Periodico della Società Cooperativa Sociale
"Questa Città" a r.l.

il sommergibile

Numero 40 - Luglio 2021
Iscritto al n. 12/07 del Registro dei Giornali
e Periodici tenuto c/o il Tribunale di Trani

L'AUTOBIOGRAFIA

IL RACCONOTO RETROSPETTIVO DI SÈ IN PROSA

Se mai potessimo scegliere di porci come spettatori di fronte alla vita che transita, cosa vedremmo? E dopo, cosa rimarrebbe di quella visione?
A tali domande possiamo provare a dare una risposta accostandoci ad una metodologia utilizzata nell'ambito della riabilitazione psichiatrica: l'autobiografia.
Se come diceva Platone conoscere è ricordare, lo scrivere di sé, il raccontarsi, è avere la possibilità di conoscersi e, allo stesso tempo, farsi conoscere. Nelle patologie mentali legare insieme i ricordi, le parti del sé, gli avvenimenti, le persone, e tutto ciò che circonda il soggetto, ha il merito di favorire la consapevolezza di chi si è, di chi si è stati e di chi si potrebbe o si vorrebbe essere.
Il metodo autobiografico è attualmente utilizzato dagli ospiti della comunità alloggio e dei gruppi appartamento di Gravina, sotto la guida della psicologa Francesca Rutigliano.
Per approfondire l'argomento le abbiamo rivolto alcune domande:

Dottoressa qual è l'importanza dell'autobiografia?

"L'autobiografia trasforma un insieme di ricordi in un autentico romanzo della propria storia di vita, e fa star bene con sé stessi. La narrazione di sé, in forma scritta o rappresentata attraverso forme creative, promuove anche la comprensione di sé: rallenta i processi della mente, porta a concentrarsi, ordina e struttura i pensieri; e ciò che è più importante da un punto di vista psicologico, è il fatto che consente di riguardare in maniera graduale i propri vissuti da un'altra prospettiva. Tutto questo favorisce una rilettura più dolce per la propria interiorità, in quanto porta ad osservare la storia personale come se l'avesse vissuta qualcun altro, fornendone una nuova visione. Questo distanziamento creativo, aiuta ad integrare una dimensione temporale e spaziale attraverso uno sguardo che si esprime al presente, attinge dal passato, protraendosi verso il futuro, e favorendo un passaggio esistenziale tra vita interiore e mondo esterno. Tale viaggio serve a perdersi e ricentrarsi: trovare un nuovo equilibrio, star bene con sé stessi".

Quali sono i benefici che gli utenti possono trarre dall'attività di autobiografia creativa?

"Se consideriamo attraverso uno sguardo metacognitivo i processi di comprensione attivati dalla narrazione disegnata o scritta di sé, vediamo emergere nei testi varie dimensioni esistenziali: la dimensione del tempo, con i momenti di svolta e le scelte fondamentali che hanno reso felici o che hanno fatto soffrire; quella degli spazi, dei luoghi di crescita, o in cui abbiamo vissuto particolari esperienze; quella relativa alle relazioni interpersonali significative; quella evolutiva in cui rintracciamo percorsi ed eventi di vita. La trama autobiografica simboleggiata nei vari prodotti creativi (foto, sagome, quadri, percorsi disegnati…) aiuta a

continua a pag. seguente

comunicare a se stessi e agli altri gli aspetti più emotivi della propria storia e capire come si è divenuti tali nel presente, valorizzando chi, nel bene o nel male, ha fatto parte del nostro cammino".

In cosa consiste l'attività riabilitativa autobiografico-creativa?

"Tale attività riabilitativa psichiatrica si ispira al Metodo Autobiografico Creativo ideato da Stefano Centonze, presidente della scuola Artedo di Arti Terapie e autore del Metodo. Quest'ultimo si caratterizza come un approccio alla Crescita Personale modellato attraverso la creatività e la narrazione di sé. È un modello di comunicazione e condivisione creativa che mira al miglior utilizzo del proprio potenziale. Crescere (e riabilitarsi), dunque, partendo da sé, sviluppando competenze emotive.
Si mira a favorire, con essa, l'espressione emotiva e comunicativa attraverso i linguaggi verbali e non verbali tipici dell'espressione artistica".

COMUNITÀ ALLOGGIO
GRUPPI APPARTAMENTO
GRAVINA

ALCUNI ESEMPI...

