

LA VOCE

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

TAXE PERÇUE
TASSA PAGATA

previo pagamento resi
Comitato di redazione: Pasut Alda, Barbara Cleri
Grafica e stampa: Tipografia Tomadini - Udine



DELL'ACATE

Numero 11 - Giugno 2018 - 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@gmail.com - acat@acatudinese.it





B u o n
giorno a tutti è iniziato un nuovo anno.

Spero sinceramente che il nuovo anno sia iniziato per tutti in modo più che positivo.

Quest'anno abbiamo ampliato il nostro lavoro, ovvero oltre alle serate sul territorio in collaborazione con altre associazioni, alle varie S.A.T: agli Interclub zonali, alle feste insieme e di Natale ci siamo impegnati a organizzare un corso di sensibilizzazione aperto a tutte le persone di Buona Volontà che intendono impegnarsi a favore delle famiglie in difficoltà che frequentano i C.A.T.

Pensando al 2018 gli impegni sono sempre gli stessi ovvero Friuli DOC. e IDEA NATALE in collaborazione con altre associazioni che hanno la nostra stessa finalità ovvero il benessere Psicofisico delle persone e il benessere delle famiglie.

Andremo ad Assisi e lungo il percorso faremo le nostre visite guidate. Il fautore di questo viaggio e di quello di Matera è il Signor Brunasso Valdi che malgrado i suoi impegni riesce a trovare nuove mete e posti da farci visitare.

Tra la gara di pesca a fine benefico il 03 giugno, L'Interclub nella Casa Circondariale di Udine il 06 Giugno 2018 con una anteprima a Casa Immacolata il 25 Maggio ove avremo modo di riflettere sul titolo "LA Speranza e L'Attesa" ci saranno altri avvenimenti che coinvolgeranno. Sia la segreteria che le Famiglie dei C.A.T. presenti sul territorio Udinese

Infine, devo ringraziare tutte le persone e le famiglie che mi sono state accanto nei momenti felici e in quelli bui. A tutte le famiglie dei C.A.T. che con la loro presenza sul territorio sono una certezza per le comunità e una speranza per le Famiglie in difficoltà.

Auguro buon Anno e un buon lavoro a tutti voi.

*La presidente
Aida Pasut*

VERBALE DELL'ASSEMBLEA ORDINARIA DELL'ACAT UDINESE ONLUS

L'anno duemila diciotto, addì 16 del mese di marzo alle ore 19.30, come da convocazione, presso la sala multifunzionale di Casa Immacolata in via Chisimaio si è tenuta l'Assemblea ordinaria dell'ACAT Udinese Onlus con il seguente ordine del giorno:

- 1) Bilancio consuntivo dell'anno 2017 e preventivo 2018;
- 2) relazione illustrativa svolta nel 2017;
- 3) relazione programmatica anno 2018;
- 4) finalità e obiettivo 2018
- 5) varie ed eventuali.

Sono presenti 70 (settanta) soci con 30 (trenta) deleghe, la riunione è iniziata alle 19.50, per il Direttivo ACAT sono presenti; Dorigo Giuliano; Gerotto Carlo; Pasut Aida; Zavagno Ermes; Pavan Sandro Zavagno Katia; Giada Sinelli assenti giustificati Vuerli Maurizio; Parusso Carlo; Visentini Giovanni; Fontanini Stefano Sono presenti anche i revisori dei conti nella persona di: Brunasso Valdi Enzo.

Si dà inizio alla seduta con la nomina del Presidente della seduta che viene eletto Pasut Aida

- 1) Prima di passare alla lettura del bilancio 2017 la presidente porta a conoscenza dei presenti la lettera del contabile Maurizio Vuerli e dei revisori dei conti. Vidal Cluadio e Brunasso Valdi Enzo a seguito del controllo effettuato nel mese di gennaio 2018. Quindi Brunasso Valdi Enzosi passa alla lettura e spiegazione in modo esauritivo e dettagliato delle spese sostenute dall'associazione nell'anno 2017 (duemila diciassette) Effettuata la votazione con 69 voti a favore uno astenuto nessuno contrario
- 2) Lettura della relazione delle at-

tività svolte dall'Associazione e dai C.A.T. nell'anno 2017 (duemila diciassette, relazione letta in ogni sua voce. Non essendoci domande o correzioni, si passa alla votazione che viene approvata all'unanimità, nessun astenuto e nessun contrario.

- 3) Lettura della relazione per le attività da svolgersi nell'anno 2018, anche in questo caso non vengono fatte osservazioni o richieste, pur lasciando spazio a tutte le attività che i C.A.T. vorranno fare sul territorio. La relazione viene approvata all'unanimità, nessun voto contrario ne astenuti.

- 4) Di seguito viene espressa l'idea che in occasione del corso di sensibilizzazione che si svolgerà a Udine nel mese di giugno 2018 organizzato dall'A.C.A.T. Udinese in collaborazione con Centro Solidarietà Giovani di Don Larice e di Casa Immacolata A.C.A.T. Cervignanese, Palmarina, Sanguigina, Cividalese, Basso Isontino, Scuola Europea di Alcolologia e Psichiatria Ecologica Area Welfare AAS 2 Bassa Friulana Isontina e il Patrocinio del comune di Udine Regione autonoma F.V.G. e Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine. Viene chiesto all'assemblea se fosse il caso di trattenere le quote dovute all'A.R.C.T. f.v.g. in quanto è dato sapere non ci saranno sponsorizzazioni da parte loro. E' da precisare che anni addietro è stato stabilito verbalmente una diminuzione della quota che l'A.C.A.T. Udinese doveva versare ed era stata accettata da parte dell'A.R.C.A. fvg. La proposta viene messa ai voti

il risultato è stato che 69 sono stati favorevoli nessun astenuto e uno contrario. Si chiede alla persona che ha votato contrario i motivi e lui ci delucida che a pare suo è una votazione inutile perché come è stata posta la domanda non era necessaria poiché quei soldi si potevano già utilizzare e non era esatta in quanto era una domanda contro Associazione Regionale.

La domanda viene riformulata in modo diverso e più chiara chiedendo se l'assemblea è d'accordo di poter

utilizzare il contributo da versare all'A.R.C.A.T fvg per coprire una parte delle spese del corso di sensibilizzazione. La votazione non cambia e ognuno rimane del proprio parere.

Chiediamo a tutti di coinvolgere amici, parenti affinché nella prossima dichiarazione dei redditi (mod.730;740) venga devoluto il 5x1000 (cinque per mille) all'A.C.A.T. Udinese, non costa nulla al dichiarante ma per l'associazione è un incremento piccolo ma utile.

Finita la discussione e la presentazione di tutto il materiale Vuerli Maurizio e la Presidente Pasut Aida ringraziano la signora Paola che ci tiene in ordine i registri e conti, il Dott. Toller sempre disponibile per la dichiarazione del 770 e del 5x1000 (cinque per mille), i revisori dei conti Vidal Claudio e Brunasso Valdi Enzo per la disponibilità dimostrata verso l'Associazione.

*La Presidente ACAT Udinese
Aida Pasutt*

RELAZIONE AL 1°MODULO SVOLTO IN TRICESIMO

Nei mesi di marzo e aprile in Tricesimo si è dato avvio della scuola territoriale di 1° modulo secondo il seguente calendario. il giorno 05/03 tema: la salute relatore Dott. Goss, il giorno 12/03 tema: i problemi alcolcorrelati relatore Dott.ssa Toffoletti, il giorno 19/03 tema: la famiglia relatore: Dott.ssa Sinelli, il giorno 26/03 tema: l'approccio ecologico-sociale: i CAT relatore Dott.ssa Sinelli, il giorno 09/04 tema: la rete territoriale relatore Dott. Goss, il giorno 16/04 tema: conclusioni e domande dei partecipanti tutti i relatori e la partecipazione straordinaria del Dott. Peressini del Servizio Dipendenze

E' stata organizzato dai Clubs della zona n 1°, il precedente è stato effettuato nel 20013 e nei vari clubs della zona quasi la metà dei soci e familiari non ne aveva mai partecipato.

