



CONCORSO SCATTO AL CONTATTO
 Foto: L'incontro - Autore: Aurora Gorrini



CONCORSO SCATTO AL CONTATTO
 Foto: Un contatto che diviene traccia - Autore: Rossella Riboldi



CONCORSO SCATTO AL CONTATTO
 Foto: Spazio Infinito - Autore: Luca Piazza



CONCORSO SCATTO AL CONTATTO
 La verità - Autore: Eusebiu Birzu Mihaitea

INDICE

N.15

Dicembre
 2021

- 2 Editoriale: "Nonostante il covid siamo qui"
- 4 Tra solitudine e smarrimento nel periodo del Covid-19
- 5 L'imprevisto
- 5 La pandemia e le sue conseguenze
- 6 Pandemie passate
- 7 POESIA: Solitario
- 7 Il meglio di... Contagiamoci di idee
- 8 Il laboratorio di Teatro: libertà e movimento
- 9 Alla scoperta di Casa Boschi di Stefano
- 10 Mostra sulle Divine e Avanguardie Russe

- 11 Il Divisionismo
- 12 Intervista a due nuovi volontari: Sara e Francesco
- 14 Gli Europei di Calcio
- 15 L'inter torna a farci sognare
- 16 Una gradevole estate passata in compagnia...anche da remoto
- 17 Attraversando il Bel Paese anche solo con la "mente"
- 18 I luoghi del Cuore
- 20 RICETTA: Il Cioccolato
- 21 Raccontare è terapeutico
- 22 Mind the Gap

"NONOSTANTE IL COVID SIAMO QUI"

La Redazione.

Un caloroso benvenuto ai nostri lettori ed un bentornato al nostro giornale che dopo un anno, torna con un gruppo di redazione più forte e determinato di prima!

Cosa abbiamo fatto in questo periodo? Cosa stiamo facendo ora? Qui troverete tutte le risposte alle vostre numerose domande!

In questa fase critica Aiutiamoli si è presa cura di non interrompere le attività e di tutelare la salute degli utenti offrendo un supporto continuativo nonostante le difficoltà del momento. A dispetto del Covid-19 siamo riusciti a non abbatterci, a cercare di mantenere le vecchie abitudini e a continuare le attività attraverso una nuova forma. Ma come? Vi chiederete voi.

Abbiamo trovato nuove modalità di stare insieme e ci siamo "reinventati" attraverso la rete. Sono stati organizzati tre laboratori online e accanto al nostro gruppo di redazione sono nati il laboratorio di arte, e il laboratorio di parola denominato "la piazzetta", occasioni preziose di scambio nel periodo cupo del distanziamento sociale.

Questo quindi è il primo numero pensato, elaborato e scritto via Zoom!

Non potevamo più incontrarci in Associazione ma neanche la pandemia ha fermato la redazione che due sabati al mese si è collegata per lavorare insieme sugli articoli che trovate oggi pubblicati.

Questo numero della rivista, salterà subito agli occhi, è diverso dai precedenti, per l'impostazione, lo stile di scrittura, la scelta degli argomenti, proprio perché la modalità di redazione è stata completamente diversa.

Gli articoli questa volta sono quasi tutti scritti in gruppo a "10 mani" ma troverete anche articoli di singoli e l'aggiunta di una rubrica denominata "Spazio Cultura."

Questa modalità ha fatto scoprire ad alcuni che il lavoro in gruppo talvolta è più gratificante e sicuramente la modalità di scrittura in piccoli gruppi con interessi condivisi, resterà anche nel futuro - anche quando sarà abbandonata la stesura online: lo scambio di idee, la scrittura collettiva, la condivisione di interessi è stata per molti una nuova modalità molto interessante.

Allo stesso tempo resta per molti anche il piacere di scrivere da soli perché si ha così la possibilità di raccontare esperienze personali (gite, mostre, musei) e dà il tempo di potersi documentare e di approfondire le tematiche.

Resta comunque l'auspicio di tutti di tornare in presenza e nel frattempo speriamo che questi articoli vi piacciono e vi tengano compagnia.

Buona lettura a tutti.

La Redazione



TRA SOLITUDINE E SMARRIMENTO NEL PERIODO DEL COVID-19

*Giacomo V., Paolo B., Andrea G., Virginia C., Mario A., Silvia F.,
Francesca D., Sara D., Alberto L.*

Ho parlato con molti amici che vivono da soli: il covid non è stato solo una questione economica, si è creata sfiducia e solitudine.

Si è persa ogni tipo di relazione vera: manca il sedersi ad un tavolino, uscire a cena, fare quattro chiacchiere. Si dice che “a pancia piena si discute meglio”... e questo detto non è solo legato alla mentalità mediterranea e al piacere del cibo, ma è vero che cenare insieme è segno di convivialità. E’ triste non poter più dialogare e non poter rincasare con la persona con cui stai bene, con cui hai stimoli interessanti. Molti di noi se la sono comunque cavata ma manca il contatto, l’affettività. Manca anche semplicemente tenersi la mano seduti sul divano a guardare la tv. Mancano queste gentilezze, delicatezze e attenzioni.

Anche la possibilità di incontrare il congiunto familiare, ad esempio, ha escluso chi non aveva familiari nelle vicinanze. Ci sono amici che hanno un’appartenenza simile ad un familiare. Dunque il legame di sangue ha avuto una prevalenza sugli altri tipi di relazioni, è stato considerato più forte di un “legame del cuore”.

Andiamo a vedere come ognuno di noi ha vissuto questo periodo.

Andrea pensa che la solitudine “forzata” si sia fatta sentire tanto soprattutto per l’impossibilità di poter vedere gli amici più cari. Nonostante ciò la famiglia ha rappresentato un punto di riferimento ed un luogo sicuro.

Paolo, Mario e Virginia dicono che rispetto alla generazione dei nostri genitori ci sono più single, ma nessuno è totalmente solo, c’è sempre qualcuno con cui si può stare. Sono stati contenti, infatti, quando hanno riaperto e c’è di nuovo stata la possibilità di uscire anche solo per il piacere di trovarsi.

Giacomo: le nuove relazioni che si vanno a sviluppare dopo questa ripresa generale diventano necessarie per l’essere insieme favorendo il rapporto a due e come effetto collaterale potrebbe diventare una scarica emozionale che suscita in certi casi una soffocante (in)soddisfazione.

Alla luce di tutte le precedenti riflessioni ci poniamo una domanda: se una persona è abituata a vivere bene da sola potrebbe anche adattarsi a stare con un’altra persona. Ma se, invece, vive una realtà di sofferenza, come potrà convivere?

Tra le conseguenze, oltre quelle affettive, ci sono anche quelle economiche: molti hanno perso il posto di lavoro, alcuni hanno potuto godere della cassa integrazione e il lavoro diventa saltuario e sottopagato per i continui licenziamenti e la chiusura di piccole aziende. Il trovarsi senza soldi e senza lavoro aumenta i problemi psicologici e le cause di deterioramento dei rapporti con i familiari. Inoltre, se si vive da soli, c’è il rischio di chiudersi in casa, restare nel letto, non farsi la doccia, lasciarsi andare.

La cosa più preoccupante è l’aggravarsi di alcune patologie come le depressioni, le ansie e gli stati emotivi alterati. Ne parlava già lo scorso anno la responsabile del pronto soccorso psichiatrico del Fatebenefratelli: sono aumentate le psicosi anche nelle persone che non avevano mai avuto questi disturbi. Senza tralasciare il rallentamento generale delle procedure sanitarie.

Adesso con la ripresa delle attività, con l’accelerazione della campagna vaccinale e con il bel tempo c’è fiducia nel futuro. Ci speriamo tutti.

L'IMPREVISTO

Andrea G.

In quest'era super tecnologica dove, si stanno ponendo le basi per lasciare alle future generazioni un mondo migliore...ecco cosa succede: L'IMPREVISTO.

Questo imprevisto si chiama covid19. È nell'aria il nostro male invisibile.

Si nasconde, si moltiplica poi va via....ma per poco perché ritorna .

E mentre scienziati e politici danno direttive (giallo,rosso,arancione, arancione scuro e bianco),noi siamo costretti a non fare più una vita normale.

LA PANDEMIA E LE SUE CONSEGUENZE

Virginia C.

Prima del diffondersi del virus in Piazza Duomo vedevo i tavolini dei bar pieni di persone felici che chiacchieravano, bevendo un caffè o un tè o che gustavano un gelato. Poi l'emergenza sanitaria ha costretto tutti a rinchiudersi in casa e quei tavolini sono rimasti vuoti per tanto tempo perché il virus ha vietato di avere rapporti sociali, cioè scambi, interazioni che implicano la vicinanza fisica tra le persone.

