

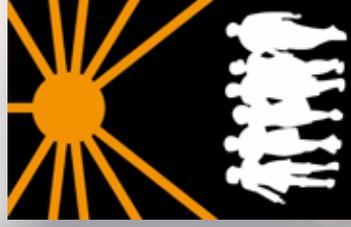
# LA VOCE

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

**previo pagamento resi**

Comitato di redazione: Pasut Aida, Barbara Cleri  
Grafica e stampa: Tipogratia Tomadini - Udine

TAXE PERÇUE  
TASSA PAGATA



# DELL'ACAT

Numero 2 - Dicembre 2019 - 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



## 1979 – 2019 - 40 ANNI DI STORIA

Per tutti gli amici, dei Club Alcolisti in Trattamento e Club Alcolistici Territoriali, vorrei arrivare a voi per un doveroso ringraziamento dopo la grande festa del 9 novembre a Trieste. In quella giornata ho rivissuto, con grande gioia, il grande entusiasmo di 40 anni di storia e evoluzione del mondo dei Club in Italia e nel mondo e vorrei esprimere la mia riconoscenza verso gli organizzatori per aver fatto sì che, il pensiero di Hudolin e il suo ultimo accorato appello, “vi prego di continuare”, sia stato recepito da tutti quelli che hanno fatto sì che questo messaggio abbia avuto un seguito.

Non entro in merito alla terminologia, poiché entrambe le Associazioni hanno sempre perseguito il vero significato di questo appello.

A Trieste ho assaporato, in tutti quelli che mi hanno avvicinato, quel senso di unione del pensiero “Hudoliniano” che cancellava qualsiasi rivalità, qualora ci fosse stata, ma soprattutto ho percepito l’unanime consenso verso il nostro amico comune e ha fatto sì che la festa fosse VERAMENTE una grande festa da parte di tutti. Non una parola di condanna è uscita da parte dei relatori verso gli altri, ma una linea comune di pensiero per le future ge-

nerazioni. In fatti, nel finale della festa è stato messo in video un ragazzo che alza un velo e la voglia di andare oltre, ossia verso un prato sempre più fiorito in modo di far sì che questo metodo abbia la facoltà di smuovere certe coscienze ottuse e introverse.

Concludendo, il mio grazie, ma soprattutto il mio saluto vada a tutte le famiglie che per vari motivi sono entrati in questa famiglia della quale io ho solo aperto la strada e il resto l’hanno fatto loro. Un saluto e un fraterno abbraccio a tutti voi e di nuovo grazie per il lavoro che continuate a portare avanti soprattutto finalizzato alle famiglie in difficoltà, ciao...

*Renato Bernardinis*

### Editoriale

Anche il 2019 stà per finire con molte incognite. Lo Statuto è stato approvato dall’Assemblea ma ancora non sappiamo se è in regola o va modificato, speriamo bene.

Noi l’abbiamo presentato entro i termini stabiliti per legge, la risposta tarda ad arrivare.

Un grazie alle Famiglie dei C.A.T che hanno organizzato gli Interclub non è semplice ma gratificante.

Grazie ai nuovi Servitori Insegnanti che si sono messi a disposizione dei C.A.T.

Da parte mia voglio ringraziare Giuliano perché è stato un anno difficile, Stressante, Faticoso non volendo trascurare la nostra priorità ovvero i C.A.T.

Voglio ringraziare tutti ma proprio tutti per tutto ciò che mi e ci hanno dato in questi tre(3) anni.

Siamo giunti infine alle fine di questo mandato e spero come lo spera tutto il Direttivo che se ci sono

persone di buona volontà con una gran voglia di fare che provino a candidarsi.

Grazie a chi ha donato il suo tempo per Friuli D.O.C. ora aspettiamo “IDEA NATALE”, la Festa per gli Auguri.

