

LA VOCE

**In caso di mancato recapito inviare
a UDINE CPO per la restituzione al mittente**

previo pagamento resi

Comitato di redazione: Pasut Aida, Barbara Cleri, Nuccio Margherita
Grafica e stampa: Tipografia Tomadini - Udine



DELL'ACATE

Numero 1 - Giugno 2014 - Aut. Trib. Udine n. 19 del 10.10.2008

Pubbl. semestrale - Poste Italiane s.p.a. - Spediz. in abb. postale D.L. 353/2003

(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 - comma 2, DCB UDINE

Edito a cura dell'Associazione Club Alcolisti in Trattamento - Dir. responsabile: Massimo Radina

33100 Udine - Via Diaz, 60 - Tel. 0432 25284 - Cell. 333 9029545

www.acatudinese.it - acatudinese@acatudinese.it - acatudinese@gmail.com

TAXE PERÇUE
TASSA PAGATA

Io / Noi IL NUOVO DIRETTIVO

Care famiglie, colgo l'occasione per ringraziarvi della fiducia che ci avete dato, partecipando numerosi alle votazioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo dell'A.C.A.T.

Prima di presentarmi e presentare le persone che con me faranno questo percorso lungo tre anni volevo ringraziare tutto il precedente Consiglio, che a vario titolo si è impegnato a portare a termine tutto il programma che il compianto Franco (avendo molto tempo e tantissima voglia) aveva stabilito.

Un grazie di cuore a Emanuela che ha saputo sostituire Franco (cosa non facile) tenendoci tutti uniti e impegnandosi senza alcuna remora. Un grazie anche a Brunasso che con

i tempi di crisi è riuscito a mantenere, nonostante le poche entrate, i conti in pareggio e grazie a tutti gli altri che si sono occupati del Territorio e delle Scuole sia primarie, che secondarie. Uno per tutti il Sig. Sandro Gerussi.

Passiamo a noi: io sono Aida ero e sarò Servitore Insegnante di Cat. E la Presidente dell'A.C.A.T.

Con me ci sono Paolo, Valdi, Fabrizio, Dino, Piero, Giuliano, Stefano, Fulvio, Margerita, Carlo, Vanni, Giada, ed Ermes nelle vesti di vice presidente.

Il nostro obiettivo è di lavorare per il bene delle Famiglie e dei CAT, a questo proposito continueranno le visite dei referenti e responsabili delle zone

ai vari CAT per avere notizie certe sui bisogni, sulle difficoltà, e su cosa le famiglie vorrebbero da Noi, cercando di dare risposte precise e in breve tempo. Collaborare con le Istituzioni perché i bisogni delle famiglie siano un bene da raggiungere per tutte le figure coinvolte. Essere presenti a eventi e manifestazioni organizzate da Comuni, Provincia e Proloco non che da altre associazioni che per scopo abbiano il benessere del Singolo, della Famiglia e



A LUCIANO CESSELLI

Tutto ebbe inizio quel lontano 1 febbraio 1988, quando esasperata, Maria Elena, non sapendo più cosa fare, si rivolse alle assistenti sociali dell'ospedale di Udine.

Dopo avere esposto i suoi disagi e le sue sofferenze oltre a quelle della Famiglia per la situazione in cui vivevano, causa il tuo bere ottenne un colloquio con il dott. Buttolo e Giancarlo Lezzi. Scopri un mondo nuovo, un'alternativa al disagio intravide la possibilità di una vita normale, migliore. All'inizio ci furono le tue resistenze, la convinzione di non avere problemi ma...

Dopo il percorso in alcologia con l'invio al Cat le cose cominciarono a girare, non era male tutto sommato forse il problema c'era.

Durante la tua vita al club hai visto passare molte famiglie e per tutti avevi le parole giuste. Che si allontanava perché non si riconosceva nei nostri

programmi, veniva contattato, lo cercavi sperando di convincerlo che quella era l'unica strada per riconquistare stima, salute e vita.

Troppi sono passati a migliore vita perché si sono resi conto troppo tardi che avevano il loro futuro nelle mani e l'hanno gettato via.

Tra alti e bassi, difficoltà relazionali, sei andato avanti, hai visto laurearsi le tue figlie, hai goduto dei nipoti, la famiglia ti è stata vicina con amore fino alla fine.

Noi o meglio che ti ha conosciuto dentro e fuori dal Cat sa che persona squisita tu fossi, disposto a parlare di tutto a spiegare ai ragazzi, a tue figlie cosa fosse l'alcol e che danni poteva fare, tu eri l'esempio parlavi sempre di te.

Avevi mani d'oro, non c'era nulla che tu non sapessi fare ed eri a disposizione di tutti.

Il nostro percorso ufficialmente è iniziato nel 1990 e io, fresco operatore mi appoggiavo su di te e Maurizio per l'esperienza, l'umanità e l'umiltà che

dimostravate verso tutti. Mi hai aiutato a crescere, a capire, ad accettare le ricadute facendomi vedere il lato positivo delle cose.

Quante feste abbiamo organizzato: in primavera per iniziare con il bel tempo lasciandoci alle spalle grigiore e freddo dell'inverno, d'estate per stare una giornata assieme a tutte le famiglie dei Cat, mangiando, giocando divertendoci., in autunno per allontanare la malinconia e fare sentire bene chi era stato separato dalla famiglia e infine i cenoni di San Silvestro, tutti assieme famiglie e amici ballando e brindando con le bibite al nuovo anno che verrà, dimostrando che si può giocare senza alcol.

Un percorso lungo e intenso vissuto pienamente malgrado gli acciacchi e le malattie che ti hanno tormentato fino a marzo. Il grande vuoto che hai lasciato in famiglia, al club non potrà essere colmato ma il tuo ricordo rimane nei nostri cuori per sempre.

Aidi Pasut

della Comunità dove vivono.

Essere presenti nelle scuole e nei gruppi di aggregazione ove sia richiesta e/o accettata la nostra presenza per un lavoro di sinergia.

Riattivare il telefono Amico A.C.A.T. per risposte immediate ampliando nello stesso tempo l'orario della segreteria il tutto senza rubare troppo tempo a Margherita nuova solerte segretaria. Vista la crisi e la nostra volontà di non mandare i conti in rosso altrimenti Vanni si arrabbia.

Confido nell'aiuto e supporto del nuovo Direttivo ma anche di tutte le Persone o Famiglie che abbiano idee da propormi e proporci.

Vanno bene anche le critiche se sono costruttive e servono a migliorare l'andamento dell'Associazione e dei Club.

Grazie a tutti la Presidente dell'A.C.A.T "Udinese" Onlus Aida Pasut

NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO DELL'ACAT "UDINESE" ONLUS

A seguito delle elezioni del 11/12 gennaio 2014 è stato eletto il nuovo direttivo:

Aida Pasut: Presidente

Ermes Zavagno: Vice Presidente

Vanni Querini: Tesoriere

Margherita Nuccio: Segretaria

E i consiglieri: **Paolo Benedetto, Valdi Calligaris, Fabrizio Cellotti, Piero Cossettini, Dino Cosaro, Giuliano Dorigo, Stefano Fontanini, Fulvio Moro, Carlo Parusso, Giada Sinelli.**

ASSEMBLEA SOCI A.C.A.T. 21 FEBBRAIO 2014 PASIAN DI PRATO

L'assemblea convocata il 21 febbraio 2014 per l'annuale bilancio si è svolta in un clima calmo.

Abbiamo avuto l'onore di avere tra di Noi il Vice Sindaco e assessore alle politiche sociali.

Dott. Pozzo e il presidente delle associazioni del territorio comunale Sig. Riva.

Dopo la lettura e la spiegazione delle spese sostenute (entrate -uscite) e del lavoro fatto nel 2013.

Spiegato molto bene e in modo esaustivo da Brunasso e Danielle si è passati alla votazione; il bilancio è stato approvato a una unanimità.

La seconda parte prevedeva il bilancio (entrate-uscite) per il 2014, Vanni (nuovo tesoriere) ha spiegato dettagliatamente quali saranno i nostri obiettivi, visto il calo dei fondi e delle entrate monetarie, cercheremo di abbattere le spese.

L'obiettivo di questo direttivo è di continuare a lavorare per il bene delle famiglie, essendo presenti il più possibile in tutte le occasioni che possono dare visibilità all'associazione e al nostro operato, collaborando con tutte le figure presenti sul territorio. Anche questa parte è stata approvata a un'unanimità, unica critica ma costruttiva (non ci avevamo pensato) ci è

stato fatto notare che sarebbe più utile arrivassero i bilanci nei C.A.T. alcuni giorni prima dell'assemblea così che le famiglie possano leggerli con più calma e chiedere spiegazioni durante l'assemblea.

Ringrazio la persona che ci ha fatto quest'appuntamento e come nuovo direttivo ne farà tesoro per la prossima.

Ringrazio a nome mio e di tutti i presenti il Dott. Pozzo e il Sig. Riva auspicando che la nostra associazione, i C.A.T. presenti sul territorio comunale possano cooperare e collaborare per il bene di tutti.

Grazie alla Sig.ra Paola che ci ha supportato e supportato e continuerà a farlo.

Grazie al Dott. Toller, ai revisori dei conti Claudio e Maurizio, a quest'ultimo grazie per aver fatto il presidente della seduta.

A Danielle per il lavoro fatto e per quello che farà, a chi si è occupato del rinfresco e infine grazie a tutti i soci e alle loro famiglie per essere intervenuti.

Dal nuovo direttivo grazie a tutti.

La presidente



CONDIVISIONE

SALUTO A Ettore!

Caro dottore, caro amico e "padre" nel mio cuore ci sarai sempre non dimenticherò mai le nostre litigate, le nostre grandi fumate, quante volte ti ho chiamato perché mi ero smarrita, ti ho confidato i miei segreti, le mie sofferenze, la mia voglia di non continuare a vivere, quante volte sono ricaduta in quell'oscuro tunnel dove non vedevo più la luce; sballata da gocce e alcol, quando non mi reggevo in piedi, accompagnata dal-

la mamma venivamo da te a qualsiasi ora e tu mi osservavi e osservavi mia madre con i tuoi occhi profondi e capivi la sofferenza di entrambi, ma tu hai sempre continuato a credere in me, assieme a Bearzi hai fatto mille peripezie per farmi ricoverare a S. Daniele perché alla casa di cura di Udine (Policlinico) non mi volevano più perché ritenuta paziente che non collaborava! Ti ringrazio per avermi fatto rivedere Filippo, ti ringrazio per avermi ascoltata, sostenuta non come paziente ma quasi come figlia!

Ascoltami ancora, sostenimi da lassù, proteggimi, il riferimento che avrò ora di te sarà la stella più lucente in cielo, non abbandonarmi mai, io continuerò per la mia strada cercando la serenità dentro me e se tutto ciò accadrà sarà anche merito tuo; finché avrò vita non ti dimenticherò mai uomo esemplare, simpatico padre di tante persone!!!

Ti dico arrivederci e non addio perché voglio tenerti accanto a me!

MARIKA

CONSAPEVOLEZZA ALLA MULTIDIMENSIONALITÀ DELLA SOFFERENZA NEL CLUB

Rivelazione a livello di coscienza, la consapevolezza dei problemi con opportunità di condivisione per una libera scelta, risorsa per un cambiamento comportamentale di vita, nell'accettare una cultura più ampia che può avere applicazioni possibili per nuove comunicazioni relazionali caratteristiche al cambiamento necessario nel credere la possibilità di ottenerlo. Ritengo che quella che riusciamo a realizzare oggi su questa strada aperta è anche premessa per procedere verso una maggior conoscenza della bellezza, ricchezza e profondità della vita quotidiana.

Processo lento, ma visto come crescita e maturazione, trasformazione della nostra cultura verso un benessere generale come valore del nostro percorso. Non essendo facile parlare del dolore e sofferenza con semplicità e rispetto, e nemmeno descrivere la complessità dei sentimenti che ognuno di noi prova di fronte all'isolamento e all'emarginazione è in questi momenti che al Club si riscopre l'altro, capire la risorsa nascosta per ritrovare noi stessi, e metterci in cammino assieme agli altri per raggiungere la cosa che ci accomuna, comunicazione che è sempre un dono che privilegia la crescita di tutti.

Guardare in faccia la realtà procura dolore, dolore che sembra catastrofico, ma diventa sopportabile quando si riesce a chiedere aiuto, accettando la fiducia dimostrata dagli altri condividendo questa nostra sofferenza e mettersi alla ricerca della strada per tracciare un percorso di speranza alle volte impossibile.

Condivisione dei dolori e delle gioie è fondamentale in quanto guida costante giorno dopo giorno come un abbraccio alle persone che credono in noi e che ci vogliono bene, assumendo maggior responsabilità, acquistando uno stile di vita che rende maturo ogni gesto come valore reale alle ragioni della vita verso nuovi orizzonti e coltivare con nuovi contenuti una nuova carica per la nostra e altrui esistenza.

