#### **COSA RESTERA'**

#### La redazione



Vogliamo dedicare questo numero a tutti gli operatori sanitari che in questi mesi hanno lavorato per l'Italia rendendola grande. Non sappiamo cosa resterà di questo anno 2020, se saremo persone migliori oppure no, sicuramente non vogliamo dimenticare il sacrificio di tutti quei medici, infermieri, OSS, ausiliari che nel periodo dell'emergenza COVID si sono occupati dei nostri anziani, degli ammalati, rischiando la loro vita ogni giorno. Hanno salvato vite e tante ne hanno dovute lasciare andar via portando sul cuore le cicatrici di un dolore impossibile da cancellare. Sono stati il punto di unione tra tanti malati e i loro familiari, raccogliendo spesso i loro ultimi pensieri, una carezza, un sorriso. Il periodo del lockdown è stato forse il momento più brutto che noi italiani abbiamo dovuto affrontare negli ultimi trent'anni: abbiamo provato paura per noi e per i nostri cari, abbiamo patito le limitazioni della nostra libertà capendone pienamente il significato, ma abbiamo dimostrato di saper essere uniti nel momento del bisogno. Ora bisogna

ripartire, ricostruire il nostro paese dove il COVID ha lasciato solo macerie. Ma soprattutto vogliamo dedicare questo numero a tutti gli operatori del Filo di Arianna che hanno dimostrato ancora una volta senso del dovere e responsabilità . Non hanno mai ceduto alla paura , abbandonando la trincea e hanno saputo dare ai nostri anziani tutto quell'affetto di cui avevano bisogno, in assenza dei loro cari. A tutti loro va il nostro sentito GRAZIE.



#### **RESTIAMO UNITI**

# Di Ileana Sinisi, Psicologa/Psicoterapeuta in Formazione, referente per le attività socio-riabilitative dei Gruppi Appartamento

Il virus che ha colpito il mondo intero ha causato parecchi danni, non solo all'economia, ma anche alle per-

sone, che si sono ritrovate di punto in bianco chiuse in casa, senza contatti con l'ambiente esterno e con i propri cari. In alcuni casi, la quarantena ha messo in discussione certezze e credenze su cui le persone facevano affidamento, perché il restare soli con se stessi li ha spinti a porsi delle domande sulla propria vita e su ciò che è davvero importante. Molti hanno perso il contatto con la loro vita sociale, trovandosi in una condizione di isolamento forzato. Altri, invece, hanno riscoperto la loro famiglia e l'importanza di trascorrere più tempo insieme; altri si sono ritrovati imprigionati in conflitti familiari irrisolti. La quarantena ha fatto del bene e del



male, ma la distanza che ha posto tra le persone ha fatto capire quanto siano importanti certi legami e la loro presenza quotidiana e costante nella vita.





ILFILO DI ARIANNA News

Questo è il caso dei nostri anziani e dei loro cari. Anche noi, seguendo l'ordinanza regionale, abbiamo dovuto vietare le visite dei familiari. Ma siccome nel mostro modello i familiari sono un elemento indispensabile per il prendersi cura della anziano, abbiamo trovato un modo per non spezzare quel legame già in bilico (a causa della malattia). Così tramite video in diretta mandati ai familiari e video telefonate, siamo riusciti a coinvolgere comunque i familiari nella cura dei propri cari e i nostri anziani non si sono sentiti abbandonati dai loro figli. La chiamata aveva il duplice effetto di rasserenare gli ospiti e di rassicurare i familiari sullo stato di benessere dei loro cari.

E non ci siamo fermati a questo: i laboratori si sono amplificati, grazie anche all'aiuto degli operatori che da semplici OSS si sono trasformati in bravissimi animatori. E così la nostra quarantena è risultata persino divertente: tra il laboratorio di karaoke, a quello di manualità espressiva, a quello di pittura con spugne o pasta da colorare, alla cucina terapeutica con la preparazione del pane. Tutto pensato per non far avvertire all'anziano l'assenza dei loro cari







Un grazie spesciale all'Associazione VIP CLOWN DI VENOSA e ai suoi volontari, clow Kitty, clown Pallottina, clown Gioilla e clown Esplosivo e il loro presidente Pietro Loconte che ci sono stati vicini da lontano anche in questo delicato momento storico.







# IL LABORATORIO DI CUCINA TE-RAPEUTICA: QUANDO IL PANE SI FACEVA IN CASA

Giusy Conte, Psicologa/Psicoterapeuta, Presidente della Coop. IL FILO DI ARIANNA VENOSA

Anche ai Gruppi Appartamento una delle attività principali durante il periodo del lockdown, è stata quella del laboratorio di cucina terapeutica. In particolare abbiamo provato a ricordare con le nostre nonne come loro preparavano il pane in casa, che per quei tempi era la fonte principale di alimentazione. Non a caso ricette locali del passato lo usavano come base principale del piatto. La prima parte del laboratorio si è concentrata sulla reminiscenza attraverso una serie di foto del passato legate alle varie fasi della panificazione poste alla loro attenzione. Siamo partiti dal lievito madre, di come veniva preparato in casa e come veniva curato nel tempo: di solito si utilizzava della farina, della frutta o la patata al fine di realizzare la fermentazione. Il pane, secondo i loro ricordi, si faceva una volta a settimana in proporzione ai componenti della famiglia e si portava presso il forno di quartiere. Le panelle si poggiavano su una lunga pala che le donne portavano in spalla. La maggior parte di loro non acquistavano la farina in quanto producevano il grano che in parte vendevano ai mulini e in parte macinavano per il loro sostentamento. Subito dopo abbiamo iniziato ad impastare il pane intrecciato con il seme di finocchio, tipico del periodo pasquale così da rievocare gli usi della tradizione locale. La settimana successiva invece abbiamo preparato degli ottimi panini con il latte, molto soffici, per poi realizzare pizze farcite secondo i loro gusti e gustose pizzette. Attraverso questi ricordi, le nostre signore hanno parlato del loro ruolo di madre e di moglie e delle difficoltà che hanno dovuto affrontare.

La gestione economica della casa toccava a loro: erano state preparate per saper far tutto e non far mancare niente alla famiglia. Quando abbiamo chiesto a Vincenza se gli piaceva preparare il pane in casa, lei ci ha candidamente risposto che semplicemente toccava a lei farlo. Diversamente da quanto è successo durante il lockdown, in cui tutti noi per riempire il tempo o semplicemente per il gusto di farlo, siamo diventati, pizzaioli o fornai , loro non lo facevano per divertimento o hobby ma per dovere. Non bisogna dimenticare che la donna in quegli anni era sovraccarica di lavoro fisico dividendosi spesso tra le faccende domestiche, non certo agevolate dagli elettrodomestici di oggi, e il lavoro nei campi, oltre alla cura della prole quasi sempre numerosa.





# Ricette della tradizione Il pane cotto

E' un'antica ricetta per riutilizzare il pane raffermo. Si bagna nell'acqua del pane raffermo. Si condiscono con olio crudo o fritto. La versione più saporita prevede che le fette di pane si possano immergere nell'acqua di cottura delle cime di rapa . In quel caso si scola il tutto e si condisce con un soffritto di aglio e peperoncino.

Il Tortoro (pane pasquale ai semi di finocchio) Ingredienti:

900 gr. di farina 00 100 gr di farina di grano duro 3 uova 1 cucchiaio di semi di finocchio 1 cucchiaio raso di sale 250 gr di purea di patate 250 gr. di olio

1 lievito

Procedimento:

Impastare il tutto e far lievitare per circa 2 ore. Fare dei cilindri e intrecciarli fra di loro. Spennellarli con l'uovo. Far lievitare ancora 1 ora e disporli in una teglia. Infor-

nare a 200  $^{\circ}$  per 20 min. circa.









IL NOSTRO LABORATORIO DI CUCINA DURANTE LA QUARANTENA: PANE, PIZZA E TANTO ALTRO...





# LE RICETTE DEL CUORE

# I Pizzicannelli venosini di Pompea e Maria

## **Ingredienti**

Per i pizzicannelli

1 kg di farina 00

300 g di mandorle tostate e macinate grosso-

lanamente

600 g di zucchero

essenza di vaniglia

mezzo cucchiaio raso di cannella

75gr di cacao dolce

75 gr di cacao amaro

1 bustina di ammoniaca per dolci

la buccia grattugiata di 1 limone biologico

Acqua tiepida quanto basta per avere un impasto sodo

## Glassa al cacao

100 g di zucchero

4 tazzine da caffè di acqua

3 cucchiai di cacao dolce

Variante glassa al cioccolato

## Per la glassa:

1/2 di bicchiere d'acqua

300 g di zucchero

100g di cioccolato fondente







#### **Procedimento**

Per i biscotti

mescolare su un piano di lavoro o con un robot da cucina tutti gli ingredienti

(l'acqua tiepida va aggiunta lentamente)

ottenere un impasto sodo.

Tagliare in pezzi l'impasto e formare delle trisce spesse 1 cm circa e lunghe;

tagliare le strisce in losanghe o rombi per dare la forma ai biscotti.

Infornarli a forno caldo a 180° per 15 minuti circa.

