

il Club Andromeda del Locarnese

festeggia i suoi
30 anni di vita



presso l' EX Scuola Magistrale
(DFA) Piazza San Francesco 19,
6600 Locarno

LA FESTA SARÀ ALLIETATA CON LA PARTECIPAZIONE DI:
+ cerimonia d'apertura alle 09:45
+ il mentalista Federico Soldati
+ coro Accademia Ticino di musica (atm)
+ concerto filarmonica Curio Castelrotto
+ intrattenimento con dj Noa
+ maccheronata offerta a tutti
evento aperto a tutti con qualsiasi tempo *



Club Andromeda
del Locarnese

Banca Stato
BANCA DELLO STATO DEL CANTONE TICINO

orfid

Casa di Locarno

Bank
Banque
Banca

CLER

ZURICH

FOTO GARIBANI

Società Medici
Locarno

FARENGA
LINEA VERDE SA

MIGROS

Repubblica e Cantone Ticino
DACS
SWISSLOS

RAIFFEISEN

INVITO FESTEGGIAMENTI DEL CLUB ANDROMEDA DEL LOCARNESE

PER IL SUO 30° ANNO DI VITA

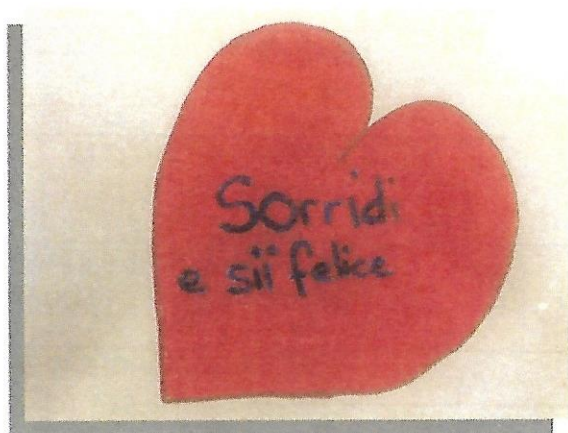
➤ PROGRAMMA SABATO 29.09.2018 - ENTRATA LIBERA

Presso l' EX Scuola Magistrale (DFA) Piazza San Francesco 19,
6600 Locarno

ORARIO	ATTIVITÀ
09.45	CERIMONIA DI APERTURA/ BENVENUTO DELLA PRESIDENTE DEL CLUB
10.00-11.30	SPETTACOLO CON IL MENTALISTA FEDERICO SOLDATI
11.30-12.00	DISCORSO UFFICIALE CON LE AUTORITÀ
12.00-14.00	PRANZO OFFERTO IN COMPAGNIA
14.00-14.45	CORO ACCADEMIA TICINO DI MUSICA (ATM) DI LOCARNO
15.00-15.45	CONCERTO FILARMONICA CURIO- CASTELROTTO
16.00-16.30	PREMIAZIONE CONCORSO FOTOGRAFICO "FIORI"
17.30	CHIUSURA EVENTO

***30 ANNI
CLUB ANDROMEDA DEL
LOCARNESE ***

SORRIDI E SII FELICE!



Questa edizione è stata creata appositamente per festeggiare i 30 anni del Club Andromeda del Locarnese.

Qui troverete pensieri, aspettative ed esperienze che racchiudono i nostri vissuti in tutti questi nostri anni di vita all'interno del Centro diurno!

Grazie a tutti & Buona Lettura!

Gli Andromedini di Locarno!

ALCUNI PENSIERI...

Noi baristi del Bar Tartaruga ci troviamo bene al Centro diurno di Locarno, la gente ci tratta bene e noi siamo felici di servirli.

“Poi il centro diurno ci aiuta a stare bene in salute”

Kril & Ken

Premetto che non sono un'assidua frequentatrice del centro, ma qui all'Andromeda del Locarnese ho la possibilità di interagire con gli utenti e trarne benefici e comprensione da parte di tutte le tipologie caratteriali (che mi permettono di allenare la resilienza) arricchendomi e facendomi sentire la benvenuta. Grazie.