Purtroppo, in questo campo c'è ancora molto lavoro da fare, ma possiamo dirci fortunati, avendo conosciuto una buona strada per migliorare lo stile di vita e poter vivere con serenità.

Posso dire: la vita è una sola ed è molto bella, allora perché non cercare di viverla e farla vivere nel modo migliore.

*Saluti e auguri a tutti.
Carlo Club n.3*

RIFLESSIONE

Mi hanno chiesto di scrivere una riflessione sulla CONDIVISIONE. Di primo acchito mi venivano tutte le frasi del volantino, allora ne ho cercato il significato sullo Zingarelli ed ho trovato: "Spartire, dividere con altri, partecipare a idee, sentimenti e altro".

Alla luce di ciò, la mia parte razionale dice che la Condivisione fa stare bene, perché aiutare gli altri fa star bene.

Io sto bene perché liberarsi di un peso, di un'angoscia, fa percepire tale ostacolo come più leggero, come se ci fosse un'aiuto per superarlo.

La mia parte emotiva, dice che c'è bisogno di imparare prima e condividere con se stessi, fa puoi gioire della condivisione con gli altri. Io sto cercando di imparare ciò, ed il club è un aiuto fantastico in questo. Lo so, ci vorrà tempo, perché la condivisione non viene da sola, va scoperta e so che quando la scoprirò, i benefici che avrò saranno enormi.

La Condivisione, dunque è necessaria perciò: Buona condivisione a tutti.

Piero - Club 71 - Tricesimo

CAT: STORIA DI UNA GRANDE FAMIGLIA DA PIÙ DI 25 ANNI

QUESTA È STATA LA MIA VITA INSIEME ALL'ALCOL

Mi chiamo Andrea, ho 43 anni e ho iniziato ad assumere alcol fin dall'età di 10 anni. Ho iniziato per provare e scoprendo che il vino mi piaceva continuai. Intorno a me tutti lo facevano quindi non mi sembrava poi tanto strano. Ho sempre frequentato gente più grande di me e questo non mi ha aiutato.

La mia prima sbronza la presi a circa 13 anni: io e un mio amico vedendo due bottiglie di vino abbiamo pensato bene di provare. Le sentii da mia madre che mi urlò di non diventare come mio padre.

Fino a 12 anni vivevo con mia nonna. Poi sono rimasto solo ed ho imparato ad essere autosufficiente. Intorno a me non c'era nessuno. Di scuola non ho mai voluto sapere. Dopo 4 bocciature alle medie, all'età di 15 anni mi trasferì con mio padre in Germania per lavoro. Là dormivamo in roulotte con gente di 40 anni. Il bere e il fumo non mancavano.

Conobbi una ragazza più grande di me di sei anni (io 15 e lei 22) e mi trasferii per un anno circa a casa sua. E con l'alcol ci siamo fatti compagnia.

Avevo 17 anni e mi divertivo. Ero sempre in giro, non mi mancava niente: soldi, donne. Quella volta mi sentivo un re, ma a pensarci ora è stata

una vita di merda. Ci penso solo ora perché non bevo.

Per quell'anno circa non sentii mai mia madre.

A 17 anni tornai a casa da mia madre senza un soldo perché li avevo bevuti e fumati tutti. Trovai subito lavoro e terminai le scuole, ma continuavo sempre a bere.

Nel 1988 per la prima volta andai in alcologia a San Daniele e partecipai assieme a mia madre al club del sabato per mio padre. Anche in questo pezzetto della mia vita ho continuato a crescere da solo.

In quel periodo conobbi mia futura moglie. All'inizio andava tutto bene anche se bevevo un po'. Agli appuntamenti arrivavo sempre in ritardo per colpa degli sprizzetti in compagnia degli amici.

Nel dicembre del 1990 è nata mia figlia, Nicole. Nel 1991 mi sono sposato ed è nato mio figlio Alex. E finalmente sono uscito di casa. mi sentivo realizzato, accanto a me avevo una donna che mi perdonava tutto, ma proprio tutto. Del male che disseminava l'alcol intorno a me, me ne accorgevo solo quando mia moglie mi sgridava. Siamo andati ad abitare a Codroipo vicino a mia suocera. Andava tutto bene, magari ogni tanto

qualche scappatella... il vizio non si perde!

Dopo un paio d'anni ho iniziato a frequentare nuove compagnie che oltre all'alcol frequentavano club notturni. E continuai questa vita per un po' di anni: di giorno lavoravo e di notte in giro. Rientravo a casa e durante il giorno pensavo e mi promettevo che avrei smesso di bere. Durante il giorno non bevevo e mi rendevo conto che mi facevo un po' schifo. In casa i litigi erano all'ordine del giorno e nel 1999 circa mia moglie chiese la separazione. Non mi rendevo conto di quello che succedeva, ero sempre annessato dall'alcol.

Così andai a vivere con mia madre e mia sorella continuando però la vita di prima. Anche se mia mamma non voleva.. non avevo ancora smesso di bere e fumare. Costretto da mia mamma tornai a San Daniele per un periodo di due mesi circa. Frequentavo il club, ma nonostante le varie ricadute le cose cominciavano ad andare bene.

Nel 2002 tornai con mia moglie e quella volta avevo smesso di bere. Mi comportavo bene e la mia vita sembrava essere regolare come mai prima. Facevo il papà e vivevo finalmente insieme ai miei figli, mi dedicavo a loro.

Io al passato non ci penso mai, è semplicemente passato.

Così un giorno ho provato a vedere se riuscivo ad avere il controllo sull'alcol. Ce la fanno in tanti e perché io non potevo riuscirci? Un bicchiere oggi, uno dopo.... A casa non c'era nessuno. Mia moglie tornava tardi dal lavoro e anche se bevevo due o tre bicchieri non si accorgeva, o meglio forse lo immaginava ma nascondevo l'odore dell'alcol con caramelle, dentifricio e sigarette. Ogni tanto qualche ri-



cadute ma l'avvertivo. Frequentavamo il club di Codroipo insieme. Al club ammettevo sempre quando ricadevo. Poi iniziai ad andare sempre meno, mia moglie a causa dei suoi impegni lavorativi non riusciva più ad essere tanto presente.

Con moderazione ripresi a bere quando nessuno mi vedeva, non mi accorgevo che stavo tornando peggio di prima. Mia figlia vedendomi sempre ubriaco si trasferì da mia suocera, mentre mio figlio era pieno di rabbia. Ero sempre ubriaco, quindi inconsapevole della vita attorno a me.

Nel 2010 è morta mia madre e le cose intorno a me peggiorarono. Mia moglie per il bene dei miei figli mi preparò le valigie e mi buttò di nuovo fuori casa. Andai a vivere da mia sorella, persi il lavoro, la patente e la macchina.

Stavo male; a farmi compagnia era rimasto solo il cane di mia sorella. Nel 2013 chiesi aiuto a Paola Gosparini perché non avevo più niente. Paola mi aveva proposto un centro, ma io volevo andare lontano in un posto in cui non conoscevo nessuno.

Alla fine, fui ricoverato a San Daniele per la quarta volta finché riuscii il 21 gennaio 2014 ad entrare a Casa Immacolata. Ci resterò per circa 18 mesi.

È dal 25 novembre che non bevo, quasi 6 mesi. E mi sento un pipin!

Alle volte quando sono disteso solo nel letto penso alle persone che mi circondavano e al male che ho fatto loro distruggendo anche la loro vita.

Ogni lunedì viene a trovarmi mio figlio che frequenta assieme a me il club del lunedì della Casa. Tra un po' verrà anche mia figlia che studia all'estero. In questi mesi ho riiniziato a costruire un rapporto con i figli. Sono contento di essere ritornato nella vita dei miei figli che non voglio più deludere.

Andrea

I PENSIERI DI GIOVANNI

Mi chiamo Giovanni e sono Presidente del club n°239 di Casa dell'Immacolata a Udine

Prima di parlarvi del club vorrei parlarvi della Comunità degli adulti di Casa Immacolata. La comunità degli adulti è composta di 18 persone provenienti da qualsiasi estrazione sociale e la cui età va dai 40 ai 65 anni. Attualmente ne ospita 17. Il percorso riabilitativo parte da un minimo di 18 mesi.

Ogni ospite presenta una serie di

problematiche personali, ma ve n'è una che li accomuna tutti: l'alcol. Nella casa vivendo a stretto contatto fra di loro hanno l'opportunità di confrontarsi e rafforzarsi l'uno con l'altro formando una grande famiglia.

Tutte le persone a cine percorso acquistano un'autonomia e una consapevolezza del problema alcol e l'autonomia lavorativa. Per quanto riguarda il lavoro, la maggior parte di loro è impegnata presso la Cooperativa Sociale Nascente. Il percorso di autonomia lavorativa inizia con la borsa-lavoro per poi diventare successivamente soci.

La Cooperativa Nascente è nata con lo scopo di inserire gli ex alcolisti nel mondo del lavoro con regole ferree

“I 25 ANNI DI SANTA LUCIA”

Questa sera siamo tutti riuniti nella sala consiliare del Comune di Mereto di Tomba, alla presenza del Sig. Sindaco, per festeggiare i 25 anni di presenza del club n°124 “Santa Lucia” sul territorio comunale. Un breve cenno storico del Cat Santa Lucia: il cat è stato fondato negli anni 80 con un buon numero di famiglie, poi tra divisioni e moltiplicazioni, si è diradato. Con gli abbandoni (fine percorso delle famiglie dopo 5 anni di presenza, così si credeva o le famiglie pensavano di avere capito tutto e non necessitavano rimanere) hanno portato alla chiusura dello stesso.

25 anni fa il club 124 è stato riaperto con otto famiglie; adesso ne conta quattro che tutt'ora sono presenti; per motivo di salute una si è eclissata e una nuova famiglia è subentrata.

Molti i terapeuti prima, gli operatori in un secondo tempo ed adesso i servitori insegnanti si sono succeduti per la conduzione del club.

Adesso a quindici anni di distanza le famiglie hanno deciso di festeggiare la loro caparbietà e la voglia di stare assieme per dimostrare che uniti dallo stesso spirito, dalla stessa voglia di cambiare e migliorare si possono fare belle cose.

L'interclub ha cercato di riunire il più possibile le famiglie provenienti dal territorio circondariale (zona n°2) ma anche dalle altre zone dell'Acat Udinese, da altre Acat limitrofe come l'Acat Cividalese che ringraziamo per la loro presenza e dalla Casa dell'Immacolata. Si è potuto costatare che formiamo un'unica grande famiglia che ha tanta voglia di fare.

Grazie al Sig. Sindaco che ci ha ospitato, all'Assessore del Comune di Basiliano dott. Olivo per avere scelto di condividere con noi questa serata, agli apprezzamenti ricevuti verbalmente e i meriti riconosciuti.

Ringrazio le famiglie per la loro partecipazione, per chi ha letto le relazioni, chi è intervenuto parlando di sé e portando la sua esperienza; le famiglie del cat 124 per l'organizzazione riuscita dell'evento e il piccolo rinfresco che ci ha permesso di concludere assieme e in allegria questa giornata.

Sono felice dell'esito della serata e orgogliosa delle famiglie del club e onorata di essere i loro servitori insegnanti.

Un grazie dal profondo del cuore.

Aidi

sull'astinenza oltre al lavoro

A fine percorso, al momento dell'uscita, la comunità aiuta la persona a trovare una casa dove andare a vivere.

Al timone della comunità vi è il dott. Massino Buratti, supportato dai collaboratori ed educatori Luca, Norma e Laura. Fondamentale è anche il sostegno e la presenza dei volontari Renato Bernardinis e Lucio Tedeschi, entrambi colonne portanti del metodo Hudolin.

La comunità si riunisce due volte alla settimana, il lunedì al club e il venerdì a cui partecipano solo i componenti della casa e gli operatori.

Il nostro club è particolare e probabilmente molti di voi non condivideranno le modalità con cui si svolge. Innanzitutto è formato dai 18 componenti che vivono nella comunità oltre agli 8 esterni, ex componenti della comunità. Il club è orchestrato da Diego Cinello, una mente sempre in funzione., quando ci riuniamo siamo una media di 30 persone e riusciamo tutti a dire la nostra, ma durante la riunione affrontiamo, in particolar modo, le problematiche maggiori che affliggono alcuni di noi. Ne discutiamo insieme per riuscire a venirne a capo.

Ciò che colpisce è la quasi totale assenza delle famiglie al club. Attualmente partecipano al club e presenziano ogni lunedì solo 4 famiglie. Il motivo per cui mancano le famiglie è che la maggior parte dei membri della comunità è stata tagliata fuori da queste a causa dei problemi che crea l'alcol.

