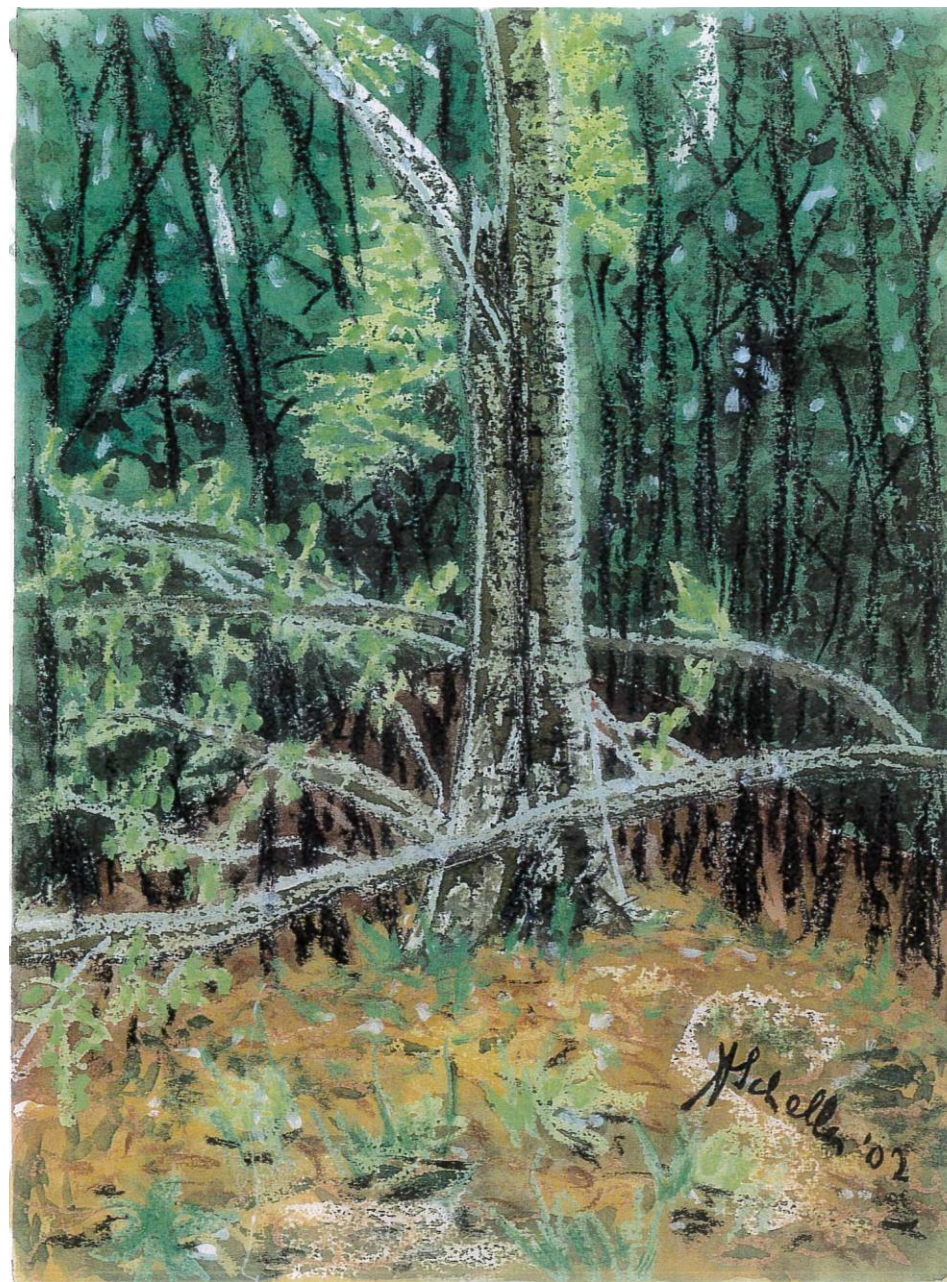


MIX NO. 1, ANNO 2020



Sommario

Sommario.....	1
COME GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE E RITROVARE	
L'AUTOCONTROLLO.....	3
POESIE.....	6
Il segreto.....	6
La neve.....	6
L'orologio.....	6
Il “mio” gatto.....	7
Natura.....	7
Denari.....	8
Pensieri liberi.....	9
Pensiero libero.....	9
Estate.....	10
Autunno.....	10
Perché si vive?.....	11
Sport.....	11
AZATLAF – PROGETTO PALLA AL CENTRO.....	12
Un buongiorno.....	13
Cat Stevens.....	14
SEMEL IN ANNO LICET INSANIRE.....	15
(Una volta all'anno si può impazzire).....	15
In ricordo del corteo Nebiopoli.....	17
di Chiasso 2020.....	17
Cenni storici:.....	17
Uscita Interclub.....	18
OGGI SIAMO PIÙ ESAURITI DEL PASSATO?.....	19
LA VITA È CAMBIATA IN FRETTA.....	23
IL COVID19 HA CAMBIATO LA NOSTRA VITA.....	24
Ricettario.....	27
Cavolfiore in padella.....	27
Polpettone ripieno.....	28

COME GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE E RITROVARE L'AUTOCONTROLLO

Le emozioni sono il condensato della nostra vita. Come lascia intendere l'etimologia del termine esse mettono in movimento. Cioè in sostanza spingono all'azione o alla reazione. Esse possono essere positive o negative e si differenziano dai sentimenti perché sono intense, come scariche elettriche, mentre i sentimenti perdurano. Un'emozione può portare a un sentimento negativo verso qualcuno, così come a uno positivo. Specie se si ripete e diventa costante.

Capire le origini e le cause scatenanti delle emozioni negative è di fondamentale importanza: infatti *far finta di nulla* e cercare di farsele scivolare addosso sicuramente non le fa sparire.

Semplicemente le mette a tacere per un po' ma poi prima o dopo usciranno fuori in altri modi, a volte inaspettati o apparentemente scollegati.

Rimuginare di continuo sulla rabbia, sulla frustrazione o il risentimento verso qualcuno, provoca a lungo instabilità, con ripercussioni fisiologiche oltre che psicologiche.

Spesso la fonte delle emozioni negative è chiara. Può essere rintracciabile nella sfera affettiva o in quella professionale o legata a preoccupazioni sul futuro, sullo stato di salute. A volte il livello di suscettibilità è esacerbato da una serie continua di emozioni, per cui anche un dispiacere passeggero, legato a un semplice episodio di vita quotidiana, può rappresentare un problema.

Una cosa che dovremmo provare a fare è quella di intervenire in ciò che possiamo cambiare, accettando più seriamente degli aspetti nei quali non possiamo intervenire. Dobbiamo imparare a:

- 1) Ridurre lo stress.
- 2) Non permettere che gli altri ci sopraffacciano con la loro negatività.
- 3) Migliorare i nostri modelli di pensiero.

I tre interventi descritti sono legati tra di loro:

se miglioriamo il modo in cui pensiamo, se iniziamo ad accettare i nostri limiti possiamo senz'altro far dipendere da noi parecchie positività.

Le persone negative possono far dipendere da noi parecchie positività. Le persone negative possono sopraffarci e imporci dei modelli di pensieri negativi, ma possiamo allontanarci o comunque ridurre la loro influenza non facendoci condizionare nelle decisioni.

Lo stress può venire a meno, trattabile, accettando che non possiamo controllare tutto.

Possiamo introdurre quindi delle prassi positive che aiutano a stimolare la produzione di endorfine (gruppo di sostanze prodotte dal nostro cervello che influiscono un'azione di coordinazione e controllo delle attività nervose superiori, sono in grado per esempio di procurare uno stato di felicità) in grado di farci sentire meglio:

- a) L'attività fisica ad esempio che aiuta a scaricare le emozioni negative e ci potenzia dal punto di vista emotivo.
- b) La meditazione che aumenta lo spazio interiore dedicato al contatto con noi stessi arginando l'invasività dei sentimenti negativi.
- c) La solitudine che è di grande aiuto nell'apportare positività nelle nostre giornate.