Giovanna

Per me il centro diurno è un aiuto nel quotidiano, “non ho più fatto ricadute” Ermanna

Mi ricordo da piccolo che le stelle mi sembravano micce incandescenti, il sole mi sembrava “Dio”, il cielo limpido mi sembrava il “paradiso”. Sentivo le urla di mamma che mi sembrava un mostro sfigurato per terra pieno di sangue.

Ricordo il papà sparare un colpo di schioppo che mi sembrava un occhio incandescente, sentivo nelle mia testa delle voci elettrizzanti a raffica.

In estate andavo in campagna da mio cugino che per me come era come un amico, ed insieme raccoglievamo il fieno e andavamo sul trattore con il nonno.

Questo periodo insieme per me è stato il più bello.

Sono entrato in collegio a 8 anni e mi ricordo quanto ho pianto vedendo il treno partire con i miei genitori e questo mi sembrava un “addio” e non un “arrivederci”. Qui ho incontrato un prete pedofilo e una maestra mi legava alla sedia. Ho subito il bullismo dei compagni. Un giorno alcuni ragazzi per scherzo mi hanno buttato sui piedi una vipera e da quel momento non ho più parlato bene.

Quando sono uscito a 16 anni, mi sono sentito “libero” come un'aquila. Andavo in Italia e guardavo il cielo che mi sembra di un blu luminoso e quasi trasparente. La canapa mi attirava e le voci amplificavano.

Sono stato ricoverato tante volte anche per mia volontà.

Da quando prendo le pastiglie la mia anima si è spenta e ho un catenaccio nel cuore che non mi fa sentire me stesso. Sento dentro tanta energia, che non riesco a buttare fuori e a gestire “mi sento un mare agitato”. Solo quando lavoro tanto mi sento tranquillo e rilassato.

Da 17 anni vivo nel foyer “Usignolo” e sto molto meglio. A volte ho però la sensazione che non hanno fiducia in me e vorrei fare di più perché sento di

essere capace. Da qualche mese frequento il centro diurno e ho trovato tanti amici e riesco fare tante attività. Mi trovo bene, riesco a fare qualcosa di diverso dalla mia solita routine. Grazie.

Clemente

Mi trovo bene qui al centro diurno e quanto è chiuso per motivi professionali, mi manca sempre! Mi piace sempre condividere la presenza con gli altri utenti come pure la presenza silenziosa di ognuno.

Elena

Mi piace il centro diurno perché è molto bello. Mi piace il mangiare che è anche molto buono! Mi trovo bene con tutti gli utenti e sono felice di frequentare il centro!

Orazio

Al centro diurno aderisco alle proposte, ai pranzi e collaboro con gli altri utenti. Vengo al centro diurno per curare la testa, il cuore e con diverse attività passo il tempo e vedo il "sole". Ora pitturo, guardo la tv e sono pure andato in vacanza ad Abano Terme. Frequento il centro da 6 anni e 8 mesi.

Giovanni

PRESENTAZIONE DEL CLUB ANDROMEDA DEL LOCARNESE...

L'Andromeda del Locarnese è nata 30 anni fa. Tra i soci fondatori cito

La Dott.ssa Mornaghini, Fabrizio Dominoni, Pierangelo, Vittorio e altri.

La prima sede dell'Andromeda era a Minusio e dopo alcuni anni è approdata negli spazi del nascento Centro Diurno del Locarnese.

La stessa è il Club dei pazienti, sin dalla sua nascita, e si diventa soci pagando la quota sociale annua. Al suo interno c'è un comitato direttivo che collabora con il Centro Diurno portando idee e soluzioni.

Il rapporto relazionale tra gli utenti è per eccellenza inter pares, ossia una relazione alla pari. L'utente è soggetto attivo alla ricerca di benessere istituzionale e sociale, portando, durante le diverse riunioni che vanno dalla redazione del suo organo informativo MIX, al Gruppo Giornale, oppure al Paiolo, dove confluiscono le idee per le diverse attività e le progettazioni di eventi e le proposte di animazioni ecc.

L'Andromeda, legata al Centro Diurno, creando un sistema di raggruppamento orizzontale; il suo scopo è di strutturarsi per facilitare gli scambi, la sua organizzazione risponde ai canoni democratici.

