

il somm^{ergibile}

Numero 47 - Ottobre 2024

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

**WORLD
CLEANUP
DAY 2024**

*"Proteggiamo insieme
il nostro ambiente"*



Con questo motto si è svolto lo scorso mese di settembre in tutto il mondo il World Cleanup Day, un'azione civica collettiva dedicata alla pulizia e alla salvaguardia del nostro pianeta, ripulendo spiagge, parchi, strade e aree inquinate, con l'intento di contribuire a ridurre l'impatto dei rifiuti sulla Terra.



25
ANNI di Questa
Città

una celebrazione di integrazione e sostegno

L'11 settembre 2024 è stata una giornata speciale per la nostra comunità: abbiamo festeggiato i venticinque anni dall'apertura della Comunità riabilitativa assistenziale psichiatrica "Questa Città" a Gravina in Puglia. Un evento che ha visto partecipazione, gioia e riflessione, sottolineando l'importanza del percorso intrapreso e del lavoro quotidiano di chi si dedica a supportare le persone con problematiche psichiatriche.

La festa ha coinvolto tutti: ospiti, operatori e figure professionali che ogni giorno rendono la struttura CRAP "Questa Città" un luogo sicuro, accogliente e, soprattutto, orientato all'integrazione. Questo traguardo non celebra solo i venticinque anni di attività, ma anche l'efficacia di un approccio che promuove l'inclusione sociale e la qualità della vita delle persone che affrontano disturbi mentali.

Questi venticinque anni ci hanno insegnato una cosa fondamentale: l'integrazione delle persone con distur-



bi psichiatrici è essenziale per il loro benessere. L'accoglienza e il supporto, combinati con percorsi riabilitativi mirati, permettono agli ospiti di sentirsi parte di una comunità, di riscoprire il proprio valore e di sviluppare capacità e competenze che li aiutano a vivere con maggiore autonomia.

Ogni ospite ha la sua storia e il suo percorso, ma tutti trovano nella nostra comunità un luogo dove non sentirsi soli, dove essere ascoltati e supportati. La festa di quest'anno ha ricordato a tutti noi quanto sia importante continuare su questa strada, promuovendo l'inclusione e il rispetto.





A prendervi parte anche gli ospiti delle strutture riabilitative di Trani insieme ai volontari di Retake, la fondazione no profit attiva nella tutela dell'ambiente e la cura dei beni comuni, che promuove la bellezza, la vivibilità e la rigenerazione urbana

L'azione di pulizia ha riguardato una porzione di Piazza della Repubblica della città di Trani, con l'intento di riportare un minimo di decoro in un luogo pubblico altamente frequentato.

L'intervento ha portato alla raccolta di un quantitativo di quasi 4 chili di mozziconi spenti impropriamente per terra. Ma tanto altro c'è ancora da fare!

La mole dei rifiuti raccolti testimonia il poco rispetto che i cittadini hanno verso l'ambiente circostante e scarsa consapevolezza delle conseguenze ambientali provocate da questo atteggiamento.

Di seguito le impressioni degli ospiti che vi hanno partecipato:

Cosimo: "tutto più pulito, è più bello!"

Grazia: "partecipare mi ha fatto bene. Purtroppo troppa inciviltà in questo mondo!"

Maria: "esperienza bellissima, da rifare!"

**STRUTTURE RIABILITATIVE
RETE TRANI**



Dietro ogni progresso c'è il lavoro instancabile di un team di professionisti. Le nostre collaboratrici e i nostri collaboratori si occupano delle mansioni domestiche, garantendo che ogni aspetto della vita quotidiana nella comunità funzioni al meglio. Gli educatori, con la loro dedizione, lavorano fianco a fianco con gli ospiti, aiutandoli a sviluppare le loro capacità e a raggiungere nuovi traguardi personali.

