

il somm

Numero 49 - Aprile 2025

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



Piccoli giornalisti crescono... e con essi anche la nostra redazione. Da sempre convinti del valore espressivo e riabilitativo che lo scrivere ha sui nostri aspiranti giornalisti, abbiamo voluto affidare l'apertura di questa edizione de *Il Somm* alla penna di un nuovo collaboratore: Enzo Ronco, quale segno di fiducia e incoraggiamento per lui e chi come lui si trovi ad affrontare una nuova avventura. Tutti sanno, infatti, che la prima pagina di un giornale è quella più significativa, quella che richiede oneri da parte degli autori, ma che restituisce allo stesso tempo, se ben fatta, anche un sacco di onori. Un banco di prova al quale il nostro non si è sottratto: intervistare un operatore del Dipartimento di Salute Mentale del territorio di Andria con domande aperte. La scelta è ricaduta su Salvatore Giallongo, assistente sociale da sempre impegnato in progettazione sociale e urbana.



Di seguito l'intervista dal titolo:

"L'IMPORTANZA E LA VALENZA DEL LAVORO DI SQUADRA"

"Ciao Salvatore, in che cosa consiste il tuo ruolo?"

"Ciao Enzo, mi occupo, ad oggi di curare i rapporti tra strutture riabilitative e associazioni di familiari, come per esempio l'associazione "DIVERSAMENTE UGUALI" presente da oltre 23 anni sul territorio. Ho Iniziato il mio lavoro, come Assistente Sociale nella 285, una legge, che regola gli interventi a supporto delle famiglie e dei minori, coordinando il servizio di assistenza domiciliare nel territorio Biscegliese."

"Come e cosa intendi per Salute Mentale ieri e oggi?"

"Io credo molto nel lavoro di squadra, secondo me infatti, i gruppi di progettazione devono essere trasversali: cioè tra infermieri, assistenti sociali, O.s.s., psicologi, educatori e medici... e oggi anche l'esperienza di familiari e utenti. E' importante per me lavorare sui contesti. La Salute Mentale va promossa sempre e parte dal territorio."

"E quindi cosa bisogna fare nello specifico?"

"Riconoscere i campanelli d'allarme; frequentare i servizi anche quando si pensa di stare bene; collaborazione costante con le famiglie, cercando quanto più possibile di partecipare."

"Difatti (dal punto di vista dell'intervistatore, per me) è molto importante la consapevolezza sull'importanza della cura, così come dal sottoscritto sperimentato. Cambiando argomento, ho sentito molto l'eco delle "Parole ritrovate" una manifestazione che ha richiamato da tutta Italia, gli addetti ai lavori"

"Le Parole Ritrovate è un movimento Nazionale nato a Trento di operatori, familiari, utenti e cittadini liberi che promuovono la parte attiva e volontaria sul tema della Salute Mentale. Tale movimento include una nuova forma di partecipazione, ovvero "alla Pari", intesa come unione di competenza esperienziale più competenza tecnica. Questi due saperi si completano l'uno con l'altro."

"Ho spesso sentito parlare di una nuova figura ovvero l'ESP"

"Certo, l'Esp è parte integrante dell'Equipe. Per ESP intendiamo esperto di supporto alla pari, e nasce da una buona pratica che è quella del "fare-assieme". Ad esempio, tale buona pratica, qui in Puglia, è stata fatta confluire negli anni in un particolare luogo, come la "Casa del Fare Assieme" a Trani."

"Ed è proprio qui che volevo soffermarmi... Salvatore, raccontaci un po' quando è nato il centro diurno cogestito "Casa del Fare Assieme?"

"Nasce qui a Trani, come progetto nel 2013 (originariamente chiamato "Progetto attivazione utenza"), all'epoca tra i promotori di questo progetto vi ero io (Salvatore), con la dottoressa Serafina Grosso e Dottoressa Giovanna Santoniccolo. Successivamente, nel 2017, con la dottoressa Emanuela Sorrentino e la dottoressa Laura Menta è partita un'altra progettazione chiamata "basta poco", ma che in realtà non basta mai... che ha fatto ripartire altri progetti, come il Bar Caffè Corsaro, il Cinema all'aperto e Cura dell'orto", ricevendo l'ok della direzione generale."

"A "conclusione di questo fattivo e bell' incontro, non possiamo tralasciare la valenza della "buone pratiche" che restano dei modelli ineccepibili, dico bene?"