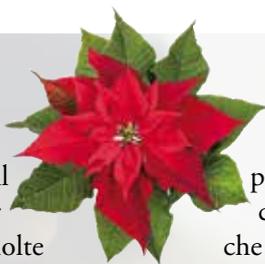
Avrei un milione di cose da dirvi ma non voglio tediare con i miei pensieri, lasciandovi liberi di pensare. Spero di essere stata all’altezza del mio ruolo (ho fatto l’impossibile) se così non è vi chiedo scusa, ho sempre pensato al bene dei C.A.T., alle Famiglie, all’Associazione forse non ci sono riuscita, a voi decidere.

Aspettando il 2020 da parte mia, di tutto il Direttivo, e dei rappresentanti di zona vi ringraziamo per la vostra pazienza, l’accoglienza, la solidarietà dimostrata verso l’A.C.A.T Udinese. Via auguriamo un sereno Natale e un 2020 carico di tutto ciò che vi stà a cuore.

È stato un piacere lavorare con tutti Voi è stato un onore rappresentarvi.

Grazie dal profondo del Cuore e Auguri a Tutti

*AIDI*



## CORSO DI FORMAZIONE CONTINUA LA COMUNICAZIONE

Ad essere sincero erano anni che non partecipavo a un Corso di formazione continua e, quest’anno, ho voluto partecipare a quello organizzato dall’ACAT Udinese che si è tenuto a Pasiàn di Prato presso la sede delle Associazioni. Iscritti erano 33 persone, ma un paio hanno dato forfait, senza spiegare le cause e senza avvertire; già questo è un segnale negativo da parte di chi, prima da l’adesione e poi non partecipa, ma lasciamo questo inciso per parlare del Corso e di come si è svolto.

Innanzitutto bisogna encomiare il dr. Michele Sforzina quale direttore del Corso e anche quella dei due relatori; Anna Sarcinelli e Daniele Bertolino i quali si sono dimostrati all’altezza del compito cui erano stati chiamati, essendo stati chiarissimi nei loro interventi parlando della comunicazione, ossia del modo di comunicare attraverso la parola, dei gesti e anche della comunicazione non verbale.

Infatti nei lavori di gruppo sono emer-

## CLUB 39 È

Tante volte ci domandiamo:

Ma che cosa è questo CLUB? Ma come funziona? Casa fate nelle vostre riunioni?

Sono domande che spesso ti mettono in imbarazzo, perché spiegare ad una persona estranea che cosa è il Club e come funziona non è facile.

A volte non so proprio cosa rispondere perché il suo funzionamento è così semplice che non ci crederanno mai che possa funzionare

E invece noi sappiamo che funziona! Smettere di bere non è facile, cambiare le proprie abitudini e i pro-

pri comportamenti lo è ancora meno., soprattutto farlo da soli. L'esperienza nel Club ci insegna che "fare insieme" è molto più facile, più costruttivo, e perché no molto più bello.

Ci incontriamo a Pasian di Prato in via Bonanni una volta alla settimana per un'ora e mezza circa. Il club è una comunità multi-famigliare vuol dire che noi famiglie ci ritroviamo a condividere un cammino di sobrietà. Il nostro Club non è una Associazione chiusa, non è una isola, non è una setta segreta. Il Club è una porta aperta per le famiglie in difficoltà e per questo non nascondiamo la nostra appartenenza.

Appartenere al Club vuol dire sentirsi assieme come in una grande

ARCA dove ciascuno esiste quanto tanto esistono gli altri, dove ciascuno è un pò responsabile per tutti e tutti sono responsabili per lui.

Siamo arrivati alla fine. Adesso sai qualcosa di più del nostro Club e noi speriamo che questa lettura sia stata piacevole per TE






**ARCAT Friuli Venezia Giulia**  
**ACAT Udinese**



"L'ARTE DI  
COMUNICARE"





se interessanti spunti di discussione e di riflessione che ha dato a tutti la possibilità di esprimersi e collaborare per migliorare la comunicazione che, l'odierna società sembra averla messa allo sbando.

