



N.14
Dicembre
2019

INDICE

2	Aiutiamoli festeggia i 30 anni...	M.Pia e Gerry B.
4	Festa per i 30 Anni di Aiutiamoli	Virginia C.
7	Giornata Mondiale della Salute Mentale	Paolo B.
7	La Giornata Mondiale della Salute Mentale	Andrea G.
8	Cleaning dello Spazio Vigentina...	Ass.Retake
9	RICETTA: L'albero di Pandoro	Sonia S.
9	POESIA: Il Cielo	Aurora F.
10	Progetto vacanza "Organizziamoci le nostre Vacanze!"	Chiara M.
11	"Aver cura dei luoghi di cura"	Francesca D.
12	Privacy e Tutela	Silvana E.
13	Un Incontro davvero speciale: C.Salis e S.Astori	Cristina A.
14	RICETTA: Il Certosino bolognese	Sonia S.
14	POESIA: Cartolina	Sonia S.

15	Intervista ai Dj-Amo	Leo P. Aurora F.
16	Gita a Como	Virginia C.
16	Il cambiamento nella storia umana	Virginia C.
17	L'attesa per un arrivo speciale	Leo P.
17	L'uomo davanti all'emergenza climatica	Andrea G.
18	La Fiera del Tatuaggio	Aldo L.
18	Ragazzi in gamba	Aldo L.
18	La mia esperienza sulla Mostra "Legàmi"..	Vincenzo T.
19	Olimpiadi Milano-Cortina 2026	Paolo B.
19	Le mie vacanze estive	Paolo B.
19	Visita alla Sala delle Asse del Castello Sforzesco	Mario A.
20	Esplorando Il Latinoamerica	Chiara M.
21	Cinque domande a Chiara	Leo P. Aldo L.
22	Vacanza a Bardonecchia	Alice G.
23	Grotta di Remeron	Stefano C.

AIUTIAMOLI FESTEggia I 30 ANNI DALLA SUA COSTITUZIONE

Maria Pia e Gerry B.

Il 29 maggio nel giardinetto vicino alla sede di Aiutiamoli abbiamo rivisto tanti amici e diverse nuove persone: utenti, operatori, volontari e famigliari. C'era l'instancabile Cristina, con il suo entusiasmo contagioso, il presidente della Fondazione Aiutiamoli con la sua famiglia, autorità, curiosi e tanti altri. Pochi brevi discorsi e molta musica DJ-Amo, un ricco aperitivo e addirittura una dimostrazione sportiva sulla tecnica di boxe. Poi tante chiacchiere in allegria.

Ma che miracolo è successo? 30 anni fa soli e senza speranza abbiamo cercato aiuto e ora abbiamo intorno a noi un mondo di bene. Abbiamo amici con cui abbiamo costruito tante cose e con i quali continuiamo a condividere non solo i nostri problemi ma anche momenti allegri, risate, gite e ricordi belli.

Grazie amici, grazie di renderci la vita più leggera. Che il Signore vi aiuti a non perdere mai il vostro entusiasmo.



Con il patrocinio
del Municipio 1



Aiutiamoli
PROGETTI DI SALUTE MENTALE
1989 - 2019



PORTE APERTE IN OCCASIONE DEI 30 ANNI DI AIUTIAMOLI

OPEN DAY

MERCOLEDÌ 29 MAGGIO

ore 14:30 - 19:30



Un'occasione per conoscerci più da vicino
attraverso la voce dei nostri utenti, operatori,
volontari e famigliari.

Esposizioni, incontro con le istituzioni
e le associazioni del quartiere.

Chiusura con aperitivo e dj set.

Presso Corso di Porta Romana 116A e Giardini Bazlen

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!



PROGRAMMA

ore 14:30 - PORTE APERTE

Benvenuto da parte degli utenti, operatori e volontari portavoci delle varie attività e servizi.

Laboratori aperti di: arte-ballo con esibizione del gruppo **i BALDANZOSI** - libro vivente - shiatzu -
bioenergetica - click **VAMOS!** - proiezioni video

ore 16:30 - 17:15 - LA SALUTE MENTALE SALE SUL RING **PIGYM BOXING CLUB**

Dimostrazione aperta di educazione alla tecnica della boxe, in collaborazione con O.P.I. GYM
Palestra. (Giardini Bazlen)

ore 17:30 - INCONTRO CON LE ISTITUZIONI del Municipio 1 e la Rete del quartiere

ore 18:00 - APERITIVO con dj set by DJ-AMO

Presso **INQUERCIA** dell'Associazione **YOGASANGHA** (Giardini Bazlen)

2 mostre fotografiche: "FUORI FUOCO: OBIETTIVO CENTRATO" e "UNO SGUARDO OLTRE"

* IN CASO DI PIOGGIA LE ATTIVITÀ PREVISTE ALL'ESTERNO VERRANNO FATTE AL COPERTO

ASSOCIAZIONE E FONDAZIONE AIUTIAMOLI - CORSO DI PORTA ROMANA 116A - MM3 CROCCETTA
Citofofo 14 - Scala a destra - Piano Seminterrato - PER INFO: massimo.badalati@aiutiamoli.it - tel: 0258309285

30anni

Il 19 Aprile 2019 Aiutiamoli ha compiuto 30 anni ... ! Forte della lunga esperienza maturata, Aiutiamoli continua ad essere proiettata sul futuro con progetti innovativi e attenta più che mai alla prevenzione e ai giovani. Il nostro grazie a tutti coloro che in questi 30 anni hanno collaborato con noi e ci hanno sostenuto.

Per l'occasione il logo si è vestito a festa...!

FESTA PER I 30 ANNI DI AIUTIAMOLI

Virginia C.

In occasione della festa per i 30 anni di Aiutiamoli ho trascorso una giornata stupenda in compagnia di tutti i miei amici e amiche del centro, dell'associazione Aiutiamoli e dell'associazione Proviamoci Assieme.