"Questa, mio caro Enzo, infatti, non è l'unica realtà presente in Puglia. A tal proposito cito i pionieri di questo progetto: il Centro Diurno Cogestito "Marco Cavallo" a Latiano (BR), costituito da un'associazione di utenti e familiari chiamata "180 amici Puglia", il cui titolo trae ispirazione dalla legge sulla riforma di Basaglia."

"Ringraziando Salvatore, ritorno su la valenza delle "Parole Ritrovate" che vuole unire tante esperienze, a volte piccole, ma che insieme rappresentano un quadro enorme di fiducia e speranza, raccontando un cambiamento che è possibile."

Enzo Ronco

A VINCERE È... L'AMICIZIA



AMICIZIA

CENTRO SOCIALE POLIVALENTE DAHLIA GRAVINA IN PUGLIA

Un terzo posto inatteso per lo scatto fotografico del centro sociale polivalente Dahlia.

Come ogni anno Casa Johnny e Casa Mary, strutture residenziali socio-riabilitative di Paliano (VT), indicano concorsi fotografici su scala nazionale, con varie tematiche. Ed è proprio ad uno di questi che il Centro Dahlia, di Gravina in Puglia, ha deciso di iscriversi salendo sul podio dei vincitori.

Il tema del Contest fotografico dal titolo: "Così come sei" aveva l'obiettivo di valorizzare la diversità in tutte le sue forme, abbattendo pregiudizi e barriere. I ragazzi del Dahlia hanno accolto questa sfida, cercando di raccontare con delle foto come ogni individuo sia straordinario nella sua unicità.

E così, dopo una valutazione da parte di una giuria popolare ed una giuria di esperti, lo scatto candidato dal Centro Dahlia, intitolata "Amicizia", ha ottenuto il Terzo Posto.

La foto rappresenta due ragazzi frequentanti il centro ritratti in un momento di spontaneità durante una delle tante esperienze fatte all'aperto.

Perché questa immagine è stata meritevole di tanta approvazione?

Semplicemente perché mostra un sentimento spontaneo che non guarda ad una sindrome, ad un "problema", bensì all'universalità di un sentimento, ovvero l'Amicizia.

CENTRO POLIVALENTE DAHLIA
GRAVINA IN PUGLIA

IL "RETROSCENA" DELLA CURA

La giornalista Elisabetta Mirarchi ad Andria per realizzare un servizio televisivo di approfondimento sull'attività teatrale che vede coinvolti gli ospiti delle strutture riabilitative psichiatriche della B.A.T. facenti capo alla cooperativa sociale Questa Città.

Rientrando nel ventaglio delle proposte riabilitative per l'anno in corso il teatro è un vero e proprio strumento terapeutico che si propone l'obiettivo di promuovere l'espressione emotiva, il miglioramento dell'autostima, lo stimolo della creatività e la socializzazione.

L'attività, guidata dal regista Michele Bia - che vanta diverse collaborazioni con la cooperativa di tipo teatrali e cinematografiche - ha suscitato un certo interesse mediatico, tanto da spingere la redazione giornalistica di Rai1 a realizzare un servizio per l'approfondimento del TG1.

Ai microfoni dell'intervistatrice Bia ha detto che il teatro ha una grande potenzialità che si esplica all'interno della riabilitazione, dimostrando come chi vi partecipa diventi più sicuro di sé e socievole.

Va detto, infatti, che molte persone con disagio psichico faticano a comunicare le proprie emozioni. L'attività teatrale può offrire loro un linguaggio alternativo fatto di gesti, voce e movimenti, utile a superare la paura del giudizio e ad esprimersi in un'esperienza di gruppo, basato sull'ascolto reciproco e il sostegno tra pari, non solo tra gli ospiti stessi ma anche tra gli operatori che partecipano attivamente al progetto.

Le telecamere presenti durante le prove non hanno alterato la spontaneità dell'incontro.

Di seguito alcune riflessioni da parte dei partecipanti al progetto:

Maurizio: "Il teatro per me è un'esplosione di emozioni"

Maria: "Il teatro mi ha dato la forza di salire sul palco e non avere paura"

Vincenzo: "Ho sempre desiderato fare l'attore; mi piace dar vita ad un personaggio che, nonostante la mia fragilità, mi permette di vivere opportunità positive nella mia vita".

