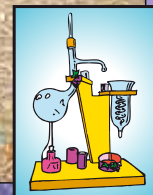


e'

alambicco

Anno VI - N° 16 - Ottobre 2000



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

Sommario

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

Anno VI n°16 - Ottobre 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 Muroli

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,
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. 6
Sanità
A. G. Valerio Milia

Pag. 8
Volontariato
Francesco e Stefano Licheri

Pag. 9
Cronaca locale
Redazione de L'Alambicco

Pag. 10
Lettere a L'Alambicco
Interclub di Olbia

Pag. 11
Conosciamoci un po'
Associazione archeologica Orgono
Franca Pinna

Pag. 13
Comunicazioni fra Club
Acat Il Ponte, Olbia

Pag. 15
Riflessioni in rima
A. Casula

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".



La voglia di vivere di Sandro Ciula

Credo che la voglia di vivere sia il tratto più caratteristico e diffuso dell'uomo felice.

Che cosa intendo per voglia di vivere? Proviamo a considerare i diversi comportamenti che le persone hanno di fronte ai pasti giornalieri: c'è chi si siede a tavola col muso storto e non trova niente di suo gusto; c'è chi mangia solo per dovere, perché senza nutrizione si muore; ci sono i golosi che si gettano a capofitto sulle pietanze e divorano più che mangiare; c'è infine chi spinto da un sano appetito mangia con piacere e soddisfazione fino a sazietà e si ferma.

Questo dovrebbe essere l'atteggiamento davanti alle cose buone che l'esistenza offre, se paragoniamo la fame alla gioia di vivere ed il cibo alla vita.

Chi disprezza l'uomo di sano appetito, si considera a lui superiore, ritiene di possedere una grande quantità di saggezza e di solito lo giudica volgare. Se una persona apprezza il gelato ed un'altra lo rifiuta, perché la seconda dovrebbe sentirsi superiore? Niente prova che, in assoluto, il gelato è buono o cattivo; all'una piace, all'altra no! Ma colui che lo gradisce conosce un piacere che l'altro ignora. Così come chi si diverte davanti a una partita di calcio è superiore a chi si diverte, o chi legge un libro a chi non legge.

Le occasioni di essere felici sono proporzionali agli interessi che un uomo ha, se un interesse è difficile da soddisfare si può sempre ripiegare su di un altro.

La voglia e la gioia di vivere si manifestano in una grande quantità di forme: il tenente Colombo della nota serie televisiva riesce a ricostruire aspetti notevoli della vita di un uomo dalla scoperta e osservazione di dettagli che risultano insignificanti per gli altri; ne consegue che la vita non può riuscire noiosa ad un uomo al quale il più piccolo degli oggetti può offrire un interesse così grande.

Quante volte siamo costretti a notare che alcune persone trovano fastidiosi tutti i loro simili e che ci sono altri invece i quali con facilità instaurano rapporti di simpatia con le persone che incontrano?

Durante le vacanze estive capita sempre più frequentemente che si viaggi in paesi stranieri. C'è chi sceglie buoni alberghi, ricerca gli stessi cibi che mangia a casa sua, ha rapporti e si intrattiene solo con le stesse persone del proprio ambiente e magari parla degli stessi argomenti, quando il viaggio termina, terminano fatica e tormento. C'è chi invece in qualunque posto vada riesce a osservare ciò che c'è di interessante e caratteristico sia sotto il profilo storico,



archeologico, culturale che sociale: si interessa ai modi di vivere, alla cucina locale, alla lingua, al modo di costruire le abitazioni ecc. e riesce a vivere e a sfruttare anche esperienze non proprio piacevoli.

Ma nella ricerca della soddisfazione dei nostri desideri dovrebbe essere presente il senso del limite; se questa ricerca deve essere fonte di felicità, deve essere compatibile con il rispetto del nostro prossimo, con l'affetto dei nostri cari e con il nostro stato di salute. Se per esempio si è appassionati di uno sport tanto da praticarlo e seguirlo ad ogni livello ciò può essere un bene se si è scapoli e provvisti di mezzi adeguati, non lo

sarà altrettanto se si hanno moglie e figli a cui provvedere. In conclusione lo schema generale della vita deve formare una cornice all'interno della quale gli interessi e le passioni devono svolgersi affinché esse non diventino fonte di sofferenza per sé e per gli altri, ma fattori di felicità.



Rinnovo delle cariche nella associazione ACAT Alto Oristanese

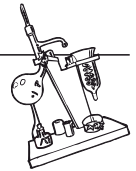
Abbasanta, 21 settembre 2000

L'Assemblea Generale dell' A.C.A.T. Alto Oristanese ha eletto per il prossimo triennio di attività il suo nuovo Presidente e il Consiglio Direttivo.

Il Consiglio Direttivo, che è così composto:

Consiglieri Sigg.	Lussorio Muroni Macario Marongiu Francesca Demurtas Serafino Demelas
Segretaria	Mariangela Chessa
Cassiere	Mario Enna
Vicepresidente	Pietro Spada
Presidente	Gianni Deiana
Revisori dei conti	Lucio Cocco Sebastiano Uras Immacolata Franchi

ai nuovi eletti auguri di buon lavoro



Al Kohol, Il Sottile di Sandro Congia

Anna si affaccia alla finestra, stravolta, le sue urla risuonano nell'ampio cortile del condominio:

«Mamma!»