La nostra forza però siamo noi perché siamo una grande famiglia che riesce a condividere tutte le problematiche. Una persona che esce della comunità a fine del percorso, anche se dal nostro club si trasferisce ad un altro, rimane sempre seguito dal gruppo.

A voi una conclusione. Noi con la nostra particolarità, carte alla mano abbiamo una riuscita del 70% e il restante 30% cioè il fallimento è dovuto all'abbandono del percorso prima del termine.

Giovanni



L'AIUTO DI UN NIPOTE

Erano i primi anni 90 quando Guglielmo ha intrapreso il suo percorso verso una nuova vita.

Alla soglia dei 60 anni stava attraversando un brutto periodo che lo portavo ad esagerare con l'alcol. Nonostante questo, una solida situazione familiare faceva sì che le cose continuassero ad andare avanti in modo tranquillo, finché una sera in cui aveva chiesto in prestito l'auto alla nuora per una commissione, arrivando a casa alterato, andò a sbattere contro il cancello d'entrata.

La nuora, allora incinta del primo figlio (che sono io), arrabbiata per l'auto, per il muro, ma soprattutto per il suo stato, in uno scatto d'ira ha esclamato: "se continui così, scordati di prendere un giorno in braccio tuo nipote!".

Per Guglielmo è stato un colpo al cuore. Non poteva permettersi che tutto quanto succedesse... aveva tanto atteso quel nipote... ha pianto.

Sì, ha pianto e da quel momento ha preso la sua decisione: l'alcol non

avrebbe più fatto parte della sua vita. Il percorso è stato tutt'altro che facile.

Questa stessa nuora che lo aveva minacciato, con tanto di pancione, lo ha accompagnato ai primi incontri del club, poi con la collaborazione della figlia Nicoletta e di tutta la famiglia, figli, moglie... e nipotino, Guglielmo è rinato!

È diventato un uomo nuovo: un marito affidabile, un padre presente, un amico sempre pronto a dare una mano, ma soprattutto un nonno eccezionale, ve lo posso garantire personalmente.

Durante il cammino ci sono stati dei alti e bassi, soprattutto all'inizio, ma in tutti questi anni, ben 23, non ha mai mollato!

Ed ora noi siamo felici che quel giorno, mia madre (ed indirettamente anch'io, visto che c'ero anche se dentro al pancione) si sia arrabbiata tanto, perché solo così ora possiamo avere accanto a noi, il nonno, il padre, il marito... e il suocero eccezionale che è Guglielmo!!

La nuora Roberta



MARINA

Era il 2010 agli inizi quando, con amici frequentavo un bar di Codroipo e sentii parlare di una certa Marina, così per curiosità chiesi chi fosse e mi venne indicata una signora che stava transitando per strada e frequentava quel bar di tanto in tanto.

Quando la rividi passare la invitai a fermarsi e le chiesi se la sera si poteva uscire assieme per parlare del più e del meno. La sera uscendo assieme scoprii che aveva avuto una storia precedente da cui aveva avuto due figli, però mi accorsi anche che era amante della birra!!

Dopo un po' che ci si vedeva e si usciva insieme, una sera parlò al telefono con suo figlio Alex che gli raccontò che stava uscendo con Rino e mi descrisse un poco. Alex a quel punto chiese se mi poteva salutare e mentre si faceva conoscenza mi disse che la mamma per lui beveva un po' troppo e mi chiese se lo avessi aiutato a farla diminuire un po' ricevendo il mio consenso.

Dopo alcuni mesi capendo che la situazione era abbastanza difficile, parlai con un medico Immunologo di mia conoscenza e così decidemmo di ricoverare Marina in clinica per alcune settimane e le prescrivere una cura adeguata.

Dopo poco tempo le cose cambiarono molto e mentre continuava

a cura a casa, Marina riusciva a stare tranquilla a casa senza bere. Dal risultato delle analisi, le assistenti sociali di Codroipo e San Vito al Tagliamento, meravigliate dei progressi ottenuti, decidono di rifargli vedere il suo secondo figlio Daniel e le propongono una borsa lavoro di un anno. E così tutto sembrava filare liscio e con meraviglia. Ma nelle meraviglie ci deve mettere la coda sempre il diavolo...dopo poco tempo ad una visita in casa mia del figlio Daniel, la vide riiniziare a bere a pranzo un bicchiere di vino con l'acqua e con la più grande ingenuità lo racconto alla sua assistente sociale.

Anziché parlare con Marina l'assistente sociale di Codroipo le sospese immediatamente la borsa lavoro e le tronco le visite del figlio Daniel.

Dal mio punto di vista la giudicai male per la mancata relazione; intanto Marina riprese a bere un po' lamentandosi per la troppa severità presa nei suoi confronti. Riprendendo la situazione in mano, riuscì a farla tornare in clinica e riprendere la cura, mentre le assistenti sociali le imposero di frequentare il club se volesse rivedere suo figlio.

Ci mettemmo in contatto ed entrammo nel club di Mereto di Tomba e li conosceremo Aidi, Romeo, Guglielmo e Gildo. E di lì iniziamo a parlare di noi e dei nostri problemi. Poco tempo dopo Alex venne ad abitare con noi e decidemmo di sposarci. Ci fu una bellissima cerimonia, un bel pranzo, una bella festa.

Continuando a frequentare il club e parlando un po' di tutto, Marina andai a ritirare il diploma di un anno di astinenza ad un interclub a Udine.

La vita familiare andava bene sia con qualche sceszio ma anche con pace e allegria. Mentre Alex riprendeva la scuola gli veniva regalato l'Ape e con qualche arrabbiatura riusciva ad essere promosso con ottimi voti. Riprendeva la seconda classe più maturo mentre Rino si sbizzariva in tutto questo tempo a rimodernare la casa, a farsi l'orto e il giardino, una bella taverna per incontrare gli amici ed infine il cortile tutto in sassi cementati.

Marina intanto fa la casalinga non avendo avuto più la possibilità di trovare lavoro o una borsa lavoro, continuiamo a frequentare il club e siamo qui presenti per ritirare il secondo attestato. Alex è stato operato al pollice della mano destra per una malformazione alla nascita.

Oggi Rino, Marina e Alex vivono a Pantianicco abbastanza felici assieme e unendo la loro felicità sono qui con tutti voi per trascorrere una serata in allegria.

Grazie a Aidi, Romeo, Guglielmo e Gildo.

Un caro saluto dalla nostra famiglia.

Marina

Penso che dobbiamo imparare a volerci e a voler bene

Ero rimasto completamente solo. I sentimenti provati sono: solitudine, disperazione, angoscia, rabbia, paura. Ho cercato aiuto da mia sorella. Insieme abbiamo scoperto l'esistenza del club. Con molta fatica e con l'aiuto di tante persone ho rimesso insieme la mia vita. Ho ritrovato i miei figli. Sono contento di me stesso. Desidero continuare su questo cammino. Spero di avere la possibilità di aiutare. Ringrazio tutti per l'aiuto ricevuto.

*Norino Miatto e la sorella Anita
Club 225 - Basiliano*

Due citazioni per riflettere:

La nostra felicità più grande non sta nel non cadere mai ma nel risollevarsi sempre dopo ogni caduta.

(Confucio)

Quando cesserai di voler riempire la tua coppa di felicità ed inizierai a riempire quella degli altri scoprirai con meraviglia che la tua sarà sempre piena.

(Paramahansa Yogananda)



LETTERA IN RICORDO DI UN GRANDE AMICO CHE CI HA LASCIATI: GIOVANNI ZANCHETTA

10/05/1995

“Anch'io sono un alcolista purtroppo e non me ne vanto. Ho cominciato con il primo bicchiere e piano piano i bicchieri sono diventati litri e poi non potevo più farne a meno. Quando le cose cominciarono ad andare male le persone che mi stavano vicino (parenti e amici veri) si allontanarono perché si vergognavano di me. Senza rendermi conto che l'alcol mi portava in una strada senza fine. Poi ho tentato di uscire da questo problema con gli Alcolisti Anonimi ma senza risultato perché ho smesso di frequentare il club.

Adesso mi ritrovo qui e prometto possibilmente di non ricadere più. Avendo passato qui i primi giorni con molta difficoltà mi sono reso conto che lo facevo per me e i miei familiari. Dopo tante domande di tanti giorni la dottoressa Varnier è riuscita con molta capacità delle sue doti a farmi piangere.

Spero di essere stato un buon amico del gruppo e simpatico pensando che quando ritorno a casa sia come all'inizio del mio matrimonio pur sapendo che dovrò superare delle difficoltà in me stesso. Spero che sarò aiutato dalla mia famiglia e dal club che frequento e dagli amici veri.

Riprenderò con serenità il mio lavoro.

Spero di farcela e auguro a tutti i miei amici del gruppo di riuscirci.

Un particolare grazie dal mio cuore ai medici e paramedici.”

Giovanni Zanchetta

Questa la lettera di dimissioni dall'Alcolologia dell'Ospedale di Udine del nostro caro amico.

Questa è la testimonianza di una persona che ha operato dentro l'Associazione, portando esempio e aiutando tante altre persone. Grazie di cuore Giovanni, grazie per aver voluto percorrere un tratto della tua vita assieme a noi.

Anna e Adriano, Tiziana e Luciano, Liviana e Walter, Branka, Giorgio, Gianni.

CIAO A TUTTI,

sono passati quasi 2 mesi che non scrivevo qualcosa, quindi ne sentivo proprio il bisogno. Scrivere per me è una liberazione, perché riesco a riordinare le idee che mi frullano in testa.

Sabato scorso sono venuta da voi per conoscervi e, sinceramente, all'inizio mi sono spaventata perché sentivo di non essere accettata. Mi sentivo un'intrusa nei primi 20/30 minuti, poi mi sono fatta conoscere, mi sono aperta a voi, ecco sono una semplice ragazza che purtroppo ogni giorno sa che suo padre si fa del male da solo. Io, in quanto figlia, per stargli vicino in questi 20 anni mi sono mangiata il fegato, ma in questi ultimi mesi ho deciso di dire basta, perché finché mio padre non capirà che ha bisogno di un cambiamento di stile di vita, allora io non potrò far altro che tutelare me stessa. Insomma noi membri di club siamo accomunati da quella bestia, come la definisco io, che si insinua nei nostri corpi o in quelli dei nostri familiari, compagni o amici. Quando vi ho spiegato perché avevo conosciuto il club e vi ho descritto la mia esperienza alcol correlata, tutto è cambiato, perché mi avete fatto sentire parte di voi. Mi ha fatto piacere, inoltre, che

avete proposto di tenere sia me che l'altro servitore insegnante e che mi avete già invitata per la prossima grigliata. Questa domenica è stata intensa di emozioni, poiché ho avuto un malinteso con la mia compagna di stanza la mattina, poi dopo essere stata per quasi tutto il pomeriggio senza parlarci, allora alla fine sono andata da lei e ci siamo chiarite. Quindi tra la rabbia e la testardaggine ha vinto l'amicizia e la comprensione. Ecco che arriva il lunedì e si ricomincia. Tra ore e ore al computer, poi un giro al pronto soccorso e un servizio di guardia la settimana mi è passata in fretta.

Io, nonostante sia una persona solare e che sorride sempre alla vita, giovedì sono stata tanto male, mi era andato via il sorriso, o meglio qualcuno me lo aveva rubato. Mi sto sforzando di non pensarci, ma se mi fermo mi scendono le lacrime, senza nemmeno che me ne accorga. Il mio difetto più grande penso che sia quello di credere che la maggior parte delle persone siano buone, ma invece non è così, ce ne sono tante che vivono soltanto per il gusto di ferirne altre. Io ero una persona fragilissima, stando in questo ambiente militare, quello che non mi ha ucciso, mi ha fortificata, quindi cammino a testa alta e guardo avanti!

Sono ottimista perché “non può piovere per sempre”, sto solo aspettando che arrivi qualcun altro che mi regali il suo sorriso e si ri-parle!

*Beatrice Bagneschi
CLUB 191*



UNA SCOMMESSA

Udine, 01.02.2014

Ciao cari, questo sabato non posso essere con voi fisicamente, ma vi sono vicina con il pensiero!!! A me non piace fare assenza al club, perché è il momento più bello della settimana. Quindi mi mancherete. Allora che dirvi, mi stupite sempre di più per la vostra ospitalità, lo scorso sabato è stato molto gradevole condividere insieme delle buonissime frittellone. È stato istruttivo il momento in cui io e Nino abbiamo spiegato la differenza tra il bere alcolici e il non bere, cioè tutti gli svantaggi che derivano da questa sostanza tossica e i vantaggi invece che ne derivano senza assumerla, cioè cambiando lo stile di vita. Mi è piaciuta la nostra collaborazione.

