



PICCOLI PASSI, GRANDI TRAGITTI n. 6

Cooperativa sociale La Svolta Onlus

Frazione La Remise 63 11010 Sarre (Ao)

Tel. 0165 257967 Fax 0165 258227

lasvolta@tiscali.it www.lasvolta.info

Iscritta al n. A175347 del Registro Regionale degli Enti Cooperativi

sezione Mutualità Prevalente

INDICE

Il Faro	2
Il mio tempo nello spazio	3
I fiori della speranza	4
Il laboratorio di Bobo	5
Ombre e linee	6
IL frutto del nostro impegno, l'orto	6
Galleggiando	8
Con l'acqua alla gola	9
Sazi e soddisfatti	10
Strimpellando si impara	11
Prevenire è meglio che curare	12
La meditazione	13
Rinascita	14
Divertissement	15

L'ARTETERAPIA

Durante la permanenza in struttura ho riscoperto la voglia di disegnare: da bambina, infatti, a scuola mi era stato detto che non avevo talento; durante una lezione ho disegnato un uovo di Pasqua che ha ricevuto diverse critiche dalla Maestra.

Questo episodio mi ha fatto perdere la voglia di disegnare e anche da adulta mi sono portata dietro questa difficoltà.

Quando mi è stato proposto di partecipare al Laboratorio di Arte – terapia ho accettato con curiosità ed interesse. Già dopo la prima lezione ho scoperto con soddisfazione che sapevo fare qualcosa! Questa attività mi ha permesso di scoprire una qualità che non pensavo di avere!

Partecipare al Laboratorio mi ha permesso, inoltre, di rilassarmi ed estraniarmi dalle preoccupazione esterne.

LE DIECI COSE DA NON FARE IN COMUNITÀ

- 1. Non sedersi sui tavoli, perché è maleducazione
- 2. Non entrare nelle stanze altrui, perché è una violazione della privacy.
- **3.** Non esporsi a petto nudo o in intimo, perché non è un villaggio turistico.
- Non usare sostanze all'interno e all'esterno della Comunità, perché altrimenti viene meno il senso del percorso terapeutico.
- 5. Non avere rapporti sessuali con altri utenti, perché lo scopo del percorso comunitario è anche quello di creare delle relazioni sane.
- **6.** Non mancare di rispetto a coloro che ti rispettano.
- **7.** Non prendere iniziative di testa propria, perché ci deve essere trasparenza.
- **8.** Non portare il cibo in camera, perché potrebbe causare un'invasione di formiche.
- 9. Non scommettere, perché anche quella è una forma di dipendenza.
- **10.** Dire non ce la faccio, perché volere è potere.

Tutto ciò che è stato scritto è incoerente con buona parte di ciò che ha fatto finora il sottoscritto. Da domani cambio e mi impegnerò a tenere un comportamento adulto e responsabile.

Ullalà Ullalà sono un operatore di comunità!

a nostra esperienza come Operatore di Comunità ha inizio circa due anni fa.

Certamente, i nostri esordi non furono dei più brillanti: pur consapevoli della necessità di entrare in punta di piedi in contesti simili, per la peculiarità delle storie di vita delle persone che quotidianamente incontriamo, non sempre è stato facile o possibile. Molto spesso, infatti, ci siamo dovute scontrare contro la nostra iniziale inesperienza professionale e di vita, con la nostra giovane età e con il nostro modo di essere che ci ha da sempre caratterizzato e che non avremmo mai pensato di mettere in discussione.

La prima cosa, fondamentale, che abbiamo capito è che non esiste un manuale, o un libretto delle istruzioni, per diventare l'operatore perfetto: noi abbiamo dovuto prendere le misure attraverso l'esperienza diretta, imparando dagli errori e diventando sempre più consapevoli dei nostri limiti e delle nostre risorse. Eh si, anche noi non siamo infallibili!

Per usare una metafora potremmo dire che la nostra cassetta degli attrezzi, all'inizio, era piena zeppa di strumenti, ma non sapevamo come maneggiarli, quali usare e in che contesto.

Nel nostro piccolo, ma ricco, "laboratorio" abbiamo poi scoperto uno strumento prezioso: la relazione, come strumento per il cambiamento. Banale, direte voi, ma mai scontato!

Attraverso ogni nuova relazione ed il confronto, anche in noi avveniva un cambiamento professionale e personale.

