

il so+mergibile

Numero 52 - Aprile 2026

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

Quali sono i rischi della comunicazione sociale sui disturbi psichici?

"Impatto ambivalente: da un lato supporto e connessione, dall'altro un uso eccessivo può determinare ansia, depressione e scarsa autostima. Questo perché esporsi e confrontarsi con vite idealizzate può avere senso di inadeguatezza ed insicurezza. Inoltre l'uso improprio di questi mezzi può favorire la diffusione di idee e concetti errati su malattie fisiche o psichiche e le conseguenti cure che possono eludere una valutazione specialistica. A volte tali strumenti possono incrementare forme di prevaricazione psicologica e relazionale mirate ad isolare persone da un gruppo danneggiandone reputazione o status sociale".

Perché i social possono creare una forte dipendenza?

"Perché sono progettati per stimolare il cervello a rilasciare dopamina, il neurotrasmettitore legato ai meccanismi di piacere e ricompensa, attraverso feedback continui come i "mi piace", commenti e notifiche. Questo meccanismo crea un ciclo di ricerca costante di validazione sociale e gratificazione istantanea".

INA DE MICHELE - PSICHIATRA



OLTRE LO SCHERMO: la comunicazione sociale tra progresso e benessere mentale

Nell'attuale panorama digitale, il modo in cui comunichiamo ha subito una metamorfosi profonda, trasformandosi in una sorta di arma a doppio taglio per il nostro benessere psichico. La rivoluzione tecnologica si è radicata capillarmente nella nostra quotidianità, ridefinendo non solo i canali attraverso cui ci scambiamo informazioni, ma la natura stessa delle nostre relazioni sociali su scala globale. La comunicazione sociale rappresenta oggi lo strumento principale attraverso cui individui e istituzioni condividono informazioni vitali per la comunità. Il suo scopo va ben oltre la semplice trasmissione di dati: essa nasce per generare dialogo, promuovere la collaborazione e favorire una profonda comprensione reciproca.

Grazie a questa rete globale, è possibile affrontare insieme sfide comuni e diffondere valori fondamentali come il rispetto e la solidarietà. Pensiamo all'impatto delle campagne di sensibilizzazione: dalla tutela dell'ambiente alla sicurezza stradale, fino alla prevenzione sanitaria e al sostegno contro la violenza su donne e minori. In questo senso, la rete agisce come un catalizzatore di partecipazione, invitando ogni cittadino a sentirsi parte integrante del tessuto sociale e a sviluppare un senso di responsabilità verso il prossimo. Tuttavia, questo straordinario ampliamento delle possibilità comunicative porta con sé zone d'ombra preoccupanti. Se da una parte la tecnologia accorcia le distanze, dall'altra un approccio incontrollato ai social media è sempre più associato a disagi psicologici concreti. Fenomeni come ansia, depressione e alterazioni dell'autostima sono spesso il risultato di una competizione estrema e di dinamiche relazionali dannose.

Il progresso digitale può purtroppo alimentare il senso di appartenenza a gruppi negativi, diventando veicolo di odio o

discriminazione. Inoltre, la rete espone i fruitori a pericoli strutturali come il phishing o il mobbing, che richiedono una difesa non solo tecnologica, ma soprattutto culturale. In questo scenario, la dipendenza digitale emerge come una delle sfide più complesse per la salute mentale contemporanea.

Per contrastare queste derive, è fondamentale riscoprire il valore delle amicizie autentiche e delle relazioni interpersonali vissute nel mondo reale. La psicologia suggerisce percorsi mirati a ridurre la dipendenza e a rafforzare la percezione del proprio valore, ma la soluzione definitiva risiede nell'educazione.

