



## INDICE

N.18

Dicembre  
2024

- 2 Editoriale
- 3 Lo stato di salute dell'informazione
- 4 Vero o Falso?
- 5 Sui motori elettrici
- 6 Chat GPT
- 8 Che stanchezza
- 9 Mandala LAB
- 10 Corso di Formazione per Volontari e Cittadini
- 12 Un'estate al mare
- 13 La crisi climatica del Corno d'Africa

- 14 Viaggio a Parigi con il mio amico Davide
- 14 Crociera nel Mar Mediterraneo
- 15 L'angolo dei pensieri
- 16 San Leo e Rocca di Verrucchio
- 17 Il Rock è vivo
- 18 Esperienza in Vigna 2024
- 19 La nostra maratona
- 20 NASCO(STO)
- 21 Il deserto di Semhar
- 22 A.A.A. Cercasi lettori d'eccezione
- 23 Racconti che ci appartengono

## EDITORIALE

*La Redazione*

La Redazione quest'anno si è arricchita di nuovi utenti e volontari e, grazie al contributo di tutto il gruppo, è stata resa possibile la pubblicazione del Giornale che quest'anno festeggia la 18° Edizione!

La modalità di lavoro della Redazione si basa sul continuo confronto su temi di attualità, esperienze e interessi personali, perché crediamo che dal confronto delle idee si possa realizzare una crescita personale. Noi crediamo nell'importanza del confronto e dello scambio, come strumento rivolto all'elaborazione, approfondimento e produzione di conoscenze, nel nostro piccolo, all'interno di una visione di gruppo, questo inteso, in senso allargato, come comunità. Permette la comparazione di posizioni differenti che può diventare un ragionamento collettivo, un momento di ascolto reciproco, nel rispetto dei tempi di cui ognuno ha bisogno per esprimersi.

In genere, partiamo da una sessione di brainstorming dove ognuno parla in modo libero, concatenando gli argomenti, a volte, anche disaggregando i pensieri, andando fuori tema. Successivamente, si cerca di fare una sintesi, individuando gli argomenti su cui focalizzare l'attenzione, da approfondire nelle sessioni successive.

Il gruppo della Redazione, quest'anno, si è concentrato su alcuni main topic piuttosto centrali nel dibattito pubblico, come l'intelligenza artificiale, la transizione tecnologica, la qualità dell'informazione, i cambiamenti climatici. Alcuni di questi argomenti, sicuramente complessi, sono stati tradotti in articoli che, pensiamo, dimostrino la sensibilità degli utenti verso i grandi temi, nonché la capacità di raccontarli in modo appropriato.

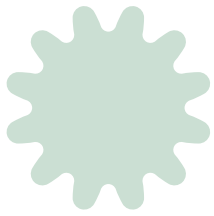


Non nascondiamo che l'interesse per alcuni di questi ha avuto origine da stati emotivi precisi, come la preoccupazione per i possibili impatti sul futuro delle persone e delle popolazioni. Affrontarli è stato un po' come esorcizzare queste personali emozioni e timori, portando questi temi, per quanto possibile, a un livello di oggettivazione.

Alcuni articoli nascono da un lavoro svolto a livello individuale, altri, ancora, sono il risultato di un lavoro corale. Una precisa scelta "editoriale" è stata quella di voler dare maggiore risalto ai vari progetti in cui Aiutiamoli è coinvolta, un modo per rendere visibile il lavoro, anche in rete, con i maggiori interlocutori sul territorio, e quello, spesso silenzioso, di operatori - psichiatri, psicologi, volontari - che con grande disponibilità e competenza dedicano alla salute mentale.

Buona Lettura!





## LO STATO DI SALUTE DELL'INFORMAZIONE

Mario A. – Paolo B. – Semhar S. – Alessandra M. - Giuseppe A.  
Olimpia B. - Marina M.

LE NOSTRE  
RIFLESSIONI

Come si verifica lo stato di salute della libertà di stampa e la qualità delle informazioni da essa generata?

Nella classifica mondiale della libertà di stampa l'Italia risale al 41° posto, secondo il rapporto annuale divulgato da Reporter sans frontières (Rsf) nel 2023. In generale si registra un forte calo, 31 paesi sono in condizioni molto gravi. A livello mondiale, molte sarebbero le cause. L'aumento dell'aggressività da parte di governi autocratici insieme alle campagne di disinformazione e propaganda hanno contribuito a peggiorare la situazione. L'indice con cui viene valutata la libertà di stampa si compone di **cinque indicatori**: politico, economico, legislativo, sociale e sicurezza dei giornalisti.

Ma l'Italia come sta? Il report della ong francese evidenzia che la libertà di stampa è minacciata dalla criminalità organizzata, ciò nonostante i giornalisti italiani godono di un clima di libertà anche se a volte cedono alla tentazione di autocensurarsi, sia per conformarsi alla linea editoriale della propria testata, sia per difendersi da eventuali denunce di diffamazione. Per effetto della crisi economica, i giornali sono influenzati dalle entrate pubblicitarie e dai sussidi statali.

Un argomento a cui la redazione è molto sensibile è l'impatto dell'intelligenza artificiale sui processi che governano l'informazione. Un rischio di un utilizzo poco appropriato che possa in qualche modo manipolare l'informazione a tal punto da non rendere riconoscibile l'informazione affidabile dalle fake news. E allora, come tutelare il pluralismo delle idee, le nostre opinioni, le nostre scelte? Come potersi orientare verso un'informazione affidabile e come riconoscerla?

Queste le domande che la redazione si è posta.

**Mario A.** afferma che una difesa è ricercare una buona informazione trasmessa da canali affidabili, che abbiano una buona reputazione, conquistata nel tempo, che adottino uno stile equilibrato dando voce a tutti, che valorizzi la pluralità delle opinioni. Pertanto, preferisce selezionare pochi canali, quotidiani e telegiornali, in cui necessariamente si identifichi.

**Giacomo V.** afferma la necessità di utilizzare vari canali di informazione, di diversa estrazione politica, per poter comprendere le varie posizioni e maturare un pensiero indipendente. Ritiene, inoltre, sia utile approfondire con letture specialistiche.

**Paolo B.** si informa prevalentemente su argomenti di interesse come, per esempio, il calcio e la cronaca di Milano e più in generale guardando alcuni canali della TV generalista anche se riconosce a volte la faziosità.

**Tutti della redazione** dicono di preferire la lettura di quotidiani ancora cartacei rispetto a quelli digitali. C'è sicuramente un aspetto generazionale che interviene nella scelta anche di natura sentimentale. Affermano anche di ritenere il digitale maggiormente esposto a manipolazioni.

Inoltre, i meno giovani confidano di non avere molta dimestichezza con gli strumenti digitali e affermano che, a questo proposito, sarebbe utile vi fosse una sorta di ponte generazionale tra i giovani e i meno giovani volta a favorirne la transizione e colmare il gap digitale.



## VERO O FALSO? Slalom tra stereotipi e pregiudizi

Mario A. – Paolo B. – Semhar S. – Alessandra M. - Giuseppe A. -  
Olimpia B. - Cristina A. -

I nostri pensieri, percezioni, giudizi, e azioni possono essere influenzati da preconcetti o da stereotipi che nulla hanno a che fare con la reale conoscenza?

I pregiudizi sono convinzioni errate, superficiali e/o imprecise condivise da gruppi più o meno ampi di persone; si pensa che “gli stereotipi” abbiano un fondo di verità, se non fosse che possono essere estesi alla totalità delle persone senza fare dei distinguo.

Alcuni esempi di stereotipi? La Svizzera detiene il record mondiale di consumo di cioccolato. Lo stereotipo che si crea, partendo da questa realtà, è che tutti o la maggior parte degli svizzeri amino il cioccolato, mentre per gli abitanti degli altri paesi no. La prima smentita vede la Germania ai primi posti per consumo di cioccolato! Altro esempio, l’industria orologiera svizzera ha conquistato il mondo grazie all’elevata qualità dei suoi prodotti. Spesso si dice che gli svizzeri siano più puntuali rispetto ad altre popolazioni. Questo può essere vero in termini assoluti?

Alcuni affermano che gli Svizzeri si arricchiscono in quanto le banche accettano denaro senza effettuare verifiche sulla provenienza. Ma possiamo affermare che per questa prassi, gli svizzeri siano tutti ricchi? Se si pensa agli italiani, invece? Vengono spesso associati alla mafia o alla pizza, concetti che non valorizzano altri aspetti positivi o negativi, verificabili e attendibili che li contraddistinguono.

Ancora un esempio: uno stereotipo è che le persone del sud siano più affabili e quelle del nord più serie. Il pregiudizio, in questo caso, è che una persona del sud Italia non possa prendere nulla sul serio o che sia poco affidabile in campo lavorativo.