Da allora abbiamo cominciato a capire cosa volesse dire essere un Operatore di Comunità:

Primo, avere tanta pazienza. Ma proprio tanta. Secondo, saper ascoltare. Ma soprattutto, dopo certe giornate, apprezzare profondamente il silenzio.

Terzo, esercitare le corde vocali.

E non meno importante essere multitasking: occorre essere in grado nello stesso istante di cucinare, possibilmente rispondendo al telefono cercando di non inciampare mentre corri ad aprire alla porta, perché puntualmente suona il campanello; accogliere qualcuno che improvvisamente ha bisogno di parlarti, ascoltarlo, mentre qualcun'altro strilla il tuo nome nella tromba delle scale ma tu non capisci niente perché dalla



camera n.4 arrivano le note dell'ultima hit musicale con un volume di decibel che manco nel parterre di un concerto.

Ah che fatica!

Va bene, abbiamo scherzato per un momento, ora vi raccontiamo la verità - non che prima vi avessimo raccontato delle frottole. Essere un Operatore di Comunità è molto di più: vuol dire essere parte della vita delle persone e contribuire, accompagnandole, ad un cambiamento; è poter sentirsi un riferimento, una sorta di guida, a cui affidarsi e appoggiarsi in tutti i momenti della vita quotidiana. È essere un esempio.

È un legame di reciproca fiducia.

È avere la capacità di essere accoglienti ed empatici, ma rigidi e contenitivi quando serve.

Significa essere comprensivi, non giudicanti e provare a cercare soluzioni ai problemi anche quando sembra impossibile. È poter gioire di picoli, anche piccolissimi, passi ed essere frustrati quando andiamo incontro ad un fallimento.

È saper accarezzare le fragilità dell'altro, mostrandogli, però, che oltre a quelle c'è dell'altro. È saper dare un senso alle esperienze, anche a quelle più banali.

Vuol dire fare i conti a fine giornata con un puzzle di emozioni, parole, e atteggiamenti da riordina-

È faticoso sì, e a volte ricaricare le pile è ciò di cui abbiamo più bisogno. Ma è anche estremamente appagante quando sappiamo di aver fatto il nostro lavoro nel modo migliore possibile, come quando ti viene semplicemente detto grazie e incontri un sorriso.

LA PROVA PIÙ DURA: IL RIENTRO A CASA PROGRAMMATO

Tra delusioni, conferme e prese di posizione; infine, la Vittoria più bella.

Ciao a tutti, sono sempre io Stefano D. A febbraio presi una decisione assieme al Ser.D e a La Svolta, ovvero di fare un rientro programmato a casa, così ho iniziato a stare a casa 5 giorni su 7. Al momento, ne passo 3 e mezzo alla Svolta e 3 e mezzo a casa, in bassa Valle. A fine maggio, spero di iniziare una nuova esperienza, grazie al corso di formazione con il Progetto Compass che sto frequentando: un lavoro in un negozio di abbigliamento ad Aosta come aiuto commesso.

Tornando alla mia esperienza a casa, all'inizio fui accolto gradualmente perché i miei, inizialmente, non si fidavano di me; mia mamma era la più diffidente, in quanto fu la prima ad accorgersi del fatto che ero cambiato.

I primi due mesi ci furono parecchie discussioni, talvolta anche violente. Le prime persone, però, che con il tempo iniziarono a fidarsi di me, furono i miei nonni e, in seguito, mio fratello. Dopo di loro, poi, iniziarono a deporre fiducia nei miei confronti anche i miei zii e cugini, mentre mia mamma non ha, per ora, ancora

espresso la sua opinione in merito.

Da febbraio ad ora, ho avuto solo due giornate in cui ho pensato alla sostanza e altre in cui avevo tanta paura, perché quando litigavo con mia mamma, stando male, un pensiero alla sostanza balzava in mente. Quando accadeva ciò, però, chiamavo sempre mia nonna per sfogarmi, piangere e non ricorrere a nulla.

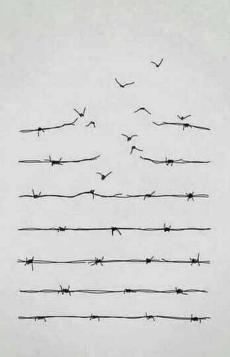
La delusione più totale fu il fatto che anche mia mamma ha un problema di dipendenza da Alcool; per questo motivo, all'inizio feci di tutto per aiutarla, ma senza ottenere nulla. Infatti, oggi, sono arrivato alla conclusione che se una persona ci tiene a sé stessa fa di tutto per curarsi e, per questo motivo, alla fine lasciai perdere, perché mi resi conto di non poterci fare nulla, nonostante i vari tentativi fatti.

