

il somm^{ergibile}

Numero 45 - Aprile 2023
Iscritto al n. 12/07 del Registro dei Giornali
e Periodici tenuto c/o il Tribunale di Trani

CENTRO DIURNO ANDRIA

Nuove opportunità sul territorio di Andria per le persone portatrici di disagio psichico.

A partire dallo scorso mese di novembre è operativo in città un ulteriore presidio dedicato alla realizzazione di programmi individualizzati di tipo terapeutico e riabilitativo volti a migliorare la qualità della vita di chi si trova ad attraversare momenti di difficoltà nella cura di sé, nelle relazioni familiari e sociali, nel lavoro, e necessita di trattamenti di risocializzazione e di recupero delle abilità compromesse. Stiamo parlando del Centro Diurno, struttura semi residenziale facente capo alla cooperativa sociale Questa Città.

Sito in via G. Carissimi n.28, il C.D. accoglie venti ospiti con bisogno di intervento terapeutico-riabilitativo in regime diurno teso a impedire e/o arrestare processi di isolamento relazionale e di emarginazione e a prevenire e contenere il ricovero. A coordinare gli interventi dell'equipe della struttura l'assistente sociale Laura Campana affiancata dalla consulente psichiatrica Pasqua De Michele e dalla consulente psicologa Valentina Monticelli.



II PREGIUDIZIO NEL PAZIENTE PSICHIATRICO

STORIE E RACCONTI DI VITA DALLA C.R.A.P. DI GRAVINA

Nella scorsa edizione abbiamo affrontato la tematica del pregiudizio che accompagna la malattia mentale e ferisce chi è vittima del suo bersaglio. Anche in questa pubblicazione abbiamo voluto ridare spazio all'argomento con un nuovo racconto sempre scritto da chi, purtroppo, porta sulla propria pelle le cicatrici dell'ignoranza.



RACCONTO n. 3

La problematica della salute mentale è forse un qualcosa che va a braccetto con molte più persone di quanto si possa pensare. Chi per esperienza personale, chi per amici e/o parenti con patologie e chi invece si nasconde dietro una maschera perché teme di essere giudicata. Tale problematica si accentua per chi si ritrova a dover pagare un debito con la giustizia e quindi a trascorrere parte della propria vita o in penitenziari o in comunità o in luoghi dove comunque la libertà di un essere umano è messa in forte discussione. Molto più spesso di quanto si creda chi è in regime di detenzione e/o in regime di ristrettezza, manifesta vari sintomi che a lungo andare sfociano in patologie vere e proprie. La solitudine, la mancanza di libertà, il vivere a strettissimo contatto con più persone in ambienti stretti porta l'individuo ad una chiusura, ad incattivirsi e spesso anche a compiere atti estremi. Spesso, quindi, nasce l'incompatibilità con il sistema carcerario. Ed è qui che compaiono le strutture o le comunità dove comunque a volte, ma non sempre, il problema

purtroppo non si risolve, viene oscurato e/o rimandato. Chi vive nelle comunità (come chi è detenuto) è sempre vittima di attacchi stereotipi e pregiudizi che spingono l'individuo a diventare quasi del tutto invisibile agli occhi del mondo. Solo chi si affaccia per consapevolezza e altruismo a questa realtà scopre un innumerevole mondo di persone che hanno bisogno di aiuto. Persone che spesso vengono lasciate in balia delle onde e nascoste dietro un muro di gomma dove l'indifferenza della gente continua a sbattere e rimbalzare. A volte basterebbe tendere loro la mano e si scoprirebbero un'infinità di storie e di vita spesso non voluta e non vissuta a pieno. Naturalmente non bisogna fare di tutt'erba un fascio. Ci sono delle realtà dove chi ha problematiche mentali, associate o meno a problematiche detentive, è seriamente aiutato; dove ci sono persone che aiutano l'ospite che non si accorge, che non è a conoscenza o che rifiuta di accettare di soffrire di disturbi mentali. Professionisti del settore che aiutano l'ospite (perché trattato in quanto essere umano e non un numero o un caso) a ritrovarsi e ad

continua a pag. seguente

accettare o a scoprire suo malgrado di avere bisogno di aiuto. Persone come me; io - che ho vissuto una vita seppur al limite - ero soprattutto mamma, moglie e figlia, e mi sono ritrovata a non vivere più la mia libertà, a scoprire di avere un disturbo di personalità (cosa che non sapevo nemmeno esistesse e che in regime carcerario viene accentuato in maniera esponenziale) e che grazie a persone e professionisti del settore (in comunità) sono riuscita a capire l'importanza fondamentale di una cosa: che chiedere aiuto non è sinonimo di fragilità o debolezza ma è un enorme passo avanti verso una vita migliore.