In questo contesto, l'etica gioca un ruolo cruciale. È necessario responsabilizzare i fruitori affinché imparino a porsi dei limiti e a sviluppare una spiccata capacità critica. Saper discernere le informazioni, riflettere prima di interagire e proteggere il proprio equilibrio emotivo sono passaggi essenziali per trasformare la tecnologia da una minaccia a una risorsa. In conclusione, la comunicazione sociale resta il collante essenziale della nostra società. È uno strumento semplice ma potentissimo che, se guidato dalla consapevolezza e dal pensiero critico, può unire le persone e costruire una comunità più solidale e attenta ai bisogni di tutti. Il futuro della nostra vita sociale dipende, in ultima analisi, dalla nostra capacità di rimanere umani in un mondo sempre più "connesso".

M.C. e A.S.R

Autori



Leggere si usa ancora?

Ci sono giorni in cui lo schermo vince su tutto: messaggi, mail, reel che finiscono dove iniziavano.

Poi ritrovi un libro dimenticato sul comodino, leggi una riga, e ti accorgi che il respiro è cambiato.

Dalla passione per la lettura, nasce la mia esperienza di tirocinio formativo presso le "Vecchie Segherie Mastrototaro" di Bisceglie. Dall'entusiasmo profuso per questa realtà, scaturisce l'idea di intervistare Viviana Peloso, libraia delle Vecchie Segherie, alla quale chiediamo di raccontarci la storia di questo luogo.

La libreria nasce nel 2017 da un'idea di Mauro Mastrototaro e Antonella Laverio, sua moglie, in una struttura appartenente alla loro famiglia e risalente al 1500. Nata come struttura fortificata difensiva, chiamata Bastione San Gennaro, negli anni '60 viene acquisita da Giacomo Mastrototaro, che apre lì una segheria per la produzione di cassette per la frutta in legno. Negli anni '90 la segheria viene trasferita nella zona industriale e il locale resta inutilizzato per un po' fino all'idea dei proprietari di farne una libreria.

Di cosa ti occupi all'interno delle Vecchie Segherie?

Sono la responsabile, in inglese direbbero "store manager": organizzo eventi letterari, un festival sulla sostenibilità ambientale "42 Gradi", e gestisco la scelta dei libri da tenere in libreria, mi occupo anche dei rapporti con enti pubblici e biblioteche.

Quali sono le nuove sfide che le librerie dovranno affrontare in futuro?

La mancanza e la scomparsa dei lettori su carta. Per tale ragione dovrebbero lavorare di più nella direzione di avamposto culturale permanente: devono diventare un luogo in cui succedono eventi rilevanti per la città e la comunità in cui sono collocate.

Com'è il rapporto tra le nuove tecnologie e i libri come strumenti di apprendimento, e come l'utilizzo delle prime influisce sulle capacità cognitive?

La tecnologia, se ben utilizzata, può diventare un potente strumento per potenziare i libri e i lettori, ma sarebbe necessario formarsi e documentarsi su quali potrebbero essere tutte le possibilità e metterle in comunicazione su tutta la filiera del libro.

Da questa breve intervista, possiamo affermare, che le capacità cognitive di chi legge su schermo, secondo studi scientifici comprovati, sono minori rispetto a chi legge su carta, cambiano i tempi di attenzione e di concentrazione che sono alla base della comprensione di un testo.

La lettura su schermo è spesso una lettura globale e veloce, quella su carta è più lenta e riflessiva.

Forse è questo che cerchiamo: non evadere, ma tornare. A noi, agli altri. Una pagina alla volta.

L. - Comunità Alloggio Trani

TRATTI, ESTRATTI, RITRATTI DI VITA



Un percorso di Narrative Care (narrazione autobiografica) presso il centro diurno di Andria. È questa una delle attività svolte nella struttura che ha visto la partecipazione di dieci persone, selezionati tra gli ospiti del centro diurno, della comunità alloggio e dei gruppi appartamento di Andria. Durante gli incontri tutti i partecipanti sono stati stimolati a focalizzare sensazioni, emozioni e stati d'animo, legati a ricordi, avvenimenti recenti e remoti episodi di vita rimasti nascosti; a socializzare con il gruppo quanto ciascuno abbia captato di sé; a mettere nero su bianco l'essenza dei frammenti di vita emersi.