Già così dovremmo sentirci sollevati rispetto al peso che ci portiamo appresso ogni giorno.

Quello che sicuramente dovremmo imparare a farlo nel percorso di crescita che ci porterà a gestire le nostre emozioni negative, è cambiare il modo stesso di vederle e di sentirle dentro di noi.

Emozioni e pensieri negativi sono legati?

Provare un'emozione negativa non è sbagliato. Diventa un problema quando le emozioni negative scaturiscono da pensieri negativi che affollano ogni giorno la nostra testa e che, col passare del tempo, sono addirittura riusciti a modificare la nostra personalità e il nostro modo di comportarci.

Forse siamo diventati più sottomessi e chiusi in noi stessi oppure siamo diventati aggressivi e scattiamo per un non nulla.

Allora in questo caso nasce l'esigenza di imparare a gestire questo genere di emozioni. Nessuno può sorridere tutto il giorno a meno che non si tratti di una maschera da mostrare agli altri. La rabbia va gestita ma è utile per difenderci, così come la nostalgia va gestita per dare senso a ciò che abbiamo fatto nella nostra vita, ma senza che ne diventi un ostacolo al futuro.

Se infatti l'emozione negativa riesce a sopraffarci e, invece di diventare occasione di rinascita, ci immobilizza e imprigiona, allora è il momento di reagire per trovare una soluzione.

Quelli che seguono e ci propongono, per imparare a gestire le nostre emozioni negative, sono approcci risolutivi che seppur differenti mirano ad un obiettivo comune.

Per quanto mi riguarda è la vera chiave di sblocco di ogni situazione negativa: alzare il nostro livello di consapevolezza nei confronti degli altri e del mondo che ci circonda e di disinnescare

quindi il meccanismo dell'automaticità, che ci porta a mantenere un atteggiamento passivo.

Interrompere il flusso di pensieri negativi.

Il primo passo da cui partire per imparare a gestire le nostre emozioni negative è innanzitutto interrompere il flusso dei pensieri negativi. Lo scopo di questo comportamento e di esteriorizzare le nostre emozioni negative immaginiamo che siano davanti a noi e non all'interno, così da vederle di materializzarle, di dare a loro una connotazione.

Troppo semplice per essere efficace?

Dobbiamo provare, vi garantisco che il motivo per cui non funziona è proprio perché la maggior parte delle persone si rifiuta di farlo perché sembra banale per essere.

Non chiudersi in se stessi.

Il secondo punto è di non chiudersi nel proprio guscio se ci isoliamo, se ci chiudiamo in noi stessi e ci lasciamo andare all'inerzia, all'indolenza, alla pigrizia, all'immobilità o inattività oppure allo sconcertante abbandono fisico e spirituale, non facciamo che alimentare un meccanismo diabolico che ci porterà a pensare solo ed esclusivamente alla situazione negativa che ci angoscia.

Se invece ci apriamo alla vita, cerchiamo nuovi stimoli riusciremo a incamerare esperienza ed emozioni positive per controbilanciare le altre.

usciamo dalla spirale negativa.

Rudy



POESIE

Il segreto

Il segreto per vivere meglio è lasciarsi scivolare tutto di dosso,
cattiverie, delusioni, critiche da parte di persone.
L'indifferenza in certe situazioni è sempre la scelta migliore.

Vincenza

La neve

Quest'anno ha nevicato il tredici dicembre sino in pianura, è
da un mese e mezzo che non piove più. Siamo in febbraio e
speriamo che il tempo non faccia lo stupido con questo
riscaldamento globale.
Mi piacerebbe che venisse a nevicare fino in pianura per
cambiare l'aria del pianeta, quest'anno non sembrerebbe
che siamo in inverno, i giorni della merla adesso proprio
non ci sono, un fuori luogo.

Marco e Pierangelo

L'orologio

*Domenica ventiquattro novembre siamo statí con la
fondazione Diamante a Lucerna, siamo entrati
all'interno di un orologeria dove l'orologio meno caro
costava nove mila franchi e quello più costoso
costava centoquarantadue mila franchi.
Bello sforzo!*

Marco

Il “mio” gatto

È il gatto della casa.
È nero e affettuoso.
Mi diverto tantissimo
quando mi viene
sulla pancia con
la sua pancia
e fa ron ron
come un trattore.
È molto furbo
e intelligente.
Lo mandi fuori
dalla porta
ti rientra dalla finestra.
È proprio un gatto!

Alessandra

Natura

A te natura che sei gioia e dolore.
A te natura che sei così fantasiosa e variegata.
A te natura che sei così generosa e bella.
A te natura che sei così irregolare ma perfetta.
A te natura che sai come va il mondo:
proteggiti!
a voi animali che siete infiniti.
A voi animali che siete una meraviglia.
A voi corsi d' acqua che irrigate la terra.
A voi mari che dividete la terra.
A voi monti che ergete sulla terra.
A te natura che sei la mia agonia.
A te natura che sei da me lontana.
a terra io verso le mie lacrime
perché il tuo dolore è il mio
e posso soltanto invocare Dio!

Alessandra

Denari

I denari sono sempre tanti,
sia che i hai, sia che non li hai.
Loro non hanno problemi di solitudine.
Scivolano di saccoccia in saccoccia anche
illegalmente.
Che siano puliti veramente ho il dubbio.
Però quelli guadagnati onestamente,
sono i migliori e danno più soddisfazione.
Allora si è bello fare quello che si vuole.
Comprarsi degli orecchini, un profumo,
una cravatta, un dopobarba, o altro...
però il bello sarebbe donare un po' di denari
anche ai poveri di casa nostra: il precariato.
Qui ti dicono: eh, ma nel terzo mondo muoiono di
fame... beh, però qui nel quarto mondo, le
persone muoiono interiormente,
stritolate dalla morsa della povertà...
belli però i denari quando ci sono!
fa piacere averli... fa piacere anche a me.

Alessandra

Pensieri liberi

Felice sei ciò che ottieni del tuo lavoro con fatica e sforzo, la vita è da rispettare non ridere di situazioni precarie!

La libertà non è per tutti, tutti noi abbiamo un superiore, primo il dovere poi il piacere più il divertimento, grazie!
È come il carnevale, allegria poi tutto torna nell'ordine.

Restare liberi e indipendenti da influenze negative, avere il diritto della salute e rispetto o libertà di espressione. Più conoscenza e informazione della famiglia al lavoro e situazione della storia di ogni persona, salute ecc... onde evitare malintesi, conflitti per non fare del male.

Quando sono felice ascolto e ho più tempo per gli altri! Per far capire l'importanza dell'umore e dello stato d'animo.

L'uomo infelice sarà ovunque infelice, l'uomo felice ovunque sarà, sarà sempre felice. La felicità può trasformarsi in modo infelice a causa di un avvenimento.

Dobbiamo stare attenti alle parole che non sono sincere, prudenza.

Tutti noi siamo responsabili delle nostre azioni, perciò accettare le conseguenze.

Ermanna

Pensiero libero

Oggi non mi viene in mente niente, sarà che il vuoto si mischia alle particelle dell'aria o il tutto che si intasa e non lascia passare niente, proviamo con i numeri, uno, due, tre, quattro, cinque, sei.....!

Deborah

Estate

In estate quando le mucche erano all'alpe dovevamo fare il fieno, iniziavamo il mattino presto. Mio padre prendeva la falce e andava nei prati con il cane dove l'affilava e poi iniziava a tagliare. Io e i miei fratelli quando aveva finito iniziavamo a spanderlo, di pomeriggio si usciva ancora per girare il fieno con il rastrello.

Alla sera andavamo a fare i mucchi per poi portarlo nella stalla, stendavamo uno straccio con delle corde per portare il fieno in stalla. Aiutavamo sempre mio papà a metterlo in spalla, io invece avevo sempre il gerlo pieno, perché era più comodo e meno faticoso.

