

e'

alambicco

Anno VI - N° 15 - Maggio 2000



**Rivista di sensibilizzazione e volontariato
Ghilarza - Abbasanta - Norbello**

Sommario

Rivista quadrimestrale
di sensibilizzazione del
C.A.T. di Abbasanta

Anno VI n°15 - Maggio 2000

Direttore
Sandro Ciula
Direttore Scientifico
Sandro Congia
Direttore Responsabile
Serafino Corrias

Redazione
Rita Pireddu, Sandro Congia,
Sandro Ciula, Serafino Corrias,
M. Assunta Casula, Assunta Congiu
Lussorio Muroi

Segreteria
Rita Pireddu

Editore
A.C.A.T. Abbasanta
Via Kennedy, 7

Direzione
Centro di Promozione della Salute
Via Kennedy, 7
Tel. e Fax 0785 54867

Pubblicazione quadrimestrale
registrata presso il Tribunale
di Oristano n° I del 14/2/95

Copertina, disegni, progetto grafico, fotografie
Sandro Ciula

Realizzazione e Stampa
Tipografia Ghilarzese
Via Zuri, 5
Tel. 0785 54684
Ghilarza

Pag. 2
Editoriale
Sandro Ciula

Pag. 4
Le Reti: comprendere e comunicare
Dott. Sandro Congia

Pag. 5
Sanità
Gruppo A.M.A.D.A.

Pag. 6
Volontariato
Giovanni Piras, Stefanina Ponti

Pag. 8
Cronaca locale
Sandro Sias

Pag. 9
Brani di letteratura
Rita Pireddu

Pag. 11
Comunicazioni fra Club

Pag. 13
Conosciamoci un po'
Antonio Demurtas

Pag. 15
Lettere a L'Alambicco

Pag. 16
Buonumore

Questa rivista viene pubblicata grazie ai finanziamenti del Consorzio Intercomunale Ghilarza Abbasanta e Norbello, dell'Amministrazione Prov.le di Oristano, con il contributo della Fondazione "Banco di Sardegna" e dell'A.S.L. n° 5 di Oristano



La pubblica opinione di Sandro Ciula

Fin dal Rinascimento e poi con la Riforma protestante, le comunità hanno sempre più sviluppato una divisione in scompartimenti che si caratterizzavano per una diversità marcata sia nelle opinioni che in campo morale. Tra protestanti e cattolici, tanto per fare un esempio, le differenze non si limitavano al campo teologico, ma invadevano soprattutto settori ed argomenti molto più pratici e quotidiani; pensiamo a cosa è successo con l'avvento dell'Illuminismo e del "libero pensiero" quando quest'ultimo riteneva superflua l'osservanza religiosa, e a cosa si è dovuto assistere quando il mondo si è diviso tra socialismo e capitalismo.

A motivo di queste differenze tra idee e posizioni

morali una medesima persona può essere considerata degna di disprezzo e commiserazione in un certo ambiente, mentre in un contesto diverso passa per essere del tutto normale.

Spesso l'isolamento prodotto da opinioni diverse da quelle della maggioranza produce dolore ed uno sforzo notevole per mantenere inalterata la propria indipendenza intellettuale in un contesto chiaramente ostile; quanti sono quelli che ci riescono? Neanche Galileo poté seguire fino in fondo la conclusione logica delle proprie idee: ed era Galileo!

La cosiddetta pubblica opinione domina senza riserve coloro che ne hanno paura, molto meno coloro che non



se ne curano. Un atteggiamento di indifferenza mette in dubbio il suo potere e la costringe man mano ad allentare il suo controllo, a meno che non la si voglia sfidare a tutti i costi ed in forma estrema. Avere opinioni ed idee in disaccordo con l'ambiente in cui si vive può essere una disgrazia, ma non sempre è una disgrazia da evitare a qualunque costo: se ad esempio l'ambiente in cui si vive è pervaso di crudeltà, è senza dubbio meritevole sostenere e divulgare opinioni contrarie.

Opporsi o allontanarsi dalle opinioni comuni irrita ed indigna grandemente le persone integrate e convenzionali, quelle cioè che si comportano, almeno in apparenza, secondo le buone regole che la comunità impone, anche e soprattutto perché ogni devianza viene vista e considerata come una critica impietosa a loro carico. La conseguenza più immediata di un comportamento "originale" è quella di essere antipatici



e quindi di sentirsi perennemente assediati; si diventa allora scontrosi e combattivi, cattivi nei giudizi, sgradevoli ed ipercritici su tutto, ma una persona siffatta, inserita in un contesto diverso in cui il suo

modo di essere non fosse affatto originale, non potrebbe cambiare in modo radicale il proprio carattere? non diverrebbe più facile da trattare, socievole e, alla lunga, simpatica?

Forse si è troppo abituati al rispetto dell'opinione altrui sia per quanto riguarda cose marginali che per questioni di importanza vitale. Rispettare la pubblica opinione non deve compromettere in alcun modo la felicità individuale (ma beffeggiarla deliberatamente non offre alcun vantaggio oltreché dimostrare che si è ancora sotto la sua tirannia), è proprio l'indifferenza a salvare la situazione ed una comunità che non è troppo sottomessa a convenzioni è molto più gradevole ed interessante di quella in cui tutti pensano ed agiscono allo stesso modo.



