

# piccoli passi grandi tragitti





**PICCOLI PASSI,  
GRANDI TRAGITTI**  
n. 13 - dicembre 2023

Cooperativa sociale

La Svolta Onlus

Frazione La Remise 63

11010 Sarre (Ao)

Tel. 0165 257967

lasvolta@tiscali.it

www.svolta.info

Iscritta al n. A175347

del Registro Regionale

degli Enti Cooperativi

sezione Mutualità Prevalente

Copertina realizzata da A. C., disegno a matita

## 5 per mille

Grazie al vostro contributo possiamo realizzare questo giornalino e molto altro: continuate a sostenerci offrendo il vostro 5xmille alla Cooperativa La Svolta

**P.Iva/CF 00663680072**

Potete scaricare tutti i numeri precedenti dal sito  
**www.svolta.info**

### INDICE

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| La Svolta                         | 2  |
| Diga di Place Moulin              | 3  |
| La Speranza                       | 4  |
| Coraggio e punti di vista         | 5  |
| Dolce luna                        | 6  |
| La mia avventura                  | 7  |
| Il cielo in una pentola           | 8  |
| Il mio pensiero                   | 9  |
| La libertà                        | 10 |
| Un nuovo percorso                 | 11 |
| Cous cous di verdure e pollo      | 12 |
| Il viaggio più lungo per svoltare | 13 |
| Diario di viaggio                 | 14 |

# La Svolta

**Ho preso del tempo solo per me,  
rimettendomi in gioco e per tornare  
nel mondo.**

**Ho chiuso una porta che faceva  
male, voglio chiudere gli occhi e  
lasciarmi cullare.**

**Da una melodia, che suona diversa,  
senza scuse, vie traverse.**

**Dammi la forza tu, di attraversare  
la corrente, da solo nudo senza false  
apparenze.**

**Di guardare ancora verso il sole  
come un essere migliore.**

**Vorrei un cielo blu, sfumato di rosa,  
e accanto a me una bella sposa.**

**Un raggio di sole sul nostro  
cammino, come una favola il nostro  
destino.**

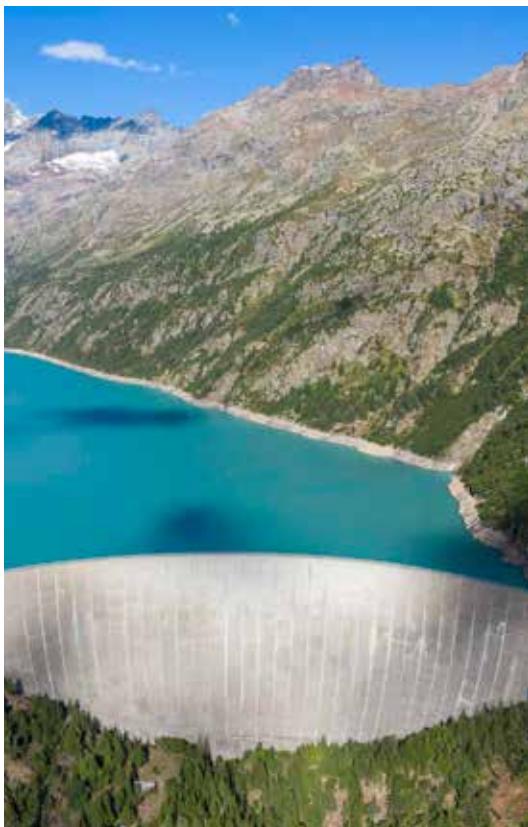
# DIGA DI PLACE MOULIN

Oggi 17 giugno, abbiamo effettuato l'uscita alla diga di Place Moulin. Essa si trova nel comune di Bionaz ad una altezza di 1968 m s.l.m. L'alta valle di Bionaz vide il suo paesaggio modificarsi radicalmente tra il 1961 ed il 1965 per via della costruzione dell'enorme diga di Place Moulin. Lo sbarramento ha creato il lago di Prarayer, un bacino artificiale chiuso tra le montagne. Si tratta del bacino d'acqua più grande della regione ed uno degli sbarramenti più grandi d'Europa.