L'interesse dei media è la dimostrazione di quanto sia importante parlare di

salute mentale con strumenti nuovi, capaci di abbattere pregiudizi e barriere; un'opportunità per dimostrare che dietro ogni diagnosi c'è una persona con risorse, emozioni e sogni.

LEONARDO FERRO
CENTRO DIURNO - ANDRIA



L'educazione alla salute occupa un ruolo importante all'interno di ogni struttura riabilitativa, cosa questa che richiede la realizzazione di percorsi mirati che sappiano suscitare e guidare comportamenti coerenti con un modello di vita improntato al benessere della persona. Il progetto "Dialoghi in salute", avviato quest'anno nella C.R.A.P. di Spinazzola, intende promuovere la salute e miglio-



TI VA DI STARE BENE?

IL SERVIZIO DI A.D.R.P. VISTO ATTRAVERSO GLI OCCHI DEI BENEFICIARI

La cooperativa sociale Questa Città a partire dal primo novembre del 2023 ha preso in carico la gestione di un servizio fondamentale per il territorio della sesta provincia pugliese: il "Servizio di Assistenza Domiciliare Riabilitativa Psichiatrica". L'A.D.R.P. si presenta come una risposta ai bisogni di tutte quelle persone fragili che necessitano di assistenza da parte di educatori ed/o operatori socio assistenziali direttamente a casa volta alla riabilitazione psichiatrica.

Anche io dal 2019 usufruisco di questo servizio, con la "bi-presenza" sia di una educatrice sia di un o.s.s..

In questi anni molto è cambiato per me, come per esempio l'approcciarmi con il prossimo, il mantenere in ordine e con la

massima pulizia gli ambienti del mio mini appartamento... e pertanto anche il mio stato di benessere che, giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno ne ha tratto beneficio.

Tutto ciò mi è servito a raggiungere un equilibrio stabile di salute mentale che è importante perseguire per stare bene con gli altri e con se stessi. Se non si è capaci, come il più delle volte, di raggiungere uno stato di salute mentale ottimale, consiglierei senza ombra di dubbio di affidarsi ai team preposti di psichiatri e psicologi-psicoterapeuti operanti nei cosiddetti CSM, ovvero i "CENTRI DI SALUTE MENTALE", che provvederanno eventualmente ad istituire le cure adatte e le frequentazioni con lo psicoterapeuta più indicate.

Possiamo dire che la Salute Mentale va "allenata", così come accade nello sport. Non per niente gli antichi romani parlavano di "mens sana in corpore sano" e, di palo in frasca, posso dire di vivere l'esperienza di essere un attento osservatore e sostenitore della squadra di calcio che comprende utenti del servizio di ADRP della provincia Barletta- Andria- Trani, di cui il sottoscritto è stato "simpaticamente" nominato "the President".



Ragazzi che col calcio sperimentano un rinnovato senso di benessere e spirito di squadra, allenamento dopo allenamento, torneo dopo torneo, sotto lo sguardo attento, ma comprensivo, di Roberto La Rocca, Educatore-allenatore di detta squadra. Di mio, poi, mi diletto il venerdì, settimanalmente, alla partecipazione di sedute di ginnastica dolce, una specie di stretching o pilates che dir si voglia.

Tutto ciò dal 2019 caratterizza il mio "trend fisico e mentale" che a detta di tutti è migliorato di molto, avendo vissuto nel 2017 gli effetti negativi su di me della malattia mentale. Ma questa oramai è acqua passata. W il futuro!

Enzo Ronco

Dialoghi in salute: parola al dentista

arla. Con il termine "salute" si intende, non la semplice assenza di malattia, bensì una condizione di benessere fisico, psichico e sociale: un equilibrio del corpo e della mente.

Questo progetto prevede la presenza di quattro medici esperti: dentista, ginecologo/sexuologo, farmacista e cardiologo. Il primo incontro si è svolto con la presenza del dentista Quattromini Giuseppe. Il dottore ha parlato dell'igiene orale mostrando praticamente il corretto spazzolamento dei denti e ha illustrato le principali malattie del cavo orale: carie, parodontiti e la loro prevenzione.

Gli ospiti della C.R.A.P. hanno posto molte domande alle quali il dottore ha risposto in maniera concisa e semplice facendosi comprendere da tutti i partecipanti.

Di seguito, le domande degli ospiti e le risposte del dentista:

L'uso del collutorio è utile?