La partecipazione è stata soddisfacente nel numero di 50 persone visto che l'orario di inizio era alle ore 18.00 del lunedì che non favoriva la presenza dei lavoratori.

La serata finale è stata particolarmente importante, poiché ha permesso a tanti di porre domande sui temi trattati per capire a fondo certi argomenti su cui alcuni non avevano idee ben chiare.

In conclusione la totalità dei partecipanti è rimasta soddisfatta e auspica di ripetere il 1° modulo in tempi più brevi.



Saluti Livio

Anche quest'anno armati di caffè, bibite e dolci il CAT di Passons e l'ACAT sono stati coinvolti nella mascherata. Un pomeriggio faticoso ma bello, assieme a tutte le realtà del territorio. Grazie a chi ha lavorato





FESTA DI NATALE A CASA IMMACOLATA

Anche nel 2017 ci siamo trovati nella settimana che precede il Natale nella Sala Multimediale di Casa

Immacolata.

L'idea era di passare un paio di ore in compagnia tra musica; una Chitarra e batteria cantando nuove e vecchie canzoni grazie alla voce di Massimo che si presta a farmi da spalla nelle idee che elaboro.

Teatro e Schec dove a recitare erano gli educatori e gli ospiti della sezione adulti della Casa, come sempre una ricca lotteria per racimolare un po' di denari da lasciare in loco, nonché una degustazione di un ottimo pasticcio fatto dal cuoco di Casa Immacolata, dolci fatti dalle signore dei C.A.T. bibite, salatini e panettoni.

Abbiamo approfittato dalla serata per fare la "festa dei Diplomi" così tutte le persone che avevano raggiunto il traguardo da 1 a 35 anni di astinenza e sobrietà sono state premiate. C'è chi ha letto una sua relazione, chi è intervenuto personalmente In quel-



la occasione sono state consegnate due pergamene da parte del C.A.T. dell'A.C.A.T. Udinese a due meritevoli e una al C.A.T. che ha festeggiato 25 anni di presenza sul territorio. Ridendo per il modo di coinvolgere i due Meritevoli (vedi c'è pasta per te) e la serietà del momento, tutto è filato liscio.

Da parte della segreteria dobbiamo ringraziare tantissimo Luca, Don

Gianni, Ciro Gonano e il presidente "degli Amici di Don de Roja" nonché Stefano per tutto il lavoro che fa per coinvolgere gli ospiti e per farsi ricordare.

È stata una serata spensierata che è terminata con gli Auguri di Buon Natale e un Sereno 2018 da parte di tutti noi.

GARA DI PESCA

Anche quest'anno, il 3 giugno 2018 il C.A.T di Pavia si è unito con la società sportiva di pesca, famiglie ed amici.

Chi ha pescato è stato soddisfatto del bottino, tutti molto felici dell'abbondante cibo come sempre squisito.

Ci siamo rimpinzati di dolci e a seguito giocato alla grande lotteria. Tutti hanno partecipato perché lo scopo era aiutare con il ricavato una famiglia del comune. Abbiamo dato, forse potevamo fare di più ma grazie.



ANCHE QUI
L'ACAT C'ERA

**MODERNE SOLITUDINI
STORIE DI
DEPRESSIONE
E DIPENDENZA**

Giovedì
24 maggio 2018
ore 18.00
CEC Visionario
Sala Felice
via Assolona, 11 - Udine

evento di promozione della salute sociale
con la partecipazione e la testimonianza di

Viktor Staudt, *psicologo*
&
Giancarlo Di Muolo, *psicologo e musicoterapeuta*

Per ulteriori informazioni:
Comune di Udine - Servizio SP3 Città Sane
Tel. 0432/227801 e 227806 | Email: health@comune.udine.it

COS'È IL CLUB

L'ultimo giorno di febbraio, era mercoledì, si è svolto alle ore 18 presso la sala multifunzionale della Casa dell'Immacolata di don De Roja un incontro organizzato dall'ACAT Udinese sul tema "Cosa è il club", serata condotta dal servitore-insegnante Giuliano Dorigo. La partenza è avvenuta a rilento per problemi tecnici, ma dopo una breve introduzione, fatta a braccio senza ausilio di diapositive, si è iniziato a far girare il microfono e a raccogliere domande e osservazioni sul tema trattato. Bisogna innanzitutto dar merito a Giuliano di aver creato il clima appropriato in quanto, sebbene a tratti non fluente nel dipanare il filo conduttore, ha avuto un incedere oserei dire suadente come ha osservato anche la mia vicina di posto. Questo clima era riverberato dalla moderna e accogliente sala il cui ideatore ha fatto una concessione stilistica alla tradizione mantenendo le travature originali accoppiate però a una più solida e nuova intelaiatura.

Possiamo a grandi linee riassumere l'introduzione, il cui tema non è altro se non il primo argomento della SAT di primo modulo, quindi una occasione didattica per le nuove famiglie che si affacciano nel nostro mondo.

Il club è una riunione a cadenza settimanale di un certo numero di famiglie, al massimo 12, che condividono il problema di dipendenza alcolica di uno o più dei suoi componenti. Scopo degli incontri è il mantenimento della sobrietà di TUTTI (non solo astinenza ma pure sobrietà dei comportamenti), la riappropriazione del proprio ruolo all'interno della famiglia (ad es. il figlio obbedisce ai genitori che hanno un ruolo-guida), il rispetto reciproco, la conquista della serenità e della pace familiare. Per inciso: se ciò fosse raggiunto universalmente è ovvio che si otterrebbe la pace sociale al netto del potersi sostenere economicamente.

Il club osserva quattro regole base:

- Puntualità alle riunioni, che hanno un orario fisso e un luogo di incontro fisso.
- Frequenza, bisogna frequentare assiduamente, se ci si assenta si avverte prima.
- Riservatezza, quello che viene detto al club, al club rimane.
- Non ci si assenta per fumare durante le riunioni.

Il club pratica le buone consuetudini di conta delle giornate di astinenza di ogni famiglia e la compilazione del verbale o, con nuovo termine, diario della seduta. Regola non

scritta, nemmeno consuetudine ma dovere morale e scopo di ogni incontro, è l'attenzione nei confronti di chi è chiamato a parlare durante la seduta, per cui si tengono spenti o silenziosi i cellulari. La partecipe attenzione dovrebbe trasformarsi in ascolto empatico, che se è spontaneo per alcuni, dovrebbe costituire l'obiettivo di ognuno. Empatia significa partecipazione emotiva nei confronti del prossimo, riuscire a mettersi nei suoi panni. Un'altra pratica auspicata è il farsi carico delle difficoltà altrui, anche fuori dal club. Come dire: nel club "ci si fa i fatti degli altri" se questi stanno attraversando un periodo particolarmente critico. Per tale ragione ci si scambia i numeri di telefono, se una famiglia vuole veramente sostegno deve poterlo fare e si deve essere pronti a darlo. È quello che ribadisce Giovanna

del club 128: "Da noi questo succede, non è una pratica venuta meno

nel nome di chissà quale privacy, se una famiglia ha bisogno ci si fa avanti". Qualcuno accenna alla Ricaduta, al senso di colpa che rischia di contagiare il club.

A mente fredda, nella successiva seduta del club

dove sono membro, rileviamo

dopo un approfondimento che quello del

senso di colpa è un falso problema. Il processo che porta alla Ricaduta è chiuso in sé. Chi vuole ricadere si comporta come il suicida, non fa trapelare intenti di sorta, se lo facesse sarebbe una implicita richiesta di un aiuto che troverebbe senz'altro.

Siamo tutti concordi che al club viene per prima la persona. Ogni persona deve essere rispettata, il ruolo ci dice solo qual è il nostro posto nella società ma prima di ciò dobbiamo capire se stiamo assolvendo il nostro ruolo nella famiglia o se abbiamo abdicato in favore di altri. Cosa succede nella famiglia? Se vogliamo citare casi limite ci può essere una madre che è solo la serva di casa, la moglie che è principalmente un oggetto sessuale, la figlia che è vittima di abusi, il figlio la cui vita viene decisa da altri, il padre che è solo quello che porta a casa lo stipendio. Dove c'è una dipendenza solitamente c'è un disagio profondo e la voglia di anestetizzarlo. Può essere completamente un problema di identità: non sapendo chi si è non si riesce nemmeno a trovare un posto nel mondo.