Finito di raccogliere il fieno si faceva merenda per poi riprendere a fare i mucchi di fieno e di nuovo il giorno seguente ad andare a spanderli. A me questo piaceva farlo perché stavo bene e si sentiva l'odore fresco del fieno appena tagliato. Anche perché delle volte quando si riposava aspettando di girare il fieno ci si addormentava nei mucchi appena tagliati e si stava bene.

Princi

Autunno

In autunno si scendeva con le mucche dai pascoli e li accompagnavamo nella stalla di un paese vicino. Al pomeriggio li facevamo uscire di nuovo al pascolo, per mangiare quella poca erba che era rimasta. Quando pioveva non era bello stare fuori con le mucche, perché dovevi stare lì a controllare che non scappavano e che non si allontanavano. Mentre le mucche erano al pascolo quando era bello andavamo a raccogliere le castagne e le noci. Quando le mucche avevano finito di pascolare le facevamo rientrare per poi uscire con il letame e spargerlo sul terreno. Io avevo una gerla per andare a spandere il letame, era faticoso fare questo lavoro perché era pesante ma a me piaceva almeno passava il tempo.

Princi

Perché si vive?

Si vive semplicemente perché vivere è bello.
Tutti dovrebbero essere felici di vivere.
Non ci dovrebbero essere mai momenti tristi.

Deborah

Si vive perché si vive.
Perché siamo venuti alla luce, “ fuori dalla tana” .

Marco

Vivere è bello quando si sta bene.
Altrimenti bisogna lottare in questa vita.
Comunque è ottimo vivere con la salute.

Elena

Sport

Io amo lo sport di gruppo, l'importante che se si vince o si perde il tutto si sopporta insieme. L'amicizia sportiva e lo spirito dello sport è bellissimo così come crescere insieme, pura emozione.

Hans

Io gioco da sei anni a Minigolf sia a livello nazionale che internazionale, è uno sport che mi riempie di tante emozioni e mi dà un senso di libertà.
Sono in mezzo alla natura ma allo stesso tempo ci vuole molta concentrazione, mi piace andare a Grenchen e anche in altri luoghi è uno sport che mi riempie il cuore.

Vincenza

Gli sportivi polivalenti fanno diversi sport e devono avere una certa resistenza e quindi bere tanta acqua, mangiare sano rimanere concentrati e fare una vita quotidiana equilibrata solo così si può rimanere sempre informi.

Katia e Evrim

AZATLAF – PROGETTO PALLA AL CENTRO

Il progetto **Palla al Centro** nasce nel 2004 da un'idea di Yvan Gentizon e dal quale ne scaturisce il nome della squadra, Azatlaf. Questo nome un po' bizzarro è frutto di una serie di idee e riflessioni da parte dei primi giocatori, che 15 anni or sono hanno formato una sorta di acrostico che ha generato il nome della squadra. L'esperienza concreta di questo progetto ha coinvolto numerose persone provenienti da diverse istituzioni sociali e non. In un primo tempo questo lavoro ha voluto essere una sperimentazione circa la possibilità di costruire una squadra, facendo leva soprattutto sulle risorse di ciascun partecipante attraverso il gioco del calcio. La finalità implicita del percorso poi sviluppato è stata quella di avviare un progetto condiviso. Oggi il progetto **Palla al Centro** è una realtà consolidata ed assume una connotazione meglio definita nella sua forma e nella sua organizzazione. Le persone che fanno parte della squadra **Azatlaf** trovano una loro dimensione ed un ruolo riconosciuto all'interno del gruppo, permettendo loro inoltre di sviluppare un forte senso di appartenenza. Al di là delle difficoltà che i componenti della squadra possono incontrare per vari motivi, tale progetto vuole mettere in evidenza come, da quando infilano le scarpette da calcio, giocano, corrono ed esultano, queste persone sono innanzitutto **calcianti** e come tali vanno considerati e rispettati.

Azatlaf si compone di un gruppo eterogeneo di persone che hanno come denominatore comune la passione per il calcio. Gli allenamenti si svolgono tutti i giovedì sera al CST di Tenero e sono aperti a chiunque abbia voglia di divertirsi e di condividere momenti di sport e crescita sociale. In media ogni settimana si ritrovano una dozzina di giocatori, con un'età che varia dai 20 fino ai 65 anni. Sotto la guida dell'allenatore Serafino Iovine e di

Renato Gualzata infermiere specializzato in salute mentale, gli allenamenti hanno luogo all'esterno sul campo sintetico ad eccezione del periodo invernale dove gli allenamenti si spostano in palestra.

Ogni anno **Azatlaf** partecipa a diverse manifestazioni sportive, tra cui il campionato svizzero di Homeless Street Soccer, tornei locali ed eventi internazionali contro rappresentative del nord Italia.

Negli anni si sta cercando sempre più di espandere la rete di collaborazioni, in modo da confrontarci con quante più realtà possibili e finora i riscontri sono stati numerosi e più che positivi.

Per informazioni:

Info@azatlaf.ch
www.azatlaf.ch



Un buongiorno

Cerca di essere sempre felice perché un sorriso cancella mille pianti. Sembra una missione difficile, ma in realtà basta pochissimo: un fiore, una nuvola, una risata, un ti voglio bene, sono le piccole cose a renderci felici.

Tanti piccoli atomi di gioia dove puoi trovare ovunque e in ogni momento, ma aspetta te a raccogliarli.

Vincenza



Cat Stevens

Ho ritrovato il cantautore preferito della mia
adolescenza.

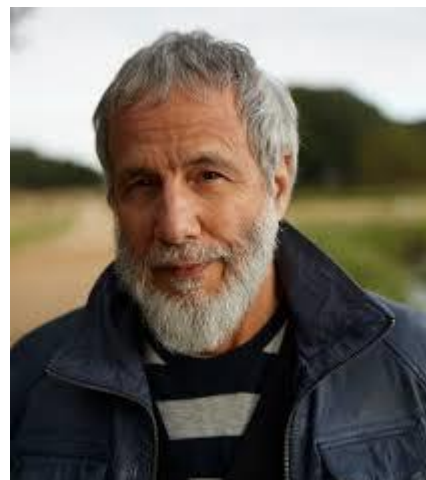
Ho sempre amato la voce di Cat Stevens.

Era un bellissimo uomo i suoi dischi, la voce, son
rimasti, ma il fisico completamente invecchiato:
sembra un'altra persona. Da giovane nero di capelli e
barba, ora bianco di capelli e barba.

Questo mi ha spaventata.

Si diventa brutti ad invecchiare e non si può far nulla.

Dobbiamo già iniziare a fare il lutto che ci toccherà a
vivere.



Alessandra Schaller



SEMEL IN ANNO LICET INSANIRE

(Una volta all' anno si può impazzire)

Il Carnevale

Le sue origini vanno ricercate in epoche remote, quando la religione dominante era quella pagana. Infatti la ricorrenza trae le sue origini dai Saturnali della Roma antica (dal 753 a.C.al 476 d.C). Le pratiche legate ai Saturnali, venerazione di Saturno, vedevano gli antichi romani dedicarsi ad intere giornate di festa, maschere e dissolutezza, celebrate solitamente a dicembre, fra il 17 e il 23. Queste antiche festività erano legate al ciclo vitale del Sole e alla profonda spiritualità connessa con il Sole invictus e la conclusione del ciclo naturale delle stagioni. In questo periodo, tutto era permesso: il potere era sospeso, e servi e schiavi prendevano il posto dei padroni in lunghissime processioni che affollavano le strade della città eterna.

La pratica di vestire degli schiavi nei panni dei signori è molto antica: alcuni fonti ci dicono che era pratica abituale eleggere un re della festa che, alla fine della giornata veniva messo a morte.

Niente guerre né processi né lavori: tutto era festa durante questo periodo. « Semel in ano licet insanire», erano soliti dire i romani: una volta all' anno, in onore del dio delle semine e dei raccolti, ognuno abbandonava la propria maschera per vestirne un'altra, senza freni né inibizioni.

Una volta terminate le feste, le quali erano talmente radicate nel sentimento popolare che nemmeno la Chiesa poté niente per proibirle, il rigore ritornava a dettare legge nella società.