Azienda U.S.L. n. 5 Oristano

E' istituito presso l'Azienda USL n. 5 di Oristano

L'UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO U.R.P.

Informa sui servizi offerti;
Ascolta e Raccoglie richieste, osservazioni, reclami, suggerimenti dei cittadini

Sede Centrale: Tel. 0783 317748
Ospedale San Martino: Tel. 0783 317305
Ospedale di Ghilarza: Tel. 0785 560225
Distretto di Ales: Tel. 0783 91325



Il Volontariato contro i nemici della libertà di Sandro Congia

Dal dopoguerra la ricerca scientifica ha lavorato per offrire all'uomo più *salute*, aiutandolo a sconfiggere molte malattie e dotandolo di strumenti sofisticati e spesso strabilianti che hanno migliorato notevolmente la qualità della vita.

Il tenore di vita delle società occidentali è andato così in costante crescita, *innescando e mantenendo un sistema produttivo e distributivo* che, secondo la logica economica, si è trovato a lavorare più per sé stesso che per **l'uomo**, a cui piace abbandonarsi a tale sistema e circondarsi di beni di consumo che servono poco a risolvere i suoi **reali bisogni**. Tali beni (automobili, viaggi, telefonini eccetera) sono indirizzati a esaltare le ambizioni personali, il successo,

l'immagine e altre umane debolezze, *spingendo* all'arricchimento, alla competitività e all'individualismo più selvaggi. Si è innescato un circolo vizioso, gioia e delizia delle società multinazionali, da cui è difficile uscire (automobili più veloci, telefonini più potenti...).

I nostri occhi, assetati di novità del mercato, sono sempre meno interessati ai bisogni degli *altri*. Eppure -parafrasando una nota canzone- *gli altri siamo noi*. È proprio attraverso l'attenzione verso gli altri infatti che riusciamo a riscoprire i veri (eterni) bisogni di ognuno di noi, che nessuna *multinazionale* si sogna (né si preoccupa) di risolvere, se mai ne inventa di *falsi*.

La diversità, la solitudine, il bisogno di cure, di attenzioni e d'amore possono essere riconosciuti e risolti solo dall'uomo, a patto che si impegni a potenziare la capacità di osservazione, di ascolto e di riflessione.

Si tratta di contrapporre la solidarietà all'individualismo. Non è facile, ma è l'unica strada.

Oltre che arricchire di valore e di significato la vita, la **solidarietà** accresce lo spirito di osservazione, il senso critico, la capacità di soluzione dei problemi, protegge l'uomo dai pericoli dello stordimento consumistico, gli restituisce **libertà**.

Cosa fare concretamente? Il mondo politico e i tradizionali mezzi di comunicazione (radio, tv, giornali) sono troppo soggetti al controllo delle potenze economiche, alla cui guida spesso si trovano uomini che sacrificano i valori umani e sociali a favore delle leggi del mercato. Non possiamo aspettarci risposte da loro!

Occorre una scelta personale, che parta da ciascuno di noi. Un impegno, anche piccolo, ma costante nel **Volontariato** è un ottimo antidoto contro la spinta individualistica.

Ogni più piccolo cambiamento personale di chi è socialmente impegnato consente all'intera comunità di raggiungere un livello di benessere maggiore.

Il Centro di Promozione della Salute di Abbasanta procede in questa direzione e pur concentrando la sua attenzione principalmente sui problemi alcol-drogacorrelati e complessi, favorisce la nascita e l'organizzazione di diversi gruppi di volontariato.



Telefona

al n. 0785 54867
dal lunedì al venerdì
dalle 17,30 alle 19,00
e iscriviti a un gruppo
di volontariato!



Il consultorio familiare Dott.ssa Paola Zaccheddu (*)

Il consultorio familiare è un servizio offerto dalle AZIENDE Sanitarie che si occupa della tutela della salute della donna in tutte le fasi della vita, della tutela della salute nell'età evolutiva, delle relazioni di coppia e familiari.

Le funzioni del Consultorio sono indicate dalla legge 405 del 1975, dagli articoli 2 e 5 della legge 194 del 1978, dalla legge regionale n°8 del 1979.

A Ghilarza il Consultorio Familiare dell'ASL n.5 si trova in via Santa Lucia n.54. Vi operano un'assistente sociale, una psicologa, una ginecologa, un'ostetrica, una pediatra, una puericultrice, un'assistente sanitaria. Il servizio offerto dal Consultorio è gratuito ed aperto a tutti; si accede senza impegnativa previa prenotazione che può essere effettuata di

persona recandosi presso la sede del consultorio, oppure telefonando allo 0785/560290 dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 14.

Quando ci si può rivolgere al Consultorio? Sempre

Da bambini:

per un bilancio di salute,

per problematiche inerenti lo sviluppo psicofisico.

Da ragazzi:

per affrontare i temi relativi ai cambiamenti adolescenziali ed ad una sessualità consapevole e responsabile.

Da adulti:

per la contraccezione, per la tutela della salute materna e fetale in gravidanza, per un sostegno psicologico e sociale alla coppia, per una maternità e paternità responsabile, per le tematiche fisiche e psicologiche inerenti la menopausa, per la prevenzione dei tumori femminili e delle malattie a trasmissione sessuale.

Il consultorio Familiare offre inoltre consulenza sull'affidamento e l'adozione.

(*) La Dott.ssa Paola Zaccheddu si è laureata a Sassari in Medicina e Chirurgia, specializzata in Ostetricia e Ginecologia. È ginecologa presso il Consultorio Familiare di Ghilarza.