Comunque vi devo dare una brutta notizia, l'amico che vi dicevo, che per "scommessa" non doveva bere per un mese, non ha resistito. Non ce l'ha fatta a continuare il percorso e per me è stata una sconfitta, ma in tutti i modi cercherò di spronarlo e di stargli vicino perché gli voglio bene.

Però qualche notizia bella ce l'hò da darvi. Lo scorso fine settimana mi è andato proprio di lusso: pizza, pub e discoteca! Erano più di 2 mesi che non andavo a ballare, ed è stato un toccasana, perché la musica mi rigenera, mi ricarica.

Insomma il lavoro per me non è ancora finito, perché è da ieri che sono di guardia con altri 2 ragazzi, che meno male sono tranquilli e rispettosi, ma non vedo l'ora che arrivi lunedì per andare a riposo.

Grazie per l'attenzione alle mie riflessioni.

Beatrice Bagneschi CLUB 191



LA STORIA DELLA SCODELLA

Sopra un tavolo faceva bella mostra di se una scodella. Agli occhi di chi l'ammirava pareva così leggiadra e robusta tanto da suscitare l'idea che fosse indistruttibile.

Un giorno si avvicinarono al tavolo due fratelli ed incominciarono a contendersi il possesso della scodella tirandosela da una parte all'altra del tavolo: "È mia, diceva il primo, è da una vita che ci bevo il mio latte e deve servire solo per questo".

"È mia, diceva il secondo, e con lei ci voglio bere pure il caffè, il tè e le mie tisane."

Fu così che presi dalla foga della discussione i due non si accorsero che la scodella, trascinata con troppa forza verso l'orlo del tavolo, cadde e si ruppe in due pezzi.

Mentre i fratelli continuavano a litigare addossandosi la colpa l'un l'altro dell'accaduto anche i due cocci per terra litigavano dicendo così:

"la scodella sono io, diceva il primo", "no, la scodella sono io perché sono più grande, diceva il secondo."

Ad un tratto, come per incanto, tutti smisero di litigare; i due fratelli si guardarono in faccia e dopo aver riflettuto un pò si dissero: "ci stiamo comportando come due bambini piccoli che stanno lottando per il possesso di un giocattolo, se ci fossimo accordati prima sul fatto che potevamo adoperare tutti e due la scodella, ciascuno usando a modo suo, ciò non sarebbe accaduto."

E i due cocci pensarono: "con-

ciati come siamo chissà quale servizio possiamo dare ora, non di certo quello che davamo quando si era ancora uniti".

Fu così che i due fratelli si precipitarono nel negozio a comperare del mastice, raccolsero i cocci da sotto il tavolo, incollarono la scodella ora di nuovo pronta a riprendere la propria originaria funzione ed a rendere servizio a tutti e due.

Guardando soddisfatti il loro



operato entrambi si promisero che d'ora in avanti avrebbero cercato in tutti i modi di adoperare ogni precauzione perché la scodella non ricadesse e si rompesse di nuovo.

Fine della storiella e... se qualcuno leggendo vuole trarne una sua morale è libero di farlo.

Io posso dirvi solo di quali ingredienti era composto il mastice adoperato per riattaccare i cocci di quella scodella: L'umiltà e lo spirito di servizio, ingredienti molto rari da trovare ai giorni nostri.

Concludo con una mia considerazione che ritengo anche una certezza: sono convinto che se il professor Hudolin fosse ancora in vita quella scodella sicuramente non l'avrebbe lasciata cadere dal tavolo e rompersi in due pezzi, anzi credo che, dopo averla presa al volo prima che toccasse terra, l'avrebbe poi rotta sì, ma con determinazione in testa ai due litiganti!

C.V. CAT n°31 "ACAT

UDINESE Onlus"

CONTO SU DI ME

“Conto su di me”

*“... sento che le tue radici
manifestano vigore e debolezza;
nel mio corpo,
nella mia testa,
nel mio sangue,
e tutto in me lo afferma.
Non so da dove vengo,
ma so che arrivo.”*

(Perpetue Kassy)

“... io credo in me, ma ci sono centinaia di cose fuori che possono scombussolarmi.

Io spero che non capiti e so che devo sempre essere attento.

... in due anni ho avuto tempo di riflettere con alti e bassi, perché si sa che qua è dura.

Ma io ho un obiettivo e devo arrivarci! Non so se è la paura del carcere, cioè la lontananza dalla mia famiglia. ... so che sono partito con un pò di incertezza, ma io credo in me stesso perché è l'unica soluzione ...”

(L.B.)

“Contare su di me implica fidarmi e affidarmi a te ... carissima moglie.”

(M.C.)

“Conto su me stesso per mantenermi in equilibrio sul filo della vita, senza dipendere da ciò che mi circonda.”

(M. G.)

“Conto su di me, sopravvivrò?”

Non penso sia facile contare solo su se stessi ... a volte, però, la necessità ti porta a contare solo su te stesso: un bene? Un male? Dipende.”

(M.C.)

“Io cosa posso dire? Credo in me? Prima no, perché neppure sapevo dove ero e che cosa avevo fatto il giorno prima.

Ora, dopo questo periodo in carcere, da lucido ho scoperto di avere un'altra personalità; e questo non me lo dico io, ma le altre persone, tra cui una in particolare mi ha capito: la maestra. Mi ha detto: “è la prima volta che sento dire da una persona che il carcere le ha fatto bene”.

Queste parole mi hanno fatto pensare tanto: un anno fa non ero così, se mi passava una mosca sotto il naso, scattavo!

Ora non è così: ho i famosi non dieci secondi, ma cinque e ci rifletto per non avere problemi e provare a cambiare dentro, perché non ho altre soluzioni. Il fine pena si sta avvicinando e io devo essere pronto alla libertà, e qui mi sto allenando ...”

(D.L.)

“Conto su me stesso per guardare i miei errori, comprenderli, superarli e ricordarli come monito per il futuro.”

(M.G.)

“In carcere sono solo, non posso

contare sulla mia famiglia, la mia fidanzata, i miei amici. Non ho fiducia in nessuno, neanche nei miei paesani. Quindi conto solo su di me! Mi tengo impegnato in qualcosa di buono: la scuola, la ginnastica, la preghiera.”

(O.A.)

“Conto su me stesso per un futuro assennato, dopo un passato dissennato e un presente forzato.”

(M.G.)

“... Anche se sento molto la mancanza delle persone care che sono fuori, io conto sempre su di me: cerco di migliorare le condizioni della mia cella, vado a scuola, faccio ginnastica. Io, nella vita, ho sempre lavorato e fare queste cose mi aiuta a sentirmi attivo.”

(H.L.)

“... contare su se stessi è molto importante, ma solo se si è in grado di metterlo in pratica.

Un giorno vorrei contare su me stesso e camminare sulle mie stesse gambe e andare avanti sulla strada giusta.”

(M.B.)

*“... sono l'uomo con sogni infiniti
quante sono le stelle più rumorose
degli sciami d'api più sorridenti
dei sorrisi dei bambini più sonori
dei echi nelle foreste.”*

(Bernard Dadie)



UNA FRASE “COMPLICATA”

Qualcuno potrebbe dire che è facile fare un ragionamento sulla frase “io credo in me” e poi dare delle risposte. Per me non è così, la frase “credo in me” è complicata.

Io credo in me, ma ci sono centinaia di cose, fuori, che possono scombussolarci.

Io spero che non capiti e so che devo stare continuamente attento.

C'è stato un momento in cui io ho perso la fiducia in me. In quel periodo della mia vita avevo tutto: una casa, un lavoro, una compagna, un figlio ... stavo scontando una pena in misura alternativa al carcere e avevo fatto un percorso molto faticoso per arrivare dove ero arrivato e poi. ... In una frazione di secondo ho rovinato

tutto e questo mi spaventa.

Mi fa pensare che non bisogna mai sentirsi troppo sicuri, che è necessario mettersi dei paletti e che quando ci si sente in difficoltà bisogna chiedere aiuto.

Basta un solo pensiero sbagliato per ricaderci e una volta ricaduto succede che si perde la fiducia in se stessi o non c'è più tempo per costruire ciò che si desiderava.

Io dico che non bisogna perdersi d'animo: dobbiamo dare tutti noi stessi al programma che abbiamo iniziato qui e che continueremo fuori.

Io, sinceramente, in questo momento ho le batterie cariche al 100 per 100.

So che non devo sgarrare nemmeno per una sciocchezza e in questo devo essere forte non solo per me, ma anche perché ho delle responsabilità di padre e di marito e questo rafforza

tutto in me.

In due anni ho avuto tempo di riflettere con alti e bassi perché si sa, qua è dura!

Ma io ho un obiettivo e devo arivarci!

Non so se è la paura del carcere, cioè la paura di soffrire per la lontananza della mia famiglia, so che sono partito con un po' di incertezza, ma ora credo in me stesso perché è l'unica soluzione per uscire dalle dipendenze e per cambiare modo di pensare e andare avanti con l'aiuto del SERT.

Perché non è vita entrare e uscire dal carcere e rovinare la vita alla mia famiglia che non deve pagare per i miei errori.

Anzi, devo tornare a casa e ricominciare da capo ed essere una famiglia normale e vivere senza paure e con questo concludo.

Loris

ACCETTAZIONE DI SE STESSI E PACE INTERIORE

All'interno dei gruppi vengono raccontate le vicissitudini di ognuno perciò credo sia importante imparare a guardarsi con amichevole obiettività. Ripassando mentalmente queste esperienze di vita ci si accorge come sia possibile farsi del male in tutte le maniere; quando ci si accorge di aver compiuto uno sbaglio ci si lascia travolgere dal senso di colpa e dal pessimismo, quando invece le cose vanno per il verso giusto ci si pavoneggia delle proprie abilità. Sono convinto che sia necessario cercare di essere se stessi senza mettersi in croce quando si compie un passo falso e senza pretendere eccessivi riconoscimenti se, per un tempo abbastanza lungo, si riesce a non inciampare.

È molto importante riuscire a sentirsi amici di se stessi in tutte le situazioni in cui ci si trova a vivere, siano esse familiari, sociali o pubbliche. Sentire tante esperienze di vita molto diverse e di sofferenza porta a formulare delle riflessioni che a prima vista potrebbero sembrare elementari, ma che aiutano a inter-

pretare i comportamenti traendo i significati più profondi che si nascondono dietro alle azioni compiute. Ad ogni comportamento umano corrisponde infatti una motivazione di fondo che lo ha determinato, sia essa conscia o inconscia. Non è detto che le spiegazioni dei comportamenti che ci diamo corrispondano sempre a verità, infatti non bisogna dare per scontato che si riescano sempre a cogliere tutti gli aspetti di ogni situazione.

Riflettendo su queste storie di vita ci si trova a pensare "non ero io", anche se in quel momento si era convinti di esserlo e si viveva difendendo tenacemente quella che era l'immagine che si voleva dare di se stessi. Parlando e raccontando la propria vita con lo scopo di superare i problemi e scoprire dei modi di vivere migliori, ci si può trovare ad affrontare una situazione di sdoppiamento involontario della propria personalità che indubbiamente rallenta o addirittura ferma il processo di superamento della situazione pro-

blematica. Questo atteggiamento da un lato non aiuta la persona a capire se stessa né a farsi capire dagli altri, e dall'altro la porta ad affrontare la sua situazione in maniera distorta e non idonea oppure a non affrontarla affatto.

Pensando alla vita di alcuni amici dei gruppi mi rendo conto che nel loro percorso si sono trovati a vivere questo sdoppiamento e ciò mi fa male perché credo che se avessero compiuto scelte diverse sarebbero riusciti a stare meglio già molto tempo prima.

Vorrei portare un'ultima riflessione sul tema "conto su di me".

Credo che sia la nostra debolezza umana a tradirci, spesso infatti dimentichiamo di averla e quando ci troviamo a fare i conti con la nostra vita ci rendiamo conto che i conti non tornano, che talvolta la troppa leggerezza ci prende la mano nello stesso modo in cui lo fa anche l'eccessiva sicurezza di essere già arrivati al traguardo e di non dover correre ancora. Non ci sarà mai un'esperien-

CONTO SU ME STESSO

Conto su me stesso per formarmi nuovamente ed essere una persona migliore perché vorrei vivere diversamente anche quando non vengono riconosciuti i miei piccoli passi avanti e mi viene rinfacciato il mio passato, rendendo vana quella felicità che la mia fatica mi aveva prodotto. Questo motto di sfiducia ha spesso corrotto la mia volontà determinando un ritorno al punto di partenza.

