo sulla quarantina era in uno stato pietoso, e il mio cane che fa? Sale sulle sue ginocchia e si sdraia, mentre l'uomo lo abbraccia ed entra in un pianto frenetico. Altri cani incuriositi si avvicinano, ma il mio cane non muove un pelo, fa capire che nessun altro cane può avvicinarsi.

Insomma, deve proteggerlo da eventuali attacchi.

Solo il mio cane, nemmeno una persona aveva capito che quell'uomo aveva bisogno di aiuto.

E così fa con me: se non sto bene vuole sempre difendermi.

Bè, detta dalla maestra cinofila, è un cane molto raro per la sua spontaneità.

In realtà non esistono dei commissari Rex, dei veri e propri Lessie o eroi da cartoni animati. Ma possono esistere casi dove l'animale ha sviluppato un senso più profondo verso gli altri. È vero che esistono cani con istinti da salvataggio ma, come i cani per i ciechi, sono cani addestrati.

Il mio cane, che vive in fattoria, tutto ad un tratto ha sentito il bisogno di consolare persone che neanche conosce, come se fosse un medico o un terapeuta.

A questo punto mi chiedo quante storie nascoste parlano di un animale che nel suo piccolo aiuta un altro animale oppure "l'uomo" in mille modi possibili.



La mia migliore amica

La domenica stiamo quasi sempre insieme. Io voglio sempre il meglio per te, perché sei speciale, sei bellissima e sei la mia migliore amica.

MAPI

Lo sai quando ti ho conosciuta non mi passava per la mente di affezionarmi a te

Ho sempre avuto un'idea fissa di non attaccarmi troppo per non soffrire troppo.

Per qualche ragione speciale e per lo sguardo dei tuoi occhi che mi diceva: "Voglio essere speciale per te ed essere sempre la tua migliore amica".

Ho litigato con la durezza del mio cuore, ti ho dato una mano in questo paese perché tu eri straniera e visto che tu non riuscivi neanche a parlare, ho pensato di darti un nome.

Da quel momento è tutto diverso. Ci capiamo sempre: se sto male stai male anche tu

se sono stanca e non voglio uscire tu guardi la TV con me una volta al mese vai dal parrucchiere, cosa che io non faccio mai, e facciamo lunghissime passeggiate la mattina o il pomeriggio.



di Valeria

la farfalla

Semplice insetto o creatura

pseudo-angelica

?

*C'era una volta una bimba che,
camminando lungo un sentiero nel bosco,
vide appesa ad un albero una crisalide con all'interno
un bruco.*

Ella allora chiese al bruco:

- "Cosa fai chiuso là dentro?"

E il bruco rispose:

- "Oggi è il mio ultimo giorno di questa vita".

E la bimba:

- "Perché oggi muori?"

E il bruco:

- "No. Mi trasformo."

**tratto da "Alice in Wonderland" 2010 ultima versione Walt Disney*

Avete notato una farfalla mentre muore?

*Sbatte le ali fino all'ultimo respiro...; con ferrea
convinzione che si innalzerà... nuovamente... in volo.*

*Si è trasformata incredibilmente da creatura terrena a
creatura alata e da creatura alata a creatura invisibile,
sempre più leggera, angelica... diventerà.*

Convinta... che ciò è possibile.

1a farfalla

Breve descrizione del suo ciclo vitale

In genere la vita della farfalla è abbastanza breve: varia da qualche giorno a una settimana o due e, solo in alcuni casi, può raggiungere il mese di vita.

Per esempio la Vanessa, o Occhio di Pavone, sverna in letargo prima di deporre gruppi di oltre 500 uova alla volta ad inizio primavera, quindi è in grado di superare due stagioni.

La farfalla più grande esistente (Australia) è la Farfalla della Regina Alessandra, che può raggiungere un'apertura alare di 31cm e una lunghezza corporea di 8 cm, un peso fino a 12 grammi.

Quattro sono i principali stadi di un ciclo vitale di una farfalla: uovo, larva, pupa e adulto.



Uovo: Poco prima del momento della schiusa l'uovo diventa scuro, ed il giovane bruco può essere visto muoversi al suo interno.

Bruco: Il bruco sceglie uno stelo adatto e tesse un cuscinetto di seta cui attacca la coda.

Pupa: Poco prima dello sfarfallamento, il colore della farfalla adulta diventa vagamente visibile.

L'involucro della pupa si fende e la farfalla comincia faticosamente ad uscire.

Adulto: La farfalla completamente sviluppata ha un tipo di vita totalmente differente da quello del bruco: mentre questo si nutre di foglie per crescere, la farfalla passa il tempo a succhiare il nettare dei fiori e ad accoppiarsi.

í puntí cardínali



Dalla mia parte, bello e raggíante

Sí leva il sole, díce il levante

Io lo raccolgo soavemente

Quando tramonta, díce il Ponente

I raí focosí io spargo intorno

Díce supergo il Mezzogiorno

Ed io alle membra già stanche e rotte

Dono ríposo alla Mezzanotte.

Questa poesia può aiutare i bambini ad imparare e riconoscere la direzione dei punti cardinali. Franco Bonetti ce la propone, ricordando di averla studiata alle scuole elementari.

L. Martini

il Gelo



La terra era squallida e grigia
e grigio e monotono il cielo;
l'inverno riaprì la valigia
e poi dísse al gelo:

«Rícamo con mano gentile
quest'umida nebbia sottile! ».

Il gelo sí mise al lavoro;
sui pendulí ramí tremantí profuse,
con arte, un tesoro

dí perle e dí díamantí,
e, all'alba del nuovo mattino,
la terra fu tutta un giardino.

Il sole daí montí sí affaccia
i candidí fiorí a guardare;
la nebbia fumosa discaccia,

lí viene a baciare;
e allora sí rompe l'íncanto...
I fiorí sí sciolgono in pianto.

R. Calleri

Dí Franco

LA PRIMAVERA

Dopo un inverno mite ecco arrivare la *Primavera*.

I prati si colorano di verde, qualche violetta comincia a fiorire.

Anche le gemme delle viti stanno sbocciando come tutte le piante da frutto, specialmente il ciliegio che coi suoi fiori bianchi dà un tocco alla natura che ci circonda.

Anche il mio giardino aspetta di essere seminato.

La Pasqua quest'anno è in ritardo.

La pasticceria comincia a lavorare per preparare i coniglietti di cioccolato che sono tradizione per la festa liturgica della Pasqua.

Questa usanza del mondo cattolico è molto diffusa e permette ai negozi di guadagnare molto.

Però in questo mondo esistono ancora bambini che muoiono di fame nel continente africano ma non solo.

Ogni secondo 5 bambini nel mondo muoiono di fame.

Un tempo quando ero giovane la carne si consumava solo la domenica, e il lavoro nei campi era sicuramente più faticoso. Ma si stava meglio.



Penso al nonno della Romina venuto a farci visita qualche anno fa, la sua morte mi ha colpito molto e colgo l'occasione per fare le condoglianze ancora alla Romina da parte mia e di tutto il club Andromeda di Locarno.

In questa settimana di *Quaresima* cerchiamo di essere generosi e solidali soprattutto pensando a quei bambini che aspettano di essere nutriti, dissetati e di avere un tetto che li ripari.

Tra l'altro il Pontefice *Benedetto XVI* fa appello alla nostra generazione per essere più generosi e cercare di dare una dignità a questi bambini.