Soddisfazione, ma soprattutto dialogo con i più giovani, questo corso è stato per me una sorpresa nel fatto che ho trovato in loro quella speranza di un mondo migliore, in quanto l'odierna società dia solo risposte negative per quanto riguarda il futuro dei giovani d'oggi. Nonostante abbia dovuto lasciare il Club per motivi di salute, questa occasione di confronto a livello emotivo, mi ha lasciato quella speranza che i nostri figli e nipoti abbiano ancora un domani sereno e convincente. Grazie agli organizzatori e a tutti i partecipanti al corso, ai quali, porgo un fraterno abbraccio,

*Renato Bernardinis*

## VERBALE DI SAT DELLA ZONA 2 DELL'ACAT UDINESE

Il giorno 14 novembre 2019 si è tenuta la Scuola Alcolologica Territoriale di Secondo Modulo presso la Casa delle Associazioni di Flumignano. Erano presenti tutti i CAT della Zona 2 dell'ACAT Udinese ed il gruppo giovani di Flumignano, guidati da Elisa Micciato.

A differenza delle scuole di secondo modulo classiche, che vedono partecipi solo le famiglie che frequentano da un po' di tempo i Club, in questo caso si è deciso di coinvolgere anche il Gruppo Giovani del comune di Flumignano. L'idea era quella di creare un momento di unione e condivisione tra due gruppi molto eterogenei sia per questioni di età sia per interessi.

Le persone una volta arrivate si sono sedute in cerchio. Già la disposizione sottolineava la suddivisione e le differenze tra i gruppi: mezza circonferenza era occupata dai Club mentre l'altra metà dai ragazzi. Non c'era integrazione tra le due parti.

Si è quindi cominciato a rompere il ghiaccio presentandosi con il proprio nome accompagnato da un aggettivo che avesse una connotazione positiva. L'idea era proprio quella di sforzarsi nel trovare una caratteristica buona in ognuno di noi in quanto si è visto essere molto più semplice soffermarsi sugli aspetti negativi che ci distinguono. Per qualcuno è risultato più difficile, ma nel complesso l'attività ha permesso a tutti di prendere la parola e dire qualcosa di sé.

Successivamente si è deciso di proseguire la serata con un altro esercizio: un volontario doveva fare una domanda o esprimere una curiosità, a qualcuno appartenente al gruppo diverso dal suo e nel fare questo doveva lanciare un gomitolo di lana avendo cura di tenerne fermo un capo. I due gruppi

hanno cominciato quindi a dialogare: i ragazzi avevano già preparato qualche domanda per le famiglie dei Club, mentre i Club hanno improvvisato, mossi dalla curiosità del momento. Si è venuta a creare una sintonia, dove spesso le persone prendevano la parola indipendentemente dal fatto che avessero il filo di lana in mano. In questa occasione si sono toccati diversi argomenti: i giovani e la tecnologia, i cambiamenti climatici e l'attenzione che i ragazzi adesso hanno nei confronti dell'ambiente, il divertimento nelle varie generazioni, ma anche la dipendenza dalle sostanze, l'alcool e la guida, e alcune testimonianze condivise da qualche famiglia.

In questo modo, tra un lancio e l'altro del gomitolo, si è venuta a cre-

are una "rete" in mezzo al cerchio che riempiva il vuoto iniziale. Un filo che attraverso il dialogo univa due semicirconferenze, due generazioni, due gruppi di persone che pur nella diversità, hanno in realtà molto in comune:

Emozioni, sentimenti e vissuti. Le differenze sono molte ma non dimentichiamo che in quanto persone condividiamo molto a cominciare dall'epoca in cui viviamo.

Credo che da questa serata ognuno di noi sia tornato a casa con qualche riflessione e consapevolezza in più. L'augurio è quello di ricreare qualcosa di simile anche negli anni futuri.

*Lucia Cantoni (Servitrice Insegnante  
Club 112 di Mortegliano)*



## GIOCO D'AZZARDO

L'A.C.A.T. Udinese con i CAT vuole aiutare accompagnare le Famiglie in un percorso di Sobrietà, Astinenza da Alcol e altre dipendenze per il benessere psicofisico delle persone.

La segreteria e il direttivo ha pensato di dare ulteriori informazioni su usi e abusi che fanno stare male intere Famiglie del nostro territorio.