Appena sfornati i pizzicannelli risultano molto morbidi

#### Come fare la glassa

Quando i biscotti saranno tutti cotti, procedere con la glassa

portare ad ebollizione l'acqua

aggiungere gradualmente lo zucchero ed il cacao dolce, girare costantemente finchè il composto inizierà a prendere consistenza. Quando inizia a fare il filo abbassare la fiamma.

Con un pennello da cucina spennellare i pizzicannelli. velocemente per non far diventare troppo densa la glassa.





Un grazie di cuore va a tutte le nostre volontarie che ci guidano nel Laboratorio di Cucina e la cui assenza si è fatta sentire: Angelina Marolda, Maria Altieri, e Angelina Talucci. Le volontarie AVO: Pompea Gasperini, Lilla Bondi, Teresa Di Nardo, Titina Carretta, Antonio Ruggiero e la loro Presidente Filomena Lanza.



#### IL PROFUMO DELLA MIA MAMMA

## di Maria Teresa, figlia di Michela, ospite dei Gruppi Appartamento

Il rapporto a distanza con la mia mamma era diventato strano, freddo, inconcepibile ma era tutto ciò che ci rimaneva.

Mi riferisco al periodo più orrendo che abbiamo vissuto negli ultimi decenni, dal punto di vista sanitario, dovuto al Coronavirus.

Era fine febbraio quando la struttura "Il filo di Arianna" ci comunica la sospensione delle visite.

Accetto le direttive, consapevole che fosse la cosa più giusta da fare per tutelare la salute dei nostri genitori, ma ignoravo che cosa avrebbe significato dal punto di vista sentimentale. Rinunciare, io e lei, a quell'ora di contatto, di tenerezza, a quell'ora di amore. Sarebbe stato insopportabile.

Passavano i giorni e mi dicevo: "Ancora un po' di pazienza e la rivedi, tieni duro".

Il tempo passa e la struttura ci mette a disposizione le videochiamate che sembravano alleggerire la distanza, ma allo stesso tempo mi rendevano partecipe della sua disperazione nel non poterci toccare, abbracciare.

Lei non era in grado di capire perché fosse stato messo in piedi un sistema del genere, nella sua mente c'era solo l'assenza fisica dei suoi figli per la quale si disperava. Molto spesso le videochiamate erano fatte di poche parole e quelle parole erano sempre le stesse: "Forza mamma, non piangere, non appena questa brutta influenza passa ti riporto a casa e stiamo insieme". Lei mi diceva di sì, ma l'attimo successivo la sua malattia ci metteva lo zampino rimuovendo le mie parole e fissando invece le sue convinzioni.

Dopo un paio di mesi le videochiamate iniziarono ad essere per lei routine, si abitua a questo freddo modo di comunicare, ma per me era sempre più insopportabile.

Tutto questo accade fino al 16 maggio, per altro giorno del mio compleanno, giorno in cui la psicologa Ileana ci comunica che in maniera scaglionata potevamo iniziare a vedere i nostri genitori.

Rivederla mi ha resa felice, soprattutto pensando a chi invece non è riuscito ad abbracciare nuovamente il proprio caro, ma nello stesso istante ho capito che il Coronavirus aveva comunque agito portando via parte dei suoi ricordi, della sua vita, della nostra vita.

Questo però non importa, adesso m'importa poterla rivedere e sentire il suo profumo, il profumo della mia mamma.







# IL 25 APRILE : UNA GIORNATA DA NON DIMENTICARE Il secondo pomeriggio, in continuità con quanto fatto il giorno prima, durante l'attività di arte

Di Giusy Conte .Psicologa Psicoterapeuta. Presidente del Filo di Arianna Venosa Grazia Panarelli, Erminia Manfreda - OSS.

Il dono più grande che le persone anziane possono dare alle nuove generazioni è quello della memoria. Ricordare gli accadimenti che hanno segnato la storia del nostro paese è un dovere civico e morale di tutti noi. Sicuramente il 25 aprile è una giornata da non dimenticare, per il valore storico che ha per il nostro paese e per tutte le generazioni a venire. Così, con i nostri nonni abbiamo deciso di impegnare due pomeriggi nelle rievocazione della seconda guerra mondiale e in particolare del 25 aprile, giorno della liberazione dell'Italia dal nazifascismo. Il lavoro sul recupero della memoria storica viene continuamente svolto durante tutte le attività socio riabilitative che si fanno nel pomeriggio e che passano attraverso il canto, la cucina, il racconto delle storie e dei proverbi. All'inizio abbiamo registrato qualche difficoltà e ritrosia considerato che gran parte di loro sono affetti da disturbi dementigeni e che quel periodo era forse ormai troppo lontano e perso nei loro ricordi. Ma piano piano, grazie all'utilizzo di foto dell'epoca, letture di brani e il racconto iniziato da noi operatori, anche i loro ricordi hanno ricominciato a riaffiorare. Del 25 aprile e del suo significato gran parte di loro non avevano un ricordo nitido. Abbiamo iniziato così a stimolare la loro memoria utilizzando delle domande-stimolo associate a delle foto inerenti quel periodo storico e il giorno della liberazione. Poi siamo passati all'evocazione delle emozioni ad esempio chiedendo loro di descrivere la paura che provavano al suono delle sirene. Abbiamo chiesto loro se avessero vissuto dei lutti in famiglia legati alla guerra o alla resistenza ma non sono emersi ricordi particolari. Cenzina, Fiorina e Lucia hanno iniziato invece a ricordare come era difficile uscire in quegli anni per

paura dei bombardamenti e di conseguenza è stato facile associare quel periodo a questo attuale, segnato dalla pandemia che gli ha impedito di vedere i propri cari.

fatto il giorno prima, durante l'attività di arte terapia, abbiamo dipinto delle bandiere utilizzando la tecnica dell'acquerello, che ognuno di loro ha siglato e con le quali si è realizzato un festone per addobbare la struttura. Il laboratorio dal punto di vista della partecipazione e del coinvolgimento ha riscontrato ottimi risultati. Le informazioni venute fuori dai loro racconti relativi sia al loro vissuto emotivo che di vita, ai costumi e agli usi del tempo ha fatto emergere come in questo territorio la giornata del 25 aprile non ha avuto lo stesso significato rispetto ad altri luoghi d'Italia. Anche il tema della resistenza sembrava a loro quasi sconosciuto, e non credo sia solo per scarsa memoria. Infatti, questo viene confermato dal fatto che nel momento in cui è stato proposto loro il canto Bella Ciao, non ha riscosso grande entusiasmo, probabilmente perché non apparteneva alla loro storia di vita vissuta. Il lavoro sulle emozioni, invece, ha fatto emergere la paura della fame, della povertà e della morte a causa dei bombardamen-





## VENOSA.25 AGOSTO 2020. GRANDE FESTA PER I CENTO ANNI DI NONNA FIORINA.

## Di Lorenzo Zolfo, Direttore de "IL FILO DI ARIANNA NEWS"

Presso la residenza per anziani "Il Filo di Arianna" di Venosa, diretta dalla dott.ssa Giusy Conte, lo scorso 25 agosto è stata festeggiata Fiorina Petagine, originaria di Ginestra. Ha compiuto 100 anni. Attorniata dai figli, Michele ed Antonietta, ed in video da Anna Maria, residente a Novara, e dai nipoti (Stefano Pangrazio ha telefonato dall'America nel momento del taglio della torta) e dagli anziani ed operatori della residenza, Fiorina ha ringraziato tutti i presenti, commuovendosi. Ha perso il marito, Pompa, vigile urbano, quando aveva poco più di 58 anni. Avvicinata, ci ha spiegato il segreto per arrivare a 100 anni: "lavorare, fare economia e pregare per tutti i bambini del mondo".

La direttrice del Filo di Arianna Venosa, dott.ssa Giusy Conte la ritiene, nonostante l'età avanzata, una delle più attive della residenza: "Nonna Fiorina, sin dai primi giorni nella residenza per anziani, Il Filo di Arianna Venosa, ha dimostrato un carattere forte ed un attaccamento alla vita straordinario. Molto religiosa, affezionata alla famiglia e in particolare ai suoi nipoti, ama partecipare a tutte le attività che le vengono proposte: la pittura, la preparazione di pasta fatta in casa, pane o pizza. ma soprattutto ama raccontare e raccontarsi. Per noi operatori é davvero una grande gioia averla".







IL FILO DI ARIANNA News

La nipote della centenaria, Fiorella Pompa, Sindaco di Ginestra, andava spesso a trovare la nonna, quando abitava a Ginestra: " Mi raccontava tante cose del passato: alla sua nascita sono stati piantati 6 alberi di ulivo, che sono ancora in vita. Ha affrontato la vita da vedova e da sola, dimostrando grande tenacia e carattere". La nipote Carmen Magno riferisce: " la nonna cita tutti i grandi della storia italiana, da Aldo Moro al generale Dalla Chiesa. E' una quercia dagli occhi celesti e dal pensiero lucido. Ha cresciuto tutti i fratelli, si è distinta per la sua generosità. Leggeva sull'atlante tutti i viaggi che effettuavamo, come se viaggiasse insieme a noi. Non c'è che dire, una mamma ancora moderna". Dopo il taglio della torta, tutti a fare foto con la centenaria di Ginestra, alla presenza anche del Comandante della Polizia Municipale di Ginestra, Antonio Gremigna. Il giorno dopo i festeggiamenti, il parroco del Sacro Cuore, don Filippo Santoliquido, ha benedetto questa lucida centenaria.