La frustrazione di un tale comportamento nei miei confronti ha prodotto in me l'idea che per quanto io possa impegnarmi e sacrificarmi non potrò avere nessuna gratificazione, nessun riconoscimento. In questo mi sento un po' come i salmoni che sfidano al corrente avversa, rischiando di esser presa



degli orsi, nuotano verso un posto tranquillo dove deporre le uova ignari che nonostante riescano nel loro intento troveranno la morte. Il salmone segue un istinto e non pensa, io sono un essere umano e posso contare solo su me stesso, sulla mia intelligenza e sulla mia forza di carattere per vincere questo cerchio vizioso che alle volte mi fa pensare di vivere la vita che vuole chi mi ricorda solo il mio passato di errori, come se si volesse convincermi che posso vivere solo in quel modo senza altre possibilità. Sono pronto a deludere chi pensi sia così, non darò modo di togliermi la gioia delle mie

piccole conquiste e dei miei piccoli successi, li terrò per me e li coltiverò finché li potrà vedere chiunque, ma saranno così forti da non poter essere sminuiti: solo allora anche io sarò così forte da non aver paura di sbagliare e dover ricominciare per l'ennesima volta da zero.

Moreno Gabos

Conto su me stesso per guardare i miei errori, comprenderli, superarli e ricordarli come monito per il futuro.

Conto su me stesso per mantenermi in equilibrio sul filo della vita senza dipendere da ciò che mi circonda.

Conto su me stesso per un futuro assennato dopo un passato dissennato ed un presente forzato.

za di vita uguale ad un'altra, forse migliore, peggiore o magari simile, ma mai uguale perché ognuno di noi da un passato è arrivato al presente e da qui si dirige verso il futuro in un cammino assolutamente unico e irripetibile.

Lavorando nei gruppi ci si accorge che all'interno delle problematiche riscontrate nella complessità dei problemi alcol correlati e nella multidimensionalità della persona stessa, c'è il disagio derivante dalla non accettazione di se stessi accompagnata da un senso di impotenza davanti al problema e contemporaneamente un'impossibilità di capirlo.

Conto solo su di me è una presa di coscienza che ci deve aiutare a fare un salto in avanti approdando ad un qualche strumento interno

a noi stessi che ci aiuti ad aumentare il livello di consapevolezza nella cura della propria esistenza e del proprio futuro.

Auguro un buon cammino a tutti.

Carlo, servitore ACAT Udinese

IO COSA POSSO DIRE?

Credo in me? Prima no perché neppure sapevo dove ero e cosa avevo fatto il giorno prima.

Non riesco a fermarmi, anche se tre o quattro anni fa ho avuto la possibilità con il SERT.

Ma non ero convinto al 100 per 100 ed eccomi qua. Ora, dopo questo periodo in carcere, da lucido, ho scoperto di avere un'altra personalità e questo non me lo dico io, ma le altre persone, tra cui una, in particolare, ml ha colpito: ed è la maestra che ml ha detto:

“ma davvero la galera ti ha fatto cambiare?” Io le ho risposto di sì e ho visto che è rimasta un po' male e ml ha risposto: “è la prima volta che sento che uno mi dice che la galera gli ha fatto bene. Queste parole mi hanno fatto pensare tanto. Ho fatto un esame di coscienza: l'altro anno non ero così, se ml passava una mosca sotto il naso, scattavo! Ora non è così. Ora ho i famosi non 10 secondi, ma 5 e ci rifletto per non avere problemi e provare a cambiare dentro perché non ho altre soluzioni. Il fine pena si sta avvicinando e io devo essere pronto alla libertà, e qui ml sto allenando.

Con tutto quello che ci succede intorno non è facile stare calmo, ma io so che devo stare calmo e dimostrare a me stesso per primo che si può cambiare, basta volerlo veramente.

E' difficile, ma ce la farò per me stesso e il futuro della mia famiglia, con l'aiuto del SERT.

Dario



XXII CONGRESSO ASSISI DI SPIRITUALITÀ ANTROPOLOGICA ED ECOLOGIA SOCIALE 15-18 MAGGIO 2014



I Club Alcolocici Territoriali Italiani si incontrano ad Assisi per il ventiduesimo congresso nazionale di Spiritualità Antropologica e di Ecologia Sociale dal titolo "FAMIGLIE IERI OGGI DOMANI". L'approccio ecologico sociale, che ci caratterizza, chiede la partecipazione dell'intera famiglia al cammino di cambiamento nella sobrietà. Dal punto di vista antropo-spirituale possiamo dire che la famiglia è scuola privilegiata di trascendenza, quel movimento di crescita e di maturazione verso il benessere di ogni singolo partecipante ma che coinvolge anche tutto il suo contesto di appartenenza. Quali sono i nuclei spirituali forti che fanno del "convivere" familiare una naturale forza di cambiamento? A quali condizioni e con quali precisi impegni il club può essere un buon catalizzatore del cammino di crescita per le famiglie di oggi? Le famiglie, con la loro "competenza nel trascendersi", sono realmente protagoniste nello sviluppo dei club nel territorio?

L'apertura del Congresso, il mattino del 16 maggio, vedrà una variante rispetto al passato: non relazioni "magistrali", ma tutti i principali tempi del Congresso verranno posti sul tappeto attraverso brevi interventi da

parie del maggior numero di partecipanti al Congresso che sarà possibile, con la coordinazione di Nello Baselice e Danilo Salezze.

Il primo laboratorio comunitario di sabato 17 pomeriggio: "Tra la famiglia dei sogni e quella della cantiere di tutti i giorni", darà modo, partendo dalla concretezza delle nostre esperienze familiari di tutti i giorni, di condividere cammini di cambiamento e di crescita che non si arrestano mai a dispetto di tutte le difficoltà e di tutti gli ostacoli che la vita pone.

Il secondo laboratorio comunitario di sabato 17: "In quanti modi il club sostiene il cambiamento familiare?" intende stimolare una riflessione sulla effettiva coerenza tra teoria e pratica del nostro approccio che vede protagonista la famiglia, sulla qualità della formazione su questo tema, sull'aggiornamento dei servitori insegnanti, nonché sul livello quantitativo e qualitativo della partecipazione unitaria delle famiglie al club.

Venerdì 17, tardo pomeriggio, ci sarà il terzo laboratorio comunitario sul tema: "Generazioni di famiglie si incontrano nel club". Il club riceve costantemente energia dalle nuove famiglie che vi entrano e che lo rinnovano nelle motivazioni e nella capacità empatica. La nuova famiglia che entra in club è solo una in più che si aggiunge alle altre, o costituisce una occasione preziosa di rinnovamento del club? Come si incontrano le "vecchie" e le "nuove" famiglie? Quale risorsa rappresenta ogni famiglia in club dal suo ingresso fino alla moltiplicazione del club stesso?

L'assemblea delle famiglie di Domenica 18 maggio permette una ampia sintesi generale dei tre giorni di congresso, lasciando ulteriore spazio alla condivisione di esperienze, raccogliendo proposte per la continuazione della riflessione sul tema, e per la programmazione del Congresso 2015.

SINTESI

Nei giorni 16-17-18 maggio 2014, si è tenuto presso la Cittadella di Assisi il XXII Congresso di Spiritualità Antropologica e di Ecologia Sociale sul tema "Famiglie ieri oggi domani".

Come da sempre accade anche questo Congresso si è svolto in un clima di ascolto attento e di intensa condivisione fondata sulla emozionalità e sull'empatia tra i novetocinquanta partecipanti.

Il Congresso ha visto la presenza attenta e costante di tantissime famiglie e di numerosi giovani. Grazie al loro spontaneo ed armonico coinvolgimento in ogni momento del Congresso, questi ultimi rappresentano ormai non più una potenziale risorsa su cui scommettere ma una presenza ormai acquisita ed armonicamente integrata nella vita della comunità congressuale in termini di presenza, partecipazione ed interlocuzione, nonché di capacità di riflessione e di elaborazione originale di proposte interessanti ed innovative.

Si ringraziano l'Arcat Umbria e l'Acat Trasimeno per l'accoglienza al Congresso e le famiglie delle varie regioni che hanno allestito la festa della prima sera, allietata da una ricca degustazione di specialità regionali e da un simpatico e trascinate coinvolgimento musicale dei presenti.

Si ringrazia la professoressa Jacqueline Morineau che ha partecipato attentamente ai lavori congressuali e che, attraverso la testimonianza del suo vissuto personale, ha portato un ulteriore importante contributo ai valori condivisi della famiglia.

Le relazioni, le discussioni, il lavoro nei gruppi, le presentazioni delle conclusioni dei gruppi, le tavole rotonde e l'assemblea hanno permesso di discutere in modo partecipato ed approfondito e di condividere le seguenti riflessioni:

1. La famiglia è cambiata e coesiste con nuove e molteplici modalità di relazione affettiva tra le persone che oggi condividono una esperienza di crescita e di condivisione di legami, valori e sentimenti. Di fronte a tale realtà è di vitale importanza che il sistema ecologico sociale dei Club Alcologici Territoriali sappia promuovere nei vari ambiti dell' Educazione Ecologica Continua i necessari ed auspicabili percorsi di aggiornamento.

2. In una fase storica di cambiamento della comunità umana planetaria resta però intatto e forte il bisogno di un clima di relazioni in cui la dimensione di famiglia e di familiarità venga vissuta in ogni comunità di persone che aspiri a vivere in autenticità lo sviluppo e la crescita di relazioni e di legami fondati su una profonda spiritualità umana oltre i vincoli di sangue e di parentela.

3. Nella propria famiglia ogni persona, senza distinzioni e discriminazioni, dovrebbe poter vivere la possibilità di essere se stessa e di porsi in atteggiamento di ascolto, dialogo, confronto e accoglienza verso l'altro senza pregiudizi.

4. Tra resistenze e difficoltà ma anche nuovi orizzonti ed esperienze concrete di solidarietà, il Club non è un laboratorio che confeziona famiglie "perfette" ma il luogo in cui ci si sperimenta nella costruzione di uno stile di convivenza che concretizza la capacità di comprensione e di accoglienza tra generazioni e culture diverse.

5. Il Club offre alla famiglia la possibilità e la forza per iniziare e continuare un percorso di cambiamento dinamico e continuo verso uno stile di vita migliore. La famiglia a sua volta restituisce, mantiene e migliora lo spirito del Club. Club e famiglia danno vita ad un circolo virtuoso che cambia ognuno di noi e rende possibile una vita più felice per tutti.

6. Non esiste un dentro ed un fuori dal Club perchè siamo tutti parte della nostra comunità più ampia e attraverso il percorso nel Club rimettiamo in discussione la cultura di cui siamo figli proponendoci come attori e promotori di stili di vita migliori di quelli che abbiamo lasciato.

7. Nel suo intento di essere comunità di famiglie solidali e disponibili a cooperare con la comunità locale, il Club lavora per un benessere fondato sui valori della pace, del dialogo, della libertà, della salute e dell'impegno per una maggiore giustizia sociale ed esprime un capitale umano e sociale da promuovere e valorizzare a livello locale, nazionale ed internazionale.

I presenti convengono che nel 2015 il XXIII Congresso avverrà nei giorni 15-16-17 maggio ed avrà come tema: "Club artigiani di Pace".

La sintesi sarà trasmessa al sito ALCAT, a "Camminando Insieme" e alle ARCAT e alle ACAT per una loro capillare diffusione.

Assisi, 18 maggio 2014



LA MIA PICCOLA STORIA



Carissimi, parlare di fronte a tante persone della mia piccola storia, mi riempie di gioia e ringrazio di cuore ognuno di voi che considero come fratello e sorella e come tali da amare, onorare, ringraziare, sostenere, rispettare.

