

il so+nergibile

Numero 47 - Giugno 2024

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

La mia TERRA è la mia CASA

*Laboratorio di clean-up
e sensibilizzazione
sulla salvaguardia
del territorio*



Siamo custodi di questa terra che ci nutre, ci ripara e ci accoglie con amore immenso.

Siamo connessi ad essa con le nostre radici, ci dissetiamo con l'acqua che sgorga dalle sue fonti e respiriamo attraverso i suoi verdi polmoni.

Siamo grati alle città che ci accolgono, dense di storia, arte e di vite vissute con l'intento di portare bellezza.

In questa primavera colma di sole ed energia di rinnovamento, gli ospiti ed operatori della comunità alloggio e gruppi appartamento della Cooperativa Questa Città, in rete con gli ospiti della Crap di Trani, hanno avuto l'onore di affiancare l'associazione Retake Barletta e il Gruppo Organizzativo Retake di Trani, in un'attività di clean-up di una porzione del litorale di Ponente della città di Barletta ed altre aree della città.

L'associazione nazionale no-profit Retake nasce dal bisogno di alcuni cittadini di unire le forze per la lotta contro il degrado ambientale.

Unitisi in un movimento spontaneo e apolitico, si muovono attraverso iniziative volte a preservare l'ambiente circostante, riqualificare aree dismesse, salvaguardare i beni pubblici e diffondere un reale senso civico sul territorio. L'impegno, la dedizione e la fermezza di ideali di questo gruppo di cittadini ha ispirato con storie e racconti tutti gli ospiti, durante questa meravigliosa attività riabilitativa.

Il futuro siamo noi, le nostre scelte civiche e l'utilizzo consapevole delle fonti di energia e dei materiali di scarto. Ogni partecipante ha portato una goccia d'amore, sollevando tronchi con la forza di un supereroe, raccogliendo cicche di sigarette con grande pazienza, partecipando attivamente e superando limiti e paure.

Si è affrontato il tema del riciclo, dell'importanza di differenziare i rifiuti per permettere un futuro per gli ecosistemi.

Con immensa gioia, durante l'attività

svolta in spiaggia, sono stati raccolti 150kg di rifiuti packaging e scarti di cibo.

Un dato allarmante che ha permesso a tutti i partecipanti di comprendere fino in fondo l'urgenza di questa presa di coscienza collettiva.

Nell'arco del progetto laboratoriale, gli ospiti della Cooperativa sociale Questa Città e Crap si sono dedicati anche alla riqualifica di aree verdi della città di Barletta, attraverso importanti opere di pulizia.

Queste attività hanno permesso loro di



acquisire fiducia nelle proprie capacità, comprendere, nel profondo, il senso del termine "rispetto", cooperare per il raggiungimento di un fine comune e di altissimo valore.

Le emozioni che si sono susseguite, durante le varie uscite, sono state molteplici, ma lo sconforto non ha mai preso il sopravvento, generando un grande senso di responsabilità verso il territorio che ci accoglie. L'incontro con la realtà di Retake ci ha insegnato che la Bellezza ha da essere preservata in ogni momento, senza lasciare spazio alla pigrizia o al senso di onnipotenza. La nostra Terra è la nostra Casa; i partecipanti porteranno per sempre nel cuore e nella mente gli insegnamenti ricevuti in queste giornate di primavera come piccole gemme pronte a sbocciare.

**COMUNITÀ ALLOGGIO
GRUPPI APPARTAMENTO - TRANI**

TUTTI INSIEME PER L'ORTO SOCIALE: SLOW FOOD

EVENTO TENUTOSI
A SPINAZZOLA E GRAVINA



L'evento "Tutti insieme per l'orto sociale" ha visto coinvolti anche la comunità alloggio, i gruppi appartamento e la c.r.a.p. di Gravina. Anche qui presenti le scolaresche della scuola elementare Don Saverio Valerio della città, al cui interno è stato realizzato un orto. I bambini e gli utenti, con la guida dei nonni e di un maestro d'arte esperto di agraria dell'azienda dei legumi Lofrese, si sono divertiti a seminare questi legumi, prodotti di cui noi utenti ci occupiamo, innaffiando settimanalmente l'orto.