Lo sbarramento è alto 155 metri ed ha una lunghezza di 678 metri. L'impianto può essere visitato liberamente all'esterno, ma previa prenotazione è possibile usufruire di un tour guidato all'interno nel periodo da maggio a settembre. Lo sbarramento è ispezionabile su più livelli, che scendono anche sotto le acque del lago e sono collegati tra loro da scale e da un ascensore. All'interno si trovano numerosi macchinari e apparecchiature, legati sia al funzionamento della diga, sia al controllo delle condizioni di sicurezza.

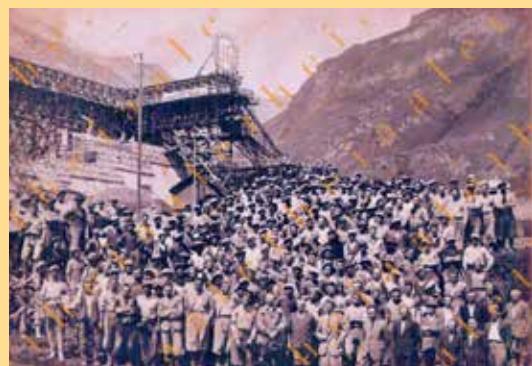
Il lago di Place Moulin è fiancheggiato da una strada sterrata poderale chiusa al traffico: questo percorso costituisce una pianeggiante e comoda passeggiata (1 ora di cammino) che in mezzo a rocce scoscese, cascate d'acqua, prati e boschi conduce allo storico alpeggio di Prarayer e all'omonimo rifugio.

Secondo la mia opinione l'uscita è stata molto interessante e divertente dato che dopo la lunga camminata ho anche fatto il bagno nell'acqua molto fredda.



## Escursione in gruppo Comunità la Svolta

Tra le diverse iniziative tempo fa abbiamo visitato la diga di Place Moulin. Passeggiata poco impegnativa e per cui piacevole. Niente di particolare per gli altri, ma molto importante per me perché i lavori cominciarono nel 1961, il mio anno di nascita. Questa è la seconda volta che vidi la diga, la prima volta intorno alla fine degli anni 60, eravamo noi bimbi con mio papà che ci teneva per mano (2 gemelli). Il ricordo, nonostante la giovane età, mi è rimasto impresso per la paura di cadere nel lago. Allego foto delle staccionate di legno e le foto di oggi più che sessantenne.



# —La speranza.—

Si dice che la speranza sia l'ultima a morire. Ed effettivamente è così. Non bisogna mai smettere di credere ed avere fede. Quando ci si arrende si perde tutto. Si può avere speranza per sé stessi, per i propri cari, per i propri amici, persino per degli sconosciuti.

Sperare è come vivere. Se si smette di farlo, la vita non ha più senso. Io, per esempio, spero di avere un futuro sereno e felice, spero che il mondo migliori, che non ci siano più le guerre, la povertà, la cattiveria, e così via. Spero un giorno di potermi guardare allo specchio ed essere fiera di me e di ciò che ho fatto fino a quel momento. Voglio che le mie giornate siano piene di belle cose, che si avverino tutti i miei desideri più reconditi. Voglio una bella famiglia, una bel-

la casa, un buon lavoro, ma soprattutto una buona salute e che tutto questo mi permetta di essere serena e tranquilla. Tante volte ho sperato, per poi vedere sfumare le mie speranze a causa di risultati non attesi. Purtroppo a volte ciò accade; sperare non significa avverare, ma attira sicuramente delle buone vibrazioni, che possono facilitare che quel risultato auspicato arrivi. Non bisogna mai mollare, bisogna sempre perseverare nel desiderio.

La speranza permette di avere fiducia; nel presente, nel futuro, nel prossimo. Per vivere bisogna fidarsi ed affidarsi. Io mi fido, in quanto spero che il mondo o il prossimo facciano determinate cose, anche senza



un tornaconto personale. La speranza infatti non è per forza per sé stessi, ma se si avvera per qualcuno o qualcosa d'altro può indirettamente dare soddisfazione anche al sé.

Spero che tutti un giorno possano dirsi soddisfatti appieno della propria vita e delle proprie conquiste, ma anche delle proprie disfatte, perché sono quest'ultime ad aver permesso ad essi di essere ciò che sono.