N.L.



IL RITORNO A SCUOLA

Siamo due ragazze che da circa 10 anni vivono in una comunità riabilitativa, dove veniamo supportate e guidate da operatori ed educatori.

Il nostro percorso riabilitativo consiste nel riuscire a superare le difficoltà legate alla nostra patologia e a costruire delle basi solide per affrontare un futuro migliore nel mondo della società.

Una delle strade a noi proposte per poter migliorare il nostro percorso riabilitativo è stata proprio il "Progetto Scuola". L'implementazione del "progetto scuola" nasce dalla volontà di andare incontro ad un'utenza che, nonostante le difficoltà legate alla patologia psicologica, nutre il desiderio di concludere percorsi formativi che per cause legate all'evento malattia, sono rimasti inconclusi. La sede scolastica è la scuola media "N. Ingannamorte" di Gravina in Puglia, la quale offre percorsi di vario tipo aprendo a varie opportunità. I vari tipi di corso da poter frequentare sono quelli di: Informatica, Linguistica e Biennio scolastico.

Noi utenti coinvolti in tale attività di studio, abbiamo la possibilità di confrontarci e crescere socialmente e culturalmente. Consapevoli dell'emarginazione culturale e/o lavorativa a cui andiamo incontro con la sola licenza media, vogliamo qualificare la nostra professionalità e siamo spinti dal desiderio di accrescere le nostre conoscenze.

Grazie a ciò, speriamo in una maggiore integrazione e socializzazione sul territorio, acquisendo più autostima e padronanza di noi stesse e delle conoscenze teoriche di base delle materie culturali. Il traguardo è ormai vicino e non possiamo che essere orgogliose di noi!

COMUNITA' ALLOGGIO/GRUPPI APPARTAMENTO, GRAVINA

MI FIDO: UN CAMMINO ATTRAVERSO EMPATIA, AMORE E FIDUCIA

Laboratorio di attività Cinofila e Agility dog

Nell'anno 2022, fra i laboratori in esterna presentati per la **comunità alloggio della Cooperativa Questa Città**, operante a Trani (BT) e il **Gruppo appartamento uomini e donne di Trani**, viene inserita un'attività Cinofila e Agility dog attraverso il progetto *Mi fido*, in tandem con l'esperta **educatrice Cinofila Antonella Riefolo**.

Alla base del progetto vi sono recenti studi che hanno dimostrato l'efficacia delle relazioni affettive instaurate fra specie diverse, in quanto capaci di produrre un condizionamento reciproco delle emozioni e dei comportamenti. A tal riguardo, sulla base delle positive esperienze maturate durante il training dell'anno precedente,

si è deciso di avviare nuovamente il progetto **Mi Fido** per l'anno 2023.

Evidenti sono i benefici che tale attività apporta nei percorsi di cura di pazienti psichiatrici e altresì in ambito educativo.

È emerso che le capacità degli animali di favorire le relazioni sociali e di creare un ponte con molteplici vissuti emotivi del paziente, li renda una grande risorsa nel contrastare problemi comportamentali e nel diminuire gli episodi di aggressività.

Studi scientifici hanno evidenziato come il contatto fisico con un animale da compagnia, abbia la capacità di abbassare i livelli di cortisolo (ormone dello stress) e di agevolare la produzione di endorfine e dopamina in grado di ridurre l'ansia e generare emozioni positive.

Attraverso primi incontri di conoscenza/approccio consapevole avvenuti presso la sede sportiva del **centro LoL di Andria** e un training ad hoc presso il **Lusky Park**, area appositamente adibita e di proprietà dell'educatrice cinofila, si è giunti al raggiungimento di obiettivi specifici quali: l'allenamento delle abilità motorie in spazi aperti, la socializzazione, la cooperazione in attività pratiche e la sperimentazione del concetto di "cura".