Noi abbiamo un'immagine di noi stessi che è il risultato del nostro vissuto, l'io che prende una fisionomia nella formazione e trasformazione della mente. Quindi l'immagine è anche prodotta dall'interazione, dalla relazione con



le altre persone, ossia da come esse ci percepiscono. Farsi stimare attraverso un comportamento sobrio e il rispetto degli altri aumenta la nostra autostima, e questo porta a vedere la realtà con maggiore ottimismo. L'immagine che abbiamo del mondo è filtrata dai nostri parametri morali. Ovviamente la realtà è insondabile, neutra, ad essa noi applichiamo categorie e valutazioni. Se abbiamo un'immagine negativa del mondo è chiaro che siamo sfiduciati, vorremmo che le cose andassero diversamente e spesso ci sentiamo inadeguati, incapaci di agire con efficacia nella soluzione dei problemi grandi e piccoli con cui abbiamo o potremmo avere a che fare. Di certo possiamo partire da noi stessi e riflettere su quello che possiamo cambiare del nostro

modo di essere nel mondo. Ciò richiede una costante consapevolezza di sé. Il rispetto va praticato sempre, e se personali situazioni emotive mettono a rischio la propria capacità di rispetto si deve eventualmente trovare il coraggio di intraprendere parallelamente un percorso di introspezione con l'aiuto di professionisti. Questo ausilio prende le mosse dal nostro passato ed ha carattere terapeutico, mentre dobbiamo ricordare che il club non è una comunità terapeutica ma occasione di confronto costruttivo che avviene nel qui e ora. Dunque al club si parte dal presente e non si rinvanga il passato. Non deve esserci posto per l'atto del colpevolizzare o per le recriminazioni. Un esempio: se il rivolgersi con il "Tu"! ricorda il rumore di uno sparo

il sentire pronunciato il nostro nome somiglia invece a una carezza.

Nel club si ha l'occasione, ognuno con i propri tempi che vanno rispettati, di aprirsi, di riallacciare le relazioni familiari, di ricomporre le contrapposizioni, di riprendere il dialogo. Presupposto chiave è imparare ad ascoltare, non solo le parole ma soprattutto le emozioni degli altri e interiorizzarle. Solo così riusciamo a riprendere il filo di noi stessi e della nostra vita, possiamo imparare di nuovo a sentire in profondità le nostre emozioni.

Valdi Calligaris
Club 128

Numeri e indirizzi UTILI

ACAT "Udinese" Onlus

tel. e fax 0432 25284

Cell. 333 9029545

orari di segreteria

lunedì, martedì, giovedì, venerdì
dalle 16.00 alle 19.00

acat@acatudinese.it
acatudinese@gmail.com
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 Carpinì, 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 Carraria, 29 - 33043 Cividale del Friuli, tel. 0432 1796345
Dipartimento delle dipendenze:
Servizio di Alcologia Tel. 0432 1796315 (Responsabile dott. Zuliani)



CON IL PATROCINIO DELL'ASSESSORATO ALLA CULTURA E ALLE POLITICHE SOCIALI

ACAT UDINESE
IN COLLABORAZIONE CON:
ANDI E NON SOLO "ONLUS" UDINE
GRIS - UDINE

UNA SERATA INFORMATIVA



VENERDI' 19 GENNAIO 2018 ORE 20.00

**"MOVIMENTI RELIGIOSI ALTERNATIVI:
ASPETTI PSICOLOGICI E SOCIALI"**

Relatori: Dottor Ermanno Moscatelli - psicologo e psicoterapeuta
Signora Tiziana Fumè - Gruppo Ricerca e Informazione Socioreligiosa

Bene la serata a Pavia, molto interessante perché c'erano non solo famiglie dei C.A.T. e rappresentanti delle istituzioni, ma gente del posto, in quell'occasione ci è stato chiesto di ripetere la serata a Basiliano. Anche qui molte le famiglie del territorio, dei C.A.T. e molte le autorità: Abbiamo cambiato il titolo ma non il contenuto

Grazie ai relatori, a chi ha partecipato, ma soprattutto a chi ci ha ospitato.

Gran lavoro ma istruttivo, mettersi in gioco, stare assieme.

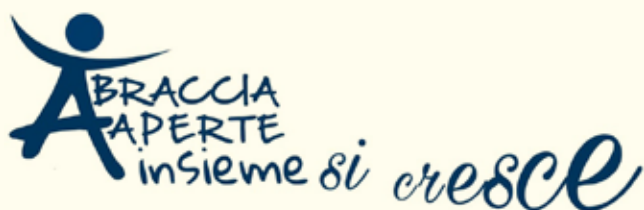
Grazie ai docenti che si sono impegnati per coinvolgere 58/60 corsisti ad entrare nel mondo CAT.

Grazie a chi ci ha ospitato a tutte le persone che hanno collaborato con noi, ma soprattutto grazie a chi si è impegnato in prima persona per prepararsi ad entrare nel nostro mondo.

Non è stato facile ne semplice ma è stato interessante.

Grazie a tutti voi





Buona sera, sono Ambrogina e faccio parte del Club d Mortegliano dal 1998, ma il mio percorso è iniziato nel Club di Flumignano nel l'87, quando ci siamo avvicinati con i miei genitori ed alcuni dei miei tanti fratelli.

Vorrei fare una riflessione sul titolo di questo Interclub condiviso con il gruppo giovani "Ragazzi Si Cresce" e l'educatrice referente Serena: "A braccia Aperte Insieme si Cresce". Un titolo importante che mi ha riportato a quando avevo appena quarant'anni e stavo per iniziare l'esperienza al Club, un po' impaurita per questo nuovo percorso che non conoscevo ma che speravo mi potesse aiutare.

Sono state proprio le braccia aperte che ci hanno accolto a trasmetterci l'entusiasmo e la possibilità di condividere il nostro vissuto nella riservatezza e nel rispetto di ciascuno, senza sentirci giudicati, godendo del supporto morale

e concreto di chi stava vivendo un'esperienza comune alla nostra.

Per questa serata abbiamo pensato di chiedere la collaborazione dei ragazzi, che hanno partecipato con entusiasmo, interesse e curiosità agli incontri svolti. Le tante braccia del loro gruppo si sono aperte per accogliere questa nuova esperienza di condivisione.

Osservando il nostro Club ci si accorge della scarsa presenza di giovani, sia come persone direttamente coinvolte sia come componenti delle famiglie che hanno intrapreso questo percorso. Forse siamo proprio noi adulti che dobbiamo imparare a trasmettere messaggi e comportamenti positivi alle nuove generazioni.

Vorrei finire la mia riflessione con una frase di uno scrittore Americano, Zig Zigler:

*"La vita è un eco,
Quello che invii torna indietro,
Quello che semini raccogli,
quello che dai ottieni,
quello che vedi negli altri, esiste in te".*

Ambrogina

La testimonianza di Rita

Buonasera, sono Rita del Club di Flumignano.

Ho iniziato questo percorso con mio marito 20 anni fa e ben presto mi sono resa conto che sarebbe servito anche a me, soprattutto a me!

Naturalmente non tutto è stato facile e scorrevole, i primi mesi e forse anche qualche anno si percepisce il Club come un "dovere", poi pian piano inizia la fase di adattamento, si comincia a far parte integrante del gruppo e poi c'è la fase più "alta", l'incontro settimanale diventa un "piacere".

Il piacere di ritrovare gli amici, di parlare guardandosi negli occhi, di parlare di sé.

Il piacere di raccontare la propria esperienza sapendo che sicuramente potrà essere d'aiuto e sostegno per i nuovi arrivati!

Questa esperienza mi ha arricchita non materialmente ma moralmente, spiritualmente; ha rischiarato ed illuminato il mio cammino quando c'erano ombre, momenti bui, tristezza o problemi da risolvere.