"Sì, è utile, ma è ancora più importante una corretta igiene orale. Il collutorio aiuta a rimuovere i batteri e a profumare la bocca".

Il bicarbonato sbianca i denti come dicono?

"Il bicarbonato non sbianca i denti; può essere utilizzato come un palliativo disinfettante".

Ogni quanto bisogna cambiare lo spazzolino da denti?

"È consigliabile cambiarlo ogni due mesi. È preferibile uno spazzolino con setole morbide (o medio-morbide) e di nylon".

C'è una correlazione tra assunzione di farmaci psichiatrici e



igiene orale?

"No, ma bisogna fare attenzione all'assunzione di alcool (secca la bocca e aumenta le carie), fumo (causa alitosi, macchie e malattie gengivali), droghe (erodono lo smalto e causano piorrea o parodontite) e zuccheri (provocano carie ed erodono lo smalto)".

Lo spazzolino elettrico è utile?

"Sì, ma è importante saperlo usare correttamente".

Ringraziamo il dottore per la bravura e l'empatia dimostrata e, grazie al quale, in maniera semplice, ha permesso ai nostri ospiti di apprendere tutte le nozioni date.

Al prossimo appuntamento!

CRAP SPINAZZOLA

L'IMPEGNO NEL SOCIALE ATTRAVERSO I PROGETTI DI INSERIMENTO LAVORATIVO

Nell'ambito del progetto riguardante gli inserimenti lavorativi, alcuni degli ospiti delle strutture riabilitative della Cooperativa Questa Città, hanno intervistato Salvatore Loglisci, presidente della Cooperativa "Campo dei Miracoli".

La Cooperativa nasce nel 1999 a Gravina, in Puglia, come cooperativa sociale di tipo B e, insieme alla Cooperativa Questa Città, si prefigge come scopo l'inserimento lavorativo degli utenti affetti da disabilità psichica.

Nel corso degli anni la cooperativa "Campo dei Miracoli" ha ricevuto fondi pubblici per finanziare i seguenti progetti: gestione del centro diurno di Gravina, gestione di servizi di pulizia e manutenzione degli spazi verdi, distribuzione pasti negli asili comunali, sempre per conto del Comune di Gravina.

Nel 2003 la Cooperativa ha firmato una convenzione per la gestione del servizio di confezionamento pasti, realizzando progetti di formazione e attività lavorative nella Casa Circondariale di Trani, dove 12 detenuti, insieme a un cuoco esterno, si sono occupati della preparazione dei pasti.

In seguito, gli stessi sono entrati nel campo della produzione di taralli salati, che vengono distribuiti in tutte le botteghe eco-solidali che ne fanno richiesta.



Nel 2017 a Poggiorsini è stato inaugurato il primo birrificio sociale di Puglia "SBAM" (Birrificio Sociale dell'Alta Murgia).

Il birrificio artigianale nasce grazie al progetto a carattere innovativo, riguardante l'integrazione e l'inclusione sociale, che coinvolge la cooperativa "Campo dei Miracoli" e la cooperativa "Questa Città", la cui mission è l'accesso al lavoro di persone con disabilità psichica, in quanto veicolo di effetti benefici sulla salute mentale.

Nel 2020 con l'aiuto dell'ASL BAT e della "Coop. Questa Città", è stato varato il progetto "SCUOLA CORSARA", coronato dalla ristrutturazione del precedente "baretto", situato nella sede dell'ex ospedaletto pediatrico di Trani, e nella conseguente apertura del "Caffè Corsaro", dove sono stati impiegati un barista esperto, Gianluca Ricco, e diversi pazienti del CSM di Trani.



Nel settembre 2024 è stato infine aperto il Biblio Caffè presso la Biblioteca Comunale di Trani, in aggiunta al Caffè Corsaro, dove lavorano 3 persone: un Tutor e due persone affette da disabilità psichica.

Il bar offre una vasta gamma di bevande, cornetti e merendine, senza dimenticare i taralli della Coop. Campo dei Miracoli.

All'interno del Biblio Caffè lavora Aldo Firrao, ospite della C.A di Trani della cooperativa "Questa Città", il quale è partito facendo esperienza presso il "Caffè Corsaro", assunto dalla stessa Coop. "Campo dei Miracoli" nel 2022.

Nel 2024, Aldo è stato poi ricollocato nel Biblio Caffè con contratto di barista part-time.