La cura intesa come amore verso l'altro e amore riconoscente verso sé stessi è posta al centro dell'intero percorso.

L'e.c. Antonella Riefolo ha introdotto il delicato tema del randagismo, sempre più presente nel nostro territorio, evidenziando l'importanza della sterilizzazione e della re-immissione, generando vivo interesse durante le lezioni.

Fondamentale è stato l'apporto dei partecipanti "esperti", (progetto 2021-2022), che hanno guidato l'intero gruppo riuscendo a rafforzare le competenze acquisite e ad instaurare un sano e proficuo legame con i componenti del gruppo in ascolto.

È stato possibile, grazie alla partecipazione attiva e gioiosa di tutti i partecipanti, lavorare sul concetto di fiducia verso sé stessi e verso l'altro come solida impalcatura sulla quale costruire legami sani.

La pazienza, la tenerezza, la fermezza e l'empatia richieste dagli "amici a quattro zampe", assieme al prezioso aiuto dell'educatrice cinofila, hanno gettato le basi per la creazione di relazioni di amicizia e di reciproco aiuto, rendendo l'esperienza uno scrigno ricco di tesori per tutti.



RACCONTARE... LA NOSTRA CITTÀ

"Quel punto d'Equilibrio"

Il Circolo "In Luce Stories" siamo noi del Centro Diurno di Gravina: Nunzia, Francesco, Annalisa, Rosa, Antonio, Vito, Maurizio, Carmen, Emilia, Nino, Mariagrazia insieme agli ospiti del laboratorio che poi si sono uniti a noi: Maria, Mimmo, Giacomo, agli studenti che vi hanno partecipato e a tanti altri ospiti.

Quello che facciamo è ascoltare e raccontare storie, dalle nostre a quelle degli altri perché questo ci aiuta a condividere, a confrontarci, a costruire qualcosa di bello insieme. Abbiamo raccontato anche del legame con i luoghi che ci appartengono, cercando di riscoprire il loro splendore e di dare un contributo propositivo per rendere migliore la nostra città perché "l'unione fa la forza"!

Se è vero che la fotografia immortalava un'emozione, un luogo, un momento storico, allora il nostro laboratorio "In Luce Stories" ha raggiunto appieno l'obiettivo.

Dal 27 Dicembre 2022 al 15 Gennaio 2023 abbiamo allestito una mostra fotografica presso il Museo Civico di Gravina, in piazza Benedetto XIII, promossa dal Centro di Salute Mentale 2 di Altamura- Gravina in Puglia-Poggiorsini con la collaborazione e il

coinvolgimento di un'ampia rete di associazioni locali e di partner istituzionali ma anche di artisti e tecnici.

È stato il nostro momento. Il nostro personale racconto della città si è dipanato attraverso le Fotografie fatte con Maurizio Cimino (educatore del Centro di Salute Mentale e referente del Circolo In Luce Stories) lungo il percorso del laboratorio.

Il circolo "In Luce Stories" coinvolge tante altre persone, oltre noi, descrivendo il loro profondo legame ai luoghi che abitano e che vivono nella meravigliosa terra della città di Gravina in Puglia con il suo grande patrimonio storico, artistico e culturale, contemplando la facoltà di sorprendersi, di coltivare la meraviglia, di abitare un tempo denso di stupore.

Noi apparteniamo al tempo, agli altri e ai luoghi. Sono i nostri luoghi più intimi, i

Le comunità interiori o locali sono volti, storie, affetti come ci ricorda Duccio Demetrio (fondatore del metodo autobiografico). E allora il nostro obiettivo è stato quello di raccontare storie che potessero toccare il cuore dell'ascoltatore e far sentire vicine anche le persone più lontane e distanti. Ogni forma di arte può diventare una forma di cura, a maggior ragione se si racconta una storia autobiografica che inevitabilmente ci fa rivivere momenti più significativi della nostra memoria.

basate su ricordi personali e familiari, fondamentali per la costruzione della propria identità e il recupero delle proprie radici, si collocano



due progetti come IN LUCE e STORIE DI CONDOMINI E DI BALCONI, i due pluripremiati cortometraggi che verranno proiettati nel programma QUEL PUNTO D'EQUILIBRIO".