A questo proposito abbiamo deciso di dare spazio a chi si interessa di problemi come l'Azzardo. Parte come un gioco per poi diventare una vera Dipendenza con tutti



i problemi che questa comporta. A noi preme che le persone stiano bene e riteniamo di fare cosa gradita nel dare informazioni su tutto quello che fa stare male le Famiglie.

*La Segreteria*

## PAVIA DI UDINE IL 30° DI FONDAZIONE

Carissimi amici, festeggiare 30 anni è sempre un bel traguardo, ma dovrà essere fatto come si fa al giro d'Italia, ossia prenderlo come una delle tante tappe della nostra vita in cui si arriva ci si ristora per essere pronti per il domani per un nuovo obiettivo. Ricordo ancora quando il professore, mentre era con me in macchina, lui mi spronava perché mi ponessi degli obiettivi nuovi, che mi riempissero la giornata, poiché sapeva qual'era la mia situazione familiare. Essere impegnati per evitare la ricaduta era una delle prime cose che ci venne inculcata nella mente poiché il pericolo della ricaduta era dietro l'angolo e di quanto fosse stato felice quando gli dissi che ero impegnato in telefono amico.

In seguito, essendo impegnato come segretario ARCAT e facevo anche parte della FIVOL (Fed.ne Intr.le Volontariato), mi rimaneva poco tempo per fare il Servitore Insegnante, sino a quando fu aperto il Club di Lauzacco e l'amico G. Carlo Lezzi, che era Presidente dell' ACAT Udinese, mi chiese di prendermi cura di questo Club assieme a Betta che seguiva la zia ivi inserita. Accettai di buon grado e ho cercato di mettere a frutto gli insegnamenti e i consigli ricevuti dal professore, mettendo sempre in primo piano il rispetto verso le famiglie che costituivano il gruppo e cercando di smorzare il "rancore" verso la Servitrice Insegnante che per prima aveva la conduzione del Club alla sua apertura. Inizialmente non è stato semplice, poiché era ancora forte questo attrito ed era percepibile il disagio.

Lentamente, ma con determinazione il Club ha saputo reagire e a superare questa difficoltà, anzi ha fatto sì che lo stesso abbia visibilità sul territorio promuovendo, in sinergia con il Comune, attività divulgative del metodo. Va detto che le autorità locali sono state sempre sensibili a queste problematiche e ci sono state sempre vicine. Ricordo con piacere il grande aiuto ricevuto da Cristina e da Betta, vere animatrici del lavoro che il Club svolgeva su questo territorio, ma un grande grazie vada a tutte le famiglie che hanno fatto parte di questo



Club e a tutti i presenti che oggi sono qui a ricordare questa importante tappa del loro cammino. Un fraterno abbraccio a tutti voi e tanti auguri di buon cammino nei prossimi anni a venire.

*Renato Bernardis*



## CON I NOME DEI CLUB

I sentieri dell'astinenza sono misteriosi. Talvolta è necessario

Fermarsi e farsi una promessa:

Ricomincio una nuova vita

Si puo' imparare di nuovo, rinascere germogliare ancora, dalle piccole cose come la quercia dal suo seme.

Nella difficoltà si trova conforto negli amici, in chi ha percorso lo stesso sentiero insieme per apprezzare ogni sorso di una zumiele di sauti

*Grazie mandì*



## POESIA

*Avevo una scatola di colori  
brillanti decisi e vivi,  
avevo una scatola di colori  
alcuni caldi ed alcuni molto freddi.  
Non avevo il rosso  
per il sangue dei feriti  
non avevo il nero  
per il pianto degli orfani  
non avevo il bianco  
per le mani ed il volto degli morti  
non avevo il giallo per le sabbie ardenti.  
Ma avevo l'arancio per la gioia della vita.  
e il verde per i germogli e i nidi  
e il celeste per i chiari cieli splendenti  
e il rosa per il sogno e il riposo.  
Mi sono seduta e ho dipinto la pace.*

(Trovata nello zainetto di Tali Sorek, una bambina israeliana di 12 anni, al tempo della guerra del Kippur)