E poi ci sono figure professionali fondamentali come le dottoresse: psicologa e psichiatra, la coordinatrice. Con la loro competenza e sensibilità, coordinano i percorsi riabilitativi, seguendo ogni ospite con attenzione, proponendo terapie mirate e favorendo il benessere psicologico. Grazie a loro, la comunità riesce a mantenere un equilibrio tra accoglienza, cura e sostegno.

La celebrazione dei venticinque anni è stata non solo un momento di festa, ma anche di riflessione. Abbiamo fatto tanta strada, ma c'è ancora molto da fare. Il nostro obiettivo è continuare a crescere, migliorando i servizi e ampliando le opportunità di integrazione per gli ospiti della struttura.

"Questa Città" continuerà a essere un luogo di speranza, dove ogni persona può ritrovare il proprio equilibrio, sostenuta da una rete di affetto e professionalità.

**M. C., D'A. G., D. O.
C.R.A.P. - GRAVINA**



RACCONTIAMOCI

Come si sa i racconti ci aiutino a dare senso alla nostra esperienza, ai nostri vissuti, a rileggere le nostre emozioni. Il racconto delle nostre esperienze definisce non solo chi siamo nel senso più riflessivo e profondo, ma ha anche una importante funzione sociale perché ci permette di comprendere e comunicare con gli altri, facilitando anche una lettura e una narrazione condivisa del mondo circostante.

I racconti ci aiutano a ricordare, a riscrivere, ad esplorare il mondo, a definire valori, rileggere avvenimenti, attribuire un significato all'esperienza. La narrazione «rivela il significato di ciò che altrimenti rimarrebbe una sequenza intollerabile di eventi» (cit. Anna Arendt). Per questo motivo il SOMMERGIBILE ha pensato di dedicare a tutti quegli ospiti delle strutture della Cooperativa Sociale Questa Città che volessero condividere con voi lettori parte della loro storia di vita uno spazio in cui pubblicare i propri racconti personali sotto forma di intervista.



LA PASSIONE CHE TI SMUOVE L'ANIMA E IL CUORE

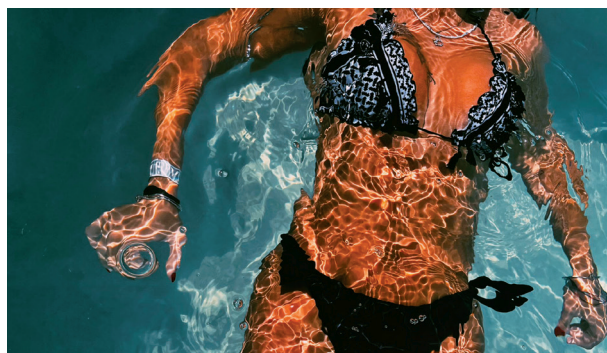
CIAO VALE, MI PARLERESTI UN PO' DELLA TUA PASSIONE? DA QUANDO HA INIZIATO AD APPASSIONARTI LA FOTOGRAFIA?

Penso che per definire la fotografia la mia passione, io debba curarla e starle dietro. Un po' come se fosse mia figlia. Il mio pensiero si abbrevia nel risponderti che, è più giusto definire "passione" la fotografia, quando l'hai tecnicamente studiata e che quindi, è rimasta la tua passione anche nel momento in cui ti sei dovuto cimentare nel conoscere diversi e innumerevoli tipi di tecniche fotografiche, anche che non condividi e che non senti tue. Ho visto gente che davvero ne sa più di me, me li immagino spesso, che per passatempo nutrono la mente con manuali da 400 pagine circa, per apprendere nuove modalità di osservare il mondo e per aggiornarsi sulle nuove mode. Bene, invidio e allo stesso tempo stimo quelle persone. Io non riesco ad essere costante nel creare sempre nuovi scatti per me validi, talvolta la mia macchina fotografica "mi guarda" ed io guardo lei, ma finisce lì. Quando ho voglia la utilizzo. Anche se a quella macchina fotografica, devo parecchio: quelle poche volte in cui ho deciso di fare qualcosa di produttivo, mi sono alzata dal mio letto dopo 24h complete di sonno e ho iniziato a scattare, con tanto di post-produzione, per me accurata. Non è scontato per me che un oggetto, nei miei momenti di "mental breakdown" riesca a convincermi senza convincermi a lasciare la mia zona comfort per poter fare qualcosa che mi faccia sentire... viva; quindi riprendo dalla tua seconda domanda: **da quando ha iniziato ad appassionarti la fotografia?** Non mi appassiona la fotografia, mi rende viva. Ha avuto la capacità di farmi sentire viva anche quando non avevo nessun motivo per provare emozioni e perché no, stare al mondo. Mi ha fatto scoprire un mondo a parte, un bel grande rifugio per i pochi, come me, sopravvissuti alla propria condanna: la sensibilità.