Tutto ciò che accade avviene per un motivo. A volte le speranze vengono deluse, ma danno il via a nuove speranze, aprendo un circolo virtuoso che non può che portare un giorno a risultati positivi. Non bisogna mai disperare: ciò che oggi apporta un risultato negativo, ne arrecherà, un giorno, uno positivo. "Non può piovere per sempre", "C'è sempre l'arcobaleno dopo la tempesta". Non c'è niente di più veritiero di questi proverbi. Continuate a sperare, perché un giorno vedrete le vostre aspettative, anche se non tutte e non esattamente come vi auspicavate, soddisfatte. La vita è così: toglie e dà. E quando dà, dovete essere pronti a ricevere e a gioire, perché è arrivato il sole che ha illuminato il vostro cammino, esaudendo le vostre speranze.

---

# Terza puntata

# Coraggio e punti di vista

È passato oramai un anno e 4 mesi da quel giorno e io sono qua nella mia stanza a riflettere ciò che è cambiato in questo periodo.

Sicuramente sono cambiate tante cose nella mia vita ma le cose che sono cambiate, che mi appagano di più, sono nel mio essere nella mia persona, parlo interiormente.

Per quello che oggi mi volevo soffermare su due parole chiave **CORAGGIO, PUNTI DI VISTA e PROSPETTIVA**, parole importanti delle quali ho fatto colonne portanti del mio percorso.

## La prima parola: CORAGGIO.

Quando si è coraggiosi si diventa forti e per fare un cambiamento sostanziale se non lo si è lo si bisogna diventare, ci va coraggio.

Per cambiare abitudini, per affrontare i propri demoni per scegliere di affrontare la strada più dura e più impervia che al 99 per cento è quella che ti dà la chiave che ti appaga di PIÙ, perché diciamocelo chiaro le strade facili sono quelle che ci portano nei soliti posti e nelle solite situazioni, ci vuole Coraggio per guardare la vita in faccia e dire da oggi si ricomincia, è indiscutibile che ci va coraggio e solo con questo che se ne esce vincitori, per questo per me questa parola sarà una delle parole chiave che mi porterò dietro sempre, specialmente quando dovrò affrontare prove difficili, che la vita mi metterà di fronte.

Le altre due parole che secondo me vanno di pari passo sono **PUNTI DI VISTA e PROSPETTIVA**. Io parlo per la mia esperienza mi sono reso conto che quando uno è abituato a vedere le cose in una certa maniera da sempre, le vede sempre così anche se le cose davanti a volte cambiano. Una cosa che mi ha aiutato molto è stato iniziare a cambiare prospettiva dal quale vedo le cose. La cosa bella di questo è che ovviamente cambiando prospettiva cambia punto di vista e una persona la può cambiare a proprio piacimento, a me piace fare l'esempio di quando uno fa una fotografia a qualcosa che li piace, di solito ne fa diverse e poi sceglie quella che è venuta meglio, quella che ha la migliore prospettiva. Ebbene si può dire così anche delle cose della vita, io ad oggi mi adopero per vedere le cose da diverse prospettive della stessa situazione, poi scelgo la migliore. Questa è una delle cose che mi appaga di più, diciamo che è una parte di me che ho migliorato e ne sono contento, prima se vedo nero era nero o se vedo bianco era bianco, non mi rendevo conto che anche quando una cosa era nera se si guardava meglio si potevano vedere altri colori bastava solo cambiare prospettiva.

Quindi se posso dare un consiglio a chi deve intraprendere un percorso di vita, un cambiamento, una qualsiasi cosa forte nella propria vita è di avere coraggio, perché il coraggio fa miracoli, coraggio anche nel cambiare punti di vista.





