

Grazie a una persona speciale

Cara Sandra, oggi vogliamo ringraziarti, ma non lo faremo solo oggi, bensì ancora molte volte! Non finirò mai di pensare a te come a una persona, a una donna, ad una coordinatrice (anche se non ti è mai piaciuto il termine) che ha dato una grande direttiva alla mission dell'AMA nel ruolo di dirigente.

Per tutti questi 13 anni, è infatti dal febbraio 2007 che sei in AMA, ti abbiamo ammirata e stimata come una super organizzatrice, creativa, dinamica e intraprendente. Con te AMA è diventata realtà consolidata e presente nelle reti del sociale di Trento e provincia e anche nazionali.

Ricordo volentieri e con gioia alcuni momenti significativi, sia lavorativi che di amicizia: i primi, quando all'inizio del mio percorso di facilitatrice sei venuta in mio soccorso in un momento di crisi del gruppo per l'elaborazione del lutto, anno 2008. Come non dimenticare poi lo storico consiglio direttivo del 2012 quando venni eletta presidente dell'Associazione, e tra l'altro fu l'inizio di un percorso di Presidente che ancora va avanti; e ancora le brevi chiacchierate mattutine in occasione delle mie regolari visite all'AMA. Sei un vulcano di idee, ben sanno le tue colleghe che quando c'è da lavorare non si perde tempo, il fiuto per i nuovi progetti per raggiungere obiettivi di grande umanità e solidarietà ce l'hai sempre

avuto, e non hai perso mai l'entusiasmo e la carica che ti contraddistingue, anche nei momenti più incerti e impegnativi che abbiamo vissuto e che ancora stiamo vivendo!

E poi l'aspetto più spensierato che ci ha unite, il congresso del lutto in Sicilia, ad Agrigento, un'esperien-



Gruppo Redazione: Erika Bugna, Bruno Luchesa, Elena Oss

Impaginazione grafica e stampa: Litotipografia Alcione Lavis (Trento)

Editore: Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto

Direttore Responsabile: Luca Marognoli

Registrazione tribunale di Trento n° 1013 del 18/11/98

Indirizzo della Redazione: Associazione A.M.A. auto mutuo aiuto Trento

Via Taramelli 17 - 38122 TRENTO - Tel. 0461-239640 - Fax 0461-222951

E-mail: info@automutuoaiuto.it - Sito: www.automutuoaiuto.it

za indimenticabile, bellissima; e poi i pranzi con tutte le operatrici/ori sotto la magnolia in fiore!

Certo, sentiremo la tua mancanza, ci conforta l'idea che ora ti gusterai la vita a 180 gradi, dopo aver svolto con operosità, assiduità ed impegno il tuo incarico in AMA. Lasci a chi ti succede una considerevole eredità, augu-

ro a Miriam di poter proseguire con assiduità nell'importante incarico di coordinatrice AMA. Ed ora cominciamo quindi a salutarti ed augurarti una vita piena di nuove esperienze vissute in pienezza con libertà e gioia, per coltivare le tante passioni che hai a cuore.

La Presidente, Cecilia Dal Ri

Per ogni cosa c'è il suo momento **Il saluto della nostra coordinatrice, Sandra Venturelli**

Per ogni cosa c'è il suo momento, il suo tempo per ogni faccenda sotto il cielo.

*C'è un tempo per nascere e un tempo per morire,
un tempo per piantare e un tempo per sradicare le piante.*

*Un tempo per uccidere e un tempo per guarire,
un tempo per demolire e un tempo per costruire.*

*Un tempo per piangere e un tempo per ridere,
un tempo per gemere e un tempo per ballare.*

*Un tempo per gettare sassi e un tempo per raccogliarli,
un tempo per abbracciare e un tempo per astenersi dagli abbracci.*

*Un tempo per cercare e un tempo per perdere,
un tempo per serbare e un tempo per buttar via.*

*Un tempo per stracciare e un tempo per cucire,
un tempo per tacere e un tempo per parlare.*

*Un tempo per amare e un tempo per odiare,
un tempo per la guerra e un tempo per la pace.*

Ho trovato questo brano tratto da l'Ecclesiaste di Qoelet, famoso soprattutto in alcune sue parti, e mi è sembrato adatto per salutare tutte le persone che ho incontrato in questi anni di impegno lavorativo all'Associazione A.M.A.

Un saluto difficile, questa volta, perché per me cambieranno molte cose. A partire dal primo giorno del prossimo anno andrò in pensione. In questo momento vivo emozioni contrastanti, penso con soddisfazione a tanti progetti, tante proposte, tante attività realizzate in questi anni, penso anche a tante fatiche, a qualche incomprensione,

a qualche situazione in cui non sono stata all'altezza delle aspettative altrui e penso con soddisfazione al fatto di avere finalmente tempo, tempo libero da dedicare alle cose che più mi piacciono. Ora è tempo di bilanci. Il bilancio generale, il mio bilancio persona-



le, non quello economico dell'Associazione, è assolutamente in attivo: A.M.A. vuol dire incontro, vuol dire ascolto, dialogo, confronto, vuol dire stare assieme e far stare assieme le persone, tante persone, anche molto diverse fra loro. E così mi scorrono davanti agli occhi tante immagini, tanti volti che hanno fatto parte della mia vita lavorativa in questi ultimi 12 anni.

È arrivato quindi il tempo per ringraziare:

- innanzitutto le persone che si rivolgono all'Associazione, che hanno voglia di mettersi in gioco, di vivere un cambiamento, di avere cura di sé, di incontrare, conoscere altre persone e con queste altri mondi; persone che sanno che portare il proprio fardello assieme ad altri è più facile, rende il peso più leggero. Grazie per le tante cose che mi avete insegnato in questi anni;
- i volontari, grande tesoro della nostra Associazione, fundamenta su cui si basa la grande rete di gruppi, incontri, spazi, relazioni; voglio ringraziarvi uno ad uno per la vostra disponibilità, dedizione, capacità di esserci, voglia di aggiornarvi e di capire, motivazione e costanza nel mettervi a servizio degli altri, per l'attenzione che ponete nell'ascolto dell'altro e per la capacità di non giudicare ma di accogliere. Grazie, grazie davvero, senza di voi l'Associazione non potrebbe esistere;
- le persone che in questi anni hanno fatto parte del Consiglio direttivo e del Collegio dei revisori dell'Associazione, perché siete stati in grado di assumervi ruoli di responsabilità, di portare avanti con costanza il vostro impegno, di dare fiducia a chi lavora in A.M.A. e di prendere decisioni a volte complesse e sicuramente non sempre facili. Tutto questo in un modo che è poco appariscente, che rimane un po' sullo sfondo, ma che è fondamentale e indispensabile. Un grazie più grande alla nostra presidente! Grazie davvero di aver capito l'importanza di esserci e di stare in un ruolo di grande responsabilità;
- tanti operatori, colleghi di servizi pubblici e di privato sociale con cui ho avuto modo di lavorare, di riflettere, di confrontarmi, ma anche di coprogettare e portare avanti idee che con il tempo sono diventate proposte, iniziative, attività, realtà. Quanti progetti, quante linee di lavoro, quante riunioni, ma anche quante soddisfazioni (e qualche fatica) siamo riusciti a costruire assieme. Perché questo è il punto fondamentale, non lavorare da soli ma essere con gli altri, in uno scambio continuo e in un rapporto di rispetto di ruoli e di idee. Grazie davvero per quanto abbiamo condiviso in questi anni, in diversi settori, con diversi servizi e ruoli;
- le colleghe, che mi sono state accanto in questi anni, aiutandomi a riflettere, a prendere decisioni, portando idee e contributi stimolanti; voglio ringraziarle del loro entusiasmo, della loro professionalità, della loro disponibilità e flessibilità (di orario, di ruolo, ... un po' di tutto). Come diciamo spesso "siamo una bella squadra" e se per alcuni anni sono stata allenatore di questa squadra devo e voglio ringraziare uno per uno i "miei" giocatori per i risultati raggiunti. Grazie davvero per quanto state mettendo nel vostro impegno lavorativo. Anche da voi ho imparato molto, professionalmente e umanamente. Mi mancherete care colleghe, perché anche se un po' anomala, questa è quasi una grande famiglia. Grazie a tutte voi.