Gruppo A.M.A.D.A.

La sigla A.M.A.D.A. significa Auto Mutuo Aiuto Depressione e Ansia.

Il gruppo è nato il 24 maggio 1999 con lo scopo di dare sostegno a persone che hanno avuto nella loro vita esperienze di ansia e/o depressione e ai loro familiari, e di formare operatori di auto mutuo aiuto nel campo della sofferenza psichica.

Per poter capire il motivo dell'iniziativa non occorre andare molto lontano: basta guardarsi attorno per vedere quanto la vita

sia diventata frenetica, competitiva e nevrotizzante anche nei piccoli centri come il nostro. Si corre qua e là cercando di non "perdere tempo"... Ma perché tanta fretta? Correre dove?

Questo ritmo ci ruba gli affetti, le amicizie, la tranquillità e una buona qualità dei rapporti interpersonali, insomma tutto ciò che è indispensabile per una vita normale. Il sistema nervoso, sollecitato in modo continuo e confuso, perde il suo equilibrio.

Il Gruppo A.M.A.D.A. ha preso atto del fatto che i farmaci non sono in grado di risol-

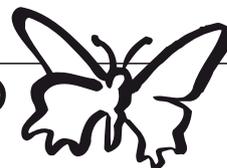
vere tutti i problemi. Occorre fermarsi ogni tanto, parlarsi e ascoltarsi. Solo così è possibile restituire un po' di umanità alla propria esistenza.

Le riunioni si svolgono presso la sede del vecchio ambulatorio comunale di Abbasanta (Centro di Promozione della Salute) una volta alla settimana.

Aspettiamo nuovi amici!

Tonino Mura

**Per informazioni rivolgersi
a Patrizia
Tel.0785 53434**



Associazione Italiana Malattia di Alzheimer (A.I.M.A.) di Giovanni Piras



L'A.I.M.A. è nata con lo scopo di offrire sostegno alle persone affette da malattia di Alzheimer o sindromi demenziali correlate e ai loro familiari, promuovere la ricerca, sensibilizzare l'opinione pubblica su questo grave problema sociale, stimolare la creazione di centri di assistenza e l'avvio di corsi di formazione di personale specializzato.

Per il raggiungimento di questi obiettivi anche nel nostro territorio si è costituita recentemente una sezione provinciale che aderisce all'A.I.M.A. accettandone lo statuto, l'atto costitutivo e il regolamento delle sezioni locali.

L'A.I.M.A. Alto Oristanese (questo è il nome della nostra associazione), si è costituita ufficialmente da qualche mese. Grazie alla sensibilità dell'ACAT di Abbasanta ha la sua sede presso il Centro di Promozione della Salute in via Kennedy.

L'associazione non ha fini di lucro, è sostenuta solo dalle

quote dei soci e opera attraverso una segreteria per fornire informazioni sulla malattia di Alzheimer, organizzare momenti informativi per i familiari dei malati, fornire indicazioni sui servizi esistenti sul territorio, promuovere reti di solidarietà, avviare una politica del territorio finalizzata ad ottenere assistenza domiciliare integrata, centri diurni specifici, nuclei di residenze sanitarie, posti letto in ospedale per le urgenze, ricoveri di sollievo ecc.

In particolare ci proponiamo di sensibilizzare l'opinione

pubblica locale sul dramma dell'Alzheimer.

Il 3 marzo 2000 i dodici soci (per la maggior parte familiari di malati) riuniti in Assemblea Generale hanno provveduto a nominare il Consiglio Direttivo, che risulta così composto:

Presidente: Giovanni Piras

Vicepresidente: con funzioni di segretaria Vitalia Mascia

Tesoriere: Giuseppina Coghe.

Dopo appena un mese di attività l'associazione è giunta a venticinque soci e con le due ore settimanali di ascolto ha ricevuto quaranta richieste di informazioni da parte di famiglie con problema di Alzheimer.

ELEZIONI 2000

L'ACAT Alto Oristanese ringrazia a nome delle famiglie dei club le amministrazioni uscenti di Abbasanta, Ghilarza e Norbello, con le quali ha avuto un proficuo rapporto di collaborazione, e fa i migliori auguri di buon lavoro ai sindaci e ai consiglieri neo-eletti.

A.I.M.A.

Sezione Alto Oristanese

Via Kennedy, 7
09071 ABBASANTA (OR)

Tel. 0785 54867

Segreteria:

Venerdì 17.00 - 19.30

Associazione Diabetici Alto Oristanese (A.D.A.O.) di Stefanina Ponti

Nel mese di marzo 1999 eravamo un piccolo gruppo di tredici persone con un problema comune: il diabete. Ci siamo posti molte domande e abbiamo cercato delle risposte; ci siamo resi conto che era necessario organizzarci, ed abbiamo così deciso di darci uno statuto con un direttivo, dei probiviri, i revisori dei conti e tutto quanto serve ad essere riconosciuti come organizzazione.

Attualmente l'associazione ha sede presso l'A.C.A.T. in via Kennedy ad Abbasanta, dove è stato attivato un Centro d'Ascolto in cui i soci, a turno, si mettono a disposizione di tutti coloro che desiderano avere informazioni sul diabete.