Durante la festa ho ballato ed ho scoperto che mentre ballo esprimo me stessa e mi sento libera e viva. Il ballo infatti è un modo per distrarre la mente dalle preoccupazioni e dai brutti pensieri, come se fosse un esercizio di mindfulness. Il Mindfulness è un'attitudine che si coltiva attraverso una pratica di meditazione sviluppata a partire dai precetti del buddhismo (ma scevra dalla componente religiosa) e volta a portare l'attenzione del soggetto in maniera non giudicante verso il momento presente. Nella tradizione buddhista la samma sati ("retta consapevolezza") è una delle vie del nobile ottuplice sentiero, l'ultima delle quattro nobili verità, e la meditazione

specifica ad essa collegata è chiamata vipassanā. La moderna mindfulness è una tecnica psicologica basata su questa e altre tradizioni meditative. Questa tecnica aiuta a vivere al meglio perché rende la mente libera, anche la scrittura, la lettura e le passeggiate frequenti a mio parere aiutano a concentrarsi su ciò che è veramente importante.

Nel pomeriggio ho espresso me stessa leggendo ciò che avevo scritto in merito ai momenti di tristezza legati al non sentirsi all'altezza degli eventi. Poi ad abilità sociali abbiamo parlato di come la rabbia possa far diventare l'essere umano un mostro, mentre i sentimenti positivi lo rendono una persona migliore.

In conclusione, abbiamo fatto un aperitivo e festeggiato ballando con la musica dei nostri dj, Jihed e Andrea.



FESTA D'ESTATE

SABATO 29 GIUGNO 2019

Ritrovo ore 11:45 in Piazzale Lodi (Torretta MM)
passante ferroviario - treno Milano/Trezzano

RISTORANTE "LA GRADISCA"

presso il Centro Sportivo Centro Sportivo di Trezzano sul Naviglio
Via Don Casaleggi, 4

MENU'

PICCOLO ANTIPASTO

PRIMO

Risotto allo zafferano o Farfalle al salmone

SECONDO

Vitello tonnato o Salmone gratinato al forno

+

Patate al forno

DOLCE: Tiramisù

Bevande e caffè

Costo di partecipazione alla pranzo: 20€

Costo del treno A/R: 3,60€

ALLEGRIA CON KARAOKE E BALLI!

Le adesioni devono pervenire presso la segreteria entro GIOVEDÌ 27 GIUGNO 2019

Tel: 0258309285 – email: aiutiamoli@aiutiamoli.it

VI ASPETTIAMO!!!



MUNICIPIO 4

Aiutiamoli
PROGETTI DI SALUTE MENTALE
1989 - 2019



30 settembre 2019 presso l'Aula Consiliare di via Oglio 18

"L'abitare per la salute mentale a Milano: esperienze di oggi e scenari per domani"

PROGRAMMA

- 11.15 Saluti istituzionali (Municipio 4 / Comune di Milano)
11.30 Saluto di benvenuto da parte di Cristina Ardigò, Presidente dell'ODV Aiutiamoli

APERTURA LAVORI

- 11.35 "Abitare come perno del diritto di cittadinanza"
Prof. Claudio Mencacci Direttore Dipartimento Neuroscienze e Salute Mentale ASST FBF - Sacco
11.55 "Percorsi dell'abitare psichiatrico a Milano dagli inizi ad oggi"
Maria Maddalena Filippetti Già Responsabile di vari progetti di Abitare per la salute mentale

- 12.15 TAVOLA ROTONDA "Esperienze sull'abitare a confronto"
(modera Livio Pizzoni - Presidente Fondazione Aiutiamoli Onlus)

PARTECIPANTI:

- Paolo Meroni Associazione Progetto Itaca
Silvia Cicero Società cooperativa sociale Crea Onlus
Don Domenico Storri Presidente Associazione ISepeVivi+Onlus
Claudia Povoleri Responsabile Centro Filtro Cascina Verde Spes Onlus
Serafino Tutino Responsabile progetto Residenzialità leggera Ciesidra ASST FBF - Sacco
Fondazione Aiutiamoli Onlus
Massimiliano Soldati Responsabile Residenzialità Leggera Aquilone, progetti di Housing sociale e Dopo di Noi
Fondazione Aiutiamoli Onlus
Alberto Parabiaghi Responsabile Centro Diurno "La Città del Sole" Fondazione Aiutiamoli Onlus
Giovanni di Giovanni Familiare
Mauro Fiorino Utente

- 13.15 CONCLUSIONI

"Per un abitare solidale e innovativo"
Don Virginio Colmegna Presidente Fondazione Casa della Carità.
Saluti finali di Sergio Canapini - VicePresidente ODV Aiutiamoli

Fine lavori ore 13.45 circa

Per informazioni: 335773057 oppure massimo.badalati@aiutiamoli.it

comune.milano.it/municipio4

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

10 OTTOBRE 2019

AUDITORIUM LATTUADA - GIARDINI BAZLEN
 PORTA VIGENTINA 15/A - CORSO DI PORTA ROMANA 116

Dalla stretta collaborazione fra Comune di Milano ASST e Terzo settore:

"Ohi Vita, Ohi Vita Mia!"

Un'intera giornata di attività eventi mostre workshop spettacoli musica e cibo dalle 10.00 alle 21.00 dedicata alla sensibilizzazione della cittadinanza sul tema della salute mentale. Aiutiamoli partecipa a questa giornata con queste attività:

"Viajar nel Cerchio" Racconti di viaggio condivisi tra ¡VAMOS! e il Cerchio
 (Casetta Inquercia dalle 11:00 alle 12:30)

La Salute Mentale Sale sul Ring: dimostrazione aperta a tutti di boxe
 (Giardini Bazlen, dalle 11:00 alle 13:00)

"ApertaMente in Rete, la promozione della Salute Mentale dalla scuola al territorio" a cura di Associazione Aiutiamoli, Fondazione Aiutiamoli, Cambiare la Rotta, Diversamente, Contatto, Crea

L'arte che è in noi! - Una gita speciale di un gruppo di visit-attori al Museo del Novecento, le sue opere, le mille emozioni e l'arte che diventa vita
 (Auditorium Lattuada dalle 16:30 alle 17:30)

Mostra Fotografica "¡VAMOS! a Madrid" - Il nostro viaggio a Madrid raccontato attraverso la fotografia (portico Biblioteca Vigentina dalle 10:00 alle 20:30)

Dalle 18:00 Musica coi Baldanzosi e per finire...aperitivo con dj set by DJ AMO!!!

