



N.11
 maggio 2018

INDICE

NOI SIAMO ...
 UNA RELAZIONE, Giorgio B. 2

ATTESA DELL'ANNO NUOVO,
 Virginia C. 2

INCANTESIMI: I COSTUMI DEL
 TEATRO ALLA SCALA, Gabriella G. 3

L'IMPORTANZA DI CONOSCERE
 LA STORIA . . ., Virginia C. 4

OGGI ARTE, Paola P. 4

L'IMPORTANZA DELL'AMICIZIA
 E DELL'AMORE,
 Virginia C. e Chantal B. 5

UN SENSO ALLA MIA VITA, Paola P. ... 5

CAMPIONATO DI SERIE A, Paolo B. ... 6

BALLARE FA BENE!, Wilma F. 7

UNA STRANA FOLLIA, Chantal B. 7

"DOPO DI NOI, DURANTE NOI",
 Massimo B. 8

La ricetta: ZEPPOLE AL LIMONE
 E MASCARPONE, Sonia S. 9

COMMUNITY DAYS BOCCONI,
 Giulia C. 11

Cinque domande a Sara e Silvia 12

Cinque domande a VIRGINIA
 da Sara e Silvia..... 13

FRIDA KAHLO. Pittrice
 e appassionata politica, Aldo F. 14

POESIA: Vivere con uno sguardo
 verso gli altri e se stessi, Virginia C. .. 16

POESIA SULLA MAMMA,
 Aurora F. 16

GITA A MANDELLO DEL LARIO
 Virginia C. 17



WEEK END AD AMSTERDAM
 Una città nuova per me!, Paolo B. 18

NON DARSI MAI PER VINTI!
 La forza di volontà, Alice G. 18

KLIMT. Una giornata
 all'insegna dell'arte, Paola P. 18

JOE COCKER, Il mio idolo, Leo P. 19

VISITA ALLA BIBLIOTECA SORMANI,
 Aurora F. 20

PERCHÉ SONO GIUNTO
 ALL'ASSOCIAZIONE... Aldo F. 20

ANNO NUOVO ...
 LAVORO NUOVO!, Leo P. 20

CERTOSA DI PAVIA, Mario A. 21

RELAZIONE VILLA BALLIONELLO,
 Mario A. 22

DIFFICOLTÀ DI CRESCERE,
 Virginia C. 22

Mai confondere la realtà
 con i propri sogni..., Virginia C. 23

SINTONIA TRA ANIME DIVERSE
 Soprendo me stessa!, Virginia C. 23

APERITIVO DEL CONDOMINIO
 Ci conosciamo?, Aldo L. 23

NOI SIAMO ... UNA RELAZIONE

Giorgio B.

Si racconta che il filosofo Socrate rifiutava la scrittura perché rendeva impossibile la relazione che si creava tra le persone attraverso il dialogo.

Ritengo che nell'ambito della salute mentale, forse anche in quello della vita, questa affermazione assume un'importanza centrale: estremizzando si potrebbe dire che senza la relazione e senza il dialogo tra le persone non è possibile offrire un vero aiuto a chi ne ha bisogno.

Non solo malattia, sintomi, farmaci, ricoveri ma anche e soprattutto salute, benessere, stare insieme, condividere, divertirsi ed essere felici. Ecco il desiderio, la speranza, il progetto, il faticoso ma gratificante impegno della nostra Associazione.

Le relazioni umane sono una questione prioritaria e irriducibile della nostra esistenza, in modo particolare nella società occidentale in cui viviamo fortemente influenzata dalle tecnologie informatiche e virtuali. A tale proposito infatti Manfred Spitzer (psichiatra già professore ad Harvard) ha coniato il termine di "solitudine digitale".

D'altra parte non dobbiamo trascurare il fatto che le relazioni di aiuto sono esperienze molto impegnative, a volte difficili e faticose. Per questa ragione il confronto con chi è più esperto e la formazione devono essere gli strumenti quotidiani della nostra pratica di volontariato.

Per concludere una piccola, ma significativa, esperienza. Negli ultimi mesi ho avuto la fortuna e il privilegio di partecipare ad alcuni incontri di un corso di formazione in uno specifico ambito musicale (il Discjockey, cioè colui che fa ascoltare musica per ballare) organizzato dalla nostra Associazione. Si tratta di un gruppo di giovani che si ritrovano una volta alla settimana presso gli spazi del Comune (CAM) uniti dall'interesse per la musica.

In un clima di amicizia e di allegria condividono il piacere di ascoltare e di fare musica, eliminando le differenze e aumentando la propria autostima.

P.S. chi ha partecipato alla bellissima festa di Carnevale presso la pizzeria La Gradisca ha potuto apprezzare la loro bravura.

ATTESA DELL'ANNO NUOVO

Virginia C.

Speranza di cambiamento, forza per l'anno nuovo, risorse che si possono trovare sia in se stessi che in chi ti sta vicino e ti sostiene nei momenti in cui non riesci a trovare una via d'uscita dal pozzo in cui si cade, simbolo del disturbo mentale che a volte ti stritola come un serpente. L'energia si può paragonare ad una spada oppure uno scudo che ti danno la forza per vivere e non semplicemente sopravvivere.

A volte ci si deve rendere conto che da soli non si ha la forza per andare avanti ma che è necessario il supporto e l'affetto di chi desidera vederti felice poiché sa che possiedi valori e sensibilità, qualità che pochi ancora hanno. Spero che con l'Anno Nuovo acquisirò più fiducia in me stessa per poter comunicare agli altri tutto il mio interesse per la letteratura di varie culture quali giapponese, statunitense e tedesca e l'arte. Con l'anno nuovo vorrei sia che in quello passato fossi stata capace di comunicare di più le mie emozioni e sentimenti e dall'altro canto ho trovato il coraggio di prendere iniziative nonostante la mia innata timidezza che mi porta a chiudermi al mondo e agli altri.

In questa società si tende ad imitare gli altri e cercare la loro approvazione invece chi può giudicare noi stessi siamo solo noi, unici e diversi nelle loro debolezze.

Concludo con un particolare ringraziamento a chi conduce le attività del centro diurno poiché mi hanno insegnato ad avere amore e rispetto per la mia vita e a fare tesoro delle esperienze degli altri con i quali riesco finalmente a relazionarmi senza paura di non essere all'altezza.

Nell'anno passato ho vissuto sia momenti di difficoltà poiché non riuscivo a combattere la parte di me che vuole proteggersi per timore della svalutazione altrui sia momenti di condivisione molto belli e profondi con i miei amici del centro, i miei genitori, i miei nonni e mio zio.

INCANTESIMI: I COSTUMI DEL TEATRO ALLA SCALA DAGLI ANNI TRENTA A OGGI

A cura di comune di Milano Cultura, Palazzo Reale e associazione Amici della Scala.

Gabriella G.

Straordinari i ventiquattro costumi, esposti nelle sale degli Arazzi di Palazzo Reale, selezionati e restaurati tra i numerosi abiti di scena custoditi nei magazzini del teatro alla Scala. La mostra e il restauro sono stati promossi dall'Associazione Amici della Scala che celebra i quarant'anni di attività, proseguendo nell'impegno di valorizzazione del patrimonio storico scaligero.

I costumi esposti si devono alle firme più celebri nella storia del teatro: Caramba, mago della Scala negli anni di Toscanini, Franco Zeffirelli, uomo di spettacolo tout court, Anna Anni, attenta e poetica indagatrice delle epoche storiche, i premi Oscar Piero Tosi, Gabriella Pescucci e Franca Squarciapino, Pier Luigi Pizzi, artefice di fasti barocchi e Gianni Versace con le sue creazioni per Robert Wilson, sono solo alcuni dei nomi che nel Teatro alla Scala hanno goduto della libertà di osare, sperimentando forme e materie nuove che solo la realtà immaginifica del palcoscenico rende possibili.