Sono nata e cresciuta in una famiglia numerosa in un piccolo paese della montagna friulana, la Carnia, e sono sicura che ciò che io sono dipende in gran parte da questi due elementi: la mia famiglia e la comunità di famiglie del mio paese. Mi sento fortunata e sono grata di quanto ho ricevuto e vissuto dalla nascita alla giovinezza quando mi sono trasferita per lavoro in città. Prima di quattro sorelle abbiamo vissuto nell'essenzialità delle cose materiali, ma in un clima sereno, allegro, solidale. Mio padre, uomo dal carattere mite, uomo di pace e di saggezza, diventato tale dall'essere vissuto in una famiglia di dodici fratelli, ricchi solo di buona volontà e affetto reciproco e dall'esperienza della guerra e del campo di concentramento ha vissuto per la sua famiglia con sacrifici mai ostentati, né rinfacciati. Mia mamma, dolce mite e laboriosa lo ha sostenuto. Entrambi hanno desiderato per le figlie un futuro migliore da loro intravisto nello studio che loro avevano dovuto lasciare con tanto rimpianto in seconda elementare per aiutare le loro famiglie. Ma hanno avuto la saggezza di coinvolgerci nei sacrifici. Ho così imparato da piccola ad essere felice di ogni piccola cosa, a collaborare con gioia ai lavori domestici, ad accontentarmi, a rispettare ogni persona e a essere disponibile verso tutti. Così ho avuto un'infanzia e una giovinezza felice perché mi sono sentita sempre amata e importante per i miei genitori che hanno avuto gli stessi sentimenti verso tutte le loro figlie. Con questo bagaglio ho incontrato il mio amato



marito e insieme abbiamo impostato la nuova famiglia. Col tempo con grande volontà, ma anche grande difficoltà, abbiamo cercato di amalgamare le nostre diversità, le nostre esperienze di vita e le nostre mentalità. Entrambi abbiamo cercato di creare una famiglia basata sull'affetto, la stima, la serenità, la responsabilità, perché entrambi desideravamo costruire una famiglia felice. Sono nati due figli che amiamo e stimiamo ricambiati. Insieme abbiamo cercato e imparato a convivere con le differenze perché ognuno di noi cresce nel confronto con gli altri e impara a amare perché si sente amato, rispettato, importante. E nella nostra famiglia, l'amore, il rispetto e la stima si sono sempre amalgamati col pane quotidiano. L'alcool è entrato pian piano nella nostra famiglia. In paese il ritrovo tra gli uomini è il bar e mio marito si è ritrovato dipendente. Dopo anni di disagi, incomprensioni, solitudini, sofferenze, un'angelo è venuto in nostro soccorso. Un'amico comune si è rivelato un servitore insegnante di un club e ci ha aperto alla speranza e la porta del Club che non conoscevamo. Con la partecipazione al Club siamo riusciti a guarire la nostra famiglia ferita con l'aiuto e la condivisione di altre famiglie che sono entrate a far parte della nostra vita. Per finire...da giovane ho preso esempio dalle qualità migliori dei miei genitori cercando di evitare e migliorare quelle negative, lo stesso ha fatto mio marito. Non è e non è mai stato un percorso facile, ma la vita non è mai facile. La felicità e la serenità che tutti desideriamo deve essere una conquista quotidiana fatta di impegno e di buona volontà, di capacità di superare le incomprensioni e le diversità che ogni persona porta in sé. Io sono grata e mi sento fortunata di aver condiviso con mio marito il desiderio di costruire una famiglia da lasciare come esempio ai nostri amati figli per cui desideriamo ogni bene e felicità ma soprattutto vorremmo aver dato loro ali forti per crescere le loro famiglie migliorando e modificando quanto nella nostra famiglia è stato negativo ed è stato occasione di solitudine e sofferenze.

Anch'io ho un grande sogno che tutte le famiglie, partendo da noi tante qui presenti, possano essere e diventare laboratori artigianali di pace, amore, serenità e tutte insieme contribuire a cambiare e a rinnovare questa nostra difficile società. Grazie!

Vi abbraccio tutti!

Luciana Felice Squarci.



TITOLO

L'approccio ecologico sociale che ci caratterizza nel lavoro del Club, chiede la partecipazione dell'intera famiglia al cammino di cambiamento nella sobrietà. Il lavoro del Club offre alle famiglie un'opportunità di crescita e maturazione.

La possibilità di riguardare la gioia di vivere, la riappropriazione del proprio futuro perso nei problemi alcol correlati, la possibilità di tendere verso un livello superiore la propria esistenza. Il Club avendo sempre aperto la porta alle famiglie che ancora si trovano nella solitudine e nel disagio partendo dalla concretezza delle nostre esperienze familiari di tutti i giorni, iniziò ad un cammino da condividere per il cambiamento e la crescita che non si arresta a dispetto di tutte le difficoltà e di tutti gli ostacoli che la vita ci pone. Difficoltà, che a volte nel lavoro pratico ci sono nel fare accettare alle famiglie la relativa necessità del cambiamento di tutti i suoi membri.

Oggi la vita ci pone a ricevere nei Club persone sole o famiglie che per varie problematiche o per scelta, situazione che a volte può

mettere in difficoltà i componenti del Club rischiando crisi comportamentali.

È da considerare non come evento negativo come alle volte la poniamo, ma positivamente come un cambiamento questo di questo cammino, energia nuova per sostenere il percorso di queste persone attivando motivazioni nella capacità empatica.

Ritrovando in questi casi la stessa accelerazione delle famiglie, essendo un'opportunità in più, preziosa che costituisce un rinnovamento nel Club.

Lavoro che ci può colpire per alcune lacune che si possono trovare in quel preciso momento del percorso nel nostro atteggiamento non trovandoci preparati.

Questonoi tutti lo sappiamo bene, almeno sul piano teorico, che tutte le persone o famiglie che entrano a far parte del sistema di Spiritualità Antropologica e di Ecologia Sociale intraprende un cammino di cambiamento personale nel tempo e il Club riceve nuove energie e nuove motivazioni di empatia condividendo il metodo che ha saputo ridare il sorriso a tante persone, l'armonia

sociale, la felicità e la bellezza della vita.

Dobbiamo avere la forza e il coraggio di continuare perchè possiamo ancora dare molto alla comunità.

Infine, ma non perchè abbia meno

importanza un grande grazie all'ACAT "Udinese" per averci donato questa preziosa opportunità di partecipazione a questo XXII Congresso di Assisi e per l'ottima accoglienza dimostrata alle altre ACAT presenti con noi, con

grande e piacevole organizzazione e l'amicizia verso i partecipanti.

Con grande abbraccio e grazie ancora a tutti.

Carlo Servitore ACAT "Udinese"

FAMIGLIE DI IERI OGGI DOMANI



I Club degli alcolisti in trattamento lavora secondo un approccio sistemico.

Ciò significa osservare e situare i problemi alcol-correlati e le loro conseguenze all'interno del sistema bio-sociale nel quale la persona vive e lavora. Si capisce allora perché il Club, fin dall'inizio, si rivolga alla famiglia nella sua interezza, famiglia che è il sistema bio-sociale più significativo per ogni individuo.

V.Hudoli

Insieme di persone legate da vincoli di matrimonio, parentela, affinità, adozione, tutela o vincoli affettivi, coabitanti e aventi dimora abituale nello stesso comune (anche se non sono ancora iscritte nell'anagrafe della popolazione residente del comune medesimo).

Una famiglia può essere costituita anche da una sola persona. L'assente temporaneo non cessa di appartenere alla propria famiglia sia che si trovi presso altro alloggio (o convivenza) dello stesso comune, sia che si trovi in un altro comune.

Nella cultura occidentale, una famiglia spesso è definita come un gruppo di persone affiliate da legami consanguinei o legali, come il matrimonio o l'adozione. Molti antropologi sostengono che la nozione di "consanguineo" deve essere intesa in senso metaforico; alcuni sostengono che ci sono molte società di tipo non occidentale in cui la famiglia viene intesa attraverso concetti diversi da quelli del "sangue".

PER L'AES

- sistema di persone legate da stretti vincoli di parentela o fra cui esiste un legame affettivo significativo e continuativo
- sistema di persone che non necessariamente convivono sotto lo stesso tetto. Come membri della famiglia vengono considerate anche quelle persone che, pur non avendo con l'alcolista un legame di sangue, hanno una grande importanza per la FAMIGLIA: gli amici, i collaboratori, i datori di lavoro etc...

La famiglia è cambiata nel tempo e ne esistono di diversi tipi, ma è da sempre prima di tutto un luogo simbolico:

- il luogo rassicurante degli affetti
- il luogo di apprendimento e condivisione di stili di vita...



SEPARAZIONE E DIVORZIO

- divorzio psichico
- gestione cooperativa del conflitto
- collaborazione per l'esercizio della genitorialità

SPUNTI DI RIFLESSIONE...

- Sappiamo accogliere al Club famiglie diverse da quella tradizionale?
- Sappiamo accogliere al Club i nuovi disagi che da esse derivano?
- Sappiamo al Club sostenere le famiglie nel percorso di scelta indipendentemente da quale essa sia?



INCONTRAMOCI NELLA COMUNITÀ

Questo titolo è stato voluto per dare continuità all'interclub dello scorso anno dal Titolo: "Incontriamoci". L'anno scorso si era dato molto risalto all'incontro prima di tutto con noi stessi che sicuramente sta alla base del cambiamento che tanto ci sta a cuore nella strada che abbiamo intrapreso.

Da noi stessi sicuramente parte qualsiasi tipo di incontro, il Club ci aiuta in questo e ci rende liberi partendo da una maggiore e sincera consapevolezza di se stessi per arrivare a condividere con naturalezza l'altro e chi ci sta vicino come voi stasera. L'incontro ci permette di offrirvi come si diceva senza maschere e pregiudizi, come dono di noi stessi in uno scambio vicendevole che arricchisce e valorizza tutti noi.

L'incontro all'inizio può essere solo fisico ma poi per creare vera relazione deve andare oltre con lo scambio di emozioni che mettono in gioco il cuore a scapito della razionalità. Certo ognuno ha i suoi tempi e l'incontro vero nasce nel sapersi mettere in gioco, nel trovare il proprio spazio, il proprio ruolo e incontrare prima di tutto il proprio cuore ci spinge automaticamente a voler incontrare chi troviamo sulla nostra strada ogni

giorno senza distinzione alcuna. L'incontro di cui vogliamo parlare stasera è quello che va oltre le quattro mura della stanza in cui ci vediamo settimanalmente e che ci porta a relazionarci, dopo la relazione con noi stessi, con altre realtà del Territorio in cui viviamo e che vogliamo coinvolgere nel nostro percorso di cambiamento. Il difficile è proprio per chi frequenta il Club come noi andare oltre noi stessi, portare l'esperienza positiva del Club nel mondo esterno che a volte ci accetta e ci capisce a volte meno ma creare questo movimento di idee, di pensieri e soprattutto di relazioni umane ci rende utili a questa Comunità in cui viviamo e di cui siamo parte attiva. L'incontrare prima noi stessi ci aiuta a portare fuori da noi il bene che abbiamo fatto a noi stessi per condividerlo con chi ci sta vicino ovviamente rispettando le idee e i tempi di ognuno.

Aver creato questo momento di incontro questa sera è un aiuto sulla strada della condivisione e dello scambio come testimoniano le brevi riflessioni che seguiranno.

Buona Serata a tutti.

*CLUB190
CLERI BARBARA*

UN ESSERE SOCIALE

L'uomo è per sua natura un essere sociale. Questa cosa ai nostri giorni è spesso disattesa. Viviamo sempre di più in un mondo dove non ci si conosce ne si parla a partire dalla famiglia. Stiamo perdendo quel concetto di appartenenza che ci permetteva nei momenti di difficoltà di rivolgerci con fiducia al vicino per essere sostenuti e consigliati.

Questo stato di cose ha fatto sì che la solitudine regni sovrana con tutti i problemi che ciò comporta. Naturalmente non sempre è così ma il fenomeno sta aumentando. È necessario secondo me ricominciare a parlarci, non un parlare sterile e non un parlare solo della quotidianità spicciola (tipo i campionati mondiali o il tempo), ma un parlare dove io e te siamo uguali e ci ascoltiamo.

Ecco il grande salto del solo parlare all'ascoltare senza parlare sopra all'altro, né dare per scontato quello che dirà.

È un lavoro abbastanza complesso da parte della famiglia, dove tutti devono aver diritto di parlare senza scadere nella prevaricazione dell'uno sull'altro, nei club dove tutti devono ascoltare gli altri con interesse e attenzione e rispettando i turni di parola, questo anche per facilitare chi magari più timido si chiude nel silenzio ed infine nella società allargata sempre di più multi-etnica.

Molti vivono l'immigrato come un ostacolo e qualche volta quando compie un crimine o disturba, lo è senza vedere la potenzialità che la conoscenza di un'altra cultura, se non vista con sospetto, ma con curiosità, possa diventare una ricchezza e non un disagio.

Interclub Pozzuolo CLUB 27 Stefano



COSA DOBBIAMO FARE PER MIGLIORARE LA NOSTRA UNIONE

Ultimamente nelle nostre riunioni ci siamo chiesti: "Cosa dobbiamo fare per migliorare la nostra unione all'interno del club e come invogliare le famiglie a partecipare attivamente alla vita di gruppo". Infine, come aprire un discorso con i giovani.

Il club deve sempre ricercare nuove motivazioni per una crescita e, questa viene anche per merito di elementi nuovi che apportino al gruppo idee innovative e soluzioni alternative.

Il club deve essere sensibile al cambiamento, la vita frenetica di oggi, crea sempre nuovi problemi.

Come ci comporteremmo se al club entrassero famiglie giovani?. Saremo pronti a riceverle?.

Il metodo Hudolin, che noi condividiamo per un percorso di cambiamento, è fondamentale per tutti e va supportato con il nostro buon esempio.