Un abbraccio forte a tutti,
Ciao,

Sandra

Quando assieme ai soldi rischi di perdere la famiglia

La testimonianza di Mario: “Mia moglie ha scoperto i debiti e mi è caduto il mondo addosso.

Il gruppo Ama mi ha dato consapevolezza”

A che gioco giochiamo? Come giochiamo? Con chi giochiamo? Dove giochiamo? Facciamo *Rischia tutto*, *Lascia o raddoppia*, *Passa Parola*, *Avanti un Altro*, *Caduta Libera*, *I pacchi*? Oppure andiamo nei casinò, proviamo con macchinette, gratta e vinci, 10 e lotto o estrazione del lotto, scommesse online?

Ci sono molti giochi, di vario tipo e genere, insomma c'è l'imbarazzo della scelta. Però ci sono grandi differenze: in quelli televisivi, almeno alcuni, serve una certa preparazione di cultura generale; negli altri giochi non serve, serve solo il denaro; senza quello non puoi entrare nei casinò, non puoi giocare alle macchinette e non puoi acquistare gratta e vinci o altro.

Nel passato si giocava solo nei locali adibiti ed entrava solo chi aveva la possibilità e la disponibilità. Con il passare del tempo, il gioco si è evoluto; dal semplice casinò si è passati ai vari giochi nelle attività commerciali (edicola e tabaccheria), per finire ai giochi online, prima tramite pc, adesso anche sul cellulare. Insomma, siamo circondati da giochi e abbiamo l'imbarazzo della scelta.

Ma la cosa che fa rabbia è che nelle varie TV se ne parla molto poco; si preferisce dare spazio ai pettegolezzi, a certi programmi dove i personaggi che partecipano sembrano delle oche che schiamazzano nel cortile, e fare pubblicità ai vari tipi giochi d'azzardo, per poi aggiungere: “Il gioco è vietato ai minori e può causare dipendenza”; con questa frase, loro sono tranquilli.

Adesso veniamo al dunque, racconto la mia triste vicenda.

Ogni settimana andavo in edicola, acquistavo solo un giornale e andavo via. Successivamente, oltre al giornale, ho iniziato a prendere il gratta e vinci da 3 € ... a volte non vincevo nulla e andavo via, a volte vincevo 3 € e ne prendevo subito un altro; se vincevo una somma dai 10 € in su, incassavo la vincita e andavo via. Insomma, era una semplice giocata di una volta a settimana. Poi, quando ho iniziato a vincere somme di 50 o 100 €, ne sono stato attratto e dal semplice biglietto di 3€ sono passato a quello da 5 e poi a quello da 10, per tentare la vincita più grossa.

Fatto sta che il gioco ha iniziato a coinvolgermi, tanto che le giocate erano quasi ogni giorno, sia di mattina sia di pomeriggio. Iniziavo a giocare i soldi che servivano per fare i pagamenti per le necessità domestiche, per poi attingere dal conto corrente, fino a quando è diventato “rosso”. Per paura di essere scoperto, ho iniziato a fare piccoli prelievi su somme che erano state investite, per coprire i buchi nel conto corrente. Raramente facevo qualche vincita un po' sostanziosa (200, 500 e 1000 €), ma non bastava per coprire l'ammancio che si stava creando.

In seguito sono passato al gioco forte, con i biglietti da 20 €. Non mi limitavo a un solo biglietto, ma ne compravo di vari importi, per una somma di 100 € per ogni giocata; se non vincevo nulla, ne scommettevo altri 100 e così via, fino a raggiungere 500 o anche 1000€ al giorno.

Gioca oggi, gioca domani, la situazione mi è sfuggita di mano e quando tornavo a casa tutte le bugie mi uscivano spontanee per far

credere alla moglie e alla famiglia delle cose non vere. Quelle poche volte in cui le cose andavano bene, rientravo a casa sorridente, con la vincita di 500 o 1000 €; tutti erano felici, ignari che per vincere quella somma avevo speso più del doppio.

Quando mia moglie diceva: “Vai in banca a fare il bonifico all’amministratore e poi porta l’estratto conto”, il bonifico a volte veniva fatto solo per la metà dell’importo e ogni scusa era buona per non portare l’estratto conto a casa. Quando andavo in banca a versare i soldi per fare degli investimenti, all’inizio versavo l’intera somma, poi solo la metà, fino ad arrivare a non versarla per nulla, così potevo saldare qualche piccolo debito e avere disponibilità di contanti per poter giocare. Quando la banca, ogni tre mesi, inviava l’estratto conto a casa, subito lo facevo sparire, per non far scoprire la situazione che si era creata.

Il gioco era diventato per me un’ossessione, sempre con quella speranza di fare la grossa vincita per coprire l’ammancio che ogni giorno aumentava. Sono arrivato al punto di chiedere dei soldi in prestito, inventando di avere qualche problema economico familiare e promettendo che avrei saldato nel giro di un mese. Intanto continuavo a giocare, cercando sempre il negozio un po’ isolato, per restare da solo senza essere disturbato e per non essere scoperto.

Quando, con la moglie, si andava in qualche negozio per fare acquisti, a volte dovevo pagare io con il bancomat; spesso il pagamento non veniva effettuato, perchè sul conto non c’era disponibilità, e allora inventavo: “Questo cavolo di Bancomat mi ha rotto! Domani vado in banca e mi lamento con il direttore”; una scusa credibile, per cui riuscivo a farla franca. Tale situazione mi rendeva nervoso, agitato, a volte stanco di raccontare bugie, ma non riuscivo a trovare una via di sbocco, mi sembrava di essere entrato in un tunnel in cui non riuscivo a vedere la luce.



La sera del 20 dicembre 2016 tutto è venuto a galla.

