



N.12
 dicembre
 2018

INDICE



2	La parola che sa battere il dolore	Silvana E.
3	Recensione del film "La forme della voce"	Gabriele
4	Rapporto tra nonni e nipoti che dura una vita intera	Virginia C.
4	Gita sul Lago di Como... Una Pasqua diversa	Paolo B.
4	Laboratorio teatrale	Paolo B.
5	Gita al Villaggio Crespi	Paola P.
6	Cinque domande a ENRICA	Leo P. Aldo L.
7	RICETTE: Le spaccatelle di melanzane Le frittelle con i fiori di zucca	Aurora F.
8	Il filo rosso delle Periferie	Silvia F.
10	Intervista a FEDERICO	Leo P. Aldo L.
11	Sei domande a AURORA	
12	Si viaggiare. Una nota canzone di Lucio Battisti	Paola P.

12	Mondiali di calcio Russia 2018. L'Italia si qualifichi!	Paolo B.
13	Vacanza a Bormio Crescita morale	Virginia C.
13	Photo Glamour. Non mi sono mai visto così bello !	Aldo L.
14	POESIA: Poesia sulla vita	Virginia C.
14	Oroscopo	Sonia
15	Gita a villa del Balbianello...	Virginia C.
16	Una bella Gita in città. La mostra dei dinosauri.	Paola P.
16	BARZELLETTA	
17	Visita al Teatro Romano di Mediolanum	Mario A.
18	Visita alla Basilica di San Marco - Milano	Mario A.
19	Piazza Gae Aulenti	Mario A.

La parola che sa battere il dolore

Silvana E.

Sapete come si dice...: "Fortunati i popoli (e le persone) che non hanno bisogno di eroi (e di maestri)". E tuttavia credo che sia tipico della natura umana cercare un punto di riferimento, uno "spirito guida": io l'ho trovato negli insegnamenti, preziosi e talvolta indimenticabili, di A. Semi (psichiatra e psicoanalista). Tra questi, negli ultimi giorni ho pensato molto a una riflessione sulla perdita di persone care. Spiega Semi: <Ci sono fasi della vita di ciascuna persona impenetrabili dalla parola. Se pensate al lutto, avrete una situazione tipica- e ahinoi fisiologica- nella quale il dolore provocato dalla perdita di una persona amata ci rende meno capaci di ascoltare quel che dicono gli altri>.

Può dunque capitare di essere refrattari alla comunicazione, come se avessimo punti ciechi, e su questo mi sono sempre molto interrogata, sia dal punto di vista umano sia dal punto di vista professionale. Certamente, i punti ciechi non devono diventare aree cieche e le esperienze personali devono essere lungamente elaborate dentro di noi per poter essere utilizzate anche con gli altri. Almeno così è stato per me. Come penso accada ad alcuni allievi, ho dunque fatto mie, nel corso del tempo, le parole del maestro.

E' di questo che voglio parlarvi, di una mia esperienza personale di cui ho fatto tesoro. Alcune settimane fa è mancata mia mamma. Come si può facilmente immaginare, abbiamo affrontato mesi difficili, in particolare le ultime settimane, e io penso che senza la vicinanza di tutti voi l'ampiezza e la profondità del dolore sarebbe stata ben maggiore. Con la forza della vostra sensibilità e della vostra presenza siete dunque riusciti a superare il muro alto dell'impenetrabilità della parola, avete illuminato il punto cieco della comunicazione di cui tutti abbiamo paura.

Non riesco a dirvi quanto sia stato importante e rigenerante per me, ma so che proprio la vostra sensibilità vi aiuterà a capirmi. Voglio ringraziare tutti i ragazzi che hanno partecipato, in scena e dietro le quinte, allo spettacolo del 9 ottobre "I sogni son desideri": nella pressione, spesso struggente, degli eventi, mi avete regalato tre ore di serenità. Devo a tutti voi la forza che mi ha permesso di accompagnare mia mamma nell'arduo passaggio rappresentato dalla fine della vita.

Già che ho prima ricordato Semi, approfitto ancora della vostra pazienza per un'altra citazione. Mi tornano alla mente gli antichi greci e il loro concetto di dolore tollerabile. I greci non si auguravano una felicità sconfinata. Sapevano bene che il dolore era immanente nelle loro vite e quindi si auguravano che fosse tollerabile. I greci dicevano: "Quando la vita ti asseconda, espandila più che puoi; quando sopraggiunge il dolore, reggilo ed evita di metterlo in scena". Socrate è un esempio di questa condotta. Sono convinta di essere riuscita a reggere il dolore - a renderlo "tollerabile" - grazie ai vostri sguardi, grazie alle parole commosse e sincere di familiari, volontari, collaboratori, colleghi, fino ai vertici delle presidenze di Associazione e Fondazione Aiutiamoli. Questo mi ha insegnato che siamo impenetrabili dalla parola solo quando le parole sono formali, distratte, vuote. Dove invece c'è condivisione, partecipazione e ascolto autentico della persona, allora la parola e lo sguardo giungono sempre all'anima e la ristorano. Grazie a ciascuno di voi per il sostegno umano e anche per questo fondamentale insegnamento professionale.

E per tornare al detto con cui ho iniziato questo breve ringraziamento: se devo avere un eroe, un maestro - ebbene - per me, ora, lo siete tutti voi.

Recensione del film "La forma della voce" (A silent voice)

Gabriele

Il film è tratto dal manga omonimo di Yoshitokin Oima autore che ha scritto una storia ambientata fra i banchi di scuola, e la regista Noako Yamada l'ha trasposta in versione animata in un film nel 2016.