# LA CURA DEL SE COME PARTE INTEGRANTE Prendersi cura di noi stessi, diventa uno strumento per Continuare a mantenere integro il sentimento di unione

# Lo staff multidisciplinare dei Gruppi Appartamento per la terza età e l'Alzheimer

La gestione della malattia d'Alzheimer spesso ci rende incapaci di occuparci di noi stessi in maniera adeguata. Questa difficoltà riguarda sia la persona malata che il caregiver che, preso dalle mille incombenze quotidiane legate all'assistenza, non sempre riesce a prestare la dovuta attenzione verso la cura del corpo. Soprattutto nella fase acuta della malattia, quando prevalgono i disturbi comportamentali, i deliri e le allucinazioni, diventa davvero difficile occuparsi anche dell'aspetto estetico della persona malata. L'inserimento in una struttura specializzata, una volta superata la fase di adattamento e la costruzione di un rapporto di fiducia con gli operatori, consente di farsi carico della persona a 360°, prestando la dovuta attenzione anche a quei bisogni non esclusivamente fisiologici. Spesso siamo portati a pensare che l' Alzheimer annulli ogni desiderio e bisogno precedente all'insorgenza della malattia, spostando la nostra attenzione e il nostro massimo sforzo sui sintomi, sui disturbi, sulla riduzione e sul controllo di questi. Ma la persona è fatta da corpo e psiche, e la cura dell'uno non esclude l'altro. Al filo di Arianna il salone di bellezza ospita periodicamente volontari esperti nella cura dei capelli e del corpo, che collaborano con il personale nel progetto di cura di ogni ospite. Durante la pandemia, purtroppo abbiamo dovuto chiudere le porte anche a loro, ma non per questo abbiamo smesso di occuparci delle nostre anziane ospiti dal punto di vista estetico. Molti pomeriggi sono stati dedicati alla manicure, un'attività introdotta dalle psicologhe e portata avanti da diverso tempo da diverse operatrici particolarmente portate per questa attività. Questo momento, attraverso il contatto della mano e il massaggio, crea relax e benessere nelle nostre signore oltre a rinforzare il senso di fiducia nell'operatore. Dopo l'inserimento nella nostra residenza, tante signore hanno ricominciato ad indossare gioielli, foulard, cerchietti o fasce nei capelli prestando maggiore attenzione alla cura del se. Alcune di loro hanno addirittura ricominciato a chiedere di poter usare anche i cosmetici, proprio perché il desiderio del bello non ha età.

Prendersi cura di noi stessi, diventa uno strumento per continuare a mantenere integro il sentimento di unione tra mente e corpo ed è indispensabile sentirsi belli sia dentro che fuori al fine di rallentare quel decadimento anche fisico, mantenendo la dignità della persona. La nostra sala coiffeur e di estetica diviene un luogo di rilassamento, dove la cura del corpo, dei capelli, del viso, delle mani, dolcemente toccati da profumi, essenze, olii, trasformano uno spazio e un tempo in un laboratorio terapeutico, all'interno del quale anche momenti difficili della giornata possono trasformarsi in





#### PEDAGOGICAMENTE ARTE

Arianna Venosa"

Molto tempo fa, prima che l'uomo prefiggesse nella sua storia un linguaggio comunicativo basato sulla parola per relazionarsi e comprendersi con i suoi simili, la sua comunicazione avveniva attraverso segni, simboli, immagini, una comunicazione non verbale, una comunicazione che avveniva attraverso l'arte. L'arte ha da sempre rappresentato stati emotivi, ha da sempre tramandato la storia, la cultura di ogni tempo. Il potere dell'arte è quello di riuscire a comunicare globalmente perché un'immagine vale più di mille parole, essa arriva nella parte più nascosta della nostra psiche e proprio per questo, quando la parola risulta limitante, l'arte diventa un ottimo strumento terapeutico per fornire al paziente un'alternativa per esprimere sé stesso.

Nel Centro Socio Educativo de "Il Filo di Arianna", con il termine "arteterapia", definiamo qualsiasi mezzo di espressione che va dalla manualità espressiva, alla danzaterapia, alla musicoterapia, alla teatroterapia. Questi sono strumenti che i nostri ragazzi hanno a disposizione per comunicare con il mondo, con sé stessi, esprimendo le loro emozioni, i loro pensieri, misurando e mostrando le loro capacità. La prima forma di arteterapia nasce con F. BRANDEIS per sostenere i bambini nei campi di concentramento. Da allora, l'arteterapia si è sviluppata anche nelle sue metodologie estendendosi a persone di ogni età, con e senza disabilità fisiche e/o psichiche, diventando una vera e propria forma di intervento, nella quale si favorisce empowerment, la piena utilizzazione delle proprie risorse e il miglioramento della qualità della vita.



Applicare la Pedagogia all'arte significa incorag-Dott.ssa Aurora Reato – Educatore Gruppi Ap- giare il ragazzo all'espressione spontanea, a lasciarpartamento per la Terza Età e L'Alzheimer e si andare, a non avere barriere, limiti stimolando del Centro Socio Educativo de "Il Filo di una dimensione creativa (definita dall'OMS una vera e propria "life skills") che è alla pari della dimensione cognitiva ed affettiva. Arte come strumento pedagogico per l'integrazione dei ragazzi, per la relazione di gruppo, per lo sviluppo delle abilità, come un vero e proprio "prendersi cura" di ogni singolo per cercare la strada più giusta perseguibile attraverso tutte le attività che stimolano le loro abilità e quindi, anche attraverso l'arte.

Le diverse arti attuate nel nostro centro, non hanno solo una funzione ludica, ma hanno soprattutto una vera e propria valenza educativa con le quali si possono raggiungere obiettivi cognitivi, motori, individuali, di integrazione ed infine questi strumenti ci offrono la possibilità di conoscere e gestire sempre più la nostra intelligenza emotiva.

Nascono così consapevolezza di sé e autostima: com'è bello per un ragazzo con disabilità, scoprire di essere in grado di?







#### AUTONOMIA...LA BASE DEL SUCCESSO

Dott.ssa Aurora Reato – Educatore Gruppi Appartamento per la Terza Età e L'Alzheimer e del Centro Socio Educativo de "Il Filo di Arianna Venosa"

Pedagogicamente parlando, la parola "Autonomia" sta a significare quello stato in cui l'individuo vive in piena armonia con i propri bisogni, sentimenti o impulsi i quali, per essere soddisfatti, devono essere favoriti ed incentivati. Il processo di autonomia per la persona, è un processo attivo e lento, cresce gradualmente in base all'età, al livello di maturazione e tale autonomia può essere conservata, dispersa o mortificata a causa dei fattori circostanti ad essa.

Nell'ambito educativo, autonomia significa riuscire a fare da solo, non indipendenza e passività. Durante la crescita, l'individuo attua un passaggio dalla dipendenza alla propria autonomia ed è proprio su questa base che attraverso il "Progetto Autonomia", il Centro Socio Educativo de "Il Filo di Arianna", porta avanti e supporta una crescita sempre più indipendente dei ragazzi. Lo sviluppo dell'autonomia però, deve fare i conti con alcuni aspetti che possono limitarne la sviluppo, come ad esempio, deficit cognitivi o motori, ma questi sono "limiti" che dobbiamo cercare di superare al meglio delle nostre possibilità perché l'autonomia è importante ai fini dell'inserimento sociale, delle relazioni interpersonali, è importante per governare al meglio le proprie azioni e la propria esistenza cercando di tendere ad una vita adulta indipendente. Durante le giornate settimanali dedicate a questo progetto, si propone un'intera giornata di attività presso "Cortile San Sebastiano", struttura che permette lo svolgere di questo particolare laboratorio insieme ad altri come il Teatro, la Manualità Espressiva o la Musicoterapia. Con i ragazzi si va insieme a fare la spesa, si cucina e si rimette in ordine. Passaggi semplici ma di grande effetto. Questa giornata tocca aree educative come la comunicazione e la relazione, comportamento ed orientamento stradale, l'uso del denaro, capacità di prendere decisioni. L'ideale che si insegue è sempre lo stesso, rendere la quotidianità dei nostri ragazzi sempre più semplice e gestibile, svolgendo azioni quotidiane in maniera sempre più indipendente, avendo come obiettivo e punto fisso da seguire, l'autonomia, la base del successo!