In quattro sezioni tematiche la mostra celebra la storia e l'identità del Teatro alla Scala, dagli Anni Trenta fino ai nostri giorni. Ogni costume rimanda alla creazione di storici spettacoli per la regia di Visconti, Strehler, Ronconi, Wilson, Carsen e molti altri. Ad indossarli, divi quali Callas, Tebaldi, Fracci, Nureyev.

L'esposizione a cura di Vittoria Crespi Morbio, storica della scenografia teatrale ed esperta dei rapporti tra arti figurative e teatro musicale, è una finestra sulla storia del costume che intende mostrare l'evoluzione del gusto e dello stile, tagli e tessuti attraverso la creatività dei più grandi costumisti e il lavoro delle maestranze scaligere.

Firmato da Anusc Castiglioni, Luca Scarzella, Massimo Zanella, l'allestimento evoca un palcoscenico di teatro che si estende per quattro sale, con la sfilata dei costumi illuminati come se abitato la scena. Sullo sfondo le immagini dei grandi interpreti, in un gioco raffinato di proiezioni.

Avevamo progettato di riservare un po' di tempo al nostro abituale salotto, ma all'uscita da Palazzo Reale, un numeroso gruppo di fotoreporter si accalcava di fronte all'ingresso della sala riservata ai matrimoni. Impossibile resistere alla curiosità. Era il matrimonio di Carlo Cracco. Molto elegante lo sposo in abito classico, molto graziosa la sposa in abito un po' osé.

Le sorprese non erano finite. In Piazza del Duomo, di fronte al negozio Mondadori, una numerosa folla di giovanissimi urlava a squarciagola una parola incomprensibile. Impossibile resistere alla curiosità. La parola era Nitro. Erano fans del rapper Nitro che era atteso per firmare il suo nuovo album Suicidol. Avevamo chiesto informazioni sul rap apprendendo che è una tecnica vocale di canto dalle origini più disparate, soprattutto di black music, e consiste nell'esecuzione di allitterazioni, assonanze e rime senza note su basi ritmiche. Durante la nostra uscita avevamo incontrato due modi diametralmente opposti di fare musica: il belcanto e il rap. Interessante, non trovate? Peccato che si era fatto tardi e avevamo dovuto rinunciare al salotto.



L'importanza di conoscere la storia per capire che alcuni avvenimenti si possono collegare con i tempi odierni

Virginia C.

In questo periodo sto leggendo libri storici come "18 Brumaio di Luigi Bonaparte" e "L'imperialismo fase suprema del capitalismo"

Ciò che mi hanno insegnato questi due libri è che la rivoluzione russa e francese hanno combattuto per i propri ideali e ha avuto il coraggio di ribellarsi si possono ottenere più libertà e diritti e soprattutto ho imparato che non si deve accettare lo sfruttamento delle classi dominanti in questo caso la borghesia anche se dall'altro lato la rivoluzione proletaria non potrà mai scardinare il commercio del capitale, il quale è alla base sia dei rapporti imperialistici tra gli stati che alla base della nostra vita quotidiana in quanto il profitto provoca l'accumulazione di denaro cioè di capitale. Il mondo gira intorno al denaro, la classe dominante si arricchisce a danno della classe operaia e piccolo borghese la cui condizione è di essere soggiogati attraverso il lavoro salariato.

Tuttavia non si deve mai perdere la speranza, si deve attendere che il capitalismo giunga alla crisi a causa delle sue contraddizioni interne.

Nel corso della storia però è dimostrato come sia più affascinante una figura carismatica che risolva i problemi delle masse e mantenga l'accumulazione di profitti della borghesia invece della debole democrazia che comporta la libertà dello scambio di opinioni e di stampa. La massa non utilizza la capacità di pensiero che rende liberi e non sottoposti alle decisioni di un leader autoritario come ad esempio Mussolini, Hitler o Stalin.

Concludendo, ci si accorge come per fortuna nella storia contemporanea in Italia e Francia la Repubblica quindi la democrazia ha prevalso: nel 1948 gli italiani hanno votato per la Repubblica e anche i francesi tra il settembre 1792 e maggio 1804.

OGGI ARTE Vi racconto della mostra di Lucio Fontana all'Hangar Pirelli

Paola P.

Ci ritroviamo in 6 persone per andare a vedere alla mostra dell'Hangar Pirelli, uno dei miei preferiti artisti, Lucio Fontana. La mia aspettativa di carica emozionale è stata soddisfatta: come non rimanere a bocca aperta con quelle installazioni futuristiche! Passaggi tra il buio e luci colorate fluorescenti, linee che si intersecano e linee morbide che sembrano fluttuare nel buio. Una dinamica di luce e spazio. Viviamo in un mondo dove questi scandiscono il nostro tempo. Il colore ne fa parte, è la luce che determina un colore in base all'assorbimento dei corpi materiali. Radiazioni elettromagnetiche e il gioco è fatto: colori e forme prendono il sopravvento. Quanta magia in questo mondo se ci si ferma ad osservare con la mente e l'emozione del cuore. Bravo Lucio Fontana che precorre i tempi, sfoggiando una mente aperta e sensibile. La prima volta che ero andata a vedere questa mostra ho avuto un piccolo incidente che mi ha impossibilitata a vedere tutta la mostra ma, tanto ho fatto per andare nuovamente per vederla tutta. Questo mi ha dato modo di assimilare ancora di più quello che volevo mi arrivasse interiormente.

Grazie a tutti e a Lucio Fontana.

Alla prossima!

L'IMPORTANZA DELL'AMICIZIA E DELL'AMORE Perché sceglierle sempre

Virginia C. e Chantal B.

"Amicizia" secondo me e Chantal è condivisione di interessi e supporto nelle difficoltà che si incontrano nel cammino di crescita e dialogo attraverso uno sguardo oppure un gesto affettuoso come un abbraccio o un bacio. Gli amici sono indispensabili nella vita poiché siamo animali sociali e ci nutriamo degli affetti, come una pianta che necessita dell'acqua per sopravvivere. L'amicizia è per l'essere umano come per l'albero è la linfa. La costruzione di un rapporto d'amicizia è come una radice che si aggrappa al terreno e aiuta l'albero a crescere. Come l'amicizia, anche l'amore necessita di condivisione e equilibrio è fatto di piccoli gesti e sguardi, di complicità e apprezzamento sia delle debolezze che pregi dell'altro. Sia l'amicizia che l'amore nella vita non dovrebbero mai mancare, solo chi vive senza questi due sentimenti tende a lasciarsi sopraffare dalla rabbia e dalla tristezza, non riuscendo a colmare il vuoto affettivo, come ad esempio il signore oscuro che è presente negli universi dei film e libri quali: "Harry Potter", "Il signore degli Anelli" e "Star Wars".

Dobbiamo vivere nell'amicizia e dell'amore anche se l'odio e la negatività sono più affascinanti e sono sempre in agguato: invidia, desiderio di successo a tutti i costi, avidità. Dobbiamo essere più forti e scegliere sempre e comunque l'amore e l'amicizia, sentimenti che nobilitano l'essere umano e rendono migliore il mondo.

Come dice Sartre "l'inferno sono gli altri" che vivono nell'egoismo e si chiudono in loro stessi credendo di conoscere pienamente la vita e di non necessitare del prossimo per essere felici.

L'eterna lotta tra il Bene e il Male si trova in molte letterature come quella statunitense e giapponese: nel libro "Fahrenheit 451" di Ray Bradbury il Male è costituito da una società che non crede nel valore dei libri, anzi, per sottomettere le persone e non coltivare il pensiero brucia i libri. Il protagonista si accorge dell'importanza dei libri e dell'amore per essi e quindi il Bene comunque vincerà poiché Montag, il protagonista, tramanderà alle generazioni future la conoscenza data dai libri.

Nel manga "I signori dei mostri" il Male può essere sconfitto grazie all'amicizia e al gruppo unito di mostri che non vogliono schiacciare gli esseri umani ma anzi si crea un'alleanza tra clan di mostri con capo Rikuo, il protagonista, e gli umani. I mostri possono avere sentimenti simili a quelli che provano gli esseri umani e viceversa: paura, odio, tristezza ma soprattutto amicizia e amore.