Alcune case farmaceutiche hanno gratuitamente fornito del materiale per effettuare i test glicemici, soprattutto a beneficio di persone anziane



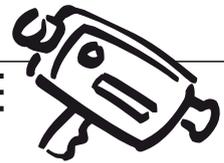
impossibilitate per vari motivi a eseguirli autonomamente.

L'associazione è attualmente in contatto con il dottor Francesco Mastinu, responsabile del Servizio di Diabetologia dell'Ospedale S.Martino di Oristano, il quale si è reso disponibile per una riunione-incontro presso la sede al fine di illustrare tutte le problematiche sul diabete, comprese le nuove terapie per affrontare meglio la malattia.

Abbiamo intenzione di avanzare una richiesta presso la Direzione Generale della Azienda USL n.5 di Oristano tendente ad ottenere un medico diabetologo che permanga presso il Distretto di Ghilarza per un periodo di almeno due anni consecutivi, perché il continuo alternarsi di specialisti è causa di grande disagio.

*Chi desidera iscriversi
all'A.D.A.O. o avere informazioni
è invitato a telefonare al
Centro d'Ascolto ogni
lunedì dalle 17 alle 19*





...E la nave va! di Sandro Sias



Il gruppo sportivo "Victoria" anche quest'anno si accinge a tirare le somme della stagione sportiva. Manca un mese alla fine dei tornei e il bilancio è più che positivo per i risultati ottenuti. L'attività si articola con l'organizzazione della Scuola Calcio, che comprende "primi calci", "pulcini" ed "esordienti", per un totale di una cinquantina di iscritti.

Tutti i giovani atleti stanno partecipando alle varie attività nelle rispettive categorie, sotto la guida tecnica del Sig. Giorgio Loi, che vanta un curriculum di tutto rispetto, coadiuvato da collaboratori e dirigenti che prestano volontariamente il loro tempo al buon funzionamento della società.

Il G.S. Victoria rappresenta l'unica forma di aggregazione sportiva per ragazzi nella realtà locale. Peccato che per carenza di strumenti tecnici e umani ci si debba limitare al solo calcio. Ci sarebbero altre discipline sportive capaci di coinvolgere bambini e ragazzi di ogni fascia di età.

Proprio per questo il G.S. Victoria si vanta di riuscire ogni anno, pur in mezzo a mille difficoltà, a garantire un minimo di opportunità ai giovanissimi.

Oltre all'obiettivo principale, che è quello di aggregare i giovani, non mancano soddisfazioni anche sul piano tecnico sul campo, visti gli ottimi risultati a livello provinciale.

Attualmente i "pulcini" stanno disputando il loro campionato che non prevede classifiche. Gli "esordienti" hanno ottenuto il terzo posto in classifica nella fase invernale e ora partecipano alla fase primavera.

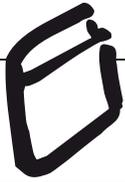
Non si è potuto partecipare al campionato "giovanissimi" per mancanza di un numero sufficiente di ragazzi delle annate '85/'86. Comunque molti di questi giovani hanno

potuto praticare il calcio saltando nella categoria "allievi", che fa parte del Gruppo Sportivo Abbasanta, ma che per accordi intercorsi tra le società sono stati seguiti da noi. I 23 atleti hanno condotto un campionato esemplare per impegno e serietà. Dopo qualche incertezza iniziale hanno dato vita a un girone di ritorno entusiasmante, con 7 vittorie su 8 incontri.

Cogliamo l'occasione per ringraziare quanti si sono adoperati per la buona riuscita dell'attività

Per gli "allievi" ringraziamo i Sigg. Dirigenti Piras, Musu, Di Simone e Marcello Cabizzosu che ha curato la preparazione. Per la "scuola calcio" ringraziamo i Dirigenti Medde, Berrutti, Salis, Orsolino, Carrus, Ucci e Ghiani. Per i "pulcini" l'allenatore Giorgio Loi.





Mi manchi - Nadine Trintignant di Rita Pireddu



Nadine Trintignant, autrice del brano che segue, è cineasta e sceneggiatrice di film.

“Mi manchi”, titolo del libro che viene proposto, è una lunga lettera all’amato fratello Christian Marquand, attore famoso negli anni ’50 e ’60, colpito dal morbo di Alzheimer.

Nel libro l’autrice contrappone i momenti vivaci e spensierati della vita del fratello a quelli difficili della scoperta dei primi segni della malattia, dell’assistere impotente al suo lento evolversi.

Come sempre viene proposto uno stralcio significativo dell’opera, nel quale l’autrice rievoca, col senno di poi, il periodo corrispondente alla fase iniziale della malattia quando ancora Christian era in grado di rendersi conto di quel che stava succedendo, mentre coloro che vivevano attorno a lui ignoravano la realtà, piuttosto travisandola.

C’è voluto del tempo, in famiglia, perché capissimo. Quattro sorelle e quattro fratelli, come dire... un telefono senza fili sempre in azione. C’è sempre qualcuno al quale le cose non vanno per il meglio. Il tempo passa. Con il passar del tempo, la salute che declina, e adesso anche la disoccupazione, può capitare che in difficoltà siano anche due o tre di noi. Si diceva che ti lasciavi andare alla depressione. Questa ipotesi dava alla cosa un aspetto passeggero e quasi rassicurante. Eppure Christine, che viveva con te, ha tentato di aprirci gli occhi. Si è scontrata con una banda di struzzi.