»»» "15 Marzo 2021. Inizia per me un'esperienza nuova mai vissuta prima. Entro in una comunità di Gravina di riabilitazione psichiatrica. È un vero trauma. È come se qualcuno mi avesse buttato in un mare senza salvagente ed io non so nuotare. Sono consapevole che starò lontano dai miei affetti più cari, dalla mia casa, dai miei vestiti, dai miei libri e non riesco a vedere niente di positivo in tutto ciò. Ci sono regole restrittive le prime due settimane. Una sola telefonata alla settimana a mio padre e nessun tipo di altro contatto col mondo esterno al di fuori della comunità (sono regole imposte dal covid). In compenso i primi giorni mi hanno preparato una torta per il mio compleanno, ma non riuscivo ad essere felice. Passano i giorni e comincio a conoscere gli altri ospiti della comunità. Sono disponibili, amichevoli e pronti alla socializzazione con me. Poi è la volta degli educatori ed i medici. Sono preparati e sempre pronti a rincuorarmi per la mia sofferenza dovuta alla lontananza di casa. Comincio a rendermi conto che devo fare qualcosa per cambiare il mio stato d'animo: devo agire e non stare mai in disparte. Ogni mattina c'è il cosiddetto "Buondì": è un tempo limitato nel quale si elencano i compiti assegnati ad ognuno degli ospiti nell'assetto del pranzo e della cena ed altre incombenze assegnate per tenere in ordine le proprie stanze da letto ed i bagni. Gli educatori organizzano dei laboratori: partecipo a quello di "Ricucire i pezzi", a quello della "Carta pazza" (consiste nel ritagliare degli oggetti, rivestirli attaccando la carta con carta gialla e poi decorarli), al "Progetto Benessere". Cominciano le prime passeggiate nel bosco e nella pineta di Gravina. Adesso sta partendo un altro progetto: quello della lettura di alcuni testi per affrontare un argomento scelto assieme agli educatori. Io continuo ad andare avanti nel mio percorso, ma ho sempre la morte nel cuore per la lontananza dalla mia famiglia." P.P.

»»» "Afferro la sveglia, sono le 15:01, ho ancora un'ora libera per dormire, poi"spuntino", caffè e sigaretta.
Quante sigarette ho ancora fino a stasera? Erano sei o cinque? Mi giro nel letto, il campanile suona, sono le 15:15, guardo la sveglia dal cuscino, è sfocata: non ho gli occhiali. Mi giro nel letto cercando di riprendere sonno, eppure il sonno non arriva. Disturbo di personalità, il mio, caratterizzato da instabilità emotiva e un senso profondo di vuoto alterato ad episodi euforici. Ci vado d'accordo, con il mio disturbo, intendo, ci ho fatto pace. A quanto pare mi accompagna da sempre, eppure l'ho affrontato solo a ventidue anni. Scendo dal letto, perdendomi nella nube della mia insonnia, si sono fatte le 16:00. Saluto l'educatrice di turno, sì, perché sono in una struttura riabilitativa; trangugio la macedonia che mi hanno dato in cucina e aspetto che arrivi il caffè. Lo bevo, aspetto per avere una sigaretta dall'educatore. La fumo, sono le 17:00. Se mi avessero chiesto "come ti vedi a ventisei anni?" avrei risposto "lavoratore, con casa e mutuo" e invece sono qui a dialogare con il mio disturbo. Prendo il computer e comincio a scrivere questo articolo. "Scrivi delle tue impressioni e cosa provi da quando sei in comunità", questa era la consegna datami dall'educatrice. Sicuramente mi sento meglio, ma i giorni scorrono inesorabilmente uguali, da un lato è positivo, non può accadere nulla di particolarmente brutto, ovviamente però non accade niente di particolarmente bello. Mi sento come se qualcuno avesse premuto il "tasto pausa" sulla mia vita. Ho a disposizione tanto tempo da dedicare a me stesso, inframezzando delle attività rieducative, ma sento che mi manca la libertà di fare quello che ti pare quando vuoi, cosa quanto mai preziosa. Però fa bene, se così non fosse, non avrei affrontato le mie ansie e le mie paure, non avrei affrontato il lato oscuro della mia psiche. Fumo, e mentre espiro, penso alla mia vita, di come sarebbe stata peggiore se non fossi qui. Questo è il mantra che mi ripeto: "la mia vita sarebbe stata peggiore". Ed in effetti è vero, tutto sommato sto imparando a ridistribuire le mie priorità, a capire che certe problematiche che mi assediavano il cervello in realtà potevano essere tranquillamente risolte. Spengo la sigaretta, chiedo che ore sono, non ho fatto caso all'orologio del campanile, sono le 17:46, ho tempo per…" G.D.