Questa è la trama:

Shoya Ishida, un bambino vivace che insegue il divertimento e l'avventura, e Shoko Nishimiya, una bambina sorda appena trasferitasi da un altro Istituto, sono i protagonisti. Il loro incontro alla scuola primaria porterà un grande cambiamento nella classe, nella scuola e nella vita dello stesso Ishida. Dopo aver preso di mira Nishimiya, costringendola a trasferirsi, Ishida è vittima a sua volta di bullismo e viene emarginato dai suoi compagni di classe per il suo comportamento. Anche lui allontana tutti di rimando crescendo solo e senza amici, avendo persino paura degli altri, oppresso com'è da un forte senso di colpa. Infatti tutte le persone con cui lui non ha rapporti le classifica semplicemente con una X sul volto. Anni dopo, da liceale rincontrando Nishimiya nei corridoi di scuola, deciderà di intraprendere un cammino verso la redenzione facendosi perdonare proprio da colei che aveva tormentato, e cercando di creare un rapporto di amicizia con lei.

Il messaggio di questo film è profondo e di certo non scontato. La storia pone le difficoltà di una ragazza sorda verso il mondo che la circonda, infatti lei può esprimersi solo tramite il linguaggio dei sordi e tentando di pronunciare brevi parole non ben comprensibili.

Pone il bullismo e il perdono al centro di questa complessa storia di amore/odio. Una storia che racconta come due ragazzi soli ed emarginati per motivi diversi, possano ritrovare se stessi insieme e quanto possa essere importante la forza del perdono. Una storia sul bullismo quindi, tema attualissimo, e sulla vita adolescenziale stessa e le sue difficoltà di percorso. Una storia di amicizia, riscatto e perdono. La Forma della Voce è un'opera dove la crudeltà si mescola all'egoismo e la comprensione al perdono. Uno specchio sulle difficoltà della crescita, sugli errori di gioventù che condizionano il futuro e il prosieguo della vita. Viene trattato anche l'argomento del suicidio riferito ad entrambi i protagonisti, come conseguenza del loro sentirsi depressi ed entrambi decidono di compiere una scelta simile, ma che poi non porta a nessuno esito negativo, con la comprensione che questo gesto avrebbe creato un dispiacere per le persone a loro vicine.

A mio parere questa tematica viene risolta in modo un po' troppo semplice e velocemente, perché il tutto si risolve con delle scuse e delle promesse di non ripeterlo più, affinché tutta questa situazione cambi.



Rapporto tra nonni e nipoti che dura una vita intera

Virginia C.

Sin da piccola sono stata allevata dai miei nonni materni che mi hanno insegnato a vivere al meglio, quindi l'importanza di una vita piena.

Come dice la canzone di Guccini "il vecchio e il bambino" il nonno trasmette la saggezza attraverso favole o esperienze della sua vita da giovane. Bisognerebbe imparare molto dagli anziani anche se magari loro vorrebbero tornare giovani poiché la vecchiaia rende consapevoli della difficoltà della vita.

Il racconto di Truman Capote "a diamond guitar" cioè la chitarra fatta di scintille dorate, tratta di un ragazzo che diventa amico di un signore stanco della vita: il signore è rispettato dagli altri compagni della prigione in cui vive ma egli instaura quasi un rapporto d'amore con il ragazzo, che si chiama Tico Feo mentre l'uomo si chiama Mr Schaffer. Quest'ultimo viaggia con la fantasia poiché si sente troppo vecchio per viaggiare nella realtà, invece Tico Feo ha realmente viaggiato per il mondo.

Concludo, dicendo che la giovinezza e la vecchiaia sono due fasi della vita che hanno i loro pregi e difetti ma tutti passano attraverso queste fasi poiché è il ciclo dell'esistenza.

Gita sul Lago di Como a Marzo 2018 Una Pasqua diversa

Paolo B.

Sabato 31 marzo siamo stati a visitare la villa del Balbianello nei pressi di Como con l'associazione Aiutiamoli. La villa è patrimonio Unesco e avevamo due guide molto brave e professionali. La villa aveva molte stanze e bellissimi affreschi. Purtroppo nel pomeriggio ha piovuto molto! Siamo tornati a Milano stanchi ma felici... e un po' bagnati!

Laboratorio teatrale Da settembre 2000: ben 18 anni!

Paolo B.

Sono quasi 18 anni che partecipo al laboratorio teatrale presso Aiutiamoli e mi piace sempre molto! Abbiamo cambiato vari insegnanti e ci vediamo sempre due volte al mese: un venerdì e un sabato. Di solito dopo la lezione del sabato andiamo a pranzo tutti insieme e abbiamo costruito rapporti di affetto e amicizia tra noi allievi. Mi piace molto fare l'attore e cambiare molti personaggi perché recitare mi scarica le tensioni e le mie nevrosi.

Il prossimo spettacolo sarà un giovedì di ottobre in occasione della giornata mondiale della salute mentale. L'argomento dello spettacolo è il sogno.

Gita al Villaggio Crespi

Paola P.

Leggo sulla locandina della gita, una cosa che mi colpisce a prima vista "villaggio utopistico" e già penso a come sarà interessante visitare qualcosa di quasi irreale ma, che ha cavalcato buona parte dell'800 e inizio 900. Un personaggio che ha