UN SENSO ALLA MIA VITA Aspettando la primavera!

Paola P.

Giornate ancora fredde, l'inverno è tempo in cui la natura si riposa, ma già penso all'arrivo della primavera, la mia stagione preferita. Sogno ad occhi aperti le passeggiate per la città, con le amiche.

In questo periodo leggo spesso libri di spiritualità, non riuscirei mai a vivere senza dare un senso alla mia vita. Abbiamo un'anima da curare perché eterna, mentre il corpo è in funzione di essa.

Ieri parlando con una mia amica, abbiamo capito quanto sia importante crescere spiritualmente con altre persone, riconoscendo che ognuno di noi ha la sua individualità e il proprio percorso in base alle conoscenze acquisite nel corso della vita, e soprattutto ognuno di noi ha i propri limiti.

C'è sempre uno scambio quando si ha verso il prossimo un'apertura che si basa sul cuore e l'aiuto reciproco.

Il colmo per un vegano:
mangiarsi il fegato!

Il colmo per un
musicista: avere un
figlio suonato!

Cosa fa un chicco di
caffè nell'acqua?
Si lavazza!

Il colmo per un gatto:
avere un freddo cane!



Un signore entra
in un caffè: splash!

CAMPIONATO DI SERIE A Napoli e Juventus: sfida aperta!

Paolo B.

La serie A di calcio è molto emozionante. La sfida per lo scudetto tra Napoli e Juventus durerà fino all'ultima giornata di fine maggio.

Io spero che vinca il Napoli perché la Juventus vince da 5 volte consecutive.

Il Napoli, quando aveva Maradona, ha vinto 2 scudetti e la coppa Uefa. In seguito ha vinto solo la coppa Italia. Io sono tifoso interista e spero che la mia squadra raggiunga almeno il 3°-4° posto, che significa "coppa europea". Anche l'altra quadra di Milano, il Milan viaggia a metà classifica. Le Squadre milanesi, pur avendo investito molto, non hanno ottenuto grandi risultati. Speriamo nei prossimi anni! Sia il Milan che l'Inter sono diventate di proprietà cinese. Speriamo in bene!

BALLARE FA BENE! Domenica al Tucano

Wilma F.

Da diversi anni ci troviamo una volta al mese a fare un'uscita festosa alla discoteca il "Tucano" come punto di incontro alle ore 15 alla fermata metrò di Crocetta, per goderci di un pomeriggio di ballo Latino Americano in buona compagnia.

Il locale è molto carino ed accogliente con un dj molto bravo che accoglie le nostre richieste musicali facendoci divertire molto anche con balli di gruppo.

Ho scoperto ultimamente tramite una rivista medica che "ballare fa bene" poiché il movimento che facciamo con il corpo è utile a mantenerci in forma.

Dice anche che la danza è uno sport che giova alla salute e dà benessere fisico. I medici dicono che l'esercizio fisico con la forza del movimento utilizza l'ossigeno per produrre energia, ciò significa che durante il ballo si ottiene un notevole apporto di sangue ai muscoli e al cuore.

Il ballo combatte l'ipertensione e l'attività fisica aiuta la circolazione sanguigna, mentre si balla si fa lavorare una grande massa muscolare e si tengono in esercizio le articolazioni.

Il ballo è un aiuto non solo per le diete dimagranti, ma anche per combattere l'arteriosclerosi: è infatti dimostrato che tutte le attività aerobiche legate a sforzi che abbiano una durata di circa 30/45 minuti "innescano il metabolismo dei grassi" in tutti i settori del corpo. Questo significa che lo sforzo fisico brucia gli zuccheri, successivamente consuma i grassi dando vantaggio di asciugare le parti del corpo dove si sono depositati.

Il discorso vale anche per i grassi circolanti nel sangue come i trigliceridi e il colesterolo, il cui livello si abbassa.

Ballare combatte le vene varicose e migliora la circolazione venosa delle gambe.

Il ballo combatte, inoltre, l'insonnia, contrasta l'osteoporosi e dà benefici psicologici: con il ballo dimentichiamo le preoccupazioni e quindi è un mezzo per rilassarsi.

Il ballo vince la timidezza e dà la possibilità di esprimere i propri sentimenti. È anche la maniera per affermare noi stessi nel proprio livello sociale e culturale. E allora balliamo: provare per credere!

UNA STRANA FOLLIA Costantemente oscillando

Chantal B.

È come un ondeggiare ora su ora giù, a volte sei talmente felice da credere di scalare il mondo senza problemi (apparentemente), di essere invincibile, di poter fare qualsiasi cosa anche se in realtà non si fa niente.

Poi quando ci si rende conto che in realtà ciò che credevamo poter fare non si riesce a fare inizia la caduta verso il basso, verso un abisso impenetrabile ai più, dove sgomento, tristezza e senso di fallimento sovrastano qualsiasi voglia di fare, ed ogni altro sentimento.

A volte dura poco a volte di più, e nel maremoto di queste emozioni si cerca di vivere in qualche modo.

“DOPO DI NOI, DURANTE NOI” Progetti di vita autonoma

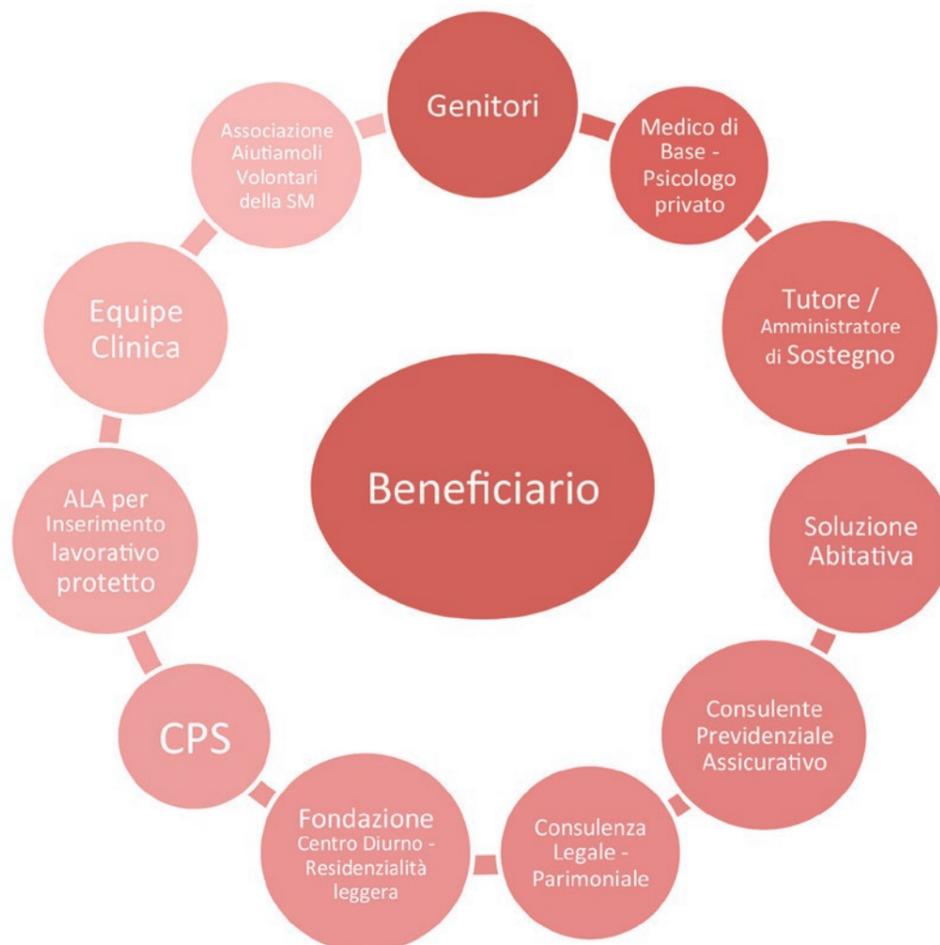
Massimo B.