Questo lavoro ha comportato una maggiore conoscenza e chiarificazione di sé, attraverso la riflessione su alcuni episodi significativi del proprio percorso di vita e ha prodotto degli scritti sia pure scarnificati e schematici ed un video fotobiografico che grazie ad un approccio creativo ha permesso di esplicitare "TRACCE" della propria storia in modo unico e personale. A curare questo percorso è intervenuto il Centro di Orientamento Don Bosco nelle persone di: Rosa Del Giudice, Annamaria Pastore e Rosanna Forlano oltre alla collaborazione della pedagoga teatrale Patrizia Labianca, attrice del video realizzato. L'attività si è conclusa con un evento organizzato in concomitanza con la giornata internazionale della disabilità presso la sede del Museo Diocesano di Andria.

Durante la serata gli utenti protagonisti dell'attività, oltre a leggere i propri elaborati, hanno condiviso con il pubblico la loro percezione dell'attività definendola strumento che ha agevolato le emozioni ad essere vissute e che ha permesso di dar vita ai problemi personali senza il timore dello stigma e del pregiudizio; ha consentito un miglioramento della scrittura e lettura, ed infine ha stimolato e supportato il coraggio di ciascuno a parlare di sé innanzi ad un pubblico.

Equipe Centro Diurno e Gruppo Appartamento - Andria

Nessun giudizio: parliamo di salute

Incontro alla C.R.A.P. di Spinazzola
con la dott.ssa Elisabetta Fanelli



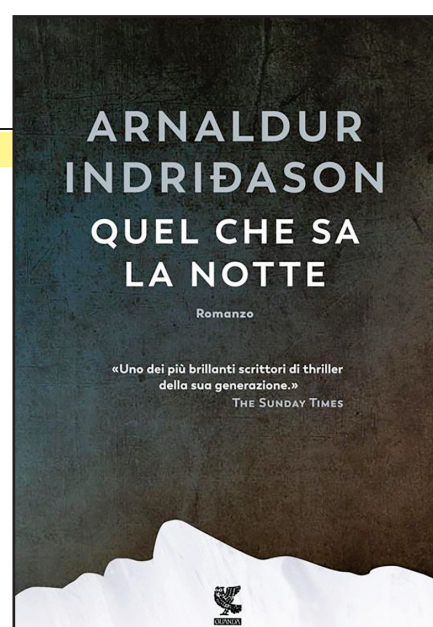
ARNALDUR INDRIDASON "QUEL CHE SA LA NOTTE"

Arnaldur Indriðason (Reykjavík, 28 gennaio 1961) è uno scrittore e giornalista islandese, noto particolarmente per i suoi romanzi polizieschi che hanno come protagonista il personaggio di Erlendur Sveinsson.

Figlio dello scrittore e giornalista Indriði G. Þorsteinsson, vive a Reykjavík, è sposato e ha tre figli. Dal 1981 al 1982 ha lavorato come giornalista al Morgunblaðið. In seguito ha lavorato come giornalista indipendente e come critico cinematografico. Si è laureato in storia nel 1996. Ha iniziato la carriera di scrittore nel 1997 pubblicando il primo romanzo della serie dedicata al commissario Erlendur Sveinsson. Ha vinto numerosi premi fra cui Glasnyckeln, unico autore per ora ad averlo vinto due volte consecutivamente, nel 2002 e nel 2003, e Gold Dagger.

Il libro: "Quel che sa la notte" è un romanzo thriller per i fatti narrati e accaduti e di genere giallo poliziesco. La

storia racconta di un gruppo di turisti tedeschi che durante una escursione sul ghiacciaio islandese langjokull notano una cosa molto inusuale, ovvero un strato di ghiacciaio un po' diverso dal solito. Un turista incuriosito avvicinandosi scopre un'agghiacciante rivelazione: il cadavere di un uomo perfettamente conservato al suo interno. Vengono allertate le autorità e durante l'autopsia si scoprirà che il soggetto in questione è un uomo scomparso 20 anni prima di cui le ricerche non avevano portato a nulla e il caso fu chiuso. Al tempo dell'indagine se ne occupava un detective ormai in pensione che viene ricontattato per una collaborazione. Il detective accetta di collaborare con le indagini riprendono da dove aveva interrotto per trovare tutte le risposte che potrebbero aiutare il dipartimento ad andare avanti. Il romanzo ha una scrittura molto scorrevole e la storia si articola con la ricostruzione degli elementi attraverso una serie di inter-