studiato nei minimi particolari un villaggio per far felici i lavoratori della propria fabbrica. Geniale nel rendere vivibile una vita lavorativa molto intensa. A dire il vero la prima cosa che mi ha colpita è stata la guida, una ragazza carina e gentilissima con un particolare strano, aveva le orecchie a punta, si proprio come i personaggi fiabeschi o considerando i nostri tempi, come un'extraterrestre. Questo mi ha resa più interessata a quanto avrebbe detto in seguito. Tutto il villaggio parlava attraverso la voce della guida, la Chiesa, la scuola, l'infermeria con abitazione connessa. Potrei elencare veramente tante cose che mi hanno lasciato a bocca aperta, specialmente pensando a come sia difficile trovare un lavoro ai giorni nostri, figuriamoci con tutti queste agevolazioni. Ma, e c'è un ma, alla fine di questa bellissima gita, mentre aspettavamo il pulman per il ritorno, mi sono chiesta se erano veramente felici. A nove anni erano già pronti per lavorare, lavoravano 12 ore al giorno, credo anche il sabato. Sistemare la casa, lavare, stirare, fare giardinaggio ecc. quindi dormivano veramente poco. Sì, tanti intrattenimenti, pure una piscina ma, quando trovavano il tempo di andarci? Insomma a parte la genialità del Sig: Crespi, erano veramente felici? Mi sembra una gabbia dorata che tanto dorata non è. Già, il paradiso in terra non esiste! In ogni caso come tutte le cose che nel bene o nel male funzionano e hanno avuto come in questo caso una lunga durata e, una grande espansione, sono sempre soggette ad una fine. Tutto su questa terra è mutevole, niente rimane per sempre. Rimane solo una giornata splendida vissuta in bella compagnia e che ci ha lasciato immaginare la grandezza di quest'uomo.



Cinque domande a ENRICA , volontaria dell'Associazione

1. **Enrica da quanto tempo sei volontaria di Aiutiamoli?**

Circa 3 anni e mezzo.

2. **Come hai saputo dell'Associazione?**

Ho conosciuto Cristina durante un corso di formazione al CIESSEVI e me ne ha parlato.

3. **Come ti trovi?**

Molto bene, mi sento come se fosse una seconda casa circondata da molti amici dai quali, spesso, ricevo molto di più di quanto dò nell'attività di volontariato.

4. **Di quale attività ti occupi?**

Sono la referente della danza movimento e quando posso dò volentieri il mio contributo anche in altre attività quali: Discoteca Tucano, Redazione Aiutiamoli News, le uscite conviviali, le uscite sul territorio e le uscite coi famigliari.

5. **Qual'è un ricordo simpatico che vuoi raccontarci?**

A maggio 2017, alla festa Porta Romana bella, festa del quartiere, abbiamo organizzato la lezione di latino americano all'aperto e aperta a tutti. È stato un bellissimo pomeriggio di sole e vento e divertimento.

Leo P. e Aldo L.

LE SPACCATELLE DI MELANZANE

Aurora F.



Le melanzane si tagliano a quadretti piccoli, si mettono in una teglia con un po' di aglio e mentre cuociono, si aggiunge sopra il sugo di pomodorini pronti. Si cuociono per dieci minuti e sono pronte da servire a tavola. Si può anche aggiungere un po' di pepe. Sono un ottimo contorno estivo.

LE FRITTELLE CON I FIORI DI ZUCCA

Aurora F.

Ingredienti e procedura:

- n. 10 fiori di zucca molto freschi
- 1 zuccina, tagliata a pezzettini
- 400 grammi di farina
- un pizzico di sale
- impastare con 1/2 litro di latte caldo
- non occorre lievito
- lasciar riposare due ore.
- friggerle in olio abbondante molto caldo.
- togliere quando sono dorate.

Il Filo Rosso delle Periferie. Spazi, partecipazione, inclusione

Silvia F.

“Sono proprio le periferie la città del futuro, quella dove si concentra l’energia umana e quella che lasceremo in eredità ai nostri figli. C’è bisogno di una gigantesca opera di rammendo e ci vogliono delle idee”
(Renzo Piano ne “il Sole 24 ore” - Il rammendo delle periferie -26 gennaio 2014)

Il Progetto “Il filo rosso delle periferie: spazi, partecipazione, inclusione.” vuole essere un piccolo contributo - collocato nel quartiere di Viale Puglie, Molise Calvaire, Ponti - a questa auspicata operazione di delicato rammendo delle periferie: un progetto produttore di “scintille” che possano innescare un processo di riqualificazione urbana e sociale. La rete di associazioni che promuove il progetto, pur nella diversità dei contributi ha un comun denominatore legato alla salute mentale, e per questo conosce perfettamente il tristemente noto “manicomio diffuso”, il quartiere con il più alto tasso di malati psichici in tutta Europa. In questa area è infatti già presente da tempo, in collaborazione con le istituzioni pubbliche e con altre realtà del terzo settore. Proprio da questa esperienza nasce questa proposta basa-

ta sulla conoscenza e sulla consapevolezza delle forti criticità del quartiere Molise Calvaire, ma anche sulla fiducia nella presenza di una forte domanda sociale, di gruppi di cittadini interessati e coinvolti nel destino del territorio e animati da uno da uno stesso obiettivo implicito di farsi comunità e territorio insieme. “La lotta al degrado si fa attraverso cultura e bellezza” - come ha affermato lo stesso sindaco Sala nel quartiere Molise Calvaire- e aggiungiamo noi attraverso la partecipazione e l’inclusione. La sfida del progetto, il filo rosso, è quella di connettere queste dimensioni e intercettare la domanda sociale attraverso un delicato “rammendo” civico che parte dall’individuazione di luoghi che possono “essere abitati” e aperti come beni comuni della collettività, passa attraverso la formazione, sensibilizzazione e realizzazione di piccoli esempi di riqualificazione partecipata del territorio e intende arrivare all’attivazione di una rete di cittadini capaci di prendersi cura del proprio territorio

In estrema sintesi il progetto più che dare risposte dirette vuole essere un attivatore di processo: a partire dall’idea di “beni comuni” si

intende ridare valore alla presenza di spazi a disposizione della collettività, promuovendo processi di coprogettazione.

Considerare i cittadini una risorsa, è questo uno dei principi essenziali per le politiche di sviluppo del territorio ed è il principio fondante di questo progetto.