"Il lavoro al bar è stato inizialmente un po' difficile" a dircelo è Aldo nella nostra intervista, "ma acquisendo maggior esperienza si è rivelato molto gratificante", e aggiunge: "grazie a questo lavoro, ho imparato a curare meglio i miei rapporti col pubblico e tra i colleghi, è stata un'esperienza di crescita non solo dal punto di vista professionale ma anche umano, adesso sono pronto a portare avanti sino alla fine questo lavoro, fiero del mio percorso professionale".

In conclusione, quindi, per Aldo, il bilancio finale è stato molto positivo e sicuramente foriero di ulteriori collaborazioni.

**COMUNITÀ ALLOGGIO
GRUPPI APPARTAMENTO - TRANI**



WE ARE IN PUGLIA CON LA PUTE'

Alcuni degli ospiti della C.R.A.P., Comunità Alloggio e Gruppi Appartamento di Gravina in Puglia, hanno vissuto un'esperienza unica attraverso il progetto "We Are In Puglia". Nel cuore di questo progetto innovativo di inclusione sociale e riabilitazione, un laboratorio di falegnameria diventa il punto d'incontro tra pazienti psichiatrici, studenti di una scuola locale e turisti desiderosi di scoprire il valore dell'artigianato. Questa iniziativa, nata dalla collaborazione di un bando comunale e con la partecipazione della Cooperativa Questa Città, rappresenta un esempio concreto di come il lavoro manuale possa diventare strumen-

to di crescita personale, condivisione e abbattimento dei pregiudizi.

All'interno del laboratorio, i pazienti psichiatrici trovano uno spazio sicuro dove esprimere la propria creatività attraverso la lavorazione del legno. Qui seguiti dal maestro d'arte e operatori delle strutture riabilitative, realizzano manufatti unici, sviluppando abilità pratiche e migliorando l'autostima. Il contatto con il legno, il suono degli attrezzi e il ritmo del lavoro contribuiscono a creare un ambiente terapeutico e stimolante. L'elemento innovativo del progetto è il coinvolgimento degli alunni di una scuola locale, che partecipano attivamente alla attività. I giovani imparano le tecniche base della falegnameria e, allo stesso tempo, entrano in contatto con persone con disturbi psichiatrici, superando stereotipi e sviluppando empatia e consapevolezza.

Un ulteriore aspetto che rende questo laboratorio unico è l'apertura ai turisti, che possono assistere e partecipare alla creazione dei manufatti, realizzando piccole opere da portare a casa come souvenir. Durante le dimostrazioni pratiche, i visitatori hanno l'opportunità di vedere da vicino il processo artigianale, comprende-



re il valore del lavoro manuale e interagire con i pazienti. Questa esperienza non solo arricchisce chi vi partecipa, ma contribuisce anche a diffondere una cultura di inclusione e rispetto. I manufatti realizzati nel laboratorio vengono spesso esposti e venduti nel punto vendita locale e in mercatini o eventi.

"Neppure il passo più leggero e discreto riesce a salire in silenzio. C'è sempre uno scricchiolio"

**RETE RIABILITATIVA
GRAVINA IN PUGLIA**

"Con le mani in pasta"

Iragazzi del Centro Diurno di Gravina anche quest'anno frequentano i corsi di formazione indetti dai centri di Formazione territoriali.

I corsi di formazione professionale servono ad aiutare le persone a migliorare le loro competenze professionali che già possiedono o a sviluppare delle nuove competenze che prima non avevano. Questa esperienza aumenta così la possibilità per trovare un lavoro.

Partecipare a un corso di formazione ti dà la possibilità di imparare cose nuove e di metterle in pratica. Questo può aumentare l'autostima e la motivazione, e può anche aiutare a sviluppare una prospettiva più ampia e a migliorare la capacità di problem solving.

I corsi di formazione riconosciuti rilasciano un attestato finale che certifica le competenze che la persona ha acquisito, con un corrispettivo economico e che può essere usato nel curriculum, come un titolo che permette di cercare lavoro.

Ecco l'esperienza di una utente che sta partecipando al corso di formazione di Panetteria e

Pasticceria:

"Mi presento: sono Annalisa L., utente del C.D. della Coop. Soc. "Questa Città" di Gravina in Puglia. Vorrei raccontarvi la mia avventura del corso di formazione di Panetteria e Pasticceria. Questo corso mi sta dando la possibilità di conoscere nuove persone, di mettermi in gioco, divertendomi e sbizzarrendomi con la mia fantasia. Sto acquisendo nuove tecniche e nuove ricette nel mondo della cucina. Mi sembra di ritornare tra i banchi di scuola, di rivivere quelle emozioni della scoperta, dell'apprendimento e della crescita, dandomi la voglia di ricominciare a studiare per imparare e soprattutto sta aumentando la mia autostima.