rogativi a persone e parenti che all'epoca sono state vicino all'uomo morto. L'indagine col tempo porterà a chiarire le dinamiche avvenute il giorno del decesso, anzi dell'assassinio, svelando che è avvenuto per una questione di affari. Naturalmente non ci sono narrazioni di scenari macabri ma molta intuizione riflessiva e psicologica per comprendere i fatti.

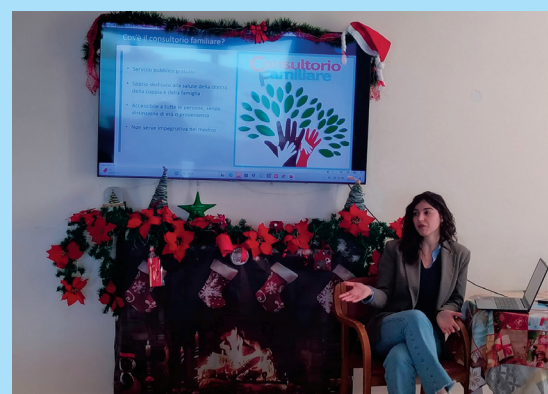
Non svelo il finale perché consiglio di leggerlo per inoltrarsi in una scrittura molto piacevole per amanti e non del genere.

Buona lettura

JONATHA FIORE

Prevenzione e tutela della salute. Con questa finalità si è tenuto presso la C.R.A.P. di Spinazzola un incontro formativo dedicato alla salute sessuale, guidato dalla dott.ssa Elisabetta Fanelli. L'iniziativa si è svolta all'insegna di un messaggio chiaro e condiviso: parlare di salute senza giudicare, perché tutti possono ammalarsi a qualsiasi età e conoscere i rischi aiuta a proteggersi. Durante l'incontro è stato spiegato che il consultorio è un servizio sanitario pubblico, gratuito e riservato, al quale ci si può rivolgere per ricevere informazioni e supporto alla salute sessuale e riproduttiva, sulla contraccezione, sulla prevenzione delle infezioni sessualmente trasmissibili e sull'accesso ai test. Il consultorio è stato presentato come un luogo sicuro, dove potersi informare e chiedere aiuto senza timore di essere giudicati, mettendo al centro la tutela della salute della persona. Particolare attenzione è stata dedicata alle infezioni sessualmente trasmissibili, chiarendo che possono colpire chiunque e che spesso non presentano

sintomi immediati. È stato spiegato che si trasmettono principalmente attraverso rapporti sessuali non protetti, tramite il contatto con sangue infetto e, in alcuni casi, dalla madre al figlio. Nel corso dell'incontro si è parlato anche di HIV, illustrando le modalità di trasmissione e sottolineando che il virus non si diffonde attraverso il contatto quotidiano. È stato ricordato che in caso di rapporti sessuali non protetti, è possibile sottoporsi ad un test HIV effettuabile sul sangue o sulla saliva, per conoscere il proprio stato di salute. Un tema centrale ha riguardato la contraccezione e l'importanza del preservativo, unico strumento in grado di proteggere sia dalle gravidanze e sia dalle infezioni sessualmente trasmissibili. Sono stati inoltre illustrati altri metodi contraccettivi come la pillola, il cerotto, l'anello vaginale e la spirale, spiegando le loro funzioni e modalità di utilizzo. È stato affrontato anche il tema della pillola del giorno dopo, utilizzabile come metodo di emergenza in caso di rapporto sessuale a rischio.



Tutti gli ospiti della comunità hanno partecipato attivamente all'incontro, ponendo domande e chiedendo chiarimenti. In particolare, F. ha chiesto quali fossero i principali metodi contraccettivi disponibili, mentre V. ha domandato quale fosse la funzione della spirale e come agisse nella prevenzione della gravidanza. Le domande hanno favorito un confronto aperto e costruttivo, contribuendo a rendere l'incontro un momento di reale condivisione e apprendimento.