»»» "Il mio primo giorno in questa CRAP "Questa Città" è stata una sorpresa che ancora non riesco a ben definire. Può darsi che sia strana per vie disgiunte emozioni un po', chiamiamole così, banalmente, che ero contenta ma allo stesso tempo ero un po', forse, delusa per via dell'antichità della struttura. Mentre gli educatori e anche i medici che ho avuto modo di conoscere, anche se in poco tempo, sono abbastanza simpatici e bravi, contente del resto, ahahah, con quel pizzico di ironia diciamo così. Comunque qui le giornate passano scandite, tra le varie attività e sigarette, purtroppo o per fortuna dipende da come la pensi. Poi ovviamente c'è il rapporto interpersonale con i miei "colleghi", amici di sventura, ma appunto noi siamo qui per riprendere in mano le nostre vite e andare avanti, e ciò che è fatto è fatto, scordiamoci il passato e avremo la forza di fare dei progressi. Il confronto con gli altri mi fa sentire a disagio, però alla fine cerco di combattere questo problema perché sono qui per questo e per riabilitarmi alla vita dopo un passato molto tribolato. Nel profondo sono stata segnata da eventi drammatici, qui finalmente riesco a farmi un po' di risate, alternate dalle mie lamentele, ma meglio feriti che morti, nel vero senso della parola. È questo che siamo tutti: una bella squadra. Faremo di tutto noi perché qui io sento che finalmente non vengo più vista come una "tipa combina guai", ma sento di stare acquisendo un valore ed è qui che devo puntare il mio miglioramento. Diventare consapevole che anch'io valgo qualcosa e che non sono solo una povera pazza. Mai più voglio pensarlo. Sono vent'anni che l'ho pensato, ora basta. Sto rivalutando i miei pensieri. Gli educatori e i dottori mi aiutano. Ce la farò anch'io ad asciugare tutte le mie lacrime e finalmente potrò tornare ad una vita degna di essere vissuta. In "Questa Città" per me ogni giorno è nuovo, io non mi adatto mai a niente, voglio sempre combattere per piegare inadeguatezza, ma soprattutto per vincere la mia paura di affrontare la vita." C.G.

CRAP - GRAVINA

RECENSEO E LE SUE LENTI

Rubrica di approfondimento critico di opere artistiche e letterarie

"Come il mare in un bicchiere". È questo l'ultimo libro passato in rassegna per la rubrica Recenseo e le sue lenti dalla nostra collaboratrice Annalisa Loglisci. L'opera, la cui lettura rientra nelle attività riabilitative del centro diurno di Gravina in Puglia, è stata particolarmente apprezzata dal piccolo circolo di lettori che ha potuto ravvisare nella storia narrata dall'autrice Chiara Gamberale molti spunti di riflessione e di contatto con la propria esistenza.
L'autrice in questo libro racconta la sua vita e quella dei suoi amici che soprannomina "Gli animali dell'Arca senza Noè" durante la quarantena in seguito alla tragedia del Coronavirus.

Mamma di una bambina di tre anni, Chiara, la protagonista del libro, si ritrova a scrivere un diario in cui racconta della sua malattia, la depressione, e di come questa le cambia il modo di vedere il mondo intorno a sé.
Affidatasi al suo specialista di fiducia, passo dopo passo riscopre se stessa, i suoi vecchi affetti e anche quelli nuovi e intraprende un viaggio verso la guarigione.
Complicata la storia con il padre di sua figlia, con il quale si ritrova a convivere in pieno lockdown e che riscopre essere ormai cessata.
Chiara per far fronte ai suoi problemi ha frequentato un'associazione di volontariato e qui ha scoperto storie di tanti pazienti che lei definisce "dentro di testa", ovvero persone smarrite che però quando il mondo si è chiuso in casa, contrariamente a chi di solito è capace di vivere, si sono dimostrate fin troppo capaci, senza il peso di là fuori, di sopportare questa quarantena.
Durante questo viaggio psicologico, scopre nuovi punti di vista che le permettono di non stare "Come il mare in un bicchiere" ma di uscire fuori da quel "dentro di testa" e di meglio gestire ciò che sta fuori dal suo mondo. È così che scopre Chiara di essere una persona nuova e guarisce.