Alla fine del 2016 la Fondazione Aiutiamoli Onlus ha dato avvio al progetto del “Dopo di Noi” come servizio che integra e completa i servizi residenziali, semiresidenziali riabilitativi e risocializzanti già in essere da molti anni a favore di persone con disagio mentale. Grazie alle opportunità conferite dalla Legge 22 giugno 2016, n. 112 “Disposizioni in materia di assistenza in favore delle persone con disabilità grave prive del sostegno familiare” la Fondazione sviluppa i progetti “Durante Noi - Dopo di Noi” ponendo al centro la persona. In strettissima collaborazione con la famiglia e grazie ad un’eterogenea équipe di professionisti, Aiutiamoli valuta i bisogni, le aspettative e i desideri dell’utente e della sua famiglia, anche dinamicamente rispetto alle esperienze di vita. L’obiettivo è quello di realizzare, attraverso un piano terapeutico individualizzato, un progetto di vita “su misura”. Con riferimento alla Legge suddetta, il progetto di

vita deve indicare i sostegni e le prestazioni socio sanitarie di cui l’utente necessita. Per fare questo è fondamentale che il progetto sia economicamente e patrimonialmente sostenibile attingendo alle opportunità offerte dalla nuova normativa, dal servizio pubblico, dall’associazionismo privato, dalle risorse della famiglia.

Il futuro di un figlio vulnerabile porta ai genitori tanta angoscia e preoccupazione: il progetto cerca di dare sollievo e offrire soluzioni. È in questo senso che le risorse sono destinate ad attivare dei percorsi educativi e riabilitativi per l’autonomia che mirano quanto possibile a formare l’utente alla vita indipendente attraverso le direttive del “progetto individuale”.

La Fondazione Aiutiamoli Onlus offre un sistema integrato di servizi e consulenze che permette un pieno sviluppo della persona, con la fondamentale assistenza dei genitori ma andando anche oltre, o meglio, dopo.



ZEPPOLE AL LIMONE E MASCARPONE

Sonia S.



Zeppole al limone e mascarpone, non possiamo farci mancare un dolcetto fritto, rigorosamente fritto, come le mie zeppole al mascarpone, veloci e buonissime! Hanno un impasto veloce, niente lievitazioni lunghe, si impastano e via in padella con abbondante olio.

2 uova di media grandezza

100 grammi di zucchero semolato

250 grammi di mascarpone

il succo e la buccia grattata di un limone

mezza bustina di lievito per dolci

300 grammi di farina 00

olio per friggere

zucchero semolato per la copertura

In una terrina mettere le uova e lo zucchero, montarle ed unire il mascarpone, mescolare bene ed unire il succo e la buccia del limone, impastare ancora ed incorporare la farina poca per volta, impastare ancora ed unire il lievito.

Lasciare l'impasto a riposo coperto da un panno per una mezz'ora a temperatura ambiente.

Mettere a scaldare abbondante olio profondo, mettere l'impasto su una spianatoia e staccare dei pezzettini di pasta da 15 grammi l'uno, fare dei salsicciotti con le mani leggermente infarinate ed incrociarli all'estremità, continuare fino ad esaurimento dell'impasto.

Friggere le zeppole nell'olio caldo e farle gonfiare e dorare, una volta che saranno dorate scolarle su della carta da cucina dall'olio in eccesso.

Passare le zeppole nello zucchero semolato mentre sono ancora calde.

Le Zeppole al limone e mascarpone sono strepitose, morbide e golosissime, un profumo unico.

Volontariato in Aiutiamoli significa anche una nuova veste grafica del 5X1000!

Grazie 1000 a Francesca e Mauro!



Quest'anno con il tuo 5x1000 sostieni:



Perchè?

Associazione Aiutiamoli onlus nasce a Milano nel 1989, per volontà dei famigliari di ammalati psichici, per migliorare l'assistenza, la cura e la tutela della malattia mentale, alleviare il disagio, la sofferenza, la solitudine dei malati e per non lasciare sole le famiglie di fronte al problema. Da allora, attraverso il contributo di volontari, psicologi e operatori lavoriamo per la Salute Mentale della persona, offrendo attività riabilitative-risocializzanti, favorendo la prevenzione, il miglioramento della qualità della vita, il supporto alla famiglia e la creazione di una cultura diffusa nella società civile contro lo stigma. **"NON C'È SALUTE SENZA SALUTE MENTALE"**

Per informazioni

Associazione Aiutiamoli onlus
Corso di Porta Romana 116/A
telefono: 0258309285 - 0232960836
e-mail: aiutiamoli@aiutiamoli.it

Codice fiscale: 97084170154

Come?

Inserisci il codice fiscale dell'Associazione e la tua firma nella dichiarazione dei redditi

Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riconosciute che operano nel settore di cui art.10, c. 1, lett a), del D.lgs. n. 460 del 1997 e delle fondazioni nazionali di carattere culturale

FIRMA **Mario Rossi**
Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **97084170154**

COMMUNITY DAYS BOCCONI Una giornata tra volontari e studenti

Giulia C.

Al via anche quest'anno all' interessante iniziativa promossa da CiesseVi intitolata "Community Days – Bocconi": due giornate dedicate ai membri della comunità Bocconi - studenti, docenti e dipendenti tutti insieme – che hanno donato alcune ore del loro tempo libero per attività di volontariato. L'unico requisito è il desiderio di voler essere utile con un po' di attenzione a coloro che ne hanno bisogno.

Più di quindici tra le Associazioni e Fondazioni che hanno aderito con entusiasmo all'iniziativa e hanno partecipato alla giornata di incontro ufficiale con gli studenti, dialogando con loro e proponendo le diverse attività per i giorni a seguire. Ad Aiutiamoli, tre ragazzi hanno presenziato alla redazione giornale per conoscere l'attività, mettendosi subito all'opera e instaurando una bella sintonia con i nostri amici. Non è mancata un'intervista a loro tre... e viceversa!



Cinque domande a Sara e Silvia,

Studentesse della Bocconi che sono venute a trovarci alla redazione giornale

- 1) **Un tema attuale è quello della cura a chi è affetto da disagio psichico, cosa ne pensi riguardo a questo?**

Sara e Silvia pensano che questo tema sia poco trattato, infatti per molti questa realtà è molto lontana poiché non capiscono e si allontanano.

- 2) **Per quale ragione ti sei interessata a questo campo?**

Silvia ha conosciuto questo campo per caso mentre Sara si è avvicinata a questo tema poiché ha avuto una difficile esperienza di disagio psichico.

- 3) **Secondo te vi è una maggiore sensibilizzazione riguardo a questo?**

Secondo entrambe vi è ancora molta strada da fare, è difficile da notare e riconoscere poiché non si manifesta a livello fisico ma mentale.

- 4) **Come hai conosciuto la nostra Associazione?**

Hanno conosciuto l'Associazione attraverso l'Università durante i Community Days che promuove esperienze di volontariato.

- 5) **Pensi di ritornare fra noi?**

In un secondo momento torneranno poiché al momento hanno giornate molto piene di lavoro e esami.

- 6) **Nella tua Università vi sono persone che hanno pregiudizi sul disagio psichico?**

Entrambi credono che vi siano molti pregiudizi poiché se ne parla poco.



E adesso

Cinque domande a VIRGINIA da Sara e Silvia

1. **Come hai conosciuto questa Associazione?**

Tramite la psichiatra del CPS.

2. **Pensi che ci siano persone con pregiudizi riguardo a problemi psichici?**

Sì, anche io all'inizio avevo difficoltà a relazionarmi con persone che avevano dei disagi.

3. **Cosa ti fa stare meglio? Cosa ti dà gioia??**

Fare le attività, soprattutto "Espressione corporea" in cui ognuno di noi è il personaggio di uno spettacolo teatrale e attraverso il movimento e la musica si esprimono le nostre emozioni e "musicoterapia", in cui sonorizziamo temi importanti cioè attraverso gli strumenti esprimiamo noi stessi.

4. **Come descriveresti la tua esperienza nell'Associazione?**

La mia esperienza con l'Associazione è molto positiva.