In base alla mia esperienza proporrei a chiunque di provare a frequentare questi corsi di formazione per avere la possibilità di confrontarsi con gli altri, di conoscere gente nuova e di rimettersi in gioco continuamente! Provare per credere"

**Annalisa L.
Centro Diurno Gravina**



L'archeologia della "memoria"

Archeologia, metafora felice per descrivere lo "scavo" che ognuno opera dentro di sé per offrire agli altri i propri "reperti" (vissuti) esistenziali, mostrando al tempo stesso le proprie macerie.

I partecipanti, attori e fruitori, di questo lavoro di "scavo" trovano nel gruppo il luogo per comunicare il proprio mondo interiore, facilitando la comunicazione tra le parti escluse e dissociate del proprio sé. Attraverso la parola scritta, una pagina di diario, una poesia, un disegno, una fotografia, un oggetto, ognuno tira fuori qualcosa di sé e, a turno, gli altri associano liberamente



sensazioni, emozioni, stati d'animo, legati a ricordi, avvenimenti recenti e remoti, episodi di vita rimasti nascosti e, a mettere nero su bianco, l'essenza di questi frammenti emersi.

Tutto questo ha comportato la conoscenza più approfondita di sé e la produzione di uno scritto personale, sia pure scarnificato e schematico. La modalità di approccio è consistita nel "gioco delle carte" raccolto in vari mazzi ed elaborato dalla Dott.ssa. Grazia Chiarini della LUA, nell'ambito del progetto europeo "Erasmus" più "My Life".

Ogni carta è caratterizzata da un'immagini stilizzata di persone, oggetti, paesaggi o di altro, e funge a stimolo narrativo per scrivere di sé. Le immagini, in alcuni mazzi, accompagnate da frasi, aiutano a circoscrivere il focus attorno cui ruotano e si situano gli sprazzi più significativi di vita che si agganciano alla memoria.

Infine l'iter del 2024, ha trovato il suo suggello nell'evento del 6 dicembre scorso (in concomitanza con la giornata

della disabilità) presso la sede del centro diurno della cooperativa Questa Città in via Carissimi 28.

In questa giornata, in cui hanno presenziato anche: il presidente del centro "Don Bosco" Nuccia Di Nanni; la consigliera regionale Grazia Di Bari; la dirigente dell'I.C. "Vaccina Lotti della Vittoria" Francesca Attimonelli; l'assessore alla persona Dora Conversano; il Dottor Nunzio Liso e il Dottor Ninni Inchingolo, è stato consegnato a ciascun partecipante, un opuscolo contenente l'insieme dei lavori personali svolto durante l'anno 2024 e l'attestato di partecipazione. Il percorso di narrazione autobiografica, a seguito di un feedback positivo, prosegue anche nell'anno 2025 ma con un'originale svolta: i testi prodotti dai partecipanti, troveranno la loro collocazione in un lavoro di drammatizzazione, guidato dall'attrice Patrizia La Bianca in sinergia con le volontarie del centro "Don Bosco" e gli educatori del centro diurno.

**CENTRO DIURNO
ANDRIA**

idee e sentimenti; alla fine si esce confortati dall'incontro, sentendo di aver capito che, per compiere un'impresa c'è bisogno di tutti. Quanto su esplicitato è stato il contenuto del percorso di narrazione autobiografica partito a gennaio 2024 con gli ospiti del centro diurno della cooperativa "Questa Città", condotto dalle volontarie del centro "Don Bosco", nelle persone di: Rosa Del Giudice, Annamaria Pastore e Rossana Forlano. Durante gli incontri, uno a settimana, i partecipanti sono stati sollecitati in modo rispettoso e non giudicante a scavare nel loro intimo, a focalizzare



PILATES

una pausa dal caos quotidiano

Non solo esercizio fisico ma anche un viaggio dentro di sé. Stiamo parlando di "pilates", disciplina sportiva che continua a conquistare sempre più appassionati, grazie alla sua capacità di unire corpo e mente in un'armonia perfetta.