«Sì?» risponde la mamma, lasciando cadere a terra le buste della spesa.

«...dì a babbo che manca il vino!»

Il tono è quello delle grandi catastrofi.

È proprio disperata... no, non per lei, lei non beve, neanche la mamma beve. È per il babbo.

A essere sinceri, ogni tanto lui esagera, alza un po' il gomito, come si dice. Tanto non fa male a nessuno, anzi quando beve è più simpatico. Basta che subito dopo vada a dormire e che il trattore lo lasci gui-



dare a Tonino.

Una volta è andato con la millecento contro un muro: la strada era finita, o si andava a destra o a sinistra. Ma il volante sembrava inchiodato, non girava, lui cantava a squarcia-

gola, mentre i bambini si pisciavano addosso per la paura. Dopo però... ogni volta che si raccontava, che risate!

Anche Tonino beve, il fratello di Anna. Mai a tavola, solo al bar, alle feste tra amici e quelle rare volte che va a ballare. Che c'è di strano? Bere fa bene alla salute: la mamma glielo dava fin da quando erano bambini, per il mal di gola. Il cardiologo, pensa un po', lo ha consigliato persino alla nonna, che ha novant'anni e non ha mai bevuto un goccio in tutta la vita.

L'ubriachezza? Che c'entra. C'è chi sa controllarsi e chi no. Certo, se uno abusa... allora è un vizio, una devianza. Francolino è tutti i giorni ubriaco: quello è un idiota.

Anche Tonino qualche volta beve un po' di più, ma mica sempre. Sta anche giorni senza toccarne, specialmente se si accorge che ha esagerato.





Un po' di mal di stomaco, la testa vuota, le gambe pesanti, il cuore che rulla un po'... solo quando ha bevuto di brutto. Quante volte gli capiterà? Cinque, dieci volte all'anno...

Quello che lo fa andare in bestia è il muso che gli fa la madre il giorno dopo.

«E quando beve babbo?» risponde Tonino scocciato «...a lui non dici mai niente? Lui è il capo, vero?»

«Vergogna!» lo attacca lei «anche a tuo zio è successo così! All'inizio beveva solo di tanto in tanto, l'indomani rimaneva a letto tutto il giorno, non mangiava, non aveva voglia di vedere nessuno, come fai tu. Guarda come si è ridotto adesso. Vergogna!» continua a ripetere la madre, fulminandolo con gli occhi lucidi di rabbia.

«Non parlarmi di zio!» ribatte Tonino, schiacciandosi il cuscino sopra la testa.

«Certo che i tuoi amici non te lo dicono. Ma lo pensano...»

«Che cosa pensano?»

«Che assomigli a tuo zio, quando bevi»

«Ma stai zitta!»

«Forse è meglio stare zitti»

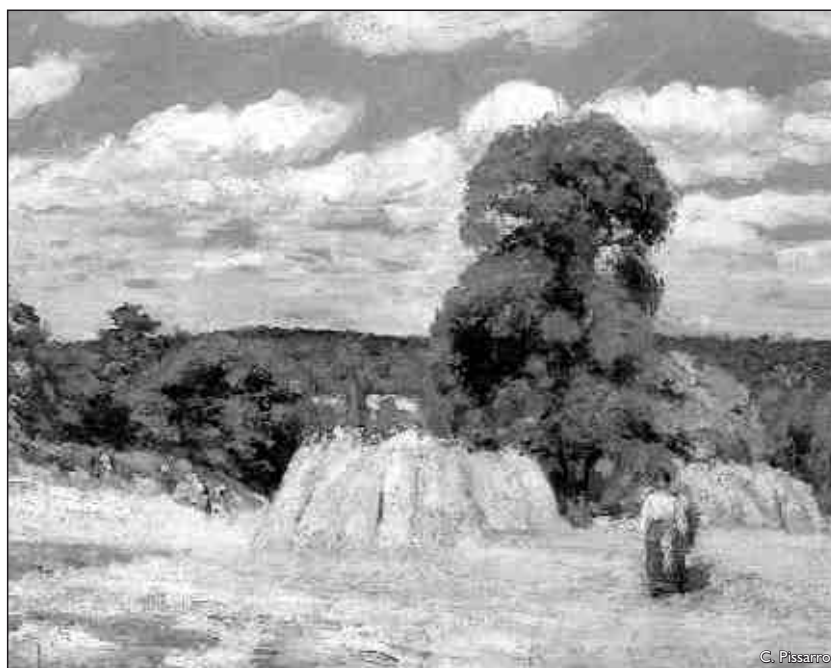
«Proprio così, brava. Non parliamone più! E lasciami dormire».

Dormire, stare zitti... l'errore è proprio lì. Bisogna parlarne invece! Pacatamente, senza alterarsi, senza offendere. Non servono giudizi, condanne, allusioni o confronti: non è una questione di intelligenza, di forza o di volontà. Quello che manca è una buona informazione e qualche riflessione in più.

Noi e l'alcol. Qual è il nostro personale atteggiamento?

Domandiamoci che cosa stiamo bevendo, quanto, quando. Fuori pasto? A lavoro? Prima di metterci alla guida dell'automobile? E domandiamoci con chi stiamo bevendo. Guardiamoci intorno: l'alcol causa qualche piccolo problema a un nostro congiunto, a un amico, a un collega? Non facciamo vincere dalla rassegnazione, dal timore di offrire o di chiedere aiuto.