Questo bel tema "A BRACCIA APERTE, INSIEME SI CRESCE" mi fa pensare ad un abbraccio che si

è aperto dopo aver nutrito, coccolato, sostenuto, dopo aver "educato".

L'abbraccio di un genitore che si apre per dare al proprio figlio la libertà di proseguire, conscio d'aver gettato i semi migliori!

Capita che nelle famiglie gli abbracci manchino, o sono solo momenti fugaci, di circostanza; capita anche che l'abbraccio sia troppo stretto, soffocante, che imprigiona più che educare; allora succede che si va alla ricerca di qualcosa che riempi quel "vuoto" e in questa società dove tutto ormai è libero, dove tutto si può, non è certo difficile trovare sostanze che riempiano quel vuoto per due o tre ore...Ma poi???

Ecco, secondo me il Club è questo: un abbraccio equilibrato, che accoglie, nutre, sostiene, educa, ma soprattutto che cerca di trasmettere che non esiste libertà senza responsabilità. Libertà non è fare ciò che si vuole ma volere ciò che si fa.

Vorrei anche dire che non c'è sostanza più potente della propria "Anima"... Ovviamente quando l'abbiamo ritrovata!!!

Rita



Buona sera a tutti.

Sono Antonietta ed insieme a mio marito Giovanni da poco abbiamo festeggiato i nostri primi tre anni di astinenza.

Mi sembra strano che siano già trascorsi tre anni.

Quando siamo arrivati al Club la prima volta ero triste, abbandonata, ma in fondo al mio cuore anche felice, perché mio marito aveva accettato di venire ed in un certo modo di farsi aiutare, anche se la sua volontà era ed è fondamentale e decisiva sempre.

Al Club ci siamo sentiti accolti proprio "A Braccia Aperte" e insieme abbiamo iniziato questo meraviglioso cammino.

In questi tre anni la nostra vita è cambiata radicalmente. Gli auguri e mi auguro di continuare così.

Numerosi infatti sono stati i riscontri positivi nella vita personale, familiare, lavorativa.

Grazie a tutti voi per essere qui a dare importanza alla vita.

Grazie, Antonietta e Giovanni

A BRACCIA APERTE, INSIEME SI CRESCE A MORTEGLIANO



Coinvolgente serata quella svoltasi ieri sera, venerdì 24 febbraio, presso l'Aula Magna della Scuola Media in via Leonardo da Vinci a Mortegliano. Organizzata dal Club degli alcolisti in trattamento n° 112 e dal gruppo giovani RagazziSiCresce di Mortegliano, con la partecipazione ed il sostegno dell'Amministrazione Comunale, della Pieve Arcipretale e dell'ACAT Udinese, è stata arricchita dagli interventi delle persone e dei giovani presenti, con testimonianze del proprio percorso di cambiamento e miglioramento, pensieri e riflessioni tutte rivolte al titolo proposto: "A braccia aperte: insieme si cresce". Partendo dalle videointerviste realizzate da au-

daci giornalisti "in erba", la condivisione dell'auditorio ha spaziato dalle fatiche e conquiste di chi ha scelto l'astinenza dal consumo di alcol, all'importanza di aver sperimentato l'accoglienza per poi accogliere a propria volta, dalla necessità di non interpretare e parlare per i giovani e figli, al coraggio di chiedere a loro cosa pensano e vivono rispetto all'alcol ed alla vita, fino a discutere sulle nuove tecnologie quale strumento di comunicazione che non sostituisce l'autentica relazione faccia a faccia. L'Assessore Gioella Comand, intervenendo, ha sottolineato il valore della realtà dei club, accogliente, sostenuta da volontari, un segno importante nella

comu-
nità in
senso
lato, che

collaborando con il gruppo giovani promuove la salute e informa in materia di prevenzione e di stili di vita. Poco dopo la consegna dei riconoscimenti per gli anni di sobrietà, ha concluso la serata la compagnia "La Buine Blave" di Mortegliano con un esilarante scatch teatrale con protagonisti professori ed esattori dell'erario. Ringraziamenti e sala piena hanno degnamente premiato la proposta.

(Articolo inviato il giorno seguente a giornalista per pubblicazione, purtroppo mai avvenuta)

Titolo ambizioso e di alto respiro, mi sono detta appena l'ho letto. Ma mi sono anche subito chiesta: ma è praticabile? Siamo capaci di tanto? Di crescere assieme a braccia aperte?

O è stata solo l'esigenza di trovare un titolo d'effetto, di richiamo? Se così fosse sarebbe ben poca cosa. Se quelle parole non ci interrogano e non ci fanno riflettere, non ci danno disturbo, sarebbero poca cosa. Non servirebbero a nulla rimarrebbero parole vuote o solo parole.

Se a questo interrogativo, a que-

sto pensiero non facciamo seguire un'azione, o un tentativo d'azione, una scelta, un cambio di rotta, le parole non servirebbero a nulla.

E noi questa sera avremmo perso tempo. Sarebbe stato meglio rimanere a casa a leggere un buon libro o a sentire della buona musica.

Mi sono detta: spesso nei club usiamo parole, ci inebriamo di parole, a volte le celebriamo, ma ci fermiamo alle "parole".

Se alle parole non facciamo seguire fatti, azioni, scelte, se non diventiamo coerenti negli atti, con le parole, queste restano sterili esercizi della mente, e alla fine ci parliamo addosso, ma senza effetto. Lo so che è molto più facile usare parole che passare ai fatti. Ma se non facciamo questo sforzo la nostra vita sarà sempre la stessa. Se non ci mettiamo del nostro, nulla per noi cambierà. Lo so che la battaglia più dura non è mai con qualcosa al di fuori di

noi, ma solo ed esclusivamente con ciò che è dentro di noi.

Ecco perché è tanto difficile il cambiamento. Ci fermiamo ad attendere che qualcosa cambi attorno a noi e perdiamo di vista ciò che conta davvero: il cambiamento di noi. Su questo piano non c'è aspettativa delusa perché il centro del cambiamento sono io, non gli altri e sta in mio potere realizzarlo, io e solo io posso farlo. Ciò implica mettere in campo una forza che solo io posso usare con l'obiettivo di stare meglio, per stare bene. E se io sto meglio, se io sto bene, anche ciò che mi circonda cambia e si armonizza con me.

L'esortazione per questa sera allora è quella di fare in modo che il tema dell'Interclub non resti solo belle parole, ma diventi spunto di cambiamento e di crescita reale, accompagnata da atteggiamenti che non si leggono (come si leggono parole), ma che si vedono (come si vedono le cose).

Flavia



CASA IMMACOLATA

Sono entrate nella famiglia di Casa Immacolata il 20 dicembre 2016.

Prima di entrare in questa casa ero senza speranza: Senza speranza di riavere mio figlio, senza speranza per la mia vita, la salute, senza speranza di riuscire a guarire dalla dipendenza e liberarmi da ogni sostanza.

Ero solo. Non sopportavo più me stesso.

Più di una volta ho pensato di farla finita perché era l'unico pensiero e via di uscita. Ero perso, non vedevo nessuna luce.

Mi è stato suggerito di entrare in Casa Immacolata: Ho bussato e mi è stato aperto. Qui sono stato accolto.

Ricordo che in uno dei due colloqui mi è stato consigliato di iscrivermi a un corso di italiano, mai avevo compreso l'importanza dello studio, delle necessità di sapere leggere e scrivere e comunicare, capire in una lingua straniera.

Il passo successivo dopo lo studio dell'italiano è stato seguire i suggerimenti e idee della comunità e imparare un mestiere, Quello di cuoco e pizzaiolo. Ora grazie alla comunità lavoro nella cucina di una scuola,

questo mi rende orgoglioso perché mi è stata data fiducia, un ambiente importante e delicato con bambine e ragazzi.

La comunità organizza molte attività, incontri e tornei come ad esempio una volta all'anno un torneo di calcio a cui ho partecipato. In questa occasione ho iniziato a pensare al mio corpo e al dovere di prendermi cura di me

Molte opportunità per lo sport sono qui offerte e ora mi rendo conto che avevo trascurato per molti anni il mio corpo e la mia mente.