#### LABORATORIO CREATIVO

#### Di Anna Pomidoro, Maestra d'Arte del CSE

Il termine "LABORATORIO" indica qualcosa in cui si crea, in cui qualcosa nasce e in cui c'è spazio per idee nuove e a volte serve a dare nuova vita a oggetti di riciclo. Tutto questo fa leva con i talenti personali che ognuno di noi ha. Il nostro laboratorio, parte dal creare, montare e smontare oggetti intorno al nostro mitico tavolo bianco, tutto con la gioia di distogliere i nostri ragazzi dai soliti pensieri, quindi accompagnandoli a concentrarsi su un compito pratico. L'idea nasce per dare a Rosaria, Giulia, Lina, Maria, Antonella, Giuseppe L. Vincenzo, Giulio, Luca e Giuseppe M. la possibilità di non annoiarsi e questo può avvenire solo offrendo loro nuove esperienze. Quest'anno abbiamo creato piccoli oggetti con polvere di ceramica (ovvero gessetti profumati), invece per Natale delle fantastiche bamboline, unendo la tecnica della pittura per rappresentare le varie espressioni del viso e quella cucito e del montaggio. In fine abbiamo fatto un breve viaggio nel 1500 con il Pittore italiano Giuseppe Arcimboldo, passato alla storia per il suo modo bizzarro di rappresentare i ritratti e noi ci siamo divertiti a riprodurre le opere d'arte "le quattro stagioni". Non è stato facile, con una serie di limiti fisici e psicologici, far capire che a volte disfare e correggere il proprio lavoro non significa distruggere ma perfezionarlo. L'obiettivo è quello di far sentire, uguali e liberi anche se si trovano in condizione di disagio.











#### LABORATORIO WEB A DISTANZA

# Di Antonella Manieri e Vincenzo Coppola, giornalisti del CSE

Durante la nostra quarantena, siamo stati distanti fisicamente ma sempre in contatto grazie agli strumenti tecnologici che sono in nostro possesso.

Ci siamo sentiti con gli operatori del centro e con i compagni attraverso Skype, un mezzo di comunicazione, il quale ci permette non solo di sentirci, ma anche di vederci attraverso il computer, nel mondo virtuale che ci ha aiutati a rimanere più uniti che mai.

Abbiamo potuto sperimentare e mettere in pratica le nostre conoscenze informatiche che abbiamo appreso durante le lezioni di laboratorio web svolto nel centro. Infatti per utilizzare Skype abbiamo dovuto scaricare questa applicazione, creare un account per far parte del gruppo anche se a distanza.

Questa pandemia, ci ha sconvolto tutti, ha sconvolto le nostre abitudini ma ci ha incentivati sul desiderio di andare avanti soprattutto nelle conoscenze informatiche per essere sem-



# LA MIA QUARANTENA...TORNARE E' SEMPRE BELLO!

## Di Vincenzo Coppola, giornalista del CSE

La quarantena o il così detto lockdown, è un periodo d'isolamento per evitare di essere contagiati dal virus.

Quest'anno è scoppiata una grave pandemia conosciuta come COVID-19 o Coronavirus.

Alla TV italiana, giorno per giorno trasmettevano notizie inerenti al numero dei contagi e delle conseguenti morti delle persone ed inoltre venivano trasmessi anche spot per informare tutti i cittadini delle norme di sicurezza da rispettare per non essere contagiati.

Tutte queste notizie mi trasmettevano molta ansia perché all'inizio sembrava una cosa da niente, poi con il passare del tempo ho capito che invece si tratta di una cosa seria.

Bisognava seguire delle regole ben precise:

Mantenere la distanza di almeno un metro

l 'uno dall'altro; Niente contatti fisici; Utilizzare guanti e mascherina; Restare a casa



e uscire per situazione necessarie;

Lavarsi spesso bene le mani e utilizzare il gel disinfettante.

- Io, in questa quarantena che sono stato chiuso in casa, come tutti gli altri, a volte mi annoiavo a volte trovando dei diversivi riuscivo anche a divertirmi.
- Mi annoiavo perche' mi mancava il CSE, mi mancava andare al club a vedere le partite, i miei nipoti e i miei amici con cui però mi sentivo e mi vedevo attraverso le videochiamate.
- Mi divertivo perche' c'era la musica a farmi compagnia, il wrestling americano, i film horror o comici ed infine uscivo con la mia cagnolina Maggie.
- Per me dopo tanto tempo chiuso in casa, tornare al CSE e' stato bello e rivedere gli operatori mi ha dato la sensazione di rivederli come fosse la prima volta.



# UN POMERIGGIO ALL'OPEN DAY LI-CEO MUSICALE "Q. ORAZIO FLACCO DI VENOSA"

# Di Giulio Piccolo, giornalista del CSE

Il giorno 29/01/2020 siamo stati a scuola, precisamente al Liceo Musicale, in occasione dell'open day. Abbiamo fatto tante domande ai professori, agli alunni per il nostro giornale, "Il Filo di Arianna News" ed inoltre abbiamo partecipato a quest'evento per ascoltare la nostra amica Giulia, la quale ha cantato una canzone bellissima "Imagine" di John Lennon. Abbiamo scattato tante foto ed io ho suonato la batteria, guidato dal prof. Rocco Marino, che mi ha permesso di suonare lo strumento e con il quale abbiamo scattato una foto d gruppo finale dopo tanti applausi ricevuti. E' stato un pomeriggio divertente e molto musicale.







LICEO MUSICALE. INTERVISTA A GIU-LIA CAGLIA, ALLIEVA DEL LICEO MU-SICALE "Q. ORAZIO FLACCO DI VENO-SA"

D: "Giulietta cosa pensi della tua scuola?"

R: "Mi piace andare a scuola, la mia scuola è speciale perché qui io posso mi ballare e cantare, studiare con la musica sempre, tutti i giorni"

D: "Cosa ti piace della tua scuola?"

R: "La prof che mi aiuta, mi piacciono le lezioni di tecnologia, musica, canto, batteria."

D: "Com'è suonare la batteria?"

R: "E' molto divertente. Comunque mi piace andare a scuola, al mio liceo musicale e poi quando arriva Giugno e finisce la scuola, io a casa con le cuffiette mi alleno per iniziare poi il prossimo anno!"



## INTERVISTA ALLA DOTT.SSA MILENA CATA-LANO (PEDAGOGISTA)

#### Lo staff dei giornalisti del CSE

D: "Milena, ci siamo conosciuti nel nostro centro ed è stata una bellissima conoscenza. Ci racconti di cosa ti occupi e cosa fai nel tuo studio?"

R: "Nel mio studio "Liberi di volare", aiuto i bambini di diverse fasce d'età che hanno soprattutto delle difficoltà, ad esempio difficoltà di apprendimento. Seguo i bambini singolarmente oppure in piccolo gruppo. Faccio anche delle consulenze alle famiglie per aiutarli nella gestione dei bambini."

D: "Hai raggiunto un grande traguardo, ma hai ancora altri progetti per il tuo futuro?"

R: "Si, mi piacerebbe ingrandire il mio studio, creare uno spazio più grande, maggiormente suddiviso per tutte le attività. Al momento questo è un altro obiettivo prefissato."

D: "Cosa ti ha lasciato l'esperienza del tirocinio fatto nel nostro centro?"

R: "E' stata un'esperienza di crescita sia dal punto di vista delle conoscenze, mi avete insegnato tante cose, sia dal punto di vista affettivo. Abbiamo creato un bel legame. vero?"

D: "Come hai vissuto l'esperienza del Covid?"

R: "E' stata un'esperienza sicuramente diversa dal solito, nessuno se l'aspettava. Inizialmente poteva sembrare noiosa però ho cercato di utilizzare quei mesi per prepararmi per l'apertura del mio studio, preparare dei materiali che io realizzo e personalizzo: aprire un mio sito web, la mia pagina facebook. Quindi ho cercato di utilizzare questi mesi a casa rendendoli proficui."

D: "Abbiamo notato che nel tuo studio, utilizzi molto i Quiet Book, cosa sono e a cosa servono?"

R: "I Quiet Book o libri sensoriali, libri realizzati in materiale morbido come ad esempio, il feltro e servono per stimolare lo sviluppo sensoriale del bambino. Il bambino, toccando questi libri, è più stimolato nello sviluppare i suoi sensi. Sono dei libri personalizzati a seconda delle esigenze del bambino. Ad esempio, se un bambino vorrebbe approfondire l'inglese, si crea un libro tutto in inglese; se un bambino ha bisogno di essere preparato per l'inizio della scuola primaria, si costruirà un Quiet Book al cui interno, ci siano attività mirate allo sviluppo di quelle determinate abilità. O ancora, c'è il libro delle allacciature che serve proprio per rendere i bambini autonomi sulla quotidianità, come allacciarsi le scarpe, utilizzare bottoni, cerniere."











# LA NOTTE NAZIONALE DEL LICEO CLAS-SICO "Q. ORAZIO FLACCO VENOSA" INTERVISTA ALLA PROFESSORESSA FRANCESCA LISCIO

#### Lo staff dei giornalisti del CSE

D: "Salve professoressa Liscio, ci può spiegare cos'è "La Notte Nazionale del Liceo Classico" e cosa rappresenta?"

R: "La notte Nazionale del Liceo Classico, è una manifestazione nazionale nata sei anni fa. Un professore siciliano della provincia di Catania, ha ideato questo evento per coinvolgere tutti i licei classici d'Italia e promuovere questa offerta formativa di questa scuola."

D: "Quali sono gli eventi in programma che caratterizzeranno questa bellissima serata?"