# DOLCE LUNA

**"Dolce Luna, stammi a sentire, ho bisogno di un posto in cui sostare.**

**Dammi fiato, un po' di pane e la forza per camminare.**

**E noi baciamo la Luna, e piegando le dita, pensiamo a domani come luce infinita, una lunga questione, come tante colonne, tu sei il mio tempio in una nuova stagione**

**Chiudo gli occhi e sento, il rumore delle foglie nel vento, in questo istante, posso capire, il bisogno di sognare...**

**Nel 2011 ho scritto il primo testo, avevo già scritto qualcosa ma non riuscivo a trovare le rime.**

**Una sera, rientrando a casa, c'era la luna piena avvolta da un alone strano. Ho scritto subito quello che avevo in mente. Dopo un paio di giorni ho trovato una melodia e il giro di basso, ovvero la base. Ho fatto sentire a Luca e Florian il tutto e gli è piaciuta. Luca ha scritto il ritornello e Florian la batteria.**

**La maggior parte delle canzoni dei "RE DI MAGGIO" era composta improvvisando nel garage "sala prove" e Luca scriveva i testi.**

**In questo caso ho voluto cimentarmi io nella scrittura ed è stato molto gratificante. Era un periodo particolare, avevo appena finito il servizio militare e sentivo il bisogno di stabilità. Volevo una famiglia e una casa tutta mia, stranamente proprio come in questo momento.**

# La mia AVVENTURA

Era il 4 maggio del 2015 quando decisi di prendere una nave che mi avrebbe portato ad una nuova vita.

Lasciai la mia adorata Tripoli martoriata dalla guerra e m'imbarcai per l'Italia, in cerca di una maggiore sicurezza.

Il viaggio durò due giorni soltanto, ma mi sembrò eterno, con me c'erano anche molti bambini e provavo molta paura per il futuro.

Da quel giorno sono passati nove anni, ma il ricordo del mio arrivo è impresso nella mia memoria, scappavo da un paese dilaniato e appena arrivato ho trovato delle persone favolose, che mi hanno aperto il loro cuore, provo molta gratitudine nei loro riguardi, che con la giusta delicatezza e professionalità mi sono stati vicino.

Ho molta nostalgia per la mia terra e la mia famiglia, mi mancano tutti i giorni e appena possibile vorrei riabbracciarli.

Sono passati tanti anni da quel 4 maggio e posso solo sentirmi grato e fortunato, ormai l'Italia è diventata come una seconda casa, fin dall'inizio mi sono sentito accolto e felice, e ora il viaggio continua....



# Il cielo in una pentola



Durante la mia permanenza presso la Cooperativa La Svolta, ho intrapreso un servizio di volontariato con la cooperativa "C'era l'acca" che si occupa dell'inserimento sociale e lavorativo di persone con disabilità.

Nelle mie esperienze ho collaborato con loro in svariati servizi di catering ubicati sul territorio valdostano. Tra questi siamo andati al **Castello Gamba** per un evento organizzato dalla CVA in cui eravamo suddivisi in più stand e vi erano in totale più di 500 invitati. In un'altra occasione siamo andati al **Country Club**, dove si svolgeva un pranzo organizzato da vari enti di volontariato, in cui ci siamo cimentati nel servizio al tavolo.

L'ho trovato molto piacevole e gratificante, lo è stato anche per i ragazzi con cui lavoravo.

Il fine ultimo di questa attività è di formare e integrare le capacità sociali di questi ragazzi speciali.

Un'esperienza che consiglierei perché ti riempie il cuore; vedere loro stare bene ed essere felici, fa star bene anche te.



Il Castello Gamba

# Il mio pensiero

Spesso ho riflettuto sulle scelte che ho fatto, le parole che ho detto e le azioni che ho compiuto, in questi momenti mi sono stati d'aiuto alcuni proverbi o massime che ho letto, vi propongo una storia che mi ha sostenuto nelle mie riflessioni.

Ho chiesto a uno scriba che seguiva il faraone ovunque andasse chi fosse la persona peggiore che avesse mai incontrato, e lui rispose: un Sovrano spietato e un oppositore che non impara. Gli chiesi poi come è riuscito a trascorrere gli anni della sua vita mescolandosi con loro.

Così rispose: "Dando a loro degli esempi e proverbi, quando finisco con i proverbi locali inizio con quelli stranieri. Uno di questi è; "chi fabbrica idoli non li prega". Per conoscere la mente e i modi di un uomo, ascolta le Sue parole. Le grandi anime hanno la volontà, le anime deboli hanno il desiderio. Quello intelligente trasforma i grandi problemi in problemi sempre più piccoli. Finché non vengono risolti.