Meneguzzi Best Tour

È stato quasi un incantesimo, ho telefonato alla radio 3iii e subito ho beccato la linea. "C'è in palio un biglietto per il concerto di Meneguzzi se rispondi giusto alla domanda" diceva lo speaker e in un batter d'occhio avevo vinto il biglietto per il paradiso (il Pala ghiaccio di Biasca). Non mi pareva vero ed ero tutto agitato all'idea di andare al concerto...mi sono recato a Melide alla sede di Tele Ticino e prima di ritirare il premio ho visitato gli studi della radio. Che emozione, ho potuto incontrare i vari DJ e parlargli assieme. Una volta ritirato il biglietto sono andato a Lugano a farmi dare gli orari del treno. Mi sembrava di essere cenerentola invitata al ballo del principe. Prima di prendere il treno per Biasca ho incontrato un ex compagno di sventura conosciuto all'Alabardia con il quale ho gustato un buon caffè e chiacchierato un poco dei nostri problemi. Lui mi ha parlato delle sue disavventure e io delle mie, così ho passato una bella oretta in compagnia. Dopo 5 minuti ho avuto un altro incontro. Una sfortunata donna con la sua bambina mi ha chiesto se potevo fargli il biglietto alla stazione di Mendrisio per Lugano all'automatico e io gliel'ho fatto volentieri. Si vedeva subito che la donna veniva dal Perù ed era una cantante di strada e così ci siamo messi a discutere e mi ha spiegato quanto fosse dura la sua vita e mi ha tenuto compagnia per un pezzo del tragitto in treno. Quando sono arrivato a Biasca un angelo (una bella ragazza) mi ha indicato la via per raggiungere il Pala Ghiaccio che non è lontano dalla stazione. Sono arrivato al concerto con circa mezz'ora di anticipo ma mi sono subito immedesimato nell'ambiente allegro e spensierato tipico dei concerti. Ho cominciato a girare in mezzo alle persone per vedere se incontravo qualche volto amico e subito l'emozione e la paura di trovarmi in mezzo alla gente è scomparsa come per magia. Inizialmente hanno cantato due autori minori, Carlotta e un giovane ticinese poi è arrivato lui, il grande Meneguzzi accolto da un boato dei suoi FANS. La serata era presentata dai DJ di rete tre. Tra la folla ho potuto riconoscere e salutare il Pelli, noto presentatore di giochi alla Rsi. Il palco era munito di un grande schermo dove venivano proiettati i videoclip delle varie canzoni e raggi laser colorati con luci psichedeliche facevano da accompagnamento ai vari ballerini. Lo stesso Meneguzzi era "vestito di luce" nel senso che indossava un giubbotto luminoso. L'atmosfera era travolgente e Paolo ha cantato praticamente il meglio del proprio repertorio. Ad un certo punto del concerto non ci vedevo

più dalla fame e mi sono recato ai piani superiori dove c'era un ristorantino e mi sono pappato una pizza. Finito il concerto con la sua ultima canzone (il grande ultimo successo "sei l'amore") cantata a due con il suo autore, in massa ci siamo recati al bar White in faccia alla stazione a farci fare l'autografo. In verità Meneguzzi l'ho visto da vicino e l'ho pure salutato dicendogli che era il migliore, ma l'autografo a causa della ressa non sono riuscito ad averlo con grande dispiacere di me e dell'infermiera Giancarla che me lo aveva chiesto con ansia il giorno prima del concerto.

Verso mezzanotte (proprio come cenerentola) mi sono avviato per rientrare e in stazione ho incontrato una mamma con la sua figlioletta disabile, grande FANS del Meneguzzi che mi hanno accompagnato fino a Lugano. Diretto a Mendrisio ho pure conosciuto due belle e giovani ragazze alle quali ho fatto vedere le foto del Meneguzzi scattate con il telefonino, e accompagnato da loro con un passaggio in macchina sono giunto verso la una e mezza all'ovile, cioè al neuro felice e contento per la bella serata trascorsa.

Enrico O.



www.paolomeneguzzi.it

10, cantautore

Negli anni passati 1977-1978 alle ex-scuole ginnasiali di Losone, avevo come professore Marco Zappa , anche conosciuto al pubblico come musicista.

Allora, a fine anno, chi sapeva suonare poteva esibirsi in concerto con microfoni e amplificatori.

Il primo anno con un compagno, il secondo anno da solo, cantavo canzoni di Bob Dylan e Edoardo Bennato.

Uscii dalle scuole dell'obbligo, andai a Lugano a studiare e mi ricordo che il mio sogno più in auge era diventare un cantautore. Così nel 1980, a 18 anni, con un proprio gruppo di quattro elementi(2-chitarre,basso,batteria) suonai alle scuole di Verscio per un pubblico di giovani locarnesi canzoni mie e di Bob Dylan. Il successo non ha mai suonato alla mia porta, a parte qualche episodio sopra descritto, eppure ho sempre intrattenuto la gente con la mia musica, con canzoni vere e proprie o improvvisazioni.*

Un' anno (inizio anni 2000) con Antonello Cecchinato animatore delle "molecole stravaganti" all'OSC , io e altri due pazienti recitammo poesie combinate con la musica delle nostre chitarre davanti ad un folto pubblico al salone di Casvegno il cui pubblico ci salutava con un ovazione. Anche grazie alla responsabile Romina G. ebbi l'occasione di partecipare a Poestate a Lugano con altri utenti che recitavano poesie da loro scritte, e io cantai due canzoni da me composte: "Corri fiume corri" e "L'altra sera l'ho vista" per la contentezza del pubblico. Per finire cantai alla festa di fine estate in un paio di occasioni con Claudio Ferrari e Co.

Escursione a *Caslano*

9 giugno 2011

Siamo partiti in un nutrito gruppo da Locarno in direzione di Caslano, pittoresco paese adagiato sul ramo occidentale del lago di Lugano. Dapprima abbiamo visitato la rinomata fabbrica di cioccolato Alpenrose da dove dal 1957 autentici maestri del settore si alternano con vera dedizione e devozione alla creazione e alla produzione del finissimo cioccolato. Annualmente vengono prodotti più di ottomila tonnellate, che in diverse forme, oltre al mercato nazionale, vengono esportate in ben 35 Paesi. All'entrata della fabbrica ci hanno accolti con un biscotto ricoperto di cioccolato ricavato da uno zampillo della fontana che emette il dolce prodotto. In seguito abbiamo visitato l'omonimo museo nel quale si può vedere tutto quello che è inerente alla fabbricazione del cioccolato dal passato ai giorni nostri. Ci sono vecchie stampe di ogni forma e dimensione come pure fotografie varie, e si può assistere ad un interessante filmato che illustra le diverse fasi di produzione.

Dall'alto di una passerella, attraverso delle vetrate, abbiamo visto dal vivo i diversi momenti di lavorazione dalla liquefazione del cacao e poi, dopo diversi passaggi,



alla intavolazione e all'imballaggio del prodotto finito. Prima di lasciare lo stabilimento abbiamo degustato i vari prodotti e comperato individualmente le rinomate tavolette, cioccolato e confezioni.

Dopo aver fatto picnic ci siamo avviati verso il vicino Monte di Caslano denominato Sassalto. Lo stesso è incluso per i suoi elementi geologici e botanici (si possono ammirare circa 600 specie di piante) nell'inventario federale dei paesaggi siti e monumenti naturali di importanza nazionale sin dal 1805 e dal 1975 tra le zone di interesse naturalistico cantonale.

Percorrendo a piedi un ombroso sentiero, di facile percorrenza, lungo la riva del Ceresio, ammirando entusiasti questo paradiso naturale, con allegria e voglia di vivere, siamo giunti sul lungo lago di Caslano dove sotto a dei maestosi e frondosi alberi ci siamo fermati in un ristorante a bere.

Entusiasti per questa giornata dolce e naturalistica abbiamo preso la via del rientro con tanta gioia nel cuore.

Rudy

Vacanze terapeutiche a San Bernardino

Venerdì in mattinata siamo partiti per le vacanze terapeutiche a San Bernardino.

Eravamo Vincenzo, Gloria, Alessia, Blaz, Fabrizio, Dany, Italo, Alfredo, Oscar, Carlo ed Irma.

Arrivati con il pulmino a San Bernardino, verso mezzogiorno abbiamo pranzato all'ostello una buona pasta alla bolognese con insalata.

Dopo pranzo siamo partiti con la teleferica verso l'alta montagna abbondantemente innevata per la gioia di tanti sciatori. Prima di salire c'è stato un piccolo problema con due persone che avevano paura di salire, l'operatore ci ha tranquillizzati ed abbiamo evitato una vera e propria crisi di panico. Per scendere si è riproposto lo stesso problema, ma siamo riusciti a superare la paura della teleferica.

Sembrava di essere in una favola, le montagne coperte di neve erano magiche. Alessia e Dany hanno sciato.

Il resto della comitiva si è goduta il sole sulla terrazza del ristorante rilassandosi dal viaggio.

Verso il tramonto siamo tornati tutti all'ostello per la cena a base di patate arrostiti, pasta, verdura e salsa con carne. Abbiamo mangiato benissimo.

La sera ci siamo divisi. Una parte ha guardato la televisione, altri hanno giocato a carte (scala quaranta) mentre alcuni sono usciti in paese dove c'era il carnevale.

Alle undici di sera ci siamo divisi in camere a tre letto: una solo per donne, l'altra solo per gli uomini e una per il Dany ed il Fabrizio (i nostri infermieri).

Nella stanza delle donne c'è stata una piccola baruffa ed è intervenuto l'operatore per calmare le cose e tranquillizzarci per la notte. I letti non erano un gran ché, ma siamo riuscite a dormire bene come le marmotte.

Sabato mattina presto c'è stata ancora confusione perché qualcuno strofinava qualcosa nell'armadio svegliando gli altri compagni. Il nostro angelo custode ha di nuovo tranquillizzato tutti.

Dopo la colazione siamo partiti per il bagno termale dove ci siamo rilassati e goduti la calma atmosfera.

L'acqua calda ci ha rilassati, ed ha calmato gli "ardenti spiriti".

