

e'

alambicco

Anno VIII - N° 19 - Novembre 2002



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



# Sommario

---

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

Anno VIII n°19 - Novembre 2002

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 Muronì*

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° 1 del 14/2/95

Progetto grafico e disegni  
*Sandro Ciula*

Foto  
*Giovanni Miscali*

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

Pag. 2  
Editoriale  
*Sandro Ciula*

Pag. 4  
Le Reti: comprendere e comunicare  
Le famiglie dell'ACAT AO

Pag. 5  
Sanità  
*Sandro Congia*

Pag. 6  
Volontariato  
*Rita Pireddu*

Pag. 8  
Cronaca locale  
Le famiglie del CAT S'Amistade - Ghilarza

Pag. 9  
Brani di letteratura  
*Rita Pireddu*

Pag. 11  
Comunicazioni fra Club  
*Lussorio Muronì*

Pag. 13  
Piano d'Azione Europeo sull'alcol  
*Sandro Congia*

Pag. 15  
Riflessioni in rima

Pag. 16  
Buonumore

---

Questa rivista viene pubblicata grazie ai finanziamenti del Progetto "Periferie al Centro" D.P.R. 309/90 che coinvolge i comuni di Abbasanta, Aidomaggiore, Ghilarza, Norbello, Paulilatino e Sedilo.



## Un po' di modestia... di Sandro Ciula

“Italiani brava gente”, “Poveri, ma belli”, “Gente laboriosa”, tutti titoli che durante gli anni ci siamo affibbiati da soli, in particolare nello sport: “Il campionato più bello del mondo”, “Il miglior arbitro del mondo”, “Il fantasista (sic) più forte del mondo” ecc.

Certo siamo bravi nel ricordare alcuni nostri grandi uomini che fuori d'Italia hanno reso illustre il suo nome: navigatori,

esploratori, politici, sportivi, avventurieri “buoni” ecc., ma gli altri?