R: "Come prima cosa, ci saranno i saluti della nostra dirigente scolastica, Mimma Carlomagno, poi verranno proiettati dei video. Ancora, i ragazzi delle scuole medie, andranno al primo piano del liceo per partecipare ai laboratori di matematica, di scienze e così via.

D: "Chi ha organizzato tutto questo e perché si è sentita l'esigenza di un evento di questo tipo?" A livello nazionale, l'organizzatore è il professore Rocco Schembra, della provincia di Catania, il quale è stato anche qui ospite alcuni anni fa. Nella nostra scuola, invece, io sono la referente e ringrazio anche dell'aiuto datomi dalle mie colleghe, ma soprattutto i protagonisti dell'evento, i ragazzi che si mettono in gioco per mostrare tutto quello che hanno imparato a scuola. L'esigenza qual è? Quella di far conoscere il Liceo Classico, questa scuola importante che ha formato tanti professionisti, tante persone, dando una cultura classica perché si studia soprattutto il passato, personaggi che ci hanno preceduto come, per esempio, Orazio Flacco, poeta latino, accanto anche a materie un po' più "moderne" come la matematica, la fisica e la chimica. Quindi l'obiettivo primario di questa manifestazione è quello di far conoscere meglio il Liceo Classico.







## LE QUATTRO STAGIONI ECOLOGI-CHE

# Di Salvatore Esposito, Musicoterapeuta del CSE

Il lavoro che quest'anno ha coinvolto particolarmente i ragazzi, all'interno del Laboratorio di Musicoterapia, si è basato su un tema ampio e ricco di stimoli: le quattro stagioni. L'idea nasce prendendo spunto dall'omonima raccolta dei quattro concerti solistici per violino composta dal maestro e compositore Antonio Vivaldi e inserti nell'opera "Il cimento dell'armonia e dell'inventione". Ascoltare le quattro stagioni di Vivaldi significa sperimentare come la musica, attraverso le sue proprietà, riesca ad evocare e trasmettere sensazioni che appartengono ad un tempo ben delineato, ma soprattutto, appare chiaro come tutti i colori che si possono vedere durante una stagione, gli odori e i sapori che le appartengono, il calore o il freddo che le caratterizzano, vengano resi percepibili attraverso un unico canale, ovvero, il suono. Pertanto la domanda che ci siamo posti con i ragazzi del CSE, con coraggio e forte interesse, è stata "Se c'è riuscito Vivaldi, perché noi non dovremmo riuscirci?". Da qui è partito il nostro lavoro che ha portato i ragazzi alla riscoperta delle stagioni osservandole non come semplice susseguirsi di momenti, ma percepirle da un'altra prospettiva. Solitamente spinti dalla frenesia della nostra quotidianità e dai vari impegni, tendiamo a vivere il trascorrere del tempo in maniera passiva senza prestare attenzione a quello che accade intorno a noi. Con i ragazzi del CSE abbiamo voluto proprio capovolgere questa visione del tempo, individuando di volta in volta ciò che caratterizza una determinata stagione, come ad esempio i colori, il clima, il ciclo vitale di una pianta e così via.



Ci siamo dedicati ad una singola stagione nell'intervallo di tempo reale in cui essa si svolge, così da poter cogliere meglio i diversi particolari. Ogni caratteristica è stata poi replicata in suono utilizzando "strumenti musicali speciali", quali bottiglie di vetro, ciotole di plastica e caramelle. Può sembrare strano e inusuale, ma la scelta di questo approccio abbraccia anche un altro leitmotiv che ha accompagnato i ragazzi durante tutto questo anno di attività: l'ecologia, concetto che, in altre occasioni e in altre attività, li ha portati a comprendendo meglio l'importanza della raccolta differenziata ed il riciclo dei materiali, nel rispetto della natura. Su questa scia pertanto, nel laboratorio di Musicoterapia e con il tema delle quattro stagioni, ai ragazzi è stata data l'occasione per vedere il concetto dell'ecologia in un'altra chiave che non si ferma alla semplice raccolta differenziata dei materiali o al rispetto della natura, ma che prende vita e si porta ad un livello artistico e musicale. Per cui, con l'idea di dare ai materiali un altro obiettivo e una seconda vita, abbiamo trasformato una ciotola di plastica da semplice contenitore a "pioggia" grazie a caramelle che cadono al suo interno così anche come bottiglie di vetro che dal contenere acqua sono diventate la voce del ghiaccio cristallino delle giornate gelide invernali. Dunque, proprio come Vivaldi prese un concetto come quello delle quattro stagioni, e lo ha espresso utilizzando le sue competenze, i suoi mezzi e le sue conoscenze, anche i ragazzi del CSE in questo lavoro hanno cercato di esprimere lo stesso concetto attraverso mezzi diversi dalla parola utilizzando materiali da riciclo a cui è stata data una seconda vita e fatti rinascere come strumenti musicali.



ILFILODIARIANNA News

Tuttavia, un enorme e improvviso ostacolo ci ha costretti a fermare tutto, come se qualcuno avesse premuto di proposito il tasto pausa. L'emergenza sanitaria causata dal COVID-19 ci ha costretti a fare un passo indietro nel nostro percorso, a rimanere nelle nostre case e a rispettare regole essenziali per il bene nostro e deli altri. In questo periodo di "distanza" però i ragazzi hanno dimostrato tanta voglia di continuare e di riprendere tutti quello abbiamo lasciato in sospeso e questo ci fa sperare nell'arrivo di tempi migliori che ci consentano di premere il tasto play e ritornare a percorrere questo viaggio nelle stagioni di nuovo tutti insieme.





# UNA GIORNATA INSIEME Di Antonella Manieri, utente del CSE

Quest'anno nel nostro centro, abbiamo ripreso l'attività di Autonomia, un laboratorio che prevede di passare l'intera giornata tutti insieme come una vera e propria famiglia o come amici che si riuniscono per pranzare insieme e divertirsi. Durante questa giornata, in particolare la mattina, abbiamo svolto attività al centro. Precisamente, abbiamo scritto un articolo sugli eventi dei giorni precedenti ed abbiamo utilizzato Internet ed il computer per scegliere e pubblicare le foto sulla nostra pagina Facebook. Poi siamo andati insieme agli operatori al supermercato Interspar per fare la spesa e per cucinare e pranzare tutti insieme al Cortile San Sebastiano. Abbiamo fatto proprio un bel pranzetto terminato con una bella "Banana Split", ripiena di panna e Nutella! Dopo il pranzo, ci siamo concessi un po' di relax perché eravamo stanchi ma comunque è stata una giornata molto bella e divertente.



#### LA DEPRESSIONE E L'EUROPEAN DEPRESSION DAY

Di Francesco Franza Presidente EDA Italia Onlus Direttore Tecnico Struttura Intermedia Riabilitativa Psichiatrica "Villa dei Pini", Avellino

La depressione nelle sue complesse e spesso indefinibili dimensioni è un disturbo molto diffuso che colpisce ogni fascia di età, cultura, professione, istruzione e genere. Le ultime stime della Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) indica che circa 264 milioni di persone in tutto il mondo ne sono affette. L'enorme carico sulla vita personale, familiare e sociale con enormi ripercussioni sulla produttività e sulla spesa sanitaria pone la depressione come una delle patologie psichiatriche che necessita di maggiore attenzione nelle politiche del welfare. Sulla base di queste osservazioni nel 2007 è stata fondata un'Associazione no-profit chiamata "EDA Italian Onlus - Associazione Italiana sulla Depressione", con sede a Provaglio d'Iseo (BS) che si propone come suo principale obiettivo quello di contribuire al "... miglioramento della qualità della vita delle persone che soffrono di depressione stimolando il pieno reinserimento nella società, nel lavoro e nell'impegno culturale, eliminando lo stigma e la discriminazione associati alla malattia depressiva; ciò soprattutto tramite la creazione e il coordinamento a livello nazionale dei cosiddetti "Gruppi di Auto-Aiuto" (momenti di incontro periodico fra le persone che soffrono e/o che hanno sofferto di malattie depressive...). "(art. n° 4 dello Statuto dell'EDA Italia ONLUS).

Tra le spinte promotrici della fondazione della nostra associazione c'è stata la constatazione delle drammatiche indicazioni prospettiche della rapida e crescente diffusione di tale disturbo. Nel 1997, infatti, il gruppo di ricerca di Murray ha pubblicato sulla rivista scientifica Lancet uno studio, in cui si evidenziava che mentre nel 1990 la depressione fosse la quarta causa di disabilità in tutto il mondo, subito dopo le infezioni respiratorie, le malattie diarroiche e le condizioni perinatali, nel 2020 la depressione sarebbe diventata la seconda causa di disabilità mondiale dopo le cardiopatie ischemiche.



La situazione potrebbe ancora peggiorare, sempre secondo indicazioni dell'OMS che hanno stimato che la prevalenza annuale della depressione unipolare possa diven-

tare la prima causa di disabilità nel 2030. Le attuali vicende legate alla esplosione della pandemia da COVID-19 rendono ancora più drammatiche queste prospettive.