Tra le tante una serata specialissima è stata quella con gli studenti del IISS "Bachelet" e il "Circolo IN LUCE Stories" per una meravigliosa Bellezza diffusa.

Per promuovere la salute e suscitare consapevolezza, iniziative di attivazione comunitaria sono fondamentali, soprattutto se oltre ad essere promosse a livello istituzionale, hanno base logistica, di proposizione e promozione sul territorio da parte di associazioni e cittadini.

Questa programmazione di eventi è sostenuta da tanti soggetti diversi e non è un'iniziativa occasionale ma frutto di una progettualità lunga e strutturata che si colloca dentro un ragionamento di salute mentale di comunità.

CENTRO DIURNO - GRAVINA

Ecco perché è indispensabile trovare quel punto d'equilibrio tra la nostra interiorità e ciò che sta all'esterno. Le Immagini e le letterature dei luoghi, le memorie partecipate e salvate, quanto possiamo ricordare e raccontare della città, del suo paesaggio, sono il grande tema esistenziale e simbolico di questo Percorso".

Questi i motivi che hanno portato all'organizzazione di eventi, ricchi e diversificati, occasione di ascolto e di scambio nel corso delle tre settimane.

Nello spazio di riflessioni

paesaggi interiori e aperti che dobbiamo proteggere e salvare, a permetterci di non sentirci soli. Abbiamo bisogno di condividere relazioni e spazi indispensabili.



IL LABORATORIO CREATIVO E "LA GIORNATA INTERNAZIONALE SULLA DONNA"

La giornata internazionale della donna come occasione per riflettere sull'importanza della parità di genere, sull'emancipazione femminile e sulle violenze che il gentil sesso, purtroppo, continua ancora oggi a subire.

Se ne è discusso presso la c.r.a.p. di Spinazzola all'interno del laboratorio creativo, spazio in cui gli ospiti della struttura possono socializzare, comunicare le proprie emozioni, aumentare l'autostima e migliorare la propria manualità. L'attività si tiene settimanalmente. Operatori e ospiti decidono insieme un tema di interesse comune da affrontare, per poi associare ad esso un oggetto, un modo questo per ancorare meglio alla memoria l'argomento discusso.

Parlando dell'8 marzo, giornata dedicata ai diritti di genere, delle conquiste delle donne in ambito economico, politico e sociale, ma anche delle

discriminazioni e delle violenze che continuano a subire, i partecipanti al laboratorio hanno mostrato la loro creatività realizzando shopper bag in tessuto decorate con immagini di donne e mimose, fiori notoriamente marzaioli il cui colore giallo rappresenta la forza femminile e le battaglie delle donne per l'uguaglianza di genere.

Le borse per la spesa, dopo la loro realizzazione, sono state distribuite all'interno di diversi punti vendita della cittadina, come supermercati e farmacie, con lo scopo di sensibilizzare gli avventori degli esercizi commerciali alla tematica.

A riguardo della tematica affrontata e del lavoro svolto, abbiamo rivolto alcune domande ai partecipanti del laboratorio creativo

Cosa rappresenta per voi la giornata internazionale della donna?

"La giornata internazionale della donna per noi rappresenta la difesa dei propri diritti, indispensabili per una civile convivenza. Uno degli argomenti più importanti è la sensibilizzazione contro la violenza e la stigmatizzazione che tutt'oggi purtroppo esiste in alcune parti del mondo".

Cosa si potrebbe fare per eliminare gli stereotipi di genere?

"La donna deve essere accettata per quello che è e non per quello che gli



altri pensano. Solo cambiando la nostra visione della donna possiamo eliminare gli stigmi e i pregiudizi legati al genere e arrivare finalmente ad una uguaglianza effettiva".

La creazione e la distribuzione delle shopper bag ti ha fatto sentire più vicino alla lotta che le donne combattono costantemente per far valere i loro diritti?

"Siamo stati interessati sin da subito a questa attività perché il messaggio che si celava ha un valore estremamente importante per noi: siamo tutti uguali.

Il dover decorare ogni borsa in modo diverso, ci ha fatto comprendere il rispetto di ciò che ci rende diversi ma unici e cosa c'è di più bello nell'essere unici?".