Chi ama non deve aver paura di nulla e di nessuno.



Anno 2000: Che cosa si sa di certo sul rapporto fumo-cancro

Dott. A. G. Valerio Milia (*)

Il fumo fa solo male, questo concetto è ormai conosciuto da tutti, ma ancora troppe persone non hanno la reale percezione dei danni arrecati alla salute dal fumo di sigaretta, che è la causa più grave, riconosciuta ed evitabile di morte prematura. L'effetto negativo del fumo di sigaretta sulla salute umana è evidenziato dalla numerose malattie da questo determinate, che in media fanno perdere al fumatore 15 anni di vita.

Il fumo è infatti responsabile del:

85-90% dei tumori polmonari e laringei;

40-50% dei tumori della bocca e dell'esofago insieme con l'alcol;

20-40% dei tumori della vescica, dei reni e del pancreas;

30% delle morti per patologia cardiovascolare;

30% delle bronchiti croniche.

In Italia muoiono a causa del fumo 80.000 persone ogni anno, 10 volte di più rispetto alle morti per incidenti stradali. Si deve considerare il fatto assai grave che 11.000 decessi all'anno sono imputabili al fumo passivo.

Si stima che il 50% delle persone che hanno iniziato fumare nell'adolescenza morirà a causa di questa abitudine in un'età tra i 35 e i 70 anni.

Preoccupa particolarmente il progressivo aumento di questa abitudine tra le donne,



con conseguente maggiore mortalità tra queste per cancro al polmone (negli Stati Uniti e in Inghilterra è oramai la prima causa di morte per neoplasie).

Sono oltre 3.600 le sostanze chimiche prodotte dalla combustione del tabacco. Tra le più insidiose sono le nitrosamine e gli idrocarburi aromatici policiclici, che inducono nelle cellule la trasformazione maligna (carcinoma bronchiogeno).

Lo studio del rapporto esistente tra il numero di sigarette fumate e il rischio di tumori polmonari ha portato alle seguenti conclusioni:

Per il cancro al polmone la soglia di pericolosità è raggiunta in media dopo aver fumato 100.000 sigarette

Un fumatore di 20 sigarette al giorno la supera in 14 anni.

La lotta contro il fumo ha

mosso i primi passi negli USA ai primi del novecento, ma solo nel 1950, con la pubblicazione dei primi lavori scientifici che dimostravano definitivamente il rapporto fumo/tumore, è iniziata una vera grande campagna anti-fumo.

In Italia, dopo anni di scarsa sensibilità da parte del mondo politico, nonostante le leggi esistenti (soprattutto la L.584/75), che vietano di fumare nei luoghi pubblici, nelle scuole, negli ospedali, nei mezzi di trasporto, si è arrivati all'attuale disegno di legge (in corso di approvazione) che dovrebbe, se ben applicato, contrastare efficacemente l'arroganza di certi fumatori, tutelare loro stessi e proteggere la salute di chi gli sta vicino.

Smettere di fumare è difficile (la nicotina, come tutte le droghe, da assuefazione), per questo è importante non ini-

ziare, ed insegnare ai giovani abitudini più salutari.

Se poi malauguratamente si è divantati "schiavi del tabacco" (dipendenti), non bisogna perdersi d'animo: smettere conviene sempre. Prima si fa, meglio è... i vantaggi sono quasi immediati. Domandatelo a chi ci è riuscito.

Prevenire il cancro del polmone si può: basta non fumare.

() Il Dott. A. G. Valerio Milia è Laureato in Medicina e Chirurgia e Specialista in Oncologia ed è il Responsabile del Servizio di Oncologia Medica di Macomer.*



G. Caillebotte

I danni causati dal fumo costituiscono, nel loro complesso, la più grossa epidemia in atto da causa unica e prevenibile.

**Se non riesci a smettere di fumare da solo
rivolgiti a un gruppo di auto mutuo aiuto.**

Telefona il mercoledì pomeriggio dalle 17.30 alle 19.00 al n. 0785 54867

Centro di Riabilitazione

I Servizi della Azienda USL 5 Distretto di Ghilarza

Il Centro di Riabilitazione sito in Via S. Lucia svolge prevalentemente l'attività di recupero e rieducazione globale per menomazioni e disabilità che necessitano di interventi multidisciplinari personalizzati in funzione dell'età del paziente del tempo e del grado di disabilità e sono finalizzati al massimo recupero funzionale rimuovendo o limitandone lo svantaggio verso l'integrazione sociale del soggetto.

Tali prestazioni si differenziano dalle attività ambulatoriali specialistiche di terapia fisica e fisioterapia che pure vengono erogate all'inter-

no del Centro, destinandovi un 1/3 delle risorse umane.

Nell'ambito delle prestazioni si provvede anche alla

prescrizione e al collaudo di ausili, protesi e ortesi sia in regime ambulatoriale che domiciliare.

