DICEMBRE 2023 - Anno XXIII

Navicella nelle Valli

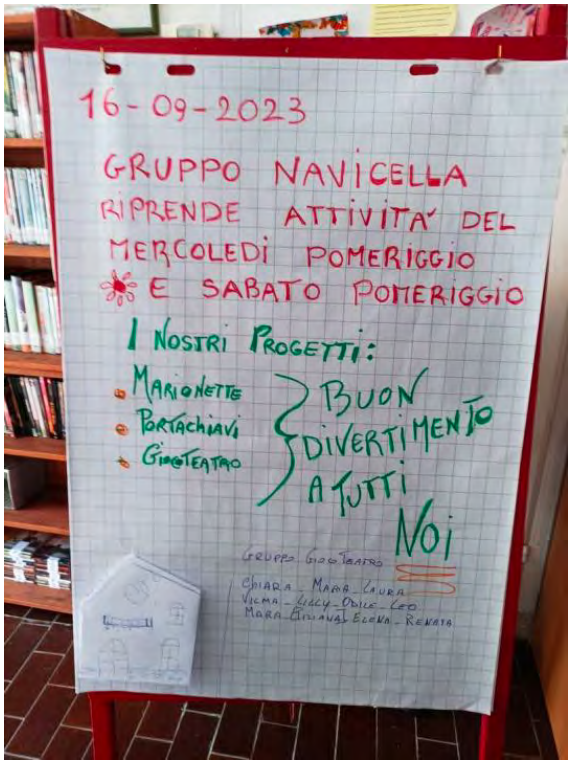
Pro Salute Mentale Valtellina e Valchiavenna Navicella OdV
Via Carlo Cotta, 1 - 23017 Morbegno (SO) - www.navicella.org - mail: info@navicella.org - tel. 344/0870767 e 339/2754019

Cari lettori, spero abbiate trascorso un anno sereno o parzialmente sereno come i meteorologi ci dicono spesso riguardo al tempo. Bando agli scherzi il 2023 è stato un anno intriso di cambiamenti ed eventi culturali e politici importanti.
Scontri armati tra nazioni e popolazioni -che da lungo tempo respirano venti di insoddisfazione e oppressione- passano sempre più inosservati. Penso ai profughi ospitati nei campi di accoglienza, ai quali si tolgono diritti e voci di libertà e dai quali non riusciranno più ad uscire. Più vicino a noi la visione dolorosa di 'oppressori' nei luoghi di lavoro, a scuola con gli atti di bullismo, a volte in famiglia. Una politica mondiale ammiccante e traballante perché troppo ancorata a interessi esistenziali che rivelano, spesso, una società egocentrica, effimera e virtuale. Piccolo sfogo di una persona comune, che esprime una profonda convinzione: se **tutti** usassero **RISPETTO** e **RIGUARDO** verso il mondo che ci circonda, sarebbe tutto più semplice.
Ma ora torniamo a parlare di noi: accenno, a grandi linee, che cosa si è fatto quest'anno in Associazione. Si sono realizzati: Laboratori di *Chiacchiere*, *Danze*, *Teatro.* Sono proseguite le uscite del Gruppo di Cammino *PassInsieme*. La soddisfazione dei partecipanti è stata grande e veritiera, perché ognuno ha dedicato del tempo a stare con gli altri in un clima di accoglienza e supporto a chi faticava ad inserirsi.
In Navicella hanno fatto ingresso nuovi volontari e non è mancata la collaborazione dei giovani della scuola professionale ENAIP. Non voglio anticipare più nulla di ciò che potrete trovare negli articoli interni.