CRAP SPINAZZOLA



8 MARZO

L'8 marzo ricorre la "Giornata internazionale della Donna", la giornata dedicata ai diritti di genere.

La prima volta la giornata della donna fu celebrata negli USA, dove il Partito socialista americano raccomandò, a tutte le sezioni locali, di riservare l'ultima domenica di febbraio all'organizzazione di una manifestazione in favore del diritto di voto femminile. Si celebrò così il primo "Woman's day" il 28 febbraio del 1909.

Negli anni successivi, anche in Europa iniziarono a festeggiarla, seppur in date differenti.

Un altro elemento che rafforza il significato politico dell'8 marzo, come data simbolo, sono i fatti accaduti in Russia.

L'8 marzo 1917 a San Pietroburgo le donne guidarono un grande corteo che chiedeva la fine della guerra. Fu

così che queste donne presero coraggio e organizzarono manifestazioni che portarono al crollo dello zarismo e ottennero il diritto al voto.

Il 14 giugno 1921 la Seconda conferenza internazionale delle donne comuniste fissò l'8 marzo la "Giornata internazionale dell'operaia" e stabilì quella data come riferimento per tutti i paesi.

La forte connotazione politica e le vicende della Seconda guerra mondiale, contribuirono alla perdita delle reali origini della manifestazione.

L'ufficialità della data si avrà solo il 16 dicembre 1977 con una risoluzione dell'Onu: l'Assemblea propose ad ogni paese, di dichiarare un giorno all'anno da dedicare alla riflessione sulle conquiste ottenute dalle donne e così, l'8 marzo, fu scelta come data ufficiale.

UNA PICCOLA SPA IN CASA PER LA VITA "ALDA MERINI"

Applicazione di maschere e creme per il viso, messa in piega e tintura dei capelli, manicure con applicazione smalto, trucco viso. Si chiama Coccole&Beauty il progetto avviato presso la casa per la vita di Andria "Alda Merini" con lo scopo di offrire a tutti gli ospiti della struttura momenti di relax e benessere assieme alla cura alla propria persona. Per due giorni alla settimana quindi, la casa per la vita si trasforma in una piccola spa, consapevoli del fatto che proprio il prendersi cura di sé rafforza l'autostima, aiuta a sentirsi liberi e a volersi più bene; un vero toccasana per corpo e mente.

Va detto che la Casa per la vita, secondo l'articolo 70 comma 1 del regolamento regionale 4/2007, è "una Casa Famiglia per persone con problematiche psico-sociali, intesa come struttura residenziale a carattere socio-sanitario a bassa o media intensità assistenziale sanitaria. Essa deve essere organizzata in maniera da favorire la vita comunitaria e l'integrazione sociale degli ospiti, sia fra di loro che tra essi ed il personale che li ha in cura."

Il termine cura nel suddetto articolo è da intendersi sia nel senso strettamente sanitario e assistenziale, sia nel senso di rendere gli ospiti parte di progetti, attività e laboratori volti a favorire la socializzazione, la conservazione e lo sviluppo di abilità manuali e intellettive, la consapevolezza e l'attenzione alla propria persona.



Di seguito le impressioni di alcuni partecipanti all'attività:

GIUSI: *"a me piace molto questa attività, mi piace fare la pulizia del viso perché tengo alla mia pelle";*

ANNA: *"mi fa sentire bene e pulita";*

DAMIANA: *"mi piace prendermi cura di me e del mio aspetto";*

DOMENICO E SILVIO: *"ci è piaciuto tanto fare la pulizia del viso e la maschera";*

NICOLETTA: *"a me piace farmi curare le unghie e farmi mettere lo smalto".*

Emerge dalle parole dei partecipanti che prendersi cura di sé e farsi coccolare è un momento che li fa stare bene e in armonia, aspetto questo molto apprezzato anche dagli uomini.

C'è però anche chi preferisce la semplicità del benessere quotidiano, derivante dall'igiene personale e dalla cura dei capelli, rispetto a trattamenti di bellezza, come afferma **Maria** che senza giri di parole dice *"a me piace solo la semplicità"*. Ciò nonostante partecipa all'attività e si lascia coinvolgere dagli operatori e dai propri compagni, anche per il puro piacere di fare un'attività di gruppo.