L'esperto Lofrese è stato la guida della stessa azienda dove noi utenti, durante una mattinata, ci siamo recati per poter vedere personalmente come avviene la coltura dei legumi.

A questa azienda è legata anche una fiaba che racconta di un personaggio che dopo un lungo e duro lavoro riesce a realizzare il sogno di avere un'azienda propria. Il racconto è stato letto dagli ospiti della CRAP in occasione della Fiera San Giorgio di Gravina che ci ha ospitati il 21 Aprile nello spazio Agorà.

Angela Franco
Maria Moliterno

La C.R.A.P. di Spinazzola al centro di un importante evento di salvaguardia dei prodotti nostrani, di promozione della qualità del cibo sano, della valorizzazione delle materie prime del territorio e dell'acquisizione di nuove competenze utili alla reintegrazione sociale degli ospiti della struttura, con l'apertura della stessa alle associazioni e alle scuole.

Si chiama **"Tutti insieme per l'orto sociale: Slow Food"** il progetto che ha visto partecipare la cooperativa sociale Questa Città, l'associazione Slow Food, nella persona della delegata Giovanna Ferrulli, delle aziende agricole "Desiante Maria" e "Natuzzi Francesca", della scuola dell'infanzia "Principessa M. Pia di Savoia" di Spinazzola, dell'amministrazione comunale di Spinazzola e dell'associazione "Legambiente".



Di seguito il racconto dell'evento attraverso le parole dei partecipanti:

"Noi ospiti della C.R.A.P. abbiamo partecipato con grande entusiasmo a questo progetto.

Ci siamo dilettrati nel raccontare ai bambini, ospiti della nostra comunità, una favola animata che aveva come protagoniste le lenticchie. Ognuno di noi rappresentava un personaggio della storia e durante la lettura i bambini attaccavano dei disegni a dei cartelloni, da noi realizzati, animandola.

Lo scopo educativo della favola è stato sia quello di far capire ai presenti le varie fasi della semina, sia l'importanza della collaborazione e dell'unione. Dalla teoria alla pratica. Dopo il racconto abbiamo seminato insieme ai bambini una serie di leguminose, dalle lenticchie di Altamura ai ceci bianchi e a quelli neri di Cassano. Alla fine della giornata possiamo dire di aver vissuto una esperienza piacevole di socializzazione, in particolare con i più piccoli".

E proprio in merito alla presenza dei bambini in questo progetto, Suor Lisa, insegnante della scuola dell'infanzia "Principessa M. Pia di Savoia", dice: "una delle qualità dei bambini è che non hanno alcun tipo di pregiudizio. Lo stesso, infatti, si formano durante il processo di crescita, motivo per il quale è indispensabile che vivano esperienze, come quella tenutasi in CRAP, imparando sin da piccoli ad amare e rispettare tutti, indistintamente".

CRAP SPINAZZOLA

ALCUNE CURIOSITÀ

Come si fa a capire
se la lenticchia sia di Altamura
e il cece di Cassano?

La Lenticchia di Altamura IGP si caratterizza per la sua forma tonda e appiattita e per le sue diverse gradazioni di colore che vanno dal verde al marrone. Nasce e cresce nel territorio di Puglia e Basilicata e la sua denominazione ha avuto riconoscimento nel consorzio di tutela solo nel 2019.

Il cece nero della Murgia Carsica, invece, è Presidio Slow Food. Si produce nei comuni di Acquaviva delle Fonti, Cassano delle Murge, Santeramo in Colle e comuni limitrofi e presenta un seme molto più piccolo del cece bianco, con la buccia rugosa e irregolare e l'apice a forma di uncino.

Maria Desiante, imprenditrice agricola

LABORATORIO DI GELATERIA 2.0

Cioccolato, fiordilatte e caffè questi, insieme a tanti altri, sono i gusti del gelato che gli ospiti della C.R.A.P. di Trani insieme agli ospiti del centro diurno di Andria hanno realizzato durante il laboratorio di gelateria tenutosi presso la C.R.A.P. di Trani con l'aiuto del mastro gelataio Di Nardo Emmanuele durante il periodo estivo trascorso.



