

il somm^{ergibile}

Numero 51 - Dicembre 2025

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

CAMMINANDO INSIEME per la SALUTE MENTALE



La Salute mentale è un termine usato per descrivere il benessere emotivo, psicologico e sociale del singolo individuo in ogni fase della sua vita dall'infanzia all'adolescenza, fino all'età adulta.

Ogni anno, ad ottobre, per sensibilizzare la gente su questo delicato tema e, purtroppo, troppo spesso stigmatizzato, in tutto il mondo si celebra la Giornata della Salute Mentale.

Tantissime le iniziative anche nei nostri territori. Ad Acquaviva delle Fonti, ad esempio, quest'anno c'è stata una marcia aperta a tutta la cittadinanza, con l'obiettivo di sensibilizzare sul benessere psicologico e di promuovere un messaggio di inclusione e partecipazione.

Anche noi, ospiti della Comunità Alloggio e dei Gruppi Appartamento di Gravina, abbiamo preso parte all'iniziativa, durante la quale abbiamo avuto modo di scambiare due chiacchiere con la dottoressa Caterina Lobaccaro, psichiatra del CSM Area

2 dell'ASL Bari, relativamente alla salute mentale e come questa viene percepita e promossa sul territorio.

Secondo la Lobaccaro, la Giornata Mondiale della Salute Mentale rappresenta un'occasione significativa per ricordare che il benessere psicologico è una componente essenziale della salute generale e un diritto universale. È un momento dedicato alla sensibilizzazione della comunità, al contrasto dello stigma e alla promozione di una maggiore consapevolezza sull'importanza della prevenzione, della cura e dei percorsi di riabilitazione psicosociale. Questa ricorrenza permette anche di valorizzare l'esperienza diretta di chi vive un disagio mentale e di rafforzare la collaborazione tra servizi, istituzioni e realtà territoriali, sviluppando così una visione di salute mentale comunitaria, inclusiva e partecipata.

Nonostante la Giornata sia stata istituita nel 1992, la sua celebrazione resta oggi tutt'altro che superata. La Lobaccaro sottolinea come la comunicazione sul tema sia ancora insufficiente e spesso legata a episodi di cronaca nera, alimentando l'erronea associazione tra disturbi psichiatrici e violenza. Molto resta da fare per contrastare lo stigma, aiutare le persone con disagio a liberarsi da vergogna e timore di espor-



si, e rendere i servizi più accessibili e accoglienti. Fondamentale, aggiunge, è il lavoro di rete tra operatori sanitari, sociali, scuole e terzo settore.

Riguardo alla percezione della giornata, la psichiatra spiega che all'interno del CSM Area 2 è considerata un momento centrale del lavoro quotidiano, mentre sul territorio la sensibilità è in crescita grazie a un impegno costante nel diffondere una cultura condivisa della salute mentale.

In questo contesto nasce il Patto Territoriale "Comunità che Cura", che coinvolge istituzioni pubbliche, scuole, realtà sanitarie e associazioni di utenti e familiari. Grazie a questo percorso, si moltiplicano attività di informazione, iniziative di lotta allo stigma e interventi integrati tra pubblico e privato, promuovendo diritti, autonomia e inclusione.

Anche noi utenti che abbiamo partecipato alla marcia abbiamo voluto condividere le nostre impressioni. Maria racconta: "Camminare in mezzo alla gente mi ha dato un senso di libertà e di appartenenza, come se le difficoltà quotidiane diventassero più leggere condividendole con gli altri". Angela, invece, aggiunge: "È bello sapere che c'è chi si interessa di chi ha bisogno di aiuto, non solo fisicamente, ma anche moralmente. Questo aiuta chi sof-

(Continua alla pagina seguente)



fre di disturbi mentali a sentirsi parte della comunità e a vivere bene al suo interno”.

Entrambe concordano su un punto: la Giornata della Salute Mentale, con la marcia e gli eventi ad essa collegati, non è solo una ricorrenza simbolica, ma un momento concreto di condivisio-

ne, riflessione e costruzione di legami. Un'occasione indispensabile per abbattere lo stigma e far crescere una comunità più inclusiva e attenta al benessere di tutti.

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



Tutto ha avuto inizio nel Febbraio del 2024, quando il C. S. P. Dahlia in collaborazione con l'Ambito Territoriale e la Coop. *Questa Città* hanno dato il via ad un progetto innovativo per il territorio di Gravina in Puglia intitolato *“La Casa nel Week End”*.

Il progetto si è concluso nel Gennaio dell'anno in corso, ma a breve ripartirà, visto il grande successo riscosso sul territorio. Infatti ad aderire a questa iniziativa non sono state solo le famiglie e gli utenti del C. S. P. *Dahlia*, ma anche ragazzi con disabilità provenienti da altre realtà, frequentati altri centri diurni.

I ragazzi che hanno partecipato alternandosi a gruppi, presentano varie disabilità: ritardo cognitivo, sindrome di Down, spettro autistico. L'obiettivo generale del progetto è quello di organizzare periodicamente week end per persone con disabilità in cui possano sperimentare percorsi di autonomia al di fuori del contesto familiare realizzando occasioni di socializzazione e conoscenza. Inoltre da questa iniziativa ne traggono vantaggio anche i familiari delle persone con disabilità. Questi weekend infatti, offrono un duplice beneficio: ai soggetti fragili e alle loro famiglie: i primi, attraverso questa esperienza al di fuori dell'ambito familiare, possono testare le loro capacità, mettere alla prova loro stessi, scoprendo risorse prima non utilizzate e ampliare la loro rete di relazioni; le seconde, che vivono quotidianamente la gestione non facile delle problematiche dei loro familiari con disabilità, vengono supportate lasciando loro del tempo libero da dedicare a sé stessi, sapendo che i loro familiari sono guidati da figure competenti. Visto il grande entusiasmo per l'esperienza, abbiamo voluto che fossero gli stessi protagonisti a parlarne, ponendo loro delle semplici domande.

A rispondere è Rosa.

“LA CASA NEL WEEK END”. OBIETTIVO AUTONOMIA



Perché hai deciso di partecipare al Progetto “La Casa nel Week end”?

“Per imparare a stare con gli altri, per fare nuove esperienze, imparare a cucinare in modo da poter essere in grado di preparare qualcosa anche da sola, senza l'aiuto di nessuno”.

Qual è stata l'esperienza fatta durante il week end che più ti è piaciuta?

“Tante sono le cose che abbiamo fatto durante i week end, scegliere quella che più mi è piaciuta è difficile. Mi sono divertita tanto durante le uscite serali, quando siamo andati a ballare in estate a Torre Quetta in spiaggia, o la serata danzante al ristorante Il Fagiano a Poggiorsini, quando abbiamo trascorso tutta la giornata al mare, cenando vicino al mare, oppure quando siamo andati a Bari con il treno ai mercatini di Natale in centro o alla mostra dei dinosauri alla Fiera del Levante. Però è stato bello anche andare a fare la spesa, imparare a cucinare insieme, prepararci per la

serata o quando siamo andate a farci i capelli dalla parrucchiera e anche dormire tutti insieme, noi con gli educatori nel B&B, è stato molto bello”.

Hai imparato a fare qualcosa che prima non sapevi fare?

“Sì, ho imparato a convivere con altre persone e a dividere gli spazi, a prendere i mezzi di trasporto senza più aver paura e poi ho imparato a cucinare la pasta all'amatriciana”.

Cosa ti aspetti dal nuovo progetto che ripartirà a breve?

“Sono già soddisfatta di quello che ho imparato a fare. Prima non viaggiavo da sola con il pullman, ora sì, grazie alle esperienze fatte nel progetto. Magari con il nuovo progetto, mi piacerebbe prendere non solo treni e pullman, ma anche un aereo. Vorrei poter conoscere nuove persone e imparare ad essere autonoma in tutto per poter gestire una casa da sola senza l'aiuto di nessuno”.

C.S.P. DAHLIA - GRAVINA IN PUGLIA



DIALOGHI IN SALUTE: PAROLA AL CARDIOLOGO

Si è svolto presso la C.R.A.P. di Spinazzola il terzo incontro del progetto "Dialoghi in salute", un'iniziativa pensata per sensibilizzare e informare su tematiche fondamentali legate alla salute e al benessere. L'ospite di questo appuntamento è stato il dottor Nicola Giuseppe Maino, medico chirurgo e specialista in cardiologia, che ha guidato gli ospiti in una riflessione importante sulla salute del cuore.

Durante l'incontro si è parlato di quanto sia complesso il funzionamento del nostro apparato cardiovascolare, influenzato da una combinazione di fattori genetici, ambientali e, soprattutto, comportamentali. In altre parole, il nostro stile di vita gioca un ruolo decisivo: alimentazione, attività fisica, consumo di alcol e droghe sono tutti elementi che possono incidere in modo significativo sul benessere del cuore.

Uno dei temi più toccanti è stato proprio l'abuso di alcol e sostanze stupefacenti, spesso sottovalutati. Eppure, gli effetti negativi sul cuore possono essere gravi e anche immediati. Il dottor Maino ha

spiegato, ad esempio, che un consumo eccessivo e prolungato di alcol può portare all'ipertensione arteriosa, cioè a un aumento della pressione del sangue che affatica il cuore e danneggia le arterie. Inoltre, l'alcol può causare aritmie, alterando il normale ritmo cardiaco. Ancora più pericolose sono alcune droghe come cocaina, amfetamine e sostanze sintetiche, che possono compromettere gravemente il sistema cardiovascolare anche in persone giovani e apparentemente sane. Queste sostanze possono ridurre il flusso di sangue al cuore, aumentando il rischio di infarto miocardico acuto.

Oltre ai rischi, però, si è parlato anche delle strategie di prevenzione. Tra i pilastri per mantenere il cuore in salute c'è senza dubbio l'alimentazione. Numerosi studi confermano che una dieta equilibrata, come la dieta mediterranea, può ridurre in modo significativo il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. In particolare, è fondamentale tenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue: mentre il colesterolo HDL, quel-

lo "buono", protegge le arterie, il colesterolo LDL, noto come "cattivo", tende a depositarsi lungo le pareti arteriose, favorendo la formazione di placche che ostacolano la circolazione.

Anche l'attività fisica è stata al centro della discussione, riconosciuta come un vero e proprio alleato del cuore. Praticare sport o semplicemente muoversi ogni giorno aiuta a ridurre la pressione arteriosa, migliorare i valori del colesterolo, aumentare la sensibilità all'insulina, controllare il peso e diminuire lo stress.

C.R.A.P. SPINAZZOLA



STORIE DI SUCCESSO tra sogno e realtà



Per la rubrica Storie di Successo in questa edizione del nostro giornale parleremo di Francesco. La sua è una di quelle storie che meritano di essere raccontate e che testimoniano quanto le difficoltà e le fragilità legate alla malattia mentale non impediscano di sognare e di trovare la propria realizzazione come persona, come membro di una comunità e come lavoratore.

Utente del Centro Diurno di Gravina, Francesco ha coltivato per anni il sogno di diventare professore di lingue.

Un obiettivo che, grazie all'impegno costante e ad un percorso personale e formativo importante, è finalmente riuscito a realizzare.

Dopo aver intrapreso gli studi universitari conseguendo la laurea in Lingue presso l'Università di Bari, Francesco ha trasformato la sua passione in una professione. Oggi insegna in una scuola serale, diviso tra Cassano e Santeramo dove ogni giorno porta non solo competenze ma anche entusiasmo, dedizione e la testimonianza concreta che i sogni, con il giusto supporto e tanta determinazione, possono davvero prendere forma.

La sua è una storia di crescita, resilienza e successo: un esempio che ispira e dimostra come il percorso di ciascuno possa condurre lontano.

Abbiamo chiesto a Francesco come stia vivendo questa nuova avventura e quanto si senta realizzato nel ruolo di insegnante. Nei suoi occhi si legge su-

bito l'entusiasmo: racconta che lavorare con studenti così diversi tra loro, per età e percorso di vita, è qualcosa che ogni giorno lo sorprende e lo arricchisce. Dice che ogni classe ha un'energia unica e che trovare il modo giusto per entrare in sintonia con ciascuno è diventata per lui una missione, prima ancora che un compito. Quando ricorda il suo primo giorno di scuola, sorride. Parla di una emozione fortissima, un misto di gioia e paura, come quando si apre una porta che aspettavi da tanto. Quel giorno, dice, ha capito di aver scelto la strada giusta.

Oggi, dopo un anno, Francesco si sente diverso: più maturo, più consapevole, profondamente legato a quel mondo che inizialmente lo intimoriva; una storia che racconta non solo un inserimento lavorativo riuscito, ma anche la conquista di autonomia, fiducia e dignità per gli utenti della nostra struttura.

CENTRO DIURNO - GRAVINA

L'ANGOLO DEL RONCO

UNIVERSO PODCAST

Un microfono ed un vero e proprio staff che lo attornia, con il sottoscritto a fare da voce narrante...

Comincia così la scommessa di realizzare il primo PODCAST, iniziativa riconducibile al gruppo del Fare Assieme di Trani, alla quale ho personalmente aderito.

La nuova attività, che vede come tutor Don Mimmo Bruno e la sua assistente Luciana Impera, ci permette di esplorare e utilizzare uno strumento di comunicazione che ha le caratteristiche di una serie radiofonica, ma che si può ascoltare via internet.



Il nostro primo PODCAST, che ha per titolo "CAPA ALLEGRA", vuole puntare la sua attenzione sul senso di aggregazione tra più soggetti.

Il sottoscritto, scelto come voce narrante di alcune parti del podcast, ci ha messo tutto il suo saper esporre con quanta più perfetta dizione possibile. Sembra proprio che il tutto si sia svolto nel migliore dei modi. Certo, ripropormi davanti ad un microfono, mi ha trasmesso tanta sana adrenalina, anche se abituato a parlare, per vent'anni, radiofonicamente "in diretta".

Il team che continuerà con altri podcast, e questo è il nostro augurio, è ben motivato, e tra di noi ciò che più conta, ai fini di un ottimo lavoro di squadra, è quello di essere molto affiatati, in modo, un di' neanche tanto lontano, di divenire degli ottimi "confezionatori di podcast" dal punto di vista tecnico e di contenuti.

Pertanto l'augurio che Enzo Ronco vi fa è quello di seguirci con vibrante assiduità, per darci sempre più motivazioni ad andare avanti. I latini avrebbero "chiosato" con un bel "per aspera ad astra", tradotto: "dalle difficoltà iniziali alle stelle di un pieno successo".

Di seguito l'intervista all'ispiratore del nostro primo podcast, Don Mimmo Bruno.

Intervista don Mimmo BRUNO



Veniamo accolti calorosamente nella sacrestia della parrocchia di San Silvestro a Bisceglie, in cui il don esercita la funzione di uno dei vice-parroci.

Caro don Mimmo, siamo curiosi di sapere cosa ti è balenato nella testa, quando hai deciso di commentare il Vangelo sul Podcast

DON MIMMO: "Nei tempi in cui ero a Roma, esattamente nell'anno 2016, in maniera del tutto incosciente non sapendo esattamente cosa andassi a fare, accettai l'incarico di essere di supporto al clero della Capitale, presso una piccola parrocchia prospiciente il Vaticano. In quegli anni la vita di parrocchia era molto diversa, si frequentava solo per il catechismo, o messa... e dentro di me covava una forte voglia di comunicare in maniera più ampia ed evangelizzare ad una platea di fedeli più vasta".

Come nasce quindi la passione per il Podcast?

DON MIMMO: Conobbi in quegli anni una catechista che lavorava in radio, che per me rappresentava un'opportunità da perseguire data la mia grande passione per la radio, (ndr passione in comune con il redattore). Dopo qualche tempo, mi informa della possibilità di sottopormi ad un provino. Immaginate la mia gioia. Questo mi ha portato ad entrare in contatto diretto con quel mondo tanto agognato! Il fatto che

fossi un prete li incuriosiva molto (ndr redazione RDS). E così tornando a casa pensai ad un escamotage per "fare io radio" e da lì nacque l'idea del PODCAST. Iniziai a cimentarmi e quindi a studiare, facendo un vero e proprio dottorato di ricerca a tal proposito.

Si può dire che è nata una bella collaborazione tra noi e voi (parliamo della tua collaboratrice Luciana Impera). Avete ricoperto altre esperienze come formatori? Quale il bilancio?

DON MIMMO: "Con Luciana in realtà c'è una grande amicizia oltre che collaborazione. Quando sono tornato da Roma mi sono subito catapultato nella loro Parrocchia (ndr degli Angeli Custodi), e subito misi in piedi una radio. Le chiesi quindi di aiutarmi nella creazione dei contenuti, per i programmi rivolti ai ragazzi. Molto spesso lei si occupava letteralmente degli interventi che io dovevo fare... Fu enorme la sorpresa nel constatare il perfetto lavoro di squadra e la naturalezza con cui venivano esposti i contenuti. La partecipazione dei ragazzi a questa web radio ha rappresentato un viatico per fare avvicinare i ragazzi e aiutarli a comunicare. Tutto questo a loro infatti piacque tanto. Sono proseguiti gli studi con Luciana, che riguardavano il PODCAST e lo STORYTELLING e pian piano furono chieste sempre di più, le nostre competenze, prima con le Parrocchie, poi con gli Enti Diocesani, iniziando un percorso formativo che ha fatto da stimolo alle nostre idee".

ENZO RONCO



Un CAVALLO per AMICO



La riabilitazione equestre è un approccio riabilitativo integrato che interviene globalmente sulla persona nell'area neuromotoria, cognitiva e psico-relazionale.

Ogni incontro permette alla persona di riscoprire e potenziare le proprie risorse, favorire l'attività comunicativa e di concentrazione, migliorare la coordinazione e la motricità, aumentare la fiducia e l'autostima, favorire il proprio benessere psicofisico.

Elemento fondamentale della riabilitazione equestre è il cavallo, animale capace di percepire e rispondere alle emozioni e bisogni dei pazienti, creando con loro un legame unico e profondo.

Per conoscere più da vicino questa realtà, abbiamo chiesto ai partecipanti

l'attività di raccontarci la loro esperienza a contatto con i cavalli, esperienza che gli ospiti della c.r.a.p. di Trani portano avanti da circa un anno.

"In questi mesi abbiamo imparato i rudimenti della gestione del cavallo.

Seguendo le indicazioni della nostra istruttrice Francesca Ludovico, arrivati al maneggio, prepariamo per il nostro giro uno dei cavalli presenti nel maneggio.

Per prima cosa il cavallo lo puliamo con la striglia, il bruscone morbido o duro e il nettapiedi per la rimozione dello sporco dagli zoccoli.

Questo momento è sempre particolarmente atteso da Grazia C. la quale trova piacevole prendersi cura di un animale grande come il cavallo.

Subito dopo procediamo a sellarlo.

Mettiamo sulla groppa il sottosella, l'agnellino e infine la sella, che viene fissata al corpo tramite il sottopancia.

Poi è la volta del morso, che infiliamo nella bocca del cavallo, della capezzina sulla testa e del suo sottogola.

In questo modo l'animale è pronto per una passeggiata nel recinto con noi in sella. Sono soprattutto Maria N. e Antonio R. a trovare il momento della cavalcata particolarmente rilassante, un'esperienza nuova che mai si sarebbero aspettati se non fosse per l'esperienza in c.r.a.p.

L'attività che svolgiamo col cavallo prevede anche la preparazione dei pasti. Infatti, finita la passeggiata nel recinto, per il nostro amico arriva un meritato premio: una mega porzione di fieno prima del riposo notturno.

Francesca ci ha spiegato che i cavalli mangiano 3-4 volte al giorno: la mattina il pastone che comprende crusca, barbabietola, avena, orzo; a mezzogiorno il fieno; la sera fieno e mangime.

Nelle giornate più calde, dopo il giro nel recinto, abbiamo fatto al nostro amico anche un bel bagnetto!"

Vincenzo Q.: "il mondo del cavallo per me è stata una scoperta. Questo potrebbe diventare per me un'opportunità lavorativa che mi avvicina alla natura."

**VINCENZO QUACQUARELLI,
MARIA NICOLAMARINO
COZZOLI GRAZIA,
REGANO ANTONIO
C.R.A.P. TRANI**



UNO SPETTACOLO DI TEATRO



I Teatro Vida, che spettacolo di teatro!
Un connubio di rappresentazioni teatrali, musica, cabaret e cinema, fanno di questo luogo un posto sicuro in cui ti senti accolto e coccolato da tutto lo staff, sempre attento alle esigenze dei suoi ospiti, in particolare degli ospiti della Casa per la vita di Poggiorsini, i quali ormai in questo teatro si sentono a casa.

Il Teatro Vida, dedicato a Vito D'agostino, fautore, ed appassionato fruitore, da cui questo posto magico prende il nome, è stato inaugurato nel 2009 dall'Attore e Regista Sergio Rubini, ed ha portato nella bella Gravina passione e amore per questo mondo, dando la possibilità a chiunque di sentirsi parte di questa grande famiglia.

Tutti gli anni il Teatro Vida, sotto la supervisione del direttore artistico dott. Michele Mindicini, nonché attore e regista della compagnia Colpi di scena, apre la nuova stagione teatrale organizzandone

una rassegna culturale, "Amattori Insieme", un evento mirato a far capire che il teatro non è solo arte e intrattenimento, ma uno spazio di dialogo, educazione e crescita collettiva della comunità. Il direttore Mindicini, affiancato dalla dott.ssa Debora Schinco, laureata in lettere con indirizzo arte, musica e spettacolo, nonché attrice, portano avanti un obiettivo comune: rendere il Vida un luogo che profuma di cultura, amore, empatia e attenzione per il prossimo.

Per tutti questi motivi, da circa 6-7 anni, con fervore e molto piacere, gli ospiti della Casa per la Vita prendono parte a questa rassegna, prendendo visione degli spettacoli teatrali proposti due volte al mese, da ottobre ad aprile, la domenica pomeriggio.

Ormai per loro è un rito, la domenica pomeriggio della stagione invernale è dedicato a questo.

"Il teatro rappresenta da sempre uno strumento potente di espressione e

trasformazione – dice Debora Schinco. Nella riabilitazione psichiatrica, assistere a uno spettacolo teatrale può diventare un'esperienza profondamente terapeutica: osservare, emozionarsi, identificarsi con i personaggi e condividere la dimensione del racconto aiuta a riattivare la sfera emotiva e relazionale, favorendo un nuovo contatto con se stessi e con gli altri".

In questo ambito, il Teatro Vida si distingue per la sua particolare attenzione verso le persone con maggiore fragilità. La compagnia promuove percorsi di inclusione che non si limitano alla pratica teatrale, ma coinvolgono anche il pubblico come parte integrante del processo di cura. Attraverso la visione di spettacoli sensibili, accessibili e ricchi di umanità, il Teatro Vida offre momenti di condivisione che aprono alla riflessione, all'empatia e alla possibilità di sentirsi nuovamente parte della comunità.

CASA PER LA VITA - POGGIORSINI



Gli ospiti della c.r.a.p. di Gravina alla scoperta del melograno. Pianta simbolica e ricca di frutti rossi e lucenti il melograno - detto anche pomo granato per usare un termine più arcaico – è stata oggetto di studio nel corso di una visita guidata all'interno dell'azienda agricola di Terlizzi "Saita".

Appartenente alla famiglia delle Lythraceae, il melograno è un arbusto, o piccolo albero, originario dell'Asia sud-occidentale e diffuso da secoli in tutta l'area mediterranea. Può raggiungere i 4-5 metri di altezza e si caratterizza per le foglie lucide, i fiori rosso-arancio e i frutti tondeggianti con buccia coriacea, che racchiudono numerosi chicchi dal sapore dolce-acidulo.

Scatti di rinascita

quando un album di foto diventa terapia e memoria condivisa

In un tempo in cui la salute mentale è ancora spesso accompagnata da stigma e silenzio, in casa per la vita di Andria si respira un'aria diversa. Qui la parola "cura" non si ferma ai farmaci o alle terapie, ma si traduce in gesti quotidiani, attività creative e percorsi di reintegrazione che restituiscono dignità, autonomia e speranza agli ospiti.

Ogni mattina, nella sala luminosa che affaccia sul giardino, un gruppo di uomini e donne si ritrova attorno a un grande tavolo di legno. Si disegna, si dipinge, si lavora l'argilla o si preparano



oggetti artigianali. Non è solo un laboratorio artistico, è un modo per riscoprire se stessi, per ricostruire relazioni e ritrovare fiducia nelle proprie capacità. All'interno di questo solco anche un semplice album di fotografie può trasformarsi in un potente strumento di cura. Lo sanno bene i partecipanti al progetto riabilitativo denominato "scatti di rinascita", impegnati da settimane nella creazione di un album fotografico personale.

L'attività nasce con un obiettivo preciso: aiutare le persone a rileggere la propria storia personale, valorizzando momenti significativi e favorendo la consapevolezza di sé.

Ogni ospite sceglie alcune fotografie — scattate nel presente o recuperate dal passato — e, con l'aiuto degli operatori, costruisce pagine che raccontano emozioni, ricordi, sogni e relazioni. L'album fotografico diventa uno specchio gentile. Attraverso le immagini, gli ospiti riescono a esprimere parti di sé che a volte le parole non riescono a dire. È un lavoro che unisce memoria, identità e creatività.



Il laboratorio si svolge una volta alla settimana nella sala polifunzionale della struttura. Oltre alla selezione e stampa delle immagini, i partecipanti si occupano di decorare le pagine con colori, collage e testi scritti a mano. L'attività di creazione dell'album fotografico dimostra come la riabilitazione psichiatrica possa passare anche attraverso la bellezza, la memoria e la condivisione. In ogni pagina, tra scatti e parole, si legge una verità semplice ma potente: la guarigione è fatta di volti, di storie e di nuovi inizi.

Durante gli incontri, un po' per volta, ogni partecipante all'attività insieme agli altri costruisce un racconto collettivo, dove le fotografie diventano un linguaggio comune, capace di unire persone con esperienze di vita diverse. Ogni foto è una piccola conquista, un modo per ricordarsi che si può ancora creare, scegliere, sorridere.

CASA PER LA VITA "ALDA MERINI" - ANDRIA

I campi dai frutti rossi: il MELOGRANO

Il frutto, simbolo di fertilità, abbondanza e rinascita, è apprezzato sia per il suo valore ornamentale che per le proprietà benefiche: ricco di antiossidanti, vitamine e minerali, contribuisce al benessere dell'organismo. Resistente alla siccità e molto longevo, il melograno è spesso coltivato nei giardini e nei frutteti mediterranei come pianta decorativa e portafortuna.

Nell'antica Grecia la mela grana era considerata un frutto sacro e simbolico, legato alla vita, alla morte e alla rinascita. Era dedicato in particolare ad alcune divinità come a Persefone, dea dell'oltretomba e della primavera che, secondo il mito, mangiò alcuni chicchi

di melograno offerti da Ade, legandosi così al mondo dei morti e dando origine al ciclo delle stagioni (inverno e primavera come simboli di morte e rinascita); ad Afrodite, dea dell'amore e della fertilità, che secondo la leggenda avrebbe piantato il primo melograno a Cipro; a Era (Giunone per i Romani), simbolo del matrimonio e della fecondità, che spesso la si trova raffigurata con un melograno in mano.

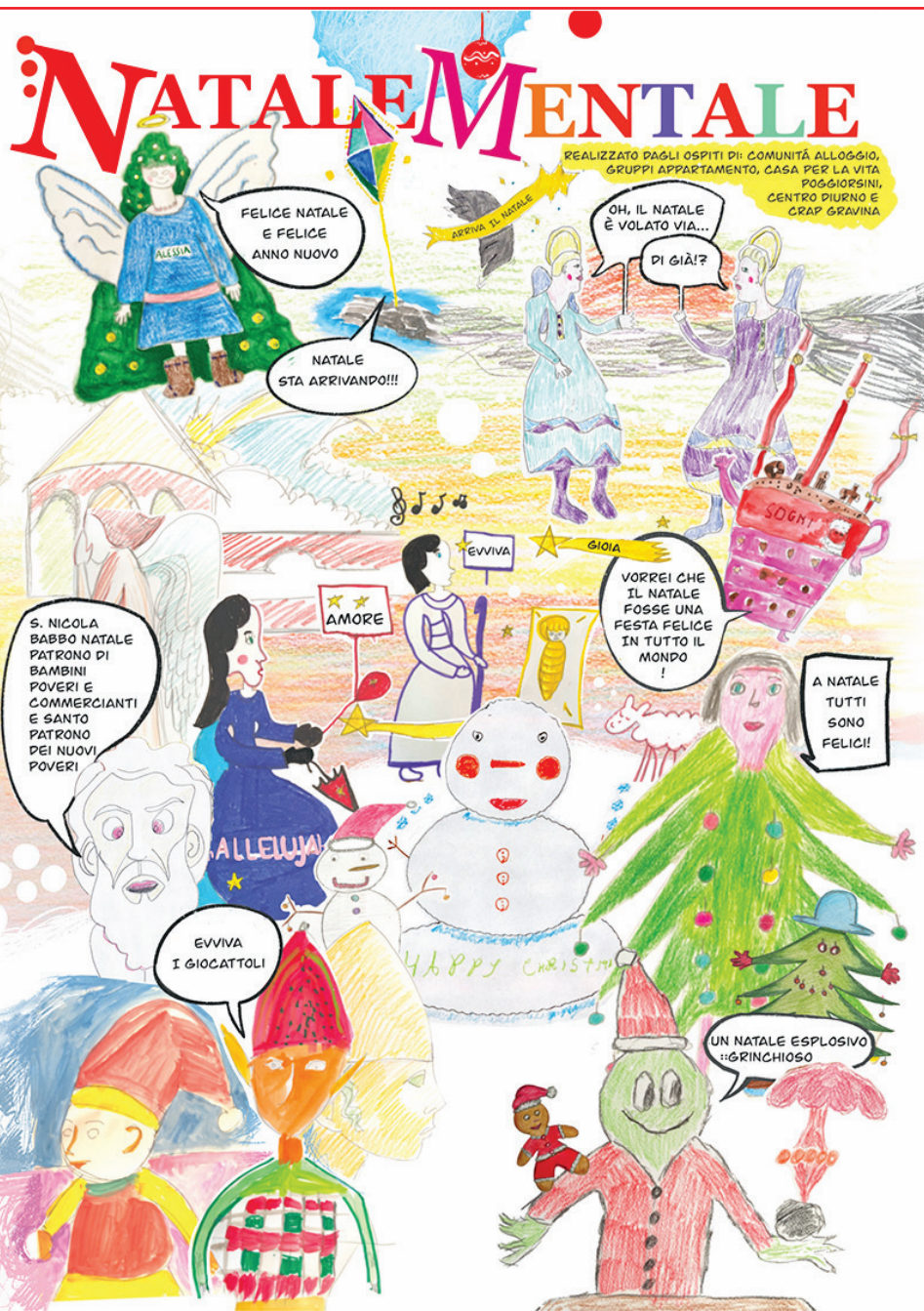
Il frutto rappresentava abbondanza, fecondità e immortalità, grazie ai suoi numerosi semi che richiamavano la ricchezza della vita. Veniva utilizzato nei riti nuziali, come augurio di fertilità, e nei riti funebri, come simbolo di rinasci-



ta nell'aldilà

Versatile anche nell'utilizzo in cucina. I chicchi della mela grana possono essere trasformati in confettura, in succo o addirittura in vino liquoroso.

CRAP GRAVINA



A LUME DI VERNACOLO

*racconti e scritti
della tradizione popolare,*
selezionati da Gianluca Santoro

"NATALE"

*Mò vène Natàle
Ch'ù capetòne,
Oh! Dio le carteddàte
Quànde so bbone.*

"GESÙ BAMMINE"

*Gesù Bammìne mì, non basce nudde,
Alla gloria tò s'ha rutte u tubbe¹.
Gesù Bammìne mì, senza cape,
stasère nge am'a mangià
le carteddàte.
Gesù Bammìne mì, senza perèdde²,
Stasère nge am'a mangià
le castagnèdde³.*

¹ Tubbe: tubo di vetro delle lampade a olio di un tempo;

² perèdde: piccola pera-;

³ castagnèdde: tipico dolce natalizio barese
Da "U spassatimbe" di Alfredo Giovine.

SERVIZIO ADRP

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

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

La Cooperativa Sociale

**Questa
Città**

*Augura ai suoi lettori
Buon Natale
e felice Anno Nuovo.*