## NOI CI SIAMO E CI SAREMO 30° DI FONDAZIONE

Il preambolo, tratto dal sito web dell'AICAT, definisce perfettamente che cos'è il Club e il suo scopo, cioè quello di "creare condizioni umane, sociali, culturali per la promozione della vita, della salute e della libertà delle persone e delle famiglie con problemi alcolcorrelati e complessi, secondo i principi della metodologia dell'Approccio Ecologico Sociale". Ora, la traccia di discussione di questo Interclub 'Noi ci siamo e ci saremo' pone l'obbligo di alcune riflessioni collegate ad alcuni passaggi della relazione iniziale del presidente AICAT, Marco Orsega, in occasione del 28° Congresso tenutosi a settembre u.s. a Boario Terme.

Quando diciamo 'noi ci siamo' significa che all'interno della comunità di appartenenza c'è uno spazio, appunto il Club, di accoglienza, ascolto, dove vengono affrontate le difficoltà delle persone e delle famiglie, ascoltando la loro narrazione, ma anche progettando assieme un percorso di modifica della cultura esistente.

E poi, il Club come presidio dove viene promossa la cultura ed il valore politico della sobrietà, so-

brietà intesa come raggiungimento del bene comune e dove viene mantenuto il paradigma alcolico come patrimonio esperienziale da valorizzare e non tralasciare negli incontri settimanali del Club. Dobbiamo ribadire anche che all'interno del Club nessuno è depositario della verità! Siamo tutti partecipi di un continuo cambiamento, che parte da ognuno, guardando le nostre differenti esperienze.

Però per dire 'ci saremo' dobbiamo maturare un atteggiamento di disponibilità e di servizio capace di generare relazioni di amicizia e reciproca fiducia, è nostro dovere coinvolgere e sensibilizzare le istituzioni attraverso la nostra presenza e competenza critica, per favorire politiche di sobrietà che non soggiacciono ad interessi di lobby, economiche, finanziarie o professionali; dobbiamo incontrare e ascoltare la comunità laddove si riunisce, si educa, decide; dobbiamo pensare, soprattutto, a lasciare crescere una nuova generazione che possa continuare questo nostro progetto, mettendosi in gioco, tralasciando la concezione di insegnamento come mero indottrinamento.



Il continuo evolversi della società non deve, dunque, spaventarci. I problemi vanno affrontati non elusi o scansati. Dobbiamo, al contrario, mettere a disposizione degli altri i nostri saperi, con entusiasmo, passione e saggezza, coinvolgendo tutta la comunità di appartenenza. Solo così potremo dire 'ci saremo'.

Valdi Enzo Brunasso

*Una meta intrapresa dopo un periodo burrascoso lasciando da parte la vergogna, armandoci di buona volontà e chiedendo aiuto agli amici del club passo dopo passo arriva la sobrietà, la salute e solidarietà.*

*Finalmente splende il sole sulla famiglia e il club solidale di mutuo aiuto.*

*Ad un tratto il sole si oscura, eclisse totale che fare?*

*Con perseveranza, pazienza, vicinanza solidale del gruppo, ma soprattutto la volontà di uscire dal problema della persona.*

*Ritorna l'arcobaleno e il sole, la voglia di mettersi in discussione*



## MODERAZIONE

Mi chiamo Riccardo e accompagno al club un amico. Ho già raccontato agli amici del club una parte della mia esistenza. Nell'ultimo incontro in una discussione, fra noi amici di club, mi sono permesso di presentarmi come Alcolista.

L'affermazione è corretta in quanto uso l'alcol in un modo, a mio vedere, corretto ritenendo quest'ultimo per niente un nemico.

Affermo che nel mio caso lo ritengo un divertimento in quanto lo uso con piacere a tavola durante i pasti e con moderazione. Non mi voglio dilungare nel commentare "MODERAZIONE" perché anche il cibo va usato con moderazione perché non deve creare disturbo alcuno alla persona, sia fisico che psichico. Per quanto riguarda l'Astinenza dall'Alcol da parte di un familiare di un Alcolista in trattamento c'è da puntualizzare che è un comportamento corretto, ma fino ad un certo punto, nel tempo vengo a chiarire il perché di questo mio pensiero. Preciso che mia moglie che ho assistito per diversi anni accompagnandola da medici, S.E.R.T. e diversi club da 13 anni non usa più Alcol.