L’obiettivo è quello di allargare l’orizzonte agli innumerevoli canali attraverso i quali si può intervenire per promuovere la creazione di una comunità. L’arte nelle sue forme è strumento privilegiato per il miglioramento di un territorio e per la qualità di vita degli individui: attraverso le diverse forme artistiche si possono promuovere relazioni sociali, impegno civile, inclusione sociale. Colore e verde urbano: esempi di rammendo urbano fondamentale per la qualità di vita delle persone è la riqualificazione materiale e fisica dei luoghi che si abitano. La loro cura e rigenerazione determina la loro restituzione alla comunità come beni comuni. La partecipazione attiva alla loro riqualificazione grazie al contributo di cittadini ma anche da parte di coloro che vivono ai margini della società, consente di generare nuovi legami sociali e di rilanciare il bene comune.



BANDO VOLONTARIATO 2018 IL FILO ROSSO DELLE PERIFERIE SPAZI PARTECIPAZIONE, INCLUSIONE Regione Lombardia

CONOSCIAMOCI!

aperitivo inaugurale
progetto “il filo rosso delle periferie - spazi, partecipazione, inclusione”

Animazione, scambi di racconti, musica e altro ancora. Previsto anche un piccolo presente “verde” per i partecipanti!

DOVE cortile Viale Molise 5
QUANDO giovedì 5 luglio dalle 18.00 alle 20.30
COME ARRIVARE bus 90-91, 93, 84 tram 16

Casa della Carità, B&B color design, Parrocchia Sant’Eugenio, CPS zona 4, Cascina Verde Spes, Fondazione Eris, Associazione Aiutiamoli Caminante, Città Visibili, Diversamente, Fondazione Aiutiamoli

Evento 01

BANDO VOLONTARIATO 2018 IL FILO ROSSO DELLE PERIFERIE SPAZI PARTECIPAZIONE, INCLUSIONE Regione Lombardia

PROGRAMMA ATTIVITA' in partenza

Attività 04 TEATRO ADULTI	dal 16 Ottobre per 9 martedì 14:30 - 16:30	presso la sede di ProviamociAssieme cortile Viale Molise, 5
Attività 05 TEATRO BAMBINI	dal 16 Ottobre per 6 martedì 17:00 - 18:30	presso la Parrocchia Sant’Eugenio, Via del Turchino, 9
Attività 06 CORSO FOTOGRAFIA	dal 17 Ottobre per 8 mercoledì 14:30 - 16:30	presso la Parrocchia Sant’Eugenio, Via del Turchino, 9
Attività 07 CORSO DANZA	dal 27 Settembre per 10 giovedì 17:45 - 18:45	presso la Parrocchia Sant’Eugenio, Via del Turchino, 9

Per info e iscrizioni:
AIUTIAMOLI
02 58309285
335 7773057
massimo.badalati@aiutiamoli.it

a cura di:
Associazione CAMINANTE
Associazione CITTA' VISIBILI
Parrocchia di Sant’Eugenio

Intervista a FEDERICO

Oggi 28 settembre è venuto a Trovarci Federico, invitato dalla Presidente dell'Associazione Aiutiamoli per parlarci del suo progetto. Noi della Redazione non ci siamo lasciati scappare l'occasione di intervistarlo, perché Federico andrà niente meno che in Sud America e noi vorremmo sapere cosa andrà a fare...

Come ti è venuto in mente di andare in Sud America?

Io sono un tecnico del suono/audio e Chiara, la mia compagna, è psicologa e volontaria di Aiutiamoli. Un giorno, tornando a casa, ci siamo chiesti: "perché non partiamo per vedere un luogo diverso e, unendo l'utile al dilettevole, non ne facciamo un documentario? Potremmo così unire le nostre capacità realizzando un documentario sulla psicologia. Così è nato questo progetto.

Quanto starete via?

Circa tre mesi e mezzo, da ottobre a gennaio.

Non sarà pericoloso?

Ci siamo posti la domanda ma pensiamo che dipenda molto da dove andremo e dai contatti che avremo. Cercheremo di consultarci con delle persone affidabili per avere dei consigli. Appena arriveremo in Argentina saremo ospiti di un amico che abbiamo conosciuto durante il Cammino di Santiago di Compostela, che oltre che ospitarci ci darà dei buoni suggerimenti iniziali.

Ma qual è il vostro obiettivo?

Il primo è l'arricchimento culturale, dato che non conosciamo i luoghi e la situazione riguardo la salute mentale in quei Paesi. Il secondo è quello di creare un collegamento culturale tra il nostro Paese ed il loro, usando come strumento la salute mentale.

Cosa mangerete?

Purtroppo carne, ... io sono vegetariano ma cercherò di adattarmi...

Leo P. e Aldo L.

Sei domande a AURORA

1. Come ti chiami e puoi presentarti?

Mi chiamo Aurora, ho 35 anni e partecipo alle attività dell'Associazione Aiutiamoli da un bel po' di tempo.

2. Ti piace venire in Associazione?

Sì perché ci sono tanti amici.

3. Qual è la tua passione principale?

Amo gli animali, da piccola ho scritto 6 quaderni grossi sugli animali e sul loro comportamento. Prendevo anche le riviste sugli animali, le leggevo, le studiavo e poi trascrivevo le parti salienti sui quaderni.

4. Hai animali?

Avevo una tartaruga d'acqua dolce con la testa rossa di nome Tortaruga di ben venti anni e l'ho liberata in un laghetto in un parco vicino casa mia. Vado spesso a trovarla. I custodi del parco si prendono cura di lei dandole da mangiare. Poi ho anche un cane e un gatto, Jeck e Chicco. Dò loro anche i secondi nomi.