L'attuale dotazione organica del personale è la seguente:

Dott. Orrù Nicolò P.	Terapia fisica e riabilitativa	Dirigente Sanitario
Dott. Toxiri Simona	Psicologa	Dirigente Sanitario Psicologa
Lai Santina	Terapista della riabilitazione	
Erbì Salvatorangela	Infermiere professionale	
Figus Salvatore	Ausiliario (accettazione)	
Pinna Sofia	Logopedista	
Cossu Pino	Autista (bus)	
Ponti Paolo	Ausiliario (bus)	
Pinna Giovanni Matteo	Massoterapista	
Sanna Vittoria	Terapista della riabilitazione	
Carta Rita	Terapista della riabilitazione	
Masala Maria Antonia	Educatrice professionale	
Mafei Rina	Terapista della riabilitazione	
Spanu Anna	Terapista della riabilitazione	

Telefono 0785 560255



Dai nostri corrispondenti in Brasile...

Francesco e Stefano Licheri

Siamo Stefano e Francesco Licheri e vogliamo raccontarvi qualcosa.

Prima di tutto che stiamo bene... eppoi che qui succedono molte cose incredibili, come per esempio che alcune settimane fa il Presidente Ciampi e sua moglie sono venuti qui a Foz per vedere le cascate, e noi siamo andati a salutarli -con le bandiere italiane!- gli abbiamo stretto la mano ed abbiamo parlato con loro.... dovevamo venire in Brasile per incontrare il Presidente della Repubblica Italiana!!!

In questi giorni la nazionale brasiliana di calcio si sta allenando qua, e noi siamo andati a vedere gli allenamenti: Francesco vuole un autografo di Didá sui suoi guanti da portiere, ma non siamo riusciti ad avvicinare i giocatori, forse ci riusciremo nei prossimi giorni.... anche se sembra più facile parlare con il Presidente, piuttosto che con i giocatori di calcio!

La settimana che viene non andremo a scuola perché siamo in vacanza, e ci riposiamo. Anche se siamo stranieri, i nostri studi stanno andando molto bene..... anzi! A volte i nostri voti sono anche più alti di quelli dei bambini brasiliani. Adesso partecipiamo anche della squadra di calcetto della scuola, ed è molto divertente.

Qui la nostra famiglia diventa sempre più numerosa: è arrivato Miguel, lui è argenti-

no, gli piace giocare con noi, ma non gli piace lavare i piatti...! E' prete pure lui, e adesso c'è qualcuno che può occuparsi della catechesi e dei giovani.

Siamo andati a trovare gli indios: sono molto poveri e isolati dal mondo. Il loro territorio è pieno di pietre e per coltivarlo occorrerebbe prima lavorare con i trattori, proprio come in Sardegna. Sono molto diffidenti: le donne e i bambini si nascondevano quando ci vedevano. Ci hanno regalato delle collanine fatte di semi, molto belline. Babbo vorrebbe aiutarli, e insegnargli ad allevare il bestiame, ma vivono troppo lontani da noi, e le leggi brasiliane non ce lo permettono.

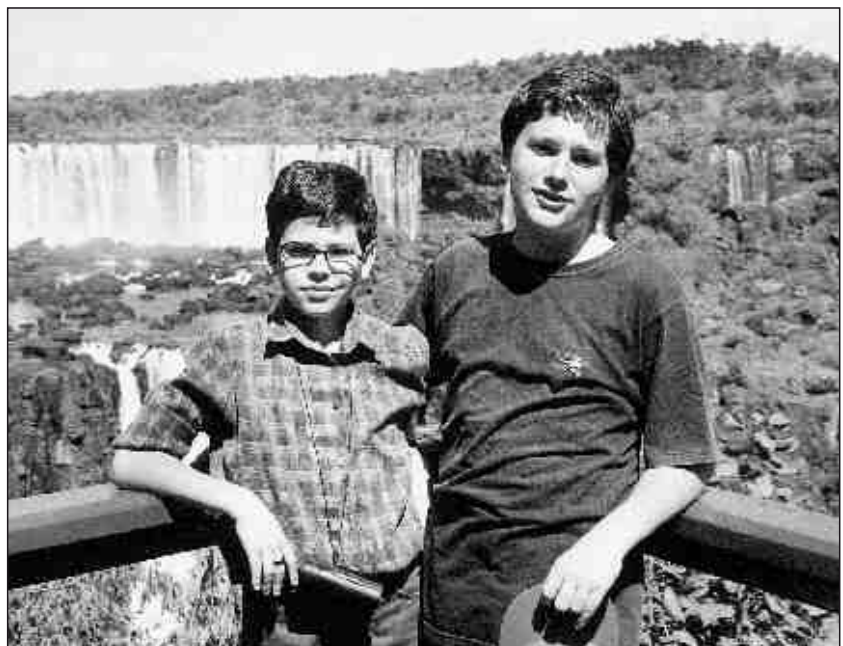
In questi giorni fa molto freddo (una notte la temperatura è scesa a -5°!) e i nostri "vicini" stanno molto male nelle loro baracche di legno.

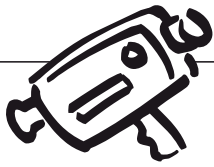
La campagna elettorale è una vera vergogna: i politici fanno finta di fare negli ultimi mesi tutto quello che non hanno fatto in quattro anni; comprano i voti dei poveri, ma le loro promesse non sono compiute.

Qui va tutto bene. In Italia è nato il nostro nuovo cuginetto, e ci piacerebbe molto vederlo... ma dobbiamo avere un po' di pazienza. Nel frattempo però verrà a trovarci Luisa (la nostra grande cugina!), il mese prossimo e rimarrà con noi un mese: lei ci racconterà di Abbasanta e noi le faremo vedere un sacco di cose!