Sono stato scoperto e a casa si è abbattuto un fulmine a ciel sereno. Avete presente il cielo azzurro in una bella giornata d’estate? Ecco, all’improvviso il temporale. Mi sono stati tolti bancomat, postePay e chiavi della macchina, sono rimasto solo con pochi spiccioli. Mia moglie e mia figlia il giorno dopo sono andate in banca e hanno scoperto tutto: sul conto non c’era più alcuna disponibilità, ero sotto di oltre 5000 € e avevo effettuato una cessione del quinto sulla pensione; sono venute a galla tutte le bugie portate avanti negli ultimi anni. Una volta scoperto ho fatto anche presente di aver chiesto soldi in prestito a conoscenti, per un totale di 4500 €. Da quel momento mi sono trovato in una situazione in cui non capivo nulla, la moglie molto, ma molto “incavolata” (per non dire altra definizione), i figli che non sapevano come agire ed improvvisamente mi sono trovato solo in tutti i sensi, senza macchina, senza soldi in tasca. Tramite i figli abbiamo iniziato a chiedere aiuto, prima ai Frati Francescani, poi al Ser.D. di Trento. Dopo il colloquio con il personale di Trento sono stato preso in carico dal Ser.D. di Rovereto, dove ho iniziato un percorso di colloqui, prima con una assistente sociale, poi con una psicologa. Sono stato invitato a recarmi all’AMA di Trento, dove, con la moglie e la figlia ho avuto un colloquio con il responsabile, il quale, dopo aver ascoltato la mia situazione, mi ha proposto di partecipare al Gruppo a.m.a. di

Riva del Garda. I primi incontri per me sono stati una cosa molto strana. Riuscivo a dire qualcosa in modo molto superficiale, parlavo poco e non intervenivo mai nei vari dibattiti. Intanto però, iniziavo a capire bene la situazione che avevo creato e in cui mi trovavo: con la moglie si viveva nella stessa casa, ma sembravamo degli estranei, raramente ci parlavamo, se non per cose essenziali; i figli c'erano solo per il percorso di recupero. Insomma, il mondo mi era crollato addosso, avevo rovinato tutto, la tranquillità, la serenità e il quieto vivere familiare. Intanto sono iniziati anche i colloqui con la Psicologa del Ser.D. a Rovereto, proseguiva la frequentazione settimanale del gruppo e piano piano sono iniziati anche i colloqui con la moglie. Nel contempo ho trovato un lavoro per fare fronte alle spese e saldare i debiti che avevo creato. Dopo alcuni mesi mi sono stati consegnati dei soldi solo per alcuni acquisti, portando gli scontrini a casa e dimostrando che i soldi erano stati spesi per il dovuto. Piano piano mi è stata data un po' di fiducia e mi sono stati consegnati dei soldi per fare qualche bonifico. Andavo in banca, versavo i soldi sul conto, facevo il bonifico e portavo l'estratto conto a casa per dimostrare la correttezza. Mi sono stati consegnati anche soldi per pagamenti di bollettini postali, andavo in Posta, facevo il pagamento e mostravo il bollettino pagato. Da questi piccoli segnali di fiducia, piano piano mi sono conquistato la fiducia quasi totale, tanto che mi è stato riconsegnato il bancomat, che fino ad oggi uso solo per fare benzina e per pagamenti in supermercati o negozi. Adesso, spontaneamente, ogni mese porto l'estratto conto a casa per dimostrare che non faccio uso illecito del bancomat.

A distanza di tre anni, anche se ancora sussiste la rabbia per il grosso danno economico

che ho arrecato alla mia famiglia, posso dire che la situazione è migliorata. Non sto più effettuando alcun tipo di gioco, dal gratta e vinci, ai numeri al lotto, alla schedina delle partite di calcio... insomma, non voglio più saperne di giocare. Sto lavorando, sono riuscito a saldare i debiti che avevo creato e posso far fronte ad alcune spese extra.

Certo adesso è tutto diverso; con mia moglie c'è un altro rapporto: usciamo insieme, in estate siamo andati al mare, a volte sembra di non aver commesso nulla e questo comportamento mi fa immenso piacere, anche se a volte sento di non meritarmelo.

Da tre anni frequento il gruppo e a volte mi impegno per qualche iniziativa. In questo periodo sto cercando di organizzare, con qualche politico del posto, alcuni incontri, con la presenza di persone qualificate, sul tema della ludopatia. Seguo, quelle rare volte in TV, qualche programma sul gioco d'azzardo. Seguo anche con interesse i vari incontri sul tema che si svolgono nel territorio.

Per me i gruppi erano quelli visti in alcuni film e mai e poi mai avrei pensato di farne parte; purtroppo ci sono caduto, ma ho trovato nel gruppo belle persone, un bell'ambiente in cui ci aiutiamo a vicenda.

Purtroppo scrivere tutto ciò non è stato semplice, ma spero possa essere di aiuto a qualcuno e faccia capire il danno che si crea con il gioco d'azzardo, sia a noi stessi, sia alla famiglia. Chi cade in questa triste e brutta vicenda ne può uscire: ci sono le strutture idonee a cui rivolgersi, del tutto gratuite, dove si trovano persone con una grande preparazione, grande professionalità e grande accoglienza; insieme, serve anche una grande dose di buona volontà da parte del giocatore.

Mario

Gioco d'azzardo e Ama. Una “scommessa” iniziata vent'anni fa

Tutto partì con due giocatori nel 1999.

Oggi i gruppi attivi sono otto

I nostri gruppi di giocatori d'azzardo hanno compiuto 20 anni. Ebbene sì, abbiamo attraversato il millennio (per dirla un po' pomposamente!), perché il primo gruppo di giocatori ha preso il via nel 1999. In realtà la storia parte da ancora più lontano, quando, nel 1991 Paolo Dallago si laurea in Sociologia con una tesi dal titolo “Aspetti psicosociali del gioco d'azzardo”, relatore il prof. Guido Sarchielli di Bologna. Nell'approfondire il tema sulla dipendenza da gioco d'azzardo, Paolo ha incontrato l'esperienza dei gruppi di auto mutuo aiuto, che la letteratura scientifica riconosceva come risorsa importante nell'affrontare la dipendenza, e di conseguenza ha preso contatto con Stefano Bertoldi, che in quel periodo praticava

questa metodologia nell'ambito dei problemi alcolcorrelati: Paolo, assieme a Stefano, a Miriam Vanzetta e ad altri operatori sociali e volontari, fa parte dei fondatori della nostra Associazione, nel 1995.

Pochi anni dopo viene organizzato un incontro aperto al pubblico in cui si parla di gioco d'azzardo; sono presenti, oltre a Paolo Dallago, il professor Sarchielli e gli amici della cooperativa Self Help di Verona, con cui siamo ancora in contatto. A partire dalla serata si propone di incontrarsi in gruppo. È il 1999 e i primi due giocatori, assieme alle loro partner, iniziano la storia dei gruppi ama per l'azzardo. Per un certo tempo il gruppo si mantiene piccolo, poi, man mano arrivano nuove persone e, con l'incrementare delle possibilità di gioco si

arriva gradualmente alla situazione di oggi: 8 gruppi attivi in Provincia, tre a Trento, uno a Rovereto, a Riva, Tione, Predazzo e Cles. Paolo Dallago ha accompagnato questa storia, dapprima come volontario, poi come collega operatore, per poi lasciare a Giulia Tomasi, psicologa, psicoterapeuta specializzata sul tema, la possibilità di continuare il lavoro già impostato.