E sui pregiudizi che riguardano la **Salute Mentale**? Esiste ancora lo stigma? Molto è cambiato, ma c’è ancora tanto da fare. Nei luoghi di lavoro si tende a non raccontare se si hanno disturbi afferenti la sfera mentale. Si teme il giudizio o l’eventuale valutazione da parte dei colleghi di inadeguatezza a svolgere le mansioni cui si è preposti, svolte con diligenza, tenacia e passione fino al quel momento. Nei racconti si intrecciano le esperienze personali del gruppo, di chi ha perso il lavoro dopo aver rivelato la propria malattia o di chi è stato scartato in fase di selezione.

Molto spesso, il sentimento che ne risulta incide sulla percezione di sé, riducendo l’autostima e la fiducia nelle proprie possibilità. Contrastare lo stigma sociale è importante, ma lo è altrettanto agire sul cosiddetto “**auto-stigma**”, che genera aspettative negative verso sé stessi e che può ostacolare il percorso terapeutico, con conseguenze particolarmente serie per i soggetti più giovani e per il loro progetto di vita. D’altro canto, se non dichiarati, e se non eclatanti, i disturbi della sfera mentale di rado sono riconoscibili, perché c’è poca conoscenza e consapevolezza in merito a questi temi.

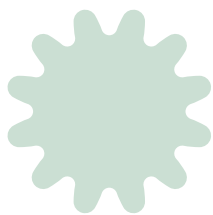
Più in generale, si tende ancora a non considerare il malato mentale come un “comune malato” colpito da una particolare patologia. Qualora accadesse, si accetterebbe il concetto di cura e di soccorso. Un aspetto positivo, è che oggi, sempre più aziende e società civili, promuovono iniziative volte a superare i pregiudizi e ad alimentare l’inclusività. Per esempio, guardiamo ai progetti di D&I - Diversity & Inclusion - che sempre più spesso prevedono iniziative per i dipendenti volte al sostegno del disagio mentale o finalizzati ad una maggiore sensibilizzazione del problema.



Pensiamo infine alla prevenzione nelle scuole come supporto al disagio giovanile. Che ce ne rendiamo conto o meno, i nostri pregiudizi influenzano i nostri comportamenti. E in molti casi possiamo essere del tutto non consapevoli della loro presenza (Unconscious Bias) facendoci guidare, quindi, per la valutazione della realtà e delle nostre scelte di vita da vere e proprie scorciatoie mentali, comode all'uso, ma prive di razionalità e buon senso.

### Allora, come riconoscere e combattere i nostri pregiudizi inconsci?

Il primo passo è diventare **consapevoli** dei nostri **pregiudizi individuali**. Riconoscendoli, possiamo iniziare a lavorare per ridurre il loro impatto sui nostri pensieri e decisioni e in altre aree della nostra vita sociale. È il primo passo per coltivare un ambiente inclusivo ed equo che ci permetta di capire da dove stiamo partendo e aprire la nostra mente in modo da poter sviluppare un percorso verso la conoscenza e la libertà di pensiero.

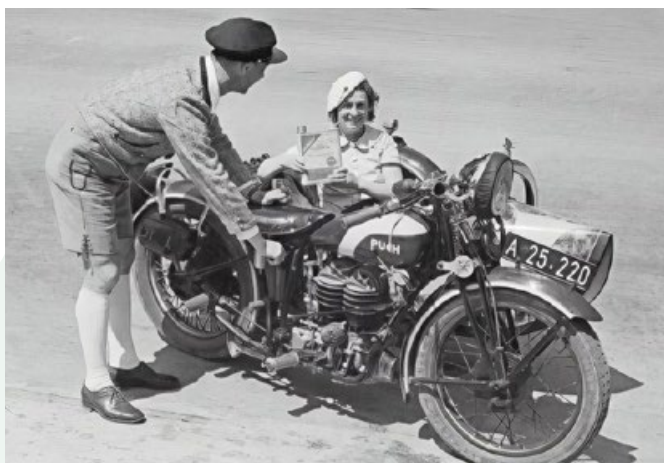


## SUI MOTORI ELETTRICI

*Gianluca G.*

La storia dell'umanità, a discapito di tradizioni e varie influenze istituzionali, è sempre stata soggetta a trasformazioni e ad evoluzioni di diverso genere e in tutti i settori del nostro vivere quotidiano con conseguenti modifiche e adattamenti da parte di tutti.

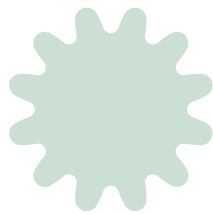
C'è adesso un'ulteriore trasformazione in gioco: sembra che, per il bene dell'ambiente, l'uomo ora debba fare qualcosa di concreto in riferimento alle emissioni tossiche causate dai motori a diesel e a benzina. Questa evoluzione dal motore termico a quello elettrico sembra impegnare le leggi a livello europeo, costringendoci ad un nuovo adattamento. Esistono però realtà ben più gravi che nuocciono pesantemente alla salute delle persone e che dovrebbero essere tutelate in maniera più severa senza sconti ad interessi di parte.



Mi mancherà rinunciare all'amato odore di benzina di quando usavo la motocicletta come se sposasse perfettamente il sogno giovanile di avventura e indipendenza e il desiderio di conoscere posti e gente sempre nuovi che tanto spinge sull'evoluzione dello spirito. Dovremo dimenticare il rumore del motore a scoppio e le sue vibrazioni, l'autonomia illimitata e la comodità del rifornimento veloce per adattarci a colonnine per la ricarica elettrica ed al tempo, lungo, per ricaricare le batterie. In più, abituarci al silenzioso motore elettrico, come se dovessimo guidare un robot tecnologico e non più un'automobile.

Speriamo che rimanga inalterato il sentimento di libertà e di avventura e confidiamo che questo cambiamento porti anche a una diversa concezione dei diritti umani in quei paesi dove si estraggono le materie prime per le batterie, soprattutto di quelli riferiti ai fanciulli, fortificando e valorizzando così la parola umanità, e quella di libertà.





## CHAT GPT

**un consulente amico per ogni nostra curiosità , o quasi, ma non prendiamolo troppo alla lettera**

*Mario A., Paolo B., Giacomo V., Gianluca G., Alessandra M., Paolo M., Paolo F., Gabriele F., Semhar S., Igino D., Leo P., Marina M., Olimpia B.*

L'intelligenza è una delle qualità dell'essere umano. E' forse la più quotata e desiderata perché ci permette di entrare in relazione con il nostro ambiente fisico e umano, di adattarci ai cambiamenti che la vita ci riserva, di inventare degli strumenti o delle strategie che ci permettono di sopravvivere, e soprattutto di vivere meglio la nostra esistenza.

Ed è proprio la nostra intelligenza che ci ha permesso di entrare nell'era informatica, dove i computer costruiti dall'uomo possono elaborare per noi un'infinità di dati, ad una velocità inimmaginabile. Un tempo c'erano le enciclopedie a contenere tutto quello che si conosceva del mondo. Ma questo richiede un lungo lavoro paziente di ricerca per arrivare ad avere una risposta a qualche nostra curiosità. I nuovi elaboratori sono ora arrivati a rispondere con rapidità straordinaria a qualsiasi nostra domanda e in ogni campo del sapere conosciuto dall'uomo.

Questo era un sogno di tanti, in particolar modo di ogni studente: un amico consulente fedele e dotato di una conoscenza completa che fosse in grado di assistere in tempo reale qualsiasi nostro problema o curiosità. Unicamente collegandolo alla presa di corrente.

Questa possibilità si definisce intelligenza artificiale. Di cosa si tratta? In inglese Artificial Intelligence (AI), è un ramo dell'informatica che si occupa di creare sistemi in grado di eseguire compiti che normalmente richiedono l'intelligenza umana.

Oggi abbiamo giocato con uno di questi modelli di Intelligenza Artificiale: si chiama CHAT GPT, uno strumento che ci può aiutare a risolvere problemi, scrivere articoli e poesie in una varietà di stili, rispondere a curiosità, generare idee e fornire supporto in diversi contesti adattandosi al tipo di conversazione richiesto dall'utente. Dobbiamo sapere però che le risposte che potrà dare un sistema come Chat GPT dipenderanno unicamente dai dati (conoscenze) che saranno stati inseriti, e dagli algoritmi, cioè dalle istruzioni fornite a Chat GPT su come elaborare quei dati inseriti.