Vi salutiamo tutti. Ciao.

Foz do Iguaçu,
16 luglio 2000





Ciclopedalata a Sant'Agostino 8 ottobre 2000 a cura della redazione de L'Alambicco

L'ACAT Alto Oristanese in collaborazione con la Società Ciclistica Abbasanta e la L.A.S.A. e grazie al patrocinio della Provincia di Oristano, ha organizzato una ciclopedalata.

Scopo della manifestazione era sottolineare il prezioso ruolo che il volontariato svolge nella protezione e promozione della salute delle nostre comunità.

Il gruppo di "velocipedisti" è partito dalla Stazione FFSS di Abbasanta ed è giunto al parco di S. Agostino in tempi non cronometrati, ma resi piacevoli dalla compagnia.

La giornata era ideale: clima fresco, cielo parzialmente

nuvoloso, la campagna invadita dalle prime attesissime piogge d'autunno. Qua e là si potevano scorgere i primi pratichi. Dopo il pranzo al sacco si è rientrati a casa.

Sulle magliette dei ciclisti campeggiava la scritta "gli altri siamo noi", con la quale si vuole ricordare che ognuno può trovarsi in qualsiasi momento in difficoltà per mille motivi ed aver bisogno degli altri, perciò deve essere pronto a offrire a sua volta un po' di tempo e di risorse a chi ne ha bisogno.

Insomma è un invito a fare del volontariato in qualsiasi campo, dallo sport, alla cultura, al sociale.

Dall'anno prossimo speriamo di coinvolgere tutte le associazioni locali, in modo da far diventare la ciclopedalata la "festa annuale dei volontari".

Le offerte raccolte durante la manifestazione sono state devolute alla L.A.S.A..

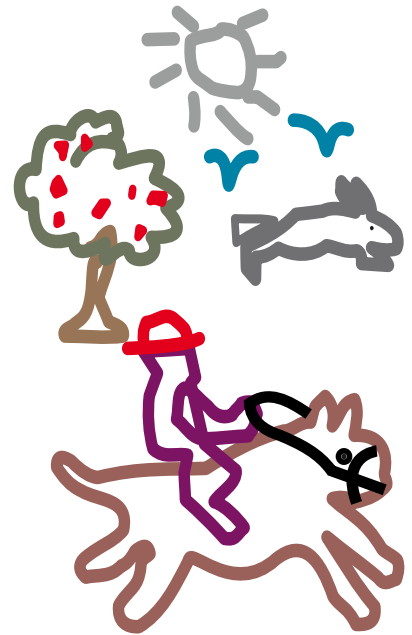
Il Consiglio Direttivo dell'Associazione dei CAT dell'Alto Oristanese ringrazia tutti i partecipanti e in particolare Agostino Putzolu e Azio Chessa per la loro grande generosità.





L'alcol visto dai figli Interclub di Olbia

Sono Pina figlia di Pino.
Mio padre prima beveva due
o tre cartoni di birra al
giorno, andava ogni giorno
al bar e beveva due o
tre bottiglie di birra, poi
mia Maria e mia Gianna lo
hanno portato al club di Norbello,
Gigami e altre persone lo
hanno convinto a non
bere più, e io, mio fratello,
mia mamma siamo tranquilli.
Questa è la fine del mio
racconto, e voglio dare tante
saluti al club di Olbia e a
quello di Norbello.



SONO LEONARDO IL FIGLIO DI PINO CHE STO FACENDO
IL TEMA. PARLO DEL PERCHÉ BABBO È ANDATO AL CLUB,
È ANDATO PER SMETTERE DI BERE PERCHÉ SENZA ANDARE
AL CLUB NON CI RIVSULTA A SMETTERE, POI ZIA MARI
LI HA DETTO DI ANDARE AL CLUB PERCHÉ PRIMA AI DOTTORI
NON LI ASCOLTAVA E CONTINUAVA A BERE E TORNAVA OGNI
GIORNO URRIBITO E DA QUANDO STA ANDANDO AL CLUB HA
SMESSO DI BERE.
ADESSO STA LAVORANDO DI PIÙ PERCHÉ NON STA BEVEN
DO. INFATTI PRIMA DI ANDARE ALL'OSPEDALE BEVEVA MOLTE
ZIA PERO LI HA DETTO DI ANDARE AL CLUB E ORA NON
STA BEVENDO PIÙ.
ORA SONO ALLA FINE E VORREI SALUTARE TUTTO IL
CLUB DI OLBIA E ANCHE QUELLO DI NORBELLO.
SCRITTO DA LEONARDO



ORGONO

Associazione archeologica culturale di Ghilarza

“Orgono” è una Associazione di Volontariato, ricostituita nel novembre 1999 per volontà di alcuni componenti il Direttivo del precedente Gruppo Archeologico e di altre persone interessate alla conoscenza e allo studio del territorio, sia dal punto di vista archeologico che storico e naturalistico.

Attualmente conta sessanta soci. Essa ha come scopo statutario la ricerca, lo studio, l'educazione al rispetto alla tutela e salvaguardia delle emergenze archeologiche, con l'intento di preservarle dall'incuria, dai saccheggi, dal-

le distruzioni e, ove possibile, valorizzarle con il contributo della Amministrazione Comunale, Provinciale e Regionale, in maniera da creare in futuro occasioni di lavoro.