5. **Hai delle attività da suggerire?**

Sarebbe bello che ci fosse un club di lettura.

Sara e Silvia

FRIDA KAHLO

Pittrice e appassionata politica

Aldo F.

L'artista nacque a Città del Messico il 6 luglio 1907, precisamente nella delegazione Coyoacán. Pur avendo una certa notorietà negli ambienti intellettuali, in parte oscurata dal ben più famoso marito muralista Diego Rivera, fu riscoperta e fatta conoscere al grande pubblico dalla critica femminista degli anni settanta e ottanta. Il padre fotografo di origini tedesche Karl Wilhelm Kahlo emigrò in Messico e sposò Matilde Calderón y Gonzáles, ricca messicana di origini spagnole e amerinde. Nonostante venne inizialmente inviata in una scuola tedesca (Colegio Alemán) fu il substrato della cultura precolombiana ad influire su tutta la sua vita e produzione artistica. Infatti in Frida il binomio arte-vita è palesemente calzante: ripetute citazioni della cultura maya e azteca sono un omaggio alla sua terra, dove visse brevemente. Alla facoltà di medicina si associò ai Cachuchas, pattuglia di studenti, socialisti e rivoluzionari che ingrossarono le fila delle masse che avviarono la rivoluzione messicana (1910) capeggiata fra gli altri da Pancho Villa ed Emiliano Zapata.

La sua opera si sostanziò quasi esclusivamente di autoritratti e, si potrebbe definire una autobiografia in pittura. L'evento terribile del 1925, un incidente, la rese invalida per sempre e dovette lottare contro il dolore e la morte, che ella considerò come la sua compagna. Dapprincipio i genitori le predisposero un letto a baldacchino con al di sopra uno specchio, in cui poteva rimirarsi e dipingere la sua bellezza. Il suo volto è molto caratterizzato dai suoi lineamenti latino-americani. Le sopracciglia nere e spesse – quasi unite. La peluria sotto il naso; le labbra carnose e i capelli neri variamente composti: in trecce o sciolti, ma sempre in diverse maniere. I colori sono vivaci e squillanti come quelli del suo abbigliamento: i monili messicani. La sua pittura non è volumetrica, ma fondamentalmente piatta.

Nell'"Autoritratto con scimmia e pappagallo" (1942), oggi in collezione privata di New York si possono scervere due elementi: la vegetazione e gli animali. I suoi autoritratti non si stagliano quasi mai su di un fondo neutro; ci sono cactus e altre piante esotiche che riempiono il "dietro" del dipinto. Gli animali sono quelli della sua quotidianità: addomesticava le scimmie, per esempio, che le facevano compagnia.



L'incontro con il celebre Diego Rivera (ricordiamo fra le sue famose opere il murales all'interno del Rockefeller Center di New York – che venne distrutto perché in una figura rappresentò Lenin) avvenne quando la stessa decise di sottoporla a critica la sua arte che egli valutò come moderna. Nacque l'amore fra i due, benché Frieda conoscesse la fama di donnaiole e fedifrago dell'illustre pittore e lo sposò nel 1929. Ma la relazione di Diego con la sorella di Frieda, Cristina, portò anni avanti alla separazione e poi al divorzio.

Avvenne l'ingresso di Kahlo anche nella scena politica messicana. Ai tempi in cui fu immobilizzata a letto lesse molto del movimento comunista (lo "spettro" rosso non s'aggrava solo per l'Europa). Diego le procurò numerose sofferenze sentimentali, ma anche lei ebbe rapporti fuori dal matrimonio, pur con varie esperienze saffiche. Nell'"Autoritratto alla frontiera tra il Messico e gli Stati Uniti" (1932), Kahlo sta ritto al centro in costume rosa e descrive a sinistra la sua nazione con i ruderi della civiltà amerinda, un oggetto di artigianato locale e gli splendidi fiori messicani stilizzati. Sulla destra il Capitalismo dei gringos coi grattaceli e le ciminiere delle fabbriche. Si avverte il contrasto, ma anche la nostalgia di un mondo – la "purezza" e identità degli indigeni – che stava scomparendo.

Frieda è la donna che ritrae la donna, non distorta dallo sguardo maschile. E perciò ancora oggi viene mitizzata come l'eroina del femminismo mondiale, sovrastando di molto le precorritrici "Neue Frauen" (Nuove donne) tedesche o le "indisciplinate" americane coi capelli alla maschietto e l'immane sigaretta. La Kahlo nel suo periodo di soggiorno a Detroit con Diego si accorse di essere gravida, ma date le sue condizioni abortì spontaneamente. I dipinti di questi anni la raffigurano con un bambino martoriato. Venne frustrato così anche il suo desiderio di maternità. Un altro influsso Frieda lo ebbe da Tina Modotti, fotografa della rivista bilingue "Mexican Folkways", e modella di Diego Rivera. Le tradizioni figurative europee (per es. la Nuova Oggettività) non venivano rigettate nel lavoro dell'artista, ma reinventate nel contesto autoctono. Frida e Diego lavoravano nella Casa blu (Casa azul) a San Angel: una villetta bifamiliare in cui ognuno poteva risiedere indipendentemente. Dai viaggi negli Stati Uniti trasse ispirazione dai surrealisti, un movimento artistico assai frastagliato, il cui fondatore fu André Breton. E il naïf Rousseau il Doganiere può essere ben considerato un suo modello, tanto per citarne uno. I suoi lavori americani furono soprattutto una critica ai valori non umanistici della civiltà occidentale: non si dimentichi che l'arte fra mercato e collezionismo era fondamentalmente reputata una merce (Scuola di Francoforte).

La conoscenza con Lev Trockij (1937) e l'arrivo in Messico anche di Breton produsse il famoso manifesto Pour un art révolutionnaire et indépendant. Secondo la visione surrealista il Messico era vocato per tale movimento. Ma si noti la citazione circa il surrealismo della Kahlo: "E' la magica sorpresa di trovare un leone nell'armadio, dove eri sicuro di trovare le camicie". Ella negò di aver preso parte al movimento, perché già negli anni quaranta era passato di moda; checché di movenze surrealiste se ne può parlare per tutto il XX secolo. La mostra newyorkese di Frida (1938) fu portata a Parigi su patrocinio di Breton. Frida ebbe un atteggiamento Dada (le cacche del surrealismo) nei confronti dei circoli intellettuali francesi; le parevano individui che parlavano soprattutto di politica, di stalinismo, trozkismo e fascismo. Nel 1939 vinse una Borsa di Studio finanziata dalla Fondazione Guggenheim che le permise di lavorare senza preoccupazioni di ordine finanziario.

Qualche anno prima della sua morte (1954) le venne amputata la gamba destra. Fu cremata e le sue ceneri sono custodite nella Casa Azul (diventato museo). Nel suo diario cominciato nel 1944 si legge: "Spero che la fine sia gioiosa e spero di non tornare mai più".

Bibliografia: Voce Frida Kahlo Garzantina Arte, catalogo dell'esposizione panoramica tenutasi al Vittoriale di Roma nel 2004. Visita dell'autore alla Mostra Frida Kahlo oltre il mito Milano MUDEC 2018.

Vivere con uno sguardo verso gli altri e se stessi

Virginia C.

Inseguire i propri sogni
 Come se potessero materializzarsi in una tazza di caffè
 Vivere nonostante non si comprendano a pieno alcune vicissitudini
 Con spontaneità e lo spirito innocente di un bambino
 Con saggezza
 Con comprensione verso l'altro
 Con mente aperta a nuove esperienze
 Vivere come se fosse sempre Natale
 Donare in modo incondizionato
 Ai più poveri del denaro
 Ai tuoi amici del tuo tempo
 Ai tuoi genitori del tuo affetto
 Ai tuoi nonni della tua presenza

POESIA SULLA MAMMA

Aurora F.