Ovvio poi che questi dati dovranno essere precisi e aggiornati. Però con la grande e rapida evoluzione in corso, un po' in tutti i settori, il ripristino dei dati dovrebbe essere rapidissimo e questo potrebbe essere un problema. Vorremmo aggiungere che l'intelligenza umana, a differenza di quella artificiale, ha delle particolarità uniche: è corredata di intuito, empatia, creatività, sentimento e immaginazione. Tutte caratteristiche che permettono di andare oltre le parole, di leggere tra le righe, capire frasi idiomatiche mettendole in rapporto con il contesto. E' in grado quindi di cogliere significati inespressi e di aggiungere un quid di qualità e astrattezza ai contenuti, capace di rendere speciale il valore e la preziosità dell'elaborato.

La nostra mente sa percorrere canali che ancora non sono stati definiti, vie profonde e inaspettate. L'intelligenza umana è viva, sa riflettere, sa scegliere ed è in più consapevole di farlo.

Il potere dell'IA proviene principalmente dalle capacità di calcolo e di memoria dei sistemi odierni, che consentono una maggiore e migliore analisi dei dati, straordinariamente superiori a quelle del cervello umano, se visto come strumento di calcolo. Tuttavia il cervello umano che per certi aspetti è molto di meno di un computer, per altri è incommensurabilmente di più.

Diciamo allora che Chat GPT sarà in grado di svolgere un enorme lavoro quantitativo sulle informazioni a disposizione con una velocità di connessione ed elaborazione che non ha uguali.

Oggi i nostri utenti hanno messo alla prova la capacità del nostro consulente virtuale proponendo varie domande sui loro interessi personali.

In particolare, Paolo B. ha richiesto una barzelletta sui carabinieri, Giacomo V. una poesia in rima baciata sulla sofferenza e Mario A., il nostro utente esperto di Storia dell'Arte, una indicazione precisa di nomi di nobildonne appartenenti al Ducato di Milano nel 1400.

Le risposte sono arrivate immediatamente anche se sembra abbiano peccato di una qualche rigidità. Qui però sorgono alcune riflessioni.

L'essere umano è dotato di intelligenza profonda connessa in maniera continua alla coscienza e alle emozioni. Non siamo solo intelligenti, siamo anche esseri spirituali e forse il nostro potenziale più prezioso, la creatività, deriva dalla coscienza, nella forma di nuove comprensioni, idee e intuizioni. La creatività che esprime l'AI sono invece soltanto variazioni automatiche senza comprensione fatte su un qualsiasi tema. In più, l'AI, che manca di coscienza, non è in grado di valutare il proprio prodotto e dunque saremo noi, con il nostro 'buon senso' a doverlo fare.

L'IA saprà seguire alla precisione le indicazioni dettate dagli algoritmi senza fallire, come invece potrebbe fare una persona se è stanca o distratta ma non sarà in grado di affrontare l'enorme numero di sfumature di significato che esistono. Perché una macchina non è in grado di pensare.

Alla fine: L'intelligenza artificiale è un bene o un male?

Dipende dall'uso che se ne fa. I computer sono stupidi ma sono molto precisi, noi siamo imprecisi ma molto intelligenti. Insieme si può fare di più e meglio, però il computer usato per fare cose che richiedono buon senso senza supervisione umana è molto pericoloso. E poi occorre usare la macchina con etica. Fingere, manipolare, fare disinformazione e rubare potrà diventare più facile grazie all'AI.

Concludendo, se l'AI verrà usata per svolgere prevalentemente quei lavori ripetitivi e monotoni che ci opprimono, per renderci più produttivi in ciò che già sappiamo fare e per lasciarci più tempo da dedicare alla nostra vita personale, il mondo farà un passo in avanti.

Se invece sarà usata per sostituirci, per controllarci e per disinformarci, non si potrà parlare di progresso.



## CHE STANCHEZZA!!

*Paolo B., Giacomo V., Paolo M., Semhar S., Gianluca G., Mario A., Marina M., Olimpia B., Gloria P.*

Il quotidiano spesso è difficile da affrontare per problemi di stanchezza, una condizione fisica che influisce sull'umore. O è l'umore che va invece a gravare sullo stato fisico? Siamo condizionati a considerare le due cose, il fisico e la mente, come due cose separate. Di fatto sono interconnesse in modo sottile e continuo.

Il sistema nervoso è uno degli apparati di cui è composto il nostro organismo, fondamentali ognuno per la nostra sopravvivenza, ma certamente la psiche cioè la mente nei suoi aspetti razionali e non, ha un ruolo decisivo di regia e coordinamento. 'La mente è padrona' si sente spesso affermare. E ce lo fa capire **Mario** nel momento in cui commenta 'Quando faccio qualcosa volentieri non mi stanco mai'.

**Giacomo** fa riferimento ai problemi di salute che sempre di più pesano sulla sua energia fisica. Nella comunità dove risiede molte persone sono depresse e qui la capacità di costruirsi le proprie attività giornaliere viene meno pur con sollecitazioni personali. Fa riferimento agli interessi intellettuali di qualsiasi natura capaci di 'far volare' le persone, ma allo stesso tempo si dice consapevole che non tutti gli individui possiedono questa molla.

**Paolo M. e Mario** lamentano molta stanchezza fisica dovuta ad una mole elevata di impegni giornalieri. Ritengono che sarebbe il caso di analizzare la propria vita e di decidere quali cose sono essenziali, e quali al contrario si possono rimandare o addirittura non fare.

C'è anche chi avverte il peso di vivere con dei familiari 'impegnativi' con la conseguente necessità di starsene ogni tanto da soli in cerca di un po' di tranquillità. Certamente i rapporti interpersonali, pur negli aspetti positivi, richiedono una certa dose di pazienza, comprensione e 'savoir faire' e quando la frequentazione diventa un dovere, come accade nella convivenza familiare, possono in certe occasioni diventare frustranti.

**Gianluca** ci conferma questa necessità significativa quando racconta: 'io quando sono a terra devo stare da solo e allora mi vengono dei pensieri molto interessanti e creativi'. Tipico di molti artisti in svariati campi è quest'affermazione riguardo il nascere all'interno di se stessi di intuizioni e pensieri nuovi, quando ci si trova in uno stato di solitudine.

**Semhar** sembra invece reagire ai malcontenti, anche di poco conto, ma che faticano ad andarsene, con il rito del caffè, che assicura costa poco e funziona.

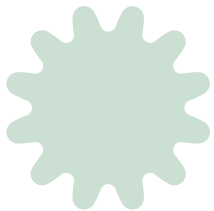
Anche **Paolo M.** ricorre a questi espedienti mangiando però del cioccolato. Oppure, ci racconta, sfruttando il benessere sia fisico che psichico derivante da una passeggiata nel parco. Effettivamente gli integratori alimentari e certe spezie contengono delle sostanze che vanno ad incidere sulla circolazione sanguigna e sul metabolismo modificando temporaneamente anche il funzionamento cerebrale e aiutandoci ad allontanare qualche volta i pensieri negativi che non vogliono abbandonarci. E, si sa, l'umore e la nostra energia dipendono strettamente dal pensiero che abbiamo in testa.

**Paolo B.** invece, sembra preferire l'ascolto di qualche brano musicale, che ripete anche tantissime volte per rimettersi in pista. Qualcuno aggiunge che è il rumore esterno derivante da molteplici sorgenti, tipico della nostra società e del vivere cittadino, a stancarci e a farci perdere la connessione vera con noi stessi.

E alla fine **Giacomo** ci riporta una citazione biblica: 'Quando sei stanco sdraiati sulla Paglia e guarda il Cielo'.







## MANDALA LAB, Spazio alle Emozioni

*Mario A., Paolo B., Giacomo V., Gianluca G., Alessandra M., Paolo M., Paolo F., Gabriele F., Semhar S., Igino D., Leo P., Marina M., Olimpia B.*

LE NOSTRE  
RIFLESSIONI

Ci sono emozioni universali, primarie, che appartengono a chiunque nel momento in cui nasce e in qualsiasi ambiente viva, come la gioia, la paura o la tristezza.

E altre successive che si sviluppano da emozioni primarie in base alle proprie esperienze.

Per la cultura tibetana, a cui fa riferimento il Mandala Lab visitato mercoledì 17 aprile presso la Biblioteca degli Alberi di Milano dagli utenti della nostra Associazione, ci sono emozioni negative da controllare e superare per poter vivere meglio. Il riferimento è alle seguenti: la rabbia, l'invidia, l'orgoglio, l'attaccamento e l'ignoranza.

Si direbbero stati d'animo scaturiti dall'ego e dalla sua volontà di dominio.

Ed ecco il Mandala Lab. Uno spazio in cui non poteva mancare una visita con i nostri utenti.

Qui si capiscono queste emozioni in maniera più profonda.

E qui vengono dati ed esperiti degli strumenti per arginarle e distaccarsene, trasformandole in saggezza, in modo da affrontare meglio la propria vita.