Abbiamo pranzato in un ristorante in paese con diversi menu a scelta. La cameriera è stata molto accogliente nei nostri confronti.

Dopo pranzo siamo partiti per Coira per una visita della città. A Coira c'era una fontanella molto bella e le case sono state restaurate mantenendo le tradizioni antiche. Davanti alla chiesa che abbiamo visitato c'erano degli africani che suonavano le percussioni.

Siamo poi tornati all'ostello di San Bernardino per la cena a base di riso bianco con carne e salsa.

La sera, alcuni sono rimasti in albergo mentre altri si sono divertiti in paese.

La mattina della domenica abbiamo preparato le nostre valigie. Siamo poi andati al ristorante.

Essendo brutto tempo non c'era la possibilità di restare più a lungo a visitare la città di San Bernardino. Dopo pranzo abbiamo giocato con la neve poi siamo ripartiti in direzione di casa. Siamo arrivati tranquilli e sereni grazie ai nostri infermieri Fabrizio e Dany.

Irma e Vincenza

Escursione del 21 luglio 2011 al

Centro Pro Natura del Lucomagno (Valle di Blenio)

Siamo partiti da Locarno con il pulmino guidato dalla onni-presente Romina in 12 persone e dopo ca. un'ora e mezza abbiamo raggiunto il Centro Pro Natura di Acquacalda. Si trova a 5 km a Sud del valico del Lucomagno ad un'altezza di 1750 metri s/mare. E' ubicato in uno dei più bei paesaggi Svizzeri.

Tutta la zona circostante, data la sua particolarità è di una importanza straordinaria per i contenuti biologici, geomorfologici e storici-culturali.

Cito ad esempio che i biotopi inventariati e che si vedono contengono: 19 paludi, 4 torbiere, 27 siti di riproduzione di anfibi, 3 prati secchi e 1 golena.

Gli elementi geomorfologici presenti sono: Doline sorgenti carsiche, gole granitiche, torri di rocce dolomitiche, pianure alluvionali con banchi di sabbia.

Gli elementi storici-culturali: le diverse cappelle per la

sosta dei pellegrini viandanti che si soffermavano nei tempi passati, le tipiche cascine a gli insediamenti tradizionali.

Sul luogo ci attendevano gli amici dei Centri diurni di Mendrisio, Lugano e Bellinzona.

Una guida del Centro ci ha fatto da cicerone durante la giornata.

I sentieri didattici che partono dal centro sono diversi.

Abbiamo scelto quello della sorgente del Brenno occidentale poiché quello orientale nasce sui piani delle Greina sopra Ghirone ed i due si congiungono in un solo alveo ad Olivone, per poi immettersi nel fiume Ticino a Biasca.

Lungo il percorso delle sue acque il fiume va ad immettersi nel lago Verbano ed in seguito nel fiume Po', fino ad arrivare al mare nei pressi di Ravenna (Italia).

Tutti i 42 partecipanti ci siamo avviati lungo il sentiero che si snoda lungo la sponda sinistra del fiume, sotto l'ombra di bellissimi cembri accompagnati dalla musica dei flussi d'acqua.

Alla prima sosta in un pascolo fiorito dai mille colori, con l'aiuto della guida, abbiamo potuto osservare le diverse montagne circostanti dove affiorano le rocce di diversa specie: la dolomia saccaroide, la dolomia cariata, il gesso ed il granito scuro.

Continuando il cammino, attraversando i diversi pascoli ed alpi, siamo giunti alla meta: l'alpe Pertusio a 1895 metri s/mare. In questo paesaggio idilliaco come uno splendido mosaico naturale, tra fiori, vacche e maiali, sembrava che il tempo si fosse fermato.

Abbiamo avuto anche la possibilità di comperare dal casaro presente sul posto dell'ottimo formaggio dell'alpe. In seguito ci

siamo recati a vedere nelle vicinanze la roccia dal cui pertugio emette dalle viscere della montagna le acque della sorgente del fiume Brenno.

Eravamo tutti incantati da questa atmosfera particolare quasi fatata e non ci accorgevamo che era l'ora del rientro.

Percorrendo al contrario il percorso, assaporando con gioia e tanta libertà tutto quello che ci circondava, come se per un attimo fuggente appartenevamo anche noi a questi spazi naturali, siamo giunti al Centro Pro Natura di Acquacalda dove ci attendeva un ottimo pranzo.

A pomeriggio inoltrato, scendendo verso valle ci siamo soffermati a visitare la colonia ubicata nei monti sopra Largario di proprietà del Comune di Balerna e costruita tanti anni fa dal signor Valsangiacomo, proprietario dello stabilimento di torrefazione del Caffè Chicco d'oro, per i suoi operai.

Gli amici del Centro di Mendrisio stavano svolgendo un periodo di vacanza e il fine settimana alcuni di noi li avrebbero raggiunti, accompagnati da Romina.

In serata siamo ritornati a Locarno stanchi per la camminata (4 ore) ma felici di avere vissuto, come in una favola di altri tempi, una giornata che sicuramente ci ha arricchiti positivamente dentro e il cui ricordo sarà indelebile.



Rudy

Festa delle fragole a Locarno del 2 giugno 2011

È la prima volta che ci rechiamo alla festa delle fragole. Strabiliate dall'organizzazione di questo evento. C'era molta gente; il tempo era clemente. Pimpa (la cagnolina di Danilla) era con noi; e pure lei si è divertita. Non sapevamo di passare una giornata così magnifica. Era da molto tempo che non ci divertivamo così tanto. Non abbiamo riso a crepapelle ma c'era una bella atmosfera da farci dimenticare i nostri problemi. Abbiamo girato in lungo e in largo tutta la Piazza Grande. Abbiamo incontrato gli amici del Centro, anche se loro non ci hanno visto.

La ciliegina sulla torta, siamo andate a mangiare la pizza in un ristorante dove c'era anche un po' di musica. Il seguito della serata sarà descritto nel prossimo numero di Mix. Il profumo della pizza era ottimo, ma quello delle fragole era migliore. Ci siamo trovate improvvisamente, anche se solo per pochi istanti, con gli organizzatori e con il mitico scultore Aldo Döring. L'anno prossimo se tutto va per il meglio, saremo alla festa ad aiutare.

Katia e Danilla



Pensieri misti da Malta

La missione e la consapevolezza personale si possono nascondere sotto varie forme: un ideale da perseguire, una passione da scoprire, un traguardo importante da raggiungere, un desiderio colto, profondo e tenace, da conquistare, da ragionare ed elaborare, con un'inclinazione e determinazione, valida al di sopra di ogni positivo punto di vista, persistente del e nell'animo, con un entusiasmo incontenibile, ma controllabile per un tipo accettabile di attività!

Motivazioni: sono considerate indispensabili per la psiche, come gli anticorpi per il fisico.

Guai se mancano.

Un uomo che non ha motivazioni. è fallito.

Esiste anche il demotivato di successo: fallito di lusso.

Lasciate perdere molte cose ed avvenimenti negativi. Vivete la bellezza che vi circonda: sarà un alleggerimento per il vostro cuore e il vostro stato d'animo. Tutto ciò che state cercando è già a portata di mano in vostra attesa. Volete avere in testa un'altra cosa oltre ai vostri pensieri?

Fate e date importanza a ciò che unisce più che a ciò che divide!

L'amore non è interessante e bello per se non è litigare! litigare!

Tutto è bello ciò che è bello, figuriamoci ciò che piace!

Sono nato in un lontano giorno di San Valentino, di venerdì alle ore 11.00. Sono stato allattato per ben 18 mesi da mia madre, Clelia, nata Nicola di Gordevio, laddove io stesso sono nato.

Son cresciuto, ho girovagato, sono partito e ritornato nel paese natale di mia madre.

Amo i ritorni, le abitudini, le fantasie e le super simpatie reciproche...!

Alcuni conoscono bene le varie specie delle piante, altri quelle dei pesci, degli uccelli, dei rettili ed animali vari, altri ancora quelli dei frutti e dei legumi, ecc. ecc.!

Io conosco e condivido le separazioni!

Alcuni enumerano a memoria lucida i nomi delle stelle e dei pianeti; io quelle delle nostalgie stazionarie e facoltative. Il più bel regalo della vita è l'amicizia e la miglior terapia è l'amore. Tutti vogliono andare in Paradiso ma nessuno vuol morire!...

Fare all'amore sembra sia un peccato... ma taluni affermano che è pure un peccato non farlo?!

L'uomo deve crescere in libertà e ricevere in cambio fiducia, comprensione e saggezza.

Amo la gente e amo che la gente mi ami; ma lascio il mio cuore dove la natura l'ha messo: all'interno di noi stessi.

L'amore ha delle ragioni le cui origini non conosce affatto!