Ecco perché, fino almeno al XIX secolo, Roma continuò a celebrare un Carnevale memorabile.

Origini del nome

La parola carnevale deriva dal latino « carmen levare» ovvero « eliminare la carne» perché anticamente indicava il banchetto che si teneva l'ultimo giorno di carnevale (il martedì grasso) prima di astinenza e digiuno dettato dalla Quaresima. Il mercoledì della Ceneri è il primo giorno, e il periodo dura 47 giorni prima della Pasqua cristiana, durante la quale poi a nessuno era concesso di mangiare carne.

Come si calcola l' arrivo del Carnevale?

Il Carnevale non ha una data fissa : solitamente ogni anno dipende da quando cade, come già detto sopra, dalla Pasqua cristiana. Essa si celebra la domenica successiva al primo plenilunio dopo l'equinozio di primavera, questo sistema è stato stabilito nel IV secolo dal Concilio di Nicea I. (l'equinozio è quel momento della rivoluzione terrestre, a forma ellittica, intorno al Sole in cui quest'ultimo si trova allo zenit a 90 gradi dall'orizzonte- ovvero il piano di osservazione). Gli equinozi occorrono due volte all' anno: a marzo e a settembre, insieme ai solstizi marcano il momento di avvicendamento delle stagioni astronomiche sulla Terra.

Oltre che il Carnevale Romano esiste il Carnevale Ambrosiano

La città di Milano segue, infatti il rito ambrosiano per la quale la Quaresima ha inizio la domenica successiva al mercoledì delle Ceneri. Fu Sant' Ambrogio, che nel VI secolo era vescovo di Milano, a decidere che le domeniche fossero calcolate. La leggenda narra, invece, che Sant' Ambrogio era impegnato come vescovo in un pellegrinaggio e chiese

alla popolazione di aspettare il suo ritorno per iniziare le liturgie quaresimali posticipando anche la fine del Carnevale.

Come mai ci si maschera?

Secondo numerose fonti, tra cui Apuleio, filosofo romano del 125 a.C. « il travestimento» deve essere fatto risalire a una festa in onore della dea egizia Iside, durante la quale erano presenti numerosi gruppi mascherati. Questa usanza egizia venne importata anche nell' Impero Romano: alla fine del vecchio anno un uomo coperto di pelli di capra veniva portato in processione e colpito con bacchettate.

In molte altre parti del Mondo, soprattutto in Oriente, c'erano molte feste con cerimonie e processioni in cui gli individui si travestivano. A Babilonia (sino al II millennio a.C. era la capitale della Mesopotamia, oggi lo stato si chiama Irak), ad esempio non era strano vedere grossi carri simboleggianti la Luna e il Sole sfilare per le strade rappresentando la creazione del mondo.

In realtà però lo spirito della festa è quello di livellare l'ordine delle cose, ribaltare la realtà con la fantasia e travestirsi da ciò che non si è.

Nel Medioevo (476 d.C. - 1453 d.C.), ad esempio i popolani potevano per poche ore divertirsi e sentirsi al pari dei potenti: persino lo scemo del villaggio poteva indossare una corona.

Il carnevale è arrivato ai giorni nostri, nelle vicina Italia, per esempio, sono famosi quelli di Venezia, Viareggio, Acireale, a Ivrea (vicino a Torino) poi

c'è la celeberrima Battaglia delle arance, dove coloro che non vogliono essere colpiti dalle arance devono portare un copricapo di color rosso, oppure a Sciacca (Sicilia) vengono realizzate splendide e proprie opere in cartapesta.

In Ticino è suddiviso in quello di rito romano, come ad esempio a Bellinzona con il suo Rabadan, Chiasso detto Nebiopoli, e in tanti altri paesi, mentre quello di rito ambrosiano lo si festeggia a Tesserete e a Biasca e in altri villaggi. Nelle quattro località menzionate sopra oltre ai grandi veglioni si tengono molteplici momenti musicali e i cortei carnascialeschi.

In Svizzera quello più grande e famoso è quello di Basilea città denominato : «Basler Fasnacht» che inizia sempre di lunedì successivo al mercoledì delle Ceneri alle ore 4 del mattino con la classica Morgestraich, rituale che prevede la marcia prima dell'alba di strani personaggi travestiti, con tante lanterne accese sulla testa, questo anno si è tenuto da 2 al 4 marzo. Lucerna è anche essa per il suo corteo.

I Carnevali più famosi del mondo sono : quello di Rio de Janeiro (Brasile), Santa Cruz de Tenerife (isole Canarie-Spagna), Colonia (Germania), Notting Hill (Londra-Inghilterra), Venezia (Italia), New Orleans (USA), Penang (India) e Nizza (Francia).

Per che ognuno a Carnevale

a suo modo possa fare:

per che ora non sia male

anche pazzo diventare.

Viva dunque il Carnevale,

che diletta ci vuol dare,

Carnevale che tanto vale,

che fa i cuori giubilare.

Rudy

In ricordo del corteo Nebiopoli

di Chiasso 2020

Cenni storici:

Il carnevale Nebiopoli, nella sua storia è sempre stato di rito romano: unico carnevale ticinese a non essere una monarchia e di conseguenza a non essere governato da un Re.

Durante il periodo carscatesco chiassese il governo venne assunto da Primo Ministro, la città si trasforma quindi nella Libera Repubblica Nebiopoli.

La data più lontana nel tempo del primo carnevale è stata rintracciata su un documento, risale al 6 febbraio 1559 anche se il carnevale si festeggiava anche prima.

Un secondo documento storico, rappresenta un programma del 1895 in cui una locandina pubblicizza il carnevale con il primo nome conosciuto « Carnevaa da Ciass ». La successiva evoluzione del nome e della manifestazione fu quella del « Festival di Carnevale » che si teneva al cinema Politeama e veniva organizzato dalle diverse società cittadine, individualmente o associate (Società federale di ginnastica, Musica cittadina, Football Chiasso...)

Il Club 74 era presente con un suo carro allegorico : la barca di Noè , una satira improntata sugli asilanti, dove erano presenti, come figuranti, diversi utenti anche dei altri centri diurni cantonali. Di Locarno era presente il presidente del Club Andromeda Pierangelo il quale dice che è stata una bella

esperienza, sia il risotto di mezzogiorno che era ottimo, e la coreografia del carro.

Nel 1925 il nome del carnevale fu mutato in « Nebbia » e lo manterrà fino al 1932 quando divenne « Nebbia VIII » e negli anni cinquanta divenne definitivamente chiamato Carnevale Nebiopoli. Con il tempo tutto cambia ma la gioia e la voglia di festeggiare il periodo carscatesco è sempre rimasta. Il Carnevale a Chiasso è sopravvissuto a crisi, conflitti mondiali e cambiamenti radicali di culture, tessuto sociale e condizioni economiche. Il comitato Direttivo si è sempre prodigato per poter superare con successo alle difficoltà finanziarie, per mantenere viva la passione ed i sacrifici di chi li ha preceduti creando una storia centenaria che da sempre anima le vie del basso Mendrisiotto. Per la prima volta si è tentata la carta di organizzare il tutto due settimane prima di Bellinzona (Carnevale Rabadan) con il grande corteo al sabato, la carta è stata vincente. Grazie a una bella giornata solatia, alla folta partecipazione dei figuranti (essendo in sabato non si lavora) la cornice del pubblico presente lungo il percorso cittadino del corteo è stata di 18.000 spettatori.

era ben studiata, dove tutti noi dovevamo ballare e il tutto è durato 2 ore. È stata la mia prima esperienza ma ne sono contento perché tutto è funzionato bene. Era pure presente la nostra Irma la quale ci ha detto che si è scatenata come non mai a ballare per tutto il tempo e che si è divertita moltissimo.

Rudy

Uscita Interclub

Si è discusso del problema dei vari medici e infermieri del servizio psicosociale del Canton Ticino, i vari rappresentanti dei Centri Diurni del cantone hanno manifestato critiche nei loro confronti per la poca presenza all'interno degli stessi.