Da piccola impazzivo perché non riuscivo



ad esprimere agli altri, come osservavo in modo più amplificato, e provavo ciò che loro stessi vedevano e sentivano. Quando sono cresciuta e diventata una "grande-piccola", mi sono messa in discussione per poter riscattare questa voglia di dover esprimere in qualche modo il mio "sentire", più o meno ci sono riuscita; ma è ancora lunga la strada...



PER FOTOGRAFARE BISOGNA AVERE UN GRANDE DONO:

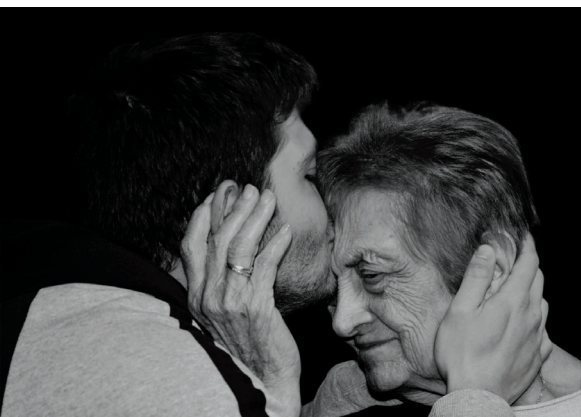
QUELLO DI OSSERVARE I PICCOLI DETTAGLI CHE RENDONO BELLO CIÒ CHE POTREMMO DEFINIRE "NORMALE".

QUALE CONSIGLIO TI SENTI DI DARE A CHI VORREBBE CONCENTRARSÌ SUL "BELLO"?

Non sono un'ottima consigliera...anche perché se oggi ho avuto la possibilità di parlare di fotografia, probabilmente domani mi sveglierei e parlerei di come mi rende felice dipingere sui sassi.

Tralasciando quello che mi hai chiesto, è davvero complesso e potrei dilungarmi profondamente, cerco di spiegarlo in modo più sintetico possibile: non siate superficiali!

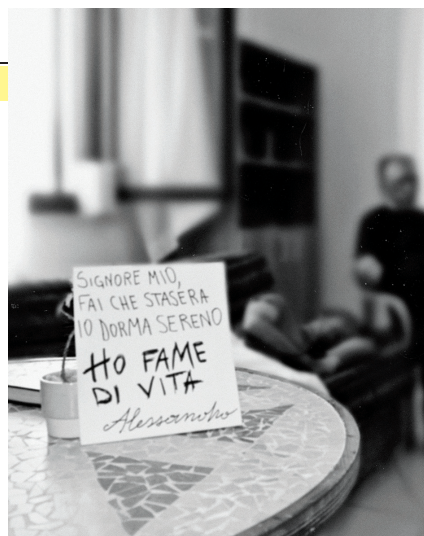
Avete la possibilità per almeno due minuti al giorno, di incantarvi dinanzi ad un albero in un qualsiasi posto? Sicuramente sì. Fatelo. 2 minuti, ogni giorno. Ringrazierete voi stessi per aver osservato quell'albero