Purtroppo il destino è come un mare senza sponde: "tsunami" che con improvvisa furia ci sommerge e ci annulla!

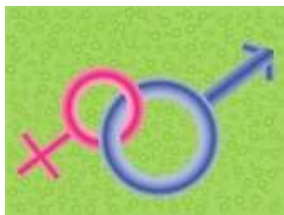
L'eccessivo valore che diamo ai minuti, alla fretta, che sta al punto base del nostro modo di vivere; è senza dubbio alcuno il peggior nemico del piacere desiderato! Quando l'amor va alla testa la ragion va in vacanza.

Per arrivare all'alba non c'è altra via che la notte. L'ottimismo della volontà ci aiuterà, spero, a trovare quel minimo di saggezza che è il grande dono dell'età matura!

L'uomo è tendenzialmente poligamo: viviamo in una società monogama; quindi è difficile avere due mogli e due relazioni vissute contemporaneamente alla luce del sole ... L'uomo atipico è il prodotto del suo pensiero. Egli diventa ciò che sogna, pensa ed intraprende. Gli uomini si bruciano subito di ardore per l'amante, qualora essa incomincia a comportarsi ed a compromettersi come una perfetta moglie...

Ernesto, 22 marzo 2011, pensieri dall'isola di **Malta**

il corpo degli uomini il corpo delle donne



Michel de Montaigne, il grande pensatore francese del Cinquecento, nella sua opera fondamentale "Saggi", parla anche di se stesso e delle condizioni fisiche e intellettuali in cui si è trovato a vivere.

Egli dice: "Io sono di statura un po' al di sotto della media. Questo difetto non soltanto è brutto, ma anche scomodo, soprattutto per quelli che hanno comando e cariche: manca infatti l'autorità che dà una bella presenza, e la maestà della persona. Fa certo rabbia che, trovandovi in mezzo alla vostra gente, ci si rivolga a voi per domandarvi:

"Dov'è il signore?" e che abbiate solo gli avanzi delle scappellate che sono fatte al vostro barbiere o al vostro segretario".

Montaigne aggiunge poi di non avere né agilità né alacrità, né la voce idonea per il canto, del tutto inadatta, né attitudine per gli strumenti musicali: non si è mai riuscito a insegnarli nulla. Nella danza, nel giuoco della palla, nella lotta non ho potuto raggiungere che una piccolissima e comune abilità; nel nuotare, nel tirare di scherma, nel volteggio e nel salto, niente del tutto.

Le mani le ho così impacciate che non so scrivere neppure per me: sicché quello che ho scarabocchiato, preferisco rifarlo piuttosto che prendermi la briga di decifrarlo.

Egli aggiunge però di aver ricevuto dalla natura una buona salute, di saper resistere alla fatica e di avere una volontà sufficiente da spingerlo a lavorare, pur non avendone gran bisogno, essendo suo padre nato prima di lui.

Se la natura non ha dato molto al fisico di quest'uomo, deve averlo, per contro, ampiamente compensato nei beni intellettuali, nell'intelligenza e nella capacità di scrittura, di analisi e di sintesi, in modo tale che la sua opera è ancora oggi una fonte inesauribile di saggezza sui misteri della vita e degli uomini, sulle loro inclinazioni e sulle loro passioni.

C'è spesso minor danno nel perdere la propria vigna che nel disputarla. Anche Socrate, d'altro canto, lo dicevano bruttissimo, ma in compenso ci è rimasto il ricordo di uno degli uomini più colti della storia umana.

Montaigne afferma poi che "la bellezza è un grande elemento di stima nei rapporti umani; è il primo mezzo di conciliarsi gli uni con gli altri, e non c'è uomo tanto barbaro e arcigno che non si senta in qualche modo toccato dalla sua dolcezza.

Il corpo ha grande importanza nella nostra esistenza, vi tiene un gran posto; così la sua struttura e la sua costituzione sono giustamente tenute in gran conto. Quelli che vogliono dividere le nostre due parti principali e separarle l'una dall'altra, hanno torto. Al contrario, bisogna accoppiarle e ricongiungerle. Bisogna ordinare all'anima non di isolarsi, di coltivarsi, in disparte, di disprezzare e abbandonare il corpo (del resto non potrebbe farlo se non per un'artificiosa impostura), ma di tenergli stretta, di abbracciarlo, vezzeggiarlo, assisterlo e correggerlo quando si fuorvia, sposarlo insomma e fargli da marito, affinché le loro azioni non appaiono diverse e contrastanti, ma concordi e uniformi.

I cristiani hanno una nozione particolare di questo legame: poiché sanno che la giustizia divina abbraccia questa comunione e congiunzione del corpo e dell'anima".

Ma il grande pensatore francese aggiunge che per l'uomo la statura è una bellezza decisiva, mentre gli altri tipi di bellezza sono soprattutto per le donne. È veramente così? Se noi andiamo con il ricordo alla prima parte del

secolo scorso, ritroviamo il corpo femminile (salvo naturalmente il volto) completamente coperto, riservato alla vista solo nell'intimità, non mostrato allo sguardo pubblico. Questa realtà è completamente cambiata, per non dire rovesciata nei decenni successivi, dove uno dopo l'altro, colpo dopo colpo, si sono abbattuti gli ultimi residui del pudore: i panni si sono accorciati e tolti anche completamente ed il corpo femminile è stato sempre più esposto in mostra e commercializzato come oggetto di seduzione. Anzi, bisogna aggiungere che gli avvoltoi, i furbi e gli sciocchi si sono dati la mano per sfruttare alla grande il momento propizio. A tutte le istanze si è fatto appello; ai principi di libertà e a quelli dell'informazione scientifica, alle esigenze dell'arte, alla pubblicità, fino ad una finta e tragica promozione anti Aids: tutto è servito per raggiungere gli obiettivi. Certo, la donna che è bella, esteticamente ben proporzionata, con un volto che attrae l'attenzione e l'ammirazione di chi la vede, si può dire (di primo acchito) fortunata e può essere paragonata ad un quadro di Matisse o di Cézanne. Ma non occorre dimenticare le insidie, che sono molte e difficili da tenere a bada. Per le donne favorite dalla natura, è facile cedere alle lusinghe, lasciarsi sedurre dal denaro, dalle promesse di una facile carriera nel mondo dell'immagine, della vanità e della moda. Le insidie televisive, del mondo dello spettacolo, dell'effimero e della superficialità, sono trappole sempre attrezzate pronte a cogliere la preda. Ma la gioventù – e con essa la bellezza – è breve, gli anni passano in fretta e poi subentrano altre stagioni della vita. Chi non ha costruito per tempo qualche cosa di più solido, si trova facilmente a mani vuote. Chi ha giocato le proprie carte solo sul fascino della bellezza e non ha pensato ad altro, viene a trovarsi, quasi senza accorgersi, in una situazione diversa, in cui il richiamo è venuto a mancare. Alla primavera fatta di speranze e di illusioni, ha fatto seguito una rapida estate, sono arrivate in fretta le prime brezze autunnali e magari i primi sintomi di un lungo inverno gelido: cara bellezza dove sei andata a nasconderti, che non ti fai più vedere?

E se la cascina è vuota, si annunciano giornate aride, noiose e malinconiche. Ed allora – ci dice il nostro amico Montaigne – non occorre occuparsi solo del corpo (o solo dell'anima), ma di tutte e due queste associate, che hanno un oggetto unico che è l'uomo. Indubbiamente il tempo (alleato o nemico, dipende da come lo si vede) modifica le cose. Mentre il corpo, benché curato,

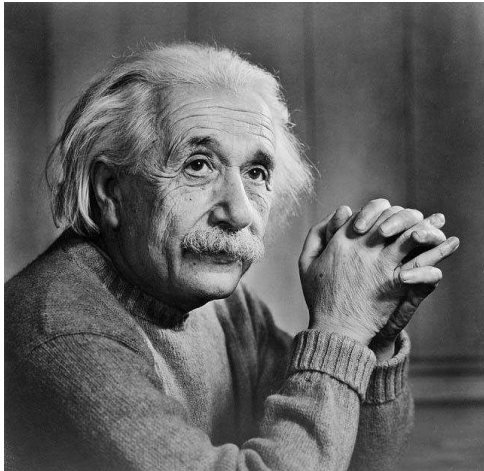
va pian piano o anche velocemente perdendo colpi di giorno in giorno, non così per lo spirito, che può accrescersi, migliorarsi, farsi più ricco, più profondo, smussare gli angoli e afferrare il meglio della vita e della natura e soprattutto comprenderne il valore essenziale, che è l'amore del prossimo. Ah l'amore... AH... che bella frase, composta da solo cinque lettere, ma con un'immensità profonda di pensiero e di fatto; una delle parole più apprezzate e più belle che esista in tutto il globo terrestre!? Sentirsi "innamorati" è un'arte ed una virtù delle più meravigliose ed adorabili che possono succedere ed esistere su codesta vulnerabile e plumbea terra madre; dovunque approdi, soggiorni e metti pure per futili motivi di innamoramento ed altro ancora le tue involute radici. Soffrire d'amore è un modo per crescere profondamente ed interiormente d'animo! Nel corso della vita devi cercare di essere un essere particolare; di non seguire il gregge, specialmente se incustodito e fuori dell'ambiente naturale. E cioè in molti casi di essere capaci di andare e navigare contro corrente. Solo in quel istante ti accorgerai di essere veramente qualcuno!