ASSOCIAZIONE e FONDAZIONE AIUTIAMOLI
 C.SO DI P. TA ROMANA 116/A - MM3 CROCETTA
 TEL. 02 58309285 - e-mail: aiutiamoli@aiutiamoli.it www.aiutiamoli.it



Giornata mondiale della Salute mentale

Paolo B.

Il 10 ottobre 2019 è stata la giornata mondiale della salute mentale. Tra le tante attività promosse da Aiutiamoli ho partecipato alla rappresentazione teatrale. Mi sono divertito molto soprattutto durante le improvvisazioni. Tramite questa esperienza ho capito che recitare mi fa stare bene perché mi fa dimenticare tutto il resto.



La giornata mondiale della Salute mentale

Andrea G.

Cosa dire su questo evento?

Sicuramente è stata una bella giornata perché non sempre mi sento inserito nella società e in questa occasione non mi sono sentito né giudicato e né “diverso”. Dopo tanti anni di comunità mi sono sentito libero.

In particolare ho partecipato alla rappresentazione teatrale organizzata da Aiutiamoli che ho vissuto un po' con ansia, ma alla fine c'è l'ho fatta e mi è stato utile. Sono andato sul palco insieme ai miei amici e son riuscito a fare la mia parte nonostante la tensione che provavo. ... e il pubblico ci ha applaudito. Come disse nostro Signore: “ogni giorno ha le sue ansie”, e io dico l'importante è andare avanti!!!!(o no ?)



CLEANING DELLO SPAZIO VIGENTINA IN PREPARAZIONE ALLA GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE

Associazione Retake Milano

Il gruppo promotore di questo evento costituito dalla Direzione Politiche Sociali del Comune di Milano, i Dipartimenti di Salute Mentale e Dipendenze delle pubbliche ASST Milanesi e le Associazioni del Terzo Settore, ha promosso in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale del 10 ottobre 2019 in collaborazione con Associazione Retake Milano e le sue aziende partner, il Municipio 1 e la Soprintendenza del Comune di Milano, una giornata di ripristino a titolo gratuito delle mura dello spazio Vigentina.

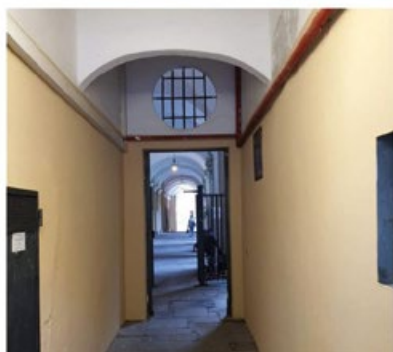
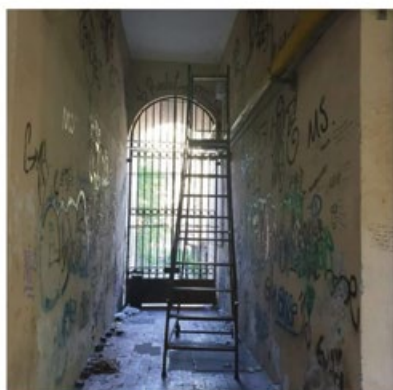
Questa giornata si è svolta il giorno 8 ottobre 2019 ed ha coinvolto volontari e persone che convivono con il disagio psichico.

Ci teniamo a sottolineare che, se da un lato il lavoro di cleaning rende questo luogo più vivibile e decoroso, dall'altro, una scritta su di un muro può essere la finestra su una Storia di Vita.

Gli operatori pubblici e privati della Salute Mentale nel loro lavoro quotidiano di cura, affrontano ogni giorno queste Storie di Vita che vanno valorizzate nella loro essenza di "Essere Umano, con una propria Storia di Vita", ed invitano quindi a soffermarsi su questo aspetto.

Non si può cancellare una Storia di Vita, la si può valorizzare per rendere migliore il mondo in cui viviamo.

Questo è il senso di questa azione di cleaning, restituire al Bene Comune un qualcosa che se dimenticato, trascurato, trattato con indifferenza crea solo degrado.



L'ALBERO DI PANDORO

Sonia S.



Ingredienti .

1 Pandoro

500 millilitri di Latte

70 grammi di Maizena

125 grammi di Zucchero

1 bustina di Vanillina

1 Limone

400 millilitri di Caffè

Quanto basta di Ciliegie candite

Quanto basta di Cacao amaro

Dolce tipicamente natalizio, l'albero di pandoro riscuote sempre un grande successo sia per la sua bontà che per la sua presentazione. Si tratta semplicemente di un pandoro inzuppato di caffè e farcito con crema pasticcera. Ogni fetta andrà posizionata sfalsata rispetto a quella precedente, in modo da ricreare l'aspetto di un albero. Infine, le punte saranno guarnite con delle ciliegie candite, che sembreranno proprio delle palline di Natale. Veloce da preparare anche per Capodanno, mette d'accordo tutti. Inoltre, la crema pasticcera è light, poiché senza uova, in modo da rendere meno pesante il dolce.

RICETTE

POESIA

IL CIELO

Aurora F.

*Il cielo è immenso e bello,
è uno specchio d'acqua che si cristallizza nell'essere.*

*Il cielo è un'oasi di misericordia,
il cielo è un occhio di falco che focalizza il tempo degli esseri.*

Il cielo è mite perché sei tu a riscaldare i miei pensieri.

Una volta pensavo in nero: oggi penso chiaro.

Io la nuvola la chiamerei Beatrice, come la compagna di Dante.

Il cielo sito in una sfinge, cumulo di ossigeno puro.

Infine, il vento rischiara le sue ombre.

E ridi, ridi un po' ...

PROGETTO VACANZA "ORGANIZZIAMOCI LE NOSTRE VACANZE!"

Chiara M.