Così si impara a porre fine alla rabbia immaginandola come un qualcosa che nasce sì violento dentro di noi, ma che possiamo far cessare con un atto di volontà, come il suono di un gong che immerso nell'acqua, proprio come si è creato, così scompare improvvisamente.

E l'invidia, che si lascia andare nel momento in cui avvertiamo il battito del cuore di altri esseri viventi, simile al nostro e battere con lo stesso uguale ritmo cadenzato.

Ancora l'orgoglio, che è un sentimento che ci rende fieri, ma che può sconfinare nell'arroganza e dunque limitarci. Apprendiamo quanto è complessa la nostra personalità e di come sono vaghi ed effimeri i sentimenti su noi stessi.

Questo nostro orgoglio può originare da emozioni contrastanti e, in virtù di questo, cambiare improvvisamente la percezione di noi stessi, così come cambiano improvvisamente le cose della vita.

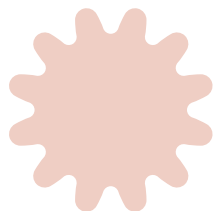
E poi i ricordi, belli o brutti, da cui ci è difficile staccarci e che ci possono assorbire il tempo presente, quello reale della nostra vita. Impariamo che restano sempre dentro di noi e che basta poco per portarli a galla, come il sentire un profumo o un suono.

Ci accompagneranno sempre ma devono lasciare spazio a cose nuove perché la nostra vita è così... prosegue.

Sconfiggere l'ignoranza infine è diventare consapevoli anche di queste cose, realtà non solo esteriori ma anche presenti all'interno di noi.

E' stato bello il nostro viaggio al Mandala Lab. Abbiamo appreso delle cose nuove. Ora sono nella nostra mente e ci aiuteranno a vivere meglio. Ci saranno sempre ma anche queste faranno spazio a nuove realtà.





## “Corso di Formazione per Volontari e Cittadini interessati ad operare nell’ambito della salute mentale”

in collaborazione con CSV - Università del Volontariato,  
organizzato nell’ambito del progetto R3 - insieme per la Recovery

*Olimpia B.*

Si è sempre “in formazione” nella vita, nella vita professionale, nelle relazioni, anche nel volontariato. La “formazione continua” è un elemento fondamentale per aggiornare le nostre competenze e rinnovare le nostre esperienze. La formazione non costituisce un ambito a sé stante, ma fa sì che “lavoro” e formazione possano fondersi insieme: ci si forma attraverso il “lavoro” e allo stesso tempo si riesce a svolgere un “lavoro” grazie alla formazione.

Dunque, non è diverso nel volontariato, soprattutto quando si svolge quest’attività in un ambito, quello della salute mentale, dove le persone, bisognose di cura, sono costantemente al centro.

La formazione rivolta ai volontari è uno strumento indispensabile per rafforzare la capacità individuale di comunicare e relazionarsi con gli altri, con la comunità locale e la società per produrre SOLIDARIETA’. Il volontariato è un’esperienza che cambia la biografia di una persona.

La formazione è un momento di acquisizione o aggiornamento di conoscenze e competenze dei propri bisogni, diritti, vissuti, per rafforzare una identità. Questo vale anche per i volontari che operano non solo per sé stessi, ma soprattutto per gli altri a cui offrono la propria solidarietà: ossia, è un momento di rafforzamento della propria identità sociale.

Un altro aspetto importante della formazione è rimanere aggiornati sui cambiamenti delle tendenze. Le tendenze cambiano continuamente: le conoscenze e le competenze attuali diventeranno obsolete se non saremo in grado di stare al passo con il ritmo del cambiamento. Dunque, anche il modo di relazionarsi con le persone si trasforma nel tempo.

Il confronto con gli esperti del settore della salute mentale, psichiatri, educatori, psicologi, operatori sociali, permette di acquisire dai professionisti indicazioni per sviluppare nuove competenze trasversali. E’ occasione per riflettere, per esempio, sulle proprie motivazioni che spingono a donare il proprio tempo e abbiamo compreso come queste possano cambiare nel tempo. E’ importante riconoscerle per rinnovare il patto sociale con noi stessi perché avere questa consapevolezza fa bene alle relazioni. Questi professionisti hanno parlato delle grandi difficoltà dei giovani, di quali sono gli interventi sul territorio dedicati ai giovani, dell’importanza di considerare le famiglie come parte integrante di un percorso di cura, perché il curante è sempre in prima linea, ovvero di mantenere sulle persone e le loro famiglie, sempre uno sguardo, un’osservazione attenta per cercare di essere qui e ora.



Attività cofinanziata dall'Unione europea - Fondo Sociale Europeo Plus, nell'ambito del Programma Nazionale Metro Plus e Città Medie Sud 2021-2027 - [www.pnmetroplus.it](http://www.pnmetroplus.it)

L'iniziativa è realizzata nell'ambito della co-progettazione con il Comune di Milano nell'area della salute mentale "VIVERE IN SALUTE MENTALE - Interventi per percorsi di empowerment per cittadini con disagio psichico" (Cod. operazione PN Metro Plus M4.4.11.7.g)



## CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI E CITTADINI NELLA SALUTE MENTALE

**GRATUITO**

**6 INCONTRI dal 23.10 al 23.11.2024**

Ore 19:45 (registrazione) 20:00 - 22:00

Presso la sede di CSV Milano - Piazza Castello, 3  
(MM1 CAIROLI - Tram 1)

*"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 parte integrante in una relazione di cura
- Ruolo e motivazione dei volontari nella relazione di aiuto

**Iscrizione obbligatoria entro LUNEDÌ 21 OTTOBRE alla mail [aiutiamoli@aiutiamoli.it](mailto:aiutiamoli@aiutiamoli.it)**

Tel. 02/58309285 negli orari di segreteria 10.00-13.00 / 14.00-17.30

**NUMERO MASSIMO 30 PERSONE**

Associazione Aiutiamoli - Corso di Porta Romana 116/A (MM3 Crocetta - Tram 24, 16 Autobus 65)

Per informazioni: [aiutiamoli@aiutiamoli.it](mailto:aiutiamoli@aiutiamoli.it)

**contatti e segnalazioni:**



[anna.giovannini@consorziosir.it](mailto:anna.giovannini@consorziosir.it)

[simona.silvestro@consorziosir.it](mailto:simona.silvestro@consorziosir.it)





## UN'ESTATE AL MARE

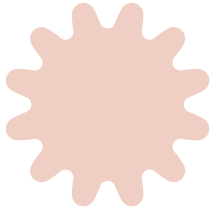
*Gianluca G.*

Un'altra vacanza è passata, sperando meglio per la prossima. Dico così perché per i primi quattro giorni c'è stato brutto tempo, periodo di riflessione forzato interrotto da una bella gita in pullman da Pinarella di Cervia fino alla rocca di San Leo, vicino al confine con le Marche, zona San Marino.

Confesso che preferisco di gran lunga il mare Ligure, e non solo per la profondità dell'acqua ma anche perché mio padre e mio nonno erano liguri. Comunque la gustosa focaccia ligure è stata ben sostituita dalla piadina romagnola, ben farcita; è la prima cosa che abbiamo mangiato quando siamo arrivati. Graziosa la piscina dell'hotel, abbastanza grande per concedersi una modesta nuotata. E' nota l'accoglienza e il buon gusto della cucina dei romagnoli, dove mi ha colpito parecchio la ricca offerta degli antipasti e contorni al buffet offerti dall'hotel.

Personalmente ho rinunciato ad un paio di gite pur di godermi il mare e il sole. Spiaggia vuota e poco baccano hanno ben contornato i soli tre giorni rimasti con il bel tempo, divisi tra mare e piscina. Sono contento di essere andato in vacanza perché viaggiare è sempre bello. Allora non rimane che appuntarsi la data della prossima vacanza, sperando che sia più soleggiata. Viva la Romagna e l'Italia, giardino di pascoli, bellezze e sapori oramai irrinunciabili.





## LA CRISI CLIMATICA DEL CORNO D'AFRICA

*Semhar S., Olimpia B.*

Il mio paese di origine è l'Etiopia e vorrei parlarvi di un problema che interessa il mio paese, ma non solo: la carestia e la crisi alimentare causata dalla crisi climatica.

Negli ultimi anni l'Africa orientale (il c.d. Corno d'Africa) è stato un esempio lampante dell'impatto che la siccità ha provocato, in termini economici, politici e umanitari, caratterizzata da bassi livelli di precipitazioni che hanno colpito milioni di persone in Etiopia, Somalia e Kenya.

Questa siccità è stata causata dall'andamento pluriennale del fenomeno atmosferico noto come La Niña, che probabilmente è stato accentuato dalla crisi climatica globale, dato che cambiamenti minimi delle temperature della superficie marina possono provocare cambiamenti più estesi a livello di andamento meteorologici.