Sono quello che sono, qualcuno devo pur essere. Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te; ma fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te. Nel percorso della vita bisogna dar prova e coraggio di continuare in attesa di tempi migliori e prolifici. L'aspetto più grave della presunzione è quello che ci impedisce di veramente migliorarci. La vita è anche un'avventura con un inizio deciso da altri, una fine non voluta da noi, e tanti intermezzi (interessi) scelti a caso a caso.

Derrière un homme brillant se cache toujours une femme étonnant.

Ernesto Wachs – giovedì pomeriggio 21 aprile e mercoledì mattina 27 aprile 2011.

I grandi personaggi della storia hanno detto:



L'uomo è difficile da scoprire ed egli è per se stesso la più difficile delle scoperte.

Coloro che sognano di giorno sanno molte cose che sfuggono a coloro che sognano solo di notte.

La vita ed i sogni sono fogli di uno stesso libro, leggerli in ordine è vivere, sfogliarli a caso è sognare.

Ciò che il **cuore** conosce oggi la mente conoscerà domani.

L'amore chiede tutto ed ha il diritto di farlo.

Il **ricordo** della felicità non è più felicità, il ricordo del dolore è ancora dolore.

E' **strano** quante cose bisogna sapere prima di sapere quanto poco si sa.

La mente è come un paracadute, funziona solo se si apre.

L'intuizione di una donna è più vicina alla verità della certezza di un uomo.

Chi vive senza follia non è così savio come crede.

La pazzia è nulla più che la giusta direttiva discussa da una prospettiva differente.

Tutti gli uomini sono pazzi, e chi non vuol vedere pazzi deve restare in camera sua e rompere lo specchio.

Mai la psicologia potrà dire sulla follia la verità, perché è la follia che detiene la verità della psicologia.

Rudy

Saggezze

By Ermanna

Le cose lunghe sono serpi, bisogna tagliarle.

*Per conoscere le persone bisogna viverci assieme,
le conosci gradualmente come quando sali i gradini di una
scala finché non arrivi in cima e quando ti stanchi le butti
fuori.*

La porta è la verità.

Il sorriso è la porta della persona (by Lara).

Se il papà è depresso, la mamma è depressa,
nascono bambini depressi.

La troppa confidenza fa perdere la riverenza.

Si diventa malfidenti quando si prendono le fregature.

Cambia il mondo
Cambia la gente
Cambiano le idee

Il mondo è strano
La gente è strana
E le idee sono strane.

C'è chi va, c'è chi viene !
(dopo l'articolo A sa vedum di Lara)

La verità è un mistero interiore personale

HENRI MATISSE – La Vita

1869 – Nasce a Le Cateau-Cambrésis, nel Nord della Francia, il 31 dicembre, da una famiglia di commercianti.

1888 – Terminati gli studi liceali, segue i corsi di giurisprudenza all'Università di Parigi.

1890 – Trascorre quasi tutto l'anno a letto per una malattia intestinale. Durante questo periodo, per distrarsi, inizia a dipingere.

1894 – Nasce la figlia Marguerite da Amelie Parayre, che sposerà nel 1898.

1900 – Nasce l'ultimo figlio, Pierre.

1903 – Si apre il Salon d'Automne, cui Matisse partecipa.

1904 – Prima personale presso la Galleria di Vollard.

1907 – Nel salotto di Gertrude Stein incontra Picasso. Compie un viaggio di studio in Italia.

1908 – Apre una scuola, che sarà frequentata soprattutto da stranieri. La sua prima mostra viene allestita a New York.

1910 – E' allestita una grande personale alla Galleria Bernheim-Jeune di Parigi.

1914 – Esentato da obblighi militari, allo scoppio della guerra parte con la famiglia per Collioure, accompagnato da Marquet.

1918 – Affitta una villa in Costa Azzurra con l'intenzione di rimanere al Sud.

1920 – Soggiorna per un breve periodo sulla costa normanna.

1923 – Quarantotto dipinti e due disegni vengono confiscati dallo Stato dopo la Rivoluzione d'ottobre e collocate nel nuovo Museo di arte moderna occidentale a Mosca.

1927 – Mostra alla Dudensing Gallery di New York; gli viene assegnato il premio alla Carnegie International Exhibition di Pittsburgh.

1931 – Lavora alla Danza per la fondazione Barnes e all'illustrazione di Mallarmé.

1938 – Si trasferisce a Cimiez.

1941 – A gennaio è operato a Lione per una grave malattia intestinale. In maggio torna a Nizza e ricomincia a dipingere.

1943 – In marzo trasloca a Vence, dopo un'incursione aerea su Cimiez.

1944 – Arresto della moglie e condanna alla deportazione per la figlia Marguerite per la partecipazione alla Resistenza.

1946 – Illustra le Lettres di Marianna Alcaforado e Visages di Reverdy.

1948 – Pubblicazione di Florilège des amours de Ronsard. Lavora alla decorazione per la cappella di Vence.

1950 – Espone a Parigi i bozzetti per la cappella di Vence.

1951 – Inaugurazione del museo Matisse a Le Cateau-Cambrésis.

1953 – Mostra dei Papiers découpés.

1954 – Muore il 3 novembre a Nizza.

Visita alla mostra di Matisse

Brescia, 1. maggio 2011

Il primo maggio abbiamo passato una giornata molto rilassante sia fisicamente che mentalmente.

Eravamo tutti emozionati al pensiero di vedere il grande pittore Matisse, artista da noi ancora poco conosciuto.

I suoi lavori anche se copiati - come da lui detto - hanno il tratto molto marcato.

Con gesso e matita, i quadri lasciano intravedere la figura femminile persino con le sue vene.

La mostra ci ha lasciati entusiasti e con una marcia in più nella comprensione della pittura.

Arrivato il momento del pranzo, siamo andati in un grottino a gustare la specialità della casa che noi tutti abbiamo molto apprezzato.

Per noi, anche il visitare una città mai vista, molto pulita, è stato terapeutico.

Ringraziamo molto Romina e Fabiola per averci accompagnati.

Ci piacerebbe ripetere l'esperienza e la consigliamo a tutti.

Vincenza e Irma



Un saluto da Eliane Müller

Eliane Müller, un'amica di lunga data del nostro Club Andromeda del locarnese, vive da anni a Zurigo, ci ha inviato la pubblicazione quadrimestrale "Allegro", che è un giornale scritto da persone che hanno un disagio psichico.

Questo giornale il 1 agosto 2011 festeggerà i suoi primi 15 anni di vita.

Se qualcuno è interessato a scrivere in lingua tedesca un articolo (poesie, racconti, pensieri, ...) , l'Allegro offre 20 CHF a pubblicazione.

Il Club Allegretto propone attività e uscite per persone colpite da disagio psichico.

I soci possono partecipare al Club pagando una quota di 30.- CHF annui.

Il fondamento del gruppo di auto-aiuto è lo stare insieme e il reciproco aiutarsi.

Lo scopo dell'associazione "Allegretto" e del giornale "Allegro" è quello di creare dei progetti di auto aiuto per persone con disagio psichico.

L'Allegretto organizza annualmente 24 giorni di uscite nella regione di Zurigo o vacanze anche all'estero.

I partecipanti imparano ad assumersi più responsabilità e condividere gli interesse reciproci.

Allegro, Postfach

8031 Zürich

Internet: www.allegrettoclub.ch



L'OSPITE



Santa Margherita

Santa Margherita è venerata in Occidente, ed in Oriente con il nome di Marina.

Nasce ad Antiochia di Pisidia (odierna Turchia) da genitori nobili verso la fine del terzo secolo d.c..

Molte sono le testimonianze della sua vita sia in Italia che all'estero: chiese, altari, pitture, statue.

Rimasta orfana di madre in tenera età, viene educata segretamente al cristianesimo dalla sua balia .

Inamovibile nella sua scelta, viene cacciata dal padre sacerdote pagano.

A 15 anni è una ragazza piena di vita ed avvenenza.

Olibrio, prefetto di Antiochia, vuole sposarla ma Margherita rifiuta dicendosi già promessa a Cristo Signore.