Di solito in primavera si pensa alle vacanze estive ed Aiutiamoli non fa eccezione. Come ogni anno, ci apprestavamo ad organizzare la nostra consolidata settimana a Bormio, quando è spuntata un'idea nuova. Mettiamo al centro i ragazzi, i loro desideri e progetti: dunque quest'anno le vacanze le abbiamo organizzate noi. Non ci siamo affidati a pacchetti, agenzie o altri, proprio noi!

Innanzitutto abbiamo iniziato con degli ottimi maestri, il gruppo "Vamos!", veterano delle vacanze auto-organizzate. Accompagnati nelle prime fasi, abbiamo creato un gruppo base di organizzatori di circa sette persone, di cui una era una volontaria: Virginia, Alice, Patrizia, Mario, Angelo, Mauro, Lorena e Chiara. Una volta a settimana ci siamo incontrati per un'ora di riunione, da marzo ad aprile, per circa 6 incontri.

Abbiamo spulciato i dépliant delle agenzie, chiesto ad amici e parenti, fatto ricerche on line: alla fine abbiamo progettato due alternative, montagna piemontese e mare romagnolo. La fase due è stata dedicata invece agli alberghi e ai preventivi, verificando gli eventuali costi nascosti e valutando l'offerta: abbiamo chiamato mezzo mondo! Nella fase tre invece ci siamo dedicati alle attività da fare in loco: piadina alla Notte Rosa o tagliere di formaggi nelle valli piemontesi?

Molto democraticamente, abbiamo decretato i preventivi vincitori per il mare e la montagna, sempre attenti al rapporto tra l'offerta e il costo; scelta la montagna come meta definitiva, abbiamo aperto le iscrizioni a chiunque volesse partecipare. La voce si è sparsa e alla fine il nostro sogno è diventato realtà! I ragazzi sono partiti a luglio per Bardonecchia, godendosi i suoi sapori montanari e la sua verde natura.

Abbiamo dimostrato in questo modo che si può uscire dalla propria zona di confort, che abbiamo voglia di nuove esperienze e di avventure! La nostra paura del nuovo è stata battuta dalla fiducia nelle nostre capacità di riuscire comunque a fare un'esperienza di gruppo, splendida ed arricchente!

Ps: Ovviamente abbiamo pensato a tanti altri progetti...
Destinazione MONDO!



IL FILO ROSSO DELLE PERIFERIE: "AVER CURA DEI LUOGHI DI CURA"

PROGETTI

Riqualficazione Percettiva del Cps- Municipio 4 di Milano

Francesca D.

Il 30 settembre 2019 presso il CPS (Centro Psico Sociale) di Viale Puglie 33 del Municipio 4, afferente all'ASST Fatebenefratelli-Sacco Milano, si è tenuta l'inaugurazione della riqualficazione percettiva attraverso l'uso del colore e delle luci, grazie al progetto "Il Filo Rosso delle Periferie, spazi, partecipazione, inclusione". Tale progetto finanziato da Bando Volontariato 2018/2019, Ciesevi-Cariplo e Regione Lombardia ha come partner: Associazione Aiutiamoli Onlus (capofila), Fondazione Aiutiamoli Onlus, Associazione Il Caminante, Associazione Città Visibili, Associazione Diversamente, in collaborazione con CPS di Viale Puglie Municipio 4 (Fatebenefratelli-Sacco), progetto "Proviamoci Assieme" (Casa della Carità), Parrocchia di Sant'Eugenio, Fondazione Eris, Cascina Verde, Studio B&B Color Design, quest'ultimi titolari della progettazione oggetto dell'inaugurazione.

Questa attività di riqualficazione si basa sul fatto che la cura delle persone non può non tenere conto dello spazio in cui essa si svolge. "Aver cura dei luoghi di cura" è il motto di questa iniziativa che vuole dare dignità non soltanto ai luoghi ma soprattutto alle persone che soffrono il disagio psichico e che molte volte vengono accolti in luoghi non ospitali, trasmettendo un messaggio di NON CURA.

Questa iniziativa vuole essere un passo importante per mettere al centro del processo di cura la persona.



PRIMA



DOPO



PRIMA



DOPO

PRIVACY E TUTELA

Silvana E.

L'incontro a tema del mese di maggio nasce dall'esigenza di approfondire le tematiche di privacy e tutela appartenenti all'area della salute. Attraverso questo vasto e scivoloso terreno ci ha guidato la Dott.ssa Ilaria Mazzei -Giudice Tutelare del Tribunale di Milano. Il termine privacy indica il diritto alla riservatezza delle informazioni personali e della propria vita privata. Ma non solo: come specifica il decreto 196 del 2003, si tratta anche del diritto ad adottare cautele tecniche e organizzative che tutti, comprese le persone giuridiche, devono rispettare per trattare in maniera corretta i dati altrui.

La privacy riguarda, quindi, la salute in generale, ma una sua declinazione particolare compete al disagio psichico, dal momento che a volte non siamo nelle condizioni di poter tutelare la nostra stessa salute. Questo accade nei gravi disturbi di personalità, negli stati depressivi acuti, nella mania, nelle dipendenze, dove il senso critico si annulla così come la cura di sé e dell'ambiente. Lo stesso discorso si può applicare

anche agli stati di demenza delle persone anziane oppure ai minorenni.

L'Art. 32, comma 1, della Costituzione stabilisce che "la Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell'individuo e interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti"

Tutela deriva dal latino ed è il participio passato del verbo *tueri* "difendere, proteggere". Ed ecco che, come spesso accade, risalendo al significato della parola troviamo definita anche la sua funzione sia in diritto giuridico sia civile sia internazionale. Si possono distinguere diversi tipi di tutela, ma una declinazione particolare è quella relativa alla tutela della salute, tutela esercitata attraverso la prevenzione e, talvolta, con strumenti propri. L'articolo 32 della Costituzione è particolarmente complesso da esaminare, interpretare e applicare, in quanto garantisce un insieme di aspetti soggettivi ma, non meno rilevanti, anche sociali-collettivi. A questo proposito non possiamo non interrogarci sulla sostenibilità per imporre un

trattamento sanitario obbligatorio la cui condizione richiesta riguarda proprio quella finalità di tutela della salute individuale. E' nel solco di questa esperienza dolorosa che il dibattito si è acceso e le narrazioni hanno reso conto della fluttuante dinamica tra preoccupazioni genitoriali e astensionismo medico.