La conseguenza più immediata della siccità, durata fino al 2023, è stata la carestia. Tra il 2019 e il 2022, la regione ha subito anche una invasione di locuste descritta come la peggiore degli ultimi 25 anni per l'Etiopia e la Somalia, e la peggiore degli ultimi 70 anni per il Kenya. Dopo tre anni di condizioni simili, si è stimato che più di 23 milioni di persone in alcune aree di Etiopia, Kenya e Somalia hanno sofferto la fame. I mancati raccolti non sono stati l'unico fattore a far salire i prezzi dei generi alimentari, ma anche i conflitti locali hanno dato un contributo.

Di conseguenza, sempre più persone hanno abbandonato le loro case in cerca di cibo per sé e il proprio bestiame e, di conseguenza, i flussi di rifugiati hanno cominciato ad aumentare.

A metà 2023, il fenomeno atmosferico de La Niña si è tramutato nel grave evento climatico noto come El Niño e il siccitoso Corno d'Africa ha cominciato a registrare elevate precipitazioni. Non riuscendo ad assorbire l'acqua a causa dell'aridità del terreno, molte aree hanno subito devastanti inondazioni; si prevede che le piogge continueranno anche nel 2024. Come per la siccità, anche le inondazioni hanno costretto molte persone ad abbandonare le loro case.

Tutto questo può essere causato dagli interventi dell'uomo? Quanto la crisi climatica può essere una conseguenza diretta dell'attività dell'uomo? Gli studi ci dicono che certamente le attività umane influenzano sempre di più il clima e la temperatura della terra, bruciando combustibili fossili, abbattendo foreste pluviali, immettendo nell'atmosfera quantitativi significativi di CO<sub>2</sub>.

Occorre, tuttavia, dare una duplice risposta alla crisi di questa area geografica. In attesa di soluzioni di ampio respiro deputate ai governi o alla politica, occorre nell'immediato salvare vite umane e nel lungo periodo aumentare le capacità delle popolazioni locali di affrontare le crisi climatiche future che abbiano effetti catastrofici sulle popolazioni.

A livello individuale, ognuno di noi non può sottrarsi alla propria responsabilità. E' necessario acquisire sempre più maggiore consapevolezza di quanto fragile sia l'ecosistema in cui viviamo, in merito a come arginare gli sprechi, ovvero fare scelte più consapevoli in relazione ai consumi. La strada è lunga, ma questo può essere un buon inizio.



REPORTAGE



## VIAGGIO A PARIGI CON IL MIO AMICO DAVIDE

*Leo P.*



Sono stato a Parigi, un viaggio cui tenevo molto. Per due motivi.

Il primo: ho avuto il piacere di fare questo viaggio con il mio caro amico di sempre: Davide. Lui vive da anni a Shanghai perché lavora lì. Ha anche una compagna cinese. Siamo molto legati, io e Davide. Quando Davide viene a Milano, ci frequentiamo sempre e facciamo molte cose insieme. Lo conoscono anche alcune volontarie dell'associazione, perché Davide mi ha accompagnato alcune volte alle pizzate, alla Vigna di Leonardo e alla casa museo di Alda Merini.

La seconda: perché Parigi è una città molto bella e offre molto da vedere. Io e Davide siamo stati 2 giorni a Parigi e abbiamo visto tante cose belle. Cosa mi ha colpito di più? Sicuramente la Torre Eiffel, enorme, grandiosa. Mai visto tanto ferro messo assieme! E quanta gente c'era a vederla, una coda infinita che arrivava fino in strada.

Poi, i Bistrot, i caratteristici caffè di Parigi. Ci siamo fermati a prendere un caffè e a mangiare un panino, guardando le persone passeggiare.

Ci ritornerai anche subito, Parigi aspettami!

## Crociera nel Mar Mediterraneo

*Gianluca G.*

Esistono esperienze che si fanno per la prima volta, ed è il mio caso dove ho partecipato, con il gruppo di Fondazione Aiutiamoli, ad una fantastica crociera nel mare Mediterraneo, partendo da Genova il 16/10/2024 per poi attraccare il giorno dopo a Marsiglia, e quello dopo ancora a Barcellona. Il penultimo giorno, cioè il 19, l'abbiamo passato in navigazione verso Genova, dove siamo attraccati il 20 mattina, alle ore 8:00. Siamo stati fortunati perché abbiamo trovato sempre bel tempo, potendo così ammirare, grazie alle escursioni in pullman turistico, di paesaggi e panorami; la chiesa di Napoleone e la collina Ebraica a Marsiglia, visitando poi, a Barcellona, la famosa Sagrada Familia.



La nave, la Costa Fascinosa, è qualcosa d'indescrivibile: con la sua hall alta almeno quaranta metri, dove vi si inseriscono i quattro ascensori panoramici; reception; bar; ristorante, fa percepire la maestosità della nave. Ha dodici ponti, dove fra i quali abbiamo trovato altri ristoranti, bar, un'enorme sala scommesse, pallacanestro; piscina al coperto e al chiuso; hamburgeria; gelateria, teatro, sala da ballo, e chissà ancora sfugge alla mia memoria. Indimenticabili le albe, i tramonti, la vista perpetua del mare, il buon cibo.

Auguro a tutti di fare questa esperienza, unica nel suo genere anche se la sconsiglio per periodi lunghi perché poi si rischia di annoiarsi, e di ingrassare.



## Alcuni pensieri

*Gianluca G.*

Notando il particolare,  
districandone il dopo.  
Cercare un di più  
anche se sembra non esserci.  
Assumere il controllo  
anche se senza un motivo.  
Fra i motivi carpire un pretesto  
e forse l'hai trovato. Una via?  
Non sarà una nuova vita  
ma sarà pur sempre...  
quello che tu vuoi che sia.

## Alcuni pensieri

*Gianluca G.*

Hai mai notato la superficialità,  
il caso che banalizza,  
ma che fa sorridere?  
Hai mai provato a comprendere  
'l'impossibile' forse perché,  
il possibile potresti essere tu?  
Hai mai notato che il possibile  
è la parola e l'impossibile  
un'azione, e viceversa?  
i sei mai chiesto  
che potresti fare la parola,  
e non diventare un'azione!

## DENTRO ME STESSO

*Giacomo V.*

Non riesco a piangere  
Provo emozioni forti  
Ma la mente domina  
Il remoto  
E' oggi  
In uno spazio-tempo  
Che riguarda il sogno  
Ed i desideri  
Ma nulla si muove  
Dentro di me  
Circoscrivere il presente  
Fatto di piccoli gesti  
A volte monotoni  
Ma salutari  
Per non pensare più  
E il futuro vola

## COMUNITA'

*Giacomo V.*

Si fa sera  
In una giornata  
Di bufera  
Ma sono felice  
Piccoli attimi  
D'intesa  
Nella Comunità  
M'hanno donato  
Gioia  
Con nuovi  
Amici.

## SAN LEO E ROCCA DI VERUCCHIO: incontro scontro tra i Montefeltro e i Malatesta

Mario A., Virginia C.

I Montefeltro sono importanti per la storia d'Italia perché citati da Dante nella Divina Commedia come persone che erano al tempo stesso avventurieri e devoti verso San Francesco d'Assisi e l'ordine dei Frati Minori, anche se un po' bellicosi, e le loro origini sono piuttosto oscure. Sono originari della zona di Ravenna e Rimini e si attribuisce loro un'origine più antica. La loro importanza come una delle più nobili famiglie dell'Italia centrale risale al XIII secolo, epoca del turbinio di potenti casate divise tra Impero e Chiesa, ghibellini e guelfi, periodo in cui i feltreschi ebbero un ruolo importante.

I Montefeltro erano dei grandi mecenati e fecero affluire alla loro corte alcuni dei più grandi artisti del Rinascimento, come, ad esempio, Piero della Francesca e Raffaello.

Noi dell'associazione Aiutiamoli abbiamo fatto una vacanza a Pinarella di Cervia di una settimana a fine giugno. Abbiamo scoperto che l'Emilia Romagna è una regione ricca di luoghi storici e artistici importanti ed emozionanti perché in tutte le gite abbiamo conosciuto angoli d'Italia insoliti e pittoreschi.

Abbiamo visitato tanti siti culturali del periodo del Medioevo, dove ci sono state tante guerre interne e intrighi rinascimentali, cui ha preso parte anche la famiglia Borgia. Noi abbiamo partecipato alle gite con entusiasmo perché alla fine abbiamo imparato tante nozioni nuove e interessanti.