Ferito nel suo orgoglio Olibrio approfitta degli strazi e tormenti a cui a quei tempi vengono sottoposti i cristiani per cercare di persuaderla.

Imprigionata, si racconta che la fanciulla sconfisse le seduzioni del Diavolo, apparsole in cella sotto forma di drago, facendo il segno della Croce.

Sbranata, uscì indenne dal suo ventre.

Olibrio prova con le torture ma la giovinetta guarisce miracolosamente dalle gravi ferite.

Visto il suo ostinato rifiuto, viene infine decapitata.

La testa della Santa è conservata a Montefiascone (Lazio).

Prima della morte Margherita prega Dio affinché protegga tutte le donne incinte.

Nel Medioevo era invocata per il buon esito del parto.

Venne invocata dalla stessa Maria d'Austria, moglie del Re Sole, nel 1661, incinta del Delfino (erede al trono).

Proclamata **patrona di Villamagna** (Abruzzo) nel 1566 si racconta che apparve miracolosamente agli invasori Saraceni, intimando loro di tornare indietro e chi vigilava sul paese riuscì ad intervenire in maniera straordinaria.

La Santa è annoverata nel celebre gruppo dei **14 Santi**, cosiddetti "**Ausiliatori**" per il loro pronto ed efficace intervento nei momenti di maggior pericolo.

(riassunto di Valeria)

autoritratto



Metti te stesso davanti allo specchio,
come la luna si specchia nel secchio.

Guardati bene, guardati attento.
L'autoritratto si fa in un momento.

E' lungo il tuo viso?
E' largo?
Rotondo?

Allora disegna il cerchio del mondo.
E gli occhi?
Il naso?
Hai i capelli all'insù?

Guardati ancora, più giù,
fino al momento:
è l'autoritratto di un viso contento.

Scritto dai bambini dell'Istituto Sant'Eugenio di Locarno

Di Angela

Martedì, 24 maggio 2011

Trasferta a Mendrisio per la proiezione del film "AMARSI"

Protagonisti alla trasferta: Romina, Angela, Suzana, Vincenza, Italo, Katia, Maria, Beatrice, Irma

Uniti nel dolore. Vicini nella gioia.
Insieme per sempre...

AMARSI

(When a man loves a woman)



Drammatico (Usa, '94)
Col. 126'

Regia Luis Mandoki

Soggetto Ronald Bass, Al Franken

Sceneggiatura Lajos Koltai

Musica Don Davis

Scenografie Stuart Wurtzel

Costumi Linda M. Bass

Montaggio Garth Craven

Personaggi e interpreti

(Michael Green) Andy Garcia, (Alice Green) Meg Ryan, (Emily) Ellen

Burstyn, (Jess Green) Tina Majorino, (Casey Green) Mae Whitman,
(Amy) Lauren Tom

Trama del Film:

La vita di Michael e Alice Green sembra uno spot televisivo. Giovani, belli, sono una coppia felice e ben affiatata, con due deliziose bambine: Jess, sei anni, frutto del precedente matrimonio di lei e la piccola Casey, di quattro. Michael è pilota civile, Alice casalinga. Una sera Michael perde un volo per il ritardo della moglie, che rientra ubriaca. Per scaricare lo stress, i due si concedono una vacanza in Messico, ma poco dopo viene fuori la verità che lei ha sempre cercato di nascondere e lui di non capire. Alice arriva addirittura a picchiare la figlia maggiore, prima di svenire nella doccia, rompendo il vetro. Avvisato dalla piccola, il padre interviene e convince Alice a disintossicarsi in un centro specializzato. Il recupero è lento e faticoso. Ma la solidarietà dei compagni di cura e la paziente opera dei medici e psicologi sembra aver ragione del terribile vizio. Ma al rientro, Alice non è più la stessa. Come spenta, si irrita quando il marito, in buona fede, la circonda di eccessive premure, ma senza cercare di indagare circa le cause profonde del malessere psicologico della donna. Tutte queste esperienze hanno lasciato il segno in Michael: i due, che non hanno più rapporti, finiscono per non comprendersi. Tra l'altro Gary, un ex tossicodipendente conosciuto in clinica, frequenta Alice che sembra avere con lui la confidenza perduta col marito che, esasperato, nonostante la frequentazione di un gruppo terapeutico per parenti di alcolisti, se ne va di casa. L'uomo accetta, con dolore di Alice, un trasferimento a Denver per motivi di lavoro. Sembra la fine del loro matrimonio, ma l'amore non ha ancora giocato tutte le sue carte... Un film di successo su una piaga sconosciuta, quella dell'alcolismo femminile, che spesso viene soffocata dal segreto rinchiuso fra le mura domestiche. Meg Ryan, che qui abbandona i toni leggeri delle sue più celebri interpretazioni, e Andy Garcia, perfetto nella parte

del marito che non riesce a trovare la chiave per ricostruire il matrimonio, riescono a raccontare la personale discesa agli inferi con partecipazione e ad interpretare le parti con estremo realismo, senza

scadere nel patetico. Affiancati da due giovanissime interpreti cherendono bene il doloroso stupore di figlie: costrette loro malgrado ad affrontare anzitempo la difficile realtà della vita.

Amarsi, non a tutti i "costi" voler essere amati... Ascoltarsi... Il Mondo interiore che lo chiamo cuore. Questo dico, sorridendo... Io userò questo motto di spirito come una metafora. La metafora dell'assenza, del vuoto, dell'abbandono. Metafora che vale anche quando un qualsiasi oggetto d'amore è fisicamente presente. L'alcolismo femminile sembra proprio provenire da un'inaspettata e mai preventivata " assenza", da un grande investimento affettivo che si è dissolto in un'insopportabile delusione. Se il senso di fallimento, che sempre accompagna l'alcolizzato, è nell'uomo più vasto e articolato perché comporta anche una resa davanti alle richieste sociali, lavorative, finanziarie e affettive della sua vita, nella donna il cerchio sembra chiudersi nell'area dei sentimenti. E' come l'esterno e l'interno : se l'uomo beve sotto le luci di un Bar, la donna si nasconde nel buio della sua Casa. E' anche per questo che la vergogna e l'autocontrollo sono in lei molto più pesanti. Bere è uno di quei piaceri che la psicoanalisi definisce come " orali ". E' il piacere più antico nella storia dell'individuo : da piccolo, l'essere umano è stato nutrito dalla madre, ricavandone non solo un benessere alimentare, ma un'intera costellazione di godimenti quali il calore di un corpo e di una presenza, carezze e sorrisi, l'importanza di " esserci ". Tutto questo rappresenta l'anti-assenza. Ognuno di noi porta dentro un carico di nostalgia : a volte è un carburante, a volte spinge a pericolose regressioni. Nella donna che fa uso di alcol, la regressione è più devastante perché le ripropone un conto che sembrava saldato, un conto per crescere : staccarsi dalla madre, amore primario, per

cercare un oggetto d'amore opposto, l'uomo. Una fatica raddoppiata, rispetto al maschio che può sostare sempre nell'universo femminile.



Senza Amore

L'intelligenza priva di amore, ti rende perverso.

La giustizia senza amore, ti rende spietato.

La diplomazia senza amore, ti rende ipocrita.

Il successo senza amore, ti rende arrogante.

La ricchezza senza amore, ti rende avaro.

La docilità senza amore, ti rende sottomesso.

La povertà senza amore, ti rende orgoglioso.

La bellezza senza amore, ti rende ridicolo.

L'autorità senza amore, ti rende tiranno.

Il lavoro senza amore, ti rende schiavo.

La semplicità senza amore, ti toglie valore.

La preghiera senza amore, ti rende introverso.

La Legge senza amore, ti schiavizza.

La politica senza amore, ti rende egoista.

La fede senza amore, ti rende fanatico.

La croce senza amore diventa tortura.

LA VITA SENZA AMORE...

NON HA SENSO...

...Il senso della Vita...

reciproche, oppure avviene un blocco nella comunicazione. I rapporti e i ruoli cambiano e si invertono all'interno della famiglia, le colpe cadono sul familiare accusato di bere che si sente così escluso e svalutato, le responsabilità non vengono più condivise. Un grande disagio e una grande sofferenza investono tutti i componenti del nucleo familiare.

PROBLEMI SOCIALI

L'alcol comporta danni nella sfera lavorativa e in molti altri campi della vita di una comunità. Causa una spesa sociale considerevole in termini di perdita di produttività e costi per la salute; il peso economico è stato stimato in circa il 5-6% del Prodotto Interno Lordo. Si stima che 1/5 degli incidenti stradali siano causati dal consumo di alcol e che esso costituisca un fattore importante negli infortuni

(Tratta dal web a proposito di statistiche in salute)

PROBLEMI RELAZIONALI

Sono le difficoltà che si creano nei rapporti interpersonali, soprattutto in famiglia. L'alcol è una delle cause più rilevanti nelle crisi familiari, nella violenza domestica e in quella sui bambini. Nella famiglia in cui si vivono problemi legati all'alcol, parlarsi e dialogare diventa sempre più difficile, si comunica con rabbia, con accuse

sui luoghi di lavoro: esso causa inoltre assenteismo e riduzione delle prestazioni professionali. E' responsabile di una parte consistente di problemi di ordine pubblico inclusi crimini, omicidi e atti violenti.