5. Hai un animale preferito?

Il panda. Mi piace perché è bello ciiccottello con i suoi colori bianco e nero. E' anche il simbolo del WWF.

6. Consigli agli altri di prendere animali ?

Sì, ma solo se li trattano bene. Gli animali, sono molto impegnativi perché si devono curare molto ma danno tanta tanta gioia!

Giulia C., Giovanni S, Lorenzo G., Bianca M.

Si viaggiare. Una nota canzone di Lucio Battisti

Paola P.

Nella norma quando si pensa a viaggiare vengono in mente, mete di vacanze che sogneremmo di fare, tipo isole esotiche o sulla punta di alte montagne.

Ma la mia mente spazia su mete di fantasia, oltretutto a costo zero.

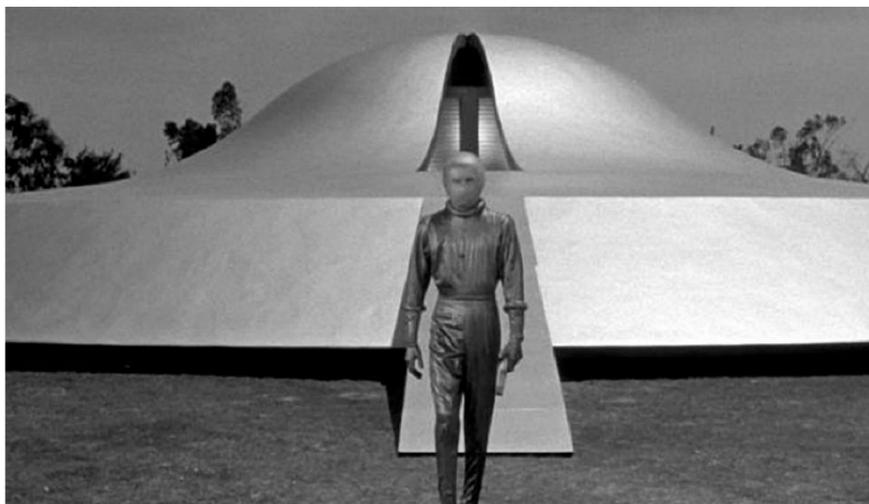
Mi piace viaggiare con la mente o meglio fantasticare, mi ricordo che quando andavo a scuola, invece di stare attenta alle lezioni, io pensavo a situazioni inverosimili mentre avevo assimilato una destrezza incredibile a far finta di stare attenta a quello che diceva l'insegnante.

In pratica sognavo ad occhi aperti per evadere dalla solita routine.

Ebbene, lo faccio ancora quando mi annoio ad ascoltare qualcuno, la mia mente fugge via, prende il treno per andare dove la mente non ha confini.

Mi piace pensare che la vita non è tutta qui, il tempo e lo spazio sono relativi, quindi viaggiare nel futuro è la mia più grande meta turistica, mi vedo spostarmi con navicelle spaziali, e anche essere presente a grandi riunioni senza essere vista, tipo spia.

Io credo un po' alle reincarnazioni, chissà se certe cose le ho vissute in altre vite, a volte mi sembrano così vivide che stento a credere che sia solo frutto di fantasia.



Mondiali di calcio Russia 2018. L'Italia si qualifichi !

Paolo B.

I mondiali di calcio sono terminati con la Francia campione del mondo ! Io sinceramente tifavo per la Croazia ! La Croazia è una nazione piccola, è grande come la Lombardia, eppure è una nazione di sportivi che si distinguono anche in altre discipline : tennis e basket tra gli altri sport. È stato un mondiale strano perché la Germania è uscita al primo turno , cosa mai accaduta, e anche il Brasile, 5 volte campione del mondo, è stato eliminato dal Belgio, che era una squadra alla sua portata, nei quarti di finale .

La Russia padrona di casa , ha disputato un buon mondiale , e si è arresa soltanto alla Croazia ai calci di rigore ! Mi è dispiaciuto che la nostra Italia non sia riuscita a qualificarsi perché avrebbe disputato un buon mondiale !

I Mondiali di calcio coinvolgono, ogni 4 anni, appassionati di tutto il mondo e speriamo che nel 2022 l'Italia si qualifichi.

Vacanza a Bormio. Crescita morale

Virginia C.

Durante questa vacanza, ogni giorno eravamo impegnati tra passeggiate, chiacchierate, risate: abbiamo condiviso la fatica del cammino e ci siamo goduti la bellezza del paesaggio circostante, il giorno più bello è stato quello della gita a Livigno, una ridente cittadina con tanti negozi lussuosi, come si possono trovare a Milano in via Montenapoleone e corso Buenos Aires.

Grazie a questa vacanza ho capito quanto valgo e che non sfrutto del tutto le mie capacità come persona colta. Infatti ho condiviso con una mia amica di nome Federica il contenuto del libro che sto leggendo "Les mémoires d'Hadrien" di Marguerite Yourcenar, ero orgogliosa di poter raccontare le mie impressioni: l'imperatore Adriano è consapevole sia del suo potere di sovrano ma anche del fatto che Roma non potrà essere per sempre in ascesa, ma prima o poi dovrà perire. Lui, pieno di dolori fisici è incapace di trovare nella conoscenza dei libri il modo migliore per governare Roma e l'Impero.

La domenica prima della partenza per Milano sono riuscita ad andare avanti con la lettura di questo interessante libro: Adriano è coscio delle proprie debolezze, in fin dei conti è un uomo comune, destinato a portare un peso troppo grande quale governare un così vasto impero.

Durante questa vacanza ho capito il valore dell'amicizia e del sostegno degli altri nei momenti più bui e quanto siano importanti per me i miei genitori, infatti ho sentito molto la loro mancanza.