Il Giudice, tuttavia, ci conferma l'importanza del ruolo dei familiari quali inesauribili fonti di informazioni utili a regolare le decisioni giuridiche e mediche.

Altro tema di confronto è stato l'Art.404 del Codice Civile che delinea i confini per la nomina di un Amministratore di sostegno. Ringraziamo il Giudice per averci aiutato a risolvere conflitti e dubbi e soprattutto per aver mostrato che lo sguardo del giurista incontra il malato come persona, non la malattia.



PRIVACY E TUTELA

UN EQUILIBRIO DIFFICILE QUANDO SI PARLA DI SALUTE
Come orientarsi tra il bisogno di sapere del familiare,
il punto di vista del curante, il consenso del malato e la legge?



GIOVEDÌ 23 MAGGIO 2019
ORE 18:15 - 19:45

Intervengono:
Dr.ssa Ilaria Mazzei
Giudice Tutelare Tribunale di Milano
Dr.ssa Marika Kahan
Psicologa-Psicoterapeuta

Coordina:
Dr.ssa Silvana Enfi
Psicologa clinica

INCONTRO A TEMI APERTI A TUTTI
CORSO DI PORTA ROMANA 116A - PIANO SEMINTERRATO

ASSOCIAZIONE e FONDAZIONE AIUTIAMOLI
C.SO DI P. TA ROMANA 116/A - MM3 CROCIATA
Citofono n.14 - scala a destra - Piano seminterrato TEL. 02 58309285 -
FAX. 02 58301783 e-mail: aiutiamoli@aiutiamoli.it www.aiutiamoli.it

UN INCONTRO DAVVERO SPECIALE: Carmen Salis e Sergio Astori

Cristina A.

Grazie alla Casa delle Associazioni del volontariato e a Book City che ci hanno permesso di realizzare l'incontro tra Carmen Salis e Sergio Astori.

Dal racconto dei loro libri l'occasione di riflettere insieme sul valore delle "parole" all'interno di una relazione e soprattutto sul valore dell'ascolto.

Parole toccanti e profonde che hanno rivelato come quando ci si mette in ascolto ed in relazione autentica, non importa da che parte tu sia, se medico, paziente o familiare, le emozioni scorrono e quello che è sofferenza, impotenza, cura, speranza, fiducia ... diventano parte di un percorso condiviso.

presentano

MILANO BOOK CITY

**Incontro con la diversità dell'altro:
emozioni, storie e legami**

Tavola rotonda con due scrittori a confronto sul tema
del benessere psichico e della cura

GIANNA LEI, ERA MIA SORELLA
Carmen Salis
scrittrice e poetessa cagliarita, giornalista
pubblicista, socio fondatore della casa editrice
AmicoLibro. Ed. AmicoLibro

EFFETTI DESIDERATI
Sergio Astori
psichiatra, psicoterapeuta, docente presso l'Università
Cattolica di Milano, consulente scientifico e
supervisore di équipe. Ed. San Paolo

Due autori, due libri e un dialogo sulla psichiatria.
Una riflessione sull'importanza dell'ascolto e dell'incontro con l'unicità
della persona.

SABATO 16 NOVEMBRE ore 15:00-17:00
Casa delle Associazioni e del Volontariato 1
Via Marsala (M2 Moscova) Milano

A cura di AIUTIAMOLI ODV (aiutiamoli@aiutiamoli.it)
In collaborazione con Fondazione Aiutiamoli Onlus e Associazione ISeMPreVivi Onlus

YESMILANO

#BCM19
#MILANOBOOKCITY
bookcitymilano.it
yesmilano.it



IL CERTOSINO BOLOGNESE

Sonia S.



Ingredienti:

Farina tipo 00 280 g	Arance candite 30 g	Bicarbonato 15 g
Miele 200 g	Cedro candito 30 g	Cannella 1 cucchiaino
Cioccolato fondente 80 g	Ciliegie candite 6	Anice (semi) 1 cucchiaino
Mandorle pelate 150 g	Pinoli 40 g	Tuorlo 1

Il certosino bolognese è un dolce tipico della tradizione natalizia emiliana, preparato con un impasto a base di miele, cannella, anice, frutta secca e canditi. Dolce antico e profumato, il certosino bolognese detto anche pan speciale (che, di fatto, significa pane speciale) si prepara solitamente diverse settimane prima di Natale, per dare tempo ai sapori di amalgamarsi e fondersi fra loro. Il certosino bolognese è un dolce basso, dal colore bruno e decorato in superficie con frutta candita e mandorle pelate. Il cioccolato fondente impreziosisce la preparazione. In alcune versioni il cioccolato è sostituito o integrato con il cacao.

Tra i canditi spicca il profumatissimo cedro che è presente in molte altre ricette della cucina emiliano-romagnola. Il risultato è un dolce compatto e asciutto che si conserva per molti giorni, anche settimane, e questo lo rende adatto a essere regalato e confezionato in occasione delle feste ad amici e parenti.

CARTOLINA

Sonia S.

Madreperlaceo splendore appena accennato

E perle intrise di nettare velenoso

Così mi appariva l'alba

Su quella stupenda cartolina

Sbiadita dal tempo

I colori muti scansavano

Il buffo suonare di un clacson d'epoca

E tutto riapparve bello e letale

Come il ticchettio metodico del picchio in amore.

INTERVISTA AI DJ-AMO: ANDREA E JIHED

1) Da quanto tempo suonate?

Da quasi due anni, il nostro primo esordio è stato alla cena di carnevale al ristorante La Gradisca.

2) Che tipo di musica vi piace?

JIHED: a me piace il rap di Emis Killa giovane artista italiano che tratta argomenti della vita e dei rapporti con le persone La sua bravura consiste nell'improvvisare i testi.

ANDREA: Deep House, una musica elettronica uno degli interpreti che preferisco è Clapton.

3) E' stato difficile il corso di Dj che avete fatto con Aiutiamoli?

ANDREA: Non molto perché io avevo già delle basi

JIHED: all'inizio un po' difficoltoso perché ero completamente a digiuno, ma poi ripassando e praticando è diventato più semplice.