PROBLEMI FISICI

L'uso di alcol è causa di una parte consistente delle malattie e della mortalità e porta all'utilizzo di una quota significativa di servizi sanitari. E' stimato che il 6% dei decessi di persone con età inferiore ai 75 anni e il 20% delle ammissioni per patologie acute negli ospedali sono imputabili al consumo di alcolici (1,9). Le malattie alcolcorrelate sono tutte legate agli effetti tossici della sostanza nel tempo. Questa non è dannosa solo per il fegato ma i suoi effetti negativi possono manifestarsi, in modi diversi, in tutti gli organi del nostro corpo.

Informazione, promozione, prevenzione, cura; sono aree integrate e complementari nelle quali è indispensabile che il contributo sanitario e sociale nazionale, regionale e locale confluisca per giungere a realizzare nel medio e lungo termine uno dei più importanti investimenti in salute in cui una società moderna possa sperare: il benessere fisico, psichico e sociale.

Di Charles Chaplin

AMORE di SE'

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che la sofferenza e il dolore emozionali sono solo un avvenimento che mi dice di non vivere contro la mia verità. Oggi so che questo si chiama AUTENTICITÀ.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito com'è imbarazzante aver voluto imporre a qualcuno i miei desideri, pur sapendo che i tempi non erano maturi e la persona non era pronta, anche se quella persona ero io. Oggi so che questo si chiama RISPETTO PER SE STESSI.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di desiderare un'altra vita e mi sono accorto che tutto ciò che mi circonda è un invito a crescere. Oggi so che questo si chiama MATURITÀ.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito di trovarmi sempre e in ogni occasione al posto giusto nel momento giusto e che tutto quello che succede va bene. Da allora ho potuto stare tranquillo. Oggi so che questo si chiama RISPETTO PER SE STESSI.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di privarmi del mio tempo libero e di concepire progetti grandiosi per il futuro. Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e divertimento, ciò che amo e che mi fa ridere, a modo mio e con i miei ritmi. Oggi so che questo si chiama SINCERITÀ.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono liberato da tutto ciò che non mi faceva bene: cibi, persone, cose, situazioni e da tutto ciò che mi tirava verso il basso, allontanandomi da me

stesso. All'inizio lo chiamavo "sano egoismo", ma oggi so che questo è AMORE DI SE'.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di voler avere sempre ragione. E così ho commesso meno errori. Oggi mi sono reso conto che questo si chiama SEMPLICITÀ.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono rifiutato di continuare a vivere nel passato e di preoccuparmi del mio futuro. Ora vivo di più nel momento presente, in cui TUTTO ha luogo. È la mia condizione di vita quotidiana e la chiamo PERFEZIONE.

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che il mio pensiero può rendermi miserabile e malato. Ma quando ho chiamato a raccolta le energie del mio cuore, l'intelletto è diventato un compagno importante. Oggi a questa unione do il nome di SAGGEZZA DEL CUORE.

Non dobbiamo continuare a temere i contrasti, i conflitti e i problemi con noi stessi e con gli altri, perché perfino le stelle a volte si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi.

Oggi so che QUESTA È LA VITA!

Verbale Assemblea Generale del 3 maggio 2011 del Club Andromeda del Locarnese

Locarno, 30 marzo 2010

Presenti: Maria V., Vittorio W., Matteo B., Marta (allieva), Danilla B., Monica B., Federico M., Susanna M., Dr. G. Zampato, Ermanna P., Milco M., Renato G., Daniela R., Romina G., Marcel G., Bruno D. S., Dr. A. Tonolini, Virginia A., Irma G., Vincenza G., Ernesto W., Katia F., Dany M., Rosita M., Franco B., Paola B., Pierangelo M., Beatrice W., Rudi F., Fabio S., Sussan F.

Ordine del giorno:

- 1. Saluto del presidente**
- 2. Elezione del presidente del giorno**
- 3. Nomina degli scrutatori**
- 4. Accettazione del verbale dell'ultima assemblea**
- 5. Resoconto attività 2010**
- 6. Resoconto del cassiere 2010**
- 7. Rapporto dei revisori dei conti**
- 8. Approvazione dei conti**
- 9. Elezione del nuovo comitato**
- 10. Elezione membri della commissione sociofinanziaria**

11. Presentazione del consuntivo 2010

12. Richiesta di sovvenzioni

13. Presentazione del preventivo 2011

PAUSA

14. Elaborazione regolamento

15. Solidarietà

16. Eventuali

1. Saluto del Presidente

Per quanto riguarda il saluto del Presidente, Milco M. sostituisce il Presidente Bruno d.S. in quanto è stato bloccato nel traffico e dà il benvenuto ai presenti aprendo l'inizio dei lavori.

2. Elezione del Presidente del giorno

Viene eletta come Presidente del giorno Katia Fornera.

3. Nomina degli scrutatori

Quali scrutatori vengono nominati Daniela R. e Maria V.

4. Accettazione del verbale dell'ultima Assemblea

Il verbale dell'Assemblea Generale del 2010 è stato accettato.

5. Resoconto attività 2010

- Comitato del Club Andromeda del Locarnese

- Assemblea Generale del Club Andromeda
- Commissione “Il Paiolo”
- Commissione Sociofinanziaria
- Atelier redazione “Mix “
- Gruppo amici
- Gruppo “Lettura giornale del Lunedì pomeriggio”
- Gruppo “Viaggi infiniti”
- Gruppo “Misteri e psichiatria”
- Atelier della Creatività manuale
- Atelier Pasticceria e Atelier Marmellate
- Pranzo terapeutico del Mercoledì
- Pranzo terapeutico del Venerdì
- Bar Tartaruga
- Biblioteca
- Segretariato
- Gruppo “Movimento e musica”
- Gruppo “Tutti al Lido”
- Progetto “Palla al Centro” – “Gruppo Calcio “Azatlaf”
- Vacanze terapeutiche estive al mare al Lido di Camaiore
- Vacanze terapeutiche invernali a San Bernardino
- Gruppo raccontarsi
- Mostra quadri alla banca Raiffeisen
- Uscite varie (racchette, monti di Laura, Mairengo, partita di hockey, Monte Verità ecc.)
- Cena di Natale e altri incontri gastronomici
- Partecipazione ai mercati Natale, Castagne, ecc.
- Attività del fine settimana
- Festa di fine estate
- Mercato delle Castagne e mercato di Natale
- Incontro ospiti - operatori

Si propone per il 2011 di incrementare le attività legate alla pasticceria.

Si chiede anche di organizzare a breve un incontro operatori – ospiti in quanto da un po’ non viene fatto.

6. Resoconto del cassiere 2010

Viene presentato il resoconto del cassiere 2009:

All'inizio dell'anno 2010 il capitale proprio a disposizione del Club ammontava a **fr. 36138.86**, suddiviso in **fr. 626.9** nella piccola cassa, **fr. 35161,96** sul conto bancario e **fr. 350.-** in prestiti da incassare.

Al 31 dicembre 2010 il capitale proprio a disposizione del club ammonta a **fr. 38592.21**, suddiviso in **fr. 1555.10** nella piccola cassa, **fr. 37037.11** sul conto della Banca Raiffeisen Locarno.

Durante l'anno 2010 i costi totali ammontano a **fr. 11175.80** così suddivisi:

• Alimentari	fr.	858.60
• Gruppo amici	fr.	794.30
• Gite e vacanze	fr.	2722.80
• Internet	fr.	624.00
• Malawi	fr.	177.00
• Diversi	fr.	3759.05
• Materiale ufficio	fr.	227.70
• Biblioteca	fr.	348.40
• Gruppi vari	fr.	706.40
• Spese bancarie	fr.	77.55
• Donazioni	fr	880.00

Durante l'anno 2010 i ricavi totali ammontano a **fr. 13629.15** così suddivisi:

• Bar Tartaruga	fr.	2804.45
• Pranzi del mercoledì e ve	fr.	6622.10
• Mercati	fr.	1547.70
• Attività fine settimana	fr.	481.95
• Tasse sociali	fr.	1635.00
• Tombole	fr.	83.60
• Vendita manufatti	fr.	398.75
• Satex	fr.	11.60
• Interessi bancari	fr.	44.00

Il capitale a disposizione del Club è aumentato di fr. **2453.35**

Ringraziandovi per la fiducia porgiamo distinti saluti.