Colui che per anni ha seguito il familiare in trattamento nel suo percorso di redenzione standogli vicino, incoraggiandolo e rinunciando a tante libertà penso abbia il diritto alla propria facoltà di scelta almeno a tavola. Chi ha abusato dell'Alcol non può vantare pretesa nei confronti di chi lo ha seguito, a meno che quest'ultimo sia stato la causa del suo male. Se una persona ha un

problema, deve sfoderare la sua volontà per risolverlo, eventualmente chiedere aiuto.

Il sottoscritto ha risolto diversi problemi, propri e di familiari, avendo anche un figlio che mi ha fatto penare, inoltre ho eliminato e con sofferenza il fumo da ben 26 anni.

Termino incoraggiando, il mio amico in particolare, e a tutti a non mollare guardando sempre avanti cercando un futuro sempre migliore non dimenticando però il passato. Aggiungo che per raggiungere la felicità bisogna essere sereni, saper ascoltare, confrontarci ed essere essenzialmente umili.

*Riccardo*



## LA MIA FELICITÀ



Durante il corso di sensibilizzazione che ho frequentato da pochi mesi, spesso è scaturito il termine FELICITÀ'. In questo momento desidero provare a spiegare cos'è per me la Felicità. Sono convinta che IO, DA SOLA, E SOLAMENTE IO E SOLO DA ME dipende la mia felicità, io decido di essere felice.

In ogni situazione in ogni momento della mia vita; perché se la mia felicità dipendesse da qualche cosa, persona o circostanza sulla faccia della terra, sarei in guai seri. Tutto ciò che esiste in questa vita, è in continua evoluzione: l'essere umano, il mio corpo, il tempo, la mia mente, i piaceri, gli amici, la mia salute fisica e mentale. E così potrei elencare una lista senza fine.

Decido io di essere Felice!

Se la mia casa è vuota o piena: sono felice. Se esco da sola o in compagnia: sono felice. E soprattutto sono contenta per me stessa.

Le altre cose, persone, momenti o situazioni io le chiamo "esperienze" che possono o non possono darmi momenti di gioia o di tristezza.

Imparo dalle esperienze passegge-

re e vivo quelle che sono eterne come l'amare, perdonare, capire, aiutare, accettare, condividere. Ci sono persone che dicono: oggi non sono felice perché sto male, perché non ho soldi, perché fa molto caldo, perché qualcuno mi ha insultato. Io amo la vita non perché la mia

vita è più facile di quella degli altri ma perché ho deciso di essere felice ed io, come persona, sono responsabile per la mia felicità.

E quando prendo questa mia decisione lascio libero chiunque altro dal pesare sulle sue spalle.

La vita di tutti diventa così più leggera! E non voglio dare mai a nessuno una così grande responsabilità come quella di determinare la mia felicità.

Semplicemente essere felice anche se fa caldo, anche se qualcuno non ti ama etc.

Non è facile, giustamente, ma sono convinta che trovare la serenità di accettare le cose non possiamo cambiare, il coraggio di cambiare quelle che possono essere cambiate e la saggezza di riconoscere la differenza tra loro, dico a me stessa:

**CAMBIA E SII FELICE!**

E anche questa mia piccola riflessione, nata di getto e sincera è un mio cambiamento che certamente mesi e giorni fa non avrei mai saputo descrivere.

Grazie.

*Antonietta*

## IL CLUB: IMPRESSIONI

Un cerchio di sedie più o meno uguali, persone sedute non affatto uguali. Sguardi divesi, occhi vivi ma a volte stanchi, a volte rilassati e avolte preoccupati.

Si sentono silenzi, parole che scaturiscono dal cuore.

A volte battute spiritose che sollevano risate, anche perché la vita se si può, bisogna prenderla con ironia e leggerezza.