Ciò che, però, ho maturato è che, anche se devo ancora crescere in molte cose, dopo tanti anni di crescita e di formazione personale, sono riuscito a raggiungere un bel traguardo, come il diploma lo scorso anno e lo stage che affronterò a breve. Questo mi ha fatto riflettere sul fatto che devo

ancora pensare a me stesso, a ciò che voglio, alla mia vita e non al male altrui; quello che ho potuto fare per mia mamma, infatti, io l'ho già fatto. Ora, prima di tutto, ci sono io: Stefano.

Ma non ho ancora finito: Dato che da febbraio per ¾ giorni a settimana sono a casa e non ho più toccato sostanza, né alcolici, questo dato **di fatto** mi incoraggia molto per far sì che ogni giorno sia migliore di quello prima, senza sostanze.

"Un giorno senza Droga è un giorno in cui cresci e impari dagli errori passati e, soprattutto, è un giorno di vita in più. "



STEFANO

Intervista ad Elisa Terrazzino

L'ARTE E LA SUA TERAPIA

Che cosa si prova nel vedere o scoprire un talento o una vena artistica in una persona che non ha mai disegnato? Oppure, come te ne accorgi?

"Scoprire un talento o una vena artistica in una persona che non ha mai disegnato è una meraviglia...Resto affascinata ad osservare ogni movimento delle mani, dello sguardo, resto senza parole e ho quasi timore ad intervenire con commenti e suggerimenti per non rovinare quel momento magico"

Con quale criterio ritieni che una persona sia più portata al disegno – o arte disegnata – piuttosto che ad un'altra?

"Lo capisci subito se una persona è portata al disegno, perché prova piacere nel disegnare, è completamente concentrata su se stessa e il proprio foglio; è immersa nel proprio lavoro."

Perché una persona mentre disegna ritrova la serenità?

" Questa domanda è difficile...forse perché è un momento in cui ci si trova da soli con noi stessi, ma credo che non sia uguale per tutti. Il colore permette di esprimere qualcosa che a parole non mi riesce a dire."





YO - YOGA "OM"



Da qualche tempo abbiamo cominciato una nuova attività: il corso di Yoga.

Sin dalla prima lezione, nonostante fosse passato molto tempo – forse anni – da quando ho praticato l'ultima volta questa disciplina, mi sono subito ritrovato e riconnesso ad una sensazione di totale benessere.

Ho tratto dei benefici, di cui avevo veramente bisogno: mi sono rilassato pienamente, buttandomi lo stress alle spalle e ritrovando una pace interiore – cosa che non è affatto banale – senza ricorrere all'uso di farmaci.

Lo Yoga mi ha quindi permesso di riscoprire una parte di me ancora integra: il mio spirito. Oltre alla mente, questa disciplina è un ottimo toccasana per il mantenimento di un corpo giovane, sano e dinamico. Nonostante le difficoltà fisiche dovute ai vari acciacchi della vita e dell'invecchiamento naturale del corpo, ho riscontrato dei miglioramenti: niente più crampi, un sonno migliore, una corretta postura.

Dunque, ho ritrovato un'ottima "terapia", alternativa al farmaco, che nutre il corpo e la mente, della quale difficilmente riuscirò a fare a meno.



L'ABUSO ALCOLICO IN VALLE D'AOSTA



Secondo un articolo tratto dalla Stampa del 5 maggio 2018, la Valle d'Aosta è al secondo posto tra le regioni italiane nel tasso di ricoveri ospedalieri totalmente attribuibili all'alcool. Sempre da tale articolo emerge che, nonostante il tasso di pazienti ricoverati nel 2016 per abuso di alcool sia prevalentemente di sesso maschile, le donne valdostane bevono di più rispetto alle donne delle altre regioni.

Inoltre, secondo il 16 esimo Rapporto Osservasalute del 2018 (rapporto che indaga lo stato di salute e qualità dell'assistenza nelle regioni italiane), la Valle d'Aosta si classifica all'ultimo posto come la regione con meno percentuale di astemi in Italia (ovvero il 22%).