In conclusione possiamo dire che in Casa per la Vita "Alda Merini" si presta attenzione alla persona nella sua totalità, dall'aspetto della salute mentale a quella fisica, non intesa solamente da un punto di vista medico, ma intesa anche come cura e valorizzazione del proprio aspetto.

**CASA PER LA VITA
"ALDA MERINI - ANDRIA"**



CHI VUOLE IMPASTARE LA PASTA FRESCA?

Pasta fresca alla pugliese. Le tradizioni caserecce non muoiono ma prendono nuova vita grazie al laboratorio di pasta fresca del centro diurno cogestito "Oltre il Muro" di Andria. Una volta la settimana, un gruppo di partecipanti impara letteralmente a mettere le "mani in pasta", a lavorare la massa e a trarre da essa le forme desiderate. A trasmettere la tecnica alcune signore dalla navigata esperienza pastaia, signore del territorio che affiancano i partecipanti nell'attività. È proprio questa, infatti, una delle peculiarità del centro diurno cogestito: essere aperto a tutta la comunità di appartenenza, ai suoi cittadini e agli enti che ne fanno parte, pubblici e privati. "Oltre il Muro" è promosso dal Dipartimento di Salute Mentale della ASL BAT, in collaborazione con gli Enti del terzo settore: Associazione Obiettivo Salute odv e Associazione Diversamente Uguali e gestito dalla Cooperativa Sociale Questa Città. Qui per gli utenti afferenti al DSM e per i cittadini del territorio è possibile incontrarsi, svolgere attività insieme nell'ottica di una nuova forma di socializzazione che combatta lo stigma e il pregiudizio, e sviluppi una nuova cultura della integrazione.

Per avere un'idea dell'esperienza vissuta presso il centro diurno cogestito, abbiamo chiesto ad una delle componenti il gruppo delle pastaie, la signora Teresa, di parlarci della sua partecipazione al laboratorio di pasta fresca.



Teresa, perché hai scelto di partecipare al laboratorio di pasta fresca?

"Quando gli operatori del Centro Diurno mi proposero di partecipare al laboratorio di pasta fresca, fu subito vivo il ricordo di mia nonna: per lei erano molto importanti le abilità manuali, e ha sempre cercato di insegnarmi i segreti della cucina casalinga. Ricordo ancora il piacere di impastare con lei e di scoprire insieme il profumo del pane e della pasta fresca creata insieme. Per questo motivo ho accettato con piacere di partecipare a questa attività, per imparare nuove abilità, ricette e per portare a casa nuove conoscenze anche attraverso l'interazione con la gente del territorio, sempre gentile e disponibile ad insegnarci vecchi e nuovi segreti culinari".

Vorresti raccontarci la tua esperienza?

"Durante l'attività ogni partecipante ha una postazione di lavoro munita di un tavoliere, una spatolina, un canovaccio e un setaccio, oltre agli ingredienti necessari quali acqua tiepida e semola. Prima di iniziare ad impastare però, non bisogna dimenticare degli accorgimenti: è molto importante lavare bene le mani, indossare il grembiule e una cuffia per i capelli, poiché è indispensabile avere un'adeguata igiene per lavorare con gli alimenti. Una volta pronti, iniziamo con l'impastare gli ingredienti seguendo le indicazioni degli esperti del territorio che ci guidano nell'attività e con cui impariamo a creare le forme desiderate: fino ad ora abbiamo modellato orecchiette, cavatelli, tagliatelle, mille infranti, e continueremo a sperimentare ogni tipo di pasta dando spazio anche alla nostra fantasia".

Quali sono le tue riflessioni ed emozioni rispetto all'attività?

"Ho il piacere di partecipare ad un bellissimo progetto, poiché tanti sono i vantaggi di quest'attività: impegna, rilassa e diverte; inoltre, la pasta fresca fatta in casa è sicuramente salutare e genuina, e comporta anche un risparmio economico rispetto alla pasta fresca che compriamo al supermercato. Sono molto contenta di poter portare a casa non solo



la pasta fatta con le mie mani, ma anche nuove competenze e conoscenze, acquisite grazie alla disponibilità e gentilezza delle signore del territorio che riescono a creare con noi un'armonia speciale in cui non ci sono distinzioni o discriminazioni. Quando faccio la pasta fresca con loro, io mi sento a casa, come quando impastavo con la mia dolce nonnina".