CRAP SPINAZZOLA

[IL MANDALA DEI COLORI]



Gli ospiti della Comunità Alloggio, dei Gruppi Appartamento e della CRAP di Gravina, stanno scoprendo e sperimentando una nuova e affascinante attività riabilitativa: L'ARTE DEL MANDALA.

Durante il primo incontro con la maestra d'arte, Giacinta Cappiello, i partecipanti hanno espresso un'iniziale titubanza e perplessità nei confronti di una tecnica per loro sconosciuta; subito dopo però, hanno riportato emozioni molto positive, sensazione di rilassamento e miglioramento dell'umore.

La scelta dei colori, la definizione di brani musicali a seconda del proprio stato d'animo, l'apprendimento di nuove tecniche come le texture e la condivisione del lavoro svolto, offrono ad ogni incontro, la possibilità di dare spazio alla creatività concentrandosi sulle emozioni e sulla consapevolezza di sé.

Per meglio apprendere quest'arte, Vittoria, ospite della Comunità Alloggio, ha sottoposto un'intervista

alla maestra d'arte.

Di seguito si riportano le domande e le risposte della Dott.ssa Cappiello:

Che cos'è il Mandala?

"Il Mandala è una tecnica di arteterapia, dove il disegno diventa uno strumento di lavoro per l'anima".

Quale è la sua origine?

"Le origini del Mandala hanno riferimenti molto antichi, risalgono alla cultura sanscrita, successivamente Indiana e Buddista. I monaci buddisti hanno cominciato a mettere insieme forme geometriche, con un significato per ognuna, all'interno di un cerchio, e hanno notato che tale tecnica li rilassava".

Quali sono le tue aspettative relativamente alle emozioni?

"Io mi aspetto di lavorare sempre con le emozioni e dedicare il mio tempo a coloro che necessitano e vogliono imparare a guardarsi dentro".

Quali finalità ti prefigi con il Mandala?

"La finalità è quella di divulgare la tecnica del Mandala a quante più persone possibili nell'area della riabilitazione psichiatrica".

Le emozioni sono importanti nella scelta dei colori?

"Le emozioni sono fondamentali, così come sono importanti i colori nella vita di ognuno".

VITTORIA

COMUNITÀ ALLOGGIO GRAVINA



Quando le parole non bastano, è il corpo che trova il modo per esprimere ciò che la mente fatica a dire. È proprio questo il modo giusto per presentare un'attività che noi operatori del Servizio Sanitario della Salute Mentale ci apprestiamo a svolgere con i nostri utenti che vivono un disagio psichico.



LA PSICOMOTRICITÀ: un ponte tra mente, corpo ed emozioni

La psicomotricità non chiede prestazioni, ma offre ascolto; non corregge il corpo ma lo accompagna a ritrovare armonia e significato. È un percorso in cui, passo dopo passo, la persona può costruire un senso di sicurezza, integrare le proprie capacità e trovare nuove modalità di stare al mondo.

Per approfondire il valore di questa attività, abbiamo rivolto alcune domande ad una terapeuta esperta del settore, con l'obiettivo di comprendere meglio il ruolo e le potenzialità della psicomotricità all'interno del percorso di cura. I nostri ragazzi hanno chiesto a Nika Piemonte, terapeuta, le seguenti domande:

Quali sono gli obiettivi principali di un intervento psicomotorio terapeutico?

"Individuare e potenziare i punti di forza di una persona per migliorare la consapevolezza di sé e facilitare l'interazione con l'ambiente, successivamente sarà importante anche individuare i punti di debolezza per migliorarli".

Quanto è centrale la relazione terapeutica nel percorso psicomotorio?

"La relazione terapeutica è per me il fulcro del percorso psicomotorio. La persona deve sentirsi al sicuro, non giudicata per poter esprimere se stessa al meglio e darsi la possibilità di continuare il percorso intrapreso".