Annalisa Loglisci
Centro Diurno
Gravina

A beneficiare della pratica Yoga anche gli ospiti della comunità alloggio e dei gruppi appartamento di Trani. Sotto la guida della dottoressa Dimastromatteo, attraverso il metodo da lei proposto che integra lo yoga con la psicologia, i partecipanti mostrano di aver guadagnato con gli esercizi di scioglimento corporeo e di rafforzamento muscolare, di specifiche posture per l'equilibrio (asana), di respirazione (pranayama), di visualizzazione creativa e di rilassamento (yoga nidra), una maggiore concentrazione e coordinazione psico-motoria, un incremento della forza fisica e della resistenza, un migliore equilibrio nelle posizioni su una sola gamba, un'aumentata vitalità, nonché una più evidente socializzazione e coesione del gruppo stesso. Il programma non include l'aspetto meditativo in quanto è stato dimostrato che la meditazione può generare un peggioramento dlla psicosi in pazienti con disturbi mentali.

COMUNITA' ALLOGGIO
GRUPPI APPARTAMENTO - TRANI

YOGA E SALUTE

Lo yoga è una disciplina millenaria che nasce in India e che è sopravvissuta fino ai nostri giorni grazie alla sua efficacia, al suo valore, e alla sua adattabilità a vari ambiti. Benché lo scopo originario dello yoga non sia il miglioramento dello stato di salute ma la realizzazione spirituale, il benessere psico-fisico che ne deriva è talmente evidente, al punto che il suo valore terapeutico oggi è pienamente riconosciuto e attestato. Infatti lo yoga, nella versione occidentale, viene inteso come un approccio globale alla vita che coinvolge il corpo, la mente e le emozioni in un mero percorso di crescita e di realizzazione personale. La pratica dello yoga è caratterizzata da una serie di tecniche corporee sia statiche che dinamiche: parliamo di posture, stiramenti, equilibrio, respirazione, meditazione. Essa permette di conseguire efficaci benefici sia a livello fisico che a livello mentale.

Ecco i 10 benefici più importanti: 1) Migliora flessibilità e agilità; 2) Favorisce la digestione; 3) Migliora postura ed equilibrio; 4) Regolarizza Il metabolismo; 5) Migliora la circolazione del sangue; 6) Disintossica; 7) Ringiovanisce: 8) Riduce l'ansia; 9) Allevia lo stress; 10) Rinforza il sistema immunitario.

Lo Yoga, dunque, promuove il benessere generale del praticante e agevola il processo riabilitativo dalle malattie e da eventi fisici traumatici. Attraverso una pratica costante e agita con perseveranza, la trasformazione psicofisica sboccia, costellata da piccole ma infinite realizzazioni quotidiane: si respira meglio, il corpo è più armonico e sostiene meglio la fatica, la mente beneficia di un profondo rilassamento muscolare e psicologico. Sulla sponda di un torrente, seduti per il tempo necessario, si può osservare l'acqua che leviga le rocce. Allo stesso modo, con pazienza e per il tempo opportuno e modulando lo Yoga nello sforzo possibile per ciascuno di noi, la disciplina cambia la vita esteriore e interiore, levigandone le asprezze come l'acqua sulla pietra.

E arriviamo alle evidenze scientifiche: sempre nuove ricerche dimostrano che, all'interno di programmi studiati per favorire il benessere mentale e fisico di coloro che hanno una patologia conclamata, lo Yoga è uno strumento utile, valido ed efficace. Prendiamo ad esempio il caso di chi presenta sintomi depressivi nonostante abbiano intrapreso un trattamento farmacologico e psicoterapeutico. In studi scientifici che si sono concentrati su persone con depressione è emerso che, attraverso la pratica dello Yoga, il funzionamento sociale e personale migliora e si sviluppa una percezione generale più adeguata della propria salute nel tempo. La pratica si è rivelata inoltre uno strumento rilevante anche nel diminuire in modo significativo la ruminazione, quindi nel favorire il benessere e nel ridurre i sintomi depressivi anche nei controlli di follow up. L'uso dell'Hatha Yoga sarebbe quindi da promuovere all'interno di progetti di cura e promozione della salute per persone che soffrono o hanno sofferto di depressione, anche perché i benefici di tale pratica sembrano cumularsi nel tempo.

La depressione è spesso presente, insieme all'ansia, nelle persone con disturbi alimentari. Dalle ricerche scientifiche emerge che la pratica dell'Hatha Yoga, inserita all'interno di un programma di trattamento ambulatoriale dei disturbi alimentari, favorisce la riduzione di questi sintomi e del disturbo dell'immagine corporea senza influire negativamente sul peso. L'Hatha Yoga è quindi una pratica efficace nel favorire l'auto accettazione, la riduzione dello stress e dei sintomi legati all'umore anche per persone con disturbi alimentari che seguono un programma di trattamento ambulatoriale standard.

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che lo yoga riduce lo stress; pertanto è stato indagato l'utilizzo di questa pratica in pazienti con disturbi dello spettro della schizofrenia che erano già in trattamento psicologo e farmacologico.