Finita la riunione abbiamo fatto pranzo tutti assieme con tanto di dolce e caffè, per poi rientrare a casa verso le ore 14.00.

Pierangelo e Adriana

OGGI SIAMO PIÙ ESAURITI DEL PASSATO?

Tra le diverse "malattie sociali" più diffuse, al giorno, d'oggi troviamo: lo stress permanente, burnout e disturbi del sonno. Tra le cause vengono spesso menzionate le conquiste moderne come la digitalizzazione e la globalizzazione. Ma oggi siamo veramente più stremati che in passato?

L'esaurimento nella storia dell'umanità

Uno sguardo alla storia mostra che, contrariamente a quanto si potrebbe credere, non si tratta affatto di un fenomeno recente. L'esaurimento assume rilevanza sociale sin dall'antichità. Nel corso della storia dell'umanità, anziché restare un fenomeno puramente biologico o medico, è stato influenzato anche dalla politica, dall'economia e dalla fede.

Già nell'antica Grecia, l'esaurimento era visto come un problema medico. Si presumeva che nei soggetti che ne soffrivano un eccesso di così detta » bile nera« secondo la teoria umorale di Ippocrate (460-377 a. C.) che fu accettata e applicata dalla maggior parte dei medici (e non solo) fino alla metà del XIX secolo. La storia di Ippocrate e la teoria umorale risalgono a quasi quattro secoli prima dell'inizio della nostra era. Il suo postulato è considerato il primo approccio verso quella che venti anni dopo sarebbe diventata una scienza: la psicologia.

Ippocrate viene definito il " padre della medicina" poiché fu il primo in occidente a sistematizzare conoscenze disponibili su salute e malattia. Propose delle spiegazioni a questi fenomeni e persino delle terapie per trattarli.

La teoria umorale di Ippocrate

La teoria umorale sostiene di base che il corpo umano sia composto da quattro sostanze che prendono il nome di "umori" e che devono essere mantenute in equilibrio tra esse. Quando l'equilibrio è perso, insorge la malattia , sia del corpo che dello spirito. Qualsiasi disabilità o malattia è sinonimo di alterazione del bilanciamento dei quattro umori essenziali. Per essere trattata, dunque, occorre trovare un modo per ristabilire l'equilibrio perduto.

Secondo la teoria umorale, le sostanze di cui è composto il corpo umano sono:

Bile nera, legata alla terra, con proprietà di secchezza e freddo
Bile gialla, legata al fuoco, con proprietà di secchezza e caldo
Sangue, legato all'aria, con qualità di umidità e caldo
Flegma, legato all'acqua, con qualità di umidità e freddo

Gli umori e la personalità

Ippocrate i suoi seguaci non considerarono mai la malattia come elemento puramente organico. Ritenevano la mente e il corpo un'unica realtà, pertanto quello che si verificava nella mente aveva effetti sull'organismo e viceversa. In seguito, Galeno (129-201 a.C.), integrò questa teoria segnalando come lo squilibrio degli umori influenzasse il nostro modo di essere, di sentire, di pensare e di comportarsi.

Fu Galeno a supporre l'esistenza di quattro temperamenti derivanti dagli umori essenziali. Erano:

Melanconico. Caratterizza le persone che nell'organismo presentano una predominanza di bile nera. Hanno un temperamento triste, piuttosto suscettibile e sono portati alle attività artistiche.

Collerico. Rappresenta chi ha una quantità di bile gialla. Ciò dà origine a un temperamento passionale, un'enorme vitalità e la tendenza ad arrabbiarsi facilmente

Sanguigno. In questo caso predomina l'elemento del sangue. Le caratteristiche di questo temperamento sono la sicurezza di sé, l'allegria, l'ottimismo, l'espressività e la socievolezza

Flemmatico. Caratterizza chi ha una prevalenza di flegma nell'organismo. Le persone flemmatiche sono riflessive, giuste. Tranquille, senza grandi capacità di impegno e un po' pigre.

Sia Ippocrate che Galeno stipularono e integrarono la teoria umorale basandosi sull'osservazione, ma senza l'applicazione di alcun metodo scientifico. Con l'insorgersi e il consolidarsi delle scienze formali questa teoria cadde in disuso. Tuttavia, la teoria umorale ha il merito di essere stata il primo tentativo serio di classificare i diversi temperamenti dell'essere umano. Interessante è anche il modo in cui sono stati in grado di comprendere che anche le emozioni hanno riferimento fisiologico. Facendo quindi un parallelo tra la teoria umorale e gli odierni disturbi dell'umore e psichiatrici possiamo ricavare che la malinconia è la depressione odierna. Il collerico è la persona affetta da mania, il flemmatico è il nostro nevastenico e il sanguigno è il nostro carattere isterico. In un modo o nell'altro, vediamo che questi grandi pensatori greci hanno messo in mostra una grande intuizione. Le loro classificazioni, come visto, si avvicinano alle diverse personalità stabilite oggi e questo a oltre 2000 anni dopo i due precursori dell' Antica Grecia.

Il contributo classico fornito alle origini dai disturbi dell'umore è rimasto dimenticato per tutto il medioevo in cui la pratica esoterica aveva preso il sopravvento sullo studio scientifico. L'esaurimento era riferito più a fattori mentali che fisici ed era considerato l'espressione di un fallimento spirituale e morale. Non avendo lavorato sodo per la propria redenzione e avendo trascurato i propri doveri religiosi, il cristiano esaurito era un fallito. La causa di questa indolenza, detta « accidia », era attribuita a forze demoniache.

Nel 1600 si sono riprese le teorie classiche e da qui si riparte per costruire quello che è diventata la psichiatria moderna.

L'idea che uno stress eccessivo indebolisca i nostri nervi risale al periodo della rivoluzione industriale (Inghilterra 1760/1840). L'industrializzazione richiedeva manodopera sempre più efficiente. Erano ormai le macchine a dettare il ritmo, prese piede il lavoro a turni e l'attività lavorativa diventò sempre più monotona. I sintomi da esaurimento che ne risultarono furono definiti « nevastenica » ossia uno stato di debolezza dovuta soprattutto a fattori costituzionali. Essi sono il complesso delle caratteristiche morfologiche, funzionali e psichiche, proprie di ogni individuo in condizioni fisiologiche. Il concetto riflette una visione generale unitaria dell'organismo, che trova le sue antiche radici, nella già descritta sopra dottrina umorale, che dominò, quasi ininterrottamente fino agli inizi del 19° secolo. In seguito prese avvio l'indirizzo costituzionalistico nel senso moderno; questo, successivamente, ebbe un'evoluzione integrando le caratteristiche morfologiche con quelle funzionali, arricchendosi anche delle acquisizioni riguardanti la fisiologia e la fisiopatologia (ramo della medicina che studia le alterazioni strutturali e funzionali dell'organismo che avvengono nelle malattie) dei sistemi neurovegetativi (sono l'insieme delle cellule e fibre che innervano gli organi interni e le ghiandole) e delle ghiandole endocrine (esse rilasciano ormoni direttamente nel flusso sanguigno. Tra le principali le incontriamo nell'ipotalamo (che è una struttura del sistema nervoso centrale del cervello), nella Tiroide (è una piccola ghiandola di 20-25 grammi posta nella regione anteriore del collo, essa è deputata alla produzione di ormoni chiamati T4 e T3. Quest'ultimo è l'ormone attivo il cui compito principale è quello di regolare il metabolismo energetico dell'organismo. In realtà gli ormoni tiroidei collaborano anche con gli altri ormoni nel controllare alcuni aspetti importanti quale lo sviluppo del sistema nervoso centrale,

l'accrescimento corporeo e la funzione sessuale. Gli ormoni vengono prodotti, immagazzinati all'interno della tiroide e successivamente rilasciati nel circolo sanguigno, in base alle necessità del nostro organismo. Nell'Ipofisi (è situata alla base del cranio è di dimensioni piccole pesa solo 0,9g e comunica con l'Ipotalamo, essa regola tra le altre cose la tiroide, la spermatogenesi nel maschio e dell'ovulazione nelle femmine. Una sua alterazione può causare effetti secondari come sulla visione visiva, vascolare e neurologica)

Il corpo umano è veramente molto complesso ma funzionale ma non bisogna stressarlo poiché ogni fattore stressante richiama immediatamente delle reazioni regolative neuropsichiche, emotive, locomotorie, ormonali e immunologiche che formano un quadro generale conosciuto come Sindrome

Generale di Adattamento.