Grazie alla Casa ho potuto recuperare e ricostruire i rapporti con la mia famiglia, per la prima volta dopo dodici anni, per me in Italia mia sorella è venuta a trovarmi, qui.

Questa Casa e questa Comunità mi hanno permesso e mi permettono di prendermi cura di mio figlio attraverso gli operatori, un volontario accompagnatore, strumenti, tempi e spazi a disposizione mia e di mio figlio.



Trascuriamo una giornata intera qui e questa è per me e lui, per ora, una Casa. Tutti nella Comunità ci accolgono e sono vicini.

Oggi mi sento un papà presente per mio figlio e senza la Comunità non avrei potuto costruire passo dopo passo questo rapporto.

Era impensabile ma ora diventa possibile, progettare una vita con mio figlio, avere e costruire una casa, portarlo in Tunisia e fargli conoscere origini e radici.

Sono ancora fragile e in cammino ma grazie alla Comunità, ai compagni e agli operatori divento più forte. Grazie.

Purtroppo ancora cado e inciampo ma ogni volta che sono a terra vedo la Comunità sempre salda e in piedi e io mi appoggio ad essa per alzarmi e si continua l'avventura.

Mi chiamo Spigolo Francesco nato ad Udine il 27 febbraio 1980. Ho iniziato il percorso qui a Casa Immacolata lo scorso maggio 2017 dopo un breve periodo di ricovero presso l'alcologia di S. Daniele, dove ci hanno spiegato gli effetti devastanti dell'alcol, non solo a livello fisico.

Già perché nella mia esperienza personale a causa di questo vizio ho perso il lavoro, e di conseguenza i soldi non entravano e così arriva anche la perdita della casa.

Ricordo che quando bevevo la prima cosa che pensavo era il famoso bicchiere, finché l'anno scorso

una mia parente mi prese e mi portò al S.E.R.T di Udine dalla Dott.sa. Riva e accettai il mio ricovero a S. Daniele, dove sono stato 50 giorni e dove parlai di tutti i miei problemi e dei miei errori fatti e dove finalmente ho imparato ad essere più sincero prima di tutto con me stesso e poi con gli altri, ma soprattutto ho imparato a guardare in faccia la realtà sia essa positiva o negativa.

Poi a maggio sono entrato qui dove mi sono messo subito a disposizione. Ad ottobre ho iniziato anche un nuovo percorso lavorativo in borsa lavoro a Basiliano, dove mi trovo molto sia con i titolari e col-

leghi. Anche loro sano la mia storia e nonostante i disastri che ho commesso mi hanno accettato dandomi la possibilità di riscattarmi.

In conclusione, ora mi sento molto bene, so che questo per me è solo l'inizio di una nuova vita



CONGRESSO DI SPIRITUALITÀ ANTROPOLOGICA

Nei giorni dal 13 al 15 maggio si è svolto ad Assisi presso la Cittadella il 24° Congresso di spiritualità antropologica ed ecologia sociale al quale hanno partecipato più di mille persone provenienti da quasi tutte le regioni d'Italia; dalla Croazia ha partecipato Zoran Zoricic, presidente dell'Associazione dei Club del suo paese.

In apertura Padre Danilo ha ripercorso le radici, la storia di questo

Congresso e gli stimoli che il Professor Hudolin ci ha lasciato relativamente alla spiritualità, ci ha ricordato che più che avere una spiritualità, noi siamo spiritualità, che l'approccio antropospirituale ha richiesto l'adozione di un nuovo modo di chiamare e pensare le cose e di abbandonare le etichettature che appiattiscono la persona su un aspetto del comportamento.

Si è poi riflettuto sulla necessità inderogabile di costruire insieme so-

prattutto nel campo delle relazioni: l'interdipendenza, l'interconnessione sono leggi che non si possono eludere nonostante a volte le difficoltà e le resistenze al costruire insieme siano molto sentite. Tra queste le questioni del "noi e gli altri", dell'identità, della capacità di ascolto, che possono fermare la tensione verso il costruire insieme.

I Club, soprattutto in questo tempo, hanno il compito/responsabilità di far crescere (co-costruire) una spiritua-

CONCLUSIONI CONGRESSO

“VERSO UN ECOLOGIA INTEGRALE” ASSISI, 11-12-13 MAGGIO 2018

Nei giorni 11-13 maggio si è svolto ad Assisi il XXVI Congresso Nazionale di Spiritualità Antropologica e di Ecologia Sociale.

È stato un incontro partecipato, ricco di contenuti e spunti nuovi ed originali, un autentico contributo di crescita per il sistema dei Club, di tutti i Club, confermando e rafforzando rapporti di amicizia.

Anche la presenza del referente dei Club croati il dott. Zoran Zoricic e del pope Alexjei Baburin dei programmi alcolici promossi da decenni dal Patriarcato di Mosca, ha allargato orizzonti di amichevole cooperazione e di scambio. In particolare, la relazione di Alexjei ha offerto un interessante approfondimento circa il virtuoso rapporto tra pratica religiosa e protezione della salute.

Il Congresso è stato aperto da una riflessione di Padre Enzo Fortunato, francescano, direttore della sala stampa del Sacro Convento di Assisi, che ci ha presentato Francesco d'Assisi come vero e proprio "ribelle" rispetto al modo di concepire le relazioni e i rapporti umani del suo

tempo, segnati da disparità ed esclusioni.

Francesco d'Assisi propone anche oggi una affascinante ed impegnativa cultura ecologica integrale, che comprende cioè una attenzione a tutto l'esistente senza nulla trascurare, inizia dal disinquinamento personale da ciò che sporca ed imbruttisce, passa attraverso l'abbandono di ogni mezzo violento e la rinuncia alla gerarchizzazione dei rapporti, ed ha cara l'umanità

dell'altro e di tutti.

Francesco ci invita ancora a togliersi ogni armatura e a far propria la cultura "dell'abbraccio" invece che quella della contrapposizione, estesa a tutte le relazioni vitali.

Francesco con il proprio "abitare pulito", disinquinato e fraterno, ci sprona a lavorare nella direzione etica, sociale e politica di una nuova ecologia di cui abbiamo oggi particolarmente bisogno.

Hudolin ci ha detto: "Se darò la possibilità almeno a un alcolista di godere con occhi sobri la bellezza del mondo che lo circonda, credo che avrò assolto il mio compito".

La bellezza del mondo che ci circonda è la bellezza della natura, del-



Andando ad Assisi - Il giardino botanico di Ferrara

lità antropologica (cultura) che metta e rimetta al centro di ogni interesse la persona, la famiglia, la comunità.

- Il Club riconosce ed accoglie la multidimensionalità della persona, la sua non riducibilità a qualche suo specifico lato problematico come l'alcol, rispettandone così la dignità e la libertà, e rinnovandole fiducia.

- Relativamente alla terminologia si sottolinea che anche il mondo scientifico ha finalmente abbandonato alcuni termini che il Prof. Hudolin aveva dichiarato privi di scientificità come ad esempio dipendenza ed abu-

so.

Il Club è un contesto multifamiliare che favorisce l'emergere della bellezza che è in noi, al di là dei problemi alcol correlati, che libera il meglio che è in ognuno in vista di un benessere comunitario da consolidare ed è una occasione di rinnovamento per tutta la comunità.

Il Club valorizza le risorse delle persone, anziché soffermarsi sulle loro mancanze ed inadeguatezze, sperimentando così un arricchimento, talvolta inaspettato, di tutti i partecipanti, compresi i professionisti.

La formazione continua e la stessa visibilità del Club consentono di allargare la capacità di costruire reti territoriali non compassionevoli bensì liberanti, la formazione inoltre contribuisce a togliere pregiudizi ed idee non adeguate ed a sviluppare il senso di corresponsabilità.