Dopo l'intervista, abbiamo chiesto a Teresa di fare ella stessa delle domande ad una delle signore del quartiere che hanno deciso di affiancare gli utenti del centro nell'attività di pasta fresca.

Signora Francesca cosa l'ha spinto a dedicare parte del suo tempo a questa attività con noi?

"Ho saputo delle attività in partenza presso il centro diurno cogestito tramite don Sergio, parroco di San Giuseppe artigiano, il quale ha invitato la comunità parrocchiana a partecipare alle iniziative proposte. Dopo essermi informata ho deciso di prendere parte al laboratorio di pasta fresca perché mi piace sentirmi utile agli altri e trasmettere le mie conoscenze e abilità. Difatti, noi signore del territorio insegniamo ai partecipanti meno esperti come impastare al meglio, imparando a trovare le giuste dosi degli ingredienti e lavorando insieme sulla manualità necessaria per dare all'impasto le varie forme desiderate. Il risultato? Sicuramente un successo! Non soltanto per la pasta fresca che realizziamo, ma per l'armonia che si crea durante l'attività. È un momento in cui si dimenticano le difficoltà che tutti viviamo; è condivisione di nuove esperienze con le tante e belle persone che ho avuto modo di conoscere; è luogo dove non ci sono differenze tra utenti e non, tra chi sa o non sa fare. È socializzazione, e la pasta fresca è il nostro mezzo di comunicazione."

**CENTRO DIURNO COGESTITO
ANDRIA**

LE INTERVISTE DI JONATHA

Giocando a padel

Prima di farvi leggere l'intervista fatta a Sabino Mazzelli istruttore di padel, c'è bisogno che vi spieghi brevemente cosa è questo sport.

Il padel, dallo spagnolo pàdel, è uno sport con la palla di derivazione tennistica.

Si pratica con una racchetta dal piano rigido con cui si scambia una pallina uguale a quella del tennis ma con una pressione interna inferiore.

È uno sport più popolare in America Latina, specialmente in Argentina, mentre in Europa ha incontrato più appassionati in Spagna, con 4 milioni e mezzo di praticanti amatoriali.

Cominciamo con l'intervista rivolta a Sabino Mazzelli, presidente dell'associazione dilettantistica asd padel e gestore dello spazio comunale trasformato in "padel club", sul quale sono stati costruiti i campi sportivi. Per l'anno 2023 anche noi, ospiti delle strutture riabilitative di Andria e Trani ci siamo cimentati in questo nuovo sport, presso la struttura sita in via Barletta ad Andria.

Ed è proprio con Sabino che oggi facciamo quattro chiacchiere

Sabino, da quanti anni insegni il gioco del padel?

"sono istruttore di padel da due anni e mezzo".

Coinvolgi in questo gioco tutte le età o hai delle preferenze?

"Ho gruppi di tutte le età. Partiamo da bambini di 5 anni fino ad arrivare ad un gruppo di ultra 60enni in pensione che vengono a fare i corsi con me".

È vero che il padel è il cugino del tennis?

"Sicuramente ci sono delle similitudini. Il campo è simile, anche se più piccolo; si usa una racchetta diversa da quella del tennis; le palline sono uguali ma leggermente più sgonfie, quindi sì, è un lontano parente del tennis".

In Puglia quanta presenza di centri padel ci sono?

"Il padel è in continuo sviluppo... secondo me ce ne saranno 300/400".

È una attività sportiva in crescita?

"Sì, è un'attività sportiva in grossa crescita, mentre prima si chiamava FIT (federazione italiana tennis), adesso si chiama FTP (federazione italiana tennis e padel) perché si è fatta riconoscere e i tesserati sono tanti e in continua crescita".

Ci sono dei tornei importanti da queste parti?

"Importantissimi li fanno a Roma e Milano, e qualcosa a Bari. Ma stanno crescendo e sicuramente arriveranno anche qui tornei importanti".

I campi possono essere affittati per un paio di ore?