I disturbi psichiatrici hanno un impatto notevole sulla qualità di vita, sullo stato di benessere e sul funzionamento sociale e lavorativo. Nello specifico, la schizofrenia è un grave disturbo psicotico caratterizzato da una gamma di disfunzioni cognitive, comportamentali ed emotive che si associano ad una compromissione del funzionamento lavorativo e/o sociale.

È stato osservato che i sintomi negativi e cognitivi che emergono nella fase pre-psicotica sono correlati tra loro e che i sintomi cognitivi sono significativamente associati a un minor livello di funzionamento del paziente.

Uno studio condotto da Visceglia e Lewis (2010) ha dimostrato che lo yoga affiancato al trattamento psichiatrico convenzionale riduce la psicopatologia e migliora la qualità di vita dei pazienti con disturbo dello spettro schizofrenico. Infatti, il gruppo sperimentale otteneva un miglioramento dei sintomi positivi e negativi correlati alla malattia rispetto al gruppo di controllo.

I risultati dello studio mettono in risalto che la pratica yoga, specificatamente strutturata per pazienti schizofrenici, può essere utilizzata in contesti riabilitativi in quanto genera un maggior stato di benessere e migliora la qualità di vita.

Dott.ssa G.Claudia Dimastromatteo
Psicologa psicoterapeuta e insegnante yoga

RI-APRIAMO IL SIPARIO

Un laboratorio teatrale per riconquistare la vicinanza persa

Con l'intensificarsi nel nostro paese e nel mondo della campagna vaccinale, e con una pandemia che giorno dopo giorno sembra oramai perdere terreno, sono in molti a ritenere finalmente possibile un ritorno alla "normalità" in tempi più o meno brevi.
Per gli ospiti delle nostre strutture psichiatriche quella "normalità" di cui andiamo dicendo è fatta di attività riabilitative, di percorsi di cura. Di costruzione di sé, di riconquista delle capacità e competenze perse, o semplicemente di mantenimento delle abilità residue.
Con questa luce in fondo al tunnel è possibile affrontare con più serenità la vita di ogni giorno, riuscendo a riprogrammare in maniera nuova tutte quelle attività che durante i due confinamenti hanno dovuto subito una rimodulazione.
Lo sanno bene gli ospiti della casa per la vita di Spinazzola che hanno ripreso con grande entusiasmo l'attività teatrale insieme alla maestra d'arte Rosa D'Amato.
"Il teatro - dice la D'Amasto - è un'importante risorsa relazionale per le sue funzioni di terapia, riabilitazione, socializzazione e benessere personale. L'attività teatrale e lo spettacolo finale costituiscono un potente elemento di trasformazione capace di apportare agli ospiti una serie di benefici personali e sociali. Rispetto ai benefici personali, il lavoro che viene svolto comprende momenti quali memorizzazione del copione, presenza puntuale alle prove, allestimento e ideazione scenica, realizzazione dello spettacolo e gestione dell'emotività che ne deriva: momenti fondamentali all'interno del percorso di trattamento della sofferenza psichica.
Attraverso l'attivazione dei processi di cambiamento della persona, il teatro è in grado di incidere sulla sofferenza mentale, sul rafforzamento delle reti di sostegno e sul coinvolgimento dei familiari: ciò contribuisce a migliorare il benessere sociale."
Al laboratorio prenderanno parte anche gli attori di una compagnia teatrale amatoriale del territorio, anche loro bloccati dal virus e impossibilitati di calcare quel palcoscenico che da tempo immemore costituisce una delle forme espressive con cui l'uomo parla agli altri e a se stesso.
"Con l'avvento della pandemia e delle varie

restrizioni - ha proseguito la maestra d'arte - il teatro ha subito un duro colpo, risentendone sia dal punto di vista professionale che umano. La tecnologia in questo caso ci è venuta incontro dando la possibilità di poterci comunque vedere a distanza e di continuare a lavorare. Almeno si è potuta dare continuità al lavoro".
"La cosa più bella del teatro - queste le parole di Giuseppe, partecipante al laboratorio teatrale - è che mi dà la possibilità di esprimere una parte di me che nella vita di tutti i giorni non riesco a mostrare. Mi trasforma, mi rende più autonomo e più creativo, permettendomi di esplorare sguardi nuovi, per cambiare punto di vista, per provare a condividere salute e non malattia mentale".