Tiziana Gregori Presidente

Vi Auguro un fine Anno Sereno e un Nuovo Anno
ricco di tutte quelle cose che non siete riusciti a fare o a raggiungere...
e il 2024 vi offrirà l'occasione di fare

RIPRESA AUTUNNALE DELLE ATTIVITÀ



Nella sede di Navicella, vi è una 'storica' lavagna cartacea, che richiama in maniera quasi automatica la nostra attenzione: lì scriviamo 'di tutto un po' e, anche in questa ripresa autunnale essa ci ricorda gli incontri settimanali e le attività, soprattutto del pomeriggio di ogni mercoledì e sabato, per 'star bene insieme' ascoltare, raccontare e raccontarsi…

L'incontro dell'11 ottobre cadeva vicinissimo alla Giornata mondiale della Salute Mentale (10 ottobre) che abbiamo messo in rilievo prendendo a prestito il "Manifesto del Comune di Milano" il quale ha realizzato -per questa Giornata Mondiale- un importante Convegno, soprattutto mettendo a fuoco il problema del disagio giovanile. Il gruppo che si è ritrovato ha letto con interesse il 'documento milanese' soffermandosi varie volte a commentarlo. Anche il Logo scelto per questa annualità è risultato particolarmente significativo e delicato.

UN GRUPPO LABORIOSO

Il bel gruppetto di persone che si ritrova il mercoledì pomeriggio nella sede associativa ha progettato alcuni lavori pensando alle feste natalizie -non lontane- e ai bambini che le attendono con stupore e trepidazione.

Sono nate, così, coloratissime marionette a guanto e casette multicolori. È importante che Navicella, con paziente perseveranza, continui nel tempo a promuovere iniziative che facilitino la sua conoscenza, attraverso manifestazioni aperte al territorioe diversificate: incontri in-formativi, gruppi di Auto Mutuo Aiuto, attività creative e artistiche: con una veste colorata e giocosa, che trasmette accoglienza e un *fareassieme* colmo di simpatia e reciprocità. Mostrano con soddisfazione i loro lavori: Liliana, Tiziana, Chiara, Maria, Laura, Vilma, Lilly, Odile, Leo, Mara, Elena.

UN GRADITO RITORNO: IL “GIOCOTEATRO”

La nostra Associazione ha sempre creduto che lo stare e il fare assieme in modo amicale, creativo e allegro, siano modalità che diffondono benessere e serenità. Sin dai primi anni della sua nascita, soprattutto con l’attività realizzata in Valmalenco, l’approccio al Teatro è stata una modalità che ha saputo interessare e coinvolgere molte persone. Ventuno settembre 2023: ormai abbiamo salutato l’estate e col ritorno dell’autunno la sede dell’Associazione riprende ad animarsi: e un bel gruppetto di persone, amici e volontari, vecchi e nuovi, hanno accolto l’invito alla presentazione -da parte di Graciela Forzatti psicodrammatista- del **GiocoTeatro.**

GiocoTeatro

SEI INCONTRI DI TEATRO CHE SI TERRANNO
NELLA SEDE DELLA ASSOCIAZIONE NAVICELLA
VIA CARLO COTTA,1 – MORBEGNO

SABATO DALLE ORE 14,30 ALLE ORE 16,30
NEI GIORNI 14, 21, 28 OTTOBRE 2023
E NEI GIORNI 04, 11, 25 NOVEMBRE 2023

PER MAGGIORENNI

ORGANIZZA: NAVICELLA ODV
IN COLLABORAZIONE CON LA PROFESSORESSA DI
TEATRO E PSICODRAMMATISTA **GRACIELA FORZATTI**

INFORMAZIONI E ISCRIZIONE
AL TELEFONO **3440870767**

Graciela esordisce definendo questa esperienza un **“Laboratorio di Teatro per scoprire il piacere di appartenere a un gruppo creando e giocando con il teatro”**

Le persone che vorranno mettersi in gioco, per circa due ore, si scopriranno capaci di tirar fuori emozioni, di ascoltare e parlare con naturalezza di sé senza timore del giudizio. Sperimenteranno esercizi di rilassamento e la loro abilità ad improvvisare. Con la bella immagine della spiaggia in riva al mare, che ad ogni alba si ritrova mutata, cosi anche le persone riconosceranno i propri cambiamenti... Il gruppo giungerà a sintonizzarsi su un tema, ognuno sceglierà oggetti che stimolano la propria creatività, creerà un suo personaggio, le storie si intrecceranno e nascerà il desiderio di mostrarle…

UN INTRECCIO DI STORIE…

Il percorso del **TeatroGioco** volge ormai al termine. L’esperta regia di Graciela ha creato un clima di benessere e di reciprocità gioiosa e confidenziale: i partecipanti -soprattutto di genere femminile- hanno assaporato il piacere di mettersi in “gioco” senza alcun timore di giudizi e valutazioni, improvvisando storie e interpretando personaggi.