Una corretta informazione sulla dimensione depressiva, sulla possibilità e sulla necessità di individuarla, sulla certezza che è una malattia che si può curare rappresenta una delle azioni principali della EDA Italia Onlus, in particolare promuove e organizza "l'evento annuale della "Giornata sulla Depressione" per una maggiore conoscenza e consapevolezza sociale della malattia depressiva e dei disturbi dell'umore in genere ...". La "Giornata sulla Depressione" in Italia si svolge ogni anno nel terzo sabato di ottobre ed è associata alla Giornata Europea sulla Depressione promossa dalla European Depression Association (EDA), con la quale è gemellata. Sono numerosi i soci che fanno parte della nostra associazione che ogni anno, sotto lo sguardo vigile, attento e benevolo del Dott. Giuseppe Tavormina, segretario nazionale e storico fondatore della EDA Italia Onlus, insieme ai coordinatori regionali organizzano eventi in tutta Italia. Negli ultimi anni la EDA Italia ha avuto un notevole incremento di iniziative e visto l'arrivo di nuovi soci che hanno portato nuova linfa vitale, professionale e creativa. Tra le altre attività vorrei citare quelle della coordinatrice della regione Basilicata, la Dott.ssa Giusy Conte e della sua collaboratrice Dott.ssa Ileana Sinisi, con sede a Venosa, e del loro prezioso contributo che hanno dato allo sviluppo e alla crescita della nostra associazione. La diffusione delle conoscenze e del sapere sulla depressione attraverso una corretta informazione prodotta dai professionisti della salute mentale rappresenta l'elemento cardine nella lotta allo stigma. .



Il pregiudizio nei confronti di chi soffre di un disturbo psichico porta spesso la comunità a etichettare il malato come "matto", una persona da evitare, pericoloso socialmente, aggressivo, incurabile, violento verso se stesso e gli altri. La persona e la famiglia per evitare lo stigma si rinchiudono nella loro sofferenza, si rifugiano nel loro nido interrompendo o limitando i rapporti con il mondo esterno, con gli altri. Invece, una maggiore conoscenza e una corretta informazione sulla depressione, l'abbandono dei pregiudizi, l'aiuto e l'incoraggiare a parlarne liberamente, il riconoscere le risorse individuale, familiari e sociali (maggiore creatività, sensibilità sociale, empatia) può rompere definitivamente le barriere culturali e distruggere lo stigma.

Innanzitutto, bisogna descrivere la depressione le sue dimensioni differenziandola da altre condizioni che tutti conosciamo e che abbiamo sperimentato nel corso della nostra vita così come l'infelicità, la tristezza e la malinconia.

L'infelicità, così come la felicità, è uno stato mentale, e viene scatenata da abitudini, che abbiamo imparato ad avere nel corso della nostra vita in relazione a particolari eventi che accadono, reagendo con rabbia, nervosismo e disistima. Farsi influenzare da un atteggiamento ed opinioni negative non porta alcun vantaggio, anzi peggiora lo sconforto all'evento e se perdura può indurre tristezza. La Tristezza, invece, è un sentimento negativo dell'umore. Può essere reattiva ad un evento, un infortunio, una disgrazia, un abbandono, ad un forte stress emotivo o fisico. Può essere stabile e/o temperamentale.

La depressione è un disturbo mentale.

La depressione rientra un capitolo più complesso dei disturbi psichiatrici che riguarda i disturbi dell'umore. In una definizione, certamente semplicistica, ma significativa, l'umore può essere definito come un pervasivo e duraturo tono emotivo e del sentire che influenza il comportamento di una persona e colora la sua percezione di essere al mondo. Ognuno di noi può essere triste, vuoto, melanconico, irritabile, sconsolato, espanso, euforico, maniacale, allegro, ma per fare diagnosi di depressione o dei diversi disturbi dell'umore devo essere soddisfatti criteri sintomatologici specifici secondo le indicazioni dei diversi criteri diagnostici internazionali (DSM e ICD).

Ad esempio, la definizione standard basata sul DSM per l'episodio depressivo richiede la presenza di almeno due settimane della presenza di una serie di sintomi così come l'alterazione del sonno (insonnia p ipersonnia), alterazioni dell'appetito (aumentato o ridotto) diminuzione degli interessi o anedonia, concentrazione ridotta, astenia, senso di colpa, alterazioni psicomotorie (agitazione o rallentamento) e pensieri suicidari. La presenza contemporanea di almeno quattro dei sintomi suddetti, associati alla temporalità, rappresenta la definizione standard dell'episodio depressivo maggiore, secondo il DSM-5.

La EDA Italia Onlus ha pubblicato un volume sulla depressione o più in generale sui disturbi dell'umore dal titolo "Luce sul male oscuro. Disturbi dell'umore: identikit, prevenzione e cura", scaricabile gratuitamente dal sito ufficiale della associazione: https://www.edaitalia.org/. Tradotto in dodici lingue, il volume è nato "dalla coordinata esperienza pluriennale di specialisti internazionali, che a buon diritto appunto lo intitolano "Luce sul male oscuro", è un manualetto per i pazienti e per chi, con quotidiana pazienza, si trova a voler/dover condividere la loro defatigante patologia".

Nella descrizione dei disturbi dell'umore appare evidente che la depressione con il proprio corredo sintomatologico rappresenta solo una delle numerose condizioni che fanno parte di questo gruppo. I soci della EDA Italia Onlus hanno la necessità di sottolineare questo aspetto. La diagnosi delle diverse forme del disturbo bipolare, con le sue oscillazioni del tono dell'umore, ad esempio, può e deve essere fatta facendo attenzione a non considerare come patologiche le normali oscillazioni del tono dell'umore che accompagna la nostra quotidianità. Deve rispettare criteri diagnosti ben precisi che possono consentire le diagnosi di disturbo bipolare, tipo I, tipo II o gli stati misti, tra le altre. Per questo motivo la diagnosi e la cura deve essere gestita soltanto dagli specialisti del settore, evitando che possa essere svilita e snaturata da diversi professionisti che man mano emergono nel mondo scientifico e lavorativo e che inappropriatamente se ne arrogano il diritto. La EDA Italia Onlus è una associazione senza scopo di lucro che si rivolge alla popolazione generale, alle scuole, alle istituzioni, ai luoghi di lavoro per affermare che "curando il Disturbo dell'Umore ci si garantisce una buona qualità di vita"; ad aiutare le persone che soffrono di depressione e i loro familiari a comunicare la propria sofferenza, a non aver vergogna a chiedere aiuto; a urlare che la depressione di cure e, infine a ricordare che "Insieme si vince!"



# UN POMERIGGIO TRASCORSO CON IL PARROCO DON FELICE DI NARDO

Intervista a cura dei ragazzi e degli educatori del CSE.

D: "Venticinque anni di Sacerdozio a favore della comunità venosina e non solo. Vuole fare un bilancio di questa esperienza?"

R: "L'esperienza è stata di questi venticinque anni molto, molto positiva, lo farei di nuovo e sempre perché ho avuto modo di incontrare gente cosi diversa provenienti da paesi cosi diversi che certamente mi hanno arricchito. Io ho cercato di dare loro quello che ho potuto. Prima di ogni cosa, il dono della fede: però ho ricevuto molto e ciò che io ho ricevuto dalla gente, mi ha arricchito, mi ha fatto crescere, mi ha messo in crisi e spinto a fare meglio. Ripeto, lo farei ancora una volta, incontrerei ancora le stesse persone. Dopo venticinque anni, quando ripenso o ricordo con l'occhio della mente tutto quello che ho fatto, ringrazio il Signore tante volte perché ha fatto di me, quello che sono, un prete."

D: "Prima della vocazione sacerdotale, gli studi universitari e una laurea in psicologia. Com'è riuscito a coniugare due esperienze cosi importanti e qualificanti?"

R: "Sono contento di questa domanda perché fin dall'inizio tante persone mi dicevano: "Ma come, hai studiato Psicologia ed ora lasci tutto e diventi prete!". Questa è stata una cosa che un po' mi ha perseguitato perché io, anche da prete, ho potuto svolgere questo ministero, quello dello psicologo. Immaginate voi che cosa succede per esempio, nelle confessioni. La gente ti parla, ti confessa i suoi problemi e a volte, le persone ritornano da me e cercano ancora altri consigli e io il mio lavoro di psicologo, lo esercito durante questo ministero sacerdotale. Ho avuto una persona che per diciassette anni, ho incontrato puntualmente ogni mese per fare direzione spirituale che a volte, era anche psicoterapia. Tutte le nozioni che io ho appreso durante gli studi mi sono servite. Io, per esempio, non ho mai smesso di aggiornarmi dal punto di vista psicologico.

Sono abbonato alle riviste, studio, mi confronto, ho delle serie relazioni anche con sacerdoti che sono psicologi, docenti universitari: non posso dire di aver abbandonato quello che è stato il mio primo amore. La mia missione è tale da far si che anziché le persone prendano coscienza che non sono problemi dovuti agli altri ma sono problemi che abbiamo dentro di noi e quindi accompagnare le persone per mano e con amore: questa è la parola chiave, AMORE. Se non c'è amore, non andiamo da nessuna parte. Anche a scuola con i ragazzi, ci sono giornate in cui mi soffermo a guardarli, cerco di sostenerli, e a volte mi confidano i loro problemi. Ditemi se questo non è fare lo psicologo."