Costruire insieme una cultura dell'accettazione e dell'accoglienza di persone portatrici di culture differenti dalla nostra, nel continuo sforzo di superamento di pregiudizi e chiusure, offre nuove insospettite possibilità di crescita.

le persone, del vivere insieme, delle nostre città. L'obiettivo che Hudolin prefigura è godere della bellezza del mondo, e per poterlo fare è necessario essere consapevoli, prestarvi un'attenzione puntuale, imparare a comprenderne i legami, le interconnessioni, gli equilibri e rispettarli ricordandoci che "l'attenzione è la forma più rara e più pura della generosità" (Simone Weil).

L'essere consapevoli è una capacità intrinsecamente umana ed emerge se prestiamo attenzione, qui ed ora, al dispiegarsi dell'esperienza e ci soffermiamo con la riflessione e la meditazione.

Esiste una consapevolezza condivisa che potremmo chiamare coscienza collettiva ed i mutamenti nella coscienza collettiva sono alla base dei

cambiamenti della cultura umana o spiritualità antropologica. I cambiamenti culturali si trasmettono attraverso la comunicazione interpersonale ed essa non cambia solo le relazioni ma ha effetto direttamente sul nostro sistema nervoso. Gli sviluppi della scienza, delle neuroscienze in particolare, ci insegnano come i mutamenti spirituali o culturali non restano "nell'aria" ma diventano nuovi collegamenti nel cervello, nuove strutture cerebrali e questo processo continua per tutta la vita.

I temi della bellezza, dell'attenzione, della consapevolezza, della ricerca della felicità, della condivisione, della complessità, delle interconnessioni hanno attraversato tutti i lavori del Congresso.

L'Ecologia Integrale implica costruire ponti tra le nostre diversità e tra diversi tipi di comunità ed il miglioramento della vita umana all'interno dello spazio esistenziale.

In questa prospettiva non ci sono "soggetti deboli" ma persone con difficoltà all'interno dei contesti di vita e della complessità sociale e ambientale.

La complessità non è una difficoltà, ma l'espressione del mistero della vita ed un intreccio di potenzialità che stimola i Club a non esportare problemi ma risorse, positività, saggezza e sapienza.

L'Ecologia Integrale è affrontare la povertà culturale, economica, ambientale, spirituale derivanti dall'ingiustizia sociale, per restituire dignità all'uomo e, nello stesso tempo, prendersi cura della nostra terra.

Un Approccio Ecologico Integrale ci porta a:

- imparare a incontrare l'altro "dove lui si trova" ricevere nella gratuità mantenere attenzione, cura e disponibilità alle relazioni familiari. A volte è più facile essere disponibili verso l'esterno.
- porre attenzione al nostro equilibrio inteso come continuo movimento e ricerca
- ascoltare e accettare il proprio silenzio
- accettare e onorare le scelte di-



Foto di gruppo



verse dalle nostre

- essere irriverenti e rivoluzionari
- riconoscere le nostre emozioni, nominarle, accettarle ed elaborarle
- considerare che la spiritualità è parte integrante dell'essere nella sua complessità e nel suo so-stare emozionale
- avere un "cuore ecologico"

L'Approccio Ecologico Sociale permette di costruire un percorso di ricerca della felicità e di confrontarci con la comunità sulle scelte e i com-

portamenti che la facilitano o la ostacolano.

Nel Club si manifesta una "magica alchimia" legata alla sua natura, ritualità e struttura che favorisce un percorso verso una felicità profonda al punto che ci si può sentire felici anche in una situazione di grande sofferenza se si condivide un cammino.

Dall'esperienza del Club, nell'obiettivo di un'Ecologia Integrata, vogliamo essere testimoni che a migliorare sé stessi è possibile e così con-

tribuire al "salvataggio del pianeta" (Hudolin).

Ringraziamo l'AICAT, tutti i Club e tutti coloro che, con la loro presenza attiva e cooperante ci hanno donato tre giorni intensi, produttivi e sereni.

Ci diamo appuntamento al XXVII Congresso di Spiritualità Antropologica ed Ecologia Sociale che si svolgerà ad Assisi nei giorni 10-11-12 maggio 2019 e per il quale si propone il tema

Il Club e il bene comune

www.iper.it | seguici su    



**Differenti
per mille motivi.**

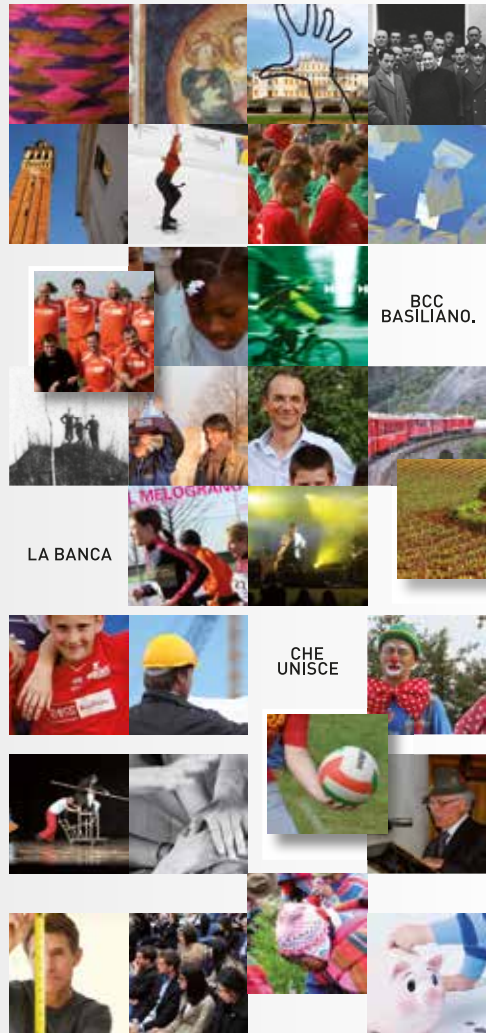
Motivo n° 201

**Il privilegio di risparmiare di più,
con la carta che scegli tu.**

Vantaggi più

IPER UDINE
Via A. Bardelli, 4 - 33035
Torreano di Martignacco (UD)


Aperto tutti i giorni
dalle 9.00 alle 21.00 e
venerdì dalle 9.00 alle 22.00

BCC
BASILIANO.

LA BANCA

CHE
UNISCE



Basiliano

www.bccbasiliano.it

BASALDELLA - BASILIANO - CAMINO AL TAGLIAMENTO
CODROIPO - LATISANA - LESTIZZA
MERETO DI TOMBA - MORSANO AL TAGL. MORTEGLIANO
NESPOLEDO - POZZUOLO DEL FRIULI - RIVIGNANO
RONCHIS - SEDEGLIANO - TALMASSONS - VARMO

LIBERI, DENTRO!

Durante uno degli incontri al gruppo in cui si trattano i problemi di dipendenza da alcool e sostanze psicotrope, uno dei volontari esterni che fa parte di questo gruppo, ci ha fatto una confidenza molto forte e coraggiosa.

Ci ha detto che, ogni qualvolta si trova in mezzo a noi (dopo diversi mesi di frequentazione abbiamo raggiunto, fra di noi, una intesa ed una confidenza reciproca che ci permette di avere un confronto sereno e pacifico ed un dialogo) si sente, paradossalmente visto il luogo, più libero.

Più libero, in quanto qui dentro, non essendo disturbati da fattori tipici della cultura urbana, si può permettere di dedicare tutto se stesso nei momenti in cui, assieme a noi, mette a confronto il suo vissuto col nostro.

Nel momento in cui ci faceva questa confidenza, noi abbiamo percepito il suo rispettoso pudore che trapelava dalla sua persona e che aveva caratterizzato la sua esternazione, così che anch'io fui coinvolto nell'imbarazzante silenzio col quale lo ascoltammo.

Successivamente, mi è venuto logico rifletterci sopra. Perché condividevo quella frase? Per quanto assurdo possa sembrare, la risposta è questa: non è tanto il posto (un'aula di un carcere immersa in quell'isola di silenzio che un carcere è) che ha ispirato quel volontario, quanto le nostre persone.