Ma perché l'alcolismo è così diffuso in Valle d'Aosta? Per rispondere a questo interrogativo, ho ipotizzato diverse ragioni. Innanzitutto, non si può non considerare che in Valle d'Aosta l'alcool è vissuto come un "bene culturale", ovvero come qualcosa che fa parte della tradizione della Regione e, come tale, anche un suo uso eccessivo viene ricondotto alla normalità. Inoltre, essendo la Valle d'Aosta una regione di montagna e, perciò fredda, è abbastanza diffuso il luogo comune del riscaldarsi tramite l'assunzione di bevande alcoliche tra la popolazione. Potrebbe anche esserci un ulteriore fattore da considerare quando si pensa alla diffusione dell'alcolismo in Valle d'Aosta: infatti, essendo quest'ultima una regione con meno opportunità di svago rispetto ad altre regioni italiane, buona parte della gioventù ricerca lo sballo nell'alcool con la convinzione errata di divertirsi di più. In realtà, però, penso che ci sia un ulteriore e più profondo aspetto che incide sull'abuso alcolico: spesso chi si avvicina all'alcool ha dentro di se' una sofferenza ed un malessere di fondo dovuti al proprio vissuto. In quest'ottica, l'alcool viene visto come una via d'uscita da questa inquietudine. L'alcool, infatti, per molti, viene utilizzato come uno strumento per smettere di pensare e non affrontare realmente i problemi che la vita presenta; una sorta di antidoto che può essere utilizzato per accantonare momentaneamente ciò che affligge, senza realmente fronteggiarlo. In realtà, però, così facendo, la soluzione si rinvia e protrae solamente, senza di fatto risolversi mai. La sensazione che si prova è quella di stare bene in quell'attimo, ma in realtà ciò che succede è che si va incontro ad un graduale abbattimento psicologico e fisico, fino a far diventare l'alcool la propria ragione di vita.

Ma ci devono pur essere delle soluzioni a tutto ciò!?Secondo me, un possibile cambiamento potrebbe avvenire se si incentivasse di più l'informazione in materia. Gli insegnanti, a mio avviso, dovrebbero dedicare più tempo nello spiegare agli alunni gli effetti dannosi che l'abuso di alcool può arrecare al corpo ed al cervello; dovrebbero

illustrare ai giovani i pericoli che porta con se una patologia come l'abuso alcolico, che può diventare davvero difficile da estirpare, laddove sia possibile

farlo tramite grande volontà ed impegno. Credo, infine, che le famiglie andrebbero maggiormente sensibilizzate sul tema dell'alcolismo e su quanto possa essere dannosa una esagerata assunzione di alcool per la crescita dei loro figli, in modo tale che i genitori possano avere una maggiore attenzione sugli eccessi. Questo, forse, potrebbe essere un buon inizio.

a vita interiore è fatta di tante emozioni, alcune positive, altre negative. Tra queste ultime per me c'è la rabbia, che per me è definibile come un insieme di ansia, tremori, sensazione di essere paralizzata.

La mia rabbia è spesso generata dalla frustrazione e allo stesso tempo causa di frustrazione per me, perché fatico a gestirla.

Le emozioni difficili come la rabbia sono sempre state complicate per me da gestire: la mia risposta è sempre stata quella di diventare aggressiva e agire impulsivamente, in particolare ricorrendo all'alcol.

Durante i mesi di permanenza qui alla Svolta mi è capitato di provare questa emozione in diverse occasioni ma ho dovuto provare a gestirla in maniera diversa, ad esempio leggendo, facendo sport, curando me stessa..

So di avere ancora tanto lavoro da fare ma ho capito che imparando ad allungare il tempo tra impulso e azione potrò riuscire a rispondere in maniera più efficace a questa emozione!



La Ricetta della nostra Pizza Sport of the Control of the Control

Ingredienti per 2 teglie (circa 24 pezzi):

- 2 kg Farina 00
- 1250 ml di acqua tiepida
- 25 gr di lievito di birra
- 90 gr di sale
- 1 cucchiaino di zucchero

Procedimento:

Sciogliere in acqua tiepida il lievito di birra. Disporre la farina a fontana e aggiungere l'acqua e il lievito di birra precedentemente sciolto, lasciandone da parte circa 100 ml. A questi andrà aggiunto il sale. Quindi, impastare con forza per 10 minuti, fino ad ottenere un impasto morbido e colloso. Lasciare riposare per 3 minuti a temperatura ambiente, riponendola in una boule di plastica. Successivamente aggiungere il fondo di acqua, sale e lievito precedentemente preparato (anche se non è completamente sciolto). A questo punto l'impasto è pronto e va diviso in due parti, che vanno lasciate lievitare per almeno 1 ora. Una volta lievitato l'impasto, può essere steso e trasferito nella teglia dove si potrà condire a piacere.