D: "Da circa un anno è stato nominato da Monsignor Ciro Fanelli, parroco della Concattedrale S. Andrea. Quali sono i progetti futuri?"

R: "Il primo progetto è quello di creare una parrocchia unita. Devo dare una linea e devo fare in modo che chiunque sia presente nella parrocchia, seguendo quella linea, porti avanti il loro lavoro. Questa è la prima cosa, l'UNITA'. Tutto ruota intorno al parroco che prende le sue decisioni pregando, ascoltando la parola di Dio e ascoltando anche le esigenze della gente. Su questo noi lavoriamo e con me anche le varie associazioni e i vari gruppi. Tutti devono lavorare all'unisono per realizzare il meglio di ogni cosa. Secondo punto, i progetti, si fondano sulla CARITA'. La carità non è soltanto riempire le mani dei bisognosi con dei soldi. La carità è uno stile di vita che tutti noi dobbiamo fare nostro. E' un modo di comportarsi che per noi che abbiamo la fede, è molto importante perché ci dobbiamo comportare come Gesù. Lui è il nostro modello, è il principio, è la fonte di tutto l'amore. Da quell'amore scaturisce tutto, le nostre scelte, il nostro rapporto con gli altri.





Gesù ci ha insegnato ad amare ed in una forma ancor più bella, l'amore viene detto carità. Ho fatto per sei anni il cappellano in ospedale oncologico e sapete quante volte mi è capitato di lavare gli ammalati? Li ho abbracciati, ho dato loro un bacio. Se io ho fatto questo, è perché sentivo Gesù che mi portava a vedere in loro la presenza di Gesù sofferente."

D: "Noi ragazzi del CSE quest'anno siamo impegnati in un progetto sulla tutela dell'ambiente. Papa Francesco riprendendo il messaggio di San Francesco, ricorda che tra gli impegni di u buon cristiano, ci dev'essere anche la difesa della natura. Vuole esprimere un suo parere in merito?"

R: "Intanto noi chi siamo? Siamo cristiani, siamo uomini, siamo donne. Non siamo natura anche noi? Apparteniamo alla natura? Se andiamo un po' a ritroso, come inizia la storia della salvezza? La storia della salvezza inizia con Adamo ed Eva. Dio Padre dice: "Questo è tutto vostro, potete fare tutto quello che volete, però i frutti di quell'albero non vanno mangiati." Dio in questo modo, ha educato alla salvaguardia della natura. Invece, spinti da Satana, Eva ha iniziato a mangiare di quell'albero e da quel momento la scena del mondo è cambiata. Se noi facciamo un danno

alla natura, facciamo un danno al progetto di Dio. Noi viviamo perché respiriamo l'aria ma sta diventando difficile respirare quest'aria perché l'abbiamo inquinata. Il nostro corpo è fatto per lo più di acqua ma, rischiamo di non bere più acqua perché anche fonti le abbiamo inquinate. A 30 km da noi, c'è un fiume che si chiama Ofanto.

Quel fiume, non è più praticabile perché è cosi inquinato che non c'è più vita: i pochi pesci rimasti sono tutti malati, perché? Perché l'uomo ha fatto ciò che non doveva fare. Quelle acque hanno ricevuto tanti veleni e noi oggi non possiamo più usufruire di quel fiume. San Francesco, più di otto secoli fa diceva: "Grazie Signore per Frate Messer Lo Sole, grazie per Sorella Luna, grazie per l'acqua, per il fuoco. Francesco aveva capito che il mondo è opera di Dio e tutte le opere di Dio per noi diventano un DONO. Quando prendecoscienza di questo, allora possiamo inventarci nuovi stili di vita. Voi pensate quanta plastica ogni giorno soffoca il mondo. Nei grandi oceani ci sono isole di plastica grandi quanto l'Italia. La fauna marina muore perché ingoia la plastica. Dobbiamo rivedere i nostri stili di vita, che non sono confacenti con lo stile di vita di Gesù e che Dio stesso ci propone. Dio per fare il mondo, l'ha fatto in una settimana, ci ha messo tempo e amore e alla fine ha creato l'uomo per dire: "Questo è tuo, sappilo gestire!" Ma pare che questa attenzione verso la Natura stia scemando un po' troppo e per questo, anche il Santo Padre ha pensato a quella lettera enciclica riprendendo appunto, il pensiero di San Francesco."





# UN POMERIGGIO ALL'INSEGNA DELL'INTEGRAZIONE

Di Giusy Conte, Psicologa/Psicoterapeuta, Presidente de Il Filo di Arianna Venosa

Lunedi 10 Febbraio, un gruppo di seminaristi provenienti da diverse parti del mondo, accompagnati dal Parroco della parrocchia del Sacro Cuore, Don Filippo, hanno fatto visita agli anziani ospiti dei nostri gruppi appartamento. La visita rientra in una delle tante iniziative della SETTIMANA DI ANIMAZIO-NE VOCAZIONALE che si è tenuta dall'8 al 15 febbraio 2020 a Venosa, organizzata dalla Diocesi di Melfi - Rapolla - Venosa e dal Seminario Maggiore Interdiocesano di Basilicata, con la collaborazione delle parrocchie Cattedrale S. Andrea, S. Cuore e Immacolata. La programmazione della settimana si è articolata su una serie di iniziative che oltre Il Filo di Arianna, ha coinvolto l'Ospedale, le Scuola di diverso ordine e grado. E' stato organizzato per l'occasione anche un concerto di musica sacra che ha visto una partecipazione straordinaria della comunità. L'accoglienza è stata calorosa e genuina. Da entrambe le parti era come se ci fosse già una conoscenza. I giovani seminaristi hanno voluto visitare la residenza e conoscere le modalità organizzative e d'intervento sulla cura delle persone affette da Alzheimer messe in atto dall'équipe. Subito dopo i seminaristi si sono divisi per tavoli e insieme ai nostri anziani, alle volontarie AVO, accompagnati dalla Presidente Filomena Lanza, e ad alcuni familiari hanno consumato la merenda preparata da alcune figlie e volontarie. I seminaristi si fermeranno nella città di Venosa per l'intera settimana e saranno ospiti delle tre parrocchie, prendendo parte attiva alla vita della comunità conoscendo e visitando le diverse realtà che si occupano delle persone fragili. Ci siamo salutati con una grande gioia e con la speranza di rivederci presto.





#### SEMINARISTI A VENOSA

## Di Vincenzo Coppola, giornalista del CSE

Sabato 8 Febbraio 2020, noi ragazzi del Centro Socio Educativo de Il Filo di Arianna, ci siamo dati appuntamento nel pomeriggio davanti la Chiesa della Parrocchia Immacolata per partecipare all'accoglienza per i seminaristi provenienti da diverse parti del mondo. Da li ci siamo diretti con il gruppo dell'Immacolata verso Piazza Castello per assistere all'arrivo dei seminaristi. La festa in piazza è stata animata con canti e balli da ragazzi sul palco e dai Vip Clown ed inoltre ci sono state donate delle bandierine da agitare per fare festa! Dopo aver festeggiato e accolto i seminaristi accompagnati dall'ordine sacerdotale e dal Sindaco, è partito un lungo corteo che si è concluso dinnanzi la chiesa della Cattedrale.







### INTERVISTA A SANTINA LA SALVIA, VO-LONTARIA AVO

#### I ragazzi della redazione del CSE

Da anni siamo supportati da un gruppo di volontari che ci sostengono in ogni sfida. In questa intervista conosciamo meglio Santina LaSalvia, referente delle volontarie AVO presso il CSE. Un grazie va anche a Donata Rapolla, Maria Palmieri, Anna Pescuma, Chiara Di Gennaro, Michele Martino (volontari AVO), alla nostra immancabile Marinella, ad Antonella Mancone e a Fernanda e Maurizio (due volontari originari del Brasile).

D: "Santina, prima di praticare l'attività di volontariato, quale professione svolgevi nella tua vita?"
R: "Io ho fatto per quarant'anni la sindacalista. Sapete cosa vuol dire "sindacalista"?
Essere sindacalisti, significa essere persone che studiano la legislazione rispetto al lavoro e quindi si
occupano delle soggetti che hanno bisogno di essere
difesi lavorativamente parlando perché, per esempio, non sono stati pagati, non sono stati rispettati i
contratti di lavoro. Questo è stato il mio lavoro per
quarant'anni."

D: "Com'è nata la passione per il volontariato? Come sei entrata a far parte dell'AVO?"