L'Associazione “Orgono”, pur nel suo breve tempo di vita, ha esplorato sistematicamente il territorio del Comune di Ghilarza, con impegno personale tutti i Soci, avvalendosi della collaborazione di persone esperte.

Oltre che lo studio del territorio e di tutta l'Isola, promuove conferenze e seminari sulle culture del passato attraverso la sperimentazione e lo

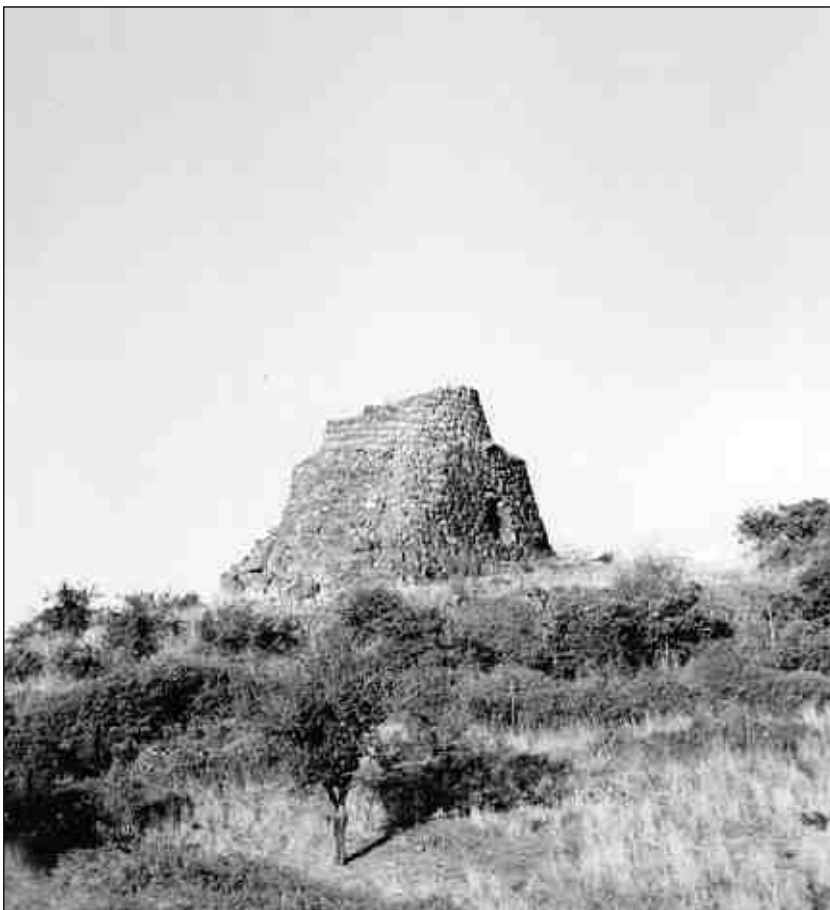
scambio di esperienze e conoscenze con altri gruppi culturali. Si propone di programmare un calendario di escursioni e itinerari con visite guidate.

La recente Mostra presentata nell'ambito del Mese della Cultura a Ghilarza ha voluto essere una rassegna di quanto la ricerca ha permesso finora di individuare. La Carta dei Toponimi è un invito alla scoperta del nostro territorio.

Le documentazioni fotografiche sono un'eloquente dimostrazione di quale patrimonio ancora ci resta e di quanto invece è andato perduto, anche se risulta citato nei testi dei primi studiosi delle civiltà succedutesi nel passato nel nostro territorio.

L'Associazione è sempre a disposizione di studenti e insegnanti, ricercatori, curiosi, semplici appassionati di storia e archeologia.

La sede è in Piazza A. Gramsci, 1, Ghilarza



Proteggiamo il nostro patrimonio archeologico
Un paese che non conosce il suo passato è come un albero senza le radici.

Casa museo di Antonio Gramsci

Franca Pinna

Nella via principale di Ghilarza si trova la casa dove Antonio Gramsci visse gli anni dell'infanzia e dell'adolescenza con i suoi familiari dal 1898. Sebbene la casa abbia subito alcuni interventi che ne hanno modificato la destinazione d'uso dei suoi ambienti, essa rievoca l'immagine di una famiglia che, pur nelle avversità e nelle difficoltà economiche, seppe trasmettere quei valori su cui si fonda l'intera opera gramsciana. Nel 1965 il PCI acquistò la casa che fu trasformata, grazie all'opera di intellettuali e uomini di cultura, in "Centro di documentazione e ricerca sull'opera gramsciana e sul movimento operaio". Divenuta sede degli Amici della Casa Gramsci di Ghilarza inaugurò un rapporto di collaborazione con realtà ed esperienze continentali e in particolare con ex partigiani, uomini di cultura, sindacalisti, studiosi e artisti che favorirono il restauro della casa. Attualmente la casa è sede dell'associazione "Casa Museo di Antonio Gramsci – centro di documentazione, ricerca e attività museali" e si prodiga al fine di favorire la migliore conoscenza del pensiero e dell'opera gramsciana attraverso la fruizione del centro da parte di visitatori, scolaresche, studenti.