Un essere umano, in conseguenza della privazione della sua libertà, oltre che a riscoprire l'importanza e il valore degli affetti che gli sono stati tolti, riversa tutte le sue energie e la sua potenzialità esclusivamente nell'attività mentale, non avendo possibilità di movimento fisico.

Inconsciamente, cerca di spaziare il più possibile con la mente, quasi che la libertà di pensiero portata all'esasperazione possa compensare la mancanza della libertà della propria persona. C'è un'enorme potenziale intellettuale e umano all'interno dei luoghi come il carcere.

E sono certo di una realtà: sicura-



mente i volontari con la loro opera e con la loro presenza ci danno tantissimo attraverso la loro disponibilità, ma altrettanto sicuramente loro acquisiscono da noi.

Ogni volta che essi escono da questo luogo per ritornare nella frenesia e nel caos della vita urbana escono con l'animo arricchito da qualcosa che noi, inconsapevolmente, abbiamo trasmesso loro.

Si è riusciti ad instaurare in seno al gruppo un livello di comunicazione molto intimo. Si sono abbattute quelle barriere tipiche degli esseri umani; barriere che ognuno innalza attorno a se stesso per una forma ed un'esigenza di autodifesa sentita ancor più indispensabile fra i detenuti. L'abbattimento delle barriere ha permesso di eliminare tutte quelle forme di ostacolo che in genere inquinano i rapporti umani ed impediscono uno scambio reciproco di opinioni, aperto, leale e sincero.

Alle volte succede, proprio perché si è instaurata una comunicazione intima, che le proprie opinioni vengano ribadite con toni accesi.

Ognuno segue le sue passioni ed è preda della propria emotività che lo ispira e lo stimola, ma sempre nel pieno rispetto reciproco.

Opinioni personali, prese di posizione e conseguenti congetture vengono reciprocamente interiorizzati, valutati ed analizzati. Credo di poter affermare che un tipo di dialogo e di comunicazione che abbia le caratteristiche appena descritte, possa essere associato ad un aggettivo molto simbolico: LIBERO!

Ed è a questa libertà che faceva riferimento Luigi in quella sua affermazione.

Attesa e SPERANZA

L'attesa e la speranza sono due temi molto toccanti per ogni essere umano.

La prima volta che potrei dire di aver sentito l'attesa, indubbiamente è stato per una attesa gioiosa: la nascita del mio primo figlio.

Non saprei neanche come descrivere questo evento, sicuramente una attesa abbastanza lunga, cioè nove mesi, ma vi assicuro bellissima.

E nell'attesa gioiosa si alimentava la speranza, fatta di pensieri che volavano: diventare papà, immaginare che il tuo bambino sarebbe diventato forte e pieno di salute e che da grande ti avrebbe dato tante soddisfazioni.

E oggi sto vivendo nuovamente attesa e speranza ma negativamente, poiché sono in carcere da un anno e mezzo a Udine e, dalla piccola finestra della mia piccola cella, piena di sbarre e con una piccola retina di ferro, quasi non riesco a vedere neanche il cielo.

Oggi vivo l'attesa come un male, ma non sai che male è, una attesa che non ha un tempo, sembra che il tempo non passi mai, viaggi solo con il pensiero, i giorni non passano mai, ma nonostante ciò, con la sua lentezza, i giorni scorrono.

Le giornate sono straziante da pensieri che vanno lontano, ma senza meta.

L'attesa senza fine ti fa perdere anche la speranza.

È qui che devi essere forte, devi tirare fuori il meglio di te. La speranza io non l'ho mai persa, confido sempre nelle persone di grande umanità e in questo posto chiamato "carcere" se ne trova tanta di umanità.

Bisogna solo, a piccole dosi, ricavarne un grande profitto.

Angelo

LA SPERANZA DI RICOMINCIARE A VIVERE

Qui l'attesa è tutto, entri in carcere e inizi a contare i giorni per vedere i tuoi figli e la compagna, ma non si può subito perché bisogna aspettare i tempi della burocrazia e sperare che le cose si risolvano e... Si aspetta.

Poi l'attesa del colloquio per sapere come sta la tua famiglia, specialmente quando si hanno figli piccoli. Poi arriva il primo colloquio ed il cuore va a 1000. Finalmente vedi i

tui figli e non sai cosa dire, poi si incrociano i miei occhi con quelli della mia compagna e non ci sono frasi per descrivere il dolore... Ed entrambi facciamo di tutto per trattenere le nostre emozioni, poi da lì si incomincia a sperare che ci sia qualche possibilità di tornare a casa.

Sperare poi che a casa non manchi niente ...

Poi, dopo qualche mese, vedi che

le cose non cambiano, ma ci speri e ti fai dei progetti di vita che auspichi si avverino.

Ma qui tutto sembra andare a rilente ed ogni giorno può accadere di tutto e questo ti logora dentro.

L'unica cosa che ci tiene su è la speranza che prima o poi questo calvario finisca per tornare dalla mia famiglia e ricominciare a vivere!

Loris

PRESENTAZIONE INTERCLUB CASA CIRCONDARIALE

Il tema di quest'anno, "l'attesa e la speranza", si pone in continuità con l'argomento dell'interclub dell'anno scorso, "perdono e riconciliazione", in un ideale percorso che dalla storia di ogni singolo e dalle proprie ferite interiori proietta lo sguardo in avanti perché, come ci suggerisce Eugenio Borgna: "la speranza nella sua dimensione più profonda e radicale non può se non vivere di futuro".

Il 25 maggio scorso, in preparazione all'incontro di oggi, si è tenuto l'interclub presso Casa dell'Immacolata con il mondo dei club e delle associazioni. In quella serata è stato presentato lo spettacolo "Tempo detenido" e quindi è stato fatto un lavoro in gruppi che verrà riassunto da Federica e Meri dopo le testimonianze dei membri dei due club della casa Circondariale.

Non voglio anticipare nulla se non la riflessione finale sulla speranza come luce nei momenti bui della vita, come attesa e fiducia nell'imprevedibilità della vita stessa e nel suo mistero.

Vorrei invece concentrarmi sulla scelta di presentare uno spettacolo. "Tempo detenido" nasce da un confronto tra noi e gli artisti ed è stato da loro costruito per questo evento. Inaspettatamente ma con grande piacere ci hanno poi informato la loro decisione di continuare a rappresen-

tare lo spettacolo nei prossimi mesi e in altri contesti e quindi anch'esso si proietterà nel futuro... Riteniamo che l'arte sia un potentissimo veicolo di emozioni e riflessioni, di stimoli, sfide, incitamenti che entrano in profondità nel nostro sentire.

Ma soprattutto ci piace pensare l'arte come provocazione, provocazione intesa come spiazzamento. L'artista Maurizio Cattelan in una intervista di qualche anno fa ha dichiarato che la vera arte ti deve togliere la terra da sotto i piedi. In questo senso l'arte assomiglia alla terapia, la psicoterapia ma anche la terapia in senso molto più ampio di terapia: percorso di cura e di guarigione. L'arte come la terapia non deve mai essere consolatoria, ha bisogno di provocare, di spiazzare, di far vedere le cose da un punto di vista diverso, inaspettato, nuovo, ha bisogno di risvegliare le coscienze, di emozionare e far riflettere al tempo stesso, di terremotare le certezze, di frantumare la staticità e mettere in movimento, di creare vita, libertà di pensiero, idee, apertura, di far uscire dalla propria tana ed essere nel mondo. Ed ha bisogno anche e soprattutto di raccontare.

In merito a questo tema della narrazione, sulla cui base si sta rinnovando anche la medicina tradizionale, concludo con una citazione di Ortega y Gasset: "l'uomo non ha una

natura ma una storia. L'uomo non è altro che dramma. La sua vita è qualcosa che deve essere scelto, inventato a mano a mano che si svolge: essere umani è essenzialmente questa scelta e questa invenzione. Ogni essere umano è l'autore di se stesso e pur essendo libero di scegliere se essere uno scrittore originale o un plagio, è comunque obbligato a scegliere. L'uomo è condannato ad essere libero."

E adesso è il tempo degli artisti.