La sede di Navicella si è trasformata in una sala prove: un grande tappeto, cuscini, oggetti e travestimenti usciti dalla traboccante borsa di Graciela... Nelle due ore del ‘fare teatro’ si sono alternati, su una sedia magica, ballerine,nonna, mercante, indolenzito, altezzosa, fanciulla, atleta, sciamano, nonna che racconta, parrucchiera, mediatore, pittore naif, persona ingenua...

Riusciranno questi personaggi a comporre una Storia che nascerà dal contributo -commovente, triste, allegro,scoppiettante, gioioso, strampalato...- delle narrazioni che ogni ‘attore’ offre all’ascolto attento e partecipativo dei compagni di avventura?

‘Giocare al Teatro’ è proprio questo: spontaneità, sorpresa, scoperta di sé e degli altri, invenzioni assurde; di sicuro i partecipanti hanno imparato e sapranno tenere, tutti assieme, il filo rosso di una **storia** che racconterà un piccolo pezzo della storia personale di ciascuno.

UN PROGETTO INNOVATIVO A FAVORE DEL TERRITORIO

Il cantiere prosegue e si prevede l'avvio della struttura nei primi mesi del 2024. Le spese sono molto considerevoli e sono aumentate molto, per cui è proprio necessario l'aiuto di tante persone generose che vogliano sostenere questo importante servizio per il territorio.

Oltre alla struttura dobbiamo sostenere circa 100.000 euro per arredarla.
Grazie!

Con affetto e riconoscenza vogliamo ricordare Luciano Bosisio, volontario della prima ora e rappresentante del Gruppo di Sondrio dell'Associazione. Consigliere sempre presente, arrivava e portava il suo sorriso e la sua parola pacata. Partecipante affezionato al Convegno annuale di Trento "Le Parole Ritrovate" si era anche accollato il compito di rappresentare l'Associazione a livello regionale nell' URASAM.

Caro Luciano, esattamente un anno fa eravamo insieme a Roma per l'incontro nazionale de "*Le Parole Ritrovate*" e, nonostante la fatica di tutti quei chilometri a piedi, eri felice e in cuor tuo sapevi che sarebbe stata l'ultima occasione d'incontro con la famiglia del *Fareassieme* italiano. Oggi ti salutiamo e ti ringraziamo per tutto il lavoro che hai fatto per Navicella nei tanti anni di associazionismo, per il tuo sostegno e per le belle parole che avevi sempre per noi.

Buon viaggio Luciano!

LE PAROLE RITROVATE

Le **"Parole ritrovate"** nate nel 1993 all'interno dei Servizi di Salute Mentale di Trento, che Navicella conosce sin dall'anno 2000 frequentando quasi annualmente i suoi Convegni, sono divenute, da diversi anni, itineranti. Dal Convegno in Lombardia a **Vimercate** una bella testimonianza.

"Ho partecipato per la prima volta a **"Parole Ritrovate**" Convegno in Lombardia a Vimercate. Il Convegno ha come scopo sensibilizzare, informare e combattere lo stigma legato alla salute mentale. È stata una bella opportunità per le persone con fragilità poter raccontare la propria esperienza e conoscere quello che il territorio offre come opportunità in merito alla salute mentale.

Tante le testimonianze degli ESP (Esperti Per Esperienza) molto emozionante ascoltare il loro racconto, di come siano riusciti ad essere indipendenti e a fare piccole cose da soli.

Aver vinto la paura, partecipando ad attività come la drammatizzazione, la musica, il canto, l'arteterapia e lo sport, ha favorito quel benessere che fa gestire meglio le relazioni.

Molto interessante anche il racconto di una esperienza di lavoro adeguata alle proprie capacità, di un paziente, che ha fatto capire l'importanza notevole di questo aspetto.

