

Siamo fatti così

Sommario

La strada del benessere

Editoriale 1

Andiamo nel mondo
Non c'è più noia e solitudine 2

Le frasi celebri
Sorridiamo... 3

Le famiglie parlano
Benessere è stare insieme agli
altri 4

L'intervista
Tempo libero, tempo di quali-
tà: intervista a Olimpia Ne-
gro e Nicola Brischigiario 5

L'avventura del fare
Farsi belli... 7

Scrittura di gruppo: stare bene
insieme in modo creativo 9

Da leccarsi i baffi
Il benessere in situazione
comunitaria ovvero la ricerca
dell'armonia 10

Spazio al pensiero
Il benessere nella relazione
educativa 12

Sbirciando qua e là
Tante occasioni per stare bene 14



Volendo usare una metafora per parlare della ricerca del benessere potremmo individuarla nell'esperienza del *cammino*: sappiamo che ciascuno di noi parte con un certo equipaggiamento in dotazione, fatto di energia, abilità, competenze, desideri, preferenze; con questo corredo affrontiamo il sentiero faticoso, impervio ma unico e irripetibile della nostra esistenza. Probabilmente ognuno di noi farà soste in luoghi diversi, sarà attratto o impaurito da paesaggi e incontri singolari: potremo dedicare molto del nostro tempo a osservare oppure a scattare fotografie, potremo camminare di buon passo o

dimenticarci del tempo, l'importante sarà assaporare, ciascuno seguendo la propria aspirazione, quello che stiamo facendo chiedendoci se ci corrisponde, se ci appaga. Se la risposta è negativa dobbiamo chiederci cosa modificare del nostro viaggio: soste, strumentazione, ritmo, destinazione...

Ma fuori di metafora il benessere è difficile da definire: se guardiamo agli articoli redatti in questo numero, infatti, ciascuno si riferisce ad ambiti di vita differenti e nessuno più o meno importante degli altri. Lavoro e contesto sociale, amicizia e compagnia, cucina e cibo, tempo libero, cura di sé,

relazione: ecco quello che emerge essere componente essenziale della qualità di vita di ciascuno di noi. Forse, nel nostro lavoro di educatori, è fondamentale, per essere forieri di benessere, osservare il paesaggio con occhi diversi durante il cammino a fianco dei nostri utenti e recuperare a questa metafora anche il valore dell'osservazione: l'esperienza del viaggio permette infatti all'educatore di darsi il tempo per conoscere chi gli sta al fianco, di considerarne peculiarità, gusti e desideri prima di definire insieme la comune destinazione.

Monica Guttero

Andiamo nel mondo

Non c'è più noia e solitudine



Ioan impegnato nella lettura

Il benessere si può meglio comprendere osservando alcuni elementi che lo costituiscono e che vanno a migliorare la qualità della vita della singola persona.

La sensazione e la percezione del benessere sono soggettive: così l'idea che un individuo ha della qualità della propria e altrui esistenza è strettamente collegata al valore che ciascuno dà ai diversi aspetti della propria vita. E' infatti il raggiungimento di un equilibrio, peraltro difficilmente oggettivabile e sempre parziale, tra stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale che permette di raggiungere e mantenere un'accettabile condizione di appagamento.

Poter vivere la propria quotidianità positivamente e con soddisfazione porta l'individuo a sentirsi bene con se stesso e con gli altri, impiegando il proprio tempo in attività gratificanti, capaci di creare occasioni di interazione e relazione con altre persone. Il tempo vuoto e noioso si arricchisce di nuovi spazi, che aiutano la persona a sentirsi appagata e

felice.

La necessità di interfacciarsi con l'altro porta l'individuo a interagire con altre persone e a confrontarsi con bisogni e caratteristiche diverse che arricchiscono le vite di ciascuno.

L'educatore che opera con il disabile adulto progetta gli interventi tenendo in considerazione il benessere soggettivo di chi ha di fronte, la sua dignità e la sua voglia di vivere una quotidianità coerente anche con la sua idea di normalità e di piacere.

Gli operatori del centro di Châtillon, perseguendo l'obiettivo di inclusione sociale, lavorano per la creazione di progetti che favoriscano l'inserimento degli utenti in un contesto sociale capace di offrire una quotidianità appagante il più possibile vicino a una "normalità accettabile".

Si cerca di "andare nel mondo e per il mondo" disinvolti, fiduciosi e curiosi di nuove realtà. La voglia di interagire con gli altri porta la persona disabile, come noi tutti, a costruire la propria identità come persona capace di fare qualcosa non solo per sé, ma anche per gli altri, arrivando ad assumere un ruolo di responsabilità nel quotidiano.

Le attività occupazionali di allestimento vetrine, di riordino in alcuni negozi o presso i banchi del mercato altro non sono che uno strumento

efficace che ha saputo sensibilizzare il contesto sociale nel quale operiamo contribuendo ad attribuire alla persona disabile una nuova identità. La vita degli utenti si è così arricchita di felicità, di soddisfazione, di benessere e anche di successo.

L'esperienza di una quotidianità ricca di relazioni, di incontri ma anche di compiti porta gli utenti a sentirsi parte attiva del contesto nel quale operano e a riconoscersi, a livello sociale, come persone portatrici di bisogni che con i bisogni altrui si confrontano.

Gli interventi sono pertanto finalizzati a migliorare lo stato di salute e la vita dell'individuo, con l'estrema attenzione a operare una continua ricerca di equilibrio tra benessere e specifica condizione individuale: cerchiamo così di intervenire sia a livello del singolo che a livello di contesto sociale. Parlando di qualità della vita, l'educatore, nel suo operare, sa di non poter considerare gli obiettivi raggiunti una volta per tutte: insieme alle persone disabili con cui lavora è alla continua ricerca di quelle condizioni ottimali che possano rendere gli interventi efficaci e soddisfacenti per l'inclusione delle persone.

Carola Felappi



Loredana e Ioan davanti alla vetrina

L'angolo del cuore

Poesia e espressione di sé

Emanule Severino, filosofo, dice riguardo alla poesia: "La poesia dà ai mortali l'ultimo e più alto bagliore della felicità". Oggi come ieri, essa ci permette, nel disorientamento generale, di dare voce ai nostri sentimenti, di entrare in contatto fattivamente con quel mondo interiore che tiene insieme tristezza e allegria, presente e passato, speranza e disperazione... E come ci suggerisce Claudia "mi tramuto in energia vitale"... e tutto questo ci dà gioia.