Ognuno ha la sua vita ricca di esperienze passate e presenti che riaffiorano ogni volta con impeto o quasi sussurrate.

Ognuno cerca uno spiraglio che si allarghi per farlo passare e trovare la via che lo porti sul binario giusto.

Alla fine le sedie restano vuote, ma ciascuno porta dentro di sé uno spirito per il suo esistere, un sollievo, un essere consapevole di non essere soli, un essere consapevole di sentirsi accanto una nuova famiglia.

Un abbraccio tutti.

*Teresa*

*Club di San Leonardo*



**Banca**  
Credito Cooperativo FVG

**TER**

## LA CONSAPEVOLEZZA

Mi chiamo Roberto e vorrei darvi la mia piccola testimonianza: purtroppo dopo anni di CONSUMO di bevande alcoliche e di conseguenza anni di malstare sia con me stesso che con la mia famiglia e ora mi rendo conto anche con la società, ho fatto una scelta e cioè di smettere con questa DROGA maledetta. La mia è stata una decisione quasi immediata credo dovuta al rendermi conto del male che stavo facendo a chi mi è vicino e mi ama, e naturalmente a me stesso. Ora è passato quasi un anno di astinenza e con il mio nuovo stile di vita sono una persona nuova ed

anche per chi mi è stato e continua a starmi vicino (parlo di mia moglie) vedo che la vita è cambiata in positivo. Durante questo percorso un pò per caso mi è stato proposto di fare un Corso di Sensibilizzazione; l'ho fatto ed ora con molta felicità ed anche un pò d'orgoglio sono diventato Servitore Insegnante. Anche questo oltre a frequentare settimanalmente il Club degli Alcolisti in Trattamento mi fa stare bene. Per concludere io ora in questo momento sono felice e contento.

*Roberto Servitore Insegnante presso il Club di Corno di Rosazzo.*



## RICETTA SPECIALE

Vorrei dare un mio piccolo contributo a tutti gli amici e componenti dell'ACAT con una ricetta di un dolce un pò diversa e cioè senza latte e nessun suo derivato essendo io intollerante e quindi anche allergica al latte e a tutti i suoi derivati.

**Gli ingredienti sono:** 100 gr. di noci tritate, 100 gr. di uva passa, 2-3 mele, 65 ml. di acqua, 80 ml. di olio di semi, 200 gr. di zucchero, 300 gr. di farina 00, 3 uova, 1 bustina di lievito instantaneo.

**Procedimento:** mettere in una terrina le uova e sbatterle con la frusta, aggiungere lo zucchero, continuando a mescolare e aggiungere la farina un pò alla volta con l'acqua e l'olio, e il lievito; quando l'impasto è bello omogeneo e liscio aggiungere le mele tagliate a cubetti piccoli, l'uva passa e le noci tritate e mescolare il tutto con un cucchiaino.

Ungere con un pò d'olio la teglia per torte ed infarinarla, aggiungere l'impasto ed infornare in forno preriscaldato a 170 - 180 gradi per 40-45 minuti.

Buona colazione a tutti.

*Marica*



## IDEA NATALE/IDEA SOLIDALE

**M**olti soci si chiedono perché continuiamo a partecipare a Idea Natale? Perché, se è una Fiera meramente consumistica dove si parla solamente di acquisti da fare per i regali di Natale? Cosa c'entrano Andi e Acat con Idea Natale?

Spero di riuscire a far comprendere qual'è lo stimolo che ci induce ad impegnarci ogni anno per 4 giorni.

Idea Natale, una Fiera dove le aziende, anche le più piccole possono esporre i propri prodotti. Prodotti della zona, sia alimentari che oggettistica. Prodotti semplici. E tante idee diverse dove poter scegliere i prodotti più adatti per i nostri regali.

Da sempre all'interno di Idea Natale c'è uno spazio chiamato Idea Solidale dove le Associazioni possono farsi conoscere. E quante persone si fermano a chiedere informazioni, a chiedere quello che facciamo, persone curiose e, in mezzo a queste c'è sicuramente anche qualche persona interessata a conoscere quello che facciamo, magari solo per curiosità o, magari perché ci vuole contattare.