Il nostro cammino al club ha perso un po' di entusiasmo, gli argomenti ormai da anni sono sempre gli stessi. Ritengo che un'apertura ai giovani sia utile al club e, con il coinvolgimento di strutture esterne, sia fattibile. L'impegno dei club non può risolvere cer-

ti problemi. È necessario che coloro che guidano questa società ci vengano incontro trovando nuovi stimoli per una buona collaborazione e una risoluzione definitiva dei vari problemi alcolcorrelati. Il dialogo fra club è necessario per migliorarsi. Un pensiero doveroso per i familiari che accompagnano i loro cari in difficoltà,

al club. Riconosciamo loro i sacrifici e le sofferenze subite.

Concludo dicendo che le migliori gioie non vengono dal di fuori, ma dalla consapevolezza del nostro valore e da ciò che noi siamo per gli altri.

*Interclub Pozzuolo CLUB 101
Riccardo*



NELLA COMUNITÀ

Guardare in faccia la realtà procura dolore, un dolore che sembra catastrofico a chi si è lasciato difensivamente avvolgere dalla cupa illusione provocata dall'alcool. Ma il dolore può diventare sopportabile solo quando si riesce a chiedere aiuto ad altre persone, dai quali si accetta, con fiducia di "Dipendere".

Significa, promuovere dentro di noi forti ragioni di vita, a sostegno di tutto ciò che siamo chiamati a vivere e a sperare dentro la storia del nostro tempo.

Ho letto, non ricordo dove, che la felicità spesso noi l'attendiamo sulle strade che vogliamo noi e non su quelle per le quali cammino, la strada sulla quale possiamo incontrarla, spesso è fatta di piccole cose.

La strada della felicità è una strada da tracciare nelle incognite quotidiane, un sentiero aperto sull'avventura. Avventura che può offrire uno spunto per fare una riflessione sulla nostra vita per cercare di individuare una qualche modalità di risposta al profondo bisogno che tutti abbiamo di vivere il più possibile felici.

Ma scoprire nuovi orizzonti di vita significa imparare a interiorizzare i doni degli altri come offerta di vita che gratuitamente ci pervengono, ispirarci ai grandi valori della fraternità, della giustizia e della pace perché il mondo ci appartiene.

Questo è un camminare attraverso se stessi nel senso più vero e costruttivo concreto quotidiano, perché da la possibilità di creare occasioni di incontro, tessere relazioni armoniose, instaurare rapporti di fiducia e di stima per rafforzare il nostro senso di appartenenza.

Nata per caso, una mamma iperattiva e un papà taciturno. La prima di quattro figli. L'alcool già in casa. Subito la responsabilità verso il prossimo e il mondo delle favole svanisce. Si cresce scottandosi. Nessun dialogo in famiglia. Una lotta per avere quello che si vuole. I genitori ora non ci sono più. Noi fratelli ci stiamo dividendo. Per non sentirmi sola entro a far parte del club n. 192 di Pradamano dopo il percorso fatto nel reparto di Alcoolologia dell'ospedale di San Daniele. Ora mi alzo col sorriso e mi sento libera. Libera di poter esprimere il mio modo di essere. E in quanto donna, vorrei che mio figlio nascesse in un ambiente sano, senza bugie e falsità.

CLUB 192 CHIARA

Per dare continuità al nostro cammino, dobbiamo tener presente che la vita non è statica, ma è frenetica, perciò dobbiamo porci dei traguardi, dei cambiamenti, assieme a chi ci sta accanto, un crescere assieme, per giungere a un progetto di vita.

Per assolvere ciò non può non coinvolgerci in un continuo cambiamento, per cercare di creare armonia, in famiglia, dentro di noi e con tutto ciò che ci circonda.

In fondo il Club deve essere inteso come luogo di apprendimento dove si ricreano le ragioni di vita, offre infinite opportunità per aiutarci a compiere nei migliori dei modi, ciò che siamo chiamati a fare, la dove la vita ci ha collocato.

Riflessione personale sull'esperienza maturata assieme a tante persone dei Club sul cammino del cambiamento. Esprimo un incoraggiamento sincero per il cammino intrapreso e

auguro di cuore a continuare in questo valido sostegno emotivo. Ognuno di noi deve essere una luce per l'altro per poter portare avanti con fiducia avendo dentro la certezza che la vita ha infinite risorse, nascoste dentro ognuno di noi, ed è per questo che dobbiamo dare un senso a tutto quello che facciamo.

Grazie a tutti.

Mandi CARLO (Servitore ACAT "Udinese")

IL CENTRO BALDUCCI

Mi fa piacere trovarmi qui al Centro Balducci dove anche io, prima di iniziare questo percorso con voi, ho vissuto un'esperienza di volontariato.

Come avviene nei Club, anche qui c'è una comunità di persone, persone che hanno bisogno di essere accolte ed ascoltate. Questo elemento comune fa sì che, come nei Club, ognuno possa trovare un ambiente capace di accogliere la persona così com'è, carica dei suoi problemi, e con lei formare il cerchio che porta alla conoscenza di sé e dell'altro. Sono contento di condividere questo momento con l'amico Stefano, che ho conosciuto come compagno al corso di sensibilizzazione, quando ho deciso di diventare servitore insegnante. In quell'occasione la mia consapevolezza verso la sofferenza,

spesso nascosta, magari per pudore, è cresciuta in maniera importante. Ho capito anche che non è esorcizzando i problemi che si trova una soluzione, ma solo conoscendoli e riuscendo un poco alla volta a confrontarsi con essi e con le persone coinvolte.

È questa disponibilità ad ascoltare che fa crescere noi stessi e la comunità. Quindi se ognuno di noi dedicatesse un po' di tempo agli altri, iniziando in questo modo a "fare rete", accorgendosi di chi gli sta vicino, io credo che avrebbe già fatto una grande cosa.

Penso che dobbiamo veramente imparare ad uscire dai nostri schemi, perché spesso ci impediscono di vedere altre possibilità. Aprirsi ad altre idee e soprattutto imparare a costruire una rete con i servizi sanitari,

i servizi sociali e tutte le associazioni di volontariato diventa fondamentale perché il singolo intervento non si disperda. Solo facendo insieme si possono unire le risorse. Riconoscere che tutti siamo sullo stesso piano e che ognuno può portare un contributo, porta naturalmente all'idea del cerchio e quindi dell'accoglienza. Tutte le persone che hanno avuto un problema hanno un sapere utile e importante che va riconosciuto, anche quando la loro esperienza non è terminata, perché può costituire, per altri, l'indispensabile punto di partenza per aprirsi alla comunità. Questo, che può sembrare un piccolo passo, contribuisce al cambiamento sociale. Nella mia esperienza come servitore insegnante ho avuto modo di rapportarmi in maniera costante con i servizi e di ottenere significativi benefici per i membri del Club dove mi trovo ad operare. Ed è proprio per questo che approfitto dell'occasione per ringraziare, a titolo personale e a nome del Club 223 di Udine, il Dipartimento delle dipendenze con in primis l'Alcolologia del SERT e l'Alcolologia residenziale di S. Daniele ed i Servizi Sociali della 6a Circoscrizione.

Posso dire che oggi, in questo momento e nel "QUI E ORA" come ci insegna il professor Hudolin, io sto bene. Sto bene perché mi sento nel cerchio e di conseguenza nella rete, e quindi continuerò ad esserci con amore, amicizia, solidarietà e pace.

CLUB 223



RIFLESSIONI

Buonasera, il mio nome è Facundo e sono nella comunità dell'Immacolata da circa un anno. Hanno chiesto un volontario per parlare dell'argomento comunità e mi sono offerto, visto che credo che essa sia un sinonimo di società. La società è, o dovrebbe essere, un gruppo di persone che si aiutano a vicenda e si arricchiscono del sapore e dell'esperienze gli uni con gli altri. E questa è già una comunità, dove ci sono regole stabilite a far progredire e proteggere i componenti di questo gruppo. Ci sono anche doveri ed obblighi e perché nei momen-

ti di svago e divertimento sempre nell'uso della libertà e del rispetto reciproco. Nella nostra comunità in particolare, dove le persone presenti hanno per di più problemi di alcolismo ed, una minore percentuale, problemi con la giustizia o problemi psicologici, ci si dà una mano a vicenda con le reciproche difficoltà.

Accade che qualcuno abbia un problema e abbia bisogno di parlare con gli altri o consultare qualcuno di noi per averne delle risposte in momenti di difficoltà.....

La forza della comunità risiede principalmente nella comunità stessa. Siamo semplicemente un gruppo di persone con diverse pro-

blematiche alle spalle che lottano e si confrontano ogni giorno per migliorare e superare i momenti della nostra vita, spingendosi verso un cambiamento morale di abitudini e di percorsi. Ognuno ha la responsabilità e l'impegno di ascoltare e accudire e aiutare i compagni.

Posso dire che una vera comunità non lascia mai i componenti abbandonati o in problemi, visto che per me e tanti altri comunità vuol dire scambio di esperienze ma anche il dovere di darsi sempre una mano a vicenda.

Grazie dell'ascolto.

FACUNDO

CON ANDREA E STEFANO.....

Buona sera a tutti, mi presento mi chiamo roberto e sono di Pozzuolo, non sono abituato a parlare in pubblico ma il presidente Stefano ha insistito molto perchè dica qualcosa sul fatto dell'importanza di partecipare ad un Club vorrei innanzitutto tornare indietro di circa 15 mesi quando all'alcologia di San Daniele si parlava dei club dicendo da quanto fosse importante parteciparvi, e, per un modo di parlare loro, per tutta la vita a me sembrava una cosa così impossibile... non riuscivo a mettere a fuoco questa infinità di tempo e poi mi chiedevo a cosa fare in un club per tutta la vita e continuavo ad ascoltare tutte quelle testimonianze dei servitori insegnanti che venivano alle riunioni il venerdì. sera cercando di capire cosa c'era di vero su quel detto finché un venerdì è toccato l'incontro a me con il Club di Pozzuolo che, a dire la verità non ero alla conoscenza della sua esistenza .

Mi avevano parlato di 2 persone che sicuramente conoscevo, Andrea e Stefano, ma dai nomi non riuscivo a risalire a nessuno che aveva avuto un incontro con la sostanza ... ero ansio-

so di conoscerli personalmente.

Quel venerdì si presentarono a me queste persone Andrea vecchio conoscente nell'ambito del lavoro. Eravamo colleghi, e Stefano mio paesano, ci conosciamo dai tempi della scuola meraviglia delle meraviglie sapevo della storia di Stefano e del suo traguardo raggiunto e questo mi ha subito messo in gioco, l'aproccio è stato subito uno dei migliori perchè ho preso subito fiducia e non mi sono sentito per niente in vergogna per quello che mi era successo.

Capii subito che ero sulla strada giusta e che riuscendo a parlare con loro liberamente mi sarei subito sollevato da quel dirupo dove ero caduto.

Da lì ho iniziato a vivere con sincerità verso la mia famiglia perchè partecipando al club con la moglie ha rinforzato il mio rapporto familiare e sfogandosi "per modo di dire" e confrontandosi con gli altri ho capito cosa vuol dire vivere in società ed in armonia con se stessi e mettendosi in gioco ogni giorno si riacquista i propri ruoli quelli che io avevo dimenticato da tempo, dove ora esiste il rispetto e la volontà di farsi valere rispettando

sempre gli altri.

A questo punto concludo col dire che ora capisco cosa dicevano gli istruttori dell'alcologia di San Daniele quando non era giorno dicevano: "quanto si prende l'anitabuse?" e noi in coro "per circa un anno" e poi si vede per quanto si partecipa ad un Club? e si rispondeva "per tutta la vita"

Bisogna ringraziare queste persone che ogni giorno sono lì disponibili ad ascoltarci anche quando non ce il Club voglio dire grazie ad Andrea e a Stefano per tutto questo anno che sono stati a sentire i miei brontolii dandomi sempre una mano nei momenti più strani che ci coinvolge la vita grazie a tutti.





È TUTTA QUESTIOE DI COLLABORAZIONE

L'incontro è l'elemento fondamentale per creare una collaborazione. La collaborazione è alla base della comunità. La comunità è e dovrebbe sempre più esserlo, uno strumento di aiuto morale e psicologico che crea una situazione di stabilità a chi ne ha più bisogno. Per la crescita di una comunità però non bisogna solamente pensare che bisogna aiutare qualcuno o solamente aver bisogno degli aiuti altrui, bensì bisogna viverla come uno strumento in cui si aiuta il prossimo e aiutando si cresce anche noi. Dagli errori o dai consigli di altri si può arricchire il proprio patrimonio di conoscenze e magari in un futuro queste cose potranno aiutare a risolvere situazioni difficili o ci indicheranno la scelta giusta da prendere. Quindi l'incontro e la comunità sono in stretto rapporto e senza incontro diretto con gli altri, la comunità non ci può essere; in un mondo come quello di oggi, c'è molto bisogno di realtà che impersonino una grande famiglia dove si può discutere, crescere a volte ci si può anche scontrare. L'importante è che in una comunità regnino la sincerità, l'altruismo e la capacità di ascoltare gli altri, il tutto per un obiettivo comune: sentirsi bene e far sentire bene gli altri!