Camedda Rita Claudia (nella foto), nata a Torino il 9 giugno 1961, scrive poesie da ormai numerosi anni. Le sue opere trattano dell'amore, dei temi esistenziali dell'individuo e della solitudine. Ha scritto recensioni di libri di scrittori valdostani e di spettacoli teatrali della Saison Culturelle.

SCIAMANO

*Sono uno sciamano,
mi tramuto in energia vitale,
nella dimensione vegetale,
senza morire invano.
Gli arbusti delle piante sono le mie braccia.
Inspiro nel profondo,
cambiando mille volte la faccia.
Mi affido alla preghiera e alla contemplazione,
rivedo la mia vita,
e ferma rimango in rassegnazione.
Contemplo il creato e l'universo intero,
mi sento viva perché nel cuore c'è il sentimento vero.*

PRATI VERDI

*Una miriade di germogli in fiore,
più distanti, corpose e setose,
le fronde del grano, fra vento si muovon,
rinfrancando il mio cuore.
Quanta natura immensa, verdeggiante.
Emozione intensa,
infinita, inebriante.
Sole che scalda la terra e le mie membra.
A me questo scenario d'arte,
immenso e coinvolgente sembra.
I germogli delle piante, si ergono schiusi,
colori vivaci, allegri, petali profumati,
poi aperti, adoperati per svariati usi.
La natura curativa mi dà forza,
lenisce il mio cuore,
confortandomi nella mia folle corsa.
La quercia centenaria di mille secoli, mi dà energia,
perpetuando costante, di questa vita la sua magia.*

Le frasi celebri

Sorridiamo...

Dario: "mi ci vedo bene a lavorare all'Equitalia... piloterei gli aerei...!!!"

Erminia rivolgendosi all'autista del pulmino del C.E.A.: "Hai tolto l'alligatore?" (al posto di navigatore).

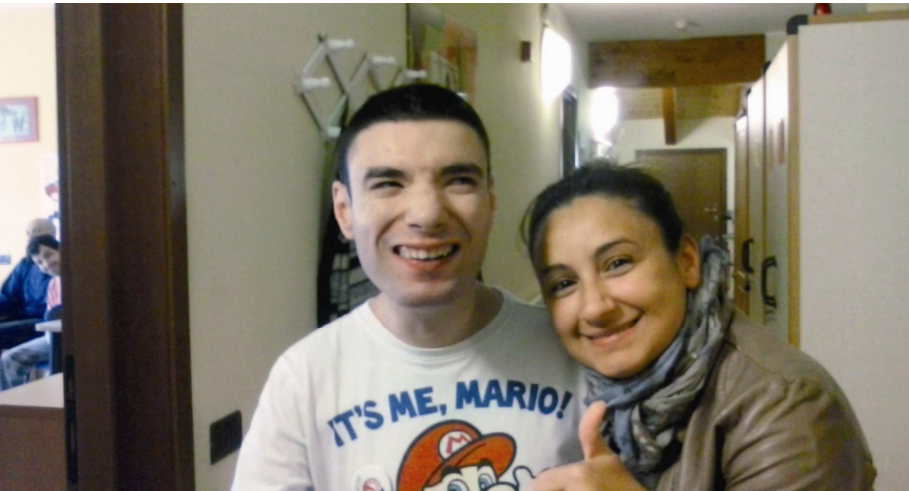
Gloria: "Una volta avevo un maglione bianco con i... calamari!" (al posto di alamari).

E per finire una rivisitazione di un proverbio:
Fabrizio: "Chi dorme non mangia pesce!".

Le famiglie parlano

Benessere è stare con gli altri

Abbiamo incontrato Deborah, sorella di Roberto, per parlare del tema del benessere. Le abbiamo chiesto di raccontarci in quali situazioni o contesti Roberto “sta bene”, come lo dimostra e quanto la famiglia ha fatto per favorire il suo benessere



Roberto con la sorella Deborah il giorno dell'intervista

Deborah ci presenta un ragazzo adolescente che adora stare in mezzo alla gente e fare la stessa vita dei suoi coetanei: “Roberto è contentissimo quando lo porti in giro e vede macchine e moto... gli piace fare dello sport: nuoto, sci e ippoterapia (anche se obbligato) perché ha l'opportunità di conoscere gente nuova. Gli piace la compagnia e con i ragazzini della sua età chiacchiera e racconta delle sue passioni: musica dj e Game Boy. È un ragazzo tecnologico perché sa usare il Game Boy, il computer e il tablet... abbiamo comprato un tablet che condivide con suo fratello Alessandro. È capace di fare delle ricerche da solo su internet per ascoltare la musica dei Linkin Park o per cercare i vecchi giochi di Mario Bros.”

Roberto è un ragazzo che trae il proprio benessere dai piccoli fatti quotidiani della sua vita: le feste in famiglia, l'affetto dei genitori e dei fratelli e il poter raccontare tutto ciò che accade intorno a lui.

Deborah pensa che suo fratello sia un ragazzino molto integrato e ben voluto proprio perché è cordiale e affettuoso con tutti. La famiglia ha sempre educato Roberto esattamente come i suoi due fratelli: “Noi abbiamo sempre cresciuto

Roberto come se fosse un bambino sano... per questo Roberto è attivo e dinamico e per questo motivo, credo che non percepisca di essere un disabile”.

Deborah racconta di come i primi anni di vita di Roberto siano stati duri per la famiglia, che ha molto investito nella riabilitazione per un migliore benessere fisico. Roberto oltre alla sindrome che lo colpisce in maniera lieve, ha subito dei danni neonatali che, senza riabilitazione, gli avrebbero impedito di parlare e camminare. Con il passare del tempo, la famiglia ha scoperto anche altre situazioni che rendevano Roberto felice come l'indipendenza. Infatti i genitori non erano propensi ad affidare Roberto ad estranei. Deborah si ricorda che la prima volta che Roberto è andato al mare con i soggiorni marini per disabili, la famiglia era preoccupata per il distacco; in realtà Roberto è stato bene e sembrava che non volesse tornare. Da allora, Roberto ha partecipato alla vita scolastica e sociale sempre più frequentemente: gita a Barcellona e a Firenze, uscite in

discoteca e in pizzeria...