Bisogna dire che sapevi prenderci per il naso. Facevi tutto ciò che era in tuo potere per nasconderci il buio nel quale ti dibattevi. Eri un ottimo mistificatore e noi degli egoisti impenitenti. I sintomi, i presagi, non li abbiamo analizzati. Non subito. Visti nel loro insieme, dopo, ci

hanno fatto riflettere.

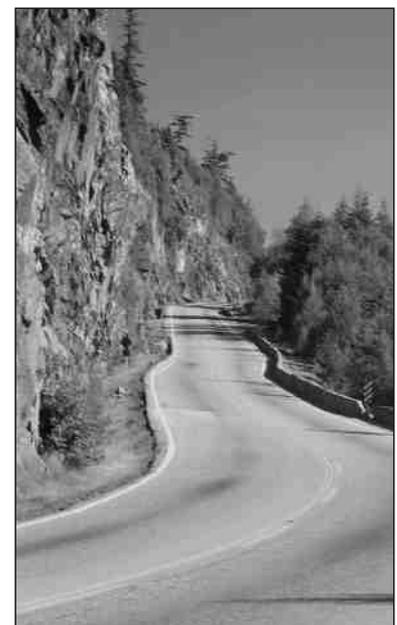
Uscivi sempre meno.

Non sapevamo che, da solo, per la strada, cominciavi a perdere l’orientamento.

Hai forse lanciato appelli che noi, distratti dal corso delle nostre vite, non abbiamo raccolto?

Avrei dovuto essere più accorta quando abbiamo girato insieme, ma i vuoti di memoria non sono forse una cosa abbastanza comune? D’altronde la paura di entrare in scena è un fenomeno molto diffuso tra gli attori.

La prima volta, si trattò di una scena con la Cardinale. Di colpo ti fermi. Interdetto. Ammutolito. Ti picchietti la fronte con un gesto che mi è familiare. Riprendiamo. Ad ogni tua interruzione mi guardi, costernato, e questo mi commuove. Da sempre, sono la tua sorellina. Sono abituata ad essere dominata da te. Però, quando si gira, visto che sono la regista, e tu l’attore, mi comporto come





si usa in questi casi. Ti rassicuro. Ti dico che non è niente, che abbiamo tutto il tempo.

Da buona amica Claudia mi fa eco. Penso che questo malessere derivi dal fatto che, in questo film, non sei la star. Sei appena tornato dagli Stati Uniti dove le cose non hanno funzionato, e hai deciso di tornare a fare l'attore. Dici che comunque ti va bene lo stesso, questa partecipazione. Che ti aiuta a rientrare nel giro. Sai bene che in Francia ti hanno un pò dimenticato. La tua gioia di vivere, la tua eleganza ti aiutano. Il tuo coraggio pure.(...). Un anno dopo "L'Été Prochain", durante una scena con la Morgan, sei in panico. Hai più di una pagina di copione, vuoi riuscire ad ogni costo. Michèle fa di tutto per aiutarti. Incrocio il tuo muto sguardo interrogativo. Lei, così amabilmente distratta di solito, forse quel giorno ha capito che si trattava di qualche cosa di diverso dalla fiffa dell'attore.(...)

Di ritorno a Parigi, dopo le riprese, una sera ti confidi con me. E' una richiesta di aiuto, ma non lo capisco. Non quel giorno. Siamo sotto casa tua, in rue Bellechasse. Siccome non scendi dall'auto spengo il motore. Guardi fisso davanti a te le persone che camminano a testa bassa sotto la pioggia sottile. La pioggia scivola lungo il parabrezza e sembra annegarci. Tu guardi davanti a te e dici che prima, il tempo era bello. Le donne erano leggere come farfalle. Indossavano abiti di mussola a fiori.(...)Eravamo spensierati. Felici per sempre. E poi, bruscamente, tutto si è fermato. E' finita. Tutto è diventato grigio. La gente. Le strade. Gli abiti delle donne...So di cosa stai parlando. Ricordo perfettamente quelle domeniche.(...)

La pioggia continua a inondare il parabrezza. Tu mi chiedi perché tutto è diventato così grigio. Non ricordo più cosa ti ho risposto per tirarti su di morale.

Non ci sono riuscita. Ne sono certa. Non ho capito che eri smarrito... Si diventa sordomuti a lungo andare. Eppure conosco la tua discrezione. Un gatto randagio, leggero come una goccia d'acqua... Ti ho lasciato scendere dalla macchina. Ho ingranato la prima. Ti ho abbandonato.

Il libro è disponibile, fino ad esaurimento scorte, presso la sezione di Abbasanta dell'Associazione Italiana Malattia di Alzheimer, sita in Via Kennedy,7 – tel. 0785/54867.



Corso per

**SMIETTERE
DI
FUMARE**

**TELEFONARE
AL
0785 54867**

**DALLE ORE 9
ALLE ORE 10
E DALLE ORE 18
ALLE ORE 19**



Formazione permanente *Conclusioni del corso di II livello per servitori-insegnanti dei C.A.T. Ortacesus, 31 marzo / aprile 2000*

Nei giorni 31 marzo e 1 aprile scorsi si è tenuto a Ortacesus il corso di II livello riservato ai servitori-insegnanti dei CAT sul tema "L'approccio familiare nei club degli alcolisti in trattamento". Il corso è stato organizzato dal Centro Alcolologico di Senorbì, dall'ACAT Solidarietà di Senorbì con il patrocinio del Comune di Ortacesus e la collaborazione dell'ARCAT Sardegna e AICAT. Si trattava del secondo modulo formativo previsto tra le iniziative di aggiornamento contenute nel Progetto "Alcolismo e Problemi Alcolcorre-

lati" finanziato dell'Assessorato Igiene e Sanità della Regione Autonoma della Sardegna. Il nutrito numero dei corsisti e il grado di partecipazione hanno contribuito a creare quel particolare clima di gruppo (ben noto a chi ha già fatto simili esperienze), ideale per la buona riuscita dei lavori.