"normale", cambiare aspetto col passare del tempo. Assumerà diversi aspetti e quindi sarà un albero diverso. Per favore, dovete osservarlo non vederlo. Non basta vederlo. Noterete che un giorno aveva una foglia in più, il giorno dopo la stessa foglia è sul marciapiede, oppure non la riuscirete a trovare perché il vento o il manutentore delle strade l'avrà spazzata via. Non lasciate che quello che ci circonda passi inosservato, o per lo meno, non sempre. So che le vite di tutti sono frenetiche, stressanti e senza sosta, ma dedicatevi 2 minuti di tempo "agli alberi" delle vostre strade, vi assicuro che sarà come dedicare del tempo a voi stessi. Raggiungerete, solo se volete, uno stato di benessere psicofisico, anche solo per quei due minuti e vi renderete conto che non vi basteranno più due minuti al giorno, perché vi accorgerete che osservare più degli altri non è poi così male.

Provare, per credere. Baci.

@paccyone su instagram



TERRA MADRE SALONE DEL GUSTO 2024

L'esperienza al salone del gusto raccontata da una dei partecipanti

Il progetto coltivato quest'anno nelle strutture riabilitative Comunità Alloggio, Gruppi Appartamento, CRAP di Gravina e CRAP di Spinazzola, denominato "TUTTI INSIEME PER L'ORTO SOCIALE SLOW FOOD PUGLIA", ha permesso a chi vi ha preso parte di partecipare all'evento "Il Salone del gusto 2024 -TERRA MADRE.



Di seguito il racconto dell'esperienza vissuta in Piemonte attraverso le parole di Maria:

"Quando mi è stato comunicato che saremmo andati presso il Parco Dora di Torino a fine settembre 2024, ne sono stata subito entusiasta, ma al tempo stesso ho avvertito un po' di timore, poiché per la prima volta nella mia vita avrei viaggiato in aereo. Il giorno della partenza, però, ho sentito una sensazione di benessere e curiosità, oltre che di rassicurazione da parte del gruppo di viaggio, specialmente grazie alle educatrici che ci hanno accompagnati in questa esperienza e alla mia amica Claudia, ospite della CRAP di Gravina, con la quale ho anche condiviso la stanza durante la notte. Il momento del decollo è stato davvero emozionante; ritrovarsi in po-



chi minuti distanti dalla terra ferma, mi ha fatto rabbrivire. Atterrati a Torino, ci siamo recati presso il B & B poco distante dall'aeroporto dove abbiamo trascorso una serena nottata in stanze molto silenziose e accoglienti. Il mattino seguente, dopo una ricca colazione, abbiamo finalmente raggiunto il Parco Dora dove ci ha accolto la dottoressa Giovanna Ferrulli, biologa nutrizionista responsabile del progetto di comunità. Abbiamo subito visitato lo stand della regione Puglia e in seguito tutti gli altri padiglioni, scoprendo le varie tradizioni gastronomiche e i prodotti tipici delle singole regioni. Alle ore 15, presso lo spazio a noi dedicato, si è tenuta una vera e propria interv-

TRA SIMBOLISMO E CRUDA REALTÀ

La cultura come leitmotiv del cambiamento, come attivatore e sviluppatore di processi e pratiche innovative. Coerentemente con questa nostra convinzione noi, ospiti del centro diurno di Andria, in occasione della 28esima edizione del Festival Castel dei Mondi, abbiamo colto l'occasione per visitare all'interno di Palazzo Spagnoletti un insieme di opere d'arte dell'artista cubano Michel Mirabal comprendenti quadri, sculture, video e grandi installazioni attraverso cui l'autore invita ad interrogarsi sulle cause profonde che hanno spinto la popolazione cubana all'esodo e il relativo impatto di una intera nazione che a poco a poco si sta svuotando. L'installazione più conosciuta di Michel Mirabal è quella composta da innumerevoli passaporti imbrattati con i colori della bandiera cubana, come rappresentazione dell'esodo, una sorta di grido di dolore unanime che racconta l'addio alla propria madrepatria.