Spiegare cos'è l'auto-mutuo-aiuto in una Fiera consumistica. Una bella sfida! Certo! Ma perché non farlo?

E poi, avere la possibilità di conoscere altre persone che condividono la nostra stessa esperienza anche se in

ambiti diversi, e conoscere altre realtà come il GRIS che tratta una realtà decisamente impegnativa e pesante a livello fisico, finanziario e sociale riguardo i movimenti settari, e, nel nostro territorio ce ne sono parecchi! E più di qualche persona casca nella rete di queste realtà, purtroppo! E il bene che questa esperienza ci fa' e fa' a chi partecipa è bella e divertente. E anche questo è auto e mutuo aiuto. E poi ci sono gli amici che da più di 20 anni fanno questa esperienza! In 4 giorni abbiamo consegnato circa 4.000 volantini, 300 riviste e 100 libretti con tutte le indicazioni. E allora? E allora si a Idea Solidale!

Noi ci saremo!

### Andi e non solo di Udine

Per contattarci: cell. 3401064763

[andienonsolo.ud@gmail.com](mailto:andienonsolo.ud@gmail.com)

[www.andienonsolo.it](http://www.andienonsolo.it)

Pagina Facebook: Andi e non solo

Siamo presenti a: Udine, Passons, Remanzacco, Feletto Umberto, Cam-piformido, Gemona, Percoto, Buttrio, Palmanova, Cervignano del Friuli, Ronchi dei Legionari, Trieste.

### Acat Udinese

Per contattarci: tel: 043225284

cell. 3339029545

[acatudinese@gmail.com](mailto:acatudinese@gmail.com)

[www.acatudinese.it](http://www.acatudinese.it)

Pagina Facebook: Acat Udinese.

Siamo presenti a: Udine, Basal-della, Basiliano, Camino al Tagliamento, Codroipo, Latisana, Lestizza, Mereto di Tomba, Morsano al Tagliamento, Mortegliano, Nespolo, Pozzuolo del Friuli, Rivignano, Ronchis, Sedegliano, Talmassons, Varmo.

### GRIS Udine

Per contattarci: cell. 3295303443

[assogris.ud@gmail.com](mailto:assogris.ud@gmail.com)

[www.gris.it](http://www.gris.it)

Pagina Facebook: Progetto Slegami

**Grazie a tutti gli amici per la meravigliosa compagnia!**

*Tiziana*

## 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 18.00

[acat@acatudinese.it](mailto:acat@acatudinese.it)

[acatudinese@gmail.com](mailto:acatudinese@gmail.com)

[www.acatudinese.it](http://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](mailto: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 Carraria, 29 - 33043 Cividale del Friuli, tel. 0432 1796345  
Dipartimento delle dipendenze:  
Servizio di Alcologia Tel. 0432 1796315



# I nostri Club

Cat n°	Nome	Indirizzo	Località	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	Continuini varin Fortune	Via G. Bonanni	Pasian di Prato	Lunedì alle 18.00 - 20.00	Ex Ambulatorio	N.4
CAT n° 043	Rinascita	Piazza Miani	Remanzacco	Martedì alle 18.00 - 19.30	Centro anziani	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		Casa circondariale	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	Piazza della Chiesa	Villaorba di 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 orgoglio	Via Marconi, 9	Cassacco	Lunedì alle 20.00 - 22.00	p/o Protezione civile	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	Edi Petrichiutto	Via Ristori, 14	Attimis	Martedì alle 18.30 - 20.00	Presso ex asilo	N.1
CAT n° 225	Scelta di vita	Piazza della Chiesa	Villaorba di Basiliano	Giovedì alle 20.30 - 22.00		N.2
CAT n° 226	Uniti per riuscire	Via de Amicis	Campofornido	Martedì alle 20.30 - 22.00	p/o Ex Scuole Elementari	N.4
CAT n° 239	Verso la vita	Via Derna	Udine	Lunedì alle 18.00 - 20.00	Parrocchia S. Domenico	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	Martedì 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, n. 223					
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.226, n.239, n.339, n.365					