Mamma mia,
 mi cullavi quando ero ancora in fasce
 mi saziavi quando avevo ancora fame
 mi compravi tutto assecondandomi
 mi raccontavi fiabe
 mi aiutavi a crescere per darmi consiglio
 Quello che una figlia può dare
 Non sarà mai come quello che gli ha dato sua madre.
 Ti ha dato la vita
 Senza alcun recrimine
 Una vita immensa regalata da una donna
 Consapevole del suo destino.

GITA A MANDELLO DEL LARIO scoprire l'amore per Milano

Virginia C.

Grazie alla psicoterapia ho imparato a non vedere il mondo con odio e a credere che tutto il mondo giri intorno a me, riesco a scambiare sorrisi e chiacchierate con persone che incontro e ho capito che ognuno di noi ha una propria storia, ha incontrato difficoltà, successi ed insuccessi.

Al di là della frenesia cittadina e del traffico, Milano nasconde una dimensione più autentica che si esprime attraverso le sue librerie, biblioteche, musei importanti e famosi in tutto il mondo e Chiese come la Basilica di Sant'Ambrogio e il Duomo.

Questa gita mi ha fatto apprezzare ancora di più la città in cui vivo, Milano, con la sua routine, gli alberi fioriti, le gelaterie. Allontanarsi dalla frenesia della città mi ha fatto capire quanto sia fortunata ad abitare in una città dalle mille opportunità e possibilità di svago e luoghi sia romantici come i Navigli, à la page come corso Buenos Aires e collegate da tram storici come Porta Romana, Porta Genova e Città Studi.

Io preferisco la città d'inverno: in questa stagione si incontrano persone che attendono con ansia la neve oppure persone che cercano calore nelle chiacchierate casuali con persone meno diffidenti e disposte a scambiare un sorriso.



WEEK END AD AMSTERDAM

Una città nuova per me!

Paolo B.

Durante il ponte dell'Immacolata sono stato ad Amsterdam con mia sorella, mio nipote e il fidanzato di mia sorella per 4 giorni (3 notti). Il tempo è stato molto inclemente: abbiamo avuto pioggia, neve, vento e il sole solo per 3-4 ore! Abbiamo visitato piazza Dam che era piena di biciclette in quanto gli olandesi si spostano anche in pieno inverno, nonostante il freddo, quasi sempre in bicicletta!

Siamo stati a visitare la casa di Anna Frank che adesso è diventata un museo. Anna Frank era una ragazza ebrea deportata nel campo di sterminio di Auschwitz, dove è morta di tifo. Il suo diario è stato trovato dal padre, sopravvissuto all'olocausto, ed è stato pubblicato in tante lingue.

Abbiamo visitato anche il mercato dei fiori che si trova in pieno centro ed è famoso per l'esportazione dei suoi fuori. Un giorno siamo saliti su un battello e abbiamo girato per i canali vedendo la città da un'altra prospettiva; la città era già in pieno clima natalizio con molte luminarie che mi sono piaciute molto!

In albergo avevamo anche la prima colazione mentre per il pranzo e la cena dovevamo pagare noi. I ristoranti sono abbastanza cari e mi è mancata la pasta al dente e la pizza cotta nel forno a legna.

La lingua ufficiale è l'olandese ma quasi tutti, giovani e anziani, conoscono bene l'inglese.

Siamo tornati stanchi ma felici!

NON DARSI MAI PER VINTI!

La forza di volontà

Alice G.

Penso a Michael J. Fox, il fantastico interprete di "Ritorno al Futuro", a quel tempo giovane e carino, colpito dal morbo di Parkinson con l'avanzare degli anni...avrebbe potuto ritirarsi dalle scene, ma non si è dato per vinto ed ha continuato a recitare in una serie televisiva. Non è stato affatto imbarazzato a recitare con il suo disturbo, molto visibile. È rimasto un bravissimo attore, competente e divertente. Questo è un esempio di persona che non si è data per vinta ed ha continuato a fare il suo mestiere con passione e coraggio. Con questo voglio dire che in qualunque caso, qualunque sia la disgrazia che può colpire una persona... non bisogna perdere la speranza ma, al contrario, perseverare e cercare di andare avanti al meglio... pensando che il futuro può riservare molte speranze!

KLIMT

Una giornata all'insegna dell'arte

Paola P.

Eravamo indecisi su dove e quale mostra visitare, alla fine è stato deciso di andare al Mudec a vedere Klimt, sempre straordinario. Come tante persone già conoscevo le sue opere ma questa volta in gigantografie come la scorsa volta per Van Gogh. Ammirare quei volti in espressioni fiere e anche a volte sognanti, con pettinature di quegli anni, beh devo dire che hanno fatto volare la mia mente ad altri tempi della storia che non ho vissuto ma attraverso questi dipinti ho sognato un po'! A volte cerco di entrare a fondo nella pittura, immaginando cosa ha saputo vedere l'occhio dell'artista in immagini quotidiane. Klimt aveva sicuramente un'alta opinione delle donne, le sapeva ritrarre nel modo in cui ogni donna vorrebbe essere ritratta, sguardi impene-trabili, ma di una profondità estrema che lascia lo spettatore stupito di tanta naturalezza mischiata a un'eleganza innata. Ovviamente il dipinto sempre più ammirato è il Bacio, un intreccio di mani, il volto di donna che appare come estasiato, occhi chiusi in ginocchio, sembra che l'uomo l'abbia trovata in cima a quella rupe fiorita e l'abbia rialzata. Un momento che non può che raffigurare qualcosa di eterno, i fiori, l'oro e tutti quei piccoli disegni che formano quasi un mosaico fanno pensare a qualcosa che rivive, che da una continuità, il tempo si è fermato ma attraverso tante tessere si moltiplica fino a diventare eterno.

Grazie a tutti, sono veramente contenta!

JOE COCKER

Il mio idolo

Leo P.

John Robert Cocker nasce il 20 maggio del 1944 a Sheffield in Scozia.

Nel 1960 Joe Cocker forma la sua prima band, i Cavaliers, insieme con tre amici. Dopo un anno, però, il gruppo si scioglie: lascia la scuola per diventare un apprendista tecnico del gas e contemporaneamente ad inseguire il sogno della musica.

Nel 1963 ha l'opportunità di salire sul palco per aprire, al Sheffield City Hall, un concerto dei Rolling Stones. L'anno successivo Cocker firma un contratto come solista e pubblica il suo primo singolo: "I'll cry instead", una cover dei Beatles.

Passano gli anni ed il cantante conquista il successo con il riarrangiamento di "With a little help from my friends", pezzo dei Beatles con cui ottiene la Top Ten nelle classifiche di vendita dei singoli in Gran Bretagna, arrivando addirittura al numero uno nel novembre del 1968.

Inizia da allora un periodo di tour stressanti che porterà Joe Cocker a bere alcolici in quantità eccessiva, e così nel maggio del 1970 la tournée viene interrotta. Dopo aver passato alcuni mesi a Los Angeles, torna a casa a Sheffield, dove viene accolto dalla famiglia preoccupata per il suo deterioramento fisico.

Nel 1972 viene arrestato in Australia, insieme con sei membri del suo entourage, dopo essere stato trovato in possesso di marijuana. Poco dopo, Cocker cade in depressione, ed inizia a fare uso di eroina; nel 1973 riesce a smettere, ma continua a bere alcolici pesantemente.