Sandra Venturelli



Dolore cronico: condividere il proprio “silenzio” per ritrovare l’autostima perduta

Il gruppo Ama offre l’opportunità di migliorare la propria qualità della vita

In letteratura si definisce il dolore come “un’esperienza sensoriale ed emozionale, un’esperienza individuale e soggettiva”. Infatti, il segnale doloroso, una volta generato, viene modulato da stimoli provenienti da strutture nervose (sensoriali, psichiche, della memoria...). Si spiega così come il dolore sia il risultato di diversi fattori (ambientali, culturali, religiosi, affettivi, fisici) che ne modulano entità e caratteristiche. A livello clinico, il dolore è un sintomo trasversale importante per la diagnosi iniziale di malattia, e un costante riflesso di paura e ansia per tutto quello che la malattia comporta. È, fra tutti, il sintomo che più mina l’integrità fisica e psichica del paziente e più angoscia e preoccupa i suoi familiari, con un notevole impatto sulla qualità della vita. **Il dolore cronico**, in particolare, richiede un approccio globale e interventi terapeutici multidisciplinari, gestiti con elevato livello di competenza e specializzazione. Una metodologia di cura valida in assoluto non esiste; i diversi metodi vengono attualmente declinati in rapporto al tipo di dolore e alle condizioni cliniche. La procedura standard è l’autovalutazione della quantità e qualità del dolore percepito dal paziente.

Questa prefazione ci introduce al tema del



dolore cronico, che non fa rumore, non ha forma, non ha un suono, compare a fianco di una patologia, o nasce dal “nulla”. Ferisce il corpo indisturbato senza lasciare traccia visibile; anche il clinico esperto osserva, ricerca segni visibili, ma non può vedere il “silenzio”.

Il “silenzio”, è la parola che associo al “dolore”, una contrapposizione dettata dalla rassegnazione di non essere

ascoltato, compreso, nel provare a descrivere questo “silenzio”, che per brevi momenti scompare ai miei sensi, poi riprende nuovamente vita. Ne ascolto con attenzione qualsiasi variazione, affino con maestria le mie percezioni e comprendo che il “silenzio” ha più potere...

L’importanza del gruppo di auto mutuo aiuto nel condividere questo “silenzio” con persone che possono comprendere l’esperienza del dolore, permette di ritrovare l’autostima persa nel corso di una estenuante battaglia. Incontrarsi, parlarsi, ascoltarsi, comprenderci, (i.p.a.c.) è ciò che può fare la differenza... dall’indifferenza...

Max Molinari

**Il gruppo A.M.A. per chi soffre di dolore cronico si incontra ogni quindici giorni, il mercoledì alle 18.00 presso la sede dell’Associazione A.M.A.*

Una serata piena di amore per ricordare Lucia

Il gruppo Ama è diventato per la sua famiglia una “seconda casa”, dove trovare ascolto e la voglia di ripartire

Il 18 ottobre i gruppi di auto mutuo aiuto di Fiemme hanno organizzato a Tesero, in sala bavarese, una serata per ricordare Lucia Bonelli (moglie di Gianni, autore dell'articolo, venuta a mancare tre anni fa, ndr.) e parlare di auto mutuo aiuto; una serata magica, in cui non abbiamo percepito l'ASSENZA di Lucia, ma piuttosto la forza della sua PRESENZA. Pubblico, autorità, coro, musicisti, familiari, operatori di A.M.A. e di altre onlus, sono stati concordi nel definire l'incontro ricco di contenuti emotivamente molto forti, di testimonianze sincere accompagnate da tanta speranza e propositività, di interesse ed attenzione all'insegna dell'umano rispetto e sensibilità. Ci siamo sentiti tutti INSIEME, familiarmente uniti da un sottile filo fatto di comprensione, di speranza, da una rete di potenzialità che risiedono nelle risorse di ognuno e dall'energia buona e positiva che trova nella compassione la scintilla per mettere in atto la solidarietà, il bene. Nei momenti 'toccanti' il coro si è

inserito per portare un 'raggio di sole', offrendo una leggera pausa. L'atmosfera che abbiamo respirato potrebbe essere paragonata ad una energia molto, molto particolare, che aveva la consistenza percepibile dell'AMORE. Abbiamo avuto modo di capire a tutto tondo cosa è A.M.A., sapere che si occupa davvero di tante problematiche e che anche in Val di Fiemme abbiamo dei gruppi specifici: elaborazione del lutto, gioco d'azzardo, Ricomincio da me, dimagrire insieme, familiari di disabili.

Ora un commento di Elisa, mia figlia, sul momento della perdita di Lucia.

Quando la mamma è venuta a mancare, papà si è trovato in una situazione di smarrimento; forte era la rabbia, pressante l'incapacità a vedere il bello che ancora c'era nonostante la grave perdita appena successa. Nessuno di noi famigliari era in grado di sostenerlo, la ferita era ancora aperta, la rabbia che provava nei confronti della mamma impossibile da accogliere;





non avevamo la forza, la lucidità per ascoltarlo. Lo ha fatto il gruppo a.m.a. Conosciuto per caso, è diventato una seconda casa, un rifugio dove trovare accoglienza, ascolto, affetto. Dove potersi sfogare e dove poter ripartire.

Alla serata a Tesero erano in tanti, tanti gruppi, tante persone. Una carrellata di racconti, di vita vissuta, di parole sussurrate, di voglia di condividere per poter arrivare a tutti coloro che ne hanno bisogno.

Dobbiamo smetterla di pensare con quel fare egoistico che ci porta a dire che “ce la si fa da soli”, che chi cade, chi intraprende un percorso sbagliato, chi scivola in un baratro non può avere un'altra possibilità. Ringrazio A.M.A. per aver accolto il nostro papà e avergli ridonato la luce negli occhi, ringrazio tutte le testimonianze, cariche di speranza, inni alla vita, all'aiuto empatico. Ringrazio il coro Armonia che ha saputo inserirsi con delicatezza in una serata tutt'altro che leggera regalando una magnifica cornice. Ringrazio Graziella ed Elisabetta per aver collaborato a dar vita a questa serata, aver supportato con dolcezza e affetto e accompagnato Gianni in questo progetto. Ringrazio il nostro papà, esempio di saggezza e tenacia. Ringrazio di cuore tutti i presenti alla serata, i partecipanti ai gruppi AMA che con le loro testimonianze vive e toccanti hanno reso speciale e quasi magica la serata in ricordo di Lucia.