MARCO CLUB 192

Quando nel lontano 2001 venni a conoscenza dell'esistenza del SERT a causa (per fortuna) del ritiro della paziente per abuso di alcol, i miei comportamenti non erano ceno quelli di adesso

PERCHÈ

Domanda mollo semplice che comporta una risposta altrettanto semplice che bisognA però saperla mettere in pratica e non tenerla come teoria.

Si comincia a frequentare le lezioni della scuola territoriale (non senza vergogna).

Molti di loro frequentano poi, per un ceno periodo, il SERT e qumdi i club.

Tutti coloro che fanno questo per-

corso si accorgono. gradatamente, di ricevere dei benefici insperati.

Non assumono più alcol

Il loro comportamento cambia in meglio

Ricevono il rispetto dal prossimo
Sanno distinguere quali sono i veri amici

Non si sentono più soli

Sanno di poter entrare nell comunità senza riserve

Sono consapevoli di poter essere utili

Sanno di essere d'empio per il percorso intrapreso

Non si vergognano di far sapere che abusavano dell'alcol e di frequentare tuttora il club.

Si impara così a modificare in meglio le proprie abitudini, sentendoci più liberi e consapevoli di far felici coloro che ci vivono accanto.



INCONTRAMOCI NELLA COMUNITÀ

Significa stare insieme e fare gruppo.

Il nostro è un gruppo di auto aiuto, ci sosteniamo l'un l'altro condividendo la nostra vita settimanale.

Incontrandoci parliamo dei nostri problemi, condividiamo tutte le nostre preoccupazioni, le nostre vicissitudini giornaliere e le nostre problematiche.

Incontrandoci abbiamo anche la possibilità e la capacità di ascoltare per poi consigliare, ribadire, aiutare oppure semplicemente restando in silenzio, ma facendo sentire la nostra presenza ed il nostro conforto.

Incontrandoci (perché no!!!) organizziamo anche dei momenti conviviali che creano gruppo e fanno bene sia al corpo che all'anima.

CLUB 190

PROSSIMI APPUNTAMENTI:

- 29 Giugno 2014: FESTAINSIE-ME presso Rizzolo di Reana del Rojale

- Settembre e Novembre 2014 Friuli Doc e Idea Solidale

- Venerdì 27 Giugno e 12 Dicembre 2014 Ore 18,30 c/o Casa dell'Immacolata Udine - Riunione Generale tutti Servitori-Insegnanti Acat Udinese

- Interclub Zona 4 Passons (Data e Titolo da definire)

Numeri e indirizzi UTILI

ACAT "Udinese" Onlus

tel. e fax 0432 25284
lunedì e giovedì
dalle 17.00 alle 19.00
acatudinese@acatudinese.191.it
www.acatudinese.it

ARCAT F. V. G.

lunedì, mercoledì e venerdì: mattina
martedì e giovedì: pomeriggio
tel. 0432 562618

Direzione del Dipartimento delle Dipendenze

Udine - via Pozzuolo 330
Tel. 0432 806534 - Fax 0432 806513
e-mail: dipdip@ass4.sanita.fvg.it

Sedi periferiche e distrettuali

Tricesimo, presso il Distretto Sanitario via dei Carpini, tel. 0432.882372 il lunedì dalle 16.00 alle 18.00, il martedì dalle 9.00 alle 13.00, il mercoledì dalle 16.00 alle 20.00 e il venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

Tarcento, c/o Distretto Sanitario via Coianiz n. 8 - Tel. 0432.780213 il lunedì e mercoledì dalle 9.00 alle 13.00

Codroipo, presso la sede del Polo Sanitario viale Duodo 82, tutti i giorni per appuntamento tel. 0432 909147

Cividale, c/o Distretto sanitario di Cividale, via Cavalieri di Vittorio Veneto 7 - 33043 Cividale del Friuli, tel. 0432 708615/0432 806649.

I nostri Club

Cat n°	Nome	Indirizzo		Giornata	Presso	Zona
CAT n° 001	Punto di incontro	Via Riccardo di Giusto n.82	Udine	Martedì alle 20.00 - 22.00	Asilo	N.3
CAT n° 002	Io per gli altri	Via Joppi n° 68	Udine	Lunedì alle 19.00 - 21.00	Biblioteca	N.4
CAT n° 003	Io sono	Piazza Indipendenza n.1	Feletto Umbeto	Mercoledì alle 20.00 - 22.00	Ex Municipio	N.4
CAT n° 005	Rinascita	Piazza Angeli n° 3	Orzano	Martedì alle 19.00 - 20.30	Ex latteria	N.3
CAT n° 006	La Viarte	Via Cicogna	Udine	Lunedì alle 19.00- 20.30	Parrocchia San Quirino	N.4
CAT n° 009	Dinsi une man	Via Tomadini	Talmassons	Giovedì alle 19.30 - 21.00	Municipio Vecchio	N.2
CAT n° 010	La Riviere	Via Coianiz n° 2	Tarcento	Giovedì alle 19.00 - 20.30	Distretto sanitario	N.1
CAT n° 012	Uniti per la salute	Piazza Mons. Pelizzo	Faedis	Martedì alle 19.00 - 20.30	Biblioteca	N.1
CAT n° 014	La gnove Viarte	Piazzale Chiavris	Udine	Mercoledì alle 20.00 -22.00	Parrocchia San Marco	N.3
CAT n° 015	La Fenice	Via Santo Stefano n.5	Udine	Giovedì alle 20.00 - 22.00	Circoscrizione	N.4
CAT n° 018	Rinnovarsi insieme	Via Derna	Udine	Lunedì alle 18.30 - 20.00	Parrocchia San Domenico	N.4
CAT n° 022	Arcobaleno	Via Mons. B. Alessio	Nimis	Lunedì alle 20.00- 22.00	Oratorio parrocchiale	N.1
CAT n° 024	Luisa	Via Chinotto n° 1	Udine	Lunedì alle 18.00-20.00	Circoscrizione	N.3
CAT n° 027	La nuova Felicità	Piazzale Chiavris	Udine	Mercoledì alle 18.00- 20.00	Parrocchia San Marco	N.3
CAT n° 031	Vita nuova	Piazza delle Scuole 17	Rivolto	Giovedì alle 20.30 - 22.30	Ex Circoscrizione	N.2
CAT n° 039	Continuïn varin Fortune	Via Roma n° 40	Pasian di Prato	Lunedì alle 18.00-20.00	Presso Auditorium	N.4
CAT n° 043	Rinascita	Piazza Miani	Remanzacco	Lunedì alle 19.00-20.30	Centro Anziani	N.3
CAT n° 046	Aiutati aiutando	Via Derna	Udine	Martedì alle 18.00-19.30	Parrocchia San Domenico	N.4
CAT n° 055	Aurora di Buri	Via Cividale n° 21	Buttrio	Mercoledì alle 18.00- 20.00	Palazzo delle associazioni	N.3
CAT n° 061	Il nido	Via Alessandro Volta 1	Reana del Rojale	Giovedì alle 20.00-22.00	Poliambulatorio	N.1
CAT n° 080	Vivere Bene	Via Divisione Julia	Sammardenchia	Mercoledì alle 19.30-21.00	Ex Scuola Media	N.2
CAT n° 092	Nuova vita	Via Coianiz n° 2	Tarcento	Lunedì alle 19.00-21.00	Distretto sanitario	N.1
CAT n° 095	Grande avvenire	Piazza San Valentino 12	Camino al Tagliamento	Martedì alle 20.30-22.30	Biblioteca Civica	N.2
CAT n° 096	Orchidea	Piazza delle Scuole 17	Rivolto	Mercoledì alle 20.30-22.00	Ex Circoscrizione	N.2
CAT n° 101	Crescere	Via Pradamano n°21	Udine	Mercoledì alle 19.00-20.30	Circoscrizione	N.3
CAT n° 112	Viars une gnove lus	Via Marconi	Mortegliano	Lunedì alle 20.30-22.00	Centro Civico	N.2
CAT n° 124	S. Lucia	Via della Rimembranza	Mereto di Tomba	Lunedì alle 20.30-22.30	Biblioteca	N.2
CAT n° 128	Momenti di crescita	Via Derna	Udine	Lunedì alle 17.30-19.00	Parrocchia San Domenico	N.4
CAT n° 136-280	Nuovi orizzonti (insieme al cat 280)	Via Roma	Basiliano	Martedì alle 20.30-20.00	p/o Villa Zamparo	N.2
CAT n° 146	Il faro	Piazza Indipendenza n°1	Feletto Umberto	Lunedì alle 19.30-21.00	Ex Municipio	N.4
CAT n° 157	Arcobaleno n°2	Via Pradamano n°21	Udine	Lunedì alle 18.00-20.00	Circoscrizione	N.3
CAT n° 161	Vita salvata	Via Roma	Basiliano	Lunedì alle 20.30-20.00	p/o Villa Zamparo	N.2
CAT n° 170	Viars un respir gioios	Via XXV Maggio	Flumignano	Martedì alle 20.30-22.00	Centro sociale	N.2
CAT n° 180	Fuarce e coraggio	Piazzetta dell loggia n°1	Cassacco	Lunedì alle 20.00-22.00	Centro associazioni	N.1
CAT n° 190	Ricomincio una nuova vita	Via Pre Zaneto	Percoto	Lunedì alle 19.00-20.30	Sala Parrocchiale	N.3
CAT n° 191	Vittorino Zavagno	Via Chinotto n° 1	Udine	Sabato alle 15.00-17.00	Circoscrizione	N.3
CAT n° 192	Zumiele di salut	Via Papa Giovanni XXIII	Pradamano	Martedì alle 19.00-21.00	Poliambulatorio	N.3
CAT n° 204	Speranza	Via Riccardo di Giusto n.82	Udine	Giovedì alle 18.00-20.00	Asilo	N.3
CAT n° 208-319	Verso la libertà	Piazza Ciccuttini	Povoletto	Giovedì alle 18.30-20.00	Sala Consiliare	N.1
CAT n° 209	La Quercia	Via Roma	Pavia di Udine	Lunedì alle 19.00-20.30	p/o Vecch. Scuole Elementari	N.3
CAT n° 216	Tresesin	Via Dei Carpini n° 3	Tricesimo	Lunedì alle 20.00-22.00	Distretto sanitario	N.1
CAT n° 223	La Lusigne	Via Santo Stefano n° 5	Udine	Lunedì alle 17.30-19.00	Circoscrizione	N.4
CAT n° 225	Scelta di vita	Piazza della Chiesa	Villaorba	Giovedì alle 20.30-22.00	p/o Pro Loco	N.2
CAT n° 226	Uniti per riuscire	Via de Amicis	Basaldella	Lunedì alle 20.30-22.30	p/o Ex Scuole Elementari	N.4
CAT n° 239	Verso la vita	Via Chisimaio n°40	Udine	Lunedì alle 18.00-20.00	Casa Dell'Immacolata	N.4
CAT n° 280-136	Apriamo un'altra porta (insieme al cat 136)	Via Roma	Basiliano	Martedì alle 20.30-20.00	p/o Villa Zamparo	N.2
CAT n° 319-208	Aiutiamo a vivere	Piazza Ciccuttini	Povoletto	Giovedì alle 18.30-20.00	Sala Consiliare	N.1
CAT n° 339	Primavera	Via Derna	Udine	Martedì alle 18.30-22.00	Parrocchia San Domenico	N.4
CAT n° 365	Non soli ma solidali	Piazzale della Chiesa	Passons	Lunedì alle 18.00-19.30	Parrocchia	N.4
CAT n° 372	La rondine	Via Alessandro Volta 1	Reana del Rojale	Lunedì alle 18.30-20.30	Poliambulatorio	N.1
CAT n° 70		Via Spalato	Udine		Carceri	N.3
ZONA N. 1	CLUB : n.10, n.12,n. 22 , n.61, n. 92, n.180,n.208, n. 216, n.319, n. 372					
ZONA N. 2	CLUB : n. 9, n.31 , n. 95, n.96, n.112, n.124, n.136, n.161, n.170, n. 225, n. 280.					
ZONA N. 3	CLUB : n.1, n.5, n.14, n.24, n.27, n. 55,n.70/70b, n. 80, n.101, n.157, n.190,n.191, n.192, n.204, n. 209,					
ZONA N. 4	CLUB : n.2, n.3, n.6, n.15, n.18, n.39, n.46, n.128, n.146, n.223, n.226, n.239, n.339, n.365					