Da circa due mesi, noi ospiti della comunità alloggio, gruppo appartamento e c.r.a.p. di Gravina, stiamo sperimentando i benefici di questo sport, attraverso il quale riusciamo, se pur solo per poco, a liberare la mente dai pensieri e a prenderci un momento tutto nostro, indispensabile per avere la giusta carica per svolgere altri compiti durante il corso della nostra giornata.

Il fondatore di questa disciplina, così come ricordatoci della nostra istruttrice R.C., è J.Hubertus Pilates, il quale la descrive come un metodo di ginnastica atto a promuovere il benessere psicofisico indirizzato, non solo a chi ama lo sport, ma a tutti coloro che desiderano

sentirsi meglio con se stessi.

La stessa ci ha anche riferito che l'aspetto fondamentale di pilates è la tonificazione e il rinforzo del "core", ossia di quei muscoli connessi al tronco, promuovendo quelli che sono i principi fondamentali: concentrazione, controllo, fluidità, precisione e respirazione.

Siamo davvero contenti di aver proposto ai nostri coordinatori di struttura questa attività, perché non solo operiamo a vantaggio della nostra salute, ma allo stesso tempo ci regaliamo un momento di svago ed una opportunità di interazione con tutti i partecipanti presenti al corso.

Insomma, il Pilates è come una tazza di tè che ci fa sentire bene fuori ma soprattutto dentro, con una marcia in più!

**MARIA MOLITERNO
ANGELA FRANCO
COMUNITA' ALLOGGIO, GRUPPI APPARTAMENTO
GRAVINA IN PUGLIA**



Campo dei miracoli, società coop. Sociale, ha presentato il progetto "Natale (e non solo) nell'Alta Murgia".

Il progetto, finanziato dall'agenzia regionale del Turismo-Puglia Promozione, aveva come obiettivo confermare ed accrescere lo sviluppo dei prodotti turistici contribuendo ad una destagionalizzazione dell'offerta turistica della nostra regione anche dopo dicembre.

Ed è così che, nel mese di gennaio, 5 ospiti di casa per la vita "Alda Merini" di Andria hanno partecipato alla visita guidata presso il Pulo di Altamura e il Birrificio SBAM.

Il gruppo dei viandanti è stato accompagnato da Salvatore Loglisci (presidente della coop. Campo dei Miracoli) e dalla guida turistica ambientale Francesco Caldarola nella scoperta dell'area protetta del

I MISTERI DELLA MURGIA E LE MAGIE DEL LUPPOLO

Pulo di Altamura, la più grande dolina carsica dell'alta Murgia, avente un diametro di circa 500 metri e una profondità di 92 metri. Distante 6 km dalla città, il Pulo si è formato nel corso di migliaia di anni a causa dell'erosione dell'acqua sulle rocce calcaree, creando un avvallamento che oggi ospita una flora e fauna peculiari.

Reperti archeologici ritrovati nella zona dimostrano che l'uomo ha frequentato l'area sin dai tempi più antichi, utilizzando probabilmente le grotte come rifugi o luoghi di culto.