Concludo dicendo che questa vacanza mi ha fatto crescere e capire quanto siano fondamentali per la mia esistenza le attività di musicoterapia e abilità sociali: durante musicoterapia abbiamo affrontato il tema del viaggio; quest'ultimo porta la persona a riflettere sulla propria vita e necessariamente a cambiare le proprie abitudini cittadine e guardare il mondo esprimendo le proprie emozioni che a volte vengono nascoste per paura che l'altro ci giudichi.



Photo glamour. Non mi sono mai visto così bello!

Aldo L.

Con alcuni amici di Aiutiamoli siamo andati a Lambrate in uno studio fotografico: siamo diventati modelli per un giorno! infatti, lì erano presenti lo stilista, Alessandro, che ci ha portato tantissimi vestiti colorati e costosi; Rossella, ragazza molto carina e gentilissima, fotografa di questo progetto; Maya, la simpatica truccatrice di tutte le ragazze che hanno posato come modelle; Angelo, volontario e modello di professione, che insieme a Rossella, hanno ideato questo fantastico progetto fotografico; infine, i volontari che ci hanno accompagnato ... e sono diventati anche loro modelli!

Dopo che mi hanno fotografato, Rossella mi ha mostrato le mie immagini, quello che ho pensato è stato: "Non mi sono mai visto così bello!"

Spero che questo progetto prosegua e di posare ancora come modello: magari la prossima volta firmo anche gli autografi!

Poesia sulla vita*Virginia C.**Inquietudine e incertezza*

Come una nave il cui marinaio vuole solcare i mari
ma allo stesso tempo ha paura delle burrasche

Speranza nel futuro

Come la folla che si accalca davanti ai musei
Sguardi che rispecchiano la freddezza e bontà dei cuori

Spensieratezza

Come nell'anima di un bambino

Amore e affetto dei genitori e amici attraverso piccoli gesti

Desiderio di conoscere avidamente

Come Ulisse

Credere nelle proprie idee e nel potere del pensiero

Come Galileo Galilei, Gandhi e Martin Luther King

Fedeltà

Come un cane verso il proprio padrone

Arricchimento

che gli altri ti danno attraverso le loro esperienze

Saggezza

Come quella che un nonno e una nonna insegnano alla propria nipote

Tutto questo fa parte della vita.

OROSCOPO*Sonia*

Coriandoli d'amore

Cupido getta il frac e mette i jeans

Cercate... una verità veritiera

**Gita a villa del Balbianello - marzo 2018
Viaggio con amici speciali immersi nell'arte***Virginia C.*

E' stata una gita molto interessante dal punto di vista culturale e ho colto vari spunti per scrivere questo articolo. Mi ha colpito il paesaggio circostante che rispecchia il contenuto della poesia dello scrittore statunitense Edgar Lee Masters, ne cito qualche verso:

To put meaning in one's life may end in madness,
but life without meaning is the torture
or restlessness and vague desire-
It is a boat longing for the sea and yet afraid.

Il paesaggio circostante ha risvegliato in me la passione per la poesia, i romanzi e l'arte. Ad esempio la calma del lago che infonde pace e tranquillità è l'opposto del mare in burrasca del dipinto di Hokusai "la grande onda di Kanagawa", simbolo della lotta quotidiana per vivere affrontando la tempesta quindi le difficoltà della vita.

Molti scrittori sono stati ispirati dalla bellezza del lago di Como come Alessandro Manzoni, il quale scrive: "Quel ramo del lago di Como che volge al mezzogiorno, tra due catene non interrotte di monti, tutto a seni e a golfi, a seconda dello sporgere e del rientrare di quelli, vien, quasi a un tratto, a restringersi".

La letteratura rispecchia la società, ne dipinge ogni sua sfaccettatura e aiuta a capire come funzionava e funziona tuttora il mondo in cui viviamo, quindi il periodo storico è importante per inquadrare l'artista e la sua concezione della realtà.

Non solo la storia delle produzioni letterarie è importante ma anche la storia dei luoghi che ho avuto la fortuna di visitare;

Villa del Balbianello è stata edificata per volontà del cardinale Angelo Maria Durini alla fine del XVIII secolo, la Villa sorge sull'estremità di un promontorio a picco sul lago di Como, quasi di fronte a Bellagio.

Oggi si presenta nella veste conferitagli dall'ultimo proprietario, l'esploratore Guido Monzino, con una ricca collezione d'arte cinese, africana e precolombiana, preziosi mobili del Settecento inglese e francese e il piccolo museo che raccoglie documenti e cimeli sulle sue spedizioni. Ma il vero capolavoro è il panoramico giardino a terrazze, dominato dall'elegante loggia a tre arcate che svetta sul punto più alto del promontorio.

La particolare conformazione geologica di questo terreno ostacolò nei secoli la creazione di un giardino formale "all'italiana", così come la realizzazione di un parco romantico "all'inglese".

Il Balbianello rappresenta quindi un vero e proprio unicum, un mondo magico a sé stante, il cui fascino è accentuato dalla perfetta fusione con il paesaggio lacustre che lo circonda.

Concludo esprimendo la mia contentezza per la compagnia e la sintonia ricevute dai miei compagni di viaggio la cui amicizia mi arricchisce come se ognuno di loro rappresentasse una poesia o il protagonista di un romanzo di formazione.



Una bella gita in città. La mostra dei dinosauri.

Paola P.

Siamo andati a vedere una mostra di dinosauri, ci hanno spiegato molte cose su come si sono fossilizzati e grazie a questo processo ci hanno dato modo di poter essere studiati e ricostruiti dopo millenni.