La rocca di San Leo ci ha colpito per la grande piazza d'armi da cui si può godere un ottimo panorama sulla vallata circostante. Abbiamo scoperto che in quel luogo ha vissuto da prigioniero il conte di Cagliostro. San Leo è il principale borgo dell'alta Valmarecchia, fino al 2009, era incluso, come altri comuni della valle, nel territorio marchigiano della provincia di Pesaro – Urbino. San Leo era anticamente chiamata Mons Feretri (latino), dal quale deriva la parola Montefeltro. L'attuale nome del borgo si deve a San Leone, tradizionalmente uno scalpellino che assieme al compagno San Marino, dopo un viaggio che, dalla natia, Dalmazia li aveva portati a Rimini, diffusero il Cristianesimo in queste zone.

La rocca ci ha portati a rivivere un lontano passato in cui il Medioevo si intreccia con il presente, nel senso che alcune parti della Rocca si sono conservate intatte come ad esempio le mura difensive che circondano la fortezza. Sempre in quella giornata abbiamo visto la rocca Malatestiana che era molto affascinante. Quest'anno abbiamo ammirato caratteristiche diverse e nuove di varie città romagnole, come Cesenatico e Rimini; la prima è molto famosa per le barche coloratissime nella piazza principale che erano ancorate nell'acqua calma e limpida. In questo viaggio di una settimana abbiamo visitato luoghi artistici di molta importanza mentre in quello dell'anno scorso abbiamo visto i monumenti più spettacolari della città di Rimini, come il Tempio Malatestiano.

Le vacanze estive sia al mare che in montagna degli anni più recenti a Pinarella e di quelli passati a Bormio mi hanno molto colpito perché sono sia interessanti che divertenti. In compagnia degli altri partecipanti è stato bello rimanere perché io e Mario ci siamo sentiti accolti e meno soli.



## IL ROCK E' Vivo

Giacomo V.

Tra gli anni quaranta e cinquanta del secolo scorso negli Stati Uniti nasce la musica **ROCK and ROLL**, un genere popolare di musica dai ritmi veloci dove la chitarra elettrica la fa da padrona, accompagnata poi dalla batteria e dal basso elettrico.

Riprende molti caratteri della musica afroamericana e incarna lo spirito ribelle e anticonformista delle nuove generazioni.

Il Rock and Roll si sviluppa da una fusione di diversi generi musicali già in voga, tra cui principalmente: la musica **pop**, un genere commerciale basata su melodie semplici e orecchiabili, il **rhythm and blues**, una musica da ballo molto ritmata, e il genere **country**, un tipo di musica **folk**, a sua volta distintasi per i contenuti di protesta sociale.

Dagli anni 60 si fa invece riferimento alla musica **ROCK**, un genere più complesso, un termine che ricalca in parte una filosofia di vita.

Il termine Rock significa dondolare e sembra origini dalla musica Gospel, (canto corale spiritual degli afro-americani) dove si indicava una specie di estasi mistica.

In ciò può esserci un riferimento al fatto che quando si ascolta una musica che piace, il cervello rilascia dopamina, un neurotrasmettitore che trasmette un senso di gratificazione e piacere.

Essere 'rock', nel sentiment popolare, delinea un modo di essere: significa essere spregiudicato e anticonformista, e gli studi in ambito sociale ci dicono che questo genere musicale è ascoltato e amato soprattutto da chi vuole 'caricarsi' per sfidare un ambiente ritenuto ostile.

Tra i primi e più noti esponenti del genere Rock and Roll troviamo:

**Bill Haley** (1925-1981) e il suo gruppo The Comets, la cui canzone "**Rock around the clock**" è considera-

ta la prima del genere rock and roll.

**Elvis Presley** (1935-1977), diventa il simbolo del rock grazie alle sue doti vocali e agli atteggiamenti anticonformisti che catturano l'attenzione del pubblico giovanile del tempo.

**The Platters**, un quintetto che, con la canzone "**Only you**" e altri successi, conquista le vette delle classifiche dei dischi più venduti.

All'inizio degli anni '60 in Inghilterra nasce la musica **beat**, che presto si afferma anche negli Stati Uniti. Questo genere è simile al rock & roll, ma dà maggiore risalto agli strumenti elettrici. Con i loro ideali pacifisti, atteggiamenti trasgressivi e originalità i musicisti beat rispecchiano perfettamente le aspirazioni e la protesta delle nuove generazioni. In questo contesto nascono famosissimi complessi come **Beatles** e **Rolling Stones**.

I Beatles sono un gruppo nato a Liverpool formato da quattro elementi: John Lennon, Paul McCartney, George Harrison e Ringo Starr. La loro caratteristica è la fusione di elementi rhythm and blues e rock con elementi della musica popolare britannica.

I Rolling Stones sono uno dei complessi inglesi più popolari degli anni '60; le loro canzoni sono caratterizzate da sonorità molto aspre e voci graffianti.

Negli Stati Uniti il Folk e il Country si rinnovano affrontando temi sociali come il **razzismo** e la **guerra in Vietnam**. Le canzoni di **Bob Dylan** e **Joan Baez** danno voce al dissenso e alle aspettative dei giovani americani: questi nel 1969 a **Woodstock** si radunano a migliaia per un megaconcerto accomunati da ideali sociali e musicali. In particolare la canzone "Blowing in the wind" scritta da Bob Dylan, diventa negli anni Sessanta l'inno del movimento pacifista e di protesta contro la guerra.

Sul finire di quegli anni si fanno strada nuovi esponenti del Rock che interpretano sempre gli aspetti della protesta giovanile, come per esempio **Jimi Hendrix** e **Jim Morrison** che propongono musica ribelle in cui si riflette un'esistenza estrema. Un altro rappresentante della contestazione è il musicista **Frank Zappa** che opera uno stile personale in cui ci sono elementi del Rock, del Jazz e della musica colta.





## Esperienza in Vigna 2024

*Olimpia B., Alessandra M., Paolo B., Semhar S.*

Il progetto Esperienza in Vigna è al secondo anno!!

L'idea del progetto è rappresentata dall'avvicinare le persone con disagio psichico ad alcune pratiche del processo della **viticoltura**. Nella giornata di settembre trascorsa in vigna presso la cantina La Guarda situata nella Valtenesi (BS), i partecipanti, tutti utenti, familiari e amici, sono stati coinvolti nella raccolta manuale dell'uva, pigiatura dei grappoli alla vecchia maniera e un percorso sensoriale tra i filari.

La raccolta dell'uva è tradizionalmente svolta a coppie dopo una breve sessione per istruire nell'uso della forbice, nel taglio del grappolo, realizzando un'attività funzionale a consentire e sostenere l'**interazione sociale**, anche se in un breve periodo di tempo.



In questo caso, l'attività manuale di raccolta dell'uva, spesso genera nei partecipanti sentimenti di orgoglio per "avercela fatta", e sviluppa un forte senso di appartenenza al gruppo, in virtù di quanto condiviso tra i filari che ha continuato a rafforzarsi nelle successive attività della pigiatura dell'uva e del percorso sensoriale tra i vigneti, svolti a piedi nudi e/o ad occhi chiusi. L'iniziativa si è dimostrata in grado di affrontare alcune sfide che riguardano la salute mentale in quanto interventi in grado di generare relazioni con soggetti eterogenei e orientati alla comunità. Accostare il vino alla salute mentale può contribuire al superamento del pregiudizio che vede questi due elementi non conciliabili. Gli

psichiatri, psicologi, operatori dei servizi hanno valutato il progetto nel suo insieme, ritenendo questo modello significativo per promuovere un uso consapevole del bere rispetto ad un comportamento di abuso, ancora più significativo nel campo della salute mentale.

Abbiamo chiesto ad alcuni partecipanti di commentare la giornata:

**Semhar**: "quest'anno è stata una giornata davvero particolare. Tante le esperienze: la vendemmia, la pigiatura dell'uva e il percorso. Mi è piaciuta la pigiatura dell'uva che mi ha dato tante sensazioni: l'uva è morbida come il velluto".

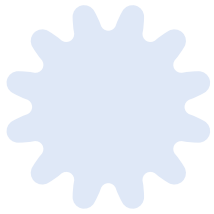
**Alessandra**: "hanno partecipato molte persone esterne, come alcuni familiari e amici. Mi è piaciuto molto il percorso sensoriale; ho camminato a piedi nudi su elementi diversi, l'erba, i raspi dell'uva, poi anche sulla terra. Alla fine del percorso, ci siamo seduti sulla panchina gigante a guardare all'orizzonte il lago di Garda".

**Paolo B.**: "ho cantato vecchie canzoni con Roberto che suonava la chitarra e ha intrattenuto tutto il gruppo".

Il progetto Esperienza in Vigna si completa con l'iniziativa il VINO SOLIDALE PER LA SALUTE MENTALE che vede la vestitura delle bottiglie di Prosecco Valdobbiadene DOCG Brut ed Extra Brut con le etichette disegnate dagli utenti partecipanti al laboratorio Creativo. Le bottiglie sono oggetto di una raccolta fondi della campagna di Natale 2024. Il ricavato delle vendite verrà utilizzato a sostegno di program-



mi ed iniziative a favore della salute mentale, in particolare di supporto psicologico gratuito per utenti e familiari.