Proseguendo, ci siamo ritrovati in una stanza il cui interno era composto da un grande schermo, con alcune file di poltrone disposte come in un vecchio cinema; alcune di queste postazioni erano occupate da manichini di paglia, variamente reclinati su di esse. Sono spaventapasseri, che accompagnano noi nella visione di una proiezione. Gli spaventapasseri sono figure inerti, che rappresentano l'indifferenza, o l'immobilità di sistemi e governi di fronte ai grandi problemi sociali che spingono le persone a fuggire dai campi e dalle loro case. Sono presenti, ma non agiscono, non si mobilitano per cambiare la situazione. Questa installazione scuote le nostre coscienze, facendoci riflettere su un altro tema importante, quello dell'umanità e dunque se, come società, siamo in grado di agire di fronte al dolore o limitarci ad osservare immagini di tragedie migratorie.

Durante il percorso ci siamo poi imbattuti in un'altra sala del palazzo, che ospitava l'installazione di una serie di fili spinati sui quali pendevano delle lunghe lenzuola bianche con le quali Michel Mirabal ha riportato mentalmente i visitatori a quei momenti di quotidianità tipici dei quartieri poveri, quando le lenzuola venivano appese ai balconi nei giorni di lavaggio. Si trat-



ta di un passaggio domestico che per molti migranti rappresenta il calore della casa che hanno lasciato. Le lenzuola bianche evocano sì la pulizia fisica, ma anche la purezza dei ricordi. Per molti la domenica era un giorno di riposo e di "famiglia", un giorno in cui i bambini giocavano tra le lenzuola che svolazzavano nell'aria. Questa è una scena sem-



plice nel suo essere ma che in realtà racchiude in sé un tripudio di emozioni fatte di nostalgia.

Quest'oggi abbiamo fatto un viaggio, quello di Michel Mirabal, un viaggio disincantato, un viaggio che ogni visitatore ha potuto intraprendere a modo proprio nel suo sistema personale ed esistenziale.

CENTRO DIURNO - ANDRIA



sta, durante la quale abbiamo potuto esprimere le nostre emozioni rispetto al progetto.

Subito dopo ci siamo cimentati nella realizzazione di biscotti di farina di ceci e mandorle, supportati da uno chef del posto.

Abbiamo avuto l'onore di conoscere personalmente il presidente dello SLOW FOOD PUGLIA e il fondatore dell'associazione, Carlo Petrini. È stata una vera gioia partecipare a questo evento e vivere questa esperienza nuova e travolgente, che rimarrà per sempre un bellissimo ricordo".

Moliterno Maria
Comunità Alloggio
Gravina in Puglia



VISTO DA VICINO, NESSUNO È NORMALE

Cari lettori, volevamo condividere con voi una bella esperienza, vissuta nel corso dell'estate appena trascorsa. Il 5 luglio siamo stati invitati ad un evento organizzato dal Comune di Poggiorsini, l'Associazione culturale "Abili Diversamente" e la nostra Cooperativa "Questa Città", dal titolo "Disabilità è Specialità". La nostra presenza è stata richiesta per raccontare il percorso di Arteterapia, intrapreso con la maestra Anna Pia Bonamassa.

L'occasione è stata utile per mostrare al pubblico i lavori realizzati e ricevere un riscontro a riguardo. Accanto alle nostre tele, sono stati esposti dei posacenere pieni di cicche di sigarette e potete immaginare il motivo: qual è la richiesta più frequente che vi capita di porre agli operatori o alle persone che quotidianamente incontrate?

Non ci nascondiamo, molte delle nostre giornate sono scandite dalle azioni di fumare e bere caffè; non è una colpa, sia chiaro, anche perché alcuni momenti possono essere davvero noiosi o semplicemente, in alcuni casi, vorremmo solo dare un significato ed una fine alle interminabili attese. Quello che, però, ci siamo chiesti, all'inizio del progetto artistico, è stato: siamo capaci solo di questo?