Alcuni erano erbivori e altri carnivori, si poteva dedurre cosa mangiassero dalla dentatura e dalle zampe, che servivano a cacciare le prede o per prendere foglie o altro da alberi anche alti nel caso degli erbivori. Questo mi ha dato la prova su quanto i vegetariani informati sanno sui tipi di dentatura: noi non siamo carnivori perché abbiamo la mandibola mobile come gli erbivori e non abbiamo lunghi canini per addentare la carne, infatti dobbiamo tagliarla a pezzettini. Si capisce che sono vegetariana ha ha ha...

Comunque è bello sapere tutte queste cose, in Italia sono stati trovati quattro tipi di dinosauri,

mi ricordo *Ciro* e *Antonio*; anche gli altri due di piccole dimensioni rispetto ad altri, perché dove si trova ora l'Italia prima c'erano solo degli isolotti e quindi poco territorio per poter crescere. Cosa strana, l'evoluzione dei dinosauri sono gli uccelli che hanno in comune le ossa cave e quindi più leggere. Ai dinosauri le piccole ali servivano per gli spostamenti ma non per volare.

Pensando a queste grandi evoluzioni degli animali ed in base agli ambienti nei quali vivevano, mi dispiacerebbe pensare che noi siamo discesi dalle scimmie, mi rifiuto proprio.

Le informazioni sono state tante e molto interessanti, probabilmente approfondirò l'argomento su internet. Per ora mi accontento di questa bella giornata con incluso un bel pic-nic sull'erba.

Visita al Teatro romano di Mediolanum

Mario A.

Venerdì 20 aprile 2018 l'Associazione Aiutiamoli ha visitato i resti della cavea del Teatro Romano di Mediolanum, posto nei sotterranei di palazzo Turati, sede della Camera di Commercio. Duemila anni fa, nella zona di Porta Vercellina, sorgeva il Teatro Romano, costruito nell'era di Augusto, su sua disposizione.

Il Teatro aveva una serie di pilastri per sostenere la cavea, da dove gli spettatori, godendo di un'acustica perfetta, potevano assistere agli spettacoli musicali e alle tragedie. Il Teatro sorgeva in una zona allora periferica per consentire il flusso e il deflusso degli spettatori. Davanti c'era il palcoscenico e dietro il chiostro in cui gli spettatori potevano ricrearsi.

Nella zona compresa fra corso Magenta e via Torino esisteva anche il Circo, che era una struttura in cui si tenevano le corse dei cavalli, e nella zona delle Colonne di S.Lorenzo, c'era l'Anfiteatro che aveva una struttura simile al Colosseo di Roma.

Francesca, la guida di eccezione che ci ha fatto da cicerone, ci ha spiegato che per evitare gli inconvenienti derivanti dalla natura del terreno padano con tanta acqua nel sottosuolo, il Teatro è stato costruito a mo' di palafitta con dei pali di legno predisposti in modo che non subissero l'usura del tempo. Infatti ancora oggi ci sono i resti delle pale di legno.

Milano, e quindi anche il Teatro, dopo la caduta dell'Impero ha subito le invasioni degli Unni, dei Longobardi fino al saccheggio del Barbarossa, che probabilmente distrusse il monumento romano. Nei secoli successivi le pietre dell'edificio furono utilizzate per altre costruzioni. Sorsero lì vicino le chiese di San Vittore al Teatro, Ss Pietro e Lino e Santa Maria Fulcorina. Durante il Medio Evo sembra che al Teatro si tenessero le assemblee del popolo milanese.

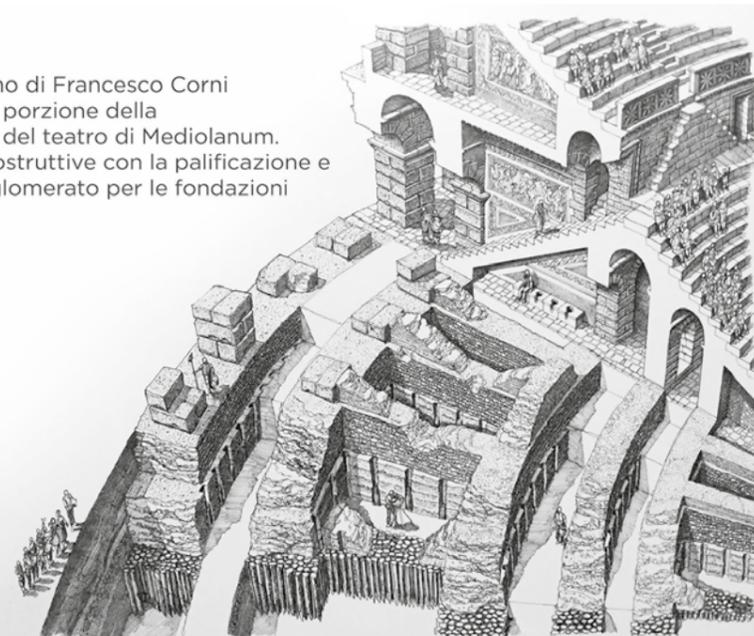
Alla chiesa di San Vittore al Teatro, demolita nel 1910, oggi non più esistente, richiama la storia del martirio di San Vittore, avvenuto nell'antiteatro.

I resti della cavea furono ritrovati alla fine del XIX secolo in occasione della costruzione di Palazzo Turati, e altri scavi furono fatti negli anni trenta del novecento per merito dell'archeologo Alda Levi e anche nel dopoguerra per porre riparo ai danni causati dai bombardamenti.

Abbiamo visto il Museo Sensibile, in cui si possono notare i passaggi per accedere alle gradinate, che allora erano suddivise per censo. Abbiamo osservato dei disegni con le ricostruzioni di come doveva apparire il Teatro. Interessanti le riproduzioni delle maschere degli attori, e degli strumenti con cui eseguivano i drammi.

Siamo usciti soddisfatti di quello che abbiamo visto e dopo abbiamo fatto una consumazione in un caffè di via Filodrammatici.