È stata una giornata molto intensa e arricchente sotto tanti aspetti". **Maria Rosa**

PassInsieme

Seduta in metropolitana ripensavo alla giornata appena trascorsa, quanta bellezza quelle montagne sconosciute, quante emozioni quei colori dorati, caldi come un abbraccio, delicati come ali di farfalla ma forti come roccia. Mi guardavo intorno cercando di capire cosa mi mancasse. Forse la pace di quei momenti o il tranquillizzante suono che lo scorrere dell'acqua mi trasmetteva.

Dopo ogni salita, guardandomi indietro, sorridevo soddisfatta, la fatica poteva aspettare, di certo non gliel'avrei data vinta, non quel giorno almeno. Avevo bisogno della mia piccola rivincita per tornare a casa con un bagaglio più leggero, la mia tenacia seppur vacillante, faceva piccoli passi verso la meta. Mi sono inebriata di tutta l'energia che il sole mi trasmetteva, ho preso in prestito l'aria fresca di quel limpido cielo azzurro per refrigerarmi, la tenerezza delle nuvole soffici mi riempiva gli occhi di meraviglia, ero avvolta da un senso di libertà. Ho incontrato persone nuove, scambiato opinioni, riso insieme attorno a una tavola piena di prelibatezze, ho assaporato cibo creato con mani sapienti. Ho respirato allegria e spensieratezza, i ragazzi mi hanno regalato soprattutto sorrisi; abbiamo creato piccole squadre fingendoci minatori col viso annerito dalla polvere e dalla stanchezza per scoprire com'era l'esistenza prima di noi. La condivisione rafforza i rapporti umani, la gentilezza poi...muove il mondo. La natura è gentile con gli esseri umani, non le interessa se sei alto o basso, se hai gli occhi verdi o se non sei una taglia XS, ti regala magia da qualsiasi parte del mondo tu provenga e qualsiasi sentimento tu possa provare. La diversità unisce e accettarla è solo il primo passo per eliminare i pregiudizi di cui spesso siamo schiavi. **Emilia**

La passeggiata che mi è piaciuta di più è stata quella conclusiva di questo anno, di domenica 12 novembre, perché mi ha permesso di conoscere più a fondo più persone, inoltre di apprezzare la natura. Anche le altre passeggiate sono state tutte molto significative; ritengo tuttavia che spesso ci perdiamo nella vita frenetica di tutti i giorni e nella pigrizia e non riusciamo a riassaporare e a cogliere la bellezza della natura e dello stare insieme.

Maria Molinari

Mi sono trovata molto bene all'escursione di *PassInsieme.* All'inizio era un po' faticoso e pensavo di non farcela, poi invece la compagnia, l'aria fresca, le belle giornate e la natura sono state buone consigliere per raggiungere la meta in montagna. È stata bella e utile la compagnia dei ragazzi di 'Ca' Lucia'. Avevano sempre una parola gentile o un aneddoto o persino una bella risata, insomma qualcosa di simpatico e socievole. Anch'io mi sono sentita poi a mio agio, come loro, sopratutto all'inizio e alla fine, quando ci si raccontava in cerchio le nostre esperienze e com'era andata. Sono uscite delle cose belle dai nostri racconti che ci hanno permesso di conoscerci meglio, comunicare e rinsaldare la nostra conoscenza. Posso dire che, anche se avanzo con l'età, è sempre bello confrontarsi e camminare nella natura. **Patrizia**

Prima di incamminarci verso la nostra meta, il gruppo si è fermato a a Sondrio in un bar per un buon caffè tonificante. Conoscevo molto bene quel posto e subitaneamente, una folla di ricordi familiari ha pervaso la mia mente e, soprattutto, il mio cuore. L'emozione era intensa e un accompagnatore, Andrea, ha colto il mio stato d'animo, mi ha affiancata con empatia e mi ha aiutato a riprendere il cammino con gli altri amici. Grazie! **Elena**