È una casa tipica della Sardegna centrale, semplice e dignitosa: si sviluppa su due

piani che si affacciano sulla via principale e su una secondaria. L'ingresso porta alla sala che un tempo era la "camera buona" della famiglia. Qui un grande cristallo, fissato alla parete di fronte alla porta, propone la riproduzione anastatica della lettera che Gramsci scrisse il 10 maggio 1928 a sua madre, in cui ricorda di essere un detenuto politico, di scontare la pena per non aver voluto mutare le sue opinioni, di non aver nulla da vergognarsi e con parole di alta poesia esprime il suo rammarico per averle dato un dolore così grande:

"...Vorrei proprio abbracciarti stretta stretta perché sentissi quanto ti voglio bene e come vorrei consolarti di questo dispiacere che ti ho dato: ma non potevo fare diversamente. La vita è così, molto dura e i figli qualche volta devono dare grandi di-

spiaceri alle loro mamme, se vogliono conservare il loro onore e la loro dignità di uomini"

L'Associazione "Casa Museo di Antonio Gramsci – centro di documentazione, ricerca e attività museali" pone l'attenzione sui grandi temi della democrazia e della libertà ai quali il nostro illustre concittadino si è ispirato, con l'obiettivo di coltivare la memoria storica di tutti quei crimini che il nazi-fascismo ha espresso. Queste pagine di storia siano per l'umanità intera un inesauribile fonte di riflessione e di monito che nessuno osi negare o ritenere semplici incidenti.

Dalla storia, la stessa storia al cui studio Gramsci invitava suo figlio Delio, è invece necessario trarre insegnamento, perché una nuova sensibilità permei l'esistenza umana e impedisca che quanto di più negativo è stato espresso dall'uomo abbia a ripetersi.





Club è...

Voglia di uscire dal buio

Imparare ad accettare il dolore e le sconfitte

La forza di chiedere aiuto

Il coraggio di rialzarsi

Cominciare a volersi bene

Voglia di non sentirsi più un nulla di fronte agli altri

Respirare al mattino un nuovo profumo di vita

Gustare le piccole cose che danno colore e piacere alla vita

Guardarsi dentro con il gusto della verità, senza alibi e scuse

Incontrare gli occhi di chi si ama senza l'angoscia della colpa e l'imbarazzo della vergogna

Guardare il passato con gli occhi del perdono e della misericordia

Riprendere con coraggio a testa alta il cammino della vita



Riscoprire il piacere di essere insieme a chi si ama

Prendersi cura del destino dei nostri figli

La gioia che si dona

La parola che solleva l'anima

La solitudine sciolta dal calore della solidarietà

La verità detta a muso duro

La speranza che diventa progetto

Il desiderio che diventa azione

La fiducia che si costruisce lentamente

La tenacia nel vincere la paura e la diffidenza altrui

L'amore ritrovato di lui o di lei

Il sorriso felice di un figlio che ti corre incontro

Il darsi senza chiedere

Uscire dal guscio dell'egoismo e dell'indifferenza

L'orgoglio di riscoprirsi degno di esistere e di valere

La gioia della certezza che nessuna notte può essere così buia da impedire al sole di sorgere l'indomani



**Lettera aperta
al Direttore Generale dell'Azienda USL n.5 Oristano**

Oggetto: contributo economico a favore della rivista "L'Alambicco"

La rivista L'Alambicco nasce grazie al lavoro dei volontari e delle famiglie della Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento Alto Oristanese Abbasanta (ACAT AO). Il suo contenuto è frutto della collaborazione tra gli operatori della A-USL n.5, quelli del mondo della Scuola e del Volontariato locale. Il giornale raggiunge la quasi totalità delle famiglie dell'Alto Oristanese, risulta di facile lettura, abbastanza conosciuto e gradito. Questo rende il lavoro più incoraggiante, perché il nostro scopo è quello farne uno strumento di educazione alla salute, di informazione sanitaria e di sensibilizzazione della comunità nei confronti del volontariato.

L'ACAT AO finora è riuscita a garantire la stampa, ma ultimamente si trova in grosse difficoltà economiche. Per questo ci permettiamo di chiedere gentilmente il Suo intervento, affinché i fondi a suo tempo promessi (e già deliberati!) siano resi disponibili al più presto.

Siamo certi che il Suo interessamento ci consentirà di sopravvivere.

Ci auguriamo di poter continuare a stampare sulla copertina del giornale la scritta:
"si ringrazia la A-USL 5 di Oristano per il suo importante contributo.

I più grati saluti
ACAT A.O.

Associazione Club degli Alcolisti in Trattamento Alto Oristanese
09071 Abbasanta Via Kennedy,7 Tel / fax 0785 54867

Il Presidente
Gianni Deiana

Abbasanta, 14 ottobre 2000

*Timido e garbato
sincero come pochi sanno essere
capace di ascoltare
di ridere
di piangere
attento e tenero con tutti
desideroso di nuove conquiste
per te come per gli altri
Fragile e coraggioso
pieno di amore per la vita
Sei stato un importante compagno di viaggio
Rimarrai per me sempre un amico ed un maestro
Ciao, Battista!*

*Sandro Congia
per tutti gli amici dei club*

**In ricordo di un amico vero
V Torneo di dama**

Il torneo "S'Amistade" dalla prossima edizione verrà intitolato alla memoria dell'insostituibile amico Battista Manca.