L'adattamento è un'attività complessa, ne sappiamo qualche cosa con il cambiamento di vita dovuto al COVID19, infatti abbiamo dovuto cambiare l'equilibrio interno dell'organismo mediante:

- La generazione di una risposta emotiva soggettiva;
- La messa in difesa dell'organismo dal fattore stressante;
- L'attuazione di strategie da elaborare in caso di esposizione a fattori stressanti
- ma anche cambiare l'equilibrio esterno all'organismo (ambiente) per adattarlo alle necessità del Soggetto

Fattori che determinano la capacità di adattamento

Il maggiore o minore successo dei processi adattativi è dato dal bilancio tra le caratteristiche qualitative e quantitative degli eventi che li suscitano e le risorse personali del soggetto coinvolto.

Per quanto riguarda le caratteristiche qualitative si considerano:

Caratteristiche temperamentali e di personalità;

Livello culturale; condizioni socio-sanitari;

Risonanza soggettiva all'evento

Per quanto riguarda le caratteristiche quantitative si considera un asse temporale e pertanto:

- l'età del soggetto;
- il suo tempo di reazione;
- Il tempo richiesto dell'esposizione all'agente stressante.

Infatti, un bambino piccolo non riuscirà ad utilizzare appieno e con la stessa velocità una medesima capacità adattativa di un adulto. Per contro, risulterà più difficile scansare un proiettile di arma da fuoco che un pallone

Un terzo fattore che coinvolge sia caratteristiche qualitative e quantitative è dato dalle capacità intellettive del soggetto: la prevedibilità, la conoscenza e la gravità degli eventi degli eventi giocano un ruolo fondamentale nella possibilità di instaurare delle strategie adattative atte a gestirli-

Ad esempio, il lutto e la perdita di una persona cara, e in questi momenti ne sono morti moltissimi, è, di solito, più facilmente elaborabile quando una persona anziana e la sua scomparsa era stata prevista da tempo. All'opposto è problematico l'adattamento in caso di esposizioni e eventi catastrofici e improvvisi come il Coronavirus. Un soggetto può essere capace di affrontare determinanti eventi, ma non essere in grado di fronteggiare e gestire in modo adattativo con gli stessi esiti eventi differenti.

Conclusione

La diagnosi del livello di stress cronico a cui è soggetto un individuo non è semplice, né univoca, data la genericità del fenomeno e la soggettività nel reagire a diversi fattori di stress. Il metodo più classico per misurare il livello di stress, di impianto prettamente psicologico, si basa sulla compilazione di questionari che indagano o la presenza nella vita del paziente (nel presente o nel passato

prossimo) di fattori di stress (quali la perdita di persone care, del lavoro, etc.), oppure il manifestarsi di sintomi legati allo stress o alla depressione (problemi di una scarsa qualità del sonno, dovuta ad esempio alla sindrome da apnea notturna, attacchi di panico etc). L'astenia viene pragmaticamente suddivisa in esaurimento fisico o mentale, anche se spesso si manifesta come una combinazione delle due forme. Spesso viene diagnosticata la così detta sindrome da stanchezza cronica, in cui si considerano sia le cause fisiche che quelle mentali. Il nostro stile di vita digitale intensifica il fenomeno : dai programmi di fitness, al numero di like e di follower, ci confrontiamo con gli altri 24 ore su 24. Le persone che soffrono di esaurimento, o di » Burnout« che porta a un esaurimento emotivo, alla depersonalizzazione, al cinismo e a un sentimento di ridotta realizzazione personale.

Il fatto che al giorno d'oggi l'esaurimento colpisca molte persone non ci distingue quindi dai nostri antenati. Nel corso della storia si sono sempre alternati periodi in cui l'umanità era particolarmente sfinita e periodi meno stressanti. Inoltre, a prescindere dal fatto che consideriamo l'esaurimento un problema medico o morale o che invece diamo la colpa alla digitalizzazione, non siamo del tutto impotenti nei suoi confronti. Anche se sono le strutture sociali e il lavoro a sfinirci, uno stile di vita sano può contrastare il problema come pure: dormire abbastanza, fare del movimento fisico, coltivare le amicizie e non isolarsi, e non aspettare a lungo nel bisogno a chiedere aiuto, prima che diventi un problema psicologico grave, al proprio medico.

Il Carmenlengo

LA VITA È CAMBIATA IN FRETTA

La vita cambia in un istante. Una sera ti metti a tavola con i tuoi cari e l'indomani la vita che conoscevi e ti piaceva è finita. Non ti immaginavi nemmeno che dalla Cina potesse arrivare un virus pericoloso e che facesse ammalare una quantità indefinibile di persone e che uccidesse milioni di loro nel bel mezzo della loro vita in ogni parte della Terra.

Le autorità di tutti i Paesi del mondo si sono dovute confrontare con questo assassino invisibile e si sono sentite impotenti perché non disponevano, e non dispongono a tutt'oggi, delle armi per ucciderlo. Sono state obbligate a fermare qualsiasi tipo di attività, tranne i negozi di prima necessità, mandando in crisi totale l'economia mondiale, e a emettere un coprifuoco totale per gli over 65 mentre per le altre persone hanno varato diversi decreti di sicurezza, sociale e medica, come pure di limitazione della libertà individuale. Abbiamo dovuto imparare nuove terminologie mediche, mettere maschere e guanti, tenere la distanza sociale.

Il COVID19 ci ha insegnato che la nostra esistenza può cambiare in fretta e in alcuni casi irrimediabilmente.

Gli angeli contro la morte

Immediatamente medici e infermieri sono stati e lo sono ancora, confrontati in prima linea a fare fronte a questa apocalisse virale del tutto nuovo e straordinariamente pericolosa. Da quel giorno la loro vita è cambiata e stanno vivendo nelle corsie di terapia intensiva giorno e notte. Sono confrontati quotidianamente con dei scenari allucinanti carichi di contagiati e di morti. Questo carico di lavoro, senza precedenti, che devono sopportare rischia di lasciare in loro dei segni profondi. Uno dei fattori più scioccante a cui devono far fronte è l'alto numero di morti, ma anche il decorso della pandemia, che in certi casi è molto rapida, e davanti alla quale si sentono impotenti.

Un'altra difficoltà a cui devono farsi carico, sia i medici che gli infermieri, oltre al lavoro encomiabile, è comunicare la morte del paziente ai parenti.

Alle volte il personale medico si trova ad intervenire su persone di cui non si conosce la loro storia, perché arrivano in condizioni di salute già gravi, con forti problemi respiratori e quindi non riescono a raccontare nulla di sé. I medici e gli infermieri lavorano con turni lunghi di lavoro e alcuni di loro, confrontandosi con queste grandi sofferenze, sviluppano sintomi ansiosi, insonnia e sono soggetti a incubi e a pensieri intrusivi e ricorrenti.

" C'è un angoscia costante, unita alla paura di ammalarsi, e purtroppo alcuni si sono malati come il medico cantonale , o di trasmettere il virus ai propri familiari. La situazione in cui si trovano è difficile da raccontare, di certo il cervello di questi angeli è in continuo stato di allerta."

Siamo ancora nella fase in cui i medici e infermieri non si rendono pienamente conto del trauma che stanno vivendo. Tutto sta avvenendo velocemente e molti di loro sentono soprattutto la stanchezza, si sentono esausti data dalla priorità mentale e fisica di stare ben attenti durante le lunghe ore lavoro. Importante per loro è dormire abbastanza durante le ore di riposo, in cui subentra una specie di rimozione della fatica.