Con questo progetto si è pensato di dare ai partecipanti la possibilità di acquisire delle competenze attraverso il lavoro pratico manuale, coniugando il gusto con la responsabilità ambientale, la golosità con la scienza, la tecnica con la fantasia. La possibilità concreta di intendere il gelato non solo dal punto di vista del consumo, ma da quello più complesso della produzione, partendo dallo studio degli ingredienti e arrivando all'esperienza pratica del laboratorio.

Dopo un primo incontro teorico nel

quale sono stati affrontati temi come l'importanza degli alimenti utilizzati nel processo di lavorazione e l'importanza dell'igiene in ambiente dedicato; successivamente studiati i vari passaggi produttivi, i partecipanti hanno avuto l'occasione di mettersi in gioco utilizzando una macchina del gelato professionale.

Gli ospiti sono stati impegnati per tutto il periodo estivo e incontro dopo incontro hanno acquisito sempre più autonomia sia nella fase di preparazione degli ingredienti freschi, attraverso la pesatura e la scelta di quest'ultimi, sia nelle fasi più concrete della produzione, e quindi nella mantecazione ed estrazione del gelato dalla macchina.

Numerosi e positivi sono stati i feedback dei partecipanti, così da pensare e intraprendere un laboratorio di gelateria 2.0 che potremmo sottotitolare con "laboratorio di dolcezza". Questa nuova esperienza, guidata sempre dall'esperto prevede un incontro mensile in cui verranno preparati dolci tipici del mese corrente: come non pensare alle "chiacchiere" preparate a febbraio per festeggiare il carnevale? O alle "zeppole" per la festa di San Giuseppe?

Nel periodo estivo gli ospiti potranno mettere in pratica le abilità acquisite durante il laboratorio svolto l'anno scorso e preparare un gelato sano e artigianale a chilometro 0, lasciando così libera la fantasia ed il gusto.

CRAP - TRANI



E GUARDO IL MONDO DA UN... OBIETTIVO

Si dice che il mare compia le stesse azioni ogni giorno e si presenti a noi sempre nello stesso modo, ma il punto di vista di chi osserva lo modifica ed esso riesce a suscitare ogni volta sensazioni diverse. Gli ospiti e gli operatori della Casa Per la Vita "Una chance per la vita" di Poggiorsini hanno scelto l'obiettivo di una macchina fotografica digitale per guardare il mondo e per raccontarlo, in seguito, in modo alternativo e creativo.

Dal mese di febbraio, infatti, la fotografa Francesca Di Dio sta incontrando gli ospiti della struttura per far conoscere gli aspetti più profondi che si celano dietro ad uno scatto e per mostrare l'incredibile lavoro che ne consegue. Non un classico corso, ma un vero e proprio viaggio in un settore significativamente trasformato dalla tecnologia, rimasto affascinante e saldamente ancorato alla realtà.



"Un'esperienza di creatività che ha modificato il nostro rapporto con la natura" - dice Sabrina. "È bello vedere che ognuno di noi comunica un messaggio soggettivo con una foto, ma che tutti ci esprimiamo con il linguaggio universale del colore. In un tempo in cui le nostre attenzioni sono rivolte al virtuale, la natura ci ricorda quanto sia importante continuare ad



osservarla, invitandoci a considerare gli elementi più piccoli e semplici". Con questo spirito, ci si è immersi negli scorci paesaggistici del nostro territorio, in cerca di prospettive che lo valorizzassero e rappresentassero adeguatamente; un'azione che ha permesso non solo di apprezzare le peculiarità, ma anche di approfondire la conoscenza di aspetti che quotidianamente si offrono ai nostri occhi, ma che la frenesia o l'abitudine spesso ci inducono a trascurare. Nei momenti di condivisione successivi alle uscite, molti degli ospiti si sono concentrati sulla capacità della fotografia di rimandare al passato attraverso diverse modalità; per Nunzia, ad esempio, "rimane sorprendente pensare alle immagini in bianco e nero di molti anni fa, in cui le uniche protagoniste erano le espressioni sui volti dei sog-

getti, che raccontavano la situazione fissata con costante velo di tristezza, dovuta all'assenza di colore"; Gianni, invece, rimanda ai "luoghi dell'infanzia o quelli che sono diventati parte di noi per eventi importanti accaduti. Le foto testimoniano la trasformazione di quei posti e aiutano a ricordare come erano all'epoca, legandoci indissolubilmente a momenti ormai lontani".