La sorella si rende conto che Roberto è un ragazzo abitudinario e un po' ripetitivo nelle sue esperienze e per il suo benessere psicologico lo asseconda, ad esempio, nel colorare, giocare con il pongo, suonare la pianola, ascoltare la sua musica piuttosto che andare in pizzeria a mangiarsi la pizza che adora.

Deborah ci parla anche della scuola che per Roberto è stata un luogo importante per la sua integrazione e dunque per il suo benessere sociale: “Nella scuola è sempre stato perfettamente integrato: partecipava alle lezioni di alcune materie, ad alcuni laboratori e alle gite. I suoi compagni di classe lo hanno sempre accettato. Roberto a scuola non ha mai subito episodi di intolleranza nei suoi confronti. Tutto ciò è stato importante per me perché mi accorgo che nonostante siamo nel 2015 alcune persone che non hanno avuto un'educazione adeguata hanno paura del disabile”.

Roberto ha passato anche un periodo di malessere, ricorda Deborah, subito dopo la fine dell'inserimento al Liceo Artistico e fino all'inserimento al C.E.A. Infatti Roberto si era abituato molto bene ad avere la quotidianità scandita da piccole attività che lo facevano sentire realizzato: alzarsi, lavarsi, preparare lo zaino e la tessera del pulmino, prendere il pulmino per andare a scuola o per fare attività quali nuoto, uscite sul territorio, musica, tornare a casa e poter raccontare delle sue esperienze alla famiglia. Con la fine della scuola Roberto era diventato triste, nervoso e la famiglia ha dovuto impegnarsi molto per trovare delle attività nelle quali occuparlo.

Continua a pag 8

L'intervista

Tempo libero, tempo di qualità



Olimpia con Elena e Dario

Olimpia Negro, operatrice turistica, dal 1990 si occupa di soggiorni di vacanza anche per le persone disabili, all'inizio come assistente a Pinarella e ora in qualità di organizzatrice per l'ANSED.

Cosa significa per te benessere e in quale situazioni lo trovi?

Per me benessere significa armonia che ricerco nell'ambiente in cui mi trovo. In generale provo benessere quando sono in compagnia degli amici o della mia famiglia. Non sono momenti particolari ma è un senso generale di equilibrio che sento quando la mia persona è in sintonia con gli altri. Questi "altri" devono essere in qualche modo legati a me o in collegamento con me. Poi ci sono anche altre circostanze della mia vita in cui provo soddisfazione: quando sono in viaggio, ad esempio, è una situazione in cui mi sento felice e in armonia. Ci sono poi momenti, perlopiù sporadici, in cui mi sento in pace con il resto del mondo, anche se mi trovo in paesi nei quali non conosco nessuno. Provo un senso di

benessere puro e anche un po' di solitudine e forse mi contraddico con quello che ho detto prima, ma ci sono situazioni nelle quali, anche se non conosco nessuno, mi sento in armonia con tutti.

Quale beneficio può dare ai disabili partecipare a dei soggiorni di vacanza?

Qui parliamo del mio ambito di lavoro: vacanze e tempo libero. La vacanza è un momento di *non occupazione* in cui si strutturano delle attività di animazione. L'attività animativa è concepita per divertire e per dare gioia e felicità, dunque è una situazione che crea benessere. Nei soggiorni, il benessere è dato anche dalle persone che partecipano, quindi nuovi amici e ampliamento delle relazioni. Inoltre tutte le attività che coinvolgono i disabili devono permettere di mettersi in gioco senza problemi e divertirsi. Per la mia esperienza i soggiorni di vacanza bene organizzati facilitano e creano un clima di benessere per tutti, comprese le persone disabili.

Come si può garantire il benessere in tutti gli aspetti della vita (sociale, familiare, affettiva, fisica...) ai disabili?

Per garantire benessere bisogna partire dagli interessi delle persone che partecipano, capire le aspettative e creare delle occasioni nelle quali queste aspettative possono realizzarsi o almeno cercare di avvicinarsi il più possibile. Questo è quello che faccio anche quando devo progettare un soggiorno di vacanza: cerco di capire l'interesse dei singoli partecipanti. È importante mettere la persona al centro delle proposte che facciamo anche quando sono innovative, ma devono essere possibili in modo da generare soddisfazione. Non esistono attività "giuste" o "sbagliate" in assoluto: ci sono piuttosto proposte che rispondono ai bisogni, ai gusti, agli interessi e alle possibilità delle persone e proprio per questo contribuiscono alla costruzione e al raggiungimento di una condizione di benessere.

La nostra psiche è costituita in armonia con la struttura dell'universo, e ciò che accade nel macrocosmo accade egualmente negli infinitesimi e più soggettivi recessi dell'anima.

Carl Gustav Jung



Dario e Elena con Nicola

Nicola Brischigiario è un noto pluriprimatista mondiale in apnea. Ha realizzato 13 prestazioni mondiali tra performances, record ed esperimenti scientifici. Esperto anche nel settore dell'acquaticità e benessere psicofisico in gravidanza e acquaticità neonatale, da diversi anni progetta e gestisce interventi di acquaticità per i disabili della Valle D'Aosta.

Cosa significa per te benessere e in quale situazione lo trovi?

Benessere è una parola di cui si abusa molto. Il benessere dovrebbe riguardare la quotidianità dell'individuo a 360° perché non può solo riferirsi allo sport, alla famiglia, all'amicizia, ai centri di assistenza o alla scuola. Il mio benessere consiste soprattutto nel fare un lavoro che mi piace, inoltre l'acqua è il mio elemento ideale. Trovo il benessere anche nella natura, nella luce e al sole e nel comunicare con gli altri. Anche a casa e con la mia famiglia cerco di creare un ambiente sereno e armonico; soprattutto in questo momento di crisi economica, cerco il mio benessere all'interno della famiglia. Non è sempre facile trovare il benessere. Ho costruito la mia vita su esperienze estreme come quelle dell'apnea e ho imparato che il benessere non arriva da solo ma va costruito con l'impegno di ogni giorno.

Quale beneficio può dare ai disabili parteci-

pare alle attività acquatiche?