La pandemia ci ha obbligato dunque, a eliminare dalla nostra vita le occasioni di socialità e tutte quelle attività che costituivano la normalità come ad esempio andare al cinema o al ristorante. Tuttavia, in questo particolare momento si è riscoperta l'importanza di aiutare gli altri e star loro vicino nei momenti di sconforto.



PANDEMIE PASSATE

Mario A.

Nelle guerre medievali, quando una città era assediata c'erano molti modi per costringerla alla resa: uno dei metodi più frequenti era creare epidemie tra gli assediati. Nessuno nel Medioevo sapeva da cosa fossero generate le epidemie, ma si sapeva che la «corruzione dell'aria» era un fattore scatenante.

La stessa strategia fu messa in atto dai Tatars per l'assedio della città di Caffa, in Crimea, importante per il suo porto sul Mar Nero, abitata da una colonia di piacentini e genovesi. I Tatars avevano portato la peste sulle rotte commerciali che attraversavano l'impero mongolo fino all'odierno Kirghizistan, e da qui si sparse ovunque. Da Caffa una nave partì per l'Italia, ma appena i marinai scendevano contagiavano gli abitanti della città in cui facevano tappa. La peste si diffuse in Sicilia, a Genova, a Venezia, poi in Toscana e nel resto della Penisola Italiana.

Anche l'Antico Testamento (1 Samuele 5, 5-6) narra di una pestilenza causata dai Filistei a danno degli Israeliti. Il clima temperato aveva favorito l'accrescimento produttivo e demografico, e si era presentata la necessità di trovare nuove superfici da coltivare, tanto che tutto il suolo disponibile era stato occupato. All'inizio del Trecento la povertà avanzante fu aggravata dal clima divenuto freddo e instabile. Maltempo, gelate improvvise e piogge continue provocarono pessimi raccolti in più anni successivi. Si è a lungo ritenuto che la peste abbia ucciso un terzo o metà della popolazione.

Anche un altro autore narra di una pestilenza portata dai Tatars dalla Cina passando per la Turchia, dove sarebbe uscito un fuoco di sotterra ovvero sceso dal cielo.

Si facevano processioni per esorcizzare la pestilenza, ma queste non facevano che aumentare il contagio. Già papa Gregorio Magno nel 590 organizzò una processione per scongiurare la peste. Quando organizzò una processione divisa in sette gruppi partiti da sette chiese con un'immagine della Vergine, al pontefice apparve un angelo sul castello di Crescenzo che fermò la peste. Da allora il castello è chiamato Castel Sant'Angelo.

Si legge, inoltre nella *Historia Longobardorum* che al tempo del re Gomberto una pestilenza colpì tutta l'Italia, soprattutto Roma e Pavia, tanto che a malapena si riuscirono a seppellire i morti. Una persona, per rivelazione divina, suggerì di far costruire nella chiesa di San Pietro in Vincoli a Pavia (lo stesso titolo di una chiesa di Roma), un altare a San Sebastiano perché era sopravvissuto miracolosamente al supplizio delle frecce, tanto da far sperare di guarire i malati dal morbo.

La peste del 1630 fu il più grosso tributo che Milano pagò alla Guerra dei Trent'Anni ed è una delle pagine più tragiche della sua storia. Non si conosce il numero esatto delle vittime. Tutti però sono d'accordo che ci vollero anni prima che la città si risollevasse e riprendesse il suo corso normale. A lungo negata, la peste esplose in tutta la sua potenza nel 1630, mietendo un impressionante numero quotidiano di vittime. Insieme al morbo nasce il delirio, nel vano tentativo di alleviare il dolore, trovando un unico colpevole a ogni male.

Queste pestilenze ci fanno meditare, siccome anche nel Medio Evo e in ere più antiche interi popoli furono condizionati dalle epidemie e, non essendoci rimedi medici efficaci, si ricorreva alla Fede con processioni e atti di culto a Santi guaritori.

SOLITARIO*Giacomo V.*

CREDEVO NELL'AMORE
NEL CONDIVIDERE
NELLO STAR BENE CON L'ALTRO, LE PERSONE,
CHE AMI.
SOPRATTUTTO UNA DONNA
TUTTO MI SCONFIGGE
OSSERVATORI GIUDICANTI
MISCREDENTI MUSCOLARI
RUMINATORI D'ALTRI DIFETTI
E NON DEI PROPRI.
MI TRAFIGGONO
UOMO.
ORMAI SOLO
IN BARCA SENZA TIMONE
DOPO LA TEMPESTA

Il Meglio di... Contagiamoci di idee

“La natura dipinge per noi giorno dopo giorno immagini di infinita bellezza”.

John Ruskin.

“Abbiamo imparato a volare come gli uccelli, a nuotare come pesci, ma non abbiamo ancora imparato la semplice arte di vivere insieme come fratelli”.

Martin Luter King

“Le persone più felici non sono necessariamente coloro che hanno il meglio di tutto, ma coloro che traggono il meglio da ciò che hanno”.

Khalil Gibran

Il laboratorio di teatro: Libertà e movimento.

Paolo B., Andrea G., Giacomo V. e Silvia F.

Aiutiamoli da anni ha un laboratorio di teatro gestito da esperti sull'insegnamento teatrale.

Purtroppo questa attività si è interrotta a causa del Covid, ma speriamo possa ripartire presto, anche se, nel frattempo, possiamo almeno parlarne con il gruppo di redazione.

Questa esperienza ci ha dato molto: "ci ha insegnato ad affrontare le relazioni in un modo più disinvolto" commenta Giacomo, è servito a "riallacciare rapporti interpersonali dopo un lungo periodo da lupo solitario" come dice Andrea e a vivere momenti piacevoli con gli insegnanti e i compagni. E' stata anche un'occasione per i pranzi conviviali – come puntualizza Paolo - durante i quali continuavano le discussioni iniziate durante le prove teatrali.

Inoltre questi incontri erano anche l'occasione per fare "capannelli" (un tempo li potevamo fare...), andare ai giardinetti, fare quattro chiacchiere e vedere i ragazzini che giocavano nel parco.. Era bello incontrarsi tutti insieme.

Ci vedevamo due volte al mese, il sabato mattina, e preparavamo uno spettacolo che di solito veniva organizzato per ottobre.

Durante questi sabati si svolgeva un'intensa attività di scambio personale e di gruppo su come poteva svolgersi lo spettacolo. Imparavamo delle parti e anche delle posture che si ripetevano varie volte per acquisire la scioltezza del ruolo che andavamo a fare.

L'obiettivo però non era solo riuscire a realizzare lo spettacolo ma soprattutto stare bene insieme, raggiungere maggiore consapevolezza di noi stessi, acquistare sicurezza e la capacità di relazionarsi.

Per questo molto tempo era dedicato a esercizi individuali e di gruppo.

La lezione iniziava e finiva sempre con un cerchio, in questo modo sperimentavamo la coesione di gruppo, tenendoci per mano e respirando un'aria di solidarietà, unione e coraggio.

Alla fine di ogni partecipazione ci accorgevamo che si andava verso casa, dopo anche il "terzo tempo" (il pranzo tutti insieme) con felice sorriso (Giacomo) più sereni (Andrea) e soddisfatti personalmente, e felici di avere avuto il sabato impegnato (Paolo).

Gli esercizi erano di vario tipo. Così ad esempio mentre eravamo in cerchio ciascuno comunicava con una

parola e un gesto il suo stato d'animo di quel momento e tutti eravamo chiamati a ripeterlo, in un'ottica di condivisione, con il passaggio di testimone alla persona successiva.

In un altro esercizio ci era chiesto di occupare lo spazio e a dargli un significato: dovevamo camminare liberamente, guardando gli altri e cercando il nostro perimetro di libertà senza invadere quello degli altri, poi all'alt ci dovevamo fermare per acquistare consapevolezza della nostra posizione e della relazione con gli altri.

Altre volte ci si univa a coppie e si facevano dei gesti e movimenti per imparare a curare e farsi curare, ci appoggiavamo l'uno l'altro per sperimentare la fiducia negli altri e la capacità di sostenere.

In altri esercizi di tipo più teatrale si metteva in scena la dinamica del protagonista e dell'antagonista, sperimentare espressioni facciali, rappresentare una situazione, un animale, un colore, un oggetto solo con la postura.

Nei due anni di lavoro abbiamo messo in scena uno spettacolo e stavamo per concludere il secondo, ignari della tragedia che incombeva pesantemente su tutti, ma il Covid ci ha fermato.....

Nel prossimo numero saremo ancora qui con altre notizie dal foieix.

Alla scoperta di casa Boschi di Stefano Quadri, arte e ottima compagnia

Virginia C., Mario A., Eleonora Z.

La casa Boschi di Stefano si trova in un bel quartiere, poco fuori Porta Venezia in una via molto tranquilla. Si tratta di una villa molto grande e come tutte le case museo è poco frequentata. Le stanze non sono molto grandi ma i muri sono pieni di quadri. Le opere costituiscono una vasta collezione del novecento italiano e vanno dall'astrattismo al futurismo, al novecentismo, al cubismo di Fontana fino agli anni ottanta del secolo scorso. Abbiamo ammirato tante opere di Sironi. L'esposizione è stata molto interessante. Molte signore sono state ritratte veramente bene. Alcuni quadri avevano colori accesi e vivaci mentre altri avevano colori più cupi e grigi.

Il primo quadro che ci è piaciuto particolarmente è stato "ritratto di Mariada Boschi di Stefano" di Marius Leda. Ci ha colpito il fatto che lo sfondo fosse rosso ma soprattutto i fini lineamenti del viso. La signora ritratta aveva un collo piuttosto lungo, come le donne ritratte da Modigliani e sembrava una dama degli anni 50 del Novecento.

Il secondo quadro che ci è piaciuto è stato "Madonna col bambino" di Tozzi. Il soggetto ha le sembianze di una donna moderna dall'atteggiamento però quasi rinascimentale. Il volto è molto espressivo e non ricorda le madonne tradizionali dipinte in epoca bizantina o prima di Giotto.

L'ultimo quadro che ci ha colpito molto si intitola "Songavazzo" di Arturo Tosi, del 1926. I colori sembravano quelli utilizzati dagli impressionisti. Non ci sono persone, il tempo sembra bello ma tende verso il brutto come accade spesso in montagna. Il cielo è molto colorato e indefinito, ci sono degli alberi isolati. C'è un contrasto tra il cielo colorato e il prato. L'insieme trasmette un senso di solitudine.

Per concludere, dopo la visita siamo andati al bar tutti insieme dove abbiamo chiacchierato tanto e siamo stati in ottima compagnia.



Mostra sulle Divine e Avanguardie Russe

Virginia C. e Mario A.

Nella cultura mondiale le donne hanno sempre avuto un ruolo importante, anche se a volte poco conosciute. Tra loro vi sono esime studiose, scrittrici, poetesse, committenti impegnate per la giustizia.

Prima del IX secolo la Russia (allora denominata Rus' o Rus' di Kiev) era pagana, e nell'introduzione del Cristianesimo come religione di stato ebbe un ruolo importantissimo proprio una donna, Olga, moglie del principe di Kiev Igor' (878-945 circa). Dopo la morte del marito, Olga rimase al potere per circa 15 anni (945-960). Durante un viaggio diplomatico a Costantinopoli la principessa si era convertita al cristianesimo e dopo il battesimo prese il nome di Elena e convertì i suoi sudditi alla nuova religione.

Per le donne russe la Chiesa aveva un ruolo fondamentale, perché la maggior parte di esse, dentro le case fino alla fine del XVII secolo, si occupava esclusivamente delle faccende della casa e dell'educazione dei figli.

I cambiamenti avvenuti in Russia con la salita al trono di Pietro il Grande ebbero un riflesso anche sulla posizione delle donne. Ciò fece sì che da essere rinchiusi, invisibili e taciturne, si trasformarono gradualmente in personalità, con un proprio volto e una propria voce. Come gli uomini cominciarono a essere raffigurate su dipinti e incisioni, simili ai ritratti europei.

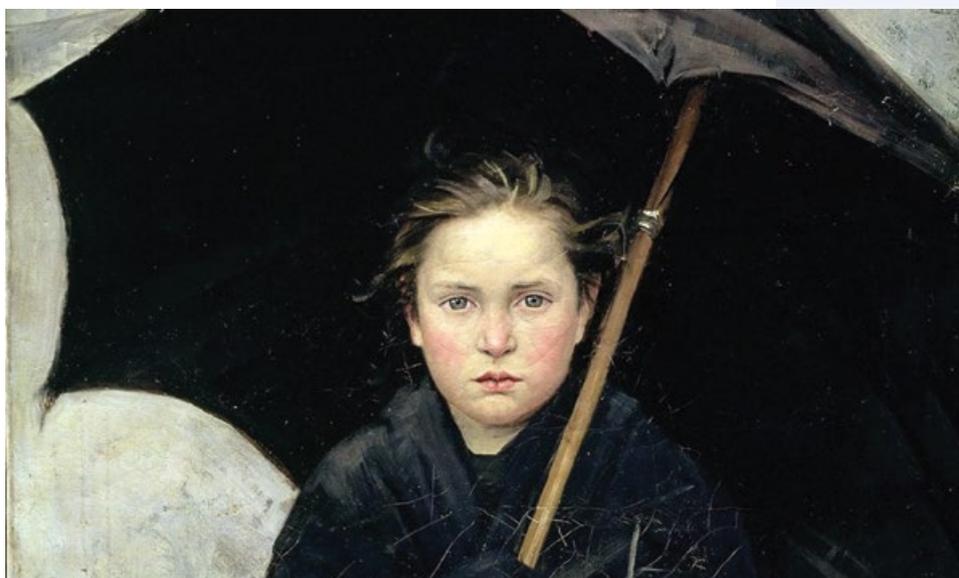
La mostra mette in evidenza il ruolo delle donne e la loro lotta per l'emancipazione e i diritti che è stata favorita dall'avvento della rivoluzione d'ottobre in cui il governo degli zar è stato abbattuto e i bolscevichi con a capo Lenin hanno preso il potere.

Da una società rigidamente divisa in classi come quella zarista si passa ad un nuovo ordine sociale in cui sono protagonisti gli operai e i contadini.

Questa trasformazione si nota chiaramente nella mostra, dove per la prima volta vengono ritratte persone comuni: operai e contadini. I volti delle contadine erano più espressivi e venivano ritratti in situazioni dinamiche, come, ad esempio, il luogo di lavoro o l'interno di un'aula scolastica, quindi sempre in movimento.

Un dipinto che è piaciuto particolarmente a Virginia è "Fiocchi di neve" di Zinaida Serebrjajkova del 1923 il quale mostra delle ballerine nel camerino che si stanno preparando per il ballo, perché ha colto l'influenza di Degas.

Per concludere, il quadro che è piaciuto di più sia a Virginia che a Mario è stato "L'ombrello" del 1883 di Marija Baskirtseva, perché sembra richiamare un'opera di Manet dalle pennellate frettolose. In particolare, sono rimasti colpiti dallo sguardo intenso e allo stesso tempo triste della ragazza che sembra aver sofferto tanto nella vita. I colori cupi dello sfondo richiamano lo sguardo meditabondo e la sua espressione pensierosa. Questa mostra è stata interessantissima perché analizza tantissimi aspetti della Russia, non solo in campo artistico, ma anche letterario; infatti entrambi costituiscono un importante tesoro per la cultura occidentale.



Il Divisionismo

Virginia C. e Mario A.

Il divisionismo è nato alla fine del 1800 ed è caratterizzato dalla separazione dei colori in singoli punti e linee e dalla scoperta dell'utilizzo della luce per rendere meglio l'immagine e dare una sensazione di armonia.

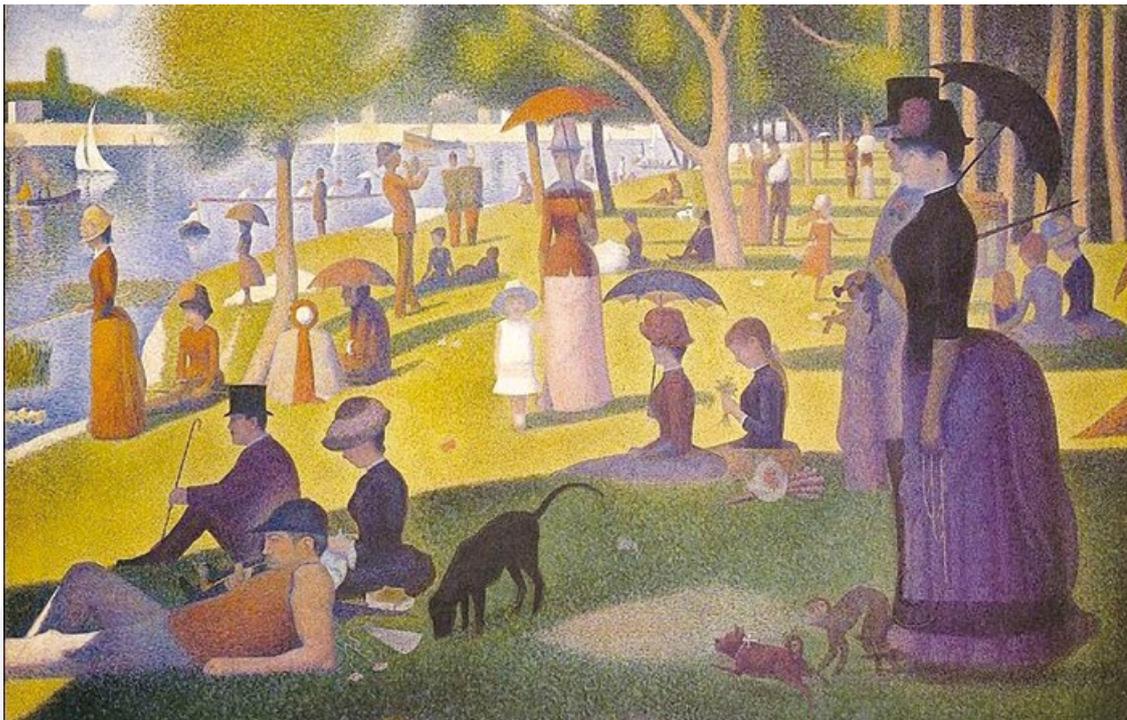
Secondo alcuni studiosi i suoi maggiori esponenti furono Vittore Grubicy de Dragon, Giovanni Segantini, Plinio Nomellini, Angelo Morbelli, Giuseppe Pellizza da Volpedo e Giovanni Sottocornola.

I principi che ne codificarono le direttive, invece, furono delineati da Gaetano Previati.

Dal punto di vista tecnico il divisionismo prese spunto dal Pointillisme francese. Quest'ultimo, derivato dalla corrente impressionista, accostava il colore sulla tela attraverso puntini e non pennellate.

Il divisionismo inoltre, trae dal simbolismo la rivalutazione dei miti, il misticismo.

I quadri che colpiscono di più sono: "le due madri", "alla stanga", "savognino d'inverno" e "l'oratore dello sciopero" di Emilio Longoni. Quest'ultimo quadro simbolizza la denuncia sociale e l'impegno politico del pittore; la luce e il colore rendono questo quadro molto vivo.



INTERVISTA A DUE NUOVI VOLONTARI: SARA E FRANCESCO

1) COME SIETE VENUTI A CONOSCENZA DELL'ASSOCIAZIONE AIUTIAMOLI ODV?

Sara:

Ho conosciuto l'associazione Aiutiamoli ODV attraverso il Desk Bocconi che permette agli studenti dell'Università di entrare in contatto con realtà esterne sulla base dei propri interessi. In particolare, tra le proposte presentate ho scelto Aiutiamoli per le attività svolte e per la maggiore interazione tra le persone.

Francesco:

Era da tempo che volevo collaborare con un'associazione che si occupa di salute mentale e attraverso ricerche su internet ho trovato l'associazione Aiutiamoli.

2. DI COSA VI OCCUPATE NELLA VITA?

Sara:

Sono una studentessa universitaria della Bocconi di Milano e frequento il corso di laurea in "Economia e management in arte, cultura e comunicazione". Con questo indirizzo ho la possibilità di lavorare nell'ambito musicale, sportivo ed artistico.

Francesco:

Lavoro in un'etichetta discografica e nello specifico curo i rapporti tra quest'ultima e le piattaforme di musica in streaming come: Apple music, Spotify, Youtube... Il nostro obiettivo è far raggiungere ai nuovi brani la vetta delle classifiche.

3. QUALI SONO I VOSTRI INTERESSI/PASSIONI?

Sara:

A me piace fare molte cose! Suono la batteria da 11 anni e per un periodo ho suonato in un gruppo. Mi piace molto anche lo sport: ho fatto nuoto, basket e adesso faccio box.

Infine mi piace molto la lettura e la scrittura, leggo di tutto, ma scrivo soprattutto poesie. Nel 2019 infatti, ho pubblicato un libro di poesia intitolato "Effetti collaterali" Aletti Editore.

Francesco:

Anche io come Sara sono un appassionato di musica, come ascoltatore ma anche come musicista: suono spesso la chitarra con gli amici. Mi piace molto viaggiare, vivo il viaggio come occasione per scoprire i costumi e le tradizioni delle persone che vivono in altre parti del mondo.

4. QUALI SONO I VOSTRI DIFETTI?

Sara:

Sono logorroica e frenetica, spesso faccio le cose in fretta e rischio di non farle al meglio.

Francesco:

Sono molto pigro, permaloso e testardo, quando mi convinco di una cosa è difficile farmi cambiare idea.

5. COSA VI ASPETTATE DAL FUTURO?

Francesco:

Spero di tornare presto a ballare, ai concerti e soprattutto a viaggiare. Queste sono le cose che più mi mancano.

Sara:

Spero si possa tornare a viaggiare. Adesso dovrei andare in Erasmus e incrocio le dita.

*Aldo L., Mario A., Andrea G., Silvia F.,
Giulia C., Francesca D.*

GLI EUROPEI DI CALCIO

Paolo B., Giacomo V., Aldo L., Andrea G., Silvia F., Francesca D., Giulia C.

Un Europeo di calcio particolare: si scrive 2020 ma si realizza nel 2021!

Inoltre è per la prima volta un Europeo itinerante che si svolge in undici capitali Europee per celebrare i 60 anni della prima edizione del torneo.

Ed è anche la prima volta che viene utilizzata la Var che da noi è presente già da anni nel campionato italiano di serie A.

L'Italia arriva agli Europei segnando già un record, senza nessuna sconfitta da oltre un anno.

Nel sorteggio l'Italia si trova nel girone A con Turchia, Galles e Svizzera.

Inizia il torneo con la Turchia e vince con un risultato pieno di 3 a 0, con bellissimi goal di Insigne e Immobile.

Nella seconda partita l'Italia affronta la Svizzera e anche stavolta vince, con più sofferenza, ma sempre con un risultato pieno di 3 a 0.

Aumenta l'entusiasmo, caroselli per le strade, come se avessimo già vinto.

L'Italia è già qualificata e incontra il Galles con maggiore tranquillità ma con l'obiettivo di arrivare primi nel girone. Ancora una vittoria anche se questa volta con solo 1 a 0.

L'Italia è prima del girone e passa agli ottavi dove si trova ad incontrare l'Austria.

Con l'Austria facciamo una partita di impegno e dedizione di tutta la squadra. L'Italia soffre e arriva ai supplementari sullo 0 a 0. Nei supplementari succede di tutto: l'Italia segna per prima due goal ma poi ne subisce uno, con una sofferenza terribile dei tifosi fino alla fine!

Inoltre termina l'inviolabilità della rete italiana che durava da 1.143 minuti.

Comunque l'importante è essere passati ai quarti dove l'Italia si trova ad affrontare il Belgio.

Il Belgio è il favorito perchè primo nel ranking mondiale. La partita è durissima ma riusciamo nell'impresa e vinciamo per 2 a 1. Il tifo deflagra, sulle strade, sui balconi, ovunque clackson, trombe, bandiere italiane.... Ma non è ancora finita.

L'Italia si trova ad affrontare nella semifinale la Spagna a Londra sul campo di Wembley.

Non manca comunque il tifo per la presenza allo stadio dei moltissimi italiani che lavorano a Londra.

L'Italia anche stavolta non è favorita. La Spagna è una squadra nobile, gioca un calcio a triangolazione con passaggi ravvicinati, con grande tecnica. Dei veri giocolieri del pallone.

E' la partita più difficile e l'Italia arriva faticosamente ai rigori sull'uno a uno.

Vengono scelti i rigoristi che si avvicendano sul dischetto:

primo Locatelli che sbaglia, ma fortunatamente sbaglia anche lo spagnolo.

Poi Belotti, Bonucci, Bernardeschi segnano e così anche la Spagna. E' la volta di Morata, uno dei migliori in campo per la Spagna, tira ma viene parato da uno splendido Donnarumma.

E' la volta di Jorginho che segna il rigore decisivo e l'Italia va in finale!

Esplode Milano, Roma e tutte le città d'Italia.

Arriviamo a domenica 11 luglio: finale Italia - Inghilterra. Anche questa partita è giocata a Wembley,

in casa inglese. Quindi partiamo svantaggiati: lo stadio accoglie 70.000 posti, di cui solo 7.500 sono stati destinati agli italiani.

Da parte di entrambe le nazioni ci sono grandi attese e speranze: dal 1968 l'Italia non vince un europeo e l'Inghilterra non è mai entrata neppure in finale.

Inizia la partita. Ritmo intenso. Ma doccia fredda per l'Italia al terzo minuto per un goal segnato dall'Inghilterra. Finisce il primo tempo sull'1 a 0 e la coppa sembra allontanarsi.

Tuttavia, i giocatori rientrano in campo nel secondo tempo trasformati e grintosi. Entrano Locatelli e Pessina, i quali sostituiscono i due centrocampisti meno brillanti. La squadra negli ultimi 20 minuti strappa un bel goal per un pareggio che ci fa sperare. Il tifo è a mille e l'Inghilterra inizia a soffrire.

Si passa ai supplementari. E' un batti e ribatti ma si arriva ancora una volta ai fatidici rigori. Tutta l'Italia è davanti ai televisori, qualcuno è in apnea per i cinque rigoristi, su cui peserà l'onere e l'onore del destino di questo europeo.

Berardi segna il primo rigore. Poi però Belotti sbaglia e l'Inghilterra segna. La speranza vacilla. Fortunatamente, Bonucci segna e sbaglia l'Inghilterra. Torniamo a parità. Bernadeschi segna e l'Inghilterra sbaglia e a questo punto è tutto nelle mani di Jorginho, uno dei migliori in tutto l'europeo. Purtroppo sbaglia. Ed è la volta dell'Inghilterra: Donnarumma para mirabilmente il fatidico goal del giovanissimo Saka. L'Italia è campione d'Europa!

Esplode la gioia in campo, lacrime di felicità e di cuore dei giocatori e del ct e tutta l'Italia è in festa. Caroselli di macchine e persone nelle piazze a festeggiare tutta la notte.

All'atto della premiazione, i giocatori erano quasi increduli e stupiti della vittoria. L'Italia ha dimostrato cuore, bravura, impegno e umiltà, e questa è stata la nostra la nostra forza che ci ha portato ad alzare la Coppa di Campioni d'Europa.

L'INTER TORNA A FARCI SOGNARE

Paolo B.

Dopo 11 anni l'Inter ha finalmente vinto il campionato. Era dall'epoca di Mourinho che non vinceva nessun titolo (dal 2010)!

Lo scudetto è stato meritato perché ha realizzato 11 vittorie consecutive mentre le avversarie pareggiavano o perdevano. Mancano ancora 4 partite ma ormai non contano più! Tuttavia, per la prossima stagione ha bisogno di rinforzi per affrontare il campionato e la coppa europea. Il nostro allenatore non è ancora sicuro della sua conferma. Spero rimanga!

Molti tifosi hanno festeggiato domenica in piazza Duomo creando però assembramenti. Speriamo che i contagi non aumentino. I tifosi erano in maggioranza giovani con tanta voglia di esultare dopo tanti anni di non vittorie! Anch'io ero molto contento e pensavo a mio padre e a un nostro amico, Giulio (papà di Massimo Badalati), che festeggeranno dal paradiso, perché non sono più con noi. Spero che, grazie a questa conquista entusiasmante, l'Inter apra, finalmente, un ciclo di vittorie sia in Italia che all'estero.

UNA GRADEVOLE ESTATE PASSATA IN COMPAGNIA... ANCHE DA REMOTO!

Mario A., Paolo B., Giacomo V., Beniamino L., Aldo L., Francesca D., Giulia M.

Quest'anno in città c'è stata una notevole chiusura dei servizi, soprattutto nelle due settimane centrali di agosto. In Porta Romana, ad esempio, scarseggiavano persino i panifici e le edicole. Solo i supermercati e alcuni alimentari erano aperti. Questa può considerarsi una condizione di disagio parziale. Nonostante ciò, la città di Milano ha saputo organizzare eventi culturali e non solo, trovando il modo di unire e far divertire i suoi cittadini, anche a distanza.

Mario, ad esempio, oltre ad aver visitato musei e partecipato a eventi con Virginia, ha approfittato delle vacanze per riposarsi, dopo un inverno intenso tra lavoro e impegni.

All'inizio dell'estate tutti i ragazzi sono stati a Gallarate a vedere la mostra sull'Impressionismo e hanno visitato anche la Certosa di Garegnano, a cui è dedicato il famoso viale Certosa. Per ultimo, hanno fatto visita alla mostra "Da Donatello a Michelangelo: scultura italiana del Rinascimento".

Oltre a eventi culturali, Milano è stata animata anche da numerosi eventi musicali.

Giacomo ci racconta che nel parco Indro-Montanelli è stato organizzato un laboratorio fotografico, al fine di creare un portfolio con le fotografie scattate durante la giornata, le quali sono state poi esposte a Villa Litta.

Beniamino ci ricorda dell'uscita di un nuovo film Marvel, Shang-Chi e la leggenda dei dieci anelli.

Paolo ha apprezzato una pizza accompagnata da una birra fresca nel ristorante all'interno di Eataly, il vecchio teatro Smeraldo. Ha notato pochi locals e molti turisti stranieri, un segno di prima ripresa dal lungo periodo della pandemia.



Inoltre, Giacomo ci racconta di Shareradio, una web-radio che affronta diversi temi su cui riflettere con gli ascoltatori. I conduttori intervengono con ironia e divertimento, in uno spazio virtuale dove ognuno porta le proprie idee e il proprio vissuto, il tutto intervallato da musica rock.

Questa estate alla Bocconi è stata inaugurata una piscina olimpionica di 50 metri per tutti i residenti del quartiere; i Bagni Misteriosi di via Botta, invece, sono stati restaurati da pochi anni e spesso ospitano eventi serali accompagnati da un aperitivo. Giacomo li ha visitati durante una serata in cui un gruppo musicale ha suonato pezzi emozionanti. Anche Beniamino ci è stato diverse volte, durante il pomeriggio, per godere della piscina e del giardino che la circonda.



ATTRAVERSANDO IL BEL PAESE... ... ANCHE SOLO CON LA "MENTE"

Luigi T., Aldo L., Beniamino L., Virginia C., Francesca D.

Tutti noi stiamo vivendo la privazione di libertà e le restrizioni a causa del covid-19 e perciò quale miglior modo di viaggiare se non con la mente?? Con questo articolo intraprenderemo un viaggio immaginario alla scoperta del nostro Bel Paese partendo da Milano e attraversando l'Italia da Nord a Sud.

Per prima cosa ci dirigiamo in Liguria a vedere il mare dopo tanto tempo passato in città. Saliamo sul primo treno alla volta delle Cinque Terre per fare un bel bagno e ristorarci con un gustoso piatto di spaghetti con le vongole. Dalla Liguria ci dirigiamo verso Pisa a visitare la Torre che pende da circa 650 anni e il maestoso Duomo.

Il nostro viaggio continuerà alla scoperta di una città incantevole che non smette mai di sorprendere: Firenze. Cuore pulsante della città è piazza del Duomo, con il complesso della Basilica di Santa Maria del Fiore e piazza della Signoria, accanto a quest'ultima vi è la maestosa Galleria degli Uffizi dove rimaniamo affascinati dalla Primavera, dalla Venere di Botticelli e da tutte le altre bellezze che può offrire quel Museo. Verso sera, prima di partire alla volta di Roma, ci fermiamo in un ristorante tipico di Firenze a gustare una bistecca alla fiorentina e saliti su un nuovissimo Frecciarossa raggiungiamo Roma. Innanzitutto visitiamo la Basilica di San Pietro e saliamo sul "Cupolone" ad ammirare la città ed i giardini vaticani, usciti dalla Basilica ci dirigiamo verso la Galleria Borghese dove abbiamo modo di vedere la statua di Paolina Borghese del Canova, da qui raggiungiamo Piazza di Spagna, Castel Sant'Angelo, Il Colosseo, Il Pantheon e le catacombe. La città offre ad ogni angolo di strada riferimenti artistici e culturali e noi, stanchi, ci concediamo in una trattoria tipica, la carbonara e l'abbacchio.

Proseguendo nel nostro viaggio alla scoperta del Bel Paese arriviamo a Salerno dove rimaniamo affascinati dal lungomare e raggiungiamo casa del nostro amico Aldo per gustare la Pastiera Napoletana, gli struffoli e un bel babà. "A pancia piena" visitiamo la Reggia di Caserta e non ci facciamo mancare una lunga passeggiata sulla costiera Amalfitana e via a sud verso il Parco della Sila che territorialmente comprende le province di Catanzaro, Cosenza e Crotone. La particolarità di questo parco è una natura incontaminata e diversi microclimi che vanno dal temperato mediterraneo al clima di alta montagna. Proseguiamo il nostro viaggio diretti in Sicilia, ci imbarchiamo sul traghetto da Villa San Giovanni con destinazione Messina, città che visitiamo da cima a fondo. Ci concediamo una pausa, gustando gli arancini e subito alla volta di Agrigento dove visitiamo i monumenti della Magna Grecia. Dopo aver fatto un'immersione nel mare cristallino della Sicilia meridionale raggiungiamo Palermo e ci lasciamo affascinare dal Palazzo dei Normanni e dal Teatro Massimo dove assistiamo alla Medea di Euripide. A questo punto, soddisfatti dal lungo viaggio decidiamo di fare ritorno a Milano percorrendo la costa est del nostro Bel Paese...ma...per sapere cosa visiteremo dovrete aspettare il prossimo numero del giornale!



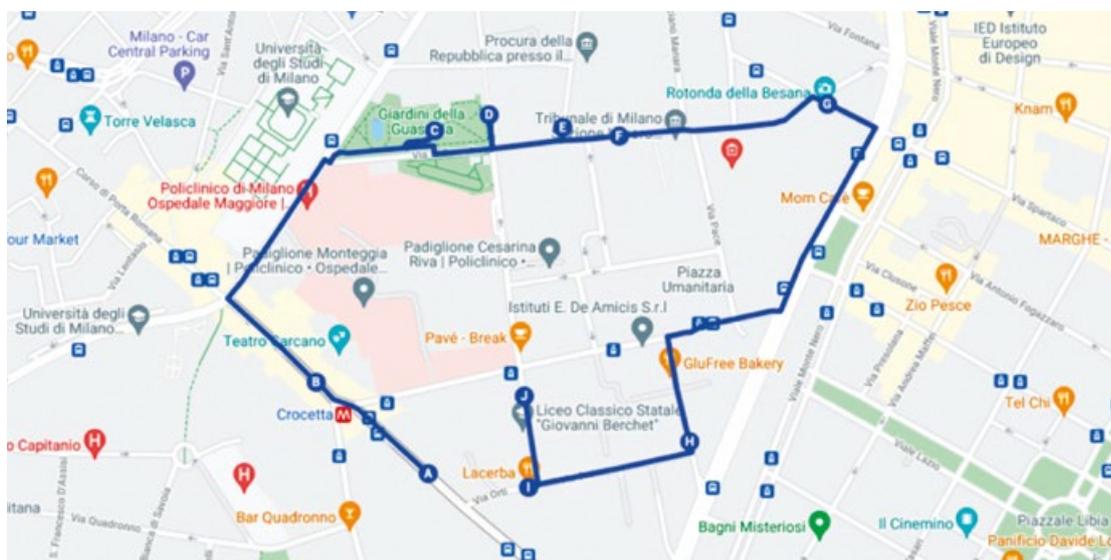
I LUOGHI DEL CUORE

Giacomo V., Paolo B., Mario A., Virginia C., Aldo L., Silvia F., Giulia M.

Quando si arriva a Milano la città sembra solo una metropoli caotica e dedita agli affari invece ha bellezze, peculiarità nascoste ed una lunga storia che non tutti conoscono. Alla luce di ciò, abbiamo individuato 4 itinerari per farvi conoscere luoghi interessanti da visitare.

Primo: Da un giardino all'altro

In questo itinerario andiamo alla scoperta della zona di Porta Romana partendo dal piccolo parco Balzen del Municipio 1 e arrivando alla Rotonda della Besana. In questa zona oltre a visitare piccoli parchi e giardini come il Giardino della Guastalla, non mancano luoghi per fermarsi a stuzzicare qualcosa: il bar Carcano per un panino o i ristoranti Lacerba, Commenda 33 e Aurora.

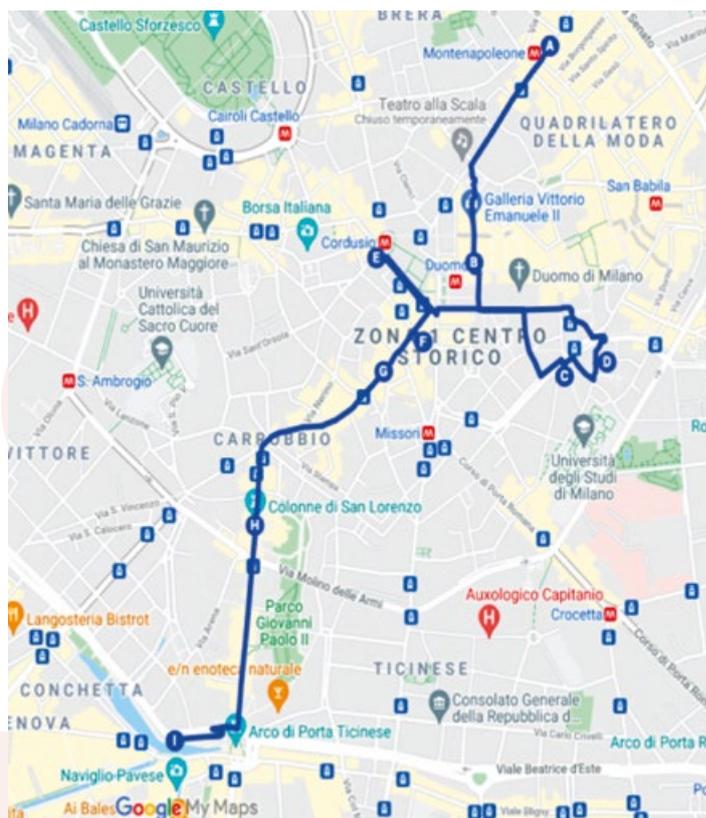


Secondo: Il centro storico Doc

Il secondo itinerario parte dalla chiesa di San Francesco da Paola, un gioiello di arte tardo barocca rococò poco conosciuto e arriva fino alla Darsena, antico porto commerciale di Milano, oggi centro della Movida e dei locali notturni.

Segnaliamo in questo percorso la libreria Ancora con interessanti libri religiosi e di arte sacra.

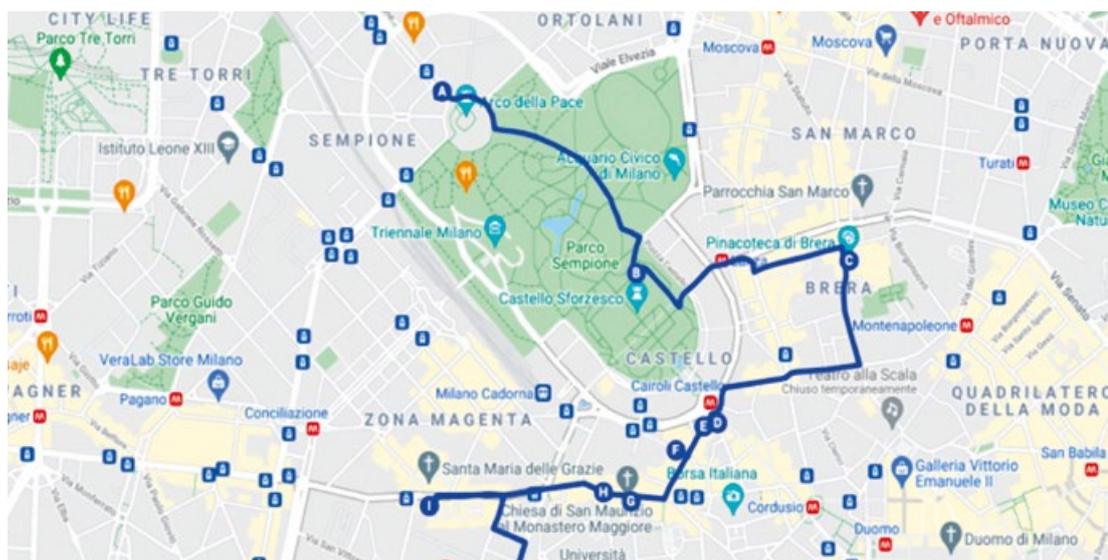
Per pause relax invece, suggeriamo il Camparino in Galleria e Starbucks in Cordusio.



Terzo: Itinerario napoleonico

Il terzo itinerario parte dall'Arco della pace e arriva a Palazzo Gonzaga. Possiamo definirlo un parco delle novità artistiche: sicuramente richiede un percorso denso! Attraversiamo il parco Sempione fino ad arrivare al Castello sforzesco. Questi luoghi richiederebbero una visita mirata ma per ora ci limiteremo a vederli dall'esterno.

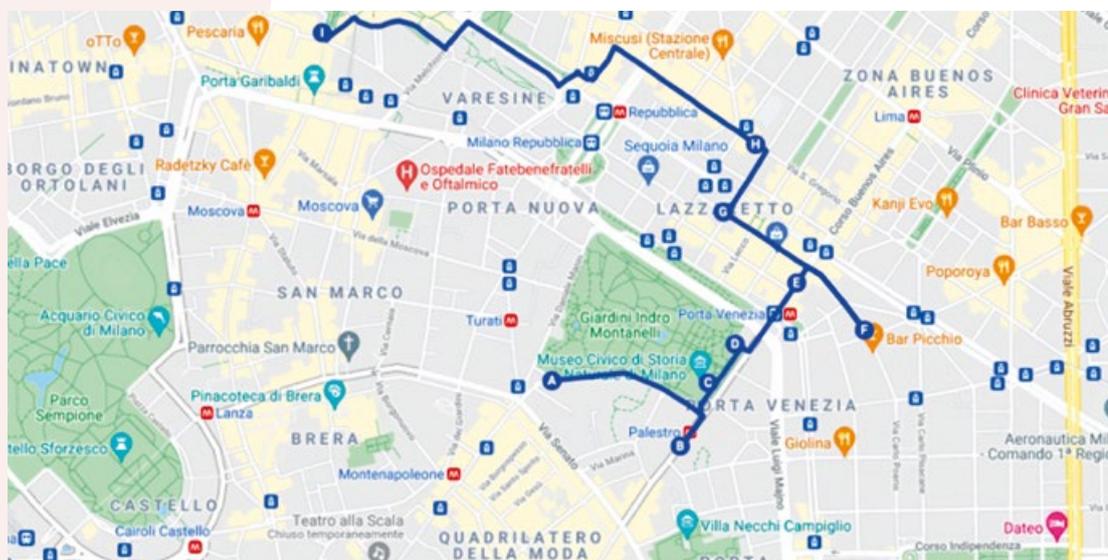
Proseguiamo verso Sant'Ambrogio e facciamo tappa al Bar Magenta. Qui osserviamo i cambiamenti storici, legati alle necessità di consumo, che ci sono stati negli anni a Milano. Un tempo, di fronte al Bar Magenta, c'erano un negozio di dischi e giradischi, guantai, merciai, librerie con testi antichi... Nonostante tutti i cambiamenti fin qui accennati, le parti culturali e storiche di questo percorso ci fanno respirare un'aria romantica.



Quarto: Percorso estroso

Il quarto percorso parte dal Centro Svizzero, costeggia i Giardini di Porta Venezia e Idro- Montanelli. Qui, non possiamo non fermarci al LùBar, un bar caratteristico vicino Villa Belgioioso.

Procediamo verso la galleria d'Arte Moderna, il Padiglione d'arte contemporanea e il Museo Civico di Storia Naturale che di recente è stato ristrutturato in vista di una fruizione da parte di giovani generazioni. Dopo il Museo di Storia Naturale non possiamo non visitare il Civico Planetario Ulrico Hoepli. Terminando Corso Venezia e iniziando a percorrere Corso Buenos Aires, vedremo, alcuni palazzi stile liberty. Passiamo infine, dal Lazzaretto e dalla Chiesa di San Gregorio Magno prima di arrivare a un luogo che ci devia dai precedenti: l'Hollywood, in Corso Como 10.



IL CIOCCOLATO

Virginia C., Giulia C., Eleonora Z., Aldo L., Andrea G., Mario A.



STORIA

Il cioccolato, ampiamente diffuso e consumato in tutto il mondo, giunse in Europa dall'America centrale grazie a Cristoforo Colombo. Storicamente i primi a coltivare le piante di cacao nel nuovo mondo furono i Maya. Presso di loro il cioccolato veniva chiamato "Cibo degli Dei" e il suo consumo era riservato solo ad alcune classi della popolazione.

LATO TERAPEUTICO

È universalmente riconosciuto come il cioccolato sia un afrodisiaco ed un antidepressivo.

Le nostre esperienze

Aldo "Ho mangiato tanti baci Perugina! Poi però poveri denti!"

Andrea: "Quando sono depresso, mangio cioccolato e sto bene."

Mario: "Quando i soldati svizzeri fanno marce lunghe in montagna, il generale dà loro una tavoletta di cioccolata."

Virginia: "Il cioccolato può essere utilizzato per ritrovare energie dopo un calo di zucchero".

QUANTI TIPI DI CIOCCOLATO ESISTONO?

La nutella, il cioccolato al latte, fondente, bianco, al cocco, con le scorze d'arancia, allo zenzero, al limone, al caffè, con i frutti di bosco, con le nocciole, con le mandorle, con il riso soffiato, col sale, ed ultimo ma non per importanza il cioccolato di Modica con la sua particolare lavorazione.

QUALI RICETTE CONOSCETE?

La torta Sacher austriaca, la Devil's cake, il tortino con cuore morbido al cioccolato, i brownies, il tiramisù, i Mars, il Bounty, il Magnum, i tortelli al cioccolato, il budino, la mousse al cioccolato, le palline di cioccolata (M&Ms), gli Smarties.

FILM

La Fabbrica di cioccolato, Chocolat (racconta la storia di una donna che si trasferisce in Francia ed apre una cioccolateria), Lezioni di cioccolato (narra la storia di due persone che si incontrano in virtù della passione per il cioccolato e si innamorano). Infine non possiamo non menzionare alcuni programmi televisivi legati all'arte della pasticceria e del cioccolato come Il boss delle torte e Bake Off Italia.

RACCONTARE È TERAPEUTICO.

Aiutiamoli partecipa a Bookcity 2021

Paola V.

FORMATI e
INFORMATI



gonisti di entrambi vivono in condizioni economiche misere e si ritrovano a fare i conti con l'isolamento sociale. Silvia, la protagonista del libro della Salis, è una mamma tossicodipendente che si sente un fiore secco, non vede speranze di rigoglio futuro per sé e per sua figlia, ancora bambina. Ma partecipa alle recite scolastiche di sua figlia con grande entusiasmo, quasi fosse quel momento l'unica festa della propria vita.

La protagonista del libro "Non tutte le dita della mano sono uguali" si barcamena nella gestione dei suoi numerosi figli, facendo i conti con l'estrema povertà che contraddistingue le loro vite, con la malattia di uno dei suoi figli, Luigi. È una donna coraggiosa, forse inconsapevole della sua grande capacità di resilienza.

Le protagoniste dei due testi ed i loro mondi gravati dallo stigma trovano il proprio riscatto nella narrazione delle proprie storie di vita. Durante l'evento sono stati letti alcuni stralci significativi di entrambi i libri, commentati dalle voci degli scrittori che hanno raccontato i retroscena delle vicende.

Anche i partecipanti del laboratorio di lettura La Piazzetta, dell'associazione Aiutiamoli, hanno preso parte all'evento, con la lettura di alcuni racconti da loro creati. Il laboratorio online, nato durante il primo lockdown, continua ancora oggi ad essere un incontro virtuale, con coinvolgimento attivo da parte di volontari ed utenti, per la condivisione di momenti di vita personali e consigli di lettura. I racconti elaborati dagli utenti sono frutto della loro creatività, dei loro sogni e delle loro paure.

L'evento si è concluso con la riflessione comune a tutti i partecipanti di accogliere le fragilità proprie ed altrui con serenità e coraggio.

L'associazione Aiutiamoli ODV entra nel perimetro Bookcity 2021. L'evento "Il riscatto della narrazione" si è svolto sabato 20 novembre, presso la sede della Casa delle Associazioni e del Volontariato, in via Marsala, Milano. Tema centrale dell'incontro: l'accoglienza delle fragilità. Due scrittori a confronto sul potere terapeutico della narrazione in mondi gravati da stigma ed isolamento: Carmen Salis, giornalista, che ha presentato i punti clou del suo libro "La danza dei fiori secchi", AmicoLibro editore e Carlo Scovino, educatore e scrittore, con il suo romanzo "Le dita della mano non sono tutte uguali", Puntodoc.

A presentare l'evento e a tenere le fila della discussione la dott.ssa Silvana Enfi, psicologa dell'associazione Aiutiamoli. Il suo ruolo è stato fondamentale nell'individuazione dei collegamenti tra i due libri: i prota-



PROGETTO "MIND THE GAP"

Silvia F.

Il progetto Mind the Gap, sostenuto e finanziato da Regione Lombardia settore eventi Dg famiglia, Solidarietà Sociale, disabilità e pari opportunità e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, vede l'Associazione Aiutiamoli ODV come capofila in partnership con le associazioni di volontariato: Associazione Diversamente odv, Amici della mente odv, Veronica Sacchi odv, Handicap su la testa!.

Questo periodo, la pandemia, il lockdown, il distanziamento sociale sono stati drammatici per i giovani e il loro benessere: aumento del senso di solitudine, senso di impotenza, ritiro sociale. Riuscire ad essere sul territorio in un momento così difficile per poter dare una risposta e poter cogliere altri bisogni, pur nella salvaguardia della salute fisica, è stata la priorità del progetto.

I partner, insieme alla rete coinvolta, hanno deciso di unire la loro storica esperienza sulla disabilità fisica, mentale e psicologica per organizzare in maniera coordinata e multidisciplinare una serie di iniziative culturali, formative ed animative che potessero intercettare il mondo giovanile, sia per una azione di prevenzione e individuazione precoce di situazioni "patologiche" sia per rendere i giovani protagonisti in un modello di intervento che punta all'inclusione sociale e al coinvolgimento della comunità.

In particolare sono stati organizzati laboratori di scrittura creativa hip hop, dj set, clowneria, un coro musicale; attività in cui giovani con problematiche psichiche, fisiche o mentali hanno potuto lavorare insieme ad altri giovani, senza barriere e differenze e possono apprendere competenze, sviluppare passioni, scoprire talenti da mettere a disposizione degli altri.

Con il contributo di cui agli artt. 72 e 73 del D.Lgs. 117/2017

Regione Lombardia

Ministero del lavoro e delle politiche sociali
Direzione Generale del terzo settore e delle responsabilità sociali delle imprese

MIND THE GAP
EGUAGRIANZA, CITTADINO

SEGUI IL PERCORSO DEL NOSTRO PROGETTO

Il progetto è concepito come un'offerta variegata di laboratori in cui i giovani, con e senza fragilità, possano sperimentarsi liberamente; laboratori concepiti come spazi di autonomia in cui sviluppare creatività, inventiva e iniziativa e come luoghi di partecipazione e inclusione sociale

Senza barriere e differenze i giovani tutti possono apprendere competenze, sviluppare passioni e scoprire i propri talenti da valorizzare e mettere a disposizione degli altri

Aumento del senso di solitudine, senso di impotenza, ritiro sociale... queste le parole del disagio giovanile oggi

Protagonismo giovanile, arte, musica, relazione, incontri, progettazione, competenze relazionali comunicative e comportamentali... queste le risposte del progetto

I partner e la rete del progetto hanno unito la loro storica esperienza sulle politiche di integrazione, coesione sociale, salute mentale e lotta allo stigma per organizzare una serie di iniziative culturali, formative, animative e di coinvolgimento della comunità e del territorio, come strumento di prevenzione del disagio giovanile

informazioni
mindthegap@aiutiamoli.it

Un'attenzione particolare è stata rivolta anche alle nuove modalità comunicative che si sono sviluppate in questi ultimi mesi e che si sono dimostrate un prezioso sussidio al mantenimento di legami stabili e nutrienti anche di

LE NOSTRE ATTIVITA' GRATUITE

- 1 DJING**
Corso base di Dj con Missin Red.
Ti piace la musica? Crea il tuo dj set
- 2 SMARTPHONE AMICO**
Socializzazione a dispetto delle distanze.
1 Corso live - Utilizziamo il web per restare connessi
2 Corso smartphone video
- 3 "NORMALE SARAI TU"**
Laboratori integrati di arti circensi e clownerie per mettersi in gioco con un sorriso
- 4 LABORATORIO DI CULTURA HIP HOP**
Scrivi il tuo testo rap registriamo la canzone giriamo il video!
- 5 "MEGLIO FUORI CHE DENTRO"**
Laboratorio di canto. Cantare per stare insieme

ALTRE INIZIATIVE

- LA MULTIMEDIALITA'**
Comunicazione e promozione. Realizzazione di un video con evento finale
- CONCORSO FOTOGRAFICO A PREMI**
Alla scoperta del territorio e inclusione

1 2

C.so di P.ta Romana, 116/A-20122 Milano
Tel. +390258309285
e-mail: aiutiamoli@aiutiamoli.it - www.aiutiamoli.it

- Aiutiamoli_salutamentale
- Aiutiamoli_Progetti & Salute Mentale
- Aiutiamoli_Progetti di Salute Mentale

Come raggiungerci
M3 linea gialla fermata Crocetta
Tram 16-24 Autobus 77

3

Handicap...su la testa!
Largo Balestra, 1-20146 Milano
info@handicap.su.la.testa.org
www.handicap.su.la.testa.org

SU LA TESTA!

Associazione Veronica Sacchi ODV
Volontari col Naso Rosso
Via Don Luigi Guanella, 11/2-4-20128 Milano
Tel. +390227000276
info@veronicasacchi.it - www.veronicasacchi.it

4

Info legale: Via Val Lavizzara, 6 - 20146 Milano
Sede operativa: c/o Ospedale L. Sacco
Via G.B. Grassi, 74 - 20157 Milano
e-mail: info@amicidellamente.org
www.amicidellamente.org
Come raggiungerci
Tram 12 e 19 fermata capoluca Roserio

5

Via Ventura, 8 - 20134 Milano
info@ass-diversamente.org
tel. 335 576696 dalle 14.30 alle 18.00

Associazione Diversamente
Ass. Diversamente

Come raggiungerci
M2 linea verde fermata Lambrate
Tram 31, Autobus 39, 45, 53, 55, 75, 81, 93

ADERISCONO ALLA RETE DEL PROGETTO

Fondazione Aiutiamoli Onlus
Asd e Culturale Yoga Sangha
Area Porta Romana S.R.L.S
Associazione Amici della Guastalla
Associazione Senza Margine ODV
Fondazione Eni
Associazione Fate Largo ETS/ ACT
Associazione culturale ConservaM ETS
Shareradio

Municipio 1 - Municipio 8

Cps Procaccini- Asst Fatebenefratelli-Sacco
Coalizione Comunitaria Cps Giovani -Ass. Contatto Via Livigno n.3 -Asst. Grande Ospedale
Niguarda
Centro Giovani Ettore Ponti -Asst Santi Paolo e Carlo
Villaggio Barona

CGIL- Camera del Lavoro Giambellino

fronte all'impossibilità dell'incontro "fisico"; per questo è stato realizzato un corso sull'utilizzo dello smartphone e sulla comunicazione multimediale "live dirette perfette" e sono stati prodotti, con la partecipazione diretta dei gio-

vani, un video e delle mini clip come strumento di sensibilizzazione sul disagio e la malattia. Non sono inoltre mancati – ridotte le misure di prevenzione – feste e incontri nei quartieri del progetto.

Con il contributo di dal 1991 art. 12 e 73 del D.Lgs. 117/2017

Con il Patrocinio del Municipio 1

Regione Lombardia

IV° CONCORSO FOTOGRAFICO 2021

"SCATTO al CONTATTO"

Siamo tutti personaggi di una storia: la nostra!

Il progetto si è infine concluso con un concorso fotografico "Scatto al contatto" ed una mostra organizzati insieme alla rete di quartiere Associazione Raggio Crocetta, Associazione Comitato di Quartiere CO4, Ass. Portami per Mano, Ass. Amici della Guastalla, Area Porta Romana, Fondazione Aiutiamoli onlus; con il coinvolgimento di esercizi commerciali, scuole e con il patrocinio del Municipio 1.

Le foto dei vincitori sono pubblicate in copertina.



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/aiutiamoli.it



www.instagram.com/aiutiamoli_salutementale

**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 su IBAN: **IT57U0306909606100000076512**.

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:

Paolo B., Mario A., Aldo L., Virginia C., Andrea G., Giacomo V., Beniamino L.

Capi-redazione:

Francesca D., Silvia F., Giulia C., Giulia M., Eleonora Z.

Hanno collaborato alla stesura di questo numero:

Paola V., Sara D., Alberto L., Francesco B., Luigi T.

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