La fase più innovativa ed entusiasmante per gli ospiti ha riguardato sicuramente l'attività di editing nella quale si è partiti da un approccio informatico di base, funzionale al successivo utilizzo di un programma professionale come Adobe Photoshop. Il modulo iniziale prevedeva il miglioramento degli scatti effettuati attraverso la modulazione di esposizione, contrasto e colore; un'attività che è rimasta impressa soprattutto a Giuseppe, il quale sottolinea "la forza della tecnologia nel modificare ciò che è stato già scattato e fissato. Pensando a quando mi esercitavo ad usare una macchina analogica, la mente si è soffermata su tutti gli errori di messa a fuoco o inquadratura, che, una volta commessi, erano ovviamente irreversibili; oggi, invece, possiamo addirittura aggiungere o eliminare elementi con estrema facilità!".



Nella seconda parte si è passati alla creazione di prodotti digitali, come calendari o cornici, che avevano per tema le foto scattate; un modo creativo di tenere a portata di mano ricordi ed emozioni negli strumenti di uso

quotidiano o un'idea diversa per fare regali, dal successo garantito.

L'ultima parte del percorso prevede la visita a due luoghi diversi dal contesto frequentato fino ad oggi. Nei mesi estivi gli ospiti avranno la possibilità di conoscere la realtà in cui vive l'istruttrice del progetto Francesca e di girare per le città di Tolve e Genzano, entrambe in provincia di Potenza. Per l'occasione, ci sarà un altro momento degno di nota, ovvero la scoperta del rivoluzionario drone; uno strumento che ha cambiato il modo di osservare e raccontare, offrendo un punto di vista difficilmente raggiungibile qualche tempo fa. Dal lato teorico, si è già entrati in contatto con esso, studiando alcune delle potenzialità, come riprese panoramiche o il telerilevamento. Ognuno sperimenterà l'ebbrezza di condurre un drone a distanza e gestire la raccolta dei contenuti; prima, ovviamente, saranno approfondite tutte le precauzioni e le misure da adottare per lavorare in sicurezza, tutelando la propria incolumità e quella degli altri nell'ambiente circostante.

Un viaggio che ha visto e vedrà coinvolti storia, natura, territorio e tecnologia verso la scoperta dei segreti e delle potenzialità di una vera e propria forma d'arte, che ha la capacità di sopravvivere ai cambiamenti e al progresso, rendendo indelebile ed immortale ciò che viene fissato.

CASA PER LA VITA - POGGIORSINI



L'HUMOR, UN ECCELLENTE ANTIDOTO ALLO STRESS

Umorismo e risata producono benessere.

Sono numerosi oramai gli studi che attestano quanto il ridere faccia bene alla salute, tanto da utilizzare in ambito medico l'umorismo come terapia.

A livello psicologico, ad esempio, migliora la qualità del sonno, migliora l'umore, diminuisce lo stato di agitazione e la depressione, c'è dunque un aumento della felicità; dal punto di vista fisiologico riduce lo stato infiammatorio, riduce lo stress, alza la soglia del dolore, aumenta le difese immunitarie, attenua la sintomatologia di alcune malattie, tra cui l'artrite reumatoide o il diabete di tipo 2.

La clownterapia utilizza l'umor e la risata, attraverso l'iterazione con i clown dottori, come mezzo per migliorare la qualità della vita dei soggetti coinvolti, di ogni età che, per ragioni diverse, si trovano ad affrontare una situazione di disagio psicofisico, ricoveri in strutture ospedaliere e/o psichiatriche, affiancando la terapia medica convenzionale.

È per questa ragione che la Casa Per La Vita "Alda Merini" ha stipulato una convenzione con l'associazione tranese "Il Treno Del Sorriso" E.T.S. per allietare e migliorare la qualità della vita dei suoi ospiti.