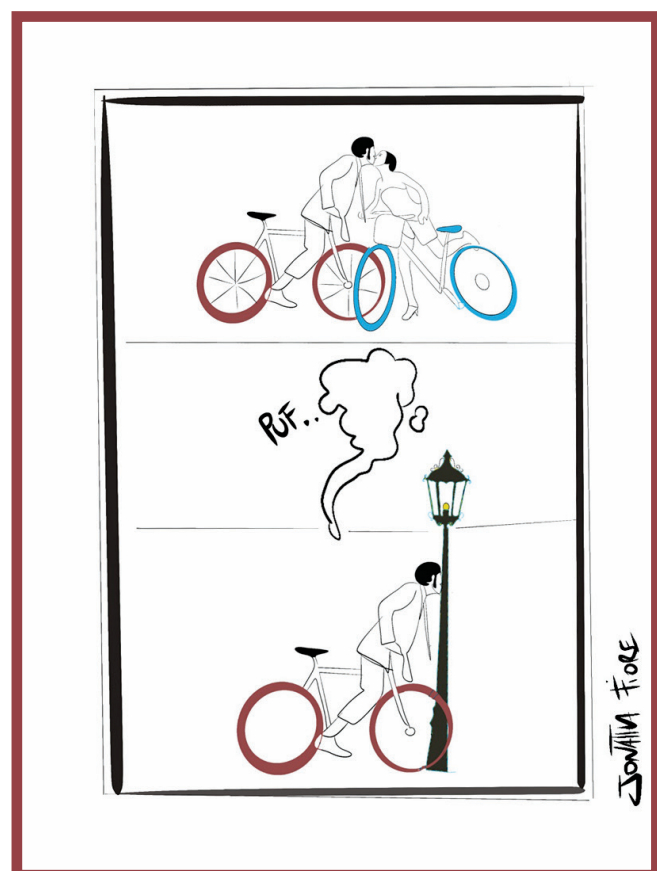
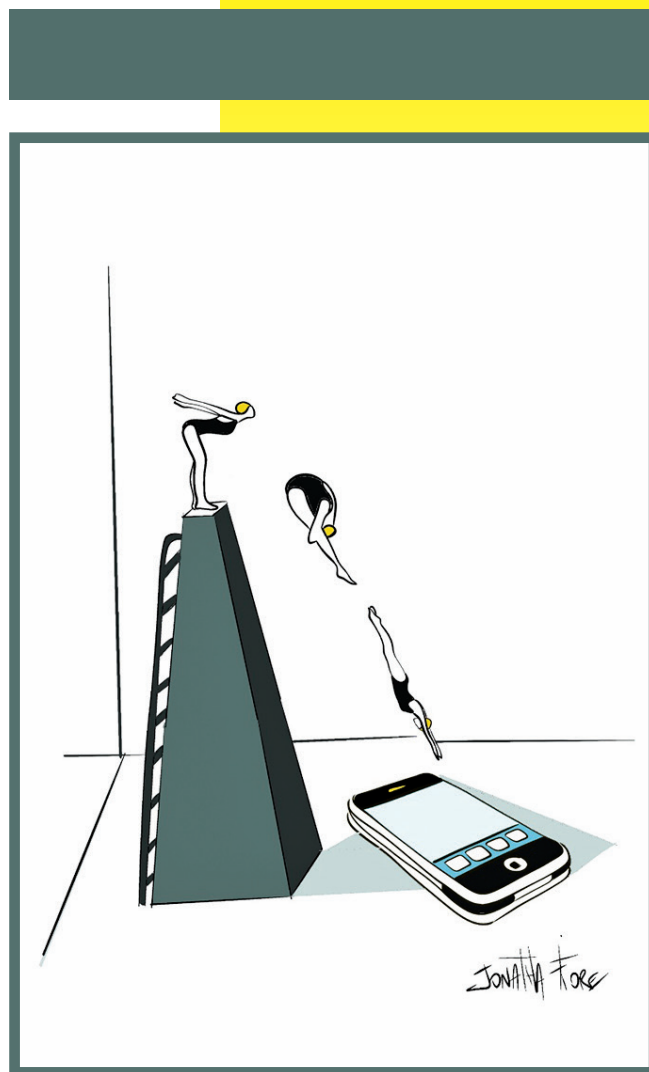
La seconda tappa ha portato il gruppo di visitatori nel paese di Poggiorsini per visitare il Birrificio SBAM (birrificio sociale dell'Alta Murgia gestito dalla Cooperativa Campo dei Miracoli), in cui lavorano 12 persone con disabilità.

Salvatore Loglisci ci ha fatto da cicerone, spiegandoci in modo preciso come avviene la produzione della birra, che passa attraverso la maltatura, in cui i chicchi di orzo vengono bagnati e fatti essiccare in appositi forni per convertire l'amido in zuccheri; la macinatura del malto per ottenere il "grist" che verrà mescolato con acqua calda in una caldaia chiamata "mush tun",

la quale ha la funzione di formare il mosto; la filtrazione, in cui il mosto viene separato dai residui solidi per essere poi portato a bollire in un apposito bollitore, nel quale sarà aggiunto il luppolo per poter conferire quel gusto amaro alla birra; la fermentazione, dove il mosto raffreddato viene trasferito in serbatoi di fermentazione con la presenza di lievito, il quale trasforma gli zuccheri in alcool e anidride carbonica; infine l'imbottigliamento in fusti o bottiglie di vetro, pronti per essere distribuiti.

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





il **so** **ergibile**

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, Emilia Di Meo,
Teresa Loglisci, Carmen D'Agostino,
Grazia Laddaga, Annamaria Losito,
Andrea Griesi, Ilaria Capogna,
Silvia Di Liddo

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