Dalla cura al prendersi cura

" C'è un fortissimo senso di colpa, alle volte, e di impotenza nel personale medico che vedono morire le persone da sole in corsia senza il conforto di familiari. Sviluppano la paura di essere infettati, anche se non lo dicono, ma anche il senso di colpa per il semplice fatto di provare questa paura. L'altro grosso problema è la mancanza assoluta di terapie specifiche e di antiviruses. " molti medici stanno prendendo delle decisioni velocemente e sentono la responsabilità di questa che sembra una missione impossibile" Tutto avviene a distanza e questo aggrava il contatto con gli ammalati, alcuni medici sono

tormentati dagli sguardi spaesati dei pazienti intubati per poter respirare, e con dei fortissimi dolori e disagi, ma soprattutto dalla loro profonda solitudine in cui si trovano. Quando un contagiato guarisce, e può lasciare l'ospedale, per loro è una iniezione di gioia che li spinge a continuare nella lotta quotidiana.

Nel corso della loro vita professionale tutti i medici e infermieri hanno avuto esperienza, almeno una volta, di una malattia mortale o di una cura inefficace, ma in questi momenti ci sono troppi fattori su cui non hanno un controllo valido sulla pandemia e non sanno come comportarsi, alienandoli sempre di più.

Conclusione

In questi momenti tragici ci siamo accorti che nella nostra nazione manca il personale sanitario svizzero. Questo è dovuto perché all'anno vengono formati solo il 56% del fabbisogno e in quello infermieristico solo il 43%. Mancano quindi in questo settore diecimila operatori. Si è pure limitato l'accesso agli studi di medicina istaurando un numero chiuso. Tutto questo porta la diretta conseguenza, come in questa grave situazione, di ricorrere al personale medico e infermieristico da altri Paesi. Nel Cantone Ticino la maggior parte del personale sanitario arriva dalla vicina Italia

Essi vengono a lavorare da noi, sottraendo però delle risorse indispensabili alle altre nazioni le quali non pongono, e per fortuna, il veto di farlo con dei mandamenti speciali e urgenti, in caso di fabbisogno, urgente e grave, di personale sanitario supplementare di cui, anche loro, sono confrontati.

L'emergenza sanitaria ci ha mostrato gli alti valori di medici, infermieri e persone attive, nei settori essenziali di questa grande lotta contro la pandemia, che con grande dedizione e competenza, si sono, si occupano e si occuperanno di tutti coloro che sono stati, sono e saranno confrontati con questo orribile virus. Tutti noi li dobbiamo ringraziare ed elogiare sia al presente, che nel futuro, memori per il

grande operato e l'ammirevole professionalità prestata ai contagiati in questi momenti difficilissimi in cui persevera il COVID19.

La vita è cambiata in fretta, nulla sarà più come prima.

Rudy.



IL COVID19 HA CAMBIATO LA NOSTRA VITA

Il mondo su cui viviamo, dalla sua nascita, 4,5 miliardi di anni fa circa, è in continua evoluzione.

Con l'arrivo dell'uomo moderno sul suo suolo, circa 200.000 anni fa, è stato testimone di tutte le tasso manie degli esseri viventi, delle guerre, distruzioni e pandemie che hanno coinvolto anche gli esseri umani in ogni parte del globo e continuano ancora,

A inizio 2020 dalla Cina è arrivato il COVID19 il nuovo killer invisibile e sconosciuto, esso, a rispetto di altri virus scoppiati nei secoli scorsi, potrebbe sembrare insignificante. Ma purtroppo non è così, in più è apparso all'improvviso e ha trascinato il mondo in una strana e inaspettata situazione di vita.

Stiamo vivendo una' epoca in cui il nostro Pianeta è stato stravolto ed ora niente è più come ci eravamo abituati e immaginati di vivere. Ma l'incertezza, che ora arieggia ovunque, anticipa cambiamenti radicali; la trasformazione è sempre preceduta da sconvolgimenti e paura. Ma come per tutti i cambiamenti ci saranno alcuni che ci perderanno più degli altri, e saranno quelli che hanno già perso troppo. Le cose non torneranno alla normalità tanto presto, anzi alcune non torneranno mai più.

Per fermare questa pandemia dovremo cambiare radicalmente quasi tutto quello che eravamo abituati a fare: per esempio il lavoro, la socializzazione, la gestione della salute, la cura dei nostri famigliari e tanto altro. In questo lunghissimo tempo, sino a tutt'oggi, abbiamo sperimentato un cambiamento drastico del nostro stile di vita la quotidiana routine è stata stravolta, il lavoro si è paralizzato, troppo tempo da passare a casa, magari tra pareti strette dove abitano diverse persone, all'esterno tutto chiuso e spettrale. L'inizio è stato traumatico e tutti ci siamo lasciati stordire dalla nuova realtà. In seguito in modo graduale abbiamo iniziato a prendere confidenza con questa nuova quotidianità, alle volte anche nefasta. Che è diventata la nostra nuova

normalità. Sì perché il conetto stesso di normalità è destinato a cambiare, per lungo tempo.

Questo finché nel mondo continua a girovagare l'invisibile COVID19, mietendo vittime, e non sarà trovata una strategia per eliminarlo. È un cambiamento che dovremo tutti interiorizzare in fretta e tenercelo anche nel futuro, anche per impedire ai sistemi sanitari e all'economia di collassare, e così amplificando i danni della pandemia.

Per essere in grado di combattere il Coronavirus sembrano necessari dai dodici ai diciotto mesi prima che sia disponibile su scala mondiale un vaccino valido, malgrado tutti i laboratori del mondo che sono alla spasmodica ricerca dell'arma giusta per uccidere il killer.

La crisi non sarà rapida, dobbiamo avere, quindi, molta pazienza nell'affrontarla. Si potrà vivere una realtà simile? Il futuro potrà essere sostenibile solo se assieme al controllo sociale si studieranno ed avanzeranno i sistemi sanitari, costituendo unità di risposte specifiche alle pandemie che appariranno anche nel futuro, piani di azioni coordinate e capaci di muoversi ben prima che le epidemie si aggravino diventando pandemie, come quella che stiamo vivendo.

Andrebbe, inoltre, potenziata la struttura sanitaria, la quale si è dimostrata fragile in questi tempi, aumentando medici e infermieri in tutto il nostro Paese, come pure tutte le scorte delle attrezzature specifiche, respiratori, kit di tamponi, mascherine e farmaci senza più dipendere da quelle catene complesse, come quelle che abbiamo visto, e dai capricci del mercato.

Come è facile immaginare il costo maggiore di questa rimodulazione della società, in senso " spartano", sarà a carico delle fasce più povere e deboli: anziani e immunodepressi che dovranno essere collocati altrove durante le pandemie. Per questo motivo è necessario il ricorso, da parte dei governi, ad algoritmi complessi che riescono a identificare i soggetti più vulnerabili, con il rischio, purtroppo, di involontarie discriminazioni.