Una domenica al mese i volontari dell'associazione fanno visita agli ospiti della struttura coinvolgendoli in gag esilaranti, con canti e balli. Grazie ai clown Rainbow, Campanellino, Grillo Parlante, Nikino, Rag-

gio di Sole, Penichella, Ciambella, Ridarella, Puffetta e Trottolina afflizione, dolori, ansie, paura, tristezza per lontananza dalla famiglia d'origine vengono per un po' dimenticati, come se in quelle due ore non esistessero.



La clownterapia è ormai una pratica consolidata tant'è che il 31 gennaio del 2023 è stata presentata alla camera dei deputati da Giovanni Morana, l'Atto 846 "Disposizioni per il riconoscimento e la promozione della clown terapia o terapia del sorriso", questo atto chiede l'istituzionalizzazione della figura del Clown Dottore.

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



PROTAGONISTI DEL TERRITORIO

La rivisitazione della transumanza

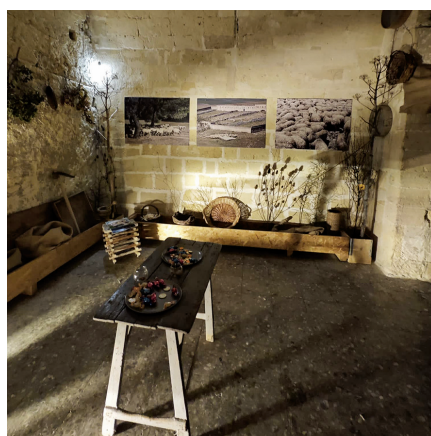
Gli ospiti del Centro Diurno di Gravina, in collaborazione con il Centro di Salute Mentale ASL e l'IIS "Bachellet" sono stati coinvolti nel progetto "Gravinae Nativitas - Antichi Mestieri" su invito dell'assessore Marienza

Schincò del Comune di Gravina, per la realizzazione degli antichi mestieri dettagliatamente rappresentati non solo nei vestiti e negli oggetti ma anche con la ricostruzione delle antiche botteghe di un tempo passato.

L'iniziativa ha consentito la valorizzazione delle aree di interesse paesaggistico e degli usi e costumi che caratterizzano il territorio attraverso l'allestimento di diversi locali per custodire la memoria della nostra storia e dell'identità popolare.

Il tema scelto è stato quello della transumanza.

"È stato bello per noi ragazzi partecipare a questo evento che ci ha visti "protagonisti del territorio". Ci siamo messi in gioco per conoscere, ricercare e raccogliere gli elementi tipici dell'antica pratica della pastorizia. Abbiamo avuto il piacere di accogliere tutti i cittadini interessati all'antico mestiere da noi presentato attraverso immagini fotografiche e poster narrativi. Anche il sindaco di Bari Decaro ci ha fatto visita e da lui abbiamo ricevuto un plauso per quanto realizzato. Che altro possiamo aggiungere? Un'esperienza preziosa di socializzazione, inclusione sociale e di reale parteci-



pazione tra persone e istituzioni per una comunità che si occupa concretamente di tutti coloro che ne fanno parte".

CENTRO DIURNO - GRAVINA

ALLA SCOPERTA DELLA TRANSUMANZA

Avete mai sentito parlare di un'antica pratica della pastorizia, tipica delle nostre aree rurali, chiamata "Transumanza"? Transumanza, dal latino "trans" (oltre) e "humus" (terra), consiste nello spostamento del gregge o della mandria nei pascoli a valle durante la stagione fredda, e in quelli di montagna durante quella

estiva. Una tradizione millenaria che ha rappresentato un elemento fondamentale per la sopravvivenza delle comunità contadine in molte parti del mondo, diffusa e consolidata per secoli. I pastori percorrevano i cosiddetti "tratturi", o meglio larghi sentieri erbosi originatisi dal passaggio e

dal calpestio delle greggi e degli armenti. Lungo il tragitto vi erano le "poste", costruzioni in pietra composte da "jazzi", "mungituri", "lamioni" ed abitazioni che venivano assegnate ai pastori, provenienti dalle montagne, per il ricovero invernale delle pecore. Nel territorio murgiano ricordiamo le stazioni di posta di Jesce ad Altamura e

"A MANO A MANO"

LABORATORIO DI CERAMICA 2023

Si chiama "A mano a mano" il progetto di ceramica svoltosi presso la Casa per la Vita "il Sorriso" di Spinazzola, in collaborazione con i maestri d'Arte Vito Graziano e Nicoletta Sandu.