Attenzione: l'impasto non va reimpastato.

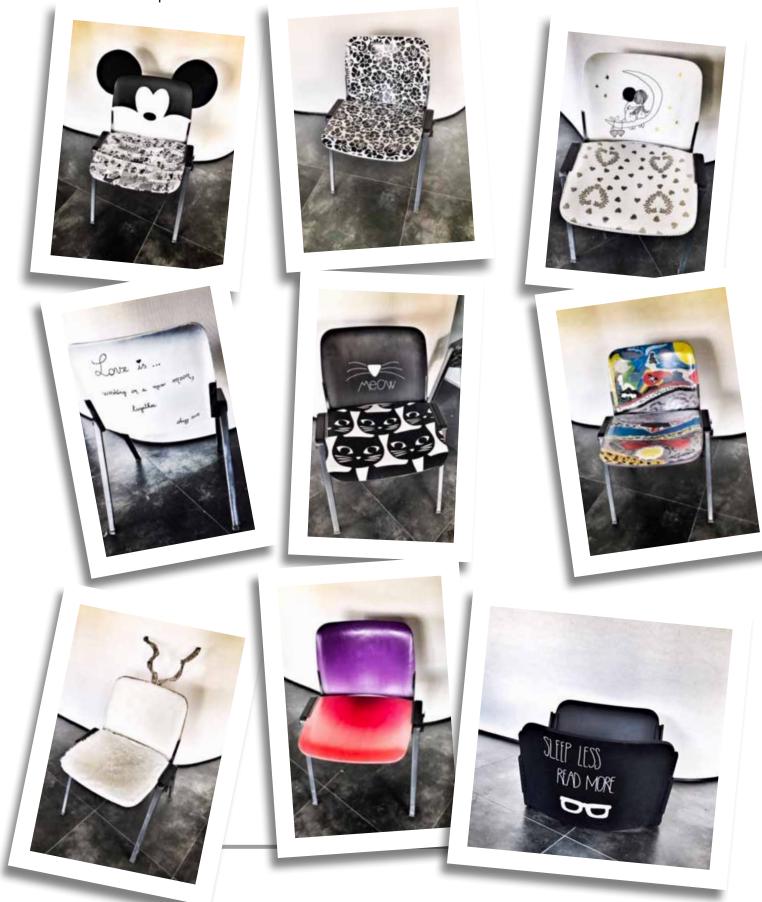


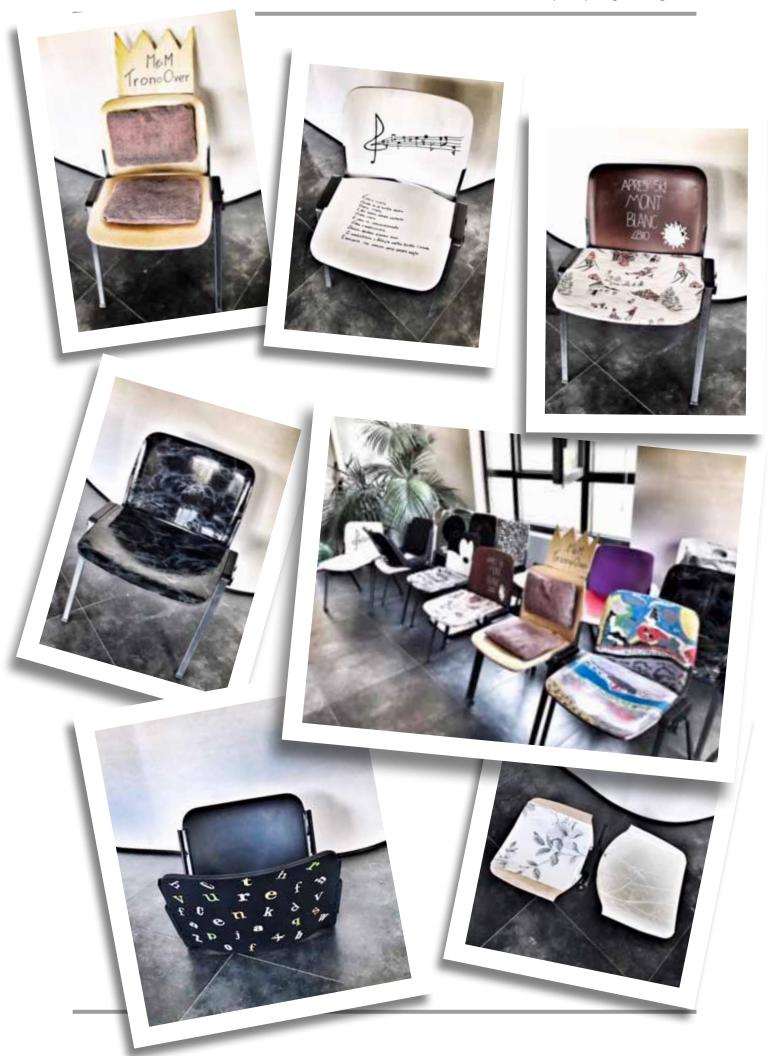


Creatività & riciclo

Da sedia nasce cosa Workshop creativo 2019 Tutti nasciamo creativi. La creatività è una delle peculiarità necessarie all'uomo per sopravvivere e crescere.

Abbiamo reinventato vecchie sedie dando loro nuova vita utilizzando disegni, stoffe, tappezzerie e materiali tutti di riciclo e tanta fantasia e manualità



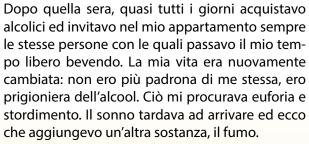


a mia rinascita

La Fenice nasce dalla cenere.

opo circa sette anni di sobrietà è riniziato il mio declino. Una sera sono stata invitata ad un compleanno: "Bevi una birra tanto non ti fa nulla".

Ma sì, posso fermarmi. Finita la festa sono ritornata a casa; mi sentivo euforica, avevo bevuto solo una birra e mi ero fermata lì. Due giorni dopo sono andata a fare la spesa; ho comprato tre birre, una bottiglia di sambuca e una di vino. Ho preparato cena invitando gli amici della sera prima. Abbiamo bevuto tutto e ci siamo fumati due canne.



Passavano i mesi e la mia dipendenza aumentava, annientandomi sempre di più.

I rapporti con la mia famiglia erano cambiati; mi allontanavo da loro e con mille scuse non partecipavo alla loro vita. Anche con gli amici veri avevo interrotto tutti i rapporti costruendo delle amicizie di comodo: persone sempre con il bicchiere in una mano, e una canna nell'altra.

I miei familiari si sono accorti che qualcosa in me era cambiato.