Gianni Zanon

Diventare giocolieri e acrobati per “dimenticare” i videogiochi

Le attività circensi proposte come laboratorio per conoscere il proprio corpo e le proprie emozioni attraverso il movimento

In continuità con le iniziative degli scorsi anni, “Genitori e operatori alle prese con i nativi digitali ... ma mi devo preoccupare?” (2017) e #Dai muoviamoci - insieme per stili di vita sani (2018), anche quest’anno abbiamo voluto mettere l’accento sulla **centralità dell’attività motoria nei primi anni di vita**, per favorire uno **sviluppo armonico e integrale della personalità di bambini e ragazzi**.

Filo conduttore di questi tre anni di attività è stato l’impegno nell’organizzare occasioni di sensibilizzazione e formazione sul territorio cittadino, rivolte a genitori, insegnanti e operatori, sul tema dell’uso consapevole e corretto delle tecnologie digitali. L’obiettivo non è soltanto quello di **informare i genitori sui rischi connessi ad un utilizzo eccessivo e non corretto dei dispositi-**

vi digitali, ma anche e soprattutto quello di **proporre delle valide alternative, quelle che la comunità scientifica definisce come “buone pratiche”**, adatte cioè a nutrire la mente dei bambini.

In questa cornice, si inserisce la proposta di quest’anno, dal titolo **Giocolare per crescere**: ciclo di incontri laboratoriali per genitori e bambini, quale strumento per far riscoprire agli adulti in maniera ludica e giocosa la bellezza e l’importanza del movimento all’interno delle prime relazioni di vita dei bambini.

A livello operativo, abbiamo offerto a genitori e bambini di fascia di età della scuola d’infanzia e primaria la possibilità di sperimentarsi in **attività circensi e di giocoleria**. *Giocolare* significa mettersi in relazione e prendere coscienza del proprio corpo, delle proprie azioni ed emozioni attraverso l’interazione con gli oggetti (giocoleria), con gli altri (equilibrismo e acro-balance) e con l’ambiente (acrobatica). Ciò permette

di affinare i movimenti e di esplorare le proprie capacità e limiti, anche nel momento dell’errore, visto come importante occasione di crescita e di conoscenza di sé, in un contesto non competitivo ma di collaborazione e di gruppo.

I tre laboratori, suddivisi per bambini della scuola d’infanzia al mattino e per bambini della primaria il



pomeriggio, hanno visto una prima parte pratica di attività di circo in palestra per la coppia genitore-figlio e una seconda parte di riflessione teorica solo per i genitori, in piccolo gruppo. Il confronto con la psicologa sulle dinamiche di gioco e abilità sperimentate, attraverso la metodologia del confronto di esperienze come nell'auto mutuo aiuto, ha permesso di trattare con i genitori i temi dell'**autostima**, dell'**autonomia** e della **gestione del limite e dell'errore**, così centrali ed importanti nel rapporto educativo quotidiano con i bambini.

La partecipazione, sia in termini di numero che di coinvolgimento dei partecipanti, è stata molto buona, evidenziando l'importanza di trovare modalità e metodi nuovi per "catturare" i genitori e coinvolgerli in percorsi di formazione. I genitori hanno manifestato apprezzamento, sia per avere avuto l'occasione di sperimentare nuove attività con il proprio figlio in un **tempo dedicato ed esclusivo**, sia per le tematiche affrontate. La scelta di utilizzare un **laboratorio pratico genitori-bambini** si è rivelata vincente, in quanto ha dato ai grandi la possibilità di **scoprire i propri figli sotto una luce diversa**, sperimentando dal vivo la bellezza e l'importanza del movimento nella relazione con loro. Ha permesso inoltre di **approfondire i temi proposti dai formatori, non solo su un piano puramente cognitivo e astratto, ma all'interno della relazione con il bambino avendolo vissuto e condiviso con lui/lei**, avvicinando così il percorso formativo alla pratica educativa quotidiana.

Il gruppo della mattina (bambini di 4 e 5



anni) ha visto la presenza di 11 coppie genitori/bambini mentre nel gruppo pomeridiano (bambini di 6,7 e 8 anni) c'erano 10 coppie.

Dei 21 genitori partecipanti 10 erano dei papà. Questo dato è stato per noi particolarmente significativo, vista la difficoltà in passato di **coinvolgere le figure paterne**. Crediamo quindi che questa proposta, forte della parte di attività motorie in coppia, apra anche ai papà una possibilità di stare con i figli e di confrontarsi con altri genitori.

Chiara De Monti

10 anni di VIVO.CON

Le parole dei protagonisti

“Una famiglia per conoscere persone”

“Un luogo di incontro e conoscenza dove persone di multiple condizioni e sensibilità si trovano per condividere un'esperienza di comunità e solidarietà”

“Un modo per conoscere delle persone, per fare amicizia e forse risolvere un problema di alloggio”

“Un progetto bello”

“È tanta fortuna, ci trovo dentro amore, relazione, conoscenza, piacere e altro”

Per me
VIVO.CON è...

“È un ritrovo per conoscersi, per scambiarsi idee, per aprire le porte e poter vivere meglio aiutandosi a vicenda”

“È speranza di trovare alloggio insieme a persone spero affini a me e dinamiche”

“Un'opportunità di sistemare una vita”

“Una possibilità di incontrare chi ancora vuole vivere con altre persone uscendo/rompendo la solitudine o l'individualismo”

“È una cosa molto positiva che mi ha dato la possibilità di avere una casa e mi ha fatto conoscere persone speciali”

“È un meraviglioso ed innovativo progetto, che dà l’occasione di incontro tra persone che per svariati motivi cercano uno spazio di condivisione e relazioni umane con persone che cercano e sono disponibili ad offrire e condividere. Credo che in questo modello sociale, sempre più frenetico ed alienante, sia importante riscoprire la condivisione per rendere la vita più sostenibile e umana”

“Un modo per conoscere e imparare a coabitare e confrontarsi con le persone con cui si va ad abitare”

“È stata una scoperta e un’opportunità capitata al momento giusto, un momento che dura da quasi due anni e che mi ha aiutato molto”

“È un bel progetto che ha lo scopo di unire le persone perché insieme si sta meglio unendo stili di vita, pensieri, idee e abitudini”

“È ancora nuovo però secondo me è un progetto che va bene per le persone diverse e per l’aiuto, grazie”

“È un’opportunità per trovare una casa calda e accogliente”

“Interessante e utile per condividere un’esperienza di convivenza, amicizia tra persone che non si conoscono e possono diventare insostituibili”

“È stata la mia introduzione formale in Italia dopo aver vissuto qui per tre anni come studente. Grazie ai miei ospitanti ho avuto una seconda possibilità di sentirmi viva emotivamente. Ero davvero a pezzi prima di loro: l’ospitalità, il cibo, la cura, i viaggi, le lezioni in lingua italiana, gli spettacoli, le visite ai luoghi che io da sola non sarei stata in grado di fare...l’elenco è infinito. Perciò ero completamente immersa nella cultura italiana (beh, almeno mi sono sentita così). Tutti i gesti dei miei ospitanti mi hanno fatto sentire a casa e a mio agio. Fino ad ora continuano a rimanere in contatto. Carissime S. e P. siete andate ben al di là per rendere la mia esperienza VIVO.CON la migliore possibile e per questo sono per sempre grata.”