Disegno di Francesco Corni di una porzione della Cavea del teatro di Mediolanum. Fasi costruttive con la palificazione e il conglomerato per le fondazioni



Cosa fanno due mucche
in un prato?
Bivaccano

Il colmo per una sirenetta?
Non sentirsi né carne
né pesce.

Lo sai cosa fa un prete
su una motocicletta?
No. Cosa fa?
La Messa in moto!



Visita alla Basilica di San Marco - Milano

Mario A.

Venerdì 18 settembre con l'Associazione Aiutiamoli abbiamo fatto una visita alla Basilica di San Marco sotto la guida di Francesca, archeologa dell'Università Cattolica.

La prima pietra della Chiesa la pose il priore degli agostiniani Lanfranco Settala, nel 1254. L'ordine agostiniano nacque il 9 agosto 1256 per volere di papa Alessandro VI, che volle l'unione di cinque congregazioni eremitiche.

Sembra che sul posto in cui oggi sorge San Marco ci fosse già un insediamento degli Zamboniani, che si unirono agli agostiniani. Nel 1297 si parlava di San Marco come studio generale dell'ordine agostiniano, dove si studiava teologia.

La chiesa si trovava fuori dalle mura medievali, in una pusterla fra Porta Nuova e Porta Comasina, e a sud era fiancheggiata dal Naviglio.

La chiesa subì delle modifiche già in era medioevale (XIII, XIV e XV secolo), sia nella parte del transetto meridionale che nella navata. Nonostante le origini antiche, la chiesa non ha molto di gotico. Anche la facciata che era medioevale, è stata rimaneggiata nell'Ottocento, in stile neo-gotico. Agli architetti della seconda metà del XIX secolo volevano ricostruire il monumento, nel suo stile originario.

Nella chiesa di San Marco furono ritrovate tracce delle strutture preesistenti. Le due bifore sottostanti furono riaperte. Sopra la facciata fu posta una cornice composta da una prima fascia di archetti e una seconda fascia costituita da un fregio intrecciato di fogliami.



Dopo aver ammirato l'esterno abbiamo visitato l'interno, che è una specie di pinacoteca della pittura lombarda di quattro secoli. Abbiamo ammirato le cappelle. Nella prima è il monumento funebre a Pietro Foppa. Degli affreschi fu incaricato Paolo Lomazzo, pittore tardo manierista, che poi diventerà cieco. È il maggior fautore del tardo manierismo, ma anche ai principi della controriforma. Gli affreschi narrano storie di San Pietro, con particolare che con la preghiera sconfigge Simon Mago, che voleva vendere i doni dello Spirito Santo per denaro ed è considerato il primo eretico. Notevole il presepe di Francesco Londonio, disegnato su carta con olio e incollato sul legno, e voluto da Maria Teresa d'Austria.

Abbiamo notato la cappella della Madonna della Cintura, in cui la Vergine tiene in mano una cintura, per richiamare una delle tante confraternite che sotto influsso del cardinale Borromeo presero piede nella basilica. Nella quarta cappella, che richiama la Pentecoste, l'affresco ha un suggestivo effetto prospettico. Si fa notare, nel transetto destro, la Disputa fra Ambrogio e Agostino e Conversione di Agostino del Cerano, e Abiura e battesimo di Agostino.

La basilica di San Marco mi ha impressionato per la sua grandezza, ma mi sembra che i suoi restauri nel corso del tempo abbiano cancellato importanti tracce del passato. Peccato che sotto l'episcopato di Carlo Borromeo siano stati tolti molti sarcofagi.

Piazza Gae Aulenti - Milano

Mario A.

Venerdì 15 novembre l'Associazione Aiutiamoli ha effettuato una visita alla piazza Gae Aulenti situata nel Centro Direzionale di Milano con la guida di Paola Stella. La piazza è rialzata di sei metri rispetto alla strada, ed è stata progettata dall'architetto argentino Cesar Pelli, a completamento di un fondo immobiliare del Qatar, piccolo stato della penisola arabica.

L'inaugurazione è avvenuta l'8 dicembre del 2012, con l'intitolazione della piazza all'architetto e designer Gae Aulenti. Gae Aulenti, pseudonimo di Gaetana Aulenti, nell'attività di architetto si è impegnata in quella ricerca storico-culturale di recupero dei valori architettonici del passato e dell'ambiente architettonico che confluirà nel Neoliberty.

Come dalla vicina piazza Alvaar Alto, anche da piazza Aulenti si può godere ottimamente dello skyline di Milano. Sono visibili le Torri Garibaldi e gli adiacenti grattacieli del Bosco Verticale, il palazzo della giunta regionale lombarda, la Torre Galfa, il grattacielo Pirelli, alcune torri residenziali e una parte della Torre Diamante. Dalla piazza è possibile avere un'insieme dell'Unicredit Tower, che con i suoi 231 metri è il grattacielo più alto d'Italia. Trattandosi di una piazza pedonale è facilmente raggiungibile da cinque direzioni diverse.

Da notare l'edificio in cemento armato e rivestimento in legno Unicredit Pavillon. È stata una visita non particolarmente lunga, in cui Paola, ci ha fatto ottimamente da guida. Dopo abbiamo preso un gelato in uno dei tanti caffè dell'area.





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., Paola P., Paolo B., Aldo F., Leo P., Mario A., Aldo L., Aurora F., Giulia C., Giovanni S., Lorenzo G. Bianca M., Sonia, Gabriele

Capi-redazione:

Cristina A., Severina R., Giulia C.

Hanno collaborato alla stesura di questo numero:

Silvana E., Silvia F., Enrica B, Giulia C., Giovanni S., Lorenzo G. Bianca M, Federico, Lucilla B., Francesca D.

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.