Che ruolo hanno lo spazio, il tempo e i materiali nel setting psicomotorio?

"Il setting può cambiare in base alle esigenze; possiamo quindi dire che è personalizzato come anche lo spazio e il tempo. Spesso infatti mi capita di lavorare all'aperto in tempi relativamente brevi. I colori, le luci, gli oggetti sono adattati al meglio per lavorare in maniera funzionale".

Cosa l'ha portata a scegliere la psicomotricità?

"Da piccolissima sono stata sempre a contatto con bambini più piccoli di me e sono sempre stata abituata ad aiutare chi ne ha bisogno. Da adulta mi sono quindi chiesta: come avrei potuto aiutare gli altri divertendoci? Ho iniziato con lo sport, per poi arrivare fino ad oggi. Lavoro aiutando gli altri ma con allegria e divertimento".

Che valore ha il gioco spontaneo nel lavoro

psicomotorio?

"Il gioco spontaneo è fondamentale per iniziare un percorso psicomotorio: serve al professionista a capire tanti aspetti del paziente, come le buone e cattive abitudini, i punti di forza da cui partire o i punti di debolezza su cui lavorare. È così che prende forma, nel tempo, una metamorfosi. Credo fortemente che giocare è una cosa seria! Questo è il mio motto e stile di vita".

Quale è l'aspetto più complesso del suo lavoro?

"Lasciare il lavoro fuori casa! Anche quando provo ad addormentarmi penso e ripenso a cosa potrei fare per aiutare al meglio una persona attraverso il gioco e a quale strategia potrei adottare per entrare in empatia con lei".

Cosa direbbe a chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina?

"Direi semplicemente che giocare è una cosa seria! Basti pensare ai giochi più comuni e più banali, per esempio il nascondino, per capire che anche le piccole cose hanno un valore diverso se glielo sai dare".

Centro Diurno Gravina in Puglia
Casa per la Vita Poggiorsini



L'ANGOLO DEL RONCO

"SI È UGUALI ANCHE QUANDO CI SI SENTE DIVERSI..."

Cari lettori, mi trovo nella sede ormai storica di quella che è l'ASSOCIAZIONE DIVERSAMENTE UGUALI" di cui oggi voglio parlarvi. L'associazione muove i suoi primi passi nell'aprile del 2002 accanto al C.S.M. di Bisceglie, quando un gruppo di familiari si riunisce per la prima volta per confrontarsi sul tema della salute mentale, grazie anche all'aiuto di alcuni operatori.

Dopo diversi incontri viene subito strutturato un team di soci (famigliari, operatori e utenti), la cui presidente fu all'epoca Ricchiuti Lucrezia (familiare). Da ben 24 anni a questa parte, molte sono state le iniziative e le tematiche affrontate, in primis la lotta allo stigma e al pregiudizio. DIVERSAMENTE UGUALI nasce con la partecipazione (originariamente) di 5 territori: Bisceglie, Barletta, Trani, Giovinazzo e Molfetta che collaboravano tra loro soprattutto sul tema della formazione ai famigliari. In seguito, con l'avvento della provincia BAT, si è creato un distacco che ha limitato di fatto questa grande rete di collaborazione, limitando le competenze alle città di Trani e Bisceglie.

Nel 2007 subentra come nuovo presidente il dottor Vito Ventafridda che ha dovuto fronteggiare nel corso degli anni la sempre più evidente mancata risposta del territorio – il riferimento è prevalentemente alle famiglie – nonostante i continui corsi di formazione, finalizzate proprio all'inclusione sociale, le continue campagne informative, laboratori di creatività, convegni sulla salute mentale, cineforum, tornei di beneficenza mirati

alla raccolta fondi, oltre all'organizzazione di gite fuori porta, come importanti momenti di formazione.

Da un anno circa a questa parte l'associazione ha vissuto un passaggio di testimone nella presidenza dal dottor Vito Ventafridda alla dottoressa Rita Marinelli la quale sta portando avanti un importante progetto riabilitativo.

Dottoressa Marinelli, quello che mi colpisce molto di te è l'entusiasmo con il quale ti sei presentata durante un incontro col gruppo podcast presso la Casa del fareassieme. E mi son detto: quale occasione migliore per intervistarti e diventare amici... Potresti parlarci del progetto riabilitativo che stai portando avanti e che ha a che fare con i laboratori teatrali? Da dove nasce la tua passione per il teatro?

Marinelli: "Ho iniziato a fare teatro all'età di 19 anni con l'allora regista Carlo Formigoni, fondatore del teatro kismet Santa Lucia - per chi lo conosce è stata una colonna portante del teatro sociale. Ho anche frequentato l'accademia delle belle arti. Quindi unendo teatro e arte sono entrata in contatto nei quartieri più svantaggiati, appassionandomi al mondo del sociale e diventando poi pedagoga. Sai Enzo, tramite il teatro ci si può esprimere a 360°, motivo per cui lo chiamo teatro Globale... ma anche ARTEDUZIONE, cioè la capacità di "educare" (tirar fuori ndr) il potenziale dalle persone.

Secondo il tuo punto di vista, quanto pensi possa essere riabilitativo il laboratorio teatrale?



Marinelli: "Tantissimo. Significa dare ad ogni individuo gli strumenti per imparare ad emergere, confrontarsi e sperimentarsi. Naturalmente per una reale e completa riabilitazione, ogni tipo di attività deve sempre viaggiare, insieme alla cura farmacologica.

Quali sono i prossimi appuntamenti?

Marinelli: "Attualmente sto lavorando come attrice per la compagnia "il teatro del Viaggio". Il 12 aprile porteremo a Bisceglie un'opera di Cechov. In parallelo lavoro con i ragazzi della DCA (ndr DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE) con i quali abbiamo concluso un progetto e ne stiamo iniziando un altro. In oltre mi sto adoperando anche in associazione per riprendere il precedente spettacolo chiamato "l'arte dei puri".

Il mio augurio è che tu possa realizzare tutti i tuoi progetti futuri.

Marinelli: Sì Enzo. Il mio sogno è proprio quello di realizzare un'accademia di teatro stabile e inclusiva, che possa accogliere tutti coloro che ne avessero bisogno, perché il teatro è salute!

YOGA BAMBINI EDUCATIONAL

LO YOGA INCLUSIVO

Presso il Centro Sociale Polivalente *Dahlia* di Gravina in Puglia, le attività proposte ai ragazzi, sono sempre varie e diversificate, pensate per stimolare e sviluppare le capacità sopite di ciascun ragazzo. Il CSP *Dahlia* è composto da un'utenza di ragazzi per lo più maggiorenni e da una sostanziale e sempre in crescita, utenza di bambini e ragazzi minorenni. Proprio a questi ultimi è stato proposto un laboratorio di Yoga a misura di bambino. Spesso si

pensa allo yoga come ad una disciplina rigida prettamente fisica dove viene richiesta agilità, equilibrio, coordinazione, consapevolezza del proprio corpo e predisposizione all'ascolto. Ma la sfida del laboratorio di *Yoga Bambini Educational* è stata proprio quella di coinvolgere bambini e ragazzi nello spettro autistico, con sindrome di Down o con sindromi rare e ADHD, che non possiedono ancora a pieno tali capacità. L'insegnante che ha guidato i ragazzi

in questo nuovo mondo è Marilena Paternoster, diplomata presso la "*Cristian Vergari Academy*", che nel suo curriculum vanta anche attività musicali, teatrali e grafiche.

Nel corso dell'attività i ragazzi hanno maneggiato strumenti a percussione come: le campane tibetane, l'ocean drums, lo xilofono, sonagli e tamburelli che hanno dato loro molti benefici a livello psico-fisico. I suoni, le vibrazioni e la risonanza di questi strumenti han-

Tornare sui banchi di scuola per ritrovare sé stessi: nasce il "Laboratorio di Conoscenza"

Un'aula, sedici ospiti e una nuova opportunità di rinascita all'interno di una struttura psichiatrica del territorio. C'è un'aula che a settimane alterne si riempie di voci, quaderni aperti e curiosità ritrovata. Non è una scuola tradizionale, ma il cuore pulsante di un progetto innovativo nato quest'anno all'interno di una struttura psichiatrica: il **Laboratorio di Conoscenza**, un'attività riabilitativa pensata per gli ospiti di casa per la vita Alda Merini di Andria. L'iniziativa nasce dall'idea che l'apprendimento non sia solo un esercizio della mente, ma uno strumento potente di inclusione, autostima e recupero dell'identità personale. In un ambiente accogliente, organizzato come una vera aula scolastica, gli ospiti partecipano a lezioni di cultura generale, lettura, scrittura, matematica di base, educazione civica e attualità. Non mancano momenti di confronto, lavori di gruppo e spazi dedicati alla libera espressione. Il primo incontro del laboratorio di conoscenza è stato dedicato ai pianeti e all'universo. L'iniziativa ha coinvolto attivamente gli ospiti in un'esperienza educativa e partecipata, unendo ap-

prendimento e condivisione.

Durante l'incontro sono stati mostrati video sull'universo, con immagini suggestive dei pianeti, delle stelle e delle galassie. I partecipanti hanno potuto osservare un campionario illustrato del Sistema Solare, approfondendo caratteristiche e curiosità su ciascun pianeta.

Il momento della visione ha suscitato interesse e domande, stimolando un dialogo aperto tra gli ospiti. Alcuni hanno condiviso conoscenze personali, altri hanno espresso meraviglia di fronte alle immagini dello spazio.

Il laboratorio, pensato come spazio di apprendimento e socializzazione, proseguirà con nuovi incontri dedicati ad altri temi scientifici e culturali, con l'obiettivo di favorire curiosità, partecipazione e confronto all'interno della comunità.

I benefici osservati nei primi incontri sono incoraggianti: maggiore partecipazione alla vita comunitaria, miglioramento delle abilità comunicative e una crescente motivazione a progettare il futuro.

CASA PER LA VITA "ALDA MERINI" - ANDRIA



no favorito il silenzio, il rilassamento e stimolato la percezione sensoriale. Suonare tali strumenti è stato per loro molto intuitivo, senza tecniche com-

plesse utilizzando delle bacchette, con dei movimenti controllati, si è andati a lavorare anche sul miglioramento della coordinazione della manualità fine.

Alla consapevolezza di sé e all'ascolto del proprio corpo si è giunti divertendosi a costruire, con le proprie mani, una barchetta di carta e posta sull'addome, in posizione supina, i ragazzi hanno guidato con il proprio respiro questa barchetta in un mare immaginario.

Non sono mancate le posizioni classiche dello yoga ispirate agli animali che a mò di gioco i ragazzi hanno cercato di imitare nell'aspetto e nelle movenze, lavorando inconsciamente sulla postura, sull'equilibrio e sulla concentrazione. Il gruppo coinvolto si è cimentato anche nella realizzazione di *mandala* per alleviare lo stress e sviluppare la

creatività. La risposta agli stimoli proposti è stata positiva, ma ovviamente differenziata in base alle problematiche personali. L'aspetto che li ha accomunati invece, è stato che ciascuno di loro inconsciamente ha lavorato su sé stesso, ma giocando e divertendosi. Ogni incontro si è concluso con il noto *Saluto al Sole*, rito di gratitudine, composto da una sequenza completa che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari, rito che fa da ponte tra la pratica dello yoga e il ritorno alla quotidianità. Congiungendo le mani e inchinandosi tra loro, il gruppo conclude la lezione, salutando l'insegnante pronunciando: "Namasté".

**Centro Sociale Polivalente Dahlia
Gravina in Puglia**

MANDALA DI CITTÀ GEOMETRIE PER SPAZI POSSIBILI

Progetto artistico coordinato da Amalia Tucci e realizzato dagli ospiti di:

- Comunità Alloggio
- Gruppi Appartamento
- Casa per la vita Poggiorsini
- Centro Diurno
- Crap Gravina



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