Dalle nostre mani tremanti, infatti, sono uscite delle opere uniche ed irripetibili, la cui peculiarità è stata rap-

presentata dalla nostra imperfezione. È stato bellissimo ed estremamente gratificante testimoniare come l'improduttività della malattia mentale sia solo un luogo comune, dato dal pregiudizio; lo stesso che ci vorrebbe come individui alimentati da caffeina e nicotina. Forse, però, prima di dimostrare qualcosa agli altri, la nostra intenzione era fare i conti con noi stessi, contrastando l'arrendevolezza e l'apatia che spesso ci tormentano e ci fanno attribuire ragione all'idea di rappresentare una zavorra per la società. In verità, alla fine di questo viaggio, la consapevolezza è quella di possedere qualcosa in più: la nostra sofferenza; narrare, creare immagini o cantare riguardo ad essa, ci permette di conoscere qualcosa di molto profondo ed intimo, i cui meccanismi sono ignoti a chi non vive determinati sentimenti. Da qui, scaturirebbe il doppio effetto benefico dell'arte: alleggerire il peso di chi la pratica e trasmettere emozioni uniche in chi ne gode.

Impegnarsi nella realizzazione di qualcosa è molto stimolante, ma anche molto faticoso: ammesso che ognuno di noi abbia dentro la fiamma del talento, è altrettanto vero che per farla splendere al massimo sia necessario darsi delle regole. Questo, molto spesso, viene visto come un limite, ma abbiamo imparato che anche il tre-



no più veloce ha bisogno di binari sui quali muoversi. La vera libertà sta nella scelta di far emergere il nostro estro o affidarci a qualcuno che ci aiuti a farlo; nel nostro caso è stata funzionale la figura della maestra formatrice, la quale ci ha accompagnato nel percorso di scoperta di essere individui in grado di poter dare il proprio contributo alla realtà in cui si vive.

Abbiamo voluto condividere con voi le impressioni di una serata, che ci ha visto protagonisti e che ci ha offerto uno spazio in cui poterci raccontare, essenzialmente perché siamo convinti da sempre che le cose belle non si debbano tenere per se stessi, ma vadano diffuse il più possibile per estendere la platea che ne potrebbe giovare. Un po' come il caffè e la sigaretta dai quali siamo partiti, continuereste a vederli come delle ossessioni o le fondamenta di un ponte verso un'isola per noi, molto spesso, inaccessibile?

**CASA PER LA VITA
POGGIORSINI**

il so **emergibile**

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



IL SENTIERO DEL BEN-ESSERE

“Il benessere è quello stato emotivo, mentale, fisico e sociale che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale nella società”. Grazie a questo importante concetto, la FIDAPA (Federazione italiana donne arti professioni affari), con la collaborazione della CRAP di Spinazzola, ha organizzato lo scorso agosto un evento presso la Villa comunale. L'obiettivo dell'evento è stato quello di coinvolgere la comunità e portarla a comprendere, attraverso delle attività come dei giochi senza frontiere, un allestimento fotografico, un sentiero delle emozioni e laboratori per bambini (creati dagli ospiti della CRAP durante il laboratorio creativo), quanto sia importante migliorare il proprio benessere psicofisico.

L'evento ha avuto grande risonanza. La comunità ha partecipato attivamente immergendosi nel sentiero delle emozioni, partecipando ai giochi organizzati dalle palestre di Spinazzola, assaggiando prodotti biologici locali, degustando bevande detox e ascoltando buona musica.