CASA PER LA VITA - SPINAZZOLA

Le strutture riabilitative e la tecnologia al tempo del covid

L'infezione da Covid 19 è diventata rapidamente una pandemia e quindi un grave problema di salute e di ordine pubblico. Le difficoltà nell'affrontare la diffusione del contagio hanno interessato in particolare le fasce più deboli della popolazione e le realtà comunitarie che le assistono: sicuramente le RSA (Residenze Sanitarie Assistenziali), ma anche le comunità per disabili e quelle psichiatriche.
Il nostro Centro Diurno di Gravina si è dovuto adattare ai protocolli per scongiurare e contenere il contagio, grazie ad una forte assunzione di responsabilità da parte di tutti. Tutto questo ha portato al sostanziale cambiamento delle abitudini quotidiane e dello svolgimento delle attività riabilitative.
Il primo grande cambiamento è stata la suddivisione dell'intero gruppo degli ospiti, in tre piccoli gruppi che si alternano nella presenza al Centro, dato che le norme anti-covid non permettono la permanenza in un luogo chiuso di un numero cospicuo di persone.
Tutti hanno dovuto rinunciare ai piccoli piaceri quotidiani, come prendersi un caffè al bar con gli amici, fare uscite all'aperto e incontrare altre persone. Tuttavia noi del Centro abbiamo cercato di assicurare il più possibile lo svolgimento delle consuete attività, garantendo le distanze di sicurezza e tutte le precauzioni raccomandate. Infatti tutte le attività riabilitative sono state rimodulate ed in questo la tecnologia è stata veramente di aiuto e per molti pazienti è stata un'occasione per avere ancor più dimestichezza con l'uso dei computer e degli smartphone. Strumenti necessari quest'ultimi per gli incontri da remoto sia con i maestri d'arte per le attività, che con le famiglie, con le quali gli appuntamenti che prima venivano svolti in presenza all'interno del centro diurno, adesso avvengono solo in modalità online (tramite Skipe, Zoom, e altri programmi di videochat).
Questa nuova modalità di relazione, pur apparendo molto "fredda" poiché limitata all'utilizzo del computer, non ha privato le persone coinvolte delle opportunità riabilitative fornite dalle nostre attività, e ha permesso di scoprire canali alternativi di relazione e di comunicazione, suscitando spesso anche entusiasmo per la novità rappresentata dagli incontri a distanza.
Il telelavoro è diventato per noi "tele-riabilitazione" che si è concretizzata nelle attività con la nutrizionista, con il Centro di Salute Mentale, con l'attività musicale, con un'attività digitale apposita e con gli incontri allargati con le famiglie.
La pandemia da Covid è stata spesso paragonata ad una "guerra" da vincere contro un nemico insidioso, ma nonostante tutti gli aspetti negativi ad essa collegata, ci ha anche costretto a rivedere i nostri modi abituali di vivere e questa è stata un'occasione di cambiamento e di ripensamento.

Centro Diurno - Gravina in Puglia

Molte cose sono cambiate in questi due anni di pandemia, dalle relazioni sociali al modo di comportarsi dentro e fuori casa. L'imperativo categorico per tutti è stato quello di ridurre al minimo le occasioni di trasmissibilità del virus attraverso una modifica sostanziale del modo di vivere: uso delle mascherine, distanziamento di almeno 1 metro tra le persone, utilizzo costante di gel disinfettante, divieto di circolazione… Anche sui posti di lavoro sono arrivate nuove disposizioni comportamentali nel tentativo di frenare la corsa del virus. Basti pensare all'impennata che ha avuto lo "smart working" per molte categorie lavorative. Questo termine in italiano significa "lavoro intelligente". Alcuni enti lo definiscono una nuova filosofia manageriale fondata sulla restituzione alle persone di flessibilità e autonomia nella scelta degli spazi e degli orari lavorativi.
Ma che cos'è lo smart working? È una modalità di esecuzioni del rapporto di lavoro tra le parti con forma di organizzazione per fasi, cicli e obbiettivi, senza precisi vincoli con il possibile utilizzo di strumenti tecnologici per lo svolgimento dell'attività lavorativa. Ovviamente il lavorare da remoto permette di fare tante cose che fino a poco tempo aveva una importanza secondaria. Pensiamo ad esempio a quante persone organizzano comodamente da casa dibattiti, concerti, mostre d'arte, convegni e jam session musicali.
Certo, questo apre a scenari lavorativi in rete fino a ieri non previsti, con il risultato che lasciano sulla rete tanto materiale digitale. Purtroppo, utilizzando piattaforme gestite da multinazionali private, difficilmente queste persone vengono riconosciute come lavoratrici, né tanto meno ciò che fanno viene definito come il prodotto di un lavoro. Eppure è proprio quel prodotto che continua a essere sfornato in rete per ricevere solo dei "mi piace", che permette il funzionamento delle piattaforme social. Non vi pare?