4) Cosa significa e cosa vi trasmette la musica?

ANDREA: Per me significa tutto, l'ascolto dalla mattina alla sera e mi dà gioia ed emozioni.

JIHED: mi trasmette sicurezza e felicità, tante emozioni. Anche nei momenti tristi la musica aiuta.

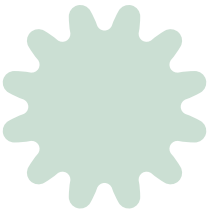
5) Come vi è sembrata la giornata di ieri 10 ottobre?

JIHED: è stata una bellissima giornata anche se lunga, perché eravamo lì già dalla mattina, ma ci siamo divertiti, abbiamo mangiato e suonato per gli altri ed è bello vedere la gente che è lì per te a sentirti e ti dà forza.

ANDREA: bellissima, emozionante, anche vedere tanto pubblico. All'inizio un po' di tensione per esibirsi davanti a tanta gente. La tensione però si è sciolta nel vedere le persone ballare e divertirsi.

Leo P. e Aurora F.





GITA A COMO

Virginia C.

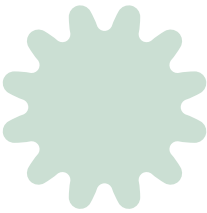
A fine agosto, io e i miei amici Mario e Aurora siamo andati a fare una gita a Como.

Ho sempre viaggiato solo con i miei genitori quindi ho deciso di trascorrere una giornata diversa per dimostrare a me stessa che sono autonoma e in grado di essere pratica nonostante la mia fragilità psicologica.

Da questa gita ho imparato che bisogna credere in noi stessi. A volte la presenza di molte persone può spaventare e disorientare ma in quell'occasione ci siamo concentrati sull'obiettivo che era quello di non perderci per la città.

Per concludere, vorrei aggiungere che l'amicizia ci ha fatto sentire meno stanchi e ci ha dato la forza per continuare nel nostro cammino verso la scoperta di una città magica, diversa, ricca di storia ma anche di modernità. I monumenti che ci hanno colpito particolarmente sono stati il Duomo e il Tempio Voltiano dedicato ad Alessandro Volta, l'inventore della lampadina.

Viaggiare non è solo un modo per conoscere la cultura di un luogo ma è meraviglioso soprattutto se si viaggia per arricchire noi stessi, scoprire parti della nostra personalità che non sapevamo di avere.



IL CAMBIAMENTO NELLA STORIA UMANA

Virginia C.

A mio parere credere nel cambiamento è importante perché non bisogna rimanere passivi nei confronti della propria vita ma lottare giorno per giorno per migliorarla avendo fiducia in sé stessi; solo così si può costruire un futuro, sia nella sfera lavorativa che in quella personale. Il tema del cambiamento può essere legato alla condizione della donna che ne è stata un esempio tangibile.

La condizione della donna è cambiata nel tempo, dal diritto di voto grazie all'aiuto delle suffragette, all'emancipazione che ha permesso alle donne di avere dei ruoli importanti nella politica e più in generale nell'intera società. Il cambiamento di mentalità, ha fatto sì che le donne non si considerassero solo come mogli o governanti del focolare ma come persone che realizzano se stesse attraverso il lavoro e il loro impegno.

Adesso le donne nella nostra società possono avere il diritto di diventare scrittrici, poetesse, filosofe oppure economiste però bisogna fare altri passi avanti perché io credo che le donne possano cambiare il mondo.

L'ATTESA PER UN ARRIVO Speciale

Leo .P.

Sono molto felice perché tra poche ore potrò abbracciare il mio grande amico Davide che arriva dal Giappone. Ho aspettato più di un anno questo momento ed ora non sto più nella pelle

Mi immagino il nostro incontro ... ci abbracceremo intensamente e sarà una gioia immensa per entrambi.

Sono molto affezionato a Davide perché ci conosciamo da quando eravamo piccoli e la nostra è sempre stata una bella amicizia, anche ora che lui per lavoro vive in Giappone da 3 anni.

Ogni volta che torna in Giappone io ci rimango molto male perché sono triste quando è lontano.

Ora però voglio solo pensare ai giorni che staremo insieme e alle cose che faremo.

In questo periodo c'è chi aspetta con ansia il Natale e io aspetto il mio amico Davide.

L'UOMO DAVANTI ALL'EMERGENZA CLIMATICA

Andrea G.

Tutto cambia, tutto è in evoluzione, viviamo in una società dove ciò che è normale diventa anormale e viceversa.

Cosa fare davanti a tutte queste diversità rilevanti che si creano in questa società sempre più frenetica? E' già successo e la storia lo dimostra, l'uomo davanti alle difficoltà è sempre stato in grado di risollevarsi.

Come ha fatto? Grazie alla sua natura che andando avanti nel tempo si "affina", e si focalizza sui problemi risolvendoli, a volte mettendoci taaaanto tempo.

Adesso grazie alle grandi scoperte si possono effettuare degli interventi più mirati soprattutto riguardo l'emergenza ambientale.

Alle nuove generazioni stiamo lasciando un problema eco-esistenziale, che devono affrontare. Se l'uomo moderno non risolverà questo problema: chi lo risolverà?

Come fa l'uomo ad andare sulla luna e non far "raddrizzare" l'ambiente climatico?

Non è un controsenso?

Insomma i problemi ci sono ... io credo che dobbiamo cercare di risolverli, anche perché se non ci muoviamo noi cosa succederà? Meglio smetterla di danneggiare il nostro ambiente.

LA FIERA DEL TATUAGGIO

Aldo L.

Saranno più di quattrocentocinquanta gli artisti presenti provenienti da tutto il mondo in occasione della fiera del tatuaggio di Milano. Questa fiera che si è tenuta per la prima volta nel 1995, col passare degli anni è cresciuta fino a diventare la prima manifestazione del settore in Italia e tra le prime al mondo.

Dopo Londra uno degli appuntamenti più importanti della tattoo art internazionale, dove poter vedere eseguite dal vivo vere e proprie performance artistiche su pelle e tecniche e stili diversi.