“È un buon progetto perché porta le persone che hanno bisogno a conoscere nuove persone”

“Vuol dire aver trovato una ragazza che mi chiama zia ed ora che abita e lavora a Berlino per Natale tornerà a casa. La mia/nostra!!!”

“È un'esperienza nella quale ho avuto la possibilità di condividere spazio e tempo vivendo nel quotidiano, in un “clima” di accoglienza, con una persona (un altro io) con un suo carico di storia, vissuti, speranze, sogno...”

“È un'associazione con un grande impegno perché al giorno d'oggi non è facile aprirsi e aprire le proprie porte, ma A.M.A. nel suo progetto aiuta il singolo in questo percorso di apertura anche mentale e di aiuto reciproco. Grazie!”

“Per me partecipare a VIVO.CON è conoscere delle nuove persone, condividendo le loro difficoltà pur non potendo aiutarle per quello che hanno bisogno in quel periodo della loro vita. Ho ospitato per circa un anno una persona e per me è stata un'esperienza nella quale ho potuto mettermi in discussione e riconoscendomi nelle molteplici possibilità di convivenza. Lo rifarei.”

“È confronto”

“Avanti,
c'è posto
e una stanza che aspetta
il tuo respiro
una famiglia in cerca del tuo cuore.
Avanti
che c'è da remare
in questo bel fiume di vita.
A inventarci un futuro
sereno e bello
e credere sempre
che c'è un mondo migliore
dove noi possiamo
essere felici..”

“Se meriti qualcosa, è giusto ottenerlo. VIVO.CON è una società che aiuta le persone, in particolare i bisognosi; ne sono orgoglioso e sarò sempre!”

“È ascolto, accoglienza”

“È famiglia, è il ritorno di sensazioni positive e fiducia verso il prossimo, è la prova che non è utopistico pensare che possa esistere un mondo migliore, solidale e sincero”

“Per me partecipare a VIVO.CON è conoscere delle nuove persone, condividendo le loro difficoltà pur non potendo aiutarle per quello che hanno bisogno in quel periodo della loro vita. Ho ospitato per circa un anno una persona e per me è stata un’esperienza nella quale ho potuto mettermi in discussione e riconoscendomi nelle molteplici possibilità di convivenza. Lo rifarei.”

“ VIVO.CON è stata un’ancora che mi ha salvato dall’affondare durante un brutto periodo della mia vita.”

“È una speranza (per la società)”

“È stata un’esperienza importante. Ho potuto condividere la mia casa con una ragazza che all’epoca aveva trovato lavoro in Trentino. Ho cominciato nel 2011 e ad oggi ho avuto a casa mia cinque ragazze, per pochi mesi o qualche anno. Ringrazio questo progetto perché mi ha permesso di non essere più da sola a casa mia: in compagnia la vita è molto più bella. Mi piace suggerirlo a chi vive da sola/o perché ti arricchisce a livello personale”

“È una opportunità per chi crede di aver perso tutto”

“È una grande e unica opportunità che mette in relazione persone che necessitano gli uni degli altri. È una opportunità non solo a livello abitativo ma anche a livello relazionale. Si creano bellissimi legami e si fanno molte conoscenze”

“È una casa solidale”

“È un bel modo di conoscere gente e aiutarsi a vicenda. È stata una bella esperienza e spero di poter aiutare ancora qualcuno”

Insonnia, le cause e i rimedi

Dall'alimentazione sbagliata alle "cattive abitudini":
i suggerimenti dell'esperta

Cioccolato sì, ma solo fondente: questa è una delle indicazioni che la dottoressa Paola Nardon, specializzata in problematiche del sonno, ha suggerito ad un folto pubblico, il pubblico delle "tre di notte", che ha partecipato con attenzione e interesse alla serata "Dolce dormire" il 26 settembre in sala circoscrizionale.

L'incontro fa parte di una programmazione che vede la collaborazione fra Circoscrizione S. Giuseppe S. Chiara e l'Associazione A.M.A., che ha la sede proprio in questa zona del territorio cittadino. A partire dall'invito, una locandina con i colori della notte, che mostrava in primo piano il profilo di una persona seduta piuttosto abbacchiata, al chiaro di luna, in attesa che il sonno arrivi, si era capito che il tema era quello dell'insonnia. Dormire bene è importante, ma sono ben 13 milioni gli italiani che hanno disturbi del sonno, anche se solo un quarto di loro si è rivolto a medici o specialisti per affrontare questa problematica. Come sanno le vittime di questo disagio, la mancanza di sonno influisce sul benessere della persona, porta sintomi quale stanchezza, diminuzione della capacità attentiva e della concentrazione, irritabilità, confusione. Invece, se riusciamo ad avere una buona qualità di sonno, rispondiamo a tanti bisogni del nostro corpo: il sonno è ricostituente, aiuta a recuperare energie, contribuisce a consolidare memoria e a rinforzarla, ha una funzione termoregolatoria. Nella serata abbiamo capito anche che ci sono diverse fasi del sonno, con cicli che si ripetono più volte, in genere quattro o cinque volte nel corso della notte. I tempi del sonno variano molto da persona a persona e in base all'età; più si invecchia, meno si

ha bisogno di dormire. La persona adulta e quella anziana necessitano di meno ore di sonno rispetto a un giovane o a un bambino. Fra le tante cause dei disturbi del sonno, troviamo le abitudini alimentari. Alcuni alimenti possono avere effetti negativi sul sonno -ed è proprio il caso del cioccolato al latte- mentre altri sono facilitatori del sonno perché contengono melatonina o serotonina.

Alimenti che non facilitano il sonno

farina d'avena
cioccolato al latte (TIROSINA)
caffè, gli energy drinks tè e ginseng
pomodoro
carni insaccate ed affumicate, i formaggi stagionati (grana, pecorino romano, asiago e simili) la soya, il tofu e il miso
alcol
cibi speziati e piccanti

Alimenti che facilitano il sonno

mandorle
Ciliegie serotonina Fonte melatonina
tisane rilassanti (camomilla, melissa, biancospino, lavanda e figlio)
banane potassio, magnesio e vitamina B6
tacchino triptofano
cioccolato fondente

La condizione psichica della persona può incidere fortemente sulla qualità del sonno: tutti noi abbiamo sperimentato che situazioni



transitorie di stress, una prova, un esame, un impegno lavorativo importante possono essere cause di insonnia. Nell'insonnia cronica possono influire fattori quali ansia, disturbi della personalità, disturbi da stress post-traumatico ed altre condizioni psichiche critiche. La dottoressa Nardon ha inoltre fornito una serie di indicazioni per cercare di trattare la nostra insonnia. Alcuni suggerimenti possono essere sperimentati e resi abituarini in maniera semplice da ognuno di noi, in altri casi si parla proprio di trattamenti che impiegano tecniche psicologiche e comportamentali che possono diminuire l'ansia rispetto al proprio sonno. In tal caso parliamo di tecniche diverse utilizzate da specialisti, come il

controllo degli stimoli, controllo cognitivo e rilassamento.