Il corso prevedeva una parte didattica, tenuta dal dottor Giampaolo Carcangiu e dal Sig. Angelo Tedioli, la discussione di comunità, il lavoro dei gruppi autogestiti, la discussione dei lavori dei gruppi e

una discussione comunitaria con la partecipazione delle famiglie dei CAT del territorio.

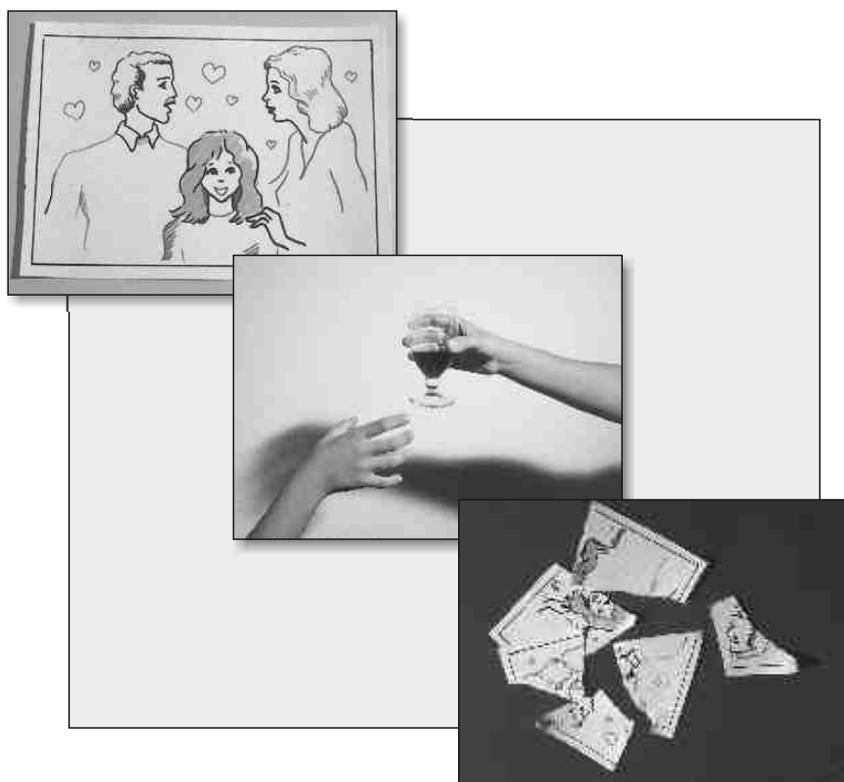
L'eterogeneità dei corsisti e la varietà delle esperienze hanno permesso uno scambio ricco di spunti di riflessione. Sono emerse le difficoltà personali del servitore-insegnante rispetto all'approccio familiare, ma si è anche presa coscienza del fatto che il percorso di crescita dei club si attua solo attraverso il coinvolgimento delle famiglie e della comunità. L'approccio familiare si può attuare se il servitore-insegnante è riuscito a interiorizzare l'importanza della famiglia nel club e se la riconosce fonte di risorse per il cambiamento.

I corsisti fanno proprio il principio che il CAT è una comunità multifamiliare nella quale ognuno partecipa per la crescita e la maturazione di tutto il sistema.

Solo in una dimensione familiare si può cambiare la percezione dei problemi alcolcorrelati e complessi, trasformandoli da **individuali** (=il problema è suo) a **collettivi** (=il problema è nostro). Pertanto il servitore-insegnante deve essere fermamente convinto della necessità dell'approccio familiare. Se solo una parte della famiglia partecipa al club, essa necessita di tutte le forme di patronage da parte delle altre famiglie.

È pertanto prioritario

- Inserire da subito tutta la famiglia nel club
- Invitare la famiglia a partecipare al completo alle riu-



nioni di club

- Che il servitore-insegnante sottolinei fin dal primo colloquio tale principio
- Far partecipare tutta la famiglia alla Scuola Alcolica Territoriale
- Investire l'intera famiglia della responsabilità della scelta della sobrietà

Il clima di condivisione, di empatia, di umanità, di autenticità, di coinvolgimento garantisce sempre e comunque il superamento delle difficoltà del lavoro di club.



Per una informazione corretta ed imparziale...

Protesta inviata al Direttore Responsabile della Rivista "Appunti Sparsi" e all'Assessore Igiene e Sanità e dell'Assistenza Sociale della Regione Autonoma della Sardegna.

Dopo la pubblicazione sulla Rivista "Appunti Sparsi" della lettera dell'anonimo lettore (n.3/99 "se sbaglio correggetemi", Il Vino... i CAT... SerT..., pag. 12), piena di legerezze in campo scientifico e di imprecisioni nei confronti dei CAT, ci aspettavamo nel numero successivo la pubblicazione della mia replica firmata: non c'è stata.