Il costo umano di questa pandemia potrebbe portare alla disintegrazione sociale. Coloro che resteranno senza speranza, in un

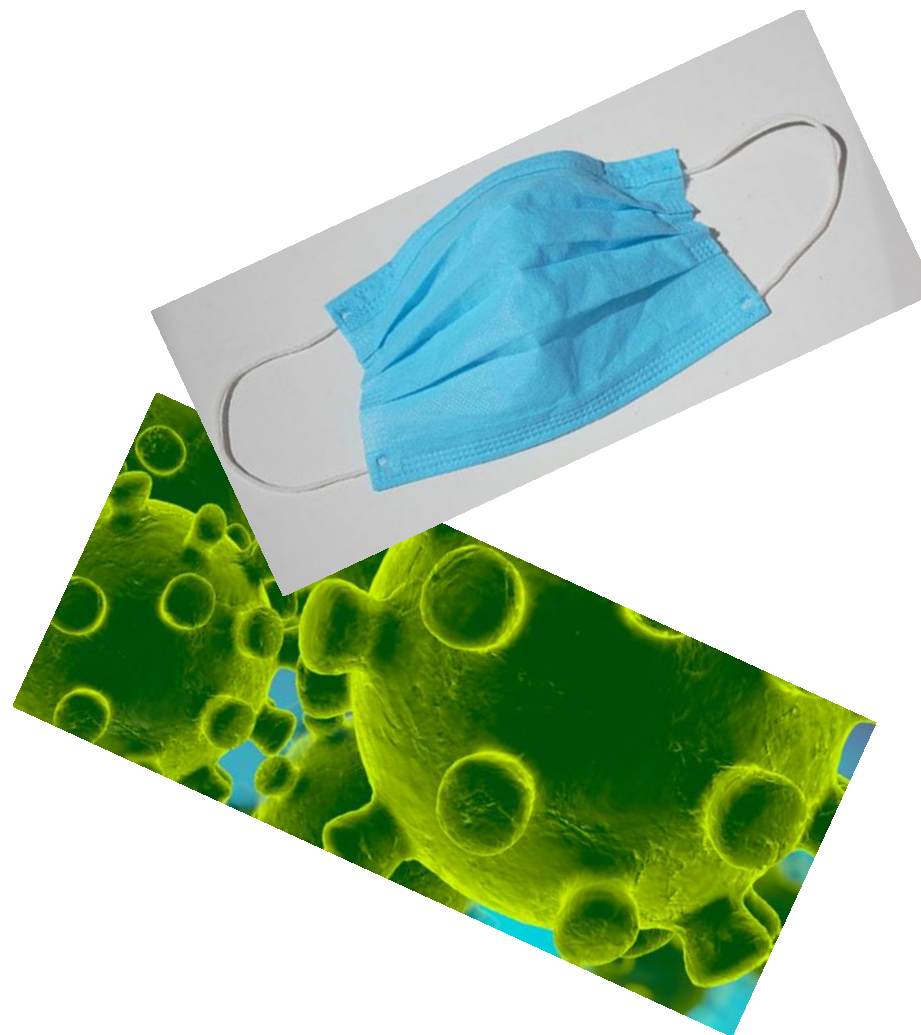
quadro apocalittico, senza lavoro e senza asset potrebbero facilmente prendersela con chi sta meglio.

Conclusione

Alla luce di quanto ho espresso sopra è evidente che sarebbe più che opportuno aumentare la sorveglianza, e non solo, e la ricerca mirata di antivirus. Ma tutto questo non potrebbe funzionare senza una trasformazione radicale del nostro modo di stare assieme e di vivere in modo nuovo la società. Significherebbe quindi abitare in un mondo più algido, sospettoso e conformista? È presto per dirlo. Tuttavia, proprio perché le tentazioni autoritarie si rafforzeranno, unite a un basso livello verso la politica, la sfida futura sarà definire in regole, e in sistemi di controllo, che bilancino la protezione delle vittime umane e il rispetto per la loro dignità.

Questa è la sfida che dovremo affrontare tutti noi in modo corale, nel frattempo proviamo, perché è doveroso, di adattarci ad un Mondo nuovo in cui vivere.

Rudy



Ricettario

Cavolfiore in padella

Ingredienti per quattro persone:

Un cavolfiore
Due foglie di alloro
Una cipolla rossa
Olive nere snocciolate
Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
Un cucchiaino di dado vegetale fatto in casa
Acqua quanto basta
Sale marino fine
Pepe nero macinato
Olio d'oliva

Preparazione:

Lavare il cavolfiore, dividerlo in cimette ed eliminare il torsolo.

In una padella coi bordi bassi versate la cipolla e andate a unire le olive il concentrato di pomodoro il dado vegetale e le foglie di alloro con una spolverata di pepe nero.

Diluite il tutto con un mestolo di acqua e portate a bollore.

Posizionate il cavolfiore con le cime verso l'alto e versate acqua sufficiente a coprire metà delle cimette per poi coprire il tutto con un coperchio e portare di nuovo a bollore.

Dovete cuocere fin tanto che le cimette non saranno tenere e l'acqua evaporata, lasciando una densa salsina.

Servire ancora caldi.

Carlo

Polpettone ripieno

Ingredienti:

1 Kg di carne macinata di manzo
Una busta di formaggio grattugiato
4 Uova
Pane grattugiato
Prezzemolo
Latte
Pepe
Sale
Aglio grattugiato

Lavorazione:

Lavorare tutto l'impasto assieme, per poi stendere tutto bene su una teglia pronta per essere messa all'interno del forno. Stendere le fettine di prosciutto per poi aggiungere del formaggio grattugiato, del basilico, delle uova bollite tagliate a metà e ancora della mozzarella tagliata a fettine, del basilico e in fine rotolare piano piano aiutandosi con la carta da forno. Alla fine prendere tre uova mettere il tuorlo delle uova in una bacinella con olio e prezzemolo e con un pennello spargere il tutto sulla carne.

Fegato alla veneziana

Ingredienti:

Fegato
Cipolle
Vino bianco

Procedimento:

Far rosolare il Fegato per poi tirarlo fuori dalla pentola e bagnarlo con del vino bianco e continuare a far cuocere il fegato fin tanto che al suo interno non é ben cotto.

Tre mesi fa ho cominciato questa avventura un po' spaventata ma anche molto incuriosita per il percorso che mi attendeva...

È stato per me molto interessante e costruttivo, ognuno di voi mi ha lasciato qualcosa nel cuore, ho imparato molto dalle esperienze che mi avete raccontato e vi ringrazio di avermi sempre resa partecipe!

Alla fine di questa esperienza posso dire di sentirmi più arricchita e questo è solo grazie a delle persone speciali come voi!

A sa vedum Federica



IL PERCHÉ DEL CENTRO DIURNO

Scrivo , con molto piacere, queste righe per far conoscere il Centro diurno SPS alle persone esterne che non lo conoscono e mi chiedono a cosa serve, come funziona e quali attività si svolgono.

Prefazione

Da oltre trenta anni fa un gruppo di pionieri ha creato il Club Andromeda del Locarnese, la cui sede era a Minusio. Esso è nato grazie alla volontà della dottoressa Mornaghini e a un gruppo di persone con problematiche dovute all'alcolismo, questo per far fronte allo sviluppo della loro integrazione nella vita sociale.

In seguito il Club si è trasferito negli spazi del centro diurno SPS di Locarno.

Il centro diurno

Dall'inizio del Club Andromeda si è sempre cercato quelle qualità di vita sociale che sono le priorità dello stesso, esse sono basate sulla libertà individuale di parola e del libero arbitrio.

Al CD di Locarno partecipano utenti che stanno seguendo un percorso di riabilitazione, dopo una loro dimissione dalle strutture psichiatriche, dove erano ricoverati per diversi motivi psichici e non solo, sia private che alla CPC di Mendrisio oppure che sono seguiti da psichiatri e psicologi sia del servizio cantonale SPS di Locarno che da liberi professionisti del settore.

Negli spazi del CD si accolgono utenti e assieme si analizzano le loro risorse, si abbattano ostacoli che ne impediscono la loro individuazione, e per fare questo non ci sono limiti nella scelta di vita che si possono immaginare e attuare.

Grazie alle due operatrici sociali Catherine e Laura, responsabili del CD, si testimonia in modo efficace, l'impegno della dinamica evolutiva dell'inserimento che diventa inclusione, quindi come vediamo non è una banalità.

Sovente vuol dire nuotare contro corrente. Questo perché il Centro Diurno può essere percepito, erroneamente, come luogo dove vanno coloro che hanno una condizione di salute di gravità accertata, senza cambiamenti previsti né prevedibili. Ma non è così, il CD è un luogo dove si » continua« integrazione con lo scopo finale di una inclusione nella società, quindi va visto come mezzo per stabilire un progetto di vita che incrocia e si coordina con tanti altri nella vita.

Lo sviluppo di questa prospettiva, inclusiva, schematicamente può seguire due linee, a volte intrecciate e altre parallele. La prima riguarda il percorso degli utenti che frequentano il CD, la seconda va vista come un tracciato individuale al cui centro si pone lo sviluppo personale continuo, smentendo il pregiudizio