L'Andromeda inoltre, si pone come oggetto mediatore tra utente e istituzioni, diventando così una sorta di megafono degli utenti, i quali, in questo spazio del CD, possono esprimere eventuali disagi, preoccupazioni, proposte, suggestioni col il fine di migliorare sia il contesto di vita, sia la propria situazione personale.

Il Club mira a ristabilire, attraverso scambi di comunicazione frequenti, l'agibilità di alcuni aspetti che caratterizzano la vita umana, come la responsabilità, la partecipazione, la condivisione, con l'obiettivo della realizzazioni di progetti socioculturali e la socializzazioni tra utenti.

Valutare il senso di autoefficacia nel frequentare lo stesso, significa verificare se gli strumenti acquisiti possano realmente rafforzare la percezione dell'individuo circa la propria abilità di raggiungere un obiettivo; in questo senso si cerca altresì di ipotizzare se il tipo di approccio orizzontale possa favorire un'inclusione sociale, promuovendo una fiducia in sé fruibile a livello comunitario. Un ulteriore beneficio nel frequentare l'Andromeda e il CD risiede nella possibilità di una relazione costruttiva fra gli utenti, che possono trovare nell'altro uno stimolo alla riuscita del proprio percorso personale.

Attraverso una lettura trasversale emerge come le diverse attività proposte nel corso dell'anno, che vanno dalla collaborazione ai progetti e nel portarli a termine, nell'ottica della relazione, lo sviluppo dell'iniziativa, con

diritto di parola, la riflessione su di se e la messa in gioco di se nei diversi momenti delle molteplici attività.

Come accennato il gruppo Giornale di dedica alla redazione dell'organo informativo MIX, che viene stampato 3 volte all'anno, in cui tutti gli utenti sono liberi di apportare i loro scritti, all'Happy Hour in cui è possibile sfoggiare durante il Karaoke le proprie capacità canore, al gruppo cinema in cui si visionano insieme delle pellicole e in seguito se ne discutono i contenuti, al gruppo Coro Andromedino sotto la direzione dell'artista Martha Duarte in cui gli utenti che partecipano danno il meglio delle proprie ugole, alle riunioni del Paiolo, vero catino in cui si propongono le diverse attività: sia in sede che fuori, come pure le diverse uscite sia gestite da operatori che autogestite, al gruppo Fiabe e non da ultimo ai pranzi terapeutici del mercoledì e venerdì e altro ancora. Tutto quanto descritto valorizza le competenze del singolo, come arricchimento per tutti gli Andromedini. Questo tipo di relazione, promuove lo sviluppo di comunità che "punta" alla autodeterminazione, alla crescita, all'autonomia, alla competenza, di un collettivo di utenti.

Le persone che frequentano il Club Andromeda hanno un ruolo in se come persone, quello che è importante nell'ottica del Centro Diurno Psicosociale e del suo operato è che gli utenti possono sentirsi presenti e

valorizzati e poter dire <<sono una persona, anche se in questo momento sto passando un periodo di crisi.>>

Nel corso di 30 anni del Club Andromeda del Locarnese si sono visti utenti che al termine del periodo di rientratazione nel mondo "normale" fanno parte integrante ancora oggi dell'Associazione e della sua vita socioterapeutica. Questi utenti frequentando il Club permette loro di sentirsi attivi in qualcosa di socialmente valido, di utile, e sentirsi partecipi è un valore aggiunto, al semplice fatto di avere un'occupazione come rinforzo al proprio lavoro.

Essere in un collettivo, che favorisce l'espressione delle proprie potenzialità, la valorizzazione, la responsabilizzazione, la fiducia in se stessi, data dal fatto che nel gruppo da una parte non si è soli (...) ma tramite l'appoggio collettivo c'è una condivisione del lavoro, e nello stesso tempo nella buona riuscita che un progetto ognuno trova del proprio contributo.

Un altro lato che emerge frequentando l'Andromeda è la condizione che qua; senza la fiducia non c'è niente.