Non solo. Nonostante le

richieste di maggiore serietà e più corretta informazione, il n.4/99 della importante e diffusa Rivista, con gli articoli "un bicchiere al giorno leva il medico di turno", "il vino nostro amico", "due drink al giorno proteggono da ictus e infarto", rappresenta il miglior *depliant pubblicitario* per il consumo di alcol, degno della sponsorizzazione da parte delle *cantine sociali riunite* più che della Regione Autonoma della Sardegna (danaro pubblico), e va in aperto contrasto con le raccomandazioni internazionali (*).

Protestando energicamente, prendo atto dell'atteggiamento della Vostra Rivista

e ne traggio le naturali conclusioni.

*Dottor Sandro Congia
Medico di famiglia
Servitore insegnante del CAT
57 "L'Accoglienza" di Abbasanta*

Abbasanta, 13 maggio 2000.

(*): "Salute per tutti nell'anno 2000", (1991); "Alcol: Piano d'azione europeo", (1992); "Carta Europea sull'alcol" (Parigi, 1995) - Organizzazione Mondiale della Sanità.
Edizioni CSDPA P.zza S.Maria Maggiore 7, Trento, tel. 0461 220110 fax 0461 985052



Su Cuntzertu Abbasantesu di Antonio Demurtas

Il gruppo a tenores "Su Cuntzertu Abbasantesu" nasce nel 1981, all'interno dell'Associazione Folk Coro di Abbasanta, grazie all'appassionata ricerca dei suoi fondatori che ricostruiscono, con la preziosa collaborazione di alcuni anziani "cantadores", il patrimonio di canti e balli a tenores di Abbasanta, garantendone così la sopravvivenza e la continuità. Si esibisce in diverse località dell'isola, d'Italia e dell'estero rappresentando Abbasanta e la Sardegna col proprio canto nello splendore del folk sardo.

Su Cuntzertu Abbasantesu conta anche varie apparizioni televisive sia su reti regionali che nazionali ed ha inciso varie musicassette tra le quali "Laudes a sa tuva" e "Cantidos de

terra nostra".

Il suo repertorio oltre ai canti a "trazu a sa seria" ed a ritmo di ballo (su passu, sa danza, su passu torrau), comprende anche dei brani sacri quali: il Kirye, il Gloria, l'Agnus Dei, e vari canti della Settimana Santa, e non va dimenticata un'altra sua specialità che da tanti anni esegue in maniera assidua con passione e professionalità: l'accompagnamento dei più quotati poeti nelle gare di Poesia Sarda.

Ne fanno parte:

Franco Piras (sa oghe)

Antonio Demurtas (mesu oghe)

Giampaolo Pinna (contra)

Felice Cau (bassu e oghe)

Thomas Piras (bassu)



*Ero sicuro
Che saresti venuto*

"Signore, il mio amico non è tornato dal campo di battaglia.

Chiedo il permesso di andare a prenderlo".

"Permesso non concesso", replicò l'ufficiale.

"Non voglio che rischi la vita per un uomo che probabilmente è già morto".

Il soldato uscì lo stesso e rientrò un'ora dopo ferito mortalmente, trasportando il cadavere dell'amico.

L'ufficiale era fuori di sé dalla rabbia.

"Te l'avevo detto che era morto.

Ora vi ho persi tutti e due.

Dimmi: vale la pena di rischiare per portare indietro un cadavere?"

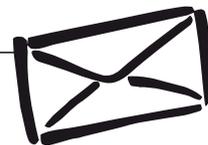
Il soldato rispose:

"Oh, sì signore.

Quando l'ho raggiunto era ancora vivo e mi ha detto:

"Jack, ero sicuro che saresti venuto".

*A. De Mello
"La preghiera della rana"*



La comunità di Sestu

Sono amica e collaboro, per quel che posso, con tutta la famiglia *comunità di Sestu*. Scrivo per l'esigenza di sollecitare una riflessione riguardo all'applicazione alla nostra vita reale degli stimoli dati dal sociologo Dionisio Pinna, nella conferenza promossa dalla Caritas nel *Mese della Cultura*.

Dionisio, con la Comunità di Sestu (fondata 28 anni fa e guidata da lui, dalla moglie Franca e dall'obiettore Renzo Zucca, che ha scelto, poi, di vivere nella comunità), testimonia la realizzabilità di una società in cui il disabile possa vivere in un ambiente a dimensione familiare, possa essere aiutato in un recupero delle sue capacità lavorative o di autosufficienza residue e senta di aver diritto paritario ad una vita affettiva e di responsabilità attiva.

Per far fiorire tali atteggiamenti, l'ambiente della Comunità è basato sulla semplicità volontaria, sulla condivisione (anche dei beni), sull'impegno culturale nel territorio e sull'ospitalità: è presente spesso qualche ospite (anche dall'estero) che porta il suo contributo per un confronto di idee e di vita, o qualcuno che vive un momento di difficoltà o cerca un proprio orientamento. Periodicamente c'è anche un ricambio di giovani obiettori in servizio civile e la loro presenza garantisce un certo equilibrio numerico tra abili al lavoro e disabili.

Il lavoro di cui oggi la Comunità vive è di tipo artigianale, differenziato in corniceria, lavorazione del rame, eliografia, produzione di semilavorati di paraffina per un'industria, ecc.