Credo che il benessere a livello fisico sia dato da tanti fattori legati all'attività motoria. Noi della Apnea National School facciamo con tanta gioia delle attività acquatiche destinate alle persone che usufruiscono della legge 104/92.

L'acqua è l'elemento principe per lo sviluppo umano, ci formiamo nel liquido amniotico del ventre materno. La piscina con acqua calda ricrea questo ambiente e con l'ausilio di personale qualificato cerchiamo di far provare ai nostri utenti delle esperienze gratificanti. Vediamo la gioia nelle persone che possono muoversi più liberamente in un contesto molto più morbido, giocoso e avvolgente quale quello acquatico che, essendo fluido, abbraccia senza stringere e permette di fare movimenti particolari.

Noi istruttori vediamo emergere tante situazioni di benessere straordinarie: anche coloro che hanno disabilità complesse e gravi manifestano benessere sia con la mimica che con il rilassamento del corpo che segue alla tensione di dover entrare in acqua. Lo stesso discorso vale anche per il mare che si può considerare un grande contenitore d'acqua dal quale la persona può trarre dei grandi benefici.

Come si può garantire il benessere in tutti gli aspetti della vita (sociale, familiare, affettiva, fisica...) ai disabili?

Il benessere è la risultante di un concorso di tanti fattori che, grazie alla sinergia delle diverse agenzie, contribuiscono a fare in modo che qualsiasi persona anche disabile possa trovare un equilibrio psico-fisico, lavorativo e familiare. In primis è la famiglia che non può demandare ad altri il benessere dei propri cari: capisco che per una famiglia con un disabile sia molto difficile supplire alla mancanza di autonomia del proprio caro e doversi accollare mille difficoltà. Tutto ciò richiede alle famiglie dei disabili uno sforzo in più per garantire un po' di benessere ai propri famigliari. Sono poi le altre agenzie socio-educative, come i centri per i disabili e la scuola, che, attraverso l'educazione, contribuiscono a costruire e formare contesti e situazioni che garantiscano il benessere: deve essere una sinergia tra persone appartenenti ai vari enti che operano con amore per la disabilità.

I progetti che tutti gli operatori attuano per migliorare la qualità della vita dei disabili non possono solo avere come fine il rispondere a una richiesta dell'amministrazione pubblica ma devono innanzitutto rispondere alle esigenze di benessere dell'utenza alla quale si rivolgono.

Giuliana Preyet



Cristiana durante l'attività di nuoto

L'avventura del fare

Farsi belli...



Utilizzare creme, ombretti, mascara e smalti per sentirsi bene con sé stesse, in linea con la propria età anagrafica e belle: Spazio Benessere è un'attività del Centro di Aosta che nel corso del tempo ha cambiato aspetto.

Pensata esclusivamente per le donne, ha lo scopo di valorizzare l'aspetto fisico.

Inizialmente questo avveniva attraverso l'uso di prodotti per la pulizia e cura del viso e del corpo (mani e piedi), mentre nell'ultimo anno si è ampliata con proposte di make up e nail art.

Si tratta di interventi altamente personalizzati: ogni utente decide quali e quanti prodotti utilizzare mentre il tipo di trucco è scelto fra quelli che meglio si adatta alla forma degli occhi e ai tratti del viso.

Milena, per esempio, usa fondotinta liquido (che applica da sola), cipria, rossetto e ombretti utilizzati con la tecnica dello "smokey eyes", adatta a rendere lo sguardo più profondo. Per le unghie predilige lo smalto trasparente "ultrashimmer" e decorazioni-tatuaggio adesive.

Per Sabina, invece, funziona meglio un trucco che allunga l'occhio, con una riga sottile di ombretto alla base delle ciglia - stile eye liner -, e mascara, su

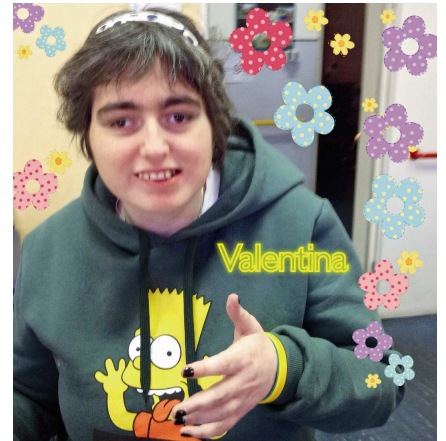
una base di fondotinta che uniforma un po' l'incarnato.

Anche Valentina ama molto questa attività, al punto che, quando era stata informata di un cambio di giornate di frequenza che coinvolgeva l'attività di Spazio Benessere, per prima cosa ha chiesto in quale data alternativa sarebbe stata truccata. Un po' dark lady, Valentina adora gli smalti scuri e sta bene con un trucco "smokey eyes" e rossetto acceso.

Romina e Giovanna, al contrario, si sentono acqua e sapone e hanno deciso di sperimentare soltanto la nail art attraverso la decorazione delle unghie con smalti, tatuaggi, cristalli o fiorellini dipinti con la tecnica del *dot*.

Spazio Benessere è nato come un momento di gradevole relax nel quale le utenti potessero vivere in piccolo gruppo aspetti della propria femminilità in un clima rilassato, all'interno di una stanza accogliente, con divani e luci soffuse, musica soft e tisane calde, a contatto con prodotti di bellezza fra i quali scegliere i preferiti o trovare quello più adatto alle proprie caratteristiche.

Da quest'anno, invece, è stato lasciato



da parte l'aspetto di rilassamento a favore di sedute individuali più tecniche e volte alla realizzazione del trucco o della nail art che soddisfaccessero le esigenze delle utenti. Le partecipanti, infatti, dispongono di uno specchio nel quale controllare il make up, chiedere correzioni o intervenire esse stesse per apporre miglioramenti.

Le utenti si sono sempre dimostrate entusiaste di questa proposta. Sovente, nel corso della settimana, chiedono o parlano di Spazio Benessere, anche per cercare momenti alternativi nel caso in cui dovesse "saltare" per altri impegni o inizia-



tive previsti per la stessa data.

Il trucco viene proposto anche in occasione di eventi particolari in cui si incontrano altre persone come i buffet e la festa di Natale.