Scegli un amico che sia migliore di te. Se qualcuno ti inganna una volta lui deve provare vergogna, se ti inganna due volte devi vergognarti di te stesso. Chiediti se sei ignorante per non rimanere ignorante per sempre. Non fare sempre affidamento sulla tua esperienza perché è come avere un pettine quando non hai capelli.

Quando vinci, non dare promesse vaghe, e quando perdi, non cedere all'ira, in modo da risparmiarti 100 giorni di rimpianti, perché se governi te stesso, potrai governare il mondo. Ma bisogna conoscere le regole del gioco e i suoi tempi. Se fai felici quelli che ti stanno vicino anche quelli lontani si avvicineranno a te.

Di questa breve storia, un detto in particolare mi ha colpito e ve lo propongo per ultimo, sperando che sia anche per voi l'inizio di una bella riflessione.

Ricorda sempre: non sminuire nessuno perché l'inizio della saggezza è chiamare ogni cosa con il suo nome.

M. R.



# LA LIBERTÀ

La libertà è un concetto ampio ed astratto che si concretizza nelle scelte di vita delle persone. Ognuno ha una propria cognizione di ciò che essa possa essere e la delinea in maniera personale e soggettiva. Bisogna, innanzitutto, tenere a mente che la libertà di ognuno finisce laddove inizia quella dell'altro e che, dunque, la propria non può andare ad incidere in alcun modo nella sfera altrui. Per me la libertà risiede in tutto.

È nel fruscio delle foglie, nello sciacquo dell'acqua, nello scoppiettio della legna in fiamme.

È nel volo di un gabbiano, nel rotolare dei massi, nel belare di una pecora.

Potrei andare avanti per ore ad esprimere il concetto di libertà per quel che concerne la natura. E poi c'è una libertà più legata all'uomo; più profonda e ragionata.

Essa può divampare nella passeggiata in montagna, nel mangiare un buon piatto al ristorante, nell'ammirare un paesaggio, nel praticare uno sport,...

È insita in tutto quello che ci fa stare bene e sentire parte di questo mondo.

È ciò che ci fa credere di meritare di presenziare e versare in esso. A volte, come afferma una canzone di Mr.Rain: "la libertà spaventa più di una prigione", poiché spesso non si sa come estrinsecarla, come usarla. Se mal utilizzata e concepita può diventare essa stessa una prigione. La libertà può essere, infatti, legata al concetto di farsi del bene, ma anche del male; poiché è arbitraria. Spesso viene adoperata in maniera negativa, portando le persone a scelte sofferte, perché il proprio io non è in grado di darne una giusta interpretazione. Si è liberi quando si può gestire il proprio tempo libero senza influenze esterne.

Ma chi ci assicura di saper poi fare un buon uso di questa libertà? A volte la cognitività e le riflessioni delle persone, dettate magari da uno stato emotivo sottostante negativo, portano ad azioni sbagliate che ci si autoconcede in nome della libertà. Ma la libertà deve essere concepita con un'accezione positiva. Solo così ha senso di esistere. Bisogna saperla sfruttare al massimo e darle un'impronta vantaggiosa per il singolo.

A volte, il mal funzionamento dell'uso della libertà porta alla perdita della stessa come conseguenza delle proprie azioni. Basti pensare ai casi delle carcerazioni o delle prese in carico delle comunità terapeutiche; dove spesso la privazione di essa è temporanea, per fornire ai soggetti che la subiscono, la possibilità di sfruttarla poi positivamente in un secondo momento.

Bisogna dunque essere educati alla libertà per poterla usare nel miglior modo possibile per se stessi e per gli altri.

Ogni tanto mi guardo intorno e vedo gente sorridere senza un motivo apparente. In essi vedo la libertà, quella riuscita, quella che permette loro di stare bene essendo semplicemente loro stessi. Queste persone per me hanno trovato la loro strada. Sorridono correndo, andando in bicicletta, cantando in automobile. Sorridono ovunque e a chiunque, come se volessero trasmettere anche agli altri un po' di quella libertà, farla loro comprendere ed assaporare.

Concludo dicendo che il concetto di libertà è da coltivare lungo tutto il percorso di vita, ampliandolo e plasmandolo in base alle nuove esperienze, per renderlo il più puro, positivo e soddisfacente possibile.