Sono molto positivi i feedback degli ospiti che hanno partecipato all'evento: “l'emozione vissuta è principalmente la gioia, quella gioia che si prova quando ci si sente utili e quando ci si relaziona con nuove persone per confrontarsi su nuovi argomenti”; “Abbiamo imparato quando sia importante lavorare quotidianamente sul proprio benessere perché se si accetta sé stessi e soprattutto si sta bene con sé stessi, le relazioni con gli altri avvengono in maniera più spontanea”; “L'amor proprio è il sentimento più bello che una persona possa provare”. La Fidapa ha organizzato un salotto culturale durante il quale, grazie ai numerosi interventi da parte della Presidente Fidapa Distretto Sud Est, la Presidente della Fidapa di Spinazzola, Past Presidenti Fidapa Spinazzola e Distretto Sud Est, la coordinatrice e la psicologa della CRAP di Spinazzola, il Sindaco, gli assessori, una consulente formatrice coach aziendale e la nutrizionista delegata Slow Food, è emersa l'importanza del lavoro di rete e quanto sia importante collaborare per uno dei beni comuni: IL BENESSE-



RE INDIVIDUALE E COLLETTIVO.

Per far emergere ulteriormente l'importanza della collaborazione, di seguito le risposte ad alcune domande poste alla Presidente Fidapa Spinazzola Matilde D'Amelio:

Matilde, come valuti il ruolo della vostra associazione nella promozione del benessere soprattutto in collaborazione con le altre realtà come la nostra?

“Il ruolo della Fidapa ha avuto un senso nell'organizzazione dell'evento grazie alla collaborazione con la CRAP che ha fornito le competenze socio sanitarie per approfondire il concetto di benessere. La Fidapa è un movimento di opinione che promuove iniziative culturali e di sensibilizzazione sulle tematiche sociali.”

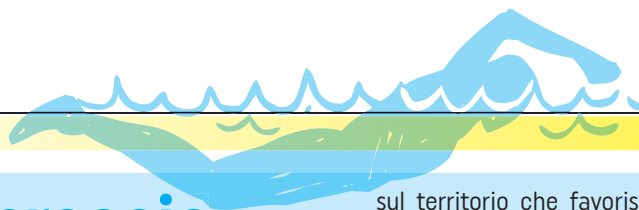
Quali sono, secondo te i risultati più significativi che abbiamo ottenuto durante l'evento “Il sentiero del Ben-essere”? Come si potrebbero ampliare questo tipo di iniziative?

“L'evento ha avuto il pregio di fornire informazioni sul concetto di benessere nelle diverse declinazioni di salute mentale, fisica e sociale ed è riuscito a raggiungere diversi target della nostra comunità, poiché articolato in diverse sessioni.”

La vita frenetica di tutti i giorni non ci permette di prenderci cura di noi stessi come vorremmo però basta poco, cerchiamo di vivere il qui ed ora e viverci e goderci ogni istante perché la vita di ognuno di noi è preziosa.

CRAP SPINAZZOLA





Il NUOTO come approccio al benessere fisico e mentale

Promuovere il benessere fisico, psicologico e sociale, nonché l'incremento della motivazione e dell'autonomia nella cura del sé e la promozione dello sviluppo delle relazioni interpersonali.

Queste rappresentano le principali finalità del corso di nuoto dedicato agli ospiti delle strutture riabilitative di Trani (Comunità alloggio e Gruppi appartamento). Tra le varie attività terapeutiche, il nuoto è un'efficace terapia contro lo stress: l'acqua riconduce la coscienza verso il senso di protezione del grembo materno con dolcezza.

Il nuoto non è più percepito solo come sport, ma come un'attività dai numerosi benefici sia per il corpo che per la mente. L'azione ritmica del nuoto, unita al controllo del respiro, sotto la guida attenta dell'istruttrice, diventa una forma di meditazione in movimento, facilitando in questo modo la riduzione dello stress e promuovendo la calma interiore.

L'acqua è un elemento che ci circonda fin dalla nascita e aiuta a creare un ambiente ideale per lasciar andare le tensioni fisiche ed emotive.

Il galleggiamento promuove il rilassamento muscolare e direziona l'attenzione verso la percezione del proprio corpo, lavorando sulla consapevolezza del sé interiore.