La cura dell'aspetto fisico, il sentirsi al meglio e sapere di fare qualcosa per valorizzarsi, sono aspetti importanti del benessere perché sono elementi che aiutano ad aumentare l'autostima e la fiducia in sé stessi. La cura del viso, in particolare, è importante perché il volto e le sue espressioni sono uno dei principali mezzi che abbiamo per comunicare con l'esterno.

L'utilizzo di cosmetici, inoltre, è in linea con l'età anagrafica, il carattere e lo stile delle utenti che hanno deciso di voler essere truccate. Altre hanno preferito lasciare il viso naturale e concentrarsi sulla nail art, scegliendo smalti colorati o trasparenti e facendosi decorare le unghie con accessori specifici.

L'importanza di sentirsi bene con la propria immagine, in ordine e curate è ormai riconosciuto come un elemento psicologico importante in grado anche di aumentare la resilienza.

Numerosi ospedali italiani, per esempio, ospitano progetti in cui estetiste e truccatrici insegnano a pazienti in chemioterapia come attenuare gli ef-

fetti estetici della malattia e delle terapie, nella convinzione che avere un aspetto curato e sentirsi belle non farà guarire, ma, dando un supporto psicologico al miglioramento dell'autostima, aiuterà le donne nella lotta quotidiana alla malattia e nell'adesione alle cure.

L'autostima, infatti, è legata anche all'idea che ognuno ha di sé e della propria immagine e il trucco aiuta a tirare fuori e valorizzare una bellezza legata alla propria unicità. È importante quindi che i cosmetici siano scelti ed approvati da chi viene truccata, perché solo così è possibile che



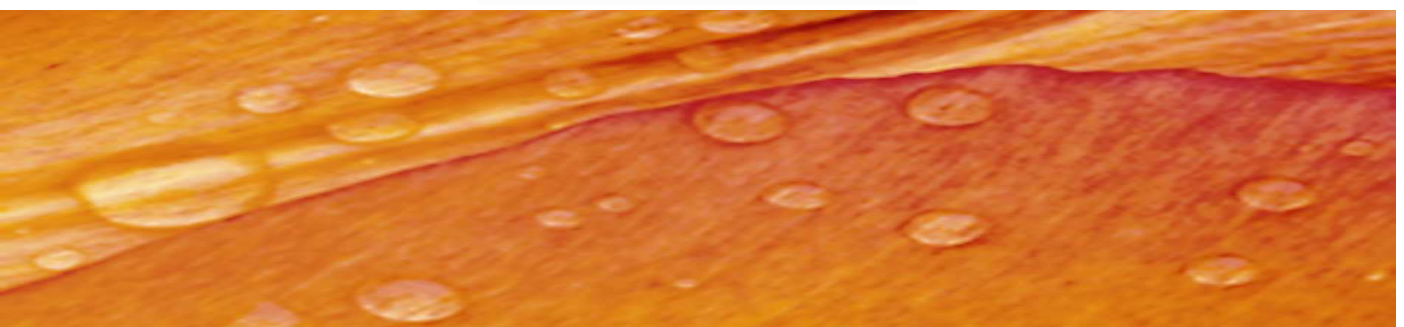
**Impara a piacere a te stesso.
Quello che pensi tu di te stesso è molto più importante di quello che gli altri pensano di te.
Per una volta, hai creduto in te stessa.
Hai creduto di essere bella e così ha fatto il resto del mondo.**

Sarah Dessen

la persona si senta a suo agio e sicura di sé, e che il trucco stesso sia naturale, leggero e giusto per quel volto, in modo da sottolineare in chi guarda l'idea di avere di fronte persona che, seppur disabile, è adulta e gradevole.

Secondo lo stilista Jean Paul Gaultier «Non esiste *una* bellezza ma *delle* bellezze. Tutto può essere bello, dipende dall'angolazione da cui viene osservato. Basta guardare, aprire gli occhi e abbandonare preconcetti e codici precisi».

Deborah Monica Scanavino



La chiave di un uomo si trova negli altri: è il contatto con il prossimo quello che ci illumina su noi stessi.

Paul Claudel
Memorie improvvisate

Le famiglie parlano continua da pag 4

Anche la sola mezza giornata al Centro l'ha reso di nuovo tranquillo e allegro perché vorrebbe stare sempre fuori di casa. Infine Deborah ci parla dei progetti di Roberto per quest'estate: «Il sabato va con suo fratello che fa l'animatore alla parrocchia del suo quartiere e insieme stanno organizzando l'Estate Ragazzi. Roberto è parte attiva del gruppo

perché aiuta a fare le magliette e sarà lui a suonare il gong che scandisce le attività. Roberto è contentissimo di partecipare alle attività, agli spettacoli e si fermerà a mangiare cena con gli altri ragazzi.

Per Roberto è la compagnia a rappresentare il benessere per eccellenza!»

Giuliana Preyet

Scrittura di gruppo: stare bene insieme in modo creativo

Qui di seguito proponiamo una storia realizzata durante l'attività del Gruppo di Riflessione: abbiamo utilizzato la tecnica del brain storming ispirato alla parola "piuma"; così "gallina", "amicizia", "oca", "caldo", "solletico", "ali", "leggerezza", "morbidezza", "tenerezza" sono diventate il canovaccio su cui si è innestato il nostro racconto. Sì, perché crediamo che anche narrare e costruire storie possa contribuire al benessere e all'appagamento attraverso la stimolazione della nostra creatività.

PELLE D'OCA, PIUMA DI GALLINA...

C'era una volta una gallina che andava in cerca di amicizia quando un giorno incontrò un'oca che avrebbe tanto voluto volare in un posto caldo.

Quest'oca però pativa tanto il solletico e ogni volta che glielo facevano le si alzavano le piume e anche le ali.

La gallina, che non lo sapeva, le fece il solletico; l'oca aprì le ali e volò via con leggerezza.

Volò e volò con morbidezza e infine raggiunse l'Africa dove ripensò con nostalgia e tenerezza alla povera gallina che rimase da sola al freddo.

Dario, Elena, Ermínia, Ivcan, Marina e Moníca

Ma proviamo a riflettere: perché è così piacevole e soddisfacente mettere mano a carta e penna e dare corpo a una narrazione? Tante volte le nostre giornate ci appaiono confuse, rocambolesche, prive di un capo e di una coda... Allora diventa quasi terapeutico fermarsi e cercare di mettere ordine agli eventi che ci hanno travolto: la parola e la struttura del discorso ci vengono in aiuto e ci permettono di dare linearità e chiarezza ai fatti che prima ci si presentavano imbrogliati.