Luce, colori, amicizia e ottima cucina sono stati i giusti ingredienti che il 12 novembre sono serviti per la buona riuscita della giornata escursionistica in Val Varrone in bella compagnia. La luce si è presentata pigramente fin dal mattino sotto forma di una giornata grigia, che ci ha accompagnato per buona parte della giornata
I colori autunnali si sono subito mostrati con la loro bellezza. Successivamente, quando la luce, grazie alla collaborazione dell'amico sole, è riuscita a vincere la sua battaglia con le nuvole, siamo stati premiati con un luminosissimo tripudio di colori che ci hanno accompagnati fino al tramonto. L'amicizia è stato il terzo indispensabile componente, necessario per godere appieno di questa splendida giornata. Senza entrare nei dettagli si può aggiungere che i nuovi arrivati sono stati accolti amichevolmente in modo molto favorevole, permettendo loro di integrarsi subito e sentirsi già dei "nostri".
Probabilmente ci sarebbe altro da aggiungere ma forse é meglio fermarsi e dire **GRAZIE** a tutti. **Franco e Maria**

Suggerimenti: UN LIBRO PER I GENITORI... DI INTERESSE PER TUTTI

Daniele Novara è uno psicopedagogista, da sempre sensibile e interessato alla gestione dei conflitti. Nel 1989 fonda il "Centro Psicopedagogico per la Pace e la Gestione dei conflitti", testimoniando, con questa scelta, il suo convinto impegno e desiderio di aiutare i genitori e, in generale gli educatori , a saper gestire in modo efficace i conflitti. Introduce le sue considerazioni con una rassicurante affermazione: 'il genitore perfetto non esiste' ma... 'urlare non serve a nulla'…!

Prosegue: **tutti i genitori urlano…**! Non servono a nulla i sensi di colpa, ma la capacità di organizzarsi con **regole** chiare, da accordarsi tra entrambi i genitori.

Non è mai stato facile farsi ascoltare dai figli, e lo stress e la mancanza di tempo delle nostre vite acuiscono il problema; molti genitori si trovano quindi ad alzare sovente la voce. Daniele Novara raccoglie in questo libro riflessioni e indicazioni pratiche per spiegare come imparare a controllare le proprie reazioni emotive e riuscire, con la giusta organizzazione, a farsi ascoltare efficacemente e gestire nel modo migliore i conflitti che quotidianamente si generano con i figli.

Partendo dal racconto di storie vere raccolte nel suo lavoro di sostegno ai genitori -dai capricci dei piccoli ai dubbi sull'uso delle punizioni, dalla divisione dei ruoli tra madre e padre alle tipiche discussioni della prima adolescenza- l'autore mostra la strada per un'educazione basata su regole chiare, organizzazione e una buona comunicazione, che mette i genitori in grado di aiutare i figli a crescere, sviluppando tutte le loro risorse.

Ringraziamo caldamente

tutte le persone che hanno collaborato all'uscita di questa edizione

È possibile ricevere 'Navicella nelle valli' tramite e-mail: contattate l'Associazione

L' Associazione Navicella opera, a livello provinciale, per **promuovere la salute mentale** e buone cure, per tutti, nel territorio. Si propone di diffondere una cultura della corresponsabilità sulla salute mentale, quale bene comune che richiede l'impegno di tutti.

Se ritieni queste finalità valide e condivisibili ti indichiamo come puoi sostenere e collaborare con l'Associazione:
- approfondire la sua conoscenza
- offrire una collaborazione personale (anche minima)
- fare una donazione (anche minima)
- **diventare socio con la quota annuale di 20 euro, per un sostegno più continuativo**
- devolvere il 5X1000 nella dichiarazione dei redditi: codice fiscale Navicella 91005670145

GRAZIE!

Il nostro indirizzo: Navicella - Via Carlo Cotta, 1 Morbegno 23017 (Sondrio)
e-mail: info@navicella.org - **FB**: Associazione "Navicella" Cooperativa "La Breva"
sito Web: www.navicella.org
Per donazioni utilizzare i seguenti Istituti:
Banca popolare di Sondrio IT 70 W 05696 52230 0000 14100x21
Crédit Agricole IT 69 F 06230 52230 0000 15069242

Periodico di informazione stampato in proprio