JONATHA FIORE
GRUPPO APPARTAMENTO - ANDRIA

COMPLEANNO IN PANDEMIA

Tutti sanno cos'è il compleanno e tutti, o quasi, lo aspettano con ansia per un anno intero.
Il motivo è presto detto: festeggiare il giorno dell'anniversario della propria nascita che si rinnova ad ogni giro della terra intorno al sole.
L'usanza ha radici profonde. Basti pensare ai greci e ai romani, i quali leggevano il destino del nascituro in base alle stelle, per poi scoprirne l'oroscopo. Venire al mondo sotto una buona stella era importante per la vita futura. L'aver successo o meno dipendeva in gran parte da questo. Credenze, certo, ma che continuano ancora oggi a riscuotere un discreto successo. Per non parlare poi di quando l'anniversario di compleanno cade dopo 18 anni, 30, 40, 50, 60, 70 … Queste date hanno per la nostra cultura un significato ben preciso. Raggiungerle offre anche l'occasione per effettuare un bilancio della propria vita.
Ma per i più è semplicemente il pretesto per divertirsi insieme alle persone a cui si è legati: amici, parenti. E perché no? Anche semplici conoscenti.
Tuttavia, da circa 2 anni, la festa di compleanno si è dovuta reinventare, poiché a causa della pandemia da Covid-19, ancora in corso, la celebrazione del proprio anno di nascita ha subito delle drastiche variazioni. In particolare, gli ospiti delle nostre strutture oltre a convivere con la pandemia, hanno dovuto festeggiare i compleanni in modo differente in ambienti ripensati per evitare che i festeggiamenti potessero favorire la trasmissione del virus.
A tal proposito, all'interno della Casa per la Vita di Poggiorsini sono stati sì festeggiati vari compleanni importanti, tra cui cinquantesimi e sessantesimi, tutti però svoltisi senza la presenza dei familiari.
Giovanni: "Festeggiare 60 anni in pandemia non è per tutti ed è per questo che posso dire "io l'ho fatto!" Sono un privilegiato no?!".
Nella: "A prescindere dal Covid, non credo che avrei mai potuto avere una festa più bella di quella che mi hanno organizzato gli operatori della struttura. Grazie a tutti!"
Ivano: "Mi è mancato tanto la presenza di mia madre, ma l'affetto degli operatori ha colmato tale assenza".

Casa per la vita - Poggiorsini

ALLENIAMOCI E NUTRI_AMIAMOCI

Prosegue nella Crap di Spinazzola il progetto benessere che ha come obiettivo il raggiungimento di uno stile di vita sano ed equilibrato. L'attività si svolge una volta alla settimana, alternando la teoria alla pratica, stilando il menù settimanale adattandolo a quello suggerito dall'ASL e seguendo la piramide alimentare. La dieta mediterranea si basa sul consumo di alimenti salutari come frutta, verdura, pesce e legumi, evitando cibi zuccherati, troppo salati e grassi. Mangiare bene è alla base di un buon funzionamento dell'organismo, associato alla pratica dell'attività fisica che aiuta a mantenere un peso corporeo adeguato e in relazione agli indici di massa corporea (BMI). Nella nostra struttura seguiamo l'attività motoria due volte alla settimana, guidata dal mister Antonio De Sario. Svolgiamo esercizi di riscaldamento, tonificazione muscolare e stretching. Considerata l'emergenza covid l'attività viene svolta negli spazi aperti della struttura o all'interno, negli spazi ampi di cui disponiamo con le opportune distanze interpersonali. Sono state rivolte al mister De Sario, che conduce con noi l'attività motoria già da parecchio tempo, alcune domande riportate qui di seguito:

Antonio cosa ti ha spinto a seguirci?

"Già durante il mio corso di laura per il tirocinio non ho scelto luoghi scontati e comuni come la palestra ma ho voluto fare un'esperienza diversa con persone "speciali". È stato tutto molto semplice in quanto sono stato messo a mio agio da loro e si è creata sin da subito empatia e complicità".

Durante questi anni sei rimasto soddisfatto delle nostre performances?

"Sì decisamente, perché si sono avuti dei miglioramenti nel tempo".

Siamo pronti, secondo te, a partecipare in gare sportive come la Special Olympics?

"Sì perché avendo già fatto l'esperienza negli anni precedenti siamo pronti per un'altra gara sportiva".

Per condividere con i lettori de "Il Sommergibile" pubblichiamo altre due ricette dei dolci light scelti e preparati dagli ospiti della Crap durante la quarantena. In questo numero vi presentiamo i biscotti alle mele di Anna e le praline al cocco di Remo.