La fiducia da parte dei membri è un indicatore di un funzionamento del gruppo che permette di sviluppare un legame duraturo al suo interno, creando le condizioni entro cui un utente si senta accettato per la sua funzione e posizione relazionale. In un contesto in cui il sostegno del gruppo

è la forza vitale, la fiducia si tramuta nell'elemento per eccellenza. Il Club, attraverso i suoi spazi e attività, mira a

sviluppare una micro-società capace di fornire apporto e funzionalità nell'ottica di una autoefficacia che porti i membri a credere concretamente di poter raggiungere degli obbiettivi prefissati e rafforzare il sentimento di presa a carico del proprio percorso, a strutturare una vita, che sotto alcuni aspetti ha subito una disorganizzazione più o meno dilatata nel tempo sotto il profilo psichico.

Perciò che concerne il ruolo dell'esperienza all'interno del Club Andromeda, è interessante osservare come l'operatrice lo sia un modello, ma sia percepito come un sostegno e mediatrice, benché i ruoli siano paritetici.

L'operatrice offre la possibilità di un confronto tra utenti, permettendo la costituzione di una identità personale e collettiva.

Il lavoro collettivo apporta sostegno, confronto e discussione, come nell'esempio nell'abbattimento del pregiudizio. I membri del Club, vivendo in situazioni simili, permettono ai nuovi utenti una maggior identificazione, eludendo parzialmente i sentimenti di emarginazione e solitudine, derivanti dalla condizione nella quale si trovano.

La persuasione verbale agisce in un'ottica di ripresa in considerazione delle proprie capacità e come stimolo al perseguimento dei propri obbiettivi, mediante l'aumento della fiducia in se stessi e delle competenze relazionali.

Il senso dell'autoefficacia presente nelle diverse attività proposte settimanalmente dal Club, viene costantemente monitorato a favore di un percorso riabilitativo, terapeutico, e partendo da un lavoro collettivo possa preparare l'individuo all'inserimento alla vita sociale. Questo processo evolutivo fa parte dei cardini dell'Andromeda e personalmente mi auguro che sia ben recepito da parte delle diverse istanze mediche nel campo della psichiatria regionale e cantonale, al fine di confluire i loro pazienti verso il CD del Locarnese e dell'Andromeda in Via Stefano Balestra 2, Locarno, telefono 091/815 84 11.

Rudy

RICORDI DI STEPHAN STADLER

Le mie vacanze estive:

Quand'ero piccolo andavo più in montagna che al mare. A volte a Engelberg o in altri posti in Svizzera Tedesca, questo coi miei genitori.

Mentre la mia prima volta al mare a Igea Marina. Un'altra volta sono andata al mare con i signori Costariol e il Daniele, mi sono molto divertito, avevo 14 anni.

Tempo dopo sono andato ad Alassio con il Foyer Alveare, questo per circa 9 anni. Lì era bello anche ritrovare i soliti abitués ogni anno nello stesso albergo. Mi ricordo che una volta siamo andati a divertirci con Sonia, Pasquale e Orazio fino alle quattro del mattino!

Era anche bello quando nuotavo vicino alle meduse, veramente una bella esperienza.

Ormai sono quattro anni che andiamo dalla parte adriatica ed è molto bello anche lì, anche se l'acqua è un po' più sporca...

Siamo già stati a Torre Pedrera e poi Pinarella di Cervia, quest'anno andremo in un posto più bello.

Per divertirmi farò tanto sport, mangerò dei bei gelati, nuoterò e ballerò.

Per finire una cosa che mi piace è fermarmi all'autogrill, fumarmi una sigaretta e bermi un caffè.

Mi piace poi ogni anno comprarmi una bella maglietta.

IL MIO MIGLIORE AMICO FILIPPO MOOR

Filippo è il marito di mia sorella Elena ed è il mio miglior amico, oserei dire un fratello, mi viene spesso a trovare per andare fuori a cena o per uscire alla sera oppure per andare a vedere l'ambri.

Recentemente ho fatto il pranzo di Pasqua con tutta la famiglia a Carì.

Assieme ad Elena mi ha regalato il profumo di Kelvin Klein, perché era appena passato il mio compleanno.