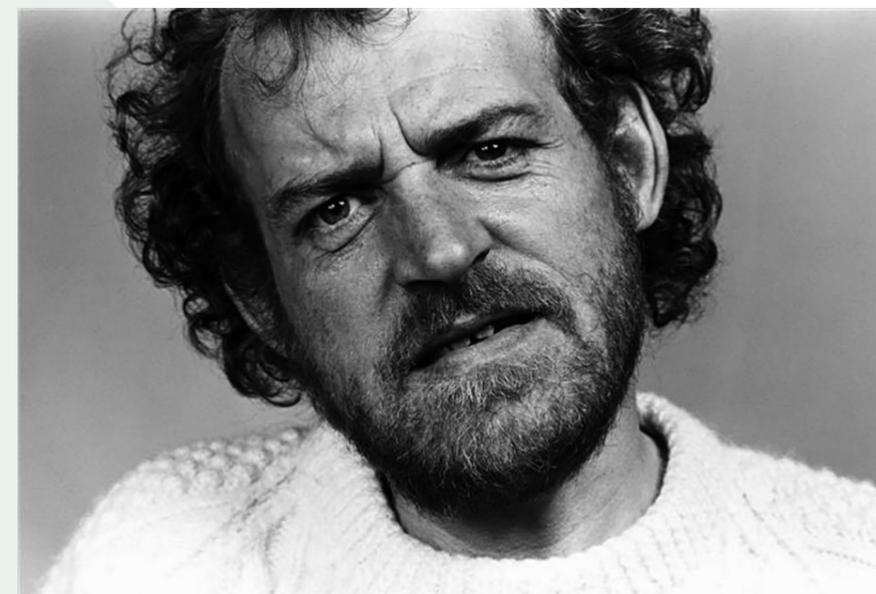
Impegnato a sconfiggere l'alcolismo, riuscirà a farlo grazie all'aiuto del produttore Michael Lang.

Negli anni Ottanta, Cocker continua a girare il mondo, ottenendo successo in Europa, negli Stati Uniti e in Australia.

Nel 1987 il suo disco "Unchain my heart" viene candidato a un Grammy Award, Joe Cocker è destinato a rimanere tra gli idoli della storia.

Muore a Crawford (in Colorado, negli USA) il 22 dicembre 2014 all'età di 70 anni, a causa di un carcinoma polmonare.

Uno dei motivi per cui mi è sempre piaciuto molto come artista è perché aveva una voce calda, graffiante e coinvolgente. Ascolto volentieri le sue canzoni.



VISITA ALLA BIBLIOTECA SORMANI Incredibile mostra fotografica di Marco Levi

Aurora F.

In occasione delle uscite sul territorio organizzate da Aiutiamoli, siamo andati alla biblioteca Sormani per una mostra fotografica di Marco Levi.

Abbiamo avuto la fortuna di incontrare l'autore che ci ha spiegato le sue foto. Le foto riguardano Milano in bianco e nero, il Duomo, le vie più prestigiose, i grattacieli di Piazza Gae Aulenti, il bosco verticale e il parco delle Cave. La mostra è stata molto interessante, l'autore di fama.

La cosa che mi ha colpito di più è stata la natura del parco delle Cave.

Noi eravamo in pochi però abbiamo fatto delle foto insieme, io, Wilma, Aldo, Giacomo, Daniela e Leo.



PERCHÉ SONO GIUNTO ALL'ASSOCIAZIONE AIUTIAMOLI. Io e la mia passione per la scrittura

Aldo F.

Sono un uomo di mezz'età che per "destino" mi sono ammalato di una malattia mentale grave: un disturbo bipolare. Sono più di trent'anni che lotto contro questa forma di disfunzionalità. Già ai tempi degli studi universitari si è conclamato il disturbo mentale. Nel lungo peregrinare della lunga-breve vita ho cercato di fare di tutto per integrarmi nella società. Negli ultimi anni tutto è peggiorato e la mia visione del mondo è attualmente pessimistica. Spero che con questa nuova piccola attività possa riabilitarmi un po'. Attualmente frequento il club di lettura della mia città e ad un progetto: "Il tempo ritrovato" – Visite ad Esposizioni d'arte. Da ultimo mi sento molto spossato: spero di non ritornare nella fase down. Sono molti anni che non scrivo cose d'arte, materia in cui mi sono laureato. Il mio rapporto con la scrittura fuori dall'ambito scolastico è avvenuto anni fa con piccoli articoli sulla Gazzetta della Martesana. Il Giornale di Aiutiamoli potrebbe essere un inizio per un mio rapporto futuro con la scrittura. Passo le mie giornate attualmente leggendo libri complessi di filosofia: vado alla ricerca di un senso e il fatto è molto ostico. Forse certe domande che mi pongo sono il busillis dell'umanità. E allora non è essere più o meno malati che importa: ma essere fragili esseri umani.

ANNO NUOVO ... LAVORO NUOVO! Cosa fa Mr Smanettone

Leo P.

Da poco ho iniziato un nuovo lavoro che per ora mi piace anche se è molto impegnativo e richiede molta attenzione, precisione.

Collaboro con una mia collega, molto cordiale e paziente, che mi ha mostrato la procedura così che la posso aiutare. Le fasi lavorative sono:

1. prendo il faldone;
2. apro il faldone;
3. prendo il foglio e cerco il numero del protocollo;
4. scrivo il numero di protocollo e l'anno;
5. verifico nel protocollo informatico se manca la scansione del documento. Se mi accorgo che manca è compito mio farla;
6. una volta finito questo lavoro, procedo alla classificazione informatica, attribuendo dei numeri.

Faccio così bene questo lavoro, che mi hanno soprannominato Mr. Smanettone.

CERTOSA DI PAVIA

Mario A.

Sabato 24 gennaio con l'Associazione Aiutiamoli e il CPS di viale Puglie abbiamo fatto visita alla Certosa di Pavia, al mattino, e ad un'azienda agricola ecologica il pomeriggio. Secondo Philippe Daverio, Gian Galeazzo Visconti volle la Certosa di Pavia quando progettava di diventare re d'Italia e l'edificio risente ancora di quella follia che animava il Duca di Milano.

L'edificio fu fondato del 1396 dopo l'investitura a Duca, pagata diecimila fiorini all'imperatore Venceslao (1395), e, dopo l'impulso dato nel 1395 alla costruzione del Duomo di Milano, l'erazione della Certosa rappresentava per il Visconti uno strumento per gareggiare con le altre corti italiane. L'impianto si fonda sull'ampia chiesa a tre navate e sugli edifici conventuali organizzati attorno a due chiostri.

Ci ha fatto da guida un monaco cistercense di origine etiope, molto simpatico e molto colto, che ci ha illustrato nei dettagli le opere esposte nella chiesa. Ci ha illustrato dipinti come l'Ecce Homo e l'Incoronazione della Vergine di Ambrogio da Fossato detto il Bergognone. Nel transetto sinistro c'è il cenotafio di Lodovico il Moro e di sua moglie Beatrice d'Este, morta a ventidue anni. Dall'altra parte della chiesa abbiamo visto il sepolcro di Gian Galeazzo Visconti.

Molto bello il coro ligneo, luogo in cui i monaci certosini si recavano a pregare in piena notte. Il monaco, che ci ha illustrato anche il significato spirituale di quello che abbiamo visto, ci ha fatto recitare un Padre Nostro.

Abbiamo visto il refettorio dei Certosini e il religioso ha aperto una porticina dietro cui c'è una scala segreta in cui il lettore saliva sul pulpito per leggere le Sacre Scritture mentre i certosini mangiavano in silenzio.

Abbiamo visto il chiostro piccolo con la coltivazione di resina di pino dove si sente un odore particolare. Infine abbiamo visto una cella, meglio sarebbe dire una villetta, dove i monaci vivevano in piena autonomia.

Il pomeriggio abbiamo visitato un'azienda agricola ecologica a bordo di un trenino turistico. Abbiamo visto cicogne, caprioli e cavalli. Bella la vegetazione boscosa, che mi hanno detto è opera di coltivazione da parte dell'azienda.

È la terza o la quarta volta che vengo alla Certosa di Pavia, ma è stata sempre una novità, perché gli aspetti che non ho visto le volte scorse le ho notate stavolta. Complimenti al monaco che ci ha fatto da "Cicerone" perché sa illustrare a memoria e nei dettagli le opere della chiesa e del convento.



RELAZIONE VILLA BALLIONELLO

Mario A.

Il 31 marzo, giorno di Sabato Santo, abbiamo fatto una gita alla villa Arconati che sorge sulla punta della penisola di Lavedo, nel cuore di Lenno.

La villa fu voluta dal cardinale Angelo Maria Durini, della nota famiglia di nobili milanesi e monzesi, che aveva seguito lo zio nunzio apostolico a Parigi, dove apprese il gusto delle lettere alla corte mondana di Luigi XV.