E per chi russa? In tal caso il problema del buon sonno è riferito a chi si trova vicino a chi russa ed è fortemente disturbato; sono due milioni gli italiani che soffrono di disturbi del sonno legati alla respirazione -ad esempio il 20 % dei bambini russa- mentre una piccola percentuale può avere anche apnee nel sonno. Anche in questi casi è possibile attivare un trattamento che possa contribuire a ripristinare la respirazione normale.

Alla fine della serata, sintetizzando al massimo abbiamo capito che possiamo comunque fare qualcosa per migliorare le nostre dormite e precisamente:

- evitare alcolici e fumo nelle tre ore prima di andare a dormire
- consumare pasti leggeri
- evitare lo sport prima di coricarsi
- creare un ambiente confortevole dove andare a dormire senza distrazioni quali tablet, pc, smartphone...
- avere un ritmo il più possibile regolare fra sonno e veglia, mantenendo le abitudini nel tempo
- evitare di bere caffè nel pomeriggio dopo le 14.

Un'ultima citazione, di Alexandre Dumas, ci dice che "Il sonno è una divinità capricciosa e proprio quando lo si invoca, si fa aspettare."

Sandra Venturelli

Benessere sessuale, rispetto di sé e fiducia nell'altro

I consigli della psicoterapeuta sessuologa Laura Mincone
nell'incontro del 24 ottobre

L'ultimo incontro dei quattro proposti da Associazione A.M.A. in collaborazione con la Circostrizione S.Giuseppe-S. Chiara, ha visto la partecipazione di un discreto numero di persone, coppie ma anche diversi giovani.

L'intervento della dott.ssa Mincone è partito dal tema dall'educazione dei bambini: l'educazione al rispetto di sé e all'accettazione del proprio corpo, con le sensazioni che produce. Alcuni esempi ci hanno aiutato a capire le influenze che ci possono essere nella costruzione della propria identità; per esempio, obbligare i bambini a ricevere abbracci o ba-

ciare parenti contro la propria volontà non li aiuta a imparare ad ascoltarsi e quindi a fare scelte consapevoli e non subire dagli altri. Fare commenti sul peso di un bambino o sul suo aspetto fisico possono inficiare l'immagine di sé e rendere difficoltoso il modo in cui si vive il proprio corpo. In adolescenza, la spinta a modelli estetici è davvero un ostacolo per molti ragazzi. L'educazione deve essere prima rivolta all'affettività, al rispetto di sé, alla consapevolezza e a riconoscere le proprie percezioni corporee ed emotive. È molto importante l'acquisizione di queste abilità per potersi mettere in relazione con l'altro, perché altrimenti possono crearsi situazioni di dipendenza, violenza, prevaricazione della volontà di uno sull'altro.

In tutto questo si insinuano dei fattori esterni che potrebbero causare problematiche serie. Purtroppo anche in tema di sessualità il mercato può avere delle ricadute sui comportamenti delle persone. Pensiamo al vestiario per le bambine, sempre più vicino a quello delle mamme, che mette in risalto in modo troppo precoce i loro corpi. Pensiamo alla pornografia facilmente accessibile ad un'età in cui non si è in grado di gestirla: l'abbondanza di esposizione in età precoce alla pornografia ha



fatto registrare un fenomeno molto preoccupante, per cui molti ventenni di oggi hanno difficoltà sessuali legate al mancato desiderio. Pensiamo al sesso virtuale sempre più diffuso nelle coppie adulte, che spesso però ha ricadute sul benessere della coppia.

Se il benessere sessuale è legato alla consapevolezza di sé, all'accettazione del proprio corpo, al saper gestire le proprie emozioni, riconoscerle e comunicare con l'altro, capiamo come una relazione di intimità protratta nel tempo possa aiutare una buona sessualità. La fiducia e l'intimità sono elementi che rafforzano una buona sessualità. Ecco perché le coppie con figli, le coppie che trascurano la comunicazione, che si distraggono con i social e i telefonini, che riducono sempre più il tempo solo per la coppia, facilmente vanno in crisi. Anche lo stress non facilita una buona sessualità.

La sessualità, proprio perché legata a sensazioni e al benessere del proprio corpo, non ha limitazioni di età, può modificarsi nel

tempo e non è legata solo all'atto sessuale ma anche alle coccole, all'accarezzarsi. La sessualità è riconosciuta un diritto anche per le persone con disabilità fisiche e intellettive. Il dibattito che è nato a seguito della relazione della dott.ssa Mincone è stato ricco e variegato; di serata in serata abbiamo notato che si è instaurata una certa confidenza tra i partecipanti, molti dei quali sono stati presenti a più incontri, ed è cresciuta la facilità nel confrontarsi e condividere. Un bellissimo esito per noi dell'Associazione A.M.A., che crediamo nel confronto e nella relazione come risorsa per il benessere.

Anche in questa serata sono stati presentati i gruppi dell'Associazione A.M.A., in particolare quelli per migliorare l'autostima, per le persone che soffrono di dipendenza affettiva e il gruppo donne.

Vi aspettiamo numerosi alle serate che organizzeremo nel 2020!

Alessandra Gianotti

“Ricette contro la solitudine”: il cibo per condividere esperienze

Ricca di testimonianze la serata organizzata in collaborazione con l'Associazione “Persone” durante la Settimana dell'Accoglienza

Vorrei cominciare dalla fine, citando alcuni commenti che mi sono arrivati in merito alla serata su questo tema così spinoso e così tristemente attuale che è la solitudine:

“A.M.A., senza di voi una serata così non sarebbe stata possibile, siete una grande squadra, noi siamo a disposizione per altre occasioni”

“Serata veramente speciale, mi ha fatto bene esserci”

“Grandi testimonianze, ad un certo punto mi sono emozionata”

“Mi è parso un interessante modo di avvicinare mondi diversi e far conoscere cosa c'è in campo”

“Serata organizzata con le persone giuste. Ognuna ha lasciato il segno, non si dimenticherà facilmente”

“Grazie di averci invitate, serata da riproporre anche con altre tematiche”

Questi sono solo alcuni dei commenti che sono arrivati tramite telefonino e alla fine della serata, proposta all'interno della “Settimana dell'accoglienza” 2019, che è organizzata dalle tante realtà che fanno parte di Cnca Trentino ed è giunta ormai alla sua quinta edizione.

C'era la paura che affrontare un tema così spinoso e complesso potesse allontanare la gente, invece si sono presentate 40 persone e tutte hanno affermato di avere guadagnato qualche cosa che si porteranno dentro.

Io e Andrea, il nostro presidente, abbiamo iniziato spiegando cos'è l'Associazione “Persone” e quello che cerchiamo di portare avanti, attraverso la proposta di incontri su

temi diversi e la promozione di cittadinanza attiva. Quindi Gianna ha illustrato come si sarebbe svolta la serata: la ringrazio per come ha coordinato e raccordato i numerosi interventi.