Sono abbonati a due quotidiani e a varie riviste, fanno le loro ferie con scambio di ospitalità. I loro mobili e l'abbigliamento, semplici e dignitosi, provengono da un ciclo di riuso sociale, per ridurre il consumo di risorse sulla terra. Si mangia bene, prevalentemente vegetariano, il che è più sano e più economico. Nello stesso spirito ecologico praticano da tempo la raccolta differenziata dei rifiuti, utilizzano per il riscaldamento dei pannelli solari, sono impegnati nel-



la lotta comunale sestese contro la grande discarica. Il loro impegno va in particolare contro i mega ospizi per categoria di handicappati, che favoriscono l'esclusione sociale e l'assistenza passivizzante delle persone con handicap; va anche contro tutte le strutture di oppressione e di dominio e quindi contro le varie guerre e la produzione e il commercio di armi e per un'educazione alla pace e la promozione della difesa civile popolare nonviolenta.

Non fanno proselitismo né cercano un ingrandimento o filiazione sociale, non fanno convenzioni, benché collaborino con ASL o altre istituzioni, convinti che la burocratizzazione e l'ingrandimento portano la conseguenza di cambiare il tono di fondo delle relazioni interpersonali.

Non accettano offerte che sono in genere espressione del superfluo che uno dà dall'alto del suo benessere garantito e riservato.

La proposta di Dionisio è interessante e attraente, ma può risultare anche sconvolgente. Applicare a sé le sue scelte "radicali" risulta certo difficile e richiede un riesame preliminare dei modelli consumistici e borghesi anche della vita di paese.

Dionisio si è dichiarato disponibile a passare anche un'intera giornata a Ghilarza con un gruppo che voglia approfondire il tema.

Giacomina Mura

Sotto a chi tocca!

Lascio la Presidenza dell'Associazione Regionale dei Clubs (ARCAT) dopo 8 anni, è giusto che vi sia un cambiamento.

Quando sono stato eletto, in tutta la Sardegna c'erano solo 3 Club, oggi che lascio la Presidenza, di Club ce ne sono quasi 60. E' stata per me una esperienza di grande valore, ho avuto modo di conoscere tante famiglie e persone con le quali ho condiviso il problema: saranno sempre nella mente ma soprattutto nel cuore. Grazie.

Non posso dimenticare le mie famiglie tra le quali, poi, in pratica, ancora mi ritrovo. Con alcune abbiamo costituito il 1° Club e l'ARCAT. Grazie in modo particolare a Sandro Congia, la prima persona che mi ha indicato questa strada, ma potrei dire grazie a tante persone ancora...

Come Presidente devo ringraziare, a nome dell'Associazione Regionale, il Club degli Alcolisti in Trattamento n° 1 di Abbasanta prima, e l'ACAT, l'Associazione zonale dei Club poi, per la collaborazione avuta in tutti questi anni di Presidenza.

Personalmente ringrazio l'Amministrazione Comunale di Abbasanta per l'interessamento nei confronti dell'ARCAT, tutti coloro che hanno fatto parte in tutti questi anni del Direttivo; grazie per la collaborazione e la fiducia.

Al nuovo Direttivo auguro un buon lavoro di gruppo. E'

molto importante la presenza e l'unità, anche se ciò comporterà delle difficoltà. Lo dico perché nel 2002 il Congresso Nazionale degli Alcolisti in Trattamento si terrà in Sardegna, per cui ci sarà fin d'ora tanto da fare. Sono certo che le famiglie sarde daranno il loro contributo affinché tutto vada per il meglio.

Non avendo la possibilità di farlo personalmente, mi permetto infine di mandare un abbraccio a tutte le famiglie dei nostri Club.

Grazie di cuore.

Gianni Deiana

**Viva la libertà!**

Ad Abbasanta esiste un'Associazione di Auto Mutuo Aiuto costituita da persone che hanno deciso di dichiarare guerra al Tabagismo frequentando peraltro un Corso per smettere di fumare.

All'insegna dello slogan "Ho deciso di smettere di fumare", per l'occasione appositamente coniato, tra i partecipanti al Corso si è aperto un serrato quanto istruttivo confronto e si è fatta un'analisi della problematica in questione.

Il Corso, articolato in quattro incontri, ha prodotto dei risultati assai incoraggianti: dopo 45 giorni dal primo incontro il 60% dei convenuti ha smesso di fumare, il restante 40% risulta aver ridotto notevolmente il consumo di tabacco.

Incoraggiati e stimolati dal sorprendente risultato i beneficiari dell'esperimento hanno deciso così di invitare chi interessato a DECIDERE DI SMETTERE DI FUMARE. Chiunque intenda raccogliere l'invito può pertanto mettersi in contatto con Rita all'utenza telefonica 0785/52295, oppure può mettersi in contatto con Fabrizio allo 0330/890314.

Alla consapevolezza che il fumo fa male alla salute occorre aggiungere una ulteriore certezza: smettere di fumare è possibile. Accettare la sfida, persuasi delle proprie possibilità non solo aiuta e contribuisce a vincere ciò che comunque sarà una dura battaglia, ma aiuta soprattutto a riconquistare la libertà perduta.

Perduta in una deprecabile quanto insana nuvola di fumo!

Fabrizio Licheri



OMINES E ANIMALES





CENTRO D'ASCOLTO
ABBASANTA

0785/54867

da Lunedì a Venerdì ore 17.30 - 19.00