



N.16

**Dicembre
2022**

INDICE

- | | | | |
|----------|---|-----------|--|
| 2 | Editoriale: "La redazione siamo noi" | 10 | Intervista ai "Ciceroni" del percorso "Alla scoperta del Teatro Carcano e dei Giardini della Guastalla": Mario e Igino |
| 4 | La libertà di pensiero e di parola | 12 | L'uso della rete e degli strumenti tecnologici |
| 4 | Il cambiamento delle relazioni dopo il Covid-19 | 13 | Vacanza in montagna a Bormio |
| 5 | Il cambiamento climatico e le piccole azioni per contrastarlo | 14 | Un aiuto per i volontari della salute mentale |
| 6 | Dalla solitudine alla comunità: vantaggi e svantaggi del vivere in una grande città | 16 | Accogliere la fragilità. Bookcity 2022: il nostro reading |
| 6 | Passioni e tempo libero | 17 | Discorso sulla possibilità dell'amore |
| 7 | POESIE: "Un uomo libero", "Esploro il tuo mondo", "Passaggio" "Alcuni pensieri" | 19 | Desiderio e stigma - racconto di una giornata particolare |
| 8 | Un'interessante visita al Museo del Novecento | 21 | "Coppa Italia Sponsored by Frecciarossa", "Italia fuori dal Mondiale in Qatar", "Le coppe Europee 2022" |
| 8 | La chiesa di Santa Maria della Passione | 22 | Ciceroni non si nasce... si diventa! Porta Romana invita alla Civil Week 2022 |
| 9 | Considerazioni sulla storia e sulle bellezze di Pavia | | |

LA REDAZIONE SIAMO NOI

La Redazione.

Siamo un piccolo gruppo di persone che si è trovato con il tempo a condividere un paio di ore assieme ogni due settimane. Questo incontro che si tiene ogni quindici giorni è per noi occasione di stare assieme, farci compagnia, facilitare altri nel racconto della propria vita e delle proprie speranze.

Giacomo ci ha suggerito che parlare di noi come gruppo per l'articolo introduttivo del nostro giornale sarebbe stato un bel modo per riflettere sul senso di questa attività, oltre che una cosa simpatica. E infatti abbiamo riso nel cercare di tirar fuori qualche idea divertente sul come descriverci. Ora, come si faceva il primo giorno di scuola in una nuova classe, ci presenteremo velocemente come se non ci conoscessimo.

Paolo lavora da diversi anni part time per la Fondazione Aiutiamoli, è un appassionato di calcio e tifa per l'Inter, cura la rubrica sportiva del giornale, dedica del tempo a camminare nel parco e viene con piacere in redazione, perché è convinto che qui si possano sviluppare discorsi interessanti.

Virginia frequenta la redazione per stare in compagnia. Sta cercando lavoro, quando è a casa ascolta musica, guarda la televisione e legge libri d'arte e a volte di poesia. Con l'Associazione Aiutiamoli non si perde una gita e con il centro diurno segue i corsi di yoga, inglese e spagnolo, abilità sociali e bioenergetica.

Igino è nato a Padova ed è venuto a Milano che era giovane, cammina volentieri quando può e va anche in bicicletta. Tra i libri ha una predilezione per quelli di Ken Follet.

Mario lavora in una cooperativa di servizi informatici e ci tiene sempre a dare il massimo. Legge molti libri di storia, d'arte e geografia. Durante l'evento "Ciceroni non si nasce... si diventa!" organizzato dalla rete del quartiere Porta Romana in occasione della Civil Week, in qualità di "Cicerone" assieme ad Igino, ha accompagnato i cittadini milanesi alla scoperta del Teatro Carcano e dei Giardini della Guastalla. Inoltre, insieme a Virginia ha curato la rubrica del giornale "Spazio Cultura".

Alessandra è contenta di venire qui e di fare le attività con il centro diurno, sente di stare meglio e di pensare meno alle difficoltà del quotidiano.

Renato viene dalla Puglia ma ormai vive a Milano da tanti anni. Affronta la solitudine creando un alter ego di sé stesso, uno spirito guida con il quale intavola discorsi immaginari che lo fanno riflettere e che gli fanno sentire meno la solitudine. Ma quando è in compagnia tira fuori passione ed energia, ama raccontare delle sue passioni e delle sue ricerche. Ci confida di sentirsi tra persone valide e per bene, in un luogo democratico dove ognuno può esprimere le proprie idee.

Giacomo viene da Cernusco, dove vive in una comunità. Ha un passato ricco di esperienze importanti ma anche difficili. Ha il dono dell'ascolto e della sintesi. Non gli manca mai il sorriso, forse perché, a detta sua, venire qui lo rende felice. Legge e scrive poesie. Per lui è importante che il lettore sappia che noi qui creiamo insieme discussioni e dibattiti che hanno sempre lo spirito della comunità.

Francesca è una volontaria e studentessa laureanda in Lavoro Sociale, in associazione si occupa della comunicazione social ed ha contribuito all'organizzazione dell'evento Civil Week "Ciceroni non si nasce... si diventa!". È appassionata di musica, grafica e d'immersioni subacquee.

Giulia è anche lei una volontaria e studia Psicologia dello sviluppo. Ha studiato teatro per diversi anni, è appassionata di libri gialli e le piacciono molto gli animali. Negli incontri della redazione le piace il fatto che si parta dalle riflessioni di ognuno, per poi creare insieme un pensiero condiviso e variegato su una tematica che coinvolge tutti.

Federica è una volontaria e studentessa di Psicologia clinica. È molto appassionata di quello che studia e in modo particolare di psicoanalisi. Un'altra sua passione è la musica. Le piace cantare e da ragazzina suonava il pianoforte.

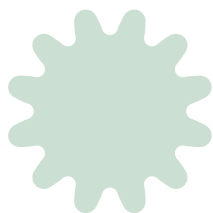
Marina è una volontaria ed ha studiato psicologia. Ha avuto esperienze di insegnamento con studenti piccoli e le piace stare con le persone.

Matteo è originario di Milano, studia cinema e fa teatro, dopo essersi laureato in Scienze Giuridiche diversi anni fa' ha deciso che non avrebbe frequentato il foro... È un grande appassionato di musica e letteratura, per l'associazione si occupa come volontario del laboratorio teatrale. Assieme a Mario, Paolo e Aurora ha partecipato alla messa in scena dello spettacolo "Desideri a domicilio" (Regia di Flavio Panteghini) presso la Fondazione Catella. Vorrebbe un giorno trasferirsi in una valle alpina.

Ci piace stare insieme ogni tanto, ritrovarci seduti in cerchio, con aria di attesa e quella sana curiosità di scoprire, cosa ne pensano gli altri della vita, perché di questo parliamo. Perderemo il filo del discorso a volte ma non il senso e il motivo dei nostri incontri.

Al prossimo anno.





LA LIBERTÀ DI PENSIERO E DI PAROLA

*Paolo B., Aldo L., Mario A., Giacomo V., Virginia C.,
Alessandra M., Giulia M., Francesca D.*

La libertà di pensiero è il fondamento della conoscenza e dell'emancipazione dell'uomo diceva il filosofo Kant.

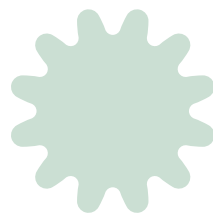
La possibilità di poter esprimere la nostra opinione ci rende liberi ed umani ed è importante che ognuno di noi possa comunicare liberamente ciò che pensa, la propria interpretazione della realtà, i propri sentimenti e ciò in cui crede.

Bisogna però tenere a mente che il nostro pensiero deve essere espresso rispettando gli altri. Spesso invece, la parola viene utilizzata in modo negativo per offendere o per attaccare delle categorie vulnerabili della società.

Quindi, bisogna riconoscere che la parola è un potente mezzo da utilizzare con consapevolezza e con coscienza.

Purtroppo, non in tutti i Paesi c'è libertà di pensiero e di parola e quindi non c'è possibilità di poter esprimere visioni diverse di un medesimo fenomeno/realità.

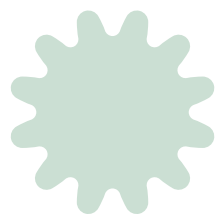
Noi che invece abbiamo queste libertà dobbiamo impararne il valore ed esercitare i nostri diritti rispettando sempre gli altri.



IL CAMBIAMENTO DELLE RELAZIONI DOPO IL COVID-19

Virginia C., Francesca M.

Nel tempo sono cambiate molto le relazioni, in particolare quelle più strette, per esempio le amicizie prima erano più affiatate e basate sulla condivisione di più interessi. I legami con le persone dello stesso contesto, per esempio la parrocchia, la scuola e il centro diurno erano più stretti. Negli ultimi tempi, infatti, sono avvenuti degli stravolgimenti tra le relazioni che prima erano più sincere. La lontananza che abbiamo dovuto mantenere a causa del Covid non ci ha permesso di vedere le persone a cui volevamo molto bene. Con l'avvento del Covid ci siamo allontanati dalle persone con cui trascorrevamo più tempo e con qualcuno abbiamo preso delle strade diverse che ci hanno fatto dividere. Nonostante le conseguenze negative della pandemia, però, possiamo trovare un aspetto positivo. Ci siamo infatti resi conto di quali siano i rapporti autentici e veri rispetto a quelli che lo sono meno. Quando ci accorgiamo che tutto è cambiato così velocemente rispetto a prima, vorremmo che ricambiasse di nuovo, che si colorasse tutto di verde, il colore della speranza, così da farci sperare che tutto torni come prima.



IL CAMBIAMENTO CLIMATICO E LE PICCOLE AZIONI PER CONTRASTARLO

*Mario A., Igino D., Virginia C., Gianluca G.,
Renato S., Giacomo V., Paolo B.*

LE NOSTRE
RIFLESSIONI

Nella storia ci sono sempre stati cambiamenti climatici che hanno generato anche grandi trasformazioni a livello storico, ora però siamo arrivati al limite delle risorse del nostro Pianeta. Stiamo assistendo ad un innalzamento della temperatura, dovuto in gran parte all'emissione di gas serra. Per questo, la causa principale del cambiamento climatico può essere ricondotta all'agire umano.

Ognuno di noi, nel suo piccolo, ha un ruolo importante e può impegnarsi per ridurre il proprio impatto sul cambiamento climatico. Negli utili tempi si parla spesso di immense isole di microplastiche: ammassi di spazzatura e di rifiuti che si aggregano in agglomerati di grandi dimensioni a formare isole galleggianti nei mari e negli oceani di tutto il mondo. La plastica degradandosi emette gas serra, che contribuisce ulteriormente ai cambiamenti climatici che stanno sconvolgendo la Terra. Per questo, come abitanti del nostro meraviglioso Pianeta è importante limitare al minimo il consumo di plastica monouso, scegliendo piuttosto di riempire i nostri contenitori con prodotti sfusi. Per contrastare la siccità invece, si potrebbe prestare maggiore attenzione alle abitudini di utilizzo dell'acqua: alcuni di noi cercano di fare docce più brevi e di ridurre l'uso superfluo di acqua. Anche la mobilità sostenibile è una tematica a cui molti di noi sono sensibili. Tra di noi c'è chi cerca di muoversi in maniera meno impattante per il Pianeta, anche se bisogna riconoscere che in alcune città, come ad esempio Milano, questo cambiamento è più facile poiché i mezzi di trasporto pubblici sono più efficienti rispetto ad altre cittadine. Al giorno d'oggi, anche nelle scuole si sta facendo molto: il tentativo è quello di andare nella direzione di educare i bambini e i ragazzi ad una cultura dell'attenzione al prossimo e all'ambiente. Anche la sensibilità verso l'utilizzo della carta è aumentata, infatti l'uso di piattaforme online o di dispositivi elettronici come il Kindle hanno permesso di diminuire la quantità di carta acquistata. Alcuni di noi però preferiscono comprare giornali e libri in forma cartacea, per questioni che riguardano preferenze personali come poter sfogliare le pagine e sentire l'odore del libro nuovo. Una soluzione che abbiamo trovato per leggere libri cartacei, cercando comunque di diminuire lo spreco, potrebbe essere quello di mettere a disposizione degli altri i propri libri o giornali già letti.

Alcuni studi ci danno ancora speranza, facendo riferimento a possibili fonti di energia alternative come opzioni di sviluppo sostenibile per il nostro Pianeta. Nei prossimi anni potremmo essere obbligati a cambiare le nostre abitudini poiché le risorse saranno esaurite, per questo un piccolo gesto che ognuno di noi fa in tal senso potrebbe avere un grande impatto sul futuro delle prossime generazioni e del nostro Pianeta.



DALLA SOLITUDINE ALLA COMUNITÀ: VANTAGGI E SVANTAGGI DEL VIVERE IN UNA GRANDE CITTÀ

Giacomo V., Alessandra M., Renato S., Igino D.

Vantaggi e svantaggi si offrono al cittadino di piccoli centri, così come all'abitante di città importanti.

Secondo Giacomo, a differenza di quello che avviene nei grossi centri come Milano, nei paesi più piccoli si crea una comunità, un po' com'era un tempo nei quartieri di Milano.

Renato dice che negli ultimi anni a Milano non conosceva molte persone e per un periodo ha patito un po' la solitudine. In alcuni momenti di difficoltà, l'ha aiutato molto uscire di casa e distrarsi, conoscere persone nuove. Aggiunge che non ha bisogno di una meta precisa perché la città stessa è un luogo da visitare e scoprire. Milano non è la sua città natale, ma lo affascina poter vivere in una grande città.

Anche Alessandra è molto d'accordo, uscire di casa ed evadere è fondamentale per liberare la mente da pensieri negativi. Inoltre, secondo lei, un punto in comune tra paese e città è l'importanza di essere sempre aperti all'incontro con l'altro, senza giudizi o pregiudizi.

Igino ci dice di preferire Padova a Milano, dove ha trascorso la sua infanzia, gli anni per lui più belli. Padova è una città più "a portata d'uomo", e anche quando stava a casa poteva godere di un ampio giardino. A Milano questo è più difficile, gli appartamenti sono più piccoli ed è difficile avere una casa con il giardino in centro città.

In conclusione, possiamo asserire che a prescindere dal vivere in una grande città o in un piccolo centro l'elemento fondamentale, a nostro avviso, è costituito dalla dimensione comunitaria e dalla capacità dei cittadini di essere accoglienti ed aperti all'incontro con gli altri. L'accoglienza è la chiave per vivere bene assieme!

PASSIONI E TEMPO LIBERO

Virginia C., Mamadou K., Gianluca G., Paolo B., Alessandra M., Aurora F., Federica S., Francesca D.

Parlando in gruppo abbiamo pensato a quali siano le nostre passioni, a come ci piaccia trascorrere il nostro tempo libero. Ci siamo accorti di come molti di noi abbiano interessi diversi e come ognuno possa prendere spunto dalle passioni altrui.

Alcuni di noi amano leggere, dai quotidiani ai grandi classici e libri di filosofia, e scrivere, in particolare libri gialli e di poesia. Molti di noi sono appassionati, inoltre, di musica di vario genere: rap, commerciale, pop, classica. La passione per la musica per alcuni si esprime non solo nell'ascoltarla nelle cuffiette ma anche andando a concerti e suonando strumenti musicali. Altri ancora sono dediti allo sport e alla danza, sia praticandoli che seguendoli da spettatore.

Non manca poi la voglia di imparare nuove lingue e viaggiare, scoprendo nuove città in America, Spagna, Giappone, oppure andando al mare o in montagna. Ci incuriosisce anche avvicinarci alle diverse cucine del mondo, magari imparando a cucinare cibi diversi dal solito.

Diversi fra noi amano guardare film di ogni tipo, dai film romantici e cartoni animati ai documentari sugli animali, la storia, ma anche seguire serie tv per rilassarsi.

Alcune persone del nostro gruppo poi hanno raccontato di avere anche altri interessi: l'ingegneria e, in particolare, la meccanica e la passione per la Formula 1, il collezionismo, la moda, la fotografia e il disegno.

Non dimentichiamoci, poi, della nostra Associazione Aiutiamoli che organizza tanti laboratori a cui potersi appassionare e grazie ai quali mettersi in gioco, per esempio le passeggiate sensoriali e il teatro!

Un uomo libero

Gianluca G.

Un uomo libero
È libero ovunque,
perché non si confronta
per supremazia,
non ama ascoltarsi,
né tanto meno giudicare.

Sente ciò che è istinto,
vede ciò che ama,
non scavalca quello che non può.

Sa che se lo farà,
verrà trascinato da ciò
che non appartiene,
e mai gli apparterrà...

come l'oblioso senso dei suoi sogni.

Un uomo libero...
non si stancherà mai.

Esploro il tuo mondo

Giacomo V.

Esploro,
il tuo mondo.
È bello ma fragile.
Tu resisti, t'immoli
ami e debordi.
Ti manca armonia,
comprensione,
essere, in unione
dell'amato.
Poi comprensione
del sé, ricomincia
la vita.

Passaggio

Giacomo V.

Visito i ricordi,
nessuno mi appartiene.
Sono nuovo
resto fermo nel presente,
arrivo ora alla cima,
poi aspetto.
Passa la tormenta,
ora sogno sereno
è già una nuova era.

Alcuni pensieri

Gianluca G.

C'è qualcosa per cui non mollare,
ed è un senso, tutto solare.

Di solo un seme, ha bisogno il bene,
come i volontari, senza orari.

Tutto in tondo, gira il mondo,
come il fare, ed il dare.

Un'interessante visita al Museo del Novecento

Virginia C.

In una giornata invernale di gennaio, assieme ad alcuni amici dell'Associazione Aiutiamoli ODV abbiamo deciso di visitare il Museo del Novecento situato nel pieno centro di Milano, a pochi passi dal Duomo.

Questo Museo, che si trova nel Palazzo dell'Arengario, mi ha colpito molto perché raggruppa



tutta la storia del Novecento. In particolare, la scultura chiamata "Forme Uniche della Continuità nello Spazio" di Umberto Boccioni, opera che rappresenta meglio il Movimento Futurista, ha attirato la mia attenzione in virtù della fluidità del movimento della scultura stessa.

Questa visita ci ha permesso di ripercorrere la storia dell'arte del XX secolo e di rimanere affascinati dai capolavori di Boccioni, Modigliani, De Chirico, Sirioni, Fontana e molti altri.

La visita al museo è stata per me, dunque, una bella occasione per trascorrere del tempo insieme ai miei amici e vivere momenti di grande spensieratezza, dato che sono molto rari i momenti in cui si sta in compagnia.

Purtroppo, il lockdown che abbiamo vissuto ha aumentato il senso di solitudine e quindi tali occasioni sono per me speciali da preservare. In aggiunta penso che sia bello condividere una passione con i propri amici ed avere del tempo per coltivarla!

La chiesa di Santa Maria della Passione

Mario A.

La chiesa di Santa Maria della Passione è uno dei gioielli del manierismo milanese, nonché la seconda chiesa più grande di Milano dopo il Duomo. Colpisce assolutamente l'armonia del progetto, nonostante sia portato avanti in due fasi ben distinte, quella Manierista e quella Barocca.

La chiesa sorse per iniziativa di Daniele Birago, consigliere ducale e fu cominciata fra il 1482 e il 1485 da Giovanni Battagio, su pianta a croce greca. Cristoforo Lombardo la riempì di una grandiosa cupola cominciata nel 1530. Tra il 1573-1591, sotto la direzione di Martino Bassi, la pianta fu trasformata a croce latina mediante il prolungamento del braccio anteriore, ampliato a tre navate. Tra il 1692-1729, su disegno del barnabita Giuseppe Rusnati fu eretta l'attuale facciata barocca con alti piloni, sormontati da statue, che la spartiscono, con i rilievi (Flagellazione, Incoronazione di spine, Deposizione).

L'interno conserva intatta la primitiva struttura a croce greca, dominata dalla cupola. Al principio della navata, due acquasantiere marmoree barocche. Sulla base dei pilastri, entro cornici ottagonali, sorgono mezze figure di Santi e di Personaggi celebri dell'Ordine Lateranense, in tela, di Daniele Crespi.

È nel XVI secolo che si decise di ampliare la chiesa, aggiungendo un corpo antistante diviso in tre navate, trasformando la pianta longitudinale. Il progetto fu forse portato avanti da Vincenzo Seregni o da Martino Bassi.

La chiesa è uno spettacolo di affreschi, ed è una delle poche chiese milanesi che non ha stratificazioni succedutesi nel tempo. Infatti, molte chiese nell'Ottocento e nel Novecento hanno avuto dei restauri per riportarle all'impianto originale.

L'opera che mi colpisce di più è l'Ultima cena di Gaudenzio Ferrari. È fatta di vividi colori ed è in una posizione di scorcio in cui si vedono Cristo e gli Apostoli in una posizione un po' mossi, in cui il punto di fuga è rappresentato dal Cristo. È significativa, e a me affascina la città ideale incentrata su un edificio quadrato. È una scena drammatica, ma Gaudenzio Ferrari si discosta dal famoso Cenacolo Vinciano.

Nella Chiesa di Santa Maria della Passione si organizzano molti concerti, soprattutto d'organo. Posso asserire che la musica classica mi provoca un sentimento di armonia interiore e perciò ho apprezzato ancor di più ascoltarla in questa bella chiesa manierista e barocca.

Considerazioni sulla storia e sulle bellezze di Pavia

Mario A.

Pavia è una città a pochi chilometri da Milano la cui storia è misteriosa e sconosciuta ai più.

Città antichissima, il Ticinum dell'epoca romana, che verso la fine dell'Impero è stata posta al centro delle grandi arterie di traffico. Fu una delle principali sedi di Teodorico, che vi eresse un anfiteatro e delle terme. Nel 572 Pavia fu presa dal longobardo Alboino e verso la fine dell'XI secolo conservò la dignità di Regnum Italicum con il nome di Papia.

Anche nell'era Comunale e Rinascimentale ha avuto una storia travagliata. Basti ricordare la famosa battaglia del 1525 in cui il re di Francia Francesco I fu fatto prigioniero dagli imperiali di Carlo V.

Sotto la dinastia Milanese, venne costruito il castello e la Certosa di Pavia che divenne una sede importante e fastosa della corte Viscontea e Sforzesca.

Attualmente è famosa non solo per la Certosa ma anche per l'Università le cui origini risalgono allo studium giuridico dei Longobardi.

La bellezza più attraente di Pavia, a mio avviso, è il centro storico con le torri medievali che assomigliano a quelle milanesi di quell'epoca, che oggi non esistono più.

In aggiunta è possibile ammirare diverse opere medievali e rinascimentali tra cui si può annoverare il Castello parzialmente distrutto dalle truppe imperiali.

In conclusione, consiglio di visitare questa città poiché rappresenta uno scrigno di arte e cultura da non perdere!



SPAZIO
CULTURA

Intervista ai "Ciceroni" del percorso "Alla scoperta del Teatro Carcano e dei Giardini della Guastalla": MARIO E IGINO

1) Potete presentarvi?

Mario: mi chiamo Mario, sono un appassionato di arte, cultura e storia e partecipo alle attività dell'Associazione Aiutiamoli ODV da circa 5/6 anni.

Igino: Mi chiamo Igino e frequento le attività dell'Associazione Aiutiamoli ODV da circa 3 anni.

2) Quale iniziativa è stata organizzata dall'Associazione Aiutiamoli ODV sabato 7 maggio 2022? E voi, a quale attività avete partecipato?

Mario: Sabato 7 maggio, in occasione della settimana dedicata alla Civil Week, l'Associazione Aiutiamoli ODV assieme alle associazioni del quartiere Porta Romana ha promosso l'iniziativa "Ciceroni non si nasce... si diventa" Porta Romana invita alla Civil Week 2022 aperta a tutta la cittadinanza. All'interno di tale iniziativa sono state organizzate molte attività ed io in particolare ho partecipato al laboratorio di Teatro integrato e al percorso "Alla scoperta del Teatro Carcano e dei Giardini della Guastalla: tra curiosità e storia" in qualità di "Cicerone", raccontando la storia e le curiosità dei Giardini della Guastalla.

Igino: Sabato 7 maggio 2022 le realtà attive nel quartiere Porta Romana hanno organizzato l'evento "Ciceroni non si nasce... si diventa!" Porta Romana invita alla Civil Week 2022 volto a far conoscere il quartiere e le associazioni attive ai cittadini milanesi. Le attività organizzate durante la giornata sono state molto variegate ed io ho partecipato a questa iniziativa come "Cicerone" durante il percorso "Alla scoperta del Teatro Carcano e dei Giardini della Guastalla: tra curiosità e storia" illustrando la storia del Teatro Carcano.

3) Cosa vi ha colpito di più di questa esperienza come "Ciceroni" del percorso "Alla scoperta del Teatro Carcano e dei Giardini della Guastalla"?

Mario: Fare da "Cicerone" è stato un bel modo per conoscere meglio il quartiere Porta Romana, la sua storia ed i suoi cittadini. Da un punto di vista culturale mi ha colpito molto il Giardino della Guastalla, e nello specifico il tempio neo-classico e l'edicola seicentesca con la Maddalena assistita dagli angeli. Inoltre, mi è piaciuta l'esibizione della corale Mozart ed il significato dei brani scelti.

Igino: Mi sono divertito molto durante la giornata del 7 maggio. Mi ha colpito molto la storia del Teatro Carcano lunga più di duecento anni e l'esibizione dei ballerini in costume dell'800.



4) È stato difficile prepararsi?

Mario: Mi sono preparato grazie al materiale che mi ha fornito la Presidente dell'Associazione Amici della Guastalla. Non è stato difficile, ma molto stimolante. Mi piace conoscere cose nuove.

Igino: L'Ufficio Scuole e Gruppi del Teatro Carcano ha fornito il materiale relativo alla storia e alle curiosità sul Teatro Carcano. Mi sono preparato senza difficoltà grazie all'aiuto di Paola, una volontaria dell'Associazione Aiutiamoli ODV.

5) Partecipereste nuovamente all'iniziativa "Ciceroni non si nasce...si diventa" Porta Romana Invita alla Civil Week 2022?

Mario: Parteciperei nuovamente a questa iniziativa perché fare da "Cicerone" mi ha fatto sentire valorizzato. Mi piacerebbe molto ripetere l'esperienza da "Cicerone" alla Pinacoteca di Brera poiché mi sto informando molto su questa galleria nazionale di arte antica e moderna. La cultura è "pane per i miei denti", quindi quando partecipo a queste iniziative sono molto contento.

Igino: Rifarei questa esperienza perché è stata interessante, mi ha permesso di conoscere cose e persone nuove. Di ciò non potrei esserne più felice.

Gianluca G., Mamadou K., Paolo B., Alessandra M., Aurora F., Giacomo V., Francesca D., Federica S., Francesca M.



L'USO DELLA RETE E DEGLI STRUMENTI TECNOLOGICI

Mario A., Paolo B., Mamadou K., Virginia C., Alessandra M., Gianluca G., Francesca D., Giulia M., Federica S.

Al giorno d'oggi internet e i dispositivi tecnologici sono così utilizzati da essere entrati a far parte della quotidianità di ognuno di noi. Gli ambiti in cui vengono utilizzati possono essere i più disparati: dalla lettura di giornali, alla visione di film e serie televisive, ma anche per consultare i social network e rimanere "connessi" alla nostra rete sociale, anche a distanza.

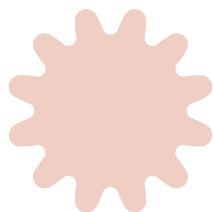
Mario preferisce fare ricerche consultando libri, giornali e riviste. Utilizza invece la rete internet per spostarsi in città e rimanere sempre aggiornato sugli eventi in programma a Milano: è iscritto infatti al FAI. Le mappe di Google gli sono molto utili per ricercare luoghi che non conosce e avere un itinerario per arrivarci, ma una volta giunto sul posto si affida ai locals del quartiere. Paolo invece ci tiene a metterci in guardia rispetto ai rischi che si possono correre con un uso inappropriato di internet. Bisogna essere prudenti e responsabili, ma ha apprezzato le chiamate su Zoom per gli incontri della Redazione del giornale di Aiutiamoli. Anche Alessandra è prudente nell'utilizzare internet: è indecisa se aprire un profilo tutto suo sui social network, perché teme la poca trasparenza e sincerità dei suoi possibili interlocutori. Inoltre, ha invitato tutti noi a riflettere su come l'avvento dei dispositivi mobili ci abbia portati ad essere sempre reperibili: quanto si utilizzava solo il telefono fisso, l'incontro era concordato prima e ci si vedeva all'ora dell'appuntamento, adesso invece ci si chiama molte volte al giorno per riprogrammare. Gianluca invece ci racconta che usa i social network per condividere i suoi pensieri, a cui trova un riscontro nella sezione dei commenti, dove le persone mostrano di apprezzare ciò che scrive. Utilizza lo strumento di traduzione di Google per tradurre testi, mentre Mario lo usa per comunicare con i suoi amici d'oltralpe.

Virginia ci racconta che le piace condividere su Facebook e Instagram i suoi interessi e le sue passioni, oltre che usarli per tenersi in contatto con persone che conosce anche nella vita reale. Inoltre, usa di frequente internet per fare ricerche, ma si è resa conto che spesso le notizie non sono affidabili.

Alcuni di noi usano internet per ascoltare e scaricare la musica, altri di noi per seguire più da vicino la propria squadra del cuore. Mamadou è un grandissimo tifoso del Milan, di cui segue la pagina ufficiale su Instagram, e negli ultimi tempi è preoccupato perché Ibrahimović non sembra essere particolarmente in forma. Per i giovani spesso è difficile distinguere ciò che è la realtà da ciò che si vede sui social. Francesca ci ricorda che spesso il confronto con un mondo in cui si usano filtri ed effetti per modificare le foto diventa frustrante.

È innegabile che l'uso di internet appassioni tutti noi, ma bisogna considerare che in Italia non tutti sono familiari con questo strumento e lo sanno utilizzare, soprattutto le persone più anziane. Mario ci riporta che oltre le Alpi anche coloro che non sono nativi digitali utilizzano internet molto più di noi, e lo vede come uno strumento che può mettere in connessione e creare solidarietà tra le generazioni: molti giovani minorenni insegnano agli anziani ad usare la tecnologia.

Per quanto riguarda la visione di film e serie TV, molti utilizzano Sky, mentre per lo sport Paolo è abbonato al servizio Dazn. Francesca e Mamadou guardano le serie TV o ascoltano la musica utilizzando il cellulare, mentre sono a bordo dei mezzi pubblici per spostarsi da un luogo all'altro. Mamadou ci racconta che il suo cantante preferito è Fabri Fibra e che ispirandosi a lui ha scritto dei pezzi rap. Durante il nostro incontro ci ha sorpresi con un pezzo in freestyle, è stato fortissimo! Qui si allaccia Virginia, condividendo anche lei la sua passione per il rap. Apprezza moltissimo Eminem e pensa che l'artista sia imbattibile quando si tratta di comporre rime. Mario e Paolo prediligono musica italiana come quella di Ornella Vanoni, Francesco de Gregori e Francesco Guccini. Alessandra invece è più interessata alle serie TV, in particolare quelle turche, scoprendo di avere una passione in comune con Francesca!



VACANZA IN MONTAGNA A BORMIO

Mario A., Virginia C.

Venerdì 1° luglio 2022 l'Associazione Aiutiamoli ODV si è recata a Bormio per una vacanza di una settimana. Abbiamo fatto varie passeggiate lungo i due fiumi Adda e Frodolfo e nel centro storico.

Bormio è una piccola cittadina con tante chiese molto belle. Abbiamo visto la chiesa del Crocifisso di Sant'Antonio (struttura lignea realizzata prima del 1386). Abbiamo visto la chiesa barocca di Sant'Ignazio a pianta centrale con un interno barocco molto bello e la cupola dorata di Giovan Battista Mutoni.

Abbiamo fatto una bella passeggiata nella valle di Dentro facendo un percorso di circa 5 chilometri, poi abbiamo pranzato in una malga e siamo scesi per una strada diversa da quella d'andata. Domenica siamo andati con la funivia fino a Bormio ed è stato molto emozionante godere dello spettacolo e delle vette che circondano uno spazio molto verde, bello e suggestivo. Abbiamo osservato che la vegetazione ha tantissime sfumature, dal verde chiaro delle vallate fino al verde scuro delle chiome degli alberi come i pini e gli abeti. Abbiamo anche notato che i ghiacciai, per effetto della crisi climatica, si stanno sciogliendo.

Nel corso del soggiorno abbiamo deciso di andare alle terme, dove ci siamo divertiti e rilassati molto perché c'erano l'idromassaggio e la sauna. Avevamo la sensazione di essere in una piscina molto ampia dove poter nuotare in spensieratezza e rinfrescarci dato il forte caldo.

Abbiamo trascorso una giornata presso un maneggio, esperienza emozionante durante la quale la titolare ci ha descritto il carattere dei cavalli, ce li ha fatti spazzolare e infine cavalcare. Per tutti noi è stata un'esperienza nuova e positiva di divertimento e crescita e soprattutto di condivisione di emozioni, fra cui prevalevano la curiosità e la felicità di stare tutti in compagnia.

Bormio è un paese piuttosto grande, è un luogo antichissimo ed è passato sotto varie dominazioni fino all'Unità d'Italia. Molti personaggi famosi l'hanno visitata fra cui Ludovico il Moro e Beatrice d'Este, Carlo V e Giuseppe II d'Austria.

Per fortuna abbiamo goduto di un tempo bello, salvo brevi intervalli d'acquazzone!

Nel corso delle nostre passeggiate nei boschi abbiamo visto da vicino i rari elementi che compongono il paesaggio montano: dalle rocce ai vari tipi di alberi con radici profonde alla cui base si potevano trovare pigne, funghi e fiori su cui si posavano farfalle coloratissime.

Eravamo molto contenti di esplorare un ambiente naturale quasi intatto nonostante la crisi climatica che imperversa in questo periodo. È stata davvero una bella vacanza, siamo stati tutti in compagnia in allegria e per un po' abbiamo potuto dimenticare le preoccupazioni quotidiane che avevamo lasciato in città.



REPORTAGE

UN AIUTO PER I VOLONTARI DELLA SALUTE MENTALE

Marina M.

Vorrei raccontarvi di come ci si sente quando si arriva la sera in una stanzetta del nostro Centro di corso di p.ta Romana 116/A. Cristina, Silvana, Martina sono già lì, pronte per il loro compito, sorridenti e accoglienti come ogni lunedì sera. Un posto ci aspetta, i pc sono già accesi, ci guardiamo, ormai ci conosciamo, anche solo di vista e sappiamo chi manca ma che forse tra un po' arriverà. Ci sentiamo uniti in un compito speciale, siamo certi di avere un obiettivo in comune. Ci sono sempre vari esperti: psichiatri, psicoterapeuti, educatori, persone che oltre a conoscere la materia, ci lavorano da una vita, sempre a contatto con chi ha necessità del loro aiuto, e il lunedì sera, con tanta disponibilità e gentilezza ci raccontano delle loro esperienze, ma soprattutto delle cose basilari da conoscere per poter supportare al meglio delle persone con disagio psichico.

Quest'anno, la formazione, si è articolata in 7 incontri, il lunedì sera dalle 20 alle 21.30 durante i mesi di ottobre e di novembre. Il corso è stato organizzato dall'Associazione Aiutiamoli ODV nell'ambito del PROGETTO R2-RECOVERY IN RETE, finanziato dal Comune di Milano, con capofila Consorzio SIR e in rete con diverse realtà del terzo settore e i DSMD Milanesi.

Il corso ci dà l'opportunità di entrare in contatto più da vicino con il mondo del disagio mentale regalandoci una conoscenza basilare delle principali patologie psichiatriche e dei possibili interventi di cura, facendoci scoprire il ruolo dei servizi pubblici a supporto della malattia, approfondendo il significato delle dinamiche familiari che intercorrono nella gestione del disagio e fornendoci tante informazioni che aiutano noi volontari a comprendere, a muoversi e ad aiutare nella maniera più giusta possibile.









CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI NELLA SALUTE MENTALE

GRATUITO
7 incontri di lunedì
dal 3 ottobre al 28 novembre
dalle 20:00 alle 21:30 (registrazione 19:45)
presso Associazione Aiutiamoli
C.so di Porta Romana 116/A

"Solo nell'oscurità puoi vedere le stelle"
M.L. King

OBIETTIVI del CORSO

- conoscenza base della malattia e cura
- la funzione dei servizi pubblici e del terzo settore
- la famiglia: ruolo e dinamiche all'interno di una relazione complessa
- la figura del volontario nella relazione di aiuto

Iscrizione obbligatoria entro mercoledì 28 settembre alla mail volontari@aiutiamoli.it
Associazione Aiutiamoli - Corso di Porta Romana 116/A - Cel 335 7773057 - www.aiutiamoli.it
Raggiungibile coi mezzi: MM3 Crocetta - Tram 24, 16 - Autobus 65

NUMERO MASSIMO 30 PERSONE.
In caso di raggiungimento massimo di presenze si attiverà la modalità online.

Il corso di formazione è organizzato nell'ambito del PROGETTO R2 - RECOVERY IN RETE, finanziato dal Comune di Milano, con capofila Consorzio SIR e in rete con diverse realtà del terzo settore e i DSMD Milanesi

Durante la quarta serata, dedicata al ruolo della famiglia nel sostegno di un familiare, Fernanda, una mamma brasiliana che si trova a convivere con un figlio che ha un disagio psicologico, ci ha raccontato la sua esperienza, con molta dignità ed equilibrio.

Ci ha confidato di come si è sentita 'accolta' dalla nostra associazione fin dalla prima persona che ha contattato. Ci ha parlato dell'importanza di sentirsi ascoltati e non giudicati, e soprattutto dell'utilità di condividere la sua esperienza con altre persone che vivono la sua stessa situazione.

Il compito di noi volontari consiste, attraverso varie attività ricreative e di gruppo, nel promuovere il benessere e lo sviluppo della persona con disagio psichico verso un esistere più dignitoso e ricco di significato. E la disposizione d'animo al riconosci-

mento dell'altro, l'empatia, la propensione all'ascolto e l'impegno personale a dedicare tempo e attenzione sono qualità certamente basilari, ma il valore della conoscenza è fondamentale.

Non possiamo sapere se quello che conosciamo sia vero e sufficiente. Più si conosce e più si guarda alle cose in maniera completa, è come vedere da più punti di vista e averne una visione nuova. Si superano i pregiudizi e ci si avvicina alla realtà dei fatti. È attraverso una formazione completa che potremo sviluppare abilità che ci consentiranno di agire nel modo più efficace possibile e di trovare delle soluzioni adeguate.







PROGRAMMA

1° incontro 3 ottobre

"I disturbi psichiatrici: cosa sono"

Panoramica delle tre macro aree dei disturbi e caratteristiche.

Alberto Parabiaghi - Psichiatra e psicoterapeuta responsabile sanitario del Centro diurno "La Città del Sole" Fondazione Aiutiamoli Onlus.

2° incontro 17 ottobre

"La cura sul territorio: i servizi pubblici, la struttura e le diverse figure professionali"

L'organizzazione dei servizi e le figure di riferimento a cui rivolgersi nel bisogno

Laura Bellini - Psichiatra Responsabile Unità Operativa Semplice Territoriale ASST Fatebenefratelli-Sacco

Patrizia Vergani - Educatrice Cps 19 Cascina Coticia.

3° incontro 24 ottobre

"Dalla diagnosi alla cura"

Il concetto di prevenzione- i diversi modelli- trattamento- intervento in acuzia e accenni alla farmacologia

Angelo Bertani - Psichiatra e psicoterapeuta responsabile Centro Giovani Ettore Ponti - ASST Santi Paolo e Carlo

Simona Silvestro - Psicologa Consorzio S.I.R. Solidarietà in Rete.

4° incontro 7 novembre

"La famiglia tra smarrimento e risorsa"

Silvana Enfi - Psicologa Associazione Aiutiamoli Odv

Giuseppe Biffi - Psichiatra già Direttore dipartimento Salute Mentale ASST Santi Paolo e Carlo

Massimiliano Soldati - Psicologo e responsabile dei servizi residenziali e domiciliari Fondazione Aiutiamoli Onlus - e la testimonianza di un familiare.

5° incontro 14 novembre

"L'importanza della rete tra servizi pubblici- terzo settore e cittadinanza"

Le figure professionali, i volontari e il territorio per la cura e l'inclusione.

Cristina Ardigo - Presidente Associazione Aiutiamoli Odv - **Livio Pizzoni** - Presidente Fondazione Aiutiamoli Onlus - **Nicola Taviano** - Psicologo, psicoterapeuta e coordinatore del Centro Diurno "La Città del Sole" - **Francesca Ulivi** - Assessore Sanità Territoriale, Politiche Sociali, Educative, Ambientali, Servizi alla Persona, Sport e Demanio Municipio 1.

6° incontro 21 novembre

"Ascolto-autenticità-rispetto"

Parole chiave in una relazione d'aiuto

Giorgio Bolongaro - Psichiatra e psicoterapeuta

Massimo Guarnieri - Volontario Associazione Aiutiamoli Odv - **Chiara Menescalchi** - Psicologa e volontaria Associazione Aiutiamoli Odv - e la partecipazione di un utente.

7° incontro 28 novembre

"Il senso e il ruolo del volontario nell'Associazione Aiutiamoli Odv"

Cosa occorre sapere per cominciare? Comprendere come porsi, il senso d'appartenenza e informazioni pratiche

Silvia Fossi - Volontaria Associazione Aiutiamoli Odv

Silvana Enfi - Psicologa Associazione Aiutiamoli Odv

Sergio Canapini - Vicepresidente Associazione Aiutiamoli Odv

SI OSSERVERANNO LE NORMATIVE COVID-19 MASCHERINA FFP2 OBBLIGATORIA

Il corso di formazione è organizzato nell'ambito del PROGETTO R2 - RECOVERY IN RETE, finanziato dal Comune di Milano, con capofila Consorzio SIR e in rete con diverse realtà del terzo settore e i DSM Milanese

ACCOGLIERE LA FRAGILITÀ. BookCity 2022: il nostro reading

Paola B.

La fragilità ci permette di conoscere chi siamo e ci fa sentire meravigliosamente unici. È questo uno dei messaggi che il gruppo Aiutiamoli porta a casa, al termine del piccolo evento di lettura, organizzato dall'associazione stessa, tenutosi lo scorso 19 novembre, presso la Casa delle Associazioni e del Volontariato Municipio 1, nell'ambito dell'edizione di BookCity 2022, quest'anno incentrato sulla vita ibrida e le sue contaminazioni. Già dal titolo dato all'appuntamento "Vite tra luce ed ombre", sono stati puntati i riflettori sul percorso tortuoso dell'esistenza di ognuno, in un up and down di emozioni piacevoli e non, con cui ci si ritrova a fare i conti, ognuno come gli viene meglio, ognuno con il proprio vissuto, con il proprio coraggio, con le proprie fragilità. Protagonisti la scrittrice e giornalista Carmen Salis, l'insegnante Luciano Graziosi e i ragazzi del gruppo associativo di lettura La Piazzetta. L'evento è stato coordinato dalla psicologa, la dott.ssa Silvana Enfi, che teneva le fila delle loro vite ingarbugliate, raccontate nelle pagine di alcuni scritti da loro elaborati.

Cose che ho scritto senza titolo, edito da Amicolibro, è l'ultimo libro pubblicato dalla Salis, presentato nel corso dell'evento. Una raccolta di poesie delicate, che si rifanno a momenti diversi vissuti dalla scrittrice, tra cui alcune scritte durante il primo lockdown, quando la Salis, così come tante altre persone, si è sentita prigioniera nella propria casa. Alcune poesie sono cariche di speranza, alcune sono lo specchio di stati d'animo contrastanti. L'intento quello di riunire tutte le poesie in unico contenitore per non dimenticare quei momenti e farli rivivere nella memoria della scrittrice, ogni qualvolta li rileggerà in quelle pagine. La memoria a breve e lungo termine di ognuno, oggi, viene messa a dura prova dal bombardamento di informazioni circolanti sui social e i diversi media. Un taccuino cartaceo è un ottimo modo per rispolverare i nostri ricordi e le emozioni vissute.



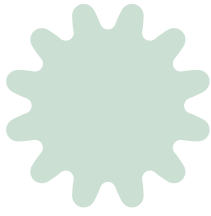
Attraverso la lettura di alcune delle poesie del libro Controverso, il pubblico è entrato in punta di piedi nel variegato mondo creativo di Luciano Graziosi. Il mondo rurale, il mare, gli animali domestici, la famiglia sono alcuni dei temi contenuti nella raccolta del docente. Poesie di una semplicità disarmante che mettono a fuoco i contorni della vita di Graziosi, dedicata allo studio e all'amore per la natura.

Con un testo che raccoglieva le riflessioni personali sul tema della fragilità ed il racconto La bestia che è in me, scritto e interpretato da Roberto S., anche i ragazzi de La Piazzetta hanno portato all'evento il proprio piccolo contributo. Dalle loro parole è venuto a galla un profilo gentile della fragilità contro cui ognuno di loro, inizialmente, si è ritrovato a sbattere il muso con violenza. Il Luna Park della vita, poi, ha permesso loro di accettare con consapevolezza la fragilità nella quotidianità, non senza difficoltà, ma lavorando alacremente per raggiungere una condizione di accoglienza serena dell'imprevedibilità.

La prosa de La Piazzetta è stata intervallata anche dalle poesie di Gianluca G. che ha partecipato alle attività di Aiutiamoli per diversi anni. Anche lui, come la scrittrice Salis, ha ricordato la sensazione di sentirsi chiuso in gabbia durante il primo periodo di pandemia, quel senso claustrofobico esistenziale, soppiantato poi dal ritorno alla vita, agli abbracci, alle relazioni sociali.

I racconti dei protagonisti dell'evento hanno delineato il senso di pienezza delle loro esistenze, con quell'ibrido che alberga in ognuno di noi, in grado di piangere davanti alle meraviglie della natura e alla complessità della vita e di sorridere al ricordo di qualcosa andato storto in passato.





DISCORSO SULLA POSSIBILITÀ DELL'AMORE

Paolo B., Mario A., Renato S., Giacomo V., Aurora F., Matteo P., Marina M., Virginia C.

Le passioni che avrei voluto avere, le studiavo nei libri.

*La vita umana viaggiava, per me,
su due o tre idee, su due o tre parole,
intorno alle quali tutto il rimanente
girava come i satelliti intorno al loro astro.
Gustave Flaubert*



A guardarci negli occhi, ha suscitato molte emozioni parlare di felicità. Ma anche parecchi interrogativi. Uno stato d'animo complesso, soggettivo, che richiede tempo per essere elaborato e compreso, soprattutto nel suo senso più profondo, quello che guarda al trascendente, ma che può arrivare anche passivamente, in maniera inaspettata, con il semplice soddisfacimento di un desiderio o quando qualcosa ci emoziona al di là della nostra volontà. Questo luogo mi affascina, mi fa stare bene: si potrebbe usare come immagine esemplificativa. La felicità è stare bene in un tempo e nel tempo. È essere consapevoli del proprio benessere interiore. Per Aurora, essere felici è <<gioia improvvisa, la felicità è un po' come l'energia che esplode quando nasce un desiderio o succede qualcosa di bello e imprevedibile, è un'emozione indefinita ...>>. Gioia nascosta e impercettibile, che fa il suo ingresso. Un risveglio dei sensi.

Siamo noi gli artefici della nostra felicità?

Possiamo cercarla, nella consapevolezza che stiamo impegnando noi stessi nel perseguimento di quello stato interiore di benessere legato al nostro atteggiamento e alle nostre azioni, e allora diventa ricerca di una stabilità che ci faccia migliorare e che sviluppi la nostra identità. Questo percorso è di per sé significativo e può portare già a sentirsi meglio. Allo stesso tempo possiamo essere felici senza volerlo, avvertiamo che qualcosa di positivo è accaduto e ci ha procurato piacere. In momenti particolari e inaspettati stiamo particolarmente bene e questo va al di là di un processo di consapevolezza. Come dice Aurora è pura energia che ti trascina. Si può essere felici nel fare una cosa che si fa tutti i giorni e di cui a volte neanche ci si rende conto. E allora prescinde quasi dalla consapevolezza. Come si può essere felici in modo illusorio, ingannevole, nel senso che si può confondere il desiderio di possedere qualcosa di materiale e il successivo suo ottenimento, magari perché mossi da una falsa necessità di omologazione con gli altri, con quel sentimento di pura felicità che magari circostanze più autentiche o bisogni più nobili potrebbero regalarci; ad esempio scoprire quanto fa stare bene il corpo e l'animo passeggiare nella natura lontano dai rumori assordanti e dal torpore della città (e delle sue abitudini).

Si può essere felici anche nel decidere di intraprendere un percorso di realizzazione e miglioramento, porta a sentirsi meglio, e al di là del conseguimento di un risultato, è già un esercizio di felicità. Ecco perché nella vita avere un obiettivo, decidere di cambiare e mettersi in gioco, comporta la necessità di un rinnovamento ma genera anche energia positiva che può portare ad uno stato di nuova "felicità" inaspettata.

Amare, l'amore, fanno stare bene, questa è un'altra constatazione che abbiamo fatto. Essere amati altrettanto... Richiedono una scelta consapevole ma anche istinto e rinuncia alla pianificazione. <<Lasciarsi trasportare, essere in balia delle emozioni>>, più di una voce sembra concordare con questo pensiero, specialmente Aurora, Paolo e Virginia. E questo pensiero ci suggerisce che è l'amore, per natura, ad essere strettamente legato alla felicità, della quale si alimenta così come ne genera altra nell'atto di concedersi. Quando si ama qualcuno o qualcosa si è felici, e quando si è felici, <<tutta la realtà diventa amabile>>. L'amore, visto che oggi lo abbiamo eletto miglior declinazione della felicità, è un'opportunità di rigenerazione. E lo si vive in relazione all'altro, può non essere corrisposto, ma è sempre in relazione a qualcun altro. Umberto Galimberti scrisse che <<l'amore è un moto di trascendenza capace di aprire una breccia, una sorta di rottura di sé perché l'altro lo attraversi>>; intendeva con questo invitare alla riflessione sulla possibilità, con l'amore, di diventare qualcosa d'altro rispetto a ciò che si è stati prima della relazione, <<svelando l'uno all'altro diverse realtà... cercando nel tu il proprio sé stesso>>. Alterare la nostra identità richiede fiducia e non è facile, ma concedersi in questo senso darebbe l'opportunità di essere qualcosa di nuovo, di migliorarsi, ri-generarsi. E' consegna di sé.

Giacomo sottolinea che siamo di fronte a qualcosa che rimanda al divino, una <<scintilla che risveglia in noi emozioni ancestrali>>; percepiamo qualcosa che produce felicità, una percezione di vita “altra”, ma rimane sempre un qualcosa di passeggero e che non si spiega materialmente. Nella vita, dice poi, <<il nostro bisogno di riconoscimento e di relazione si abbraccia alla nostra idea di amore o felicità, perché sentirsi accettati per quello che siamo rende la nostra vita più significativa>>. Accenna poi all’amore universale legato al trascendente, più vicino forse al concetto di “gioia”, cioè di felicità senza un oggetto, amore che è beatitudine, e, citando la Bibbia, suggerisce la via della <<sapienza come strada salvifica da percorrere tutta la vita>>. L’amore ha bisogno di un raggio di trascendenza. E anche l’amore per Dio in fondo è metafora di amore.

Amare è dare felicità e riceverne in cambio, ci chiediamo in seguito?

Renato sostiene che l’amore dovrebbe essere incondizionato, un amore che si sostanzia <<senza bisogno di essere ricambiato per forza>> e senza la pretesa di “normalità” alla quale sembrano conformarsi le relazioni dei nostri tempi. Ci chiediamo allora: si deve corrispondere a un canone di normalità per vivere e condividere appieno situazioni che rientrano nella sfera amorosa e dell’intimità? Che cosa sia poi la normalità verrebbe da chiederci ora e lo faremo ancora più avanti. Sempre Renato dice che la propria condizione personale di malattia e instabilità, <<spaventa e allontana la persona>> con cui si vorrebbe creare quello spazio di riconoscimento e individuazione. La malattia esclude ulteriormente, quindi, e porta alla totale affermazione di quella solitudine che già caratterizza questa età dell’umanità, dove i rapporti sono frammentati e non c’è quasi più modo di esprimere sé stessi, se non nelle relazioni private.

Si può fare esperienza d’amore in una situazione di malattia che porta ancora di più alla solitudine?

Abbiamo pensato fosse interessante confrontarci con l’esperienza raccontata da Alda Merini nei suoi diari e abbiamo letto alcuni passi del libro *L’altra verità - Diario di una diversa* (Bur Rizzoli), dove racconta del suo ricovero forzato in manicomio e di quando per la prima volta incontra un uomo di nome Pierre. Vero è che la Merini visse in un periodo diverso da quello attuale, ma l’esclusione sociale che si era affermata all’epoca, a danno delle persone più fragili, non si è forse trasformata in qualcosa d’altro al giorno oggi...!? Con parole toccanti e vive Alda descrive il suo innamoramento per un uomo recluso come lei; <<un malato con un gran mazzo di rose bianche per l’infermiera, mandate dal capo, ed io mi innamorai subito di quell’ometto schivo e semplice che faceva il pittore, lì, dentro il manicomio>>, così si legge nelle prime pagine del diario. Una storia breve e intensa, nata tra i padiglioni del Paolo Pini, dove, tra incontri fugaci e sguardi dolci, fiori un <<idillio ottocentesco fatto di sorrisi da dietro i vetri, di frasi approssimative, di piccoli, piccolissimi incontri...>>, e che ci racconta delle possibilità nascoste nel mistero della solitudine e del miracolo dell’incontro. Sempre nello stesso diario l’amore è raccontato quasi come un luogo da esplorare in solitudine: <<questo amore era, per così dire, il mio piccolo rifugio segreto, dove entravo quando ne avevo voglia, e ne uscivo quando la realtà si faceva pressante>>; ma anche come fantasia, creazione artistica, idea trascendente e illuminazione poetica. Pierre esisteva anche oltre Pierre. In una condizione di estrema fragilità si può fare esperienza di felicità e l’amore appare l’unico rifugio che salva l’individuo, generando forza di vita. Risuonano qui le parole di Giacomo.

Poi interviene Paolo, che ci dice che la <<comprensione reciproca della propria e altrui condizione>> è ciò che manca oggi per poter instaurare relazione. L’ascolto e la solidarietà, quindi, sono le basi per ritrovarsi felici anche nella malattia.

E qui si apre un interrogativo importante. La felicità è prerogativa di chi può avere una vita stabile e normale? Ma cosa sono al giorno d’oggi la normalità o una vita stabile?

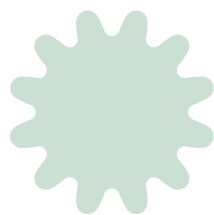
Normale è una parola che, se definisce un comportamento, non ci piace ascoltare. Purtroppo, al giorno d’oggi la realtà della convivenza tra gli uomini si è uniformata a delle regole di comportamento e a certe strutture che portano esclusione e possono nuocere alla libertà degli individui più fragili di esprimere sé stessi, o compromettere addirittura la loro capacità di fare relazione.

Nell’amore, se fosse perseguibile per tutti, si potrebbe mantenere quella spontaneità e quella autenticità che non si possono più esprimere facilmente nella realtà sociale. Ma il sentimento amoroso per natura è instabile e mutevole, così l’innamoramento potrebbe sì continuare a estendersi nella costante

scoperta dell'altro e trovare la sua stabilità, ma potrebbe anche al contrario affievolirsi o non accendersi affatto. Ma ci sono altre forme di amore, figlie di scelte dettate sempre dal cuore e basate sulla fiducia, il rispetto dell'altro e il senso di responsabilità. L'intimità allora diventa lo spazio e la misura del senso della vita. Come diceva Giacomo, <<sentirsi accettati per quello che siamo rende la vita più significativa>> e così, avere una persona al proprio fianco che ci rende migliori o che concede spazio per la conoscenza reciproca, è un grande arricchimento e una grande occasione di felicità.

A questo abbiamo ascoltato con attenzione e non poca emozione, Mario, che con grande sincerità ci confida di aspirare a quella felicità, semplice e concreta, che verrebbe dalla convivenza con qualcuno che sia disposto ad impegnarsi per un progetto di vita insieme. Per lui potrebbe nascere <<se ci fosse la possibilità di sposarsi e di vivere la vita di coppia con una persona scelta e voluta>>. Nella sua condizione sente che non gli è concesso, ma il suo desiderio sarebbe quello di <<guarire e perseguire questo sogno concreto>>.

Concludiamo questa nostra breve riflessione con una consapevolezza maggiore che la PAROLA stessa sia esercizio dei sentimenti e prova della loro profondità - e insondabilità; pone domande e apre varchi verso spazi inesplorati, oltre che riordinare il senso del reale. Le emozioni nascono e muoiono senza fine, lasciando tracce che non scompaiono dalla memoria. Alda Merini scrisse di aver deciso di adoperare <<in modo gentile, il silenzio>>, così da incontrare il suo io, quell'io identico a sé stesso, <<che non voleva, non poteva morire>>. Era stato quello il periodo più duro della sua vita. Ma fece esperienza d'amore.



DESIDERIO E STIGMA - RACCONTO DI UNA GIORNATA PARTICOLARE

Giacomo V., Paolo B., Mario A., Virginia C., Igino D., Matteo P., Marina M.

Il 10 ottobre, Giornata Mondiale dedicata alla Salute Mentale, si è tenuto presso la Fondazione Riccardo Catella a Milano uno spettacolo che ha coinvolto i nostri utenti, dal titolo Desideri a Domicilio. Ce lo racconta Matteo.

<<Ci siamo immedesimati in una condizione esistenziale estrema, nella quale il tema del desiderio è vissuto come bisogno irrinunciabile e necessità di materialità assoluta. In uno spazio vuoto, privo in apparenza di sbocchi esterni, ci troviamo con altre persone smarrite come noi e scopriamo di non possedere alcunché, di essere privi di qualsiasi oggetto o strumento, se non dei vestiti che indossiamo. Posti di fronte ad una evidente limitazione della libertà di ottenere soddisfazione dei propri desideri, i personaggi cadono in una sorta di disperazione e cominciano ad interagire cercando confusamente oggetti nelle proprie e nelle altrui tasche. Improvvisamente una voce sconosciuta, diffusa da chissà dove, annuncia la possibilità di ordinare per via telefonica tutto ciò che si desidera. Una situazione che può essere letta come metafora del vivere in una società che decide per noi e che ci ingabbia nell'offrire modelli di consumo e stili di vita.>>

<<Lo spettacolo ci ha dato la possibilità di riflettere su quello che "noi vogliamo", sui nostri desideri e su quei limiti che ci portano a guardare dentro noi stessi. Attraverso l'immaginazione degli attori in scena (Paolo, Mario, e altri...) ha preso vita una "realtà" che va al di là di quella basata sul possesso materiale e il soddisfacimento immediato dei propri desideri, e che, attraverso il gioco, riflette in noi la magia del teatro e offre anche una possibilità di "riflessione" sul significato stesso di questo. Come uno specchio che mostra diversi aspetti.>> Il desiderio è mancanza e quindi attesa di qualcosa. I desideri commercializzabili si soddisfano nel possesso di un oggetto di qualsivoglia genere. Poi ci sono i desideri legati alle aspirazioni, ai sentimenti e alla socialità. Spesso sono questi che determinano il cambiamento e l'evoluzione del singolo e della comunità.

Abbiamo raccolto qualche impressione. Mario dice: <<Io mi accontento di poco, risparmio, non mi interessa acquistare, né la moda. Anche quando ero piccolo ero così... I miei mi hanno insegnato a essere così. A me piace tanto avere del tempo libero per fare quello che voglio: leggere, conoscere. Ho letto che la bellezza salverà il mondo". Giacomo interviene e ci dice che: <<Il desiderio aiuta a vivere, è speranza nel futuro, e pianificando si desidera. Ma il desiderio vale se è verso l'umano. I desideri a domicilio sono desideri egoistici, legati unicamente al consumismo. Si cerca di riempire il vuoto interiore con gli oggetti.>> Un desiderio importante per i nostri utenti, forse il più vivo, sarebbe quello di cancellare lo stigma sociale derivato dalla loro condizione. In una società "ideale" le persone dovrebbero avere la possibilità di essere accettati per quello che possono essere, e invece <<si ha paura del diverso>> dice Giacomo.

Il pregiudizio di per sé è unicamente una "scorciatoia mentale".

Mario ci parla della Giornata Mondiale della Salute Mentale e ci dice di averla << vissuta da un punto di vista professionale: volevo fare bene l'attore. Ma dovrebbero esserci tutto l'anno occasioni come queste.>> E racconta della sua patologia: <<Mi sono ammalato giovane, non l'accettavo. Ho voluto laurearmi anche per questo, anche se ho fatto molta fatica. Volevo tenerlo nascosto, non parlavo dei miei problemi. Ho trovato un insegnante molto sensibile al tema. Ho scoperto la cultura come medicina e la situazione è migliorata al di là di ogni aspettativa. Ho avuto difficoltà poi a trovare un lavoro, per me però è stato molto importante, più dello stipendio, mi dà dignità. Sento che ho paura di sbagliare quando sono al lavoro ma desidero sempre fortemente di non farlo>>.

Anche per Paolo il lavoro è essenziale e anche per lui c'è la paura di sbagliare: <<Io a volte ripeto le cose, devo controllarmi, mi agito, mi sento insicuro. A scuola ero dispersivo, facevo fatica, non riuscivo a mantenere gli impegni>>.

Ci racconta della paura di dimenticare e di sbagliare durante lo spettacolo. E aggiunge che: <<La Giornata Mondiale della Salute Mentale serve a far conoscere la nostra esperienza agli altri affinché capiscano insieme a noi.>> Giacomo, infine, sulla Giornata della Salute Mentale si chiede: <<riusciamo a toglierci lo stigma? O rende il pregiudizio più radicato? Ci perdonano i nostri parenti per come siamo? Ho sbagliato qualcosa? Ci sarebbe bisogno di una Riconciliazione. Per me quest'anno

la giornata è stata una cosa sentita, ha avuto risonanza. Io vivo in una comunità e c'è grossa sofferenza psichica. Io però cerco il dialogo, molti invece piangono. Sento che le persone da me non si sentono accettate. Secondo me è come noi ci poniamo. C'è l'esigenza di isolarsi ma se lo facciamo non ne usciamo più.>> Dice che comunque il pregiudizio rimane: <<potresti anche guarire ma le persone ti ricordano come ammalato. Come si fa a farsi accettare? Occorre comunque trovare sempre in tutte le cose uno spiraglio di leggerezza.>>

Aiutiamoli
PROGETTI DI SALUTE MENTALE

ATTIR
DIREZIONE DI PROTEZIONE
SALUTE

GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE MENTALE
Non c'è salute senza salute mentale

"Desideri a domicilio"
desidero, dunque sono

10 ottobre 2022
17:15 - 18:00

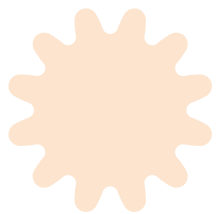
INGRESSO LIBERO

INTERPRETI:
Laura Testori - Anna Lanfranchi - Aurora Fiormarino
Mario Andreis - Paolo Bertinato - Roberto Stasi
Fabio Ardemagni - Federica Barel - Chiara Tacconi
Michela Madafferi - Silvia Fossi - Luca Sartori
Anna Croce - Antonino La Bruna - Matteo Pescarzoli

Conduce: Flavio Panteghini

VI ASPETTIAMO!
Fondazione Riccardo Catella
Via Gaetano de Castiglia, 28





COPPA ITALIA SPONSORED BY FRECCIAROSSA

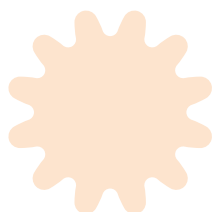
Paolo B.

Durante le prime settimane di febbraio 2022 ci sono stati i quarti di finale di Coppa Italia: tutte le partite erano in gara secca.

L'Inter ha vinto 2-0 contro la Roma e il Milan ha battuto 4-0 la Lazio. Le squadre milanesi si sono affrontate in due derby di fuoco! L'altra semifinale si è tenuta tra la Fiorentina e la Juve, che hanno vinto rispettivamente contro Atalanta e Sassuolo. Tutte le partite sono state trasmesse da Mediaset e hanno avuto un alto indice di ascolto, nonostante la concorrenza del Festival di Sanremo. Ho guardato molto la mia squadra del cuore, l'Inter, ma anche le altre partite sono state molto emozionanti! La coppa è stata assegnata proprio all'Inter a fine maggio a Roma. Non potevo esserne più felice! Anche se le vittorie più importanti sono il campionato di serie A, la Champions League e l'Europa League. In ogni caso, vincere la coppa Italia vuol pur sempre dire alzare un trofeo!



UN PO'
DI SPORT



L'ITALIA FUORI DAL MONDIALE IN QATAR

Paolo B.

Purtroppo, dopo Russia 2018 anche nel 2022 la nostra nazionale non andrà alla fase finale dei Campionati Mondiali di calcio, che si tengono nel mese di novembre e dicembre 2022 in un paese arabo, precisamente in Qatar. La nostra nazionale ha vinto l'Europeo nell'estate del 2021 e tutti pensavano che non avrebbe avuto problemi ad affrontare squadre meno titolate. La partita decisiva si è tenuta a Palermo contro la Macedonia del Nord. Gli Azzurri hanno sbagliato tante occasioni nel primo tempo ed è stata punita con un gol al novantesimo del secondo tempo. Nella partita seguente il Portogallo ha vinto contro la Macedonia del Nord, garantendosi il posto in Qatar. Durante i Mondiali la nostra nazionale giocherà delle partite amichevoli per tenersi in forma, poi inizieranno le qualificazioni per i prossimi Europei del 2024, dove non possiamo fallire. Io sono molto ottimista!



LE COPPE EUROPEE 2022

Paolo B.

Nel mese di marzo 2022 ci sono state le coppe europee.

La squadra che supporto, l'Inter, è stata eliminata da una squadra inglese, il Liverpool. Nonostante un bellissimo gol di Lautaro Martinez, la vittoria per 1-0 in Inghilterra non è bastata poiché a Milano è stata sconfitta 2-0 pur giocando una buona gara. La Juventus invece ha pareggiato in Spagna 1-1 e aspetta con fiducia il ritorno a Torino. La Lazio è stata sconfitta da una squadra portoghese ed è uscita dall'Europa League.

L'Atalanta ha affrontato una squadra tedesca, il Bayer Leverkusen, e ha vinto 3-2 a Bergamo. Ora aspetta con fiducia il ritorno in Germania. Anche la Roma ha giocato in Conference League e ha vinto 1-0 contro una squadra olandese. Le nostre squadre si sono fatte valere anche in Europa!



CICERONI NON SI NASCE...SI DIVENTA!

Porta Romana invita alla Civil Week 2022

Francesca D.

Il CSV (Centro di servizio per il volontariato) di Milano in collaborazione con il Corriere della Sera, il Forum del Terzo Settore e le Fondazioni di Comunità Milano, Nord Milano e Ticino Olona ha promosso la creazione della CIVIL WEEK: una settimana dal 5 all'8 maggio 2022 dedicata al racconto del senso civico e della cittadinanza attiva.

La rete di associazioni del terzo settore, pubblico e privato esistente sul territorio di Porta Romana/Vigentina e Guastalla con capofila l'Associazione Aiutiamoli ODV e con il patrocinio del Municipio 1, ha colto tale occasione promuovendo l'iniziativa "Ciceroni non si nasce... si diventa!" Porta Romana invita alla Civil Week che si è tenuta il 7 Maggio 2022 dalle 10:00 alle 18:00. Tale palinsesto ha permesso ai cittadini di scoprire angoli e curiosità del quartiere Porta Romana, di mettersi in gioco nell'incontro con l'altro senza pregiudizi attraverso brevi percorsi di carattere culturale ed artistico, affiancati da momenti di intrattenimento e coinvolgimento. In particolare, durante la mattinata del 7 maggio 2022 è stato promosso il percorso culturale dal titolo "La civiltà dell'abitare: l'evoluzione intorno allo scalo di Porta Romana" promosso dall'Associazione Area Porta Romana e guidato dall'Architetto Pierfrancesco Sacerdoti che ha permesso ai

cittadini di approfondire la storia delle architetture presenti nella zona di via Crema e dell'area "ex scalo Porta Romana". Inoltre, l'associazione ATIR e l'Associazione Aiutiamoli ODV hanno aperto ai cittadini il laboratorio di teatro sociale integrato che per l'occasione si è svolto all'interno dei giardini Bazlen, presso lo Spazio In Quercia - Yoga Sangha e ha visto la collaborazione di diverse realtà del territorio. La nostra iniziativa ha dato spazio anche ad attività sportive come lo Yoga "Porta con te il tuo tappetino ed unisciti a noi!" svoltosi nel Centro Diurno di Fondazione Aiutiamoli "a porte aperte".

Nell'ambito dell'iniziativa "Ciceroni non si nasce... si diventa", gli utenti dell'Associazione Aiutiamoli ODV e della Comunità Vita Nova maggiormente interessati alle diverse forme di arte del nostro territorio, sono stati coinvolti nel ruolo di guida di alcuni siti di interesse socio-culturale del quartiere Porta Romana: Il Teatro Carcano e i Giardini della Guastalla. Gli utenti hanno molto apprezzato l'attività aperta alla cittadinanza perché hanno avuto modo di sentirsi protagonisti, di conoscere aneddoti e curiosità di luoghi che conoscevano bene e, soprattutto, di relazionarsi con i partecipanti dell'uscita sul territorio, volti per loro nuovi. Quest'ultimo aspetto è di rilevante importanza perché l'iniziativa ha fornito "un ponte" per facilitare l'incontro con persone al di fuori della



realità associativa e rompere gli schemi dell'isolamento degli utenti dal contesto cittadino. Nei Giardini della Guastalla si sono svolte anche attività collaterali: le performance canore della Corale Mozart, che ha presentato alcuni brani del suo repertorio, tra cui musiche di W.A. Mozart e G. Caccini ed un brano popolare giapponese in omaggio alla direttrice Ryoko Yagi e le danze Ottocentesche della Compagnia Italiana di Teatro e Danza che hanno visto il coinvolgimento attivo dei partecipanti in quadriglie e valzer. Anche la biblioteca Vigentina ha partecipato alla giornata del 7 maggio in rappresentanza del sistema bibliotecario milanese e di tutte le biblioteche rionali, accompagnando le iniziative delle altre realtà del territorio con la Biblio Bike. Infine, presso il foyer del Teatro Carcano, l'Associazione ATIR ha tenuto l'attività Trame di quartiere - azione di string art partecipata a cura della scenografa Marianna Cavallotti.

La realizzazione delle attività fin qui descritte è stata affidata ai cittadini impegnati nella valorizzazione del

quartiere, alle persone affette da disagio psichico, nonché volontari e operatori, tutti in una collaborazione alla pari. Tutti sono stati "Ciceroni" per un giorno ed hanno raccontato non solo il Quartiere Porta Romana ma soprattutto le persone e le associazioni che vi operano quotidianamente. L'iniziativa è stata un vero successo, ci ha permesso di conoscere tanti cittadini milanesi interessati al nostro operato e per questo siamo più che soddisfatti. In aggiunta, gli utenti affetti da disagio psichico hanno avuto la possibilità di relazionarsi con persone esterne al contesto associativo e scoprire il territorio. Il periodo pandemico che abbiamo vissuto e che ci ha obbligato al distanziamento ha bisogno di essere recuperato nell'incontro e nella relazione con l'altro. Dunque, il nostro auspicio è di continuare a proporre iniziative che possano promuovere socialità e momenti di condivisione aperti a tutti.

"Ciceroni non si nasce...si diventa!"
Porta Romana invita alla Civil Week 2022
SABATO 7 MAGGIO

PROGRAMMA

10:00 - 12:00
"La civiltà dell'abitare: l'evoluzione intorno allo scalo di Porta Romana"
 A cura dell'Arch. Pierfrancesco Sacerdoti per Ass.ne Area Porta Romana
 Punto di ritrovo Piazza Trento ang. Via Crema
 Iscriviti inviando una mail a info@areaportaromana.com (max. 20 ps)

11:30 - 12:30
"Esperienza partecipata al laboratorio di Teatro Integrato"
 A cura di Aiutiamoli Progetti di Salute Mentale, ATIR, Inqueria
 Presso INQUERIA (Giardini Bazien-Foà) - C.so di Porta Romana 116/B

14:30 - 16:30
"Dimostrazione di Yoga aperta a tutti - porta con te il tuo tappetino ed unisciti a noi!"
 A cura di Aiutiamoli Progetti di Salute Mentale, Ass.ne Amici della Guastalla
 Presso i Giardini della Guastalla - Via F. Sforza

15:30 - 16:30
"Alla scoperta del Teatro Carcano e dei Giardini Guastalla: tra curiosità e storia"
 A cura di: i Ciceroni di Aiutiamoli Progetti di Salute Mentale, Ass.ne Amici della Guastalla, Teatro Carcano, Comunità Vita Nova - Coop. Sociale Crea onlus.
 Punto d'incontro Associazione Aiutiamoli C.so di Porta Romana 116/A
 Iscriviti inviando una mail a civilweekportaromana@aiutiamoli.it oppure scrivi sui nostri social <https://www.facebook.com/aiutiamoli.milano> <https://www.instagram.com/aiutiamoli.il.salute mentale/> (max. 20 ps)

16:30 - 16:50
"Corale Mozart"
 A cura di: Nuovo Polo Mozart, Ass.ne Amici della Guastalla.
 Presso i Giardini della Guastalla - Via F. Sforza

16:50 - 18:00
"La Danza Ottocentesca ai giardini della Guastalla" - Valzer, Quadriglie, Polke...
 A cura della Compagnia Italiana di Teatro e Danza, Ass.ne Raggo Crocetta, Ass.ne Amici della Guastalla
 Presso i Giardini della Guastalla - Via F. Sforza

Presenti per l'intera giornata
- La Bibliobike (Biblioteca rionale Vigentina)
 Presso i Giardini Bazien e Giardini Guastalla
- "Trame di Quartiere" azione di string art partecipata aperta a tutti
 A cura della scenografa Marianna Cavallotti di ATIR, Teatro Carcano
 Presso il foyer del Teatro Carcano - C.so di Porta Romana 63

La rete Porta Romana/Vigentina/Guastalla segnala:
 9:30 - 13:00
"Di Bene in Meglio" realizzazione di laboratori teatrali, musicali e sviluppo di podcast gestiti da giovani artisti e dedicati a un target di ragazzi tra i 12 e i 17 anni sul filo rosso della legalità e della trasgressione.
 a cura di: Lo Scrogno Coop. Sociale - Via Curtatone 12

QUESTO EVENTO PARTECIPA A
CIVIL WEEK 05-08 MAG 2022
 Palinsesto Vivere

Con il patrocinio del Municipio 1

MUNICIPIO 1
Comune Milano
Aiutiamoli
ATIR
TEATRO CARCANO
Polce Mozart
Compagnia Italiana di Teatro e Danza
Biblioteca Vigentina





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

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.

COME AIUTARCI:

Redazione:

Paolo B., Mario A., Virginia C., Giacomo V., Renato S., Iginio D., Alessandra M., Aurora F.

Capi-redazione:

Francesca D., Giulia M., Federica S., Matteo P., Marina M.

Hanno collaborato alla stesura di questo numero:

Gianluca G., Mamadou K., Francesca M., Aldo L., Paola B.

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