Quando vado in curva ad Ambri con Filippo, mi diverto tanto a cantare e tifare l'Ambri. L'ultima volta che sono andato alla pista ha giocato

Misha che è mio parente ed è venuto a salutarmi.

Filippo ha anche un bel chalet in vado a dormire due notti a Natale o a fare qualche grigliata estiva.

Filippo è anche stato per me un toccasana perché è stato una guida proprio come un vero fratello maggiore, senza di lui sarei finito male, gli voglio proprio un bene sincero.

Stephan Stadler

RICETTE DI DANILLA

Yogurt fatto in casa

Ingredienti:

1 litro di latte

1 dl di yogurt

1 termometro per liquidi

Portare a calore di 45° il latte, (misurare con il termometro) e raggiunta la temperatura togliere dal fuoco.

Aggiungere lo yogurt e riportare di nuovo il tutto a 45°.

Preriscaldare le termos e versarvi il latte con lo yogurt e lasciar riposare per 12 ore.

Invasare e mettere in frigo.

GATTI PER SEMPRE

I gatti la sanno lunga. L'analisi del Dna di 200 gatti vissuti negli ultimi 9'000 anni, dimostra che sono stati veri e propri dominatori del mondo, con un impero che si estende dalla Romania del Mesolitico all'Angola dei nostri giorni, passando per l'antico Egitto e il Medioevo.

La ricerca, pubblicata sulla rivista "Nature Ecology Evolution", è stata coordinata dalla genetista Eva-Maria Geigl, del Centro nazionale della ricerca scientifica francese (Cnrs). I ricercatori hanno analizzato il Dna dei resti di gatti scoperti nei siti archeologici, comprese mummie di gatti dell'antico Egitto e Dna di gatti selvatici africani moderni. L'analisi ha mostrato che i gatti domestici discendono dal gatto selvatico africano (*Felis silvestris lybica*) e che il legame con gli esseri umani sarebbe nato agli albori dell'agricoltura, nella Mezzaluna Fertile, circa diecimila anni fa. Questo perché i primi insediamenti agricoli probabilmente attirarono i gatti selvatici dato che erano ricchi di topi e gli agricoltori accolsero con favore questi animali perché mantenevano le scorte di cereali libere dai roditori.

In una fase successiva, i gatti si sono diffusi ovunque, seguendo gli spostamenti delle comunità agricole e il commercio che partiva dall'Egitto. Utilizzati per combattere i topi sulle navi commerciali egiziane, i gatti hanno viaggiato dall'Asia meridionale, all'Africa, all'Europa.

Roberta

LA LUCE NEL BUIO

LA DIVERSITÀ
È UNA FLEBILE LUCE NEL BUIO
CHE APPARE QUANDO UNA PERSONA LOTTA,
LOTTA PER ESSERE ACCETTATA,
POICHÉ È L'OPPOSTO
DELLA GENTE CHE LA CIRCONDA.
ALL'INIZIO C'È UN'UNICA LUCE,
PERÒ POI COL TEMPO NE APPAIONO ALTRE.
SONO COLORO CHE DECIDONO
DI MOSTRARE LA LORO VERA IDENTITÀ.
ECCO
CHI ILLUMINA IL MONDO.



ABANO I MIEI TRE GIORNI ALLE TERME

Per prima cosa vorrei dire grazie di cuore a Catherine e Laura per il loro sostegno e pazienza.

Siamo arrivati in quel meraviglioso albergo così pieno di luce e calore, camere con tutto il suo confort. Dopo sono andata a vedere le piscine, un azzurro favoloso, con tanto silenzio e rilassamento.

A colazione c'era di tutto, e poi la cena... da favola, con camerieri cordiali e sorridenti: ce n'era uno particolare, simpatico, maître.

Non è finita... le nostre passeggiate tutti insieme, eravamo un gruppo molto unito e questo ha fatto tanto piacere al cuore.

Poi la mia avventura a Venezia, che mi è stata curativa: ho capito che posso farcela, e che non sono una persona persa; non andare in panico vuol dire tanto per me. Volevo dire grazie alla persona che mi è stata vicino al cuore.

Il rientro verso casa... e vorrei dire che è stato tutto bello e da rifare.

Grazie a tutti gli Andromedini.