Aspetto unico del nuoto è la capacità di promuovere la Mindfulness, ossia la concentrazione sul momento presente, prestando attenzione al movimento e alla respirazione.

I partecipanti riferiscono che ogni bracciata diventa un passo verso la serenità, ogni respiro sincronizzato, un distacco dai pensieri negativi.

È qui che la mente trova chiarezza e lo stress si scioglie nell'acqua come il sale. Nello specifico i corsi di nuoto per gli ospiti delle strutture riabilitative di Trani della Cooperativa Questa Città, sono tenuti da un'istruttrice della scuola di nuoto "Di Palma sport club" di Trani, prevedono l'insegnamento del nuoto, o il perfezionamento degli stili (in base al livello di partenza) con obiettivi diversificati.

Non si tratta solo dell'attività del nuoto in sé, ma della creazione di un rapporto di collaborazione con i servizi presenti

sul territorio che favoriscono un vero e proprio processo di integrazione, reinserimento nella rete sociale e socializzazione. I riscontri ricevuti dagli ospiti dopo l'avvio dell'attività sono stati molteplici ma rivolti verso un'unica direzione, la pace interiore e un nuovo legame con il proprio corpo che, in acqua, è più leggero.

Sperimentare la sensazione di leggerezza e di quiete ha permesso ai partecipanti neofiti e non, di protrarre i benefici della pratica anche durante le attività del quotidiano.

L'acqua purifica, rigenera e sostiene, è fonte di benessere per tutto il nostro Essere.

**COMUNITÀ ALLOGGIO
GRUPPI APPARTAMENTO - TRANI**



TENNIS che passione

tandosi così in sfide coinvolgenti, step by step.

Con lo stesso entusiasmo e la stessa motivazione hanno preso parte ad una giornata conclusiva l'equipe del CSM del Territorio, con la presenza in campo del dott. Magnifico e il tifo dagli spalti di tutti i presenti, tra cui l'educatore del CSM, il centro Diurno e la dott.ssa Fiore, consulente psicologa.

Lo sport con i valori intrinseci "dell'unione fa la forza", del "fair-play" e del benessere "psico-fisico", ancora una volta si è reso protagonista dei percorsi riabilitativi delle persone in recovery, favorendo autonomia e opportunità di confronto con modelli positivi.

Un grazie particolare al Circolo Tennis Gravina e al suo Presidente per averci dato la possibilità di svolgere, nel corso di questi mesi e nei mesi a seguire, l'attività in un clima sereno, collaborativo e incoraggiante.

Sicuramente proseguiremo su questa strada collaborativa e di fiducia instaurata tra il mondo del tennis e il mondo della riabilitazione psicosociale grazie agli incontri con persone disponibili e professionali che oltre la tecnica promuovono un sentire educativo.

Le persone coinvolte nell'attività riabilitativa ci riportano feedback molto positivi e tutti all'unisono hanno dichiarato di aver appreso tecniche nuove mai esplorate fino ad ora, di aver fatto una bella esperienza che ha permesso loro di interagire meglio con gli altri, di essersi sentiti accolti, in un ambiente nuovo, senza pregiudizi e di aver esplorato uno sport nuovo e divertente.

Considerazioni riportate da Roberto, Daniele, Vito, Arianna, Antonio, Giuseppe, Francesco, Alessia a cui va tutto il nostro plauso.

**CENTRO DIURNO
GRAVINA**



Dietro ogni grande atleta c'è un grande allenatore!

Ed è proprio vero.

Questo sport così avvincente ha coinvolto con interesse e passione gli ospiti del Centro Diurno di Gravina i quali, condotti dal coach Luigi Loglisci, hanno potuto apprendere le tecniche base della disciplina ed in maniera soft riempire quegli spazi "vuoti" dove i pensieri fanno capolino.

Tutti i partecipanti si sono mostrati attenti nell'apprendimento delle regole di gioco e nel metterle in pratica sperimentando