Un giorno, dopo tanti trascorsi ad avvelenare il mio corpo e la mia anima, mi sono confidata con loro dicendogli che avevo deciso di andare al SerD per iniziare un percorso di disintossicazione. Durante questo periodo ho pensato ad una comunità di recupero perché da sola non riuscivo ad uscire dalla dipendenza.

Mi sono informata su internet dove ho trovato varie soluzioni al mio problema. Ne ho parlato con i medici del SerD, i quali mi hanno proposto un ricovero alla comunità "La Svolta" di Sarre, fissando



un colloquio con il responsabile clinico della struttura. Ho parlato con il Dott. Bianchi per circa un'ora e ho accettato di buon grado di iniziare il mio percorso per quarire dalle mie dipendenze. Volevo riniziare a vivere.

Quattro giorni dopo ho varcato il portone della Svolta ed allora ho incontrato degli "angeli": Flavia, Amanda, Francesca, Annie, Adele, Martina, Claudia, Matilde, Alessandra e Marco.

Ho conosciuto gli utenti che come me percorrevano il percorso di astinenza da sostanze. Ora sono la mia nuova famiglia che ogni ora ed ogni giorno mi aiutano a ritornare la persona che ero prima della mia tossicodipendenza.

Ho riassaporato il valore delle piccole cose attraverso progetti come il laboratorio di restauro sedie, quello di pasticceria, il corso di beach volley ecc., oltre alla varie mansioni per far sì che la "casa" funzioni: pulizia camere, corridoi e scale, cucina, manutenzione orto e giardino.

Qui alla Svolta ho incontrato anche un nuovo grande amico di nome Ricky, un simpatico cagnolino dolce ed affettuoso che regala coccole e amore.