La farfalla Vince



sono soprattutto gli impiegati d'ufficio e solo raramente chi ha attività indipendente.

Ermanna

BOREOUT NON SOLO STRESS, CI SI PUÒ AMMALARE ANCHE PER LA NOIA

Tutti sanno che il troppo stress sul posto di lavoro può condurre ad ammalarsi, pochi invece che esiste anche il fenomeno inverso, quello dell' eccessiva noia, pure all'origine di problemi: in questo caso si parla di "boreout" – in analogia all'esaurimento descritto come "burnout".

Il termine boreout, che descrive una situazione in cui il lavoratore è alle prese con un impiego che evidentemente non gli richiede a sufficienza energie, si è nel frattempo fatto strada ed è generalmente accettato. Ciò nonostante del tema si parla ancora poco, spiega all' ATS Nada Endrissat, docente alla Scuola universitaria professionale di Berna, che ha realizzato diversi studi sul tema.

Secondo Endrissat vi sono due aspetti che vanno separati. Da una parte vi è la sottoutilizzazione quantitativa delle competenze: il dipendente non può mostrare quello che sa fare o non riesce a raggiungere l'obiettivo che si era lui stesso prefissato. L'altro aspetto è la mancanza di una sfida professionale, soprattutto in termini di senso e importanza di quello che si sta facendo. Sempre più lavoratori desiderano dei compiti che hanno un senso. "Se non ce l'hanno si può far strada la noia, che può portare a un

boreout". Studi effettuati sui soldati americani impiegati in Iraq mostra che coloro che consideravano la loro attività come priva di significato soffrivano di difficoltà di concentrazione e di malanni fisici.

La ricerca effettuata nelle aziende ha mostrato che non sono né la monotonia né la routine a portare alla noia, bensì un livello di requisiti sbagliato o la mancanza di riconoscimento. Interessati dal problema sono soprattutto gli impiegati d'ufficio e solo raramente chi ha attività indipendente.

UN TEMA TABÙ

Il fattore di stress più importante nell'ambito della noia legata al lavoro è il suo stesso occultamento. "La noia è un tema estremamente tabù", sostiene Andi Zemp, psicologo capo della clinica privata Wyss di Münchenbuchsee (BE). Lo si vede già nelle terapie di gruppo: per raccontare che ci si annoia durante il lavoro serve coraggio, perché l'interessato si espone a lazzi e frecciate.

Per nascondere la loro noia i dipendenti sviluppano quindi delle strategie: fanno durare i compiti il più a lungo possibile, fanno finta di avere lavoro che in realtà non esiste o sviluppano degli pseudo-Burnout. Tutti questi approcci hanno in comune il fatto che

invece di risolvere il problema lo acuiscono. "Invece di subire uno stress dovuto al sovraccarico, si sviluppa uno stress da sottooccupazione, che può però anch'esso finire nella depressione, dice Endrissat.

Ermanna

Ed eccovi l'articolo apparso sulla Regione in data 28.08.2018! Vi aspettiamo per festeggiare tutti insieme questo nostro importante traguardo!

GLI ANDROMEDINI ☺

Club Andromeda, 30 anni per il Locarnese

territorio del locomotore. In questi trent'anni, ha dimostrato di voler crescere e sapere apprezzare, senza gli altri.

socialdemocratico Laura Padua e l'arcivescovo liberale, influente, e alla presidenza del comitato di Assistenza. Il loro ginepro e il vicepresidente Rudy Pichler, il loro laicista l'avvocato di fine mese, il loro fisco di omni per tutti fa tutti i rifinito della Salute Paolo Bolzoni, e il municipio di il carne Riccio.

...ambiti di un continuo recupero della
...malattie psichiatriche. L'obiettivo
...trattare i pazzi terapeutici personalizza-
...li, e ricompilarli in un ordinamento
...responsabilizzazione all'interno dell'
...società. Una società appunto, con i

quali il 23. Andromeda intende far per
aper protettori all'esterno e sentirsi
infortia più volte, per dirla con l'area
l'area. L'evento è sostenuto dalla Cite e
Lo amo a due in moltitudine di gente
molto spesso, potrei