Il campionato di dama si svolgerà a Norbello ai primi di gennaio 2001 chiunque desideri partecipare ci farà felici

Telefonare al n. 0785/54867

*Dae sos bancos d'iscola*

Cando m'agato in mesu a sos pizzinnos
de iscola, sa mente si coronat
de fiammas e s'anima mi sonat
cumment'e unu mazzu de tintinnos.

E seno tando cantu manna e santa
est s'opera mia umile e donosa,
preparende a sa vida fatigosa
de s'omine sa debile pianta.

Bellu ses tra sos ùmidos d'atonzu
cando massagiu seminas su trigu
e t'avanzas che sazeldote antigu
in sa niedda distesa de s'aronzu.

E ses bonu si curas un infertu
e pudas cun man'abile sa ide
e cun s'anima forte d'alta fide
tue andas fieru a cor'apertu

e preparas su pane a tanta zente
in sas serenidades de s'arzola.
Ma deo puru in cust'umil'iscola
preparo piùs bella sa semente

d'una noa gentile umanidade
priva de ignoranzia e malizia
pro ch'in su mundu crescat sa giustizia
e regnes sempre tue o libertade.

Antioco Casula (Montanaru)

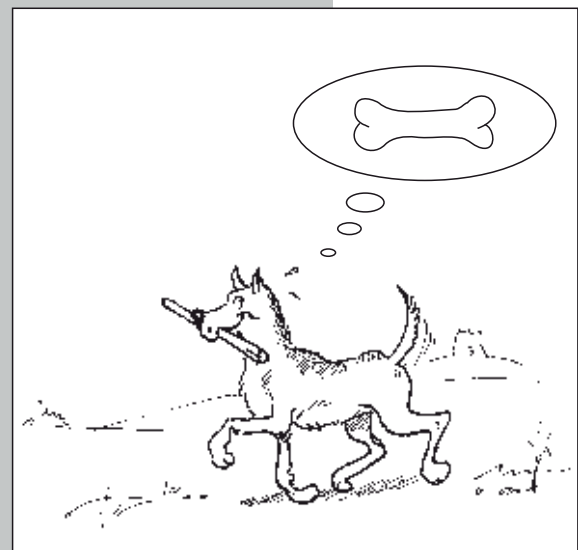


**Questa è la storia di quattro persone:
Ognuno, Qualcuno, Ciascuno e Nessuno**

(...) per le quali c'era un lavoro da fare
ed Ognuno era sicuro che Qualcuno l'avrebbe fatto;
Ciascuno avrebbe potuto farlo, ma Nessuno lo fece.
Qualcuno si arrabiò perché era lavoro di Ognuno;
Qualcuno pensò che Ciascuno poteva farlo,
ma Nessuno capì che Ognuno non l'avrebbe fatto.
Finì che Ognuno incolpò Qualcuno perché Nessuno fece
ciò che Ciascuno avrebbe potuto fare.



OMINES E ANIMALES



ACAT ALTO ORISTANESE

Centro di Promozione della Salute
Abbasanta Via Kennedy, 7
e-mail: catabbasanta@tiscalinet.it

**Centro polivalente
per il trattamento delle dipendenze**

Fumo

Alcol

Gioco d'azzardo

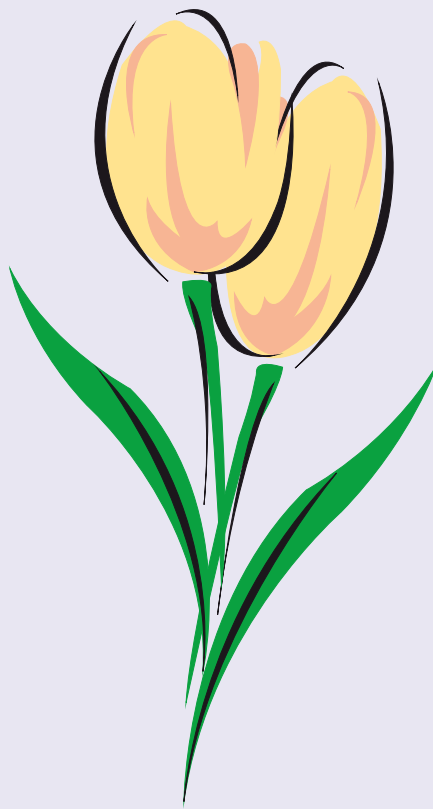
L'Alambicco

Scuola Alcolologica Territoriale

Centro d'Ascolto

Promozione del volontariato

Gruppi di auto mutuo aiuto



Centro d'Ascolto	dal lunedì al venerdì	ore 17.30 - 19.00
Associazione Diabetici Alto Oristanese	lunedì	ore 17.30 - 19.00
Associazione Italiana Malattia di Alzheimer	venerdì	ore 17.30 - 19.00
Gruppo A.M.A. per smettere di fumare	mercoledì	ore 17.30 - 19.00
Gruppo A.M.A.D.A. depressione e ansia	lunedì	ore 17.30 - 19.00

Telefono 0785 54867

CAT GHILARZA ABBASANTA NORBELLO CAT GHILARZA ABBASANTA NORBELLO CAT GHILARZA ABBASANTA NORBELLO CAT GHILARZA ABBASANTA NORBELLO

CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO CAT GHILARZA - ABBASANTA