Negli ultimi cinque anni in Italia, la domanda di tatuaggi è cresciuta del 60% mentre il numero di tatuatori è passato da 1300 ai 4000.

Ricordo i tatuaggi di mio nonno sul petto e sulla coscia e ripensandoci ora, per quanto riguarda i tatuaggi, è stato un precursore dei tempi!

RAGAZZI IN GAMBA

Aldo L.

La notizia dello scorso aprile che mi ha colpito molto riguarda un pullman di ragazzi dell'età delle medie, che stava tornato dalla palestra quando l'autista, impazzito, ha versato delle taniche di benzina sul pavimento del pullman creando panico tra i passeggeri minacciando di dare fuoco. Fortunatamente un ragazzino coraggioso, extracomunitario, con l'aiuto di un amico, è riuscito a chiamare la polizia di nascosto, che è intervenuta velocemente in soccorso dei ragazzi arrestando l'autista e scongiurando la strage. Nessuno dei ragazzi si è ferito e sono tornati a casa sani e salvi anche se molto impauriti. Ricorderanno per sempre questo episodio della loro vita e noi tutti ringraziamo la Polizia che è arrivata in tempo. Come grande riconoscimento dell'eroico gesto del giovanissimo ragazzino, i genitori per primi, ma anche gran parte dell'opinione pubblica hanno chiesto che gli venisse riconosciuta la cittadinanza italiana.

Questo desiderio si è avverato.

La mia esperienza sulla mostra "Legàmi" al Festival dell'Espressività presso l'Umanitaria di Milano

Vincenzo T.

Mercoledì 15 Maggio io ed il gruppo di arte terapia con la professoressa Benedetta siamo andati alla mostra di pittura "Legàmi" al festival dell'espressività presso l'Umanitaria, luogo antico del 1400 sito vicino al Tribunale di Milano, dove erano esposti alcuni miei quadri.

Sabato pomeriggio mi sono messo d'accordo con alcuni miei amici e siamo andati in macchina a vedere nuovamente la mostra all'Umanitaria e in questa circostanza ho venduto due quadri.

Partecipare a questa mostra è stata una bella soddisfazione infatti l'anno prossimo mi piacerebbe ripetere quest'esperienza e partecipare ad un'altra mostra insieme ai miei compagni del corso di arte terapia.



OLIMPIADI MILANO-CORTINA 2026

Paolo B.

Milano e Cortina hanno vinto l'assegnazione per le Olimpiadi Invernali del 2026 e hanno battuto la candidatura di una città svedese. Adesso tocca migliorare le infrastrutture! A Milano devono costruire un nuovo palazzetto dello sport mentre a Cortina devono potenziare gli impianti di risalita. Sono attesi molti visitatori anche dall'estero: americani e europei e pertanto le due città sperano con l'indotto di avere un ritorno economico. Milano infatti con l'EXPO è diventata una città più internazionale e a vocazione turistica. L'assegnazione delle olimpiadi è stata molto importante per il nostro paese e tante persone hanno esultato per la vittoria!

LE MIE VACANZE ESTIVE

Paolo B.

Sono stato in vacanza da sabato 3 a mercoledì 21 agosto a Tellaro, una frazione di Lerici, nella zona delle cinque terre in Liguria. La casa in cui siamo stati è nel borgo vecchio a 150mt dagli scogli e a 800 metri dalla spiaggia. In estate il paese è visitato da turisti che arrivano da tutta Europa e anche dal Nord America. Ho fatto amicizia con una famiglia austriaca che ci ha invitato a casa loro in inverno, non mancheremo!

VISITA ALLA SALA DELLE ASSE DEL CASTELLO SFORZESCO

Mario A.

Venerdì 4 ottobre l'Associazione Aiutiamoli ha organizzato una visita alla Sala delle Asse del Castello Sforzesco. Dopo aver visitato alcune sale della Pinacoteca del Castello, in cui abbiamo visto fra le altre opere d'arte il Monumento funebre di Bernabò Visconti, siamo entrati nella Sala delle Asse in cui c'era una proiezione del grande affresco leonardesco.

Leonardo Da Vinci arriva a Milano nel 1482 offrendo al duca Ludovico Sforza detto il Moro i suoi servizi come ingegnere di macchine belliche. Leonardo crea molte opere a Milano, come l'Ultima Cena nel convento domenicano di Santa Maria delle Grazie, la Vergine delle Rocce, oggi a Londra, o il modello della statua equestre a Francesco Sforza.

L'affresco sulla volta della Torre Falconiera, detta oggi Sala delle Asse, luogo in cui si svolgevano le feste di corte e si esercitava il potere, celebra la gloria di Ludovico il Moro e della dinastia sforzesca.

La Sala Falconiera era nell'angolo nordorientale del Castello, e come già accennato serviva per le feste e le attività politiche. Con le dominazioni straniere a Milano, il Castello ha assunto la funzione di fortezza e il dipinto è stato coperto dalla calce. E' solo fra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento che grazie a Luca Beltrami e Paul Müller-Walde l'affresco venne riportato alla luce e restaurato. Da allora in poi sono stati fatti vari restauri, l'ultimo dei quali è stato iniziato nel 2012 e finito pochi mesi fa.



ESPLORANDO IL LATINOAMERICA

Chiara M.

Viaggiare è trasformarsi, vedersi da fuori con chiarezza. Non che questo sia privo di paure e incertezze: anzi, i giorni precedenti alla partenza mi svegliavo spesso di notte e la mia testa era sovraccarica di “promemoria prima di partire”. Viaggiare alla cieca per tre mesi?? Fare un documentario sulla malattia mentale? Ce la faremo???

Poi, presa un po' di dimestichezza con una realtà e una lingua diverse, tutto fluisce. Si incontrano persone meravigliose, si scoprono culture immense, si assaggiano sapori impensabili (lime e peperoncino aprono le porte del paradiso); ogni giorno regala nuove sfide.

La nostra è stata una prova di coraggio a livello personale, di coppia e professionale. Alla fine è davvero tutto fattibile, con una punta di flessibilità e intraprendenza. Non difendiamoci con delle scuse, come la disponibilità economica o la mancanza di tempo. Si possono fare sacrifici impensabili per raggiungere uno scopo importante: week end nelle colline pavesi o una gita nella jungla peruviana? Si può scegliere ogni giorno.