## La Nostra Maratona

Massimo G.



La Relay Marathon è una corsa a staffetta non competitiva, che si corre a Milano, lo stesso giorno della Milano Marathon a cui è collegato il Milano Marathon Charity Program.

La Relay Marathon è un grande evento di raccolta fondi a scopo benefico, il principale di questa entità in Italia. Il Charity Program è un programma di solidarietà organizzato da 11 anni, che ha l'obiettivo di avvicinare le associazioni no profit ad una nuova modalità di raccolta fondi per sostenere i propri progetti sociali. Per questo motivo il Charity Program è in continua crescita e ogni anno coinvolge oltre 100 organizzazioni no profit.

**E domenica 7 aprile 2024 abbiamo partecipato anche noi, la nostra prima Relay Marathon.**

La partecipazione è aperta a squadre composte da 4 persone, il percorso è suddiviso in 4 frazioni, 1 per ogni atleta che vanno dai 6,5 ai 14,7 km. Possono correre solamente le squadre aderenti al Charity Program che effettuano una donazione e/o una raccolta fondi minima a favore di un progetto benefico di una delle associazioni non profit che partecipano all'evento. Obiettivo è quello di scegliere e sostenere uno dei progetti solidali legati ad ogni ONP.

### Il progetto di Aiutiamoli

Il nostro progetto è stato chiamato «**CHIEDI AIUTO, non 6 solo!**» e si componeva di 3 drive:

1. Offrire colloqui psicologici gratuiti rivolti ai giovani e alle famiglie
2. Istituire borse di studio con indirizzo/percorsi artistico musicale
3. Realizzare la seconda edizione musicale di DAVE FOR YOUNG 2024, uno strumento di dialogo e uno spunto di riflessione per i giovani, le famiglie e gli addetti ai lavori al fine di sensibilizzare sull'importanza di chiedere aiuto quando si è in difficoltà.

Partecipare alla Relay Marathon è stato molto impegnativo e ha coinvolto molti di noi con varie attività, nei 5 mesi precedenti al faticoso 7 aprile. Nonostante fosse la nostra prima esperienza, siamo stati ampiamente ripagati del lavoro fatto e i risultati sono stati entusiasmanti. Sia per la raccolta e la conseguente partecipazione dei runners che ci hanno sostenuto con la loro partecipazione, sia, e soprattutto, per l'esperienza vissuta.

Aiutiamoli ha avuto una "vetrina importante" per farsi conoscere e parlare di sé. Il nostro stand è stato visitato da moltissime persone curiose di conoscere obiettivi e attività di una realtà come Aiutiamoli.

Il momento che rimarrà nei cuori di tutti noi è comunque quello della sfilata finale. A fine gara, tutte le ONP, hanno sfilato ai piedi del Duomo per festeggiare e concludere bellezza un evento così importante.

Noi di Aiutiamoli c'eravamo tutti !

E' stato un momento magico !

Dalla luce dei nostri occhi trapelava l'emozione e la gioia di essere lì e di far parte di una delle realtà impegnate nel no profit e nel volontariato nel 2025 ?!

Ovvio, **CI SAREMO !!!**





## NASCO(STO)

### La promozione del benessere giovanile per dar vita alle voci nascoste

NASCO(STO) è una co-progettazione aperta tra Associazione Aiutiamoli ODV e il Comune di Milano, finanziata con fondi ex L.285/97 rivolta a giovani e adolescenti del Municipio 1 di Milano e si propone sia di raggiungere i ragazzi e le ragazze nei luoghi della loro quotidianità sia all'interno delle scuole per lo sviluppo di competenze di educazione emotiva e di mediazione dei conflitti. Questo progetto ha visto coinvolti psicologhe, assistenti sociali ed educatori, forti di una metodologia partecipata che vede le azioni crearsi dal basso, da coloro alle quali sono destinate. Da circa un anno si svolge un lavoro di educativa di strada volto a intercettare giovani interessati a collaborare alla realizzazione di attività ed idee che rispondono ai loro bisogni. L'anno si è aperto con la sperimentazione di un Dialogo sul Futuro, pratica innovativa per esplorare le possibilità future di azione concreta in risposta alle preoccupazioni del presente, i cui risultati sono stati presentati durante un evento pubblico assieme ad altre realtà giovanili note. I nostri ragazzi l'hanno raccontato così: "Questo salto nel futuro ci ha aiutato a far emergere le idee, le intuizioni, le strategie utili a costruire un "piano d'azione" da mettere in pratica a partire da oggi." Il salto immaginativo del futuro lo facciamo continuamente, in strada, nei laboratori, a scuola. Nel corso della progettazione è stata realizzata un'altra attività molto creativa, intima, che del futuro discute continuamente in ottica speranzosa, con un'attenzione particolare alla comprensione del presente come fase centrale, che a dire dei nostri ragazzi "è la sfida più grande dei nostri coetanei". Sono state coinvolte 4 sezioni di due diverse scuole superiori del Municipio 1. L'attività si chiama L'A.L.T.R.O. - Linguaggi Alternativi per Liberare, Trasformare, Riflettere e Orientare e si fonda sull'idea che esistono diversi modi di fare prevenzione, e quello di creare i contenuti di tale prevenzione con i diretti interessati attraverso linguaggi espressivi alternativi alla parola è sicuramente il modo che preferiamo.

NASCO(STO) lascia le sue tracce in diversi luoghi e gli adolescenti sono di sicuro coloro che volontariamente (urlando: finalmente!) le lasciano. Questo ci rende molto orgogliosi perché vuol essere la dimensione ideale per chi fin ora non ha avuto l'opportunità di emergere, come i ragazzi del corso di teatro in collaborazione con ATIR, che giungono alla loro manifestazione finale sabato 14 dicembre presso il CAM Romana-Vigentina.

Il processo, si sa, è la parte più intensa e più interessante di una progettazione partecipata perché accoglie occasioni inaspettate e cambiamenti non preventivati, ma frutto del confronto aperto con i giovani del territorio. Una sorpresa sicuramente è stata l'apertura di Open Casello, la nuova "casa" delle politiche giovanili aperta il 13 giugno grazie al lavoro incessante della Direzione Giovani del Comune di Milano. Questo spazio non solo rappresenta una risorsa preziosa per i ragazzi e le ragazze milanesi in cerca di spazi, di sostegno, di orientamento, con la forte esigenza di creare e di lasciare un contributo sulla città, ma si presenta anche polo di intercettazione di fragilità e di disagi, che grazie alla fitta rete di servizi e realtà del Terzo Settore, tra cui Aiutiamoli ODV, è in grado di accogliere e fronteggiare.

NASCO(STO) è una progettazione che si concluderà alla fine di quest'anno ma le sue prospettive, i suoi desideri, la motivazione dei suoi operatori non si fermano di certo qui. Aiutiamoli ODV ha creato un nuovo spazio di azione che aprirà le sue porte a partire da gennaio 2025.

Ma fino a quel momento non rimanere nascosto, abbiamo ancora diversi momenti per incontrarci, per creare insieme il futuro che abbiamo smesso di immaginare e iniziato a costruire.

Si ringraziano per questo racconto Valeria Lo Giudice, operatrice del progetto, Marta, Leonardo, Viola, Frida, Emma, Lapo, Timoteo, Isabella e i numerosi altri ragazzi che hanno reso NASCO(STO) un progetto da raccontare!

**CONTATTI: [progettonascosto@aiutiamoli.it](mailto:progettonascosto@aiutiamoli.it)**





## Il deserto di Semhar

Bookcity 2024

*Semhar S.*

E-ri-trea. Siete mai stai in Eritrea?

E' la mia terra di origine ed è bellissima. I miei genitori l'hanno lasciata quarant'anni fa e si sono trasferiti in Italia in cerca di un buon lavoro e di una vita migliore.

Io sono nata qui e mi piace vivere a Milano. Ho tanti buoni amici. I miei ricordi di infanzia più belli, però, sono legati all'Eritrea. Mio padre ci ha lasciato una casa grande ad Asmara.

Non ci vado da un po' di anni ormai. Asmara, come le altre città dell'Eritrea, sono state colpite da tante guerre fino alla metà degli anni Novanta.