# Un nuovo percorso

Mi chiamo Davide ho 51 anni ed è la prima volta che scrivo un articolo.

Vorrei raccontarvi un po' di me e della mia vita, in particolare di ciò che mi ha spinto ad entrare nella comunità "La svolta".

Finito il militare ho iniziato a bere, inizialmente in maniera moderata, ma poi ho preso il vizio dell'alcool. Intorno ai 35 anni ho iniziato ad avere problemi di fegato, ma complice la giovane età non ci ho dato peso fino ai 40 anni, momento in cui sono stato ricoverato in una clinica riabilitativa.

Sono riuscito a restare astinente per qualche anno ma per una delusione amorosa sono ricaduto e sono stato nuovamente ricoverato.

La storia si ripete con il mio secondo matrimonio e questa volta, dopo un anno di reticenza, sono stato convinto e supportato da una carissima amica, ad entrare in comunità. Il mio percorso è appena iniziato, mi sto trovando molto bene con tutti e ho grandi speranze e progetti per il futuro.



# *Cous cous di verdure e pollo*

## **Ingredienti per 15 persone:**

- 15 fettine di pollo
- 7 patate
- 7 carote
- 3 scatole di ceci precotti
- 3 zucchine
- 3 cipolle
- 3 peperoni
- 2 barattoli da 1 l di passata di pomodoro
- 2 melanzane
- 2 pomodori
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 zucca
- 2 dadi vegetali
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Curry q.b.
- Acqua a coprire
- 1.5kg di cous cous



## **Ricetta:**

1. Rosolare la cipolla e l'aglio tritati con olio in un pentolone grande, fino a doratura.
2. Aggiungere i petti di pollo interi, le salse di pomodoro e l'acqua a coprire abbondantemente.
3. Mettere il pepe, il sale, il curry e il dado spezzettato.
4. Unire poi peperoni, zucca, patate e carote a dadi piuttosto grandi (circa 2 cm x 2 cm)
5. In seguito, inserire zucchine, melanzane (tagliate sempre nello stesso modo) e ceci
6. Aggiungere i pomodori a dadi
7. Lasciare cuocere il tutto per 1 ora circa, aggiustare di sale e spezie ed eventualmente aggiungere acqua perché non sia troppo densa la zuppa
8. A parte, far bollire dell'acqua e cuocere il cous cous in un apposito scolapasta che entri nel pentolone, permettendo così una cottura a vapore per circa 15/20 minuti. Servire in un piatto fondo, mettendo prima un letto di cous cous e sopra la zuppa, prendendo sia le parti solide che un po' di liquido. Mescolare il tutto e procedere all'assaggio. Buon appetito!

# Il viaggio più lungo per svoltare

È da quando avevo 18 anni che provo ad ammazzare **“il drago terribile, ma non imbattibile”** della dipendenza da droghe. Quando penso a tutte le strutture terapeutiche residenziali che mi hanno accolto e dalle quali, con molta superficialità e leggerezza, sono andato via al primo richiamo dello «sballo» e della strada, mi vergogno.

Ora ho 54 anni, tra qualche giorno entro nel cinquantesimo, ho buttato via quasi quarant'anni della vita che mi è stata donata, ma non mi rassegnerò mai a morire da tossico.

Negli ultimi anni, nonostante gli arresti vari e la strada che ti porta a prendere pessime decisioni, la morte del mio caro papà mi ha lacerato dentro, il dolore e la paura di perdere anche mamma e l'amore indescrivibile che mi lega a mio figlio Gerry, ragazzo d'oro ormai diventato un uomo migliore di quanto lo sia io, mi hanno spinto a fare un ulteriore lungo, grande ed ultimo viaggio verso la comunità «La Svolta», nella bellissima regione della Valle d'Aosta.

Il viaggio mi è sembrato quasi interminabile, il mio arrivo era costellato da confusione ed incertezza, tuttavia una volta fatto il mio ingresso mi sono sentito accolto e quasi come incanto, mi sono calmato.

Ormai sono qui da qualche settimana e mi sento di dire:

**“PER ORA TUTTO BENE SUL FRONTE OCCIDENTALE”**



# DIARIO DI VIAGGIO "LA SVOLTA"