Abbiamo conosciuto persone in viaggio da mesi o anni, chi scambiava lavoro per vitto e alloggio, chi attraversava il deserto di sale in bici ... Tutta questione di volontà!

Esistono miliardi di esistenze parallele alla nostra, diverse ma essenzialmente simili: apriamo le porte!



Iguazù, al confine tra Argentina e Brasile.



Chiara e Federico a Quebrada de las Conchas, le Montagne delle conchiglie. Cafayate, Argentina.



Un Alpaca in Bolivia, Salar de Uyuni.

CINQUE DOMANDE A CHIARA

INTERVISTE

1) Aldo L.: ti è piaciuto il viaggio?

Sì, mi è piaciuto, ho visto dei paesaggi stupendi, dalla jungla alle Ande, dal deserto all'oceano Pacifico. Ho visto però anche molta sofferenza e povertà tra le persone.

**2) Paolo B.: Come è il tempo?
Ci sono le stagioni?**

No, non ci sono le stagioni come le nostre: c'è la stagione delle piogge, umida e calda, e poi quella secca. L'escursione termica si sente molto in quota!

3) Aldo L.: come si sono comportate con voi le persone con disabilità che avete incontrato nelle Strutture visitate?

Sono state persone estremamente disponibili e gentili. Hanno raccontato volentieri la loro storia; nonostante il dolore hanno scelto di affidarci il loro messaggio di resilienza. Solo in Perù la legge impedisce loro di farsi vedere in viso durante l'intervista. Purtroppo c'è un alto tasso di violenza in generale, soprattutto sui soggetti più deboli, come disabili, minori, donne e animali.

4) Paolo B.: c'è molta delinquenza?

Noi non abbiamo visto mai nulla, ma c'erano molti problemi legati al traffico di droga e alla povertà in generale (scippi, dirottamenti di bus). Ci sono Paesi più poveri ed altri meno, ma in generale la classe dirigente è molto corrotta.

5) Aldo L.: pensi che ti sarà utile aver visitato questi Paesi?

Sì, viaggiare è imparare. Ora sappiamo com'è la situazione là! Sarà possibile attivare relazioni per uno scambio di informazioni, per coltivare culture diverse con un unico obiettivo, ovvero crescere assieme in un futuro migliore. Fortunatamente le nuove tecnologie (web ecc.) ci daranno una grossa mano.

Leo P. e Aldo L.

VACANZA A BARDONECCHIA

Alice G.

Anche quest'anno siamo partiti per la montagna! Ma abbiamo cambiato destinazione non più Bormio ma Bardonecchia una località del Piemonte.

L'entusiasmo del gruppo si è sentito fin dall'inizio, dal ritrovo davanti al Burger King della stazione centrale alle 9:15. Dopo un viaggio rilassante e non troppo lungo siamo arrivati a destinazione, in tempo per il pranzo presso l'Hotel Bucaneve dove abbiamo alloggiato.

Ogni giorno abbiamo avuto la possibilità di compilare il menù per il pranzo e per la cena con una vasta scelta di gustosi piatti tipici tradizionali.

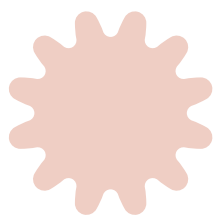
Durante la vacanza abbiamo fatto numerose camminate che sono risultate tutte molto piacevoli e avventurose. La più bella è stata quella che ci ha portato al Lago Verde, lago con una temperatura di 2 gradi centigradi, in cui alcuni turisti coraggiosi hanno fatto il bagno! Anche la gita al maneggio è stata molto entusiasmante, alcuni di noi sono saliti a cavallo per la prima volta con un po' di timore ma tanta curiosità. Siamo stati anche al campo avventura, dove abbiamo sperimentato il Bob e l'arrampicata su muri artificiali.

Dimenticavo la seggiovia! Che ci ha regalato tanta emozione. Durante l'ultima serata a Bardonecchia siamo stati in un Pub, dove abbiamo brindato al successo della nostra splendida vacanza con un cocktail analcolico alla frutta.

L'atmosfera generale è stata serena e positiva, nonostante non tutti fossero allenati per affrontare camminate in montagna.

Concludo ringraziando in modo particolare la grande Patrizia F., simpaticissima donna che ci ha rallegrato con le sue fantastiche ed originali barzellette. Complessivamente posso dire che questa vacanza è stata proprio un successo. Non mi resta altro che dire alla prossima!





GROTTA DI REMERON

Stefano C.

Abbiamo camminato tanto, a tratti sembrava che qualcuno non ce la facesse, la pendenza era proibitiva per i meno allenati. Siamo un gruppo e ci siamo sostenuti e incoraggiati e finalmente siamo giunti all'entrata della Grotta di Remeron (Va) e siamo scesi dentro la Terra! Un turbinio di emozioni ci ha pervaso, Poi IL BUIO E IL SILENZIO. Il gruppo "Passeggiate Sensoriali" del Centro Diurno insieme ad alcuni ospiti della Residenzialità Leggera ringrazia Selene e Luca che ci hanno accompagnato e guidato. Grazie al Sole che ci ha permesso di fare questa passeggiata.

REPORTAGE





ONLUS **Aiutiamoli**

PROGETTI DI SALUTE MENTALE

AIUTIAMOLI ODV

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

COME AIUTARCI:

DONAZIONE

Sostieni i nostri progetti con una **donazione on-line** ad Associazione Aiutiamoli ODV 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.

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:

Aldo L., Leo P., Paolo B., Aurora F., Virginia C., Sonia S., Andrea G., Vincenzo T.

Capi-redazione:

Cristina A., Francesca D., Roberto S., Severina R.

Hanno collaborato alla stesura di questo numero:

Maria Pia e Gerry B., Associazione Retake Milano, Chiara M., Silvana E., Alice G., Stefano C., Mario A.

Si ringrazia **Marco M.** per l'impaginazione del giornale, per la nuova veste grafica e per la stampa.