Danilla B. e Milco M.
Cassieri

7. Rapporto dei revisori dei conti

I conti sono stati approvati dopo la lettura della lettera che segue:

Lodevole Assemblea generale Lodevole Comitato del
Club Andromeda del Locarnese.

giovedì 4 marzo 2010

Egregi signori,

abbiamo effettuato la revisione dei conti 2010 del Club Andromeda del Locarnese.

Dopo attento esame possiamo affermare che i conti sono tenuti in modo ineccepibile.

Il conto cassa presenta le pezze giustificative corrispondenti alle indicazioni scritte sul libro mastro e il saldo della cassa al 31 dicembre 2010 ammonta a fr. 1555,10 .

Il conto banca é tenuto presso Raiffeisen filiale di Locarno e corrisponde al numero di conto 1018161.45.

Il saldo al 31 dicembre 2010 è di Fr. 37037,11.

Il conto bancario risulta tenuto in modo conforme e le pezze contabili sono aggiornate al 31 dicembre 2010 data del saldo sopraindicato.

Proponiamo quindi all'assemblea, visto quanto sopra, di accettare i conti 2010.

Con i migliori saluti, i revisori dei conti.

Franco B.

Fabrizio Dominoni

Maria V.

8. Approvazione dei conti

I conti sono approvato dall'Assemblea e viene dato scarico al comitato.

9. Elezione del nuovo comitato

È stata necessaria la votazione per quanto riguarda la carica di presidenze e per un membro.

Per il presidente l'Assemblea ha dovuto scegliere tra Bruno e Irma. Bruno è stato eletto con 10 voti contro 6 e 8 astenuti.

- Per i membri erano in corsa Pierangelo M Vittorio W, Vincenza G, Beatrice W, e Rudy F. I primi tre sono stati eletti dall'assemblea. Beatrice risulta come prima subentrante e Rudy come secondo.
- Di conseguenza per il 2011 abbiamo il seguente comitato:

Comitato 2011

- Presidente: Bruno D.
- Vice Presidente: Rosita M.
- Cassiere: Danilla B.
- Vice Cassiere: Moreno Z.
- Segretario: Katia F.
- Vice Segretario: Irma G.
- Membro OSC: Dany Moretti
- Membro OSC: Milco Margaroli
- Membro Andr.: Pierangelo M.
- Membro Andr.: Vittorio W.
- Membro Andr.: Vincenza G.
- 1°subentrante: Beatrice W.
- 2°subentrante: Rudy F.

Revisori dei conti 2010

- Fabrizio Dominoni
- Franco B.
- Maria V.

10.

Elezione membri della commissione sociofinanziaria

Commissione socio finanziaria 2011

- Romina Gnesa
- Rudy F.
- Rosita M.
- Dany Moretti
- Danilla B.
- Moreno Z.
- Monica B.

11. Presentazione del consuntivo 2009

Consuntivo

Capitale a disposizione del club al 1.1.2010 fr. 35161,96

il ricavo netto per il 2010 ammonta a: fr. 2453.35

Capitale a disposizione del club al 31.12.2009 fr. **38592.21**

12. Richiesta di sovvenzioni

Visto il desiderio di fare una vacanza estiva utilizzando l'aereo l'Assemblea ha accolto la proposta di aumentare a fr. 300.- a partecipante la quota versata dal Club Andromeda. Se invece si utilizza il furgone la quota per partecipante rimane di fr. 150.- a partecipante.

Per la biblioteca si decide di aumentare di 50 fr. la richiesta che è stata accettata per 15 voti contro 3.

Ricordarsi comunque che c'è anche a disposizione del Club la tessera per la biblioteca cantonale.

Inoltre si possono aggiungere acquisti di DVD. Proposta accettata a 15 contro 3.

Viene fatta la proposta di abbonarsi alla rivista FOCUS. Daniela porterà l'indirizzo per abbonarsi.

Chiesti inoltre fr. 2000 per avere i mezzi di iniziare ev. progetti lavorativi.

Abbiamo quindi le seguenti richieste:

▪		
▪	Beneficenza	fr. 500.-
▪	Sociofinanziaria	fr. 2000.-
▪	Vacanze	
▪	3000.-estate, 1000.- inverno, totale	fr. 4000.-
▪	Gruppo amici	fr. 1000.-
▪	Biblioteca	fr. 350.-
▪	Imprevisti	fr. 2000.-
▪	Finanziamento per fine settimana	fr. 2500.-
▪	Lido	fr. 500.-
▪	Progetti lavorativi	fr. 2000.-
▪	Totale	fr. 14850.-

13. Presentazione del preventivo 2011

USCITE:

Sovvenzioni + gestione ordinaria fr. 19500.-

ENTRATE:

Gestione ordinaria fr. 14000.-

Saldo previsto al 31 dicembre 2011 fr. 33000.- ca.

14.

Il comitato propone all'Assemblea di stilare un regolamento per normatizzare alcuni aspetti che in questi ultimi tempi, hanno creato o potrebbero creare conflitti. Alcuni dei temi sono i seguenti: Comportamento dei presenti alle attività, cani, ritiro degli avanzi dei pasti, ecc.

Dopo discussione, all'unanimità si decide di stilare un regolamento. Se ne occuperà una commissione formata da: Romina, Rudy, Irma, Maria, Vittorio, Vincenza, Susanna, Daniela, Katia.

Si chiede alla commissione di elaborare il testo entro ottobre 2011 in modo che possa essere in seguito vagliato dal comitato e messo in consultazione per proposte e migliorie.

15: Questa trattanda è stata divisa in due punti

a. questione furti

Viene spiegata la situazione che si è creata presso il CD. L'ambiente in generale, come appare da una breve indagine fatta dal comitato all'interno del CD, si constata che è peggiorato.

Viene fatto un appello a cercare di fare ognuno il suo possibile per collaborare a migliorare l'ambiente.

b. beneficenza

Si decide a maggioranza (16 favorevoli, 0 contrari, 7 astenuti) che daremo 600 fr in beneficenza invece di 500. Questo ci permette di poter dare 100 fr a testa alle varie associazioni presentate all'assemblea. Si propone anche di contattare

queste associazioni per far venire i loro rappresentanti a farci conoscere meglio il lavoro che svolgono.

Per il verbale:

La segretaria

Katia F.

membro OSC

Milco M.

Soluzioni del CRUCIVERBA di Rosita

1 S	2 E	I		3 M	I	4 S	C	5 U	6 G	7 L	8 I
9 O	T		10 C			C		11 G	R	E	S
12 L	A	13 N	A		14 G	A	15 P		16 E	V	A
		17 E	R	18 B	O	R	I	S	T	A	
19 P		20 S	T	A	L	L	A		21 A	N	22 A
23 A	24 S	S	O	L	D	A	T	25 A		26 T	M
27 G	I	U	L	I	E	T	T	A		28 E	A
29 A	N	N	I	E	N	T	A	R	30 E		T
31 N	E	O	N			I		32 E	L	33 M	O
34 I	S		35 A	36 S	37 I	N	38 O		I	O	39 R
40 N	I	41 O		42 A	V	A	43 R	I	A	T	I
44 I	O	N	I	C	O		45 A	N	S	I	A

Orizzontali: 1) Numero pari 3) Eterogenee mescolanze 9) Ottimo all'inizio 11) Un materiale ceramico 12) Materia prima per maglioni 14) Il divario tecnologico 16) La madre di Abele 17) Esperto di tisane 20) Costruzione per ...le mucche 21) Il nome della Odregon 23) Reclutata, arruolata 26) Le consonanti del tema 27) L'amore di Romeo 28) Le hanno Elsa e Gemma 29) Distruggere completamente 31) gas per insegne luminose 32) Copricapo di guerriero 34) In riso 35) Il quadrupede ... di Buridano 39) Regola di stazza velica 40) Isola greca 42) Andati a male 44) Relativa a un mare italiano 45) Trepidazione

Verticali: 1) Moneta del Perù 2) Gli anni sul groppone 4) una malattia acuta esantematica 5) Il centro di Lugo 6) il nome della Garbo 7) Oriente 8) Nome di donna 10) Si spedisce con i saluti 13) Nemmeno un'anima 14) Una varietà di mela ... con delicious 15) Priva di rilievi 18) Donne che allattano 19) Il violinista che non ripeteva 22) L'arte di Ovidio 24) Filosofo neoplatonico di Cirene 25) Fiume della CH 30) Il nome dello scrittore Canetti 33) Insurrezioni popolari 36) Sacerdote in breve 37) Un Garrani dello spettacolo 38) Non la vede l'impaziente 41) Le ultime del pentathlon 43) Preposizione semplice per dentro.