BISCOTTI ALLE MELE di ANNA

LE MELE

Esistono tantissime varietà di mele e soprattutto è un frutto che ha molteplici proprietà, non a caso la famosa frase "una mela al giorno toglie il medico di torno". La mela contiene pochissimi grassi e zuccheri e ha un ridotto numero di calorie pur avendo un potere saziante. Previene il gonfiore di stomaco e può essere consumato dai diabetici poiché perché il fruttosio contenuto nelle mele viene metabolizzato senza ricorrere all'insulina. Le mele inoltre contrastano l'azione dei radicali liberi, grazie alla presenza di polifenoli. Abbassano anche i livelli di colesterolo nel sangue grazie alla pectina. Il modo migliore per consumare le mele è mangiarle crude, meglio se con la buccia.

CURIOSITÀ: contrariamente a quanto si crede, nella Bibbia non c'è alcuna menzione della mela come "frutto proibito". Infatti nel suddetto testo, si parla senza nessuna specificazione del "Frutto dell'albero della Conoscenza". Fu solo dopo il 1470, quando il pittore H. Van Der Goes dipinse una Imela nel suo quadro intitolato "The fall of Man", accrebbe la convinzione dell'associazione con questo frutto. Inoltre, secondo credenze popolari, la mela che Adamo ed Eva mangiarono nell'Eden, si fermò in gola ad Adamo: da qui la denominazione di pomo d'Adamo.

LA RICETTA

Ingredienti per ottenere circa 20 biscotti:

- 2 mele piccole
- 1 uovo grande a temperatura ambiente
- 50 g olio di semi di arachidi o preferito
- 200 g di farina
- 60 g di zucchero di canna
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 1 limone buccia grattugiata

PROCEDIMENTO:

in una ciotola mescolate con un cucchiaio l'uovo con lo zucchero, l'olio, la buccia di limone grattugiata e la cannella. Unite man mano la farina setacciata con il lievito e mescolate, otterrete così un impasto morbido e appiccicoso (non aggiungete liquidi, l'impasto deve essere così). Sbucciate le due mele, tagliatele a cubetti piccoli e aggiungeteli al composto. Rivestite una teglia con carta da forno. Aiutandovi con due cucchiai, fate dei mucchietti di composto leggermente distanziati tra loro. Fate cuocere nel forno preriscaldato a 180° per 15/20 minuti. Lasciateli raffreddare leggermente e spolverizzatele poi a piacere con dello zucchero a velo. Anna vi augura buon appetito!

PRALINE AL COCCO di REMO

IL COCCO

La noce di cocco è esattamente una drupa ed è conosciuto come frutto esotico e viene soprattutto consumato durante la stagione estiva. È un alimento altamente calorico per la concentrazione di grassi. La polpa del cocco è un'ottima fonte di potassio, selenio, manganese, vitamine del gruppo B,C,E e K.

Dalla noce di cocco possiamo ricavarne anche l'acqua che si rivela essere una bevanda dissetante e ricca di sali minerali. Dal cocco possiamo anche ottenere un latte gustoso, ma non solo poiché viene usato anche in cosmetica, come l'olio di cocco.

CURIOSITÀ: l'origine del nome "cocco" deriva dallo spagnolo e significa "faccia o testa di scimmia" e la pianta del cocco, nei paesi produttori viene detta "The Tree of Life" (l'albero della vita). Infatti in molti altri paesi tropicali è ritenuto il re dei vegetali perché della pianta non si butta via niente. Inoltre, in India, regalare una noce di cocco nel corso di una cerimonia nuziale è considerato di ottimo auspicio.

LA RICETTA

Ingredienti per ottenere circa 20 praline:

- 150 gr di farina di cocco.
- 250 gr di ricotta vaccina
- 40 gr di zucchero di canna
- cacao amaro/cocco

PROCEDIMENTO:

Mescolate la farina di cocco con la ricotta e lo zucchero fino a formare un composto omogeneo. Con le mani formate delle palline rotonde e regolari. Preparate due piatti, in uno metterete del cacao amaro e in un altro la farina di cocco. Fate poi rotolare metà delle le palline nel cacao e l'altra metà nel cocco. Disponete le palline in dei pirottini. Remo vi augura buon appetito!

il sommergibile

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:
Luciana Zingarelli, Letizia Sansonne
Antonio Vaccariello, Patrizia Zinfollino
Emilia Di Meo, Vittoria Piemonte
Teresa Loglisci e Vincenzo Zagariello
Carmen D'Agostino, Grazia Laddaga

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