La villa, che risale al 1790, è composta da due corpi principali, ossia la Loggia, situata in vetta al giardino, e la Villa vera e propria, che si sviluppa su uno sprone roccioso che si protende nel lago, con un gioco di scalinate, terrazze e logge.

La villa venne costruita su un preesistente convento francescano dal cardinale Angelo Maria Durini, e alla sua morte passò al nipote Luigi Porro Lambertenghi, che ebbe come precettore Silvio Pellico. In seguito la villa fu acquistata da Giuseppe Arconati Visconti, che ospitò anche Giovanni Berchet, Giuseppe Giusti e Alessandro Manzoni. Gianmartino Arconati Visconti. Il figlio di Giuseppe apportò delle migliorie, ma al graduale declino del casato corrispose un abbandono della villa.

Villa del Balbianello cadde in uno stato di abbandono,

finché nel 1974 venne rilevata da Guido Monzino, erede della famiglia fondatrice della Standa, che la arredò con i cimeli provenienti dalle sue esplorazioni. Non avendo eredi, il Monzino lasciò la villa al FAI.

Per la visita alla villa siamo stati suddivisi in due gruppi accompagnati da due guide diverse, Mirella e Alessandra, che ci hanno fatto visitare le diverse stanze della villa. Mi hanno colpito le stampe e le litografie delle vedute del lago di Como, che si poteva ammirare dalle finestre di diverse stanze.

Gli arredi sono di provenienza inglesi, anche se in alcune stanze ci sono mobili e lampadari in stile Luigi XVI. Suggestivi i quadri dipinti sul vetro.

La stanza più importante della villa è quella che raccoglie i cimeli delle esplorazioni di Guido Monzino, che raccolgono opere d'arte eschimesi piuttosto che cinesi piuttosto che provenienti dalla Patagonia. Le principali spedizioni del Monzino sono state fatte al Polo Nord e sull'Himalaya, dove ha raggiunto l'Everest.

Abbiamo concluso la visita nel bookshop, ricavato in quel che resta della chiesetta annessa all'antico convento francescano.

Interessante anche il giardino botanico di cui ci è stata data una spiegazione, ma che abbiamo visitato da soli.

Peccato il tempo non era proprio dei migliori!

DIFFICOLTÀ DI CRESCERE Un tema (purtroppo) attuale

Virginia C.

Il protagonista del romanzo di Oscar Wilde "Il ritratto di Dorian Gray" desidera rimanere eternamente giovane e quindi un artista di nome Basil Hallward dipinge un ritratto per lui e il protagonista stipula una sorta di patto col diavolo poiché il dipinto invecchierà per Dorian mentre lui può compiere azioni immorali e vivere una vita dandosi agli eccessi senza pensare alle conseguenze delle sue azioni e nella totale spensieratezza che è comune agli adolescenti.

Il tema della crescita morale che si attua attraverso la ricerca di un'armonia interiore e di una propria personalità è comune nella letteratura di molte culture.

Per esempio nel romanzo fantasy "Eragon" di Christopher Paolini, nel manga "I signori dei mostri" di Hiroshi Shibashi e nel romanzo di formazione "Great Expectations" di Charles Dickens ricorre il tema della conoscenza di se stessi e la scoperta che il proprio io ha varie sfaccettature che si devono affrontare e dominare ed avere la consapevolezza che il proprio lato nascosto e oscuro non si deve ignorare ma può costituire una risorsa per affrontare meglio la realtà.

Mai confondere la realtà con i propri sogni Stare con i piedi per terra

Virginia C.

Come Bastiano nel romanzo "La storia infinita", il quale si immerge in un libro che gli permette di evadere dalla dura realtà e gli permette di vivere insieme ai suoi personaggi preferiti.

A volte lasciamo che i sogni ci governino poiché se si pensa agli obiettivi da raggiungere nel presente si crede di non riuscire a sopportare il peso di qualche sacrificio quindi, come Leopardi nella poesia "Infinito" si naviga con l'immaginazione e si fantastica sognando ad occhi aperti.

Ognuno di noi ha sogni e desideri ma prima di tutto bisogna vivere nel presente anche se non si deve perdere la speranza nel futuro. Non bisogna dimenticare che il presente è l'unico strumento che ci fa apprezzare il futuro e che ci permette di sognarlo. Tuttavia esso ci pone un limite che è quello di stare coi piedi per terra.

SINTONIA TRA ANIME DIVERSE Soprendo me stessa!

Virginia C.

Il giorno 3 giugno 2017 ho visitato luoghi svariati della città con il mio amico Mario.

Abbiamo scambiato sguardi e sorrisi con le persone che incontravamo ma soprattutto abbiamo scoperto scorci antichi e librerie particolari di Milano. Abbiamo condiviso opinioni riguardo alla storia contemporanea quale l'avvento del comunismo in Italia e la rivoluzione russa di ottobre.

Ho scoperto una parte nascosta di me stessa: ho molte conoscenze artistiche e mentre descrivevo a Mario le parti in cui è composta la chiesa di via Cusani mi sembrava di essere una studentessa universitaria che diventerà guida turistica. Ero orgogliosa di me stessa poiché trasmettevo le mie conoscenze al mio amico con una naturalezza e fierezza che non pensavo di avere.

Secondo me le abilità sociali, l'aikido, un'arte marziale giapponese ed espressione corporea, mi hanno aiutata e mi aiutano ad avere una consapevolezza del mio valore della mia persona poiché scavando nei meandri della mia anima posso conoscere il mio vero io, con quest'ultimo posso capire, col tempo, qual è la mia personalità, senza il condizionamento degli altri e senza imitare il loro modo di porsi al mondo.

APERITIVO DEL CONDOMINIO Ci conosciamo?

Aldo L.

Nuova iniziativa: l'aperitivo di condominio per presentare l'associazione ai condomini!

Alla serata c'erano utenti e volontari che avevano magliette bianche con il logo di Aiutiamoli che rispondevano alle domande degli inquilini.

La musica era bella, il cibo e le bevande erano buone e gli inquilini molto simpatici e molto interessati alle nostre attività.

A rendere la serata più frizzante c'era gruppo dj, che ha suonato tantissime canzoni strampalate ... ma che ci hanno fatto ballare tutta la serata!

Grazie all'Associazione e alla Fondazione per questa nuova iniziativa!



ONLUS **Aiutiamoli**

PROGETTI DI SALUTE MENTALE

Aiutiamoli Onlus,
corso di Porta Romana 116/a, Milano
tel. 02.58.30.92.85 – 02.32.96.08.36
www.aiutiamoli.it – email: aiutiamoli@aiutiamoli.it
 www.facebook.com/AssociazioneAiutiamoliOnlus

DONAZIONE

Sostieni i nostri progetti con una **donazione on-line** ad Associazione Aiutiamoli Onlus sul sito www.aiutiamoli.it o tramite bonifico bancario al **C/C n. IT04Y0335901600100000076512**.

Le donazioni sono **fiscalmente deducibili** ai sensi della normativa delle Onlus.

COME AIUTARCI:

5x1000

Compilando l'apposito campo sul Modello 730, Unico e CUD; basta apporre la tua firma nello spazio riservato alle Organizzazioni Non Lucrative di Utilità Sociale, inserendo il **codice fiscale** di Aiutiamoli: **97084170154**.

VOLONTARIATO

Dona il tuo tempo: diventa volontario dell'Associazione.

Redazione:

Virginia C., Chantal B., Paola P., Paolo B., Aldo F., Leo P., Mario A., Aldo L., Aurora F.

Capi-redazione:

Cristina A., Severina R., Giulia C.

Hanno collaborato alla stesura di questo numero:

Gabriella G., Wilma F., Massimo B., Giorgio B., Alice G.

Si ringrazia per la collaborazione della stampa l'Associazione iSemprevivi+Onlus e in particolar modo il volontario **Giorgio**.

Si ringrazia anche **Marco M.** per il prezioso aiuto nell'impaginazione del giornale e per la nuova veste grafica.