Ringraziamenti: ACAT, Coop Huldin, Bluenergy per l'organizzazione, Spar e Coop Cosmo e Comunità Diurna del Sert per la collaborazione.

Ringraziamenti alle Autorità convenute: Vescovo, Sindaco, Direttrice Casa Circondariale, Direttrice Uepe, Don Larice, Magistrato di Sorveglianza, Direttore Dipartimento Dipendenze, Ex Direttore Dipartimento Dipendenze, Garante dei detenuti, Presidente Camere Penali

ESISTE UN SOLO VERO LUSSO, ED È QUELLO DEI RAPPORTI UMANI

Il titolo di queste mie brevi considerazioni è una frase scritta da Antoine de Saint-Exupéry, l'autore de "Il Piccolo Principe", perché credo che questa massima rappresenti al meglio una delle certezze



più incontestabili e, in fondo, valide per qualsiasi essere umano. Eppure in questa società "digitale" sta diventando sempre più difficile riuscire a coltivare le relazioni, a farle nascere, crescere e a farne tesoro. Il fatto è che questa società, nonostante sia sempre più virtualmente interconnessa, non dà nessuna possibilità a chi non accetta i dogmi di **superficialità** di cui ne è intrisa; non concede niente a tutti quelli che non "si adattano", che cercano qualcosa in più, qualcosa di vero, qualcosa che regali un'emozione semplice ma sincera. Ecco, noi tutti, qui presenti stasera, facciamo parte dei **disadattati**, di questa categoria che non ha categoria, che non ama il clamore, la pubblicità, a cui non piace mettere in vendita l'apparenza, ma alla ricerca di emozioni reali, come può, solo essere, l'incontro settimanale, al Club. Purtroppo nella **rete**, su **Internet**, sui **social** non funziona come al Club. Ci

sono persone che si mascherano dietro un'apparenza virtuale, creandosi una corazza inespugnabile (o almeno credono), da cui però traspare, nei loro post, insicurezza, rabbia, timori, disillusioni e soprattutto sogni irrealizzabili. E la maggior

parte di queste persone, pur essendo consci di questo, preferisce tenere al sicuro, dentro la corazza, credono che nessuno sia veramente in grado di capirle ed accettarle. Qualche volta hanno anche ragione, ma la paura di fare il primo passo le blocca. Ma a questo punto, vi chiederete cosa c'entra il nostro mondo, il mondo dei Club con tutto questo? C'entra, e come! Infatti tanti di noi, me compreso, navighiamo sui social, incrociando le persone più disparate, ed è proprio in queste situazioni, che magari approfondendo le conoscenze, riusciamo a far dismettere le corazze e invogliarle a fare quel primo passo che a loro costa fatica. E magari ripristinare in loro, la voglia di relazioni umane vere, uniche e sincere.

Lo so che questo è un sogno, un'utopia, ma per favore, almeno a Natale lasciatemi sognare!

Brunasso Valdi Enzo

IO SONO INDIPENDENTE (MI SONO EMANCIPATO)

Cercando nei sinonimi della parola 'indipendente' ho trovato oltre ad autonomo, libero, autosufficiente, non subordinato ad altre persone o cose la parola 'emancipato'. E la parola emancipato sta a significare libero da soggezione, pregiudizi o condizionamenti nel modo di pensare e di vivere, ma soprattutto che ha ottenuto la libertà.

E noi tutti sappiamo il valore della parola libertà! Ma anche conosciamo il percorso che abbiamo intrapreso per la conquista di tale libertà: riuscendo a sciogliere l'intreccio di nodi e lacci che la dipendenza ci aveva avviluppato, dall'astinenza fino al cambiamento degli stili di vita.

Ma spesso, seppure scrollandoci dal giogo della dipendenza facciamo, poi, una fatica mostruosa nel controllare i nostri ereditati pregiudizi o ci lasciamo facilmente condizionare da fatti e pensieri estranei ed esterni al nostro 'modus vivendi'.

Ora, mantenere la 'nostra indipendenza' è relativamente facile, più complicato è emanciparsi, scuotersi dal torpore monotono dei pregiudizi e dal giudizio, inteso come personale sentenza sugli altrui comportamenti. La cosa certa è che, chi giudica, dice più di se stesso di quanto non dica delle altre persone.

Alla stessa stregua il condizionamento esterno è quello che più influisce sulle capacità decisionali personali, riuscendo talvolta a sovvertire l'ordine psicofisico delle persone.

Bisogna quindi, negli spazi che la vita ci mette a disposizione, riconquistare la nostra autonomia di pensiero prima che di azione, solo così saremo dei veri "indipendenti".

P.S. L'occhio vede nelle cose solo quello che vi cerca, e vi cerca solo quello che già esiste nella mente. (Erlery Queen)

Valdi Enzo Brunasso



Prossimi appuntamenti

- **15 Luglio 2018** Festa Insieme a Passons presso la casa degli alpini.
- **5-6-7 ottobre 2018** XXVII Congresso Nazionale A.I.C.A.T. a Matera il titolo "La cultura ecologica sociale, responsabilità nel crescere e costruire insieme".
- **19 Ottobre 2018** Interclub a Tricesimo organizzato dalla zona 1.
- **Dal 13 al 16 novembre 2018** Friuli Doc.
- **Dal 15 al 18 novembre 2018** Idea Natale.
- Festa degli Auguri a dicembre 2018.
- A dicembre 2018 festa di Natale in Casa Immacolata.
- Appena avremo le date verranno comunicate per le serate sul territorio S.A.T. nelle zone.

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	Giovedì alle 19.00 - 20.30	Ex latteria	N.3
CAT n° 006 e 66	La Viarte	Via Cicogna	Udine	mercoledì alle 18.00 - 19.30	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	Uniti per la salute 2	biblioteca Piazza Mons. Pelizzo	Faedis	lunedì 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 19.30 - 21.00	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	Continuin varin Fortune	Via G. Bonanni	Pasian di Prato	Lunedì alle 18.00 - 20.00	Presso Auditorium	N.4
CAT n° 043	Rinascita	Piazza Miani	Remanzacco	Martedì alle 19.00 - 20.30	Ambulatorio medico	N.3
CAT n° 046	Aiutati aiutando	Via Derna	Udine	Martedì alle 17.30 - 19.00	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	Reana del Roiale	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.3
CAT n° 092	Nuova vita	Via Coianiz n° 2	Tarcento	Lunedì alle 18.30 - 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° 70 e 70/b		Via Spalato	Udine		Carceri	N.3
CAT n° 071	La Rinascita	Via Dei Carpini n° 3	Tricesimo	Martedì alle 19.30 - 21.00		N.1
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	Martedì alle 20.30 - 22.00	Centro Civico	N.2
CAT n° 124	S. Lucia	Via della Rimembranza	Mereto di Tomba	sospeso	Biblioteca	N.2
CAT n° 128	Momenti di crescita	Via Derna	Udine	Lunedì alle 17.00 - 18.30	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 19.00 - 20.30	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 della 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	Via Roma	Basiliano	Giovedì alle 20.30 - 22.00	p/o Villa Zamparo	N.2
CAT n° 226	Uniti per riuscire	Via de Amicis	Campoformido	Martedì alle 20.30 - 22.00	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 - 20.00	Parrocchia San Domenico	N.4
CAT n° 365	Non soli ma solidali	Piazzale della Chiesa	Passons	Mercoledì alle 17.30 - 19.00	Parrocchia	N.4
CAT n° 372	La Rondine	Via Alessandro Volta, 1	Reana del Roiale	Lunedì alle 18.00 - 20.00	Poliambulatorio (AFDS)	N.1
ZONA N. 1	CLUB: n. 10, n.12, n.22, n.61, n.71, n.92, n.180, n.216, n.372, n.208, n.319					
ZONA N. 2	CLUB: n. 9, n.31, n. 95, n.112, n.124, n.136, n.161, n.170, n. 225, n. 280, n. 348					
ZONA N. 3	CLUB. N.1, n. 5, n.80, n.14, n.24, n.27, n.43, n. 55, n.70/70b, 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					