Sono passati due mesi da quando sono qui e sento che la mia vita è già cambiata. Ho ritrovato il mio sorriso, la voglia di mettermi in gioco e la mia autostima crescere. Grazie, ma grazie tante MAGI-CA SVOLTA.

PASTICCIERE pasticcione

Nel mese di Maggio ho fatto un'esperienza bellissima: ho partecipato ad un Corso di base di Pasticceria presso la Pasticceria "La Golosa" di Aosta.

Ogni lunedì ed ogni martedì mattina trascorrevo, insieme ad altri ragazzi, circa tre ore all'interno del Laboratorio, imparando a preparare vari tipo di impasto e di crema.

Il primo giorno abbiamo lavorato con il lievito madre, ingrediente fondamentale per la preparazione di diverse tipologie di prodotti di pasticceria. Molto importante è lavorarlo con cura, pulendolo e rinfrescandolo e nutrendolo. È un po' come avere a che fare con un bambino. Subito dopo abbiamo imparato a preparare varie tipologie di impasti per torte: il pan di spagna e la pasta frolla.

Il secondo giorno abbiamo, invece, imparato il procedimento dell'impasto per il Pane Micoula, un dolce tipico di Cogne; abbiamo anche appreso come preparare la crema pasticcera e lo zabaione.

Nelle giornate successive ci siamo invece concentrati su prodotti di piccola pasticceria: profiterol, bignole, dolcetti alla frutta, pasticcini al cioccolato come i funghetti, e dolci alla panna come gli chantilly. Ci siamo occupati anche di croissant e salatini.

È stata un'esperienza davvero preziosa e ricca, per un appassionato come me della cucina ma non ancora un vero esperto.





Le mie creazioni corso di bijoux

Nel mese di gennaio 2019 ho avuto la possibilità di iniziare un corso di creazione di bijoux a Chatillon, della durata di circa quattro mesi. Il corso consiste in una parte di teoria e una parte di pratica, utilizzando materiale da riciclo ad esempio plastica, fimo, cerniere, alluminio. È un corso interessante che ti permette di dare sfogo

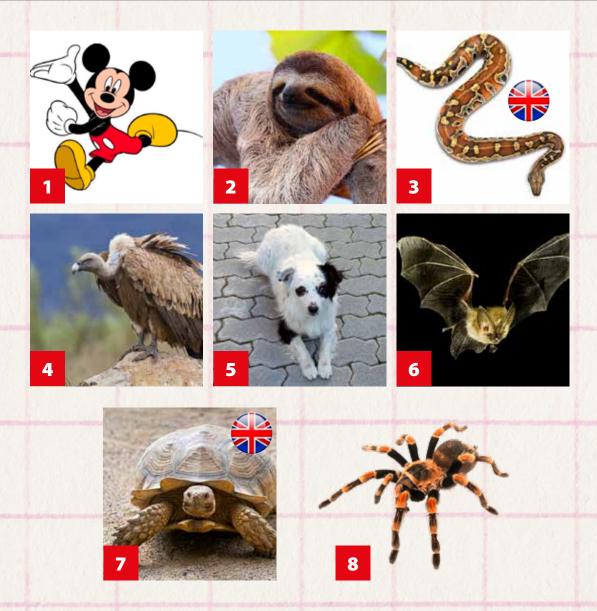
alla fantasia e creare gioielli di diverso genere. Le lezioni sono più impegnative di quello che immaginavo; per creare un gioiello ci vogliono diverse ore di lavoro. Di positivo c'è che sto imparando un sacco di cose nuove e vedere il risultato di quello che realizzo è una bella soddisfazione.



Divertissement

ROMPICAPO

		1							(H)	with the	100	71 hale
1000				2					0.74		T A	
		4.46	1			3			100			
		0.000		4			2.80) () (Y)	CX1 (416)	W. DA.		
nicia - by	- 12	7	1		5			9897/	3/4			
6	Orning de la constant				4.7.							A. Carrie
		6.67			1 3 1	7				1	77.711	
101/4/4/19			8	100							- 3.44	4



Inserisci i nomi degli animali al posto giusto

N.B: 1 o più termini potrebbero essere in un'altra lingua

Al termine del rompicapo si potrà leggere nella colonna in risalto il luogo dove potrà avvenire un cambiamento esistenziale decisivo... è possibile ricominciare, ripartire da zero o quasi, reinventandoci un futuro.