Beatrice di A.M.A. ci ha raccontato di alcune solitudini dei giovani, in particolare della “sindrome di Hikikomori”, molto presente in Giappone e purtroppo diffusa anche da noi: giovani che si escludono dal mondo, per motivi alle volte differenti, con grande sofferenza personale e travaglio delle famiglie, che spesso si sentono impotenti.

Marisa ha riferito che negli spazi di incontro ha ritrovato le motivazioni per vivere meglio, condividendo e aiutando gli altri. Trova fantastico e molto coinvolgente l'andare al Forno sociale di Canova, in canonica, gestito dall'associazione Carpe Diem, dove si ritrovano persone trentine e non trentine, di ogni estrazione sociale e si impara ad impastare il pane, alimento universale, o a fare dolci e intanto si condividono pensieri, emozioni, si abbatte il pregiudizio e si contrasta la solitudine.

Flavio, un volontario della linea telefonica del progetto “Invito alla vita”, ci ha raccontato come è stato formato per ascoltare le tante e diverse solitudini di persone che chiamano in condizioni psicologiche fragilissime, talvolta con pensieri di suicidio e che telefonando cercano una fiammella per aggrapparsi alla vita. Faticoso ma entusiasmante il suo compito di tenere accesa questa fiamma

Giorgia, che segue i malati di Alzheimer, ha parlato del vissuto dell'ammalato, ma anche dello smarrimento in cui si trovano le fami-



glie che devono seguire il loro caro e che rischiano esse stesse di cadere in depressione. Oltre che piacevole, è stato utile ascoltarla, perché ha illustrato alcune modalità pratiche di comportamento.

Oriana, presidente del “Telefono d’ argento” e accogliente nel progetto di coabitazioni Vivo.con di A.M.A., ci ha spiegato in cosa consiste il lavoro dei volontari del Telefono, anziani che aiutano altri anziani in ascolto, compagnia e piccole commissioni. E poi ci ha raccontato di come ha riempito la propria vita, visto che i figli abitano lontano, mettendo a disposizione una stanza del proprio appartamento ad alcune studentesse che in un certo momento si sono trovate in difficoltà, per due o tre mesi alla volta: ha dato, ma soprattutto ha ricevuto tanto. La persona che ora abita con lei è diventata un’amica e confidente con cui percorre un pezzo di strada, si ritrova a condividere i pasti, a guardare la TV o a fare una passeggiata.

Padre Ezio Tavernini, cappellano dell’ospe-

dale Santa Chiara, ci ha raccontato della fede nel momento della malattia, della fragilità dell’ammalato e come in questo frangente si tenda a ripercorrere la propria esistenza. Non è per lui sempre facile questo compito e non sempre si sente appropriato, ma è sempre pronto a provare a riportare speranza. Antonio, professore di religione, ha tenuto una breve ma intensa lezione sul capitolo della Genesi nell’Antico Testamento; ci ha spiegato che fin da subito Dio si è accorto della solitudine dell’uomo, che non è stato creato per restare da solo, ma nel progetto di Dio è nato come relazione.

Il dottor Bosetti, medico condotto ci ha fatto una breve sintesi di che cosa vuole dire passare le proprie ore lavorative, e di riflesso la propria vita, accanto a persone che si rivolgono a lui perché più o meno ammalate, ma soprattutto bisognose di relazioni.

Janko ci ha raccontato di come, anche se con molta fatica, si possano convincere i giovani a spendere momenti della propria vita

per il prossimo, e che questo arricchisca, forse più loro stessi che le persone aiutate.

Chiara ha fatto un intervento molto toccante sulla solitudine del politico; agli occhi della gente è sempre sotto la luce dei riflettori, ma spesso non è così, chi fa il proprio lavoro con impegno e dedizione molto spesso si sente solo e alle volte si ritrova attaccato ingiustamente.

Andrea ha messo in luce la difficoltà del vigile del fuoco volontario, alle volte impreparato ad affrontare situazioni familiari di degrado fisico e morale, persone chiuse in casa in mezzo a rifiuti e completamente sole.

Come avete potuto capire, è stata una serata imperniata su tematiche complesse ma coinvolgenti e che per ragioni diverse ci

coinvolgono un poco tutti. Azzeccata anche l'idea del momento conviviale a base di goulashsuppe, ottime tartine e pane del Forno sociale Migola che è servito ad alleggerire la discussione e a staccare di tanto in tanto per conversare e approfondire i temi tra di noi con armonia. Ecco perché il titolo "Ricette contro la solitudine", serata sicuramente da riproporre, a detta di tutti i presenti.

Ringrazio in particolare Gianna, Andrea e tutte quelle persone che insieme a una crostata o una bibita hanno portato condivisione di idee, di sentimenti e di collaborazione.

*Renato Tomasi,
Segretario Associazione "Persone"*

INDICE

A.M.A. E DINTORNI

Grazie a una persona speciale	1
Per ogni cosa c'è il suo momento	2

VOCI DAI GRUPPI A DAGLI SPAZI

Quando assieme ai soldi rischi di perdere la famiglia	4
Gioco d'azzardo e Ama. Una "scommessa" iniziata vent'anni fa	7
Dolore cronico: condividere il proprio "silenzio" per ritrovare l'autostima perduta	8
Una serata piena di amore per ricordare Lucia	9

NEWS DAL PUNTO FAMIGLIE - ASCOLTO E PROMOZIONE

Diventare giocolieri e acrobati per "dimenticare" i videogiochi	11
-----------------------------------------------------------------------	----

EVENTI E APPROFONDIMENTI

10 anni di VIVO.CON	13
Insonnia, le cause e i rimedi	17
Benessere sessuale, rispetto di sé e fiducia nell'altro	19
"Ricette contro la solitudine": il cibo per condividere esperienze	21



*Cari soci e amici dell'A.M.A.,
vi auguriamo un Anno Nuovo
ricco di serenità e cambiamenti positivi* ❄️

Potete continuare a sostenere le tante attività dell'Associazione, che cerca di accogliere i bisogni e le richieste delle persone e delle famiglie e di promuovere relazioni positive e benessere nelle nostre comunità...

❄️ **attraverso il rinnovo della quota associativa di 30 euro**

direttamente presso la sede dell'Associazione o tramite Conto corrente bancario:
ASSOCIAZIONE A.M.A. | Cassa Rurale di Trento | IBAN IT 04 O 08304 01813
000045353553, causale: quota associativa NOME e COGNOME

❄️ **attraverso una donazione:**

***Tramite PayPal o carta di credito**

dal sito www.automutuoaiuto.it, nella sezione SOSTIENICI

***Tramite Conto Corrente Bancario**

ASSOCIAZIONE A.M.A. | Cassa Rurale di Trento

IBAN IT 04 O 08304 01813 000045353553

La somma donata è fiscalmente detraibile o deducibile in dichiarazione dei redditi.
Comunicaci i tuoi dati anagrafici, c.f. e indirizzo per inviarti la ricevuta
per erogazione liberale da consegnare al Caf/ commercialista.

Grazie di cuore a tutti!