Allora pensiamo a quanto possa essere rassicurante e piacevole, da quattro

parole scelte alla rinfusa dal "gomitolo annodato" delle nostre emozioni, riuscire a ideare una storia lavorando di fantasia. Dare ordine e struttura a ciò che ci si para innanzi è fare come se le nostre vite avessero un corso lineare, nitido: come se tutto ciò potesse metterci al riparo dagli imprevisti che comunque costellano le nostre esistenze.

Il piacere del narrare ha radici antiche e trasversali: ogni cultura, ogni popolo si sono dati un'origine e un senso attraverso il racconto; pensiamo ai poemi epici, alla fiaba, ai miti, forme

letterarie che sono sempre state utilizzate dalla collettività e dal singolo per organizzare la realtà, darle un'interpretazione e così plasmarla in modo da renderla comprensibile e accettabile.

Già Sofocle intuisce, nel coro dell'Antigone, l'importanza della struttura narrativa nella vita dell'uomo: *Molte sono le cose misteriose. Nessuna misteriosa più dell'uomo [...] Ha insegnato a se stesso la parola e il pensiero veloce come il vento...* Egli ci mostra così la possibilità, sebbene attraverso una struttura tragica degli avvenimenti, di raccontare anche ciò che è terribile e devastante, ma non per questo privo di senso. Con la narrazione noi, infatti, esercitiamo una sorta di controllo sulla realtà e questo ci induce a continuare a credere che è possibile organizzare il pensiero, mettere in ordine i fatti, prendere delle decisioni e agire di conseguenza.

Dunque, oltre a essere fonte di soddisfazione e felicità, costruire narrazioni è un buon esercizio per modellare i nostri schemi di pensiero secondo una maggiore finalizzazione.

Monica Guttero



Jacob Hoefnagel - Orpheus Charming the Animals

Da leccarsi i baffi

Il benessere in situazione comunitaria ovvero la ricerca dell'armonia



Alex mentre sbatte le uova per la preparazione di una quiche lorraine

Quando ci si occupa di alimentazione entrano in gioco, in maniera più o meno consapevole, aspetti psicologici legati al rapporto con il proprio corpo, al soddisfacimento del piacere oltre che dei bisogni primari; inoltre si allude al benessere e alla cura di sé nonché al background socio-culturale individuale di riferimento. Questi aspetti soggettivi devono poi collocarsi all'interno di una cornice socioculturale in continuo e rapido mutamento in cui il rapporto uomo-cibo e le sue regole acquisiscono significati sempre nuovi e diversi. Armonizzare gli approcci individuali all'alimentazione in un contesto comunitario quale il C.E.A. è spesso un percorso complesso ed articolato in quanto possono trovarsi a convivere modi anche molto dissimili di intendere l'alimentazione. Sebbene, infatti, alcuni principi di massima riguardanti il cibo, il modo di trattarlo e di consumarlo, siano comunemente condivisi, le personali interpretazioni a esso relative possono essere anche fortemente differenziate.

E' chiaro che individuare un punto

d'incontro fra i diversi approcci sia il solo modo di rendere il pasto un'esperienza collettivamente serena e costruttiva; occorre però evidenziare che, quando ci si occupa di alimentazione, si toccano aspetti della personalità anche molto intimi e delicati e di conseguenza accogliere il punto di vista altrui mediando il proprio, può essere un percorso più complesso e difficile di quanto possa apparire; a questo processo gli operatori dovrebbero dedicare particolare e costante attenzione lavorando primariamente su loro stessi.

La necessità di sostenere inoltre alcune persone nella gestione di specifiche diete e quindi nella regolazione degli impulsi legati alla fame, rendono questo momento particolarmente delicato e impegnativo.

Anche in questo ambito, come nella totalità del percorso educativo della "comunità C.E.A.", è necessario mantenere l'attenzione sulla condivisione degli obiettivi e delle modalità messe in atto per perseguirli pur

conservando le individuali peculiarità in modo da trasmettere messaggi il più possibile coerenti e facilmente identificabili.

In conclusione si può rendere il momento conviviale del pasto uno spazio in cui favorire buoni apprendimenti laddove si offrano buone esperienze, il più possibile armoniche e costruttive in un'ottica di crescita collettiva.

Diversi sono i momenti che il C.E.A. di Hône dedica al laboratorio di cucina, ognuno caratterizzato da obiettivi e modalità specifiche: Il lavoro individuale di Fabrizio, volto al raggiungimento della completa autonomia nella realizzazione di una ricetta attraverso supporti fotografici; quello di Alex orientato alla scoperta di nuovi gusti e al potenziamento dell'autonomia manuale; il laboratorio di gruppo composto da Alex, Chiara, Jessica, Gloria e Raffaele finalizzato al rafforzamento della



Pranzo al C.E.A. di Champdepraz con gli animatori dell'Oratorio di Donnas

capacità collaborativa oltre all'aprendimento di tecniche e al potenziamento delle competenze pratico manuali ed organizzative.

Esperienze ben distinte fra loro ma accomunate da alcuni aspetti fondamentali per il benessere e la crescita motivazionale dei partecipanti; questi aspetti riguardano nello specifico la realizzazione di un piatto appetibile e correttamente eseguito e la sua successiva condivisione con tutto il gruppo. I rimandi che i commensali danno a chi ha realizzato le ricette, sostengono la motivazione e la gratificazione personale in un momento particolarmente ricco di significati quale quello dell'assaporare i cibi tutti insieme.

Abbiamo chiesto a Fabrizio di raccontarci la sua ricetta preferita:

Le Crêpes alla Fabry.

Ingredienti: una confezione di uova meno una, una tazzina da caffè di latte, mezza tazzina di caffè di burro fuso, un bicchiere di plastica di farina, un cucchiaino di sale, due fette di formaggio, 15 fette di prosciutto cotto.

Esecuzione: Rompere le uova in una ciotola, aggiungere la farina, il sale e, piano piano, il latte e il burro mescolando con lo sbattitore.

Versare l'impasto in un piatto e fare le crêpes utilizzando la pentola di Roberta...(La crepiera)...