"I campi si affittano per un'ora e mezza. La regola vuole che il gioco sia di 90 minuti".

Pensi che sia un gioco inclusivo?

"Il padel è un gioco molto inclusivo, ne sono super convinto. Questo lo vedo con le varie attività che faccio".

Come ti trovi con i ragazzi della Cooperativa sociale Questa Città?

"Mi trovo bene. Era la prima esperienza e non sapevo a cosa andavo in contro di preciso perché non avevo avuto modo di lavorare con i ragazzi, e la

cooperativa mi ha dato la possibilità. Sono molto contento. Questo mi dà tanta soddisfazione e spero che altre associazioni possano cogliere l'opportunità. Anche perché lo sport fa bene".

Il padel è o diventerà una disciplina olimpica?

"Sì, diventerà una disciplina olimpica, solo che ci sono dei tempi tecnici e burocratici da rispettare".

Ci sono dei tornei paraolimpionici di padel?

"Al momento no, ma anche lì si arriverà. Comunque se c'è non ha avuto una risonanza grande da essere riconosciuta a livello mondiale".

Chi è secondo te il più grande giocatore di padel in questi anni?

"Pachito Navarro, spagnolo. Sono tutti spagnoli e argentini. Il padel nasce lì dove c'è una abbondanza di giocatori e campi. Una statistica diceva che c'è un campo ogni 2000 abitanti. È come qui per noi il calcio. Quindi tanti più campi ci sono, tanto più sono i giocatori professionisti che escono fuori. Lì i bambini vengono istruiti a scuola e si specializzano in padel".

I tornei e le partite possono essere giocati da giocatori misti o il classico gioco uomo-uomo, donna-donna?

"Ci sono vari tipi di tornei maschili e femminili, e tornei misti riconosciuti a livello federale. Ce ne sono tanti a livello nazionale e internazionale".

Consigliaresti a una persona indecisa se iniziare o no questo sport?

"Consiglierei di avvicinarsi anche perché, soprattutto in una fase iniziale, è molto semplice. È come giocare a racchette sulla spiaggia".

JONATHA FIORE



FOTOGRAFANDO IN C.P.V.

Cimentarsi nell'apprendere e nell'utilizzo della macchina fotografica per immortalare la realtà circostante. Con questa finalità si è svolto il laboratorio di fotografia presso la casa per la vita di Spinazzola sotto la guida della maestra d'arte Tiziana Picerno. Ad essere coinvolti tre ospiti della struttura: Terezina, Giulia e Franco.

Terezina si è interessata molto sull'utilizzo del flash e sulle varie tecniche di luce, affascinata dai tramonti e dal panorama murgeso ricco di meraviglie che le ricordano il suo lontano Paese.

Giulia racconta di aver avuto un po' di difficoltà a reggere la macchinetta fotografica. "Era troppo pesante" confessa, ma con la giusta coordinazione della maestra Tiziana è riuscita ad impugnare correttamente lo strumento e a realizzare delle bellissime fotografie.

Franco, invece, parla di una giornata trascorsa al laghetto di Palazzo San Gervasio. In particolare riferisce di un episodio che lo ha rallegrato molto: mentre scattavano foto ad un gruppo di papere, Giulia si è avvicinata per accarezzarle, quando una di queste le ha pizzicato il dito scatenando le risate di tutto il gruppo. "Adoro i contesti naturalistici, mi rilassano molto" conclude soddisfatto Franco.

CASA PER LA VITA - SPINAZZOLA



il **so** **mergibile**

Periodico della
Soc. Coop. Sociale "Questa Città" a r.l.

Iscritto al n. 12/07 del Registro dei Giornali
e Periodici tenuto c/o il Tribunale di Trani

Sede sociale e direzione:
Via Guardialto, 8
70024 Gravina in Puglia

Direttore Responsabile:
Sebastiano Inchingolo

Redazione:
Letizia Sansonne, Antonella Cicco,
Fabiana Battaglia, Nunzia Gramegna
Valentina Patella, Alessia Donato,
Emilia Di Meo, Vittoria Piemonte,
Teresa Loglisci, Carmen D'Agostino,
Grazia Laddaga.

Stampa e Grafica:
Grafiche Guglielmi
via Diaz, 10 - tel. 0883.544843 - Andria