R: "Io per il lavoro che ho svolto, mi sono sempre occupata delle persone dal punto di vista legale, cosi con il volontariato ho potuto e posso tutt'ora invece, occuparmi delle persone da un punto di vista più umano. Quindi avevo questo grande desiderio di conoscere le persone anche dal lato affettivo, aiutarli per i problemi che non erano quelli interessati al lavoro, al denaro, all'occupazione, al mestiere che svolgevano. Il mio era un grande desiderio e quindi nel momento in cui mi sono pensionata, ho subito chiesto all'AVO (Associazione Volontari Ospedalieri) di frequentare il corso, il quale viene svolto ogni anno, e quindi di iniziare questo rapporto con quest'associazione anche se con voi invece, con il Filo di Arianna, il nostro rapporto è iniziato già prima di far parte dell'AVO. Appena pensionata, avevo messo su una raccolta di storie da parte dei lavoratori che avevo conosciuto durante la mia vita che erano anziani, al fine di raccogliere il loro sapere rispetto alle ricette antiche e rispetto all'agricoltura visto che il nostro è un Paese in cui l'agricoltura è preminente e i nonni che erano al centro anziani, ci potevano insegnare come si faceva un orto, come si lavorava la terra e quindi proposi al Comune di Venosa di fare questa raccolta insieme. Ogni settimana realizzavamo delle ricette con le



nonne, ma a me non piaceva l'idea che le ricette le scrivessimo e basta, a me piaceva il fatto di realizzarle. Il comune allora ci ha dato una mano per questo progetto con gli anziani, comprandoci una cucina e nel centro anziani, con le nonne e chiunque volesse partecipare, ogni volta realizzavamo una ricetta. Abbiamo cucinato per un paio d'anni tante cose come dolci, focacce, dolci antichi, calzoncelli, ecc tutto ciò che era del passato e con i nonni, tutti insieme mangiavamo il nostro prodotto. E' stata una soddisfazione perché in quel periodo in cui venne fatto questo progetto, la Regione Basilicata, aveva finanziato una storia con degli ex migranti compaesani che erano in Canada e quindi sono venuti da noi con la televisione ed una giornalista, originaria di Muro Lucano, documentando sia le tradizioni venosine che dei dintorni perché molti dei nostri ex migranti, li da cento anni. I loro eredi, erano interessati a vedere cosa mangiavamo e cosi tutto questo lavoro per circa due anni, si è concluso con un libro, una pubblicazione di ricette e in più questo servizio "cinematografico". Invece con i nonni maschi, non sapevamo come impegnarli e a quel punto, abbiamo deciso di fare l'orto sociale coinvolgendo i bambini e voi ragazzi. Orto sociale e giardino sia per i piccoli della scuola materna a Barile sia qui con la scuola elementare di – venosa."

News

D: "Come vivi l'esperienza nel CSE? Cosa ti ha spinto a scegliere il Centro Socio Educativo rispetto ai Gruppi Appartamento?"

R: "Intanto, sempre per il desiderio di aiutare gli altri. Questo desiderio è partito già da prima di entrare a far parte dell'AVO. Avevo conosciuto voi e per me è stata davvero una bella esperienza, quella dell'orto e delle attività che abbiamo coltivato insieme. Una volta finito l'orto ed il giardino, sono venuta qui, nel vostro centro. Dico sempre che io dovrei pagare una retta a voi perché mi avete aperto un mondo che io non conoscevo, come quello della cartapesta, della recitazione, delle poesie, dello stare con voi a costruire delle cose che io non avevo mai avuto il tempo di fare. Tutto ciò lo vedevo solo in televisione, invece venendo qua ho scoperto come si facevano e con voi ho imparato a fare tanti lavoretti.

E mi da la possibilità di sentirmi creativa perché io purtroppo per il lavoro che ho fatto creativa, non lo sono mai stata! Invece perché ho scelto voi e non gli anziani? Allora, per un anno sono andata ai Gruppi Appartamento ma dissi alla presidente del Filo Di Arianna che non volevo più andarci solo per una semplice ragione. Purtroppo stare con i nonni mi creava molta tristezza perché purtroppo per colpa del mio lavoro precedente, io la maggior parte delle persone che sono presso i Gruppi Appartamento, le conosco e le conoscevo e quindi mi rattristava vederli non stare bene, o perderli. Invece con voi è tutta una gioia, riesco a sentirmi molto più utile qui."



D: "Come hai vissuto l'esperienza del Covid ed il conseguente blocco degli appuntamenti quotidiani con il volontariato?"

R: "Chiaramente mi siete mancati molto tutti quanti, anche perché l'ultima volta che sono venuta da voi, già era iniziata questa storia della pandemia e noi nel frattempo, ricordo, ci stavamo preparando per festeggiare il Carnevale insieme, ma poi non siamo più potuti venire.

Ovviamente mi siete mancati perchè perdere i rapporti con le persone è brutto e mi facevo sempre la stessa domanda: "Chissà i ragazzi che fanno?" anche perché, il fatto di non utilizzare i social ed il telefono, che tra l'altro non ho più utilizzato da quando ho smesso di lavorare, non mi consentiva di mettermi in contatto con voi. Comunque ho superato questo periodo concentrandomi molto sulla natura."

















# Buon Compleanno alla nostra infermiera Maria Corrado che ha compiuto 60 anni!







# Centro Socio Educativo

per persone con disabilità

# Le Attività

Attività Educative Attività Motorie Laboratorio Cognitivo Laboratorio d'Arte Musicoterapia Teatro Progetti di Integrazione Sociale





# Lo Staff

Direttore
Psicoterapeuta
Psicologo
Educatore Professionale
Maestra d'Arte
Musicoterapeuta
Istruttore di attività motorie
Animatore Sociale
Professionisti esterni
OSS

# LA NOSTRA MISSIONE

Essere un sistema esperto nella gestione dei servizi alle persone con disabilità.

Promuovere il potenziale sociale della persona attraverso l'integrazione sul territorio (parrocchie, scuole, associazioni locali, ecc.).



# PASSA A TROVARCI



Le iscrizioni per l'anno 2020/2021 si effettuano presso la sede del CSE in Via G. Bruno, 76 - Venosa (PZ). Nel centro si seguono tutte le procedure di prevenzione da Covid-19 SOCIAL



ilfilodiarianna Venosa



@ilfilodiariannavenosa



www.ilfilodiariannavenosa.it

CONTATTI



Via G. Bruno, 76 - 85029 Venosa (Pz)



Tel. 0972/31200



direzione@ilfilodiariannavenosa.it









unalità o Professionalità al tuo Servizio

# GRUPPI APPARTAMENTO PER LA TERZA ETA' E L'ALZHEIMER

- Assistenza Residenziale H.24 Videosorveglianza, Ambienti Climatizzati e Confortevoli Attività Socio-Riabilitative e Animazione Centrata sul Cliente
  - Servizio di Sollievo Temporaneo Consulenza Psicodiagnostica e Neurologica Counseling Psicologico alle Famiglie Segretariato Sociale

FIGURE PROFESSIONALI: • Direttore • Psicologo Psicoterapeuta • Psicologa Responsabile delle Attività Socio-Riabilitative • Neurologo

- Medico Nutrizionista Educatore Infermieri Professionali OSS Animatori
  - La struttura sceglie ALIMENTI A Km 0, anche con DIETE PERSONALIZZATE -

















Per informazioni e Prenotazioni vieni a trovarci a VENOSA (PZ) in Via MONSIGNOR VIRGILIO, 102 oppure CONTATTACI ai seguenti recapiti



ANNO V — NUMERO 7 GENNAIO — AGOSTO 2020

Periodico registrato Presso il Tribunale di Potenza Al n. 1457/2016

#### Editore

Il Filo di Arianna Venosa Soc. Coop. Sociale

#### Direttore responsabile

Lorenzo Zolfo

#### Capo redattore

Giusy Conte

#### Redazione

Ileana Sinisi, Anna Pomidoro, Rosalba Sileno, Aurora Reato, Vincenzo Coppola, Giuseppe Logrippo, Rodolfo Sinisi, Antonella Manieri, Giulio Piccolo

#### Impaginazione e Grafica

Ileana Sinisi - Il Filo di Arianna Venosa Soc. Coop. Sociale

#### Stampa

Tipografia "IL GUFO" - Venosa

CSE e Segreteria amministrativa: Via G. Bruno, 76/78 - Venosa (PZ)

Gruppi Appartamento per la Terza Età e l'Alzheimer: Via Monsignor Virgilio, 102 - Venosa (PZ)

Tel. 0972 31200 097232771 www.ilfilodiariannavenosa.it

direzione@ilfilodiariannavenosa.it

f

Ilfilodiarianna Venosa



Gruppi Appartamento Alzheimer e Terza Età Il Filo di Arianna





# Con il tuo sostegno possiamo trasformare la disabilità in abilità e colorare i pensieri di chi è affetto da Alzheimer.

Grazie al tuo 5x1000 finanziera i nuovi progetti e attività per chi ha qualche limite in più, ma può ancora donare tanto.

Sostieni "IL FILO DI ARIANNA VENOSA" con la tua firma sulla dichiarazione dei redditi

C.F. 01948660764



## Si ringraziano gli sponsor:

- **Associazione Commercianti Venosa**
- ♦ Farmacia San Rocco SNC, di Dottori Giannotti S. e Troccoli M.F.
  - ♦ Gioielleria Manzi
  - ◊ Co.Vebo alimentari di Boccomino Vincenzo
    - **⋄** Fix&Play di Giuseppe Dinichilo
      - **♦ Appia 2 Cartolibreria**
  - Sileno Giovanni S.A.S. di Antonio Sileno & C
  - Farmacia del Gallo, Dott. Francesco Bagnoli
    - **♦ Expert City di Masulli Teodoro** 
      - **♦** Gibon Coffee