Tagliare a strisce il formaggio.

Mettere su ogni crêpe mezza fetta di prosciutto cotto, un pezzo di formaggio e arrotolarla.

Imburrare una teglia e passare le crêpes al forno caldo (180°) per 10 minuti.

Ed ecco anche la specialità del gruppo cucina:

Gattò di patate:

Ingredienti: 1 kg di patate a pasta gialla, mezzo bicchiere di latte, un etto di

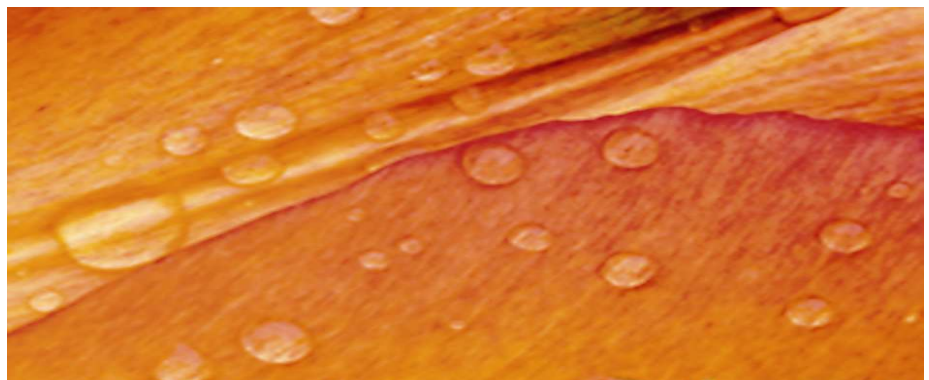
salame o prosciutto, 250 gr. di prosciutto, 2 uova, 50 gr di parmigiano grattugiato, 50 gr di burro, un poco di pan grattato, noce moscata, sale e pepe.

Preparazione: Lessare le patate, sbuciarle e passarle calde nello schiacciapatate. Aggiungere metà burro, il parmigiano, sale, pepe, un poco di noce moscata e il latte amalgamando bene. Aggiungere un uovo alla volta, il misto di formaggio e il prosciutto a pezzettini. Imburrare una teglia e spargere sul fondo un cucchiaio di pan grattato. Stendere il composto, spolverare la superficie con altro pan grattato e il burro a fiocchetti. Infornare per mezz'ora a forno preriscaldato a 220°. Lasciarlo riposare per mezz'ora prima di servire.

Buon Appetito!

Non mangia che colombe l'amore, e ciò genera sangue caldo, e il sangue caldo genera caldi pensieri e i caldi pensieri generano calde azioni, e le calde azioni sono l'amore.

William Shakespeare



Fabrizio, Jessica, Ilaria, Gloria, Raffaele impegnati nell'attività di cucina

Spazio al pensiero

Il benessere nella relazione educativa



Marc Chagall - Trionfo della musica

Se si parte dal presupposto che il benessere è uno stato che deriva dal sentirsi felici, appagati della propria esistenza, parlare di qualità della vita in situazione di disabilità psico-fisica o psichica, richiede un'attenzione particolare.

Avere una percezione più o meno realistica del proprio vivere, infatti, è possibile solo se vi è capacità di valutazione e coscienza di sé: tali premesse, nella disabilità, spesso non sono presenti, o lo sono solo parzialmente,

e occorre quindi un intervento esterno che faccia da supporto.

Un aspetto che vogliamo porre in evidenza, per la realizzazione di un certo grado di benessere, riguarda le relazioni che si instaurano individualmente e il clima complessivo del gruppo che si respira nel quotidiano: la modalità relazionale che decidiamo di attuare in quello specifico momento o con quella specifica persona è una vera e propria arma a doppio taglio in nostro possesso che può

alimentare e determinare benessere o malessere negli altri. Se un utente, ad esempio, raggiunge il C.E.A. e al momento dell'Accoglienza manifesta il suo malessere urlando e agitandosi, un intervento pacato nei toni e connotato da una certa neutralità (evitando così di incrementare malessere), ha il potere di modificare la situazione e riportarla a una condizione di maggiore accettabilità. Affinché questo sia possibile, occorre che tra operatori si costruisca nel tempo un tessuto la cui trama sia caratterizzata da fiducia, confronto, condivisione e assenza di giudizio. In tal modo l'intervento di ciascuno è sempre inteso a supporto del proprio e altrui lavoro nella sincera convinzione che gli obiettivi del nostro operato siano comuni, condivisi e finalizzati al benessere di tutti.

E' proprio in quest'ottica che va a collocarsi il progetto individuale di ciascuno: infatti, non è facendo la stessa cosa con tutti e nello stesso modo che si tutela il benessere e ciò che è più appropriato per ognuno, ma è sviluppando una sensibilità che riesce a mettere a fuoco i bisogni, le caratteristiche e il funzionamento psichico dell'altro.

Davvero noi dobbiamo andare, in qualità di operatori, sul piano dello sviluppo di una certa sensibilità nell'usare noi stessi, la nostra ricettività ed emotività per interpretare chi abbiamo di fronte. L'attitudine che ciascuno di noi si attribuisce nell'entrare in relazione con l'altro ha a che fare con la nostra capacità di essere empatici; secondo Freud l'empatia è sinonimo di immedesimazione ed egli afferma che *"dall'identificazione parte la strada che, passando per l'imitazione, giunge all'immedesimazione ossia alla comprensione del meccanismo mediante il quale ci è comunque chiesto di prendere*



Ivan, Paola, Dario, Elena mentre festeggiano San. Valentino in allegria

posizione nei confronti di un'altra vita psichica". Dunque attraverso l'empatia noi conosciamo l'altro e questo processo lo attuiamo attraverso noi stessi, con la somma di tutti i nostri atti percettivi che sono rivolti alla sua esperienza interiore e perciò anche alla sua stessa personalità. Dobbiamo perciò chiederci costantemente quanto della nostra conoscenza dell'altro sia "autentica" o eccessivamente manipolata e condizionata dai pregiudizi, da modelli di riferimento personali e da interpretazioni della realtà troppo parziali. Con questo non intendiamo affermare che la sfera della soggettività non sia per l'educatore uno strumento indispensabile, ma che esso vada utilizzato nella piena consapevolezza della propria onestà intellettuale e professionale. E', infatti, grazie alla raccolta di dati soggettivi e alla correttezza con cui li utilizziamo che ci possiamo permettere di volta in volta di vestire i panni dell'altro, di individuare strategie per superare situazioni critiche e attuare degli interventi finalizzati a promuoverne il benessere.

Lo scenario in cui ci troviamo immersi nella nostra quotidianità ci richiede di operare con persone che spesso abbiamo difficoltà a capire secondo una corrispondenza essenziale con la nostra cognizione e il nostro sentire

poiché esse hanno difficoltà e limitazioni che possono tenerci lontani da loro; invece la vicinanza e l'immedesimazione sono essenziali all'attivazione di quel processo che ci permette di "empatizzare" e comprendere chi abbiamo davanti. Per contro il desiderio, la motivazione, la scelta e la loro interpretazione sono elementi indispensabili alla costruzione del benessere altrui, ma spesso risultano inaccessibili alla maggior parte dei nostri utenti che vedono così limitata la loro possibilità di agire in prima persona. È anche questo il motivo per cui ogni giorno essi ci vengono affidate: per intuire il loro desiderio, il loro bisogno e renderlo conscio, adattarlo alle possibilità, ai valori e alla personalità di ciascuno e trasformarlo in un atto finalizzato all'accrescimento della loro soddisfazione. Ma questo diventa possibile solo nella misura in cui sperimentiamo l'altro, come noi stessi, come individuo dotato di senso e lo mettiamo nella condizione di essere ascoltato:

"Solo chi si sperimenta come persona, come totalità che possiede un senso, può capire altre persone; se no ci rinchiudiamo nella prigione della nostra particolarità; gli altri ci diventano un enigma oppure, ancora peggio, li modelliamo a nostra immagine e distorciamo così la verità".

Edith Stein individua con questa affermazione un criterio essenziale per la conoscenza della "verità" dell'altro e, di conseguenza, per la costruzione di quella relazione che ci permette di "fare il suo bene": non è con l'intrusione o la sovrapposizione dei nostri desideri con quelli dell'altro che alimentiamo il suo benessere; piuttosto possiamo individuare un progetto di vita di qualità fungendo da "cassa di risonanza" dei suoi bisogni e sentimenti rendendoli espliciti e comprensibili, contenendoli se non opportuni o dannosi. Con questa tensione è possibile stare vicini ai nostri utenti con disabilità psichica rimanendo in una situazione di ascolto e di attesa senza affrettare gli interventi e, quando possibile, nel rispetto della libertà e dell'autodeterminazione. Un approccio di questo genere non può però fuggire alla necessità, sempre presente, di doversi "sostituire" e di dover prendere decisioni nel rispetto dei loro bisogni vitali, nella loro esigenza di ricevere conoscenza, gioco e limiti; nell'essere aiutati a organizzare, orientare e dare senso alla loro esistenza.

Lara Andriolo e Monica Guttero

La presenza di altri uomini e donne si rivela attraverso l'esperienza globale e immediata di ciò che di essi è visibile (il volto, i gesti, i movimenti), udibile (le parole), tangibile (le carezze, lo sfiorarsi) e di ciò che è invisibile (la gioia, il dolore, la vergogna, la simulazione).

Ilaria Meoli

Sbirciando qua e là

Tante occasioni per stare bene



Nell'ordine: i bambini della scuola dell'infanzia di Vert chiudono con la consueta festa la stagione dell'occupazionale di Alex, Chiara e Jessica.

Massimo gioca a calcetto con i ragazzi dell'Oratorio.

Il gruppo di animazione di Legningegno alla manifestazione "Wolks'n roll" (nell'ordine: Raffaele, Ilaria, Rosanna, Mirko, Cristina, Alessandro).



Anche una semplice uscita in gelateria diventa occasione per festeggiare insieme.

Qui ci troviamo alla gelateria di Aymavilles di Marco Grumolato per i compleanni dei nati nel mese di maggio.

Nelle foto da sinistra: Paola, Marina, Cristiana, Elena, Ivan, Erminia, Roberto, Giuliana, Manuela, Christopher.



La partecipazione alla Fiera di S. Orso non è solo occasione per mostrare i prodotti dei nostri laboratori (candele, bijoux, biglietti augurali), ma anche un momento di divertimento e condivisione. Nelle foto Erminia, Dario, Giovanna, Carola, Giuliana insieme a Mile Danna partecipano al pranzo organizzato dalla compagnia dello Charaban



Qui Roberto, Ivan e Erminia, al Forte di Bard in occasione dell'ultima edizione della mostra Wildlife Photographer of the Year, si fanno ritrarre insieme alla polizia di Stato presente sul posto per i festeggiamenti del 163° anniversario.



Arrivederci al prossimo giornolino!

Ci sembra questa una buona occasione per salutare Paola Davico che ha percorso con noi una parte del nostro cammino e per dare il benvenuto a Gabriella Furfaro, la nostra nuova dirigente, con l'augurio che la strada futura sia ricca di soddisfazioni.

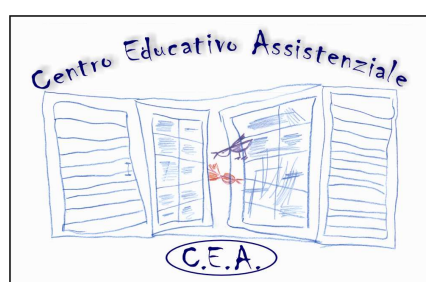
La redazione:

Giuliana, Lara, Monica

Hanno collaborato alla realizzazione di questo numero

i colleghi dei C.E.A. Ilaria Giacobbe, Carolina Felappi, Deborah Monica Scanavino, nonché Dario, Elena, Ivan, Erminia.

Un ringraziamento particolare a Deborah Collura, Claudia Camedda, Olimpia Negro, Nicola Brischigliaro e Riccardo Vietti.



C.E.A. di Aosta, via Cerise n. 3

C.E.A. di Châtillon, via Chanoux n. 181

C.E.A. di Hône, via Roncas n. 28

C.E.A. di Quart, Villaggio Ollignan n. 1

per contatti:

C.E.A. di Quart

tel. 0165/765651

E-mail: cea.quart@regione.vda.it