Sei gli ospiti della struttura che hanno partecipato attivamente a questa attività con impegno ed inventiva.

Giulia, una nostra ospite, ha realizzato una farfalla, dei palloncini e uno svuota tasche a forma di foglia di verza. "Questo laboratorio - dice - mi è servito molto a migliorare la mia capacità manuale. Mi hanno aiutata in quanto ho avuto difficoltà a modellare la ceramica, però sarei molto contenta di ripetere questa bellissima esperienza".

Terezina, ha realizzato una tazza colorata, un porta penne ed un posacenere. "All'inizio è stato difficile, ma con l'aiuto dei maestri e degli operatori sono riuscita a realizzare dei bei oggetti. Il miglior oggetto che ho realizzato è stato un porta penne che ho donato agli operatori per tenere le penne in ordine in ufficio".

Franco, invece, dice: "prima di tutto ci vuole tanta pazienza! Questo laboratorio mi è piaciuto molto perché, oltre ad aumentare e migliorare la mia capacità artistica, è stato anche pieno di momenti divertenti che hanno ralleggerato le mie giornate".

Modellare l'argilla favorisce il mantenimento di abilità di base quali la manualità fine e grossolana; abilità cognitive come attenzione, concentrazione, memoria; abilità visuo-spaziali. Permette l'espressione di stati emotivi, ed è un ottimo modo per rilassarsi e liberarsi dallo stress accumulato, nonché un momento di condivisione e divertimento in compagnia degli altri ospiti.

Gran parte degli oggetti realizzati sono stati donati alle famiglie dei nostri ospiti come ricordo di questo progetto.

**CASA PER LA VITA
IL SORRISO - SPINAZZOLA**

Gravina in Puglia che collegavano altri tratturi fino al raggiungimento della Calabria.

Ad oggi la transumanza è una pratica in declino a causa dei cambiamenti climatici, dell'urbanizzazione e della modernizzazione dell'agricoltura che utilizza tecniche più intensive e industriali.

A favore di un pianeta più "green" e quindi "ecosostenibile" sarebbe auspicabile promuovere la conservazione delle rotte della transumanza e sostenere le comunità che ancora la praticano.



FIERA È TERRITORIO È INCLUSIONE

Noi ospiti della CRAP, insieme agli ospiti della comunità alloggio di Gravina in Puglia, abbiamo partecipato nelle giornate del 19-20 e 21 aprile, alla 730° Fiera di San Giorgio, una delle fiere più antiche dove si mescolano le merci più svariate: vestiti, mobilio, attrezzi agricoli, animali...

Per noi è stata una preziosa esperienza, in cui abbiamo messo in vendita i manufatti in legno, che durante l'anno realizziamo nell'ambito del laboratorio-progetto riabilitativo denominato "La Putè".

Sin dal primo momento, abbiamo collaborato con entusiasmo per spiegare e mostrare ai visitatori quello che produciamo con le nostre mani, facendo trapelare la felicità nell'esser parte attiva di un evento così importante.

Grazie a questo laboratorio, al maestro d'arte e agli operatori che quotidianamente ci sostengono, cechiamo di superare le nostre paure e timidezze. Ogni oggetto che realizziamo non solo è frutto di tanta passione e creatività, ma soprattutto un impegno per le nostre giornate e un mezzo per allontanare i pensieri negativi. Abbiamo, inoltre, ringraziato il primo cittadino della città, in quanto ha reso possibile la nostra partecipazione all'evento, facendoci sentire cittadini attivi di una società accogliente e fattoci assaporare il mondo del lavoro.

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, Nunzia Gramegna
Valentina Patella, Benedetta Agresti
Emilia Di Meo, Vittoria Piemonte,
Teresa Loglisci, Carmen D'Agostino,
Grazia Laddaga.

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