Tra guerre d'indipendenza e occupazioni, Asmara ha vissuto tante difficoltà negli anni passati ed oggi potrebbe rinascere, nonostante ci siano ancora numerose fragilità. Asmara è oggi una città meravigliosa, in cui vivono diverse culture e religioni. Ha palazzi di marmo e mosaici colorati. E' una città elegante Asmara e ci sono tante palme. Da bambina ci andavamo spesso. Le avventure più entusiasmanti per me sono state lì. Avevo i piedi in mare, nel Mar Rosso, e mi si sono avvicinati degli squali. Non avevo paura. Era incuriosita dalla loro presenza e loro dalla mia. Il nostro incontro è stato naturale. Gli squali erano veloci e lucenti. Nella mia vita, non mi è più capitato di avere un incontro con gli squali. Siete mai stati in giro per il deserto? Io sì, con la mia famiglia. Con mio fratello ero tra le gobbe di un cammello altissimo che ci portava a scoprire le dune del deserto. Mi sentivo una principessa su quel cammello. C'era un caldo secco e c'era una luce forte. C'era il silenzio. Ho ancora le foto di quel momento e mi commuovo quando guardo quelle foto. Eravamo piccoli io e mio fratello e non sapevamo cosa ci sarebbe accaduto nel futuro. Era un tempo sospeso.

Mia madre lavora ancora oggi, anche se ha settant'anni. Ci cucina piatti tipici eritrei la sera per cena, come lo Zighini. E' uno spezzatino di carne speziato un po' piccante e servito con il pane e le verdure.

Mia madre è molto brava a preparare lo Zighini. Se non l'avete mai assaggiato, vi consiglio di provarlo in uno dei tanti ristoranti eritrei che ci sono a Milano, a Porta Venezia, in Corso Buenos Aires.

Quarant'anni fa, mio padre aveva trovato un lavoro fisso in Italia e aveva portato la mia famiglia qui.

L'Eritrea oggi è avvolta da speranza per il suo futuro. Mio fratello più grande si è sposato ad Addis Abeba, all'inizio di quest'anno. E' stata una festa bellissima. Non ho potuto partecipare al matrimonio, ma ho visto tutte le foto. C'è stata una grande festa. Mio fratello vive in Germania, adesso, con sua moglie.

Io, con i miei due fratelli, aspettiamo ora di diventare zii..



## A.A.A. cercasi lettori d'eccezione Bookcity 2024

*Paola B.*

I ragazzi di Aiutiamoli non si fermano proprio mai. Al termine dell'incontro di lettura Guerra o pace: tu da che parte stai, Bookcity 2024 si è protratto, nel pomeriggio di sabato 16 novembre, con la partecipazione dei cari Virginia, Gianluca ed Alessandra alla presentazione dell'ultimo romanzo dello scrittore Mario Bottini, presso la sede Siam. I nostri tre ragazzi sono stati insigniti di un incarico d'onore: sono stati scelti per leggere alcuni stralci del nuovo libro di Bottini, "Iseult".

Il libro racconta la storia del poeta William Wordsworth e dei suoi anni più felici trascorsi in un cottage, sito nel centro dell'Inghilterra. Virginia, Gianluca e Alessandra ci hanno portato in giro con il poeta, ci hanno fatto accarezzare tutto il bello che in quegli anni visse Wordsworth in quelle campagne poetiche che lo ospitarono e che gli permisero di scrivere le sue poesie più sentite.

Congratulazioni ai nostri lettori d'eccezione per l'interpretazione data. Uno speciale grazie a Bottini per aver dato questa importante opportunità alla nostra associazione.





## Racconti che ci appartengono

### Bookcity 2024, tra sogni e realtà

Paola B.

Avete mai mangiato lo Zighinì, un piatto tipico dell'Eritrea? Siete stati in giro nel deserto? Avete mai visitato il Giappone, restando seduti attorno al tavolo di casa vostra? Vi siete trovati faccia a faccia con un monaco Zen a parlare delle vostre paure?

Nei racconti prodotti dai ragazzi de La Piazzetta, il laboratorio di lettura e scrittura creativa della nostra associazione per Bookcity 2024, ci sono tante storie che vi portano lontano dalla vostra realtà di tutti i giorni e vi fanno attaccare al chiodo la routine quotidiana. Il tema di quest'anno della Fiera del Libro e della Lettura, tanto amata dai milanesi e non solo, si è concentrata sul tema Guerra e Pace, alla luce dei conflitti internazionali di cui siamo spettatori, attraverso i media, ogni giorno. Il gruppo La Piazzetta ha voluto dare un piccolo contributo a Bookcity, scrivendo dei racconti che mettono in evidenza gli up and down della vita, i moti interiori che, a volte, trascinano verso sentimenti di tristezza, malinconia, condizioni di incertezza e altre volte invece ci portano verso sentimenti di serenità, rilassatezza, allegria. C'est la vie.

Sabato 16 novembre, presso la Casa delle Associazioni e del volontariato del Municipio 1, in via Marsala 10, si è tenuto il piccolo evento associativo di lettura Guerra o pace: tu da che parte stai? Storie di sogni e realtà. Il gruppo La Piazzetta ha letto e interpretato cinque racconti di speranza: Il deserto di Semhar, Alcuni italiani di oggi, La pace della montagna, Viaggio in Giappone, Incontro al parco.

“Racconti semplici, ma non sempliciotti perché hanno rimandi importanti a temi attuali quali il cambiamento climatico, l'immigrazione, la pace interiore, le guerre, la difficoltà delle relazioni sociali. Racconti che fanno bene al cuore, in cui ognuno di noi potrebbe ritrovarsi” – ha commentato con queste parole il giornalista Giuseppe Altamore, fondatore della rivista BenEssere, Gruppo San Paolo, le storie dei “piazzettari”. Altamore si complimenta con il gruppo perché, nonostante le difficoltà che possono accompagnare quotidianamente chi soffre di disturbi psichici, i ragazzi sono riusciti a interessare i propri racconti di speranza e di coraggio di vivere.

Le cinque storie hanno fatto breccia anche nel cuore del secondo invitato all'evento, lo scrittore Marco Motta, autore di *Le foglie del destino*, edizioni Another Coffee Stories. Motta aveva trovato nella scrittura, una decina di anni fa, in un periodo buio della propria vita, un modo per esternare il proprio disagio, per fronteggiare la solitudine. Si era buttato nel genere Fantasy per allontanarsi dalla realtà che stava vivendo e avvicinarsi a druide, personaggi fantastici, che vivono a stretto contatto con la natura, guardiane del sacro ordine naturale, esseri saggi che lo presero per mano. E proprio a Motta i ragazzi de La Piazzetta hanno chiesto di scrivere per *Viaggio in Giappone* un finale lontano dall'ordinaria amministrazione: i protagonisti della storia si sono così ritrovati a cavalcare su un drago blu e hanno volato in alto, in barba a copioni standard. Il primo finale dello stesso racconto, invece, porta la firma di un'altra scrittrice, Carmen Salis che, ogni anno, partecipa con un proprio contributo all'evento.

Scrivere è un ottimo strumento per raccontare le proprie vicende interiori, per trovare la forza di voltare pagina, accettando le proprie fragilità. E' quanto fanno i ragazzi de La Piazzetta, durante i due incontri mensili che li vede protagonisti. Il loro modus operandi? Hanno un taccuino cartaceo ed una penna. In base al tema che scelgono di trattare, uno di loro inizia la stesura di un racconto e lascia che il taccuino giri, di mano in mano, riportando le tracce personali di ognuno di loro. In questo modo nascono storie uniche, storie corali ma dal sapore personale, perché contengono le vicende più intime di ogni singolo partecipante.

Gli allestimenti della sala che ha ospitato l'evento Guerra o pace: tu da che parte stai? sono stati curati dai ragazzi del gruppo Creattivamente, il laboratorio di arte e fantasia dell'Associazione. Un tocco di luce che ha reso ancor più speciale l'atmosfera di sabato pomeriggio.

Appuntamento al prossimo anno! Nuova sfida per i “piazzettari”, nuove emozioni







# 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](http://www.aiutiamoli.it) – email: [aiutiamoli@aiutiamoli.it](mailto:aiutiamoli@aiutiamoli.it)



[www.facebook.com/aiutiamoli.it](https://www.facebook.com/aiutiamoli.it)



[www.instagram.com/aiutiamoli\\_salutementale](https://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](http://www.aiutiamoli.it) o tramite bonifico bancario su IBAN: **IT57U0306909606100000076512**.

Le donazioni sono **fiscalmente deducibili** secondo la Normativa del Terzo Settore.

### 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:

Mario A., Paolo B., Giacomo V., Gianluca G., Alessandra M., Paolo M., Paolo F., Gabriele, Semhar S., Igino D., Leo P.

#### Capi-redazione:

Olimpia B., Marina M., Francesca D.

#### Hanno collaborato alla stesura di questo numero:

Paola B., Massimo G., Team del progetto "Nasco(Sto)", Virginia C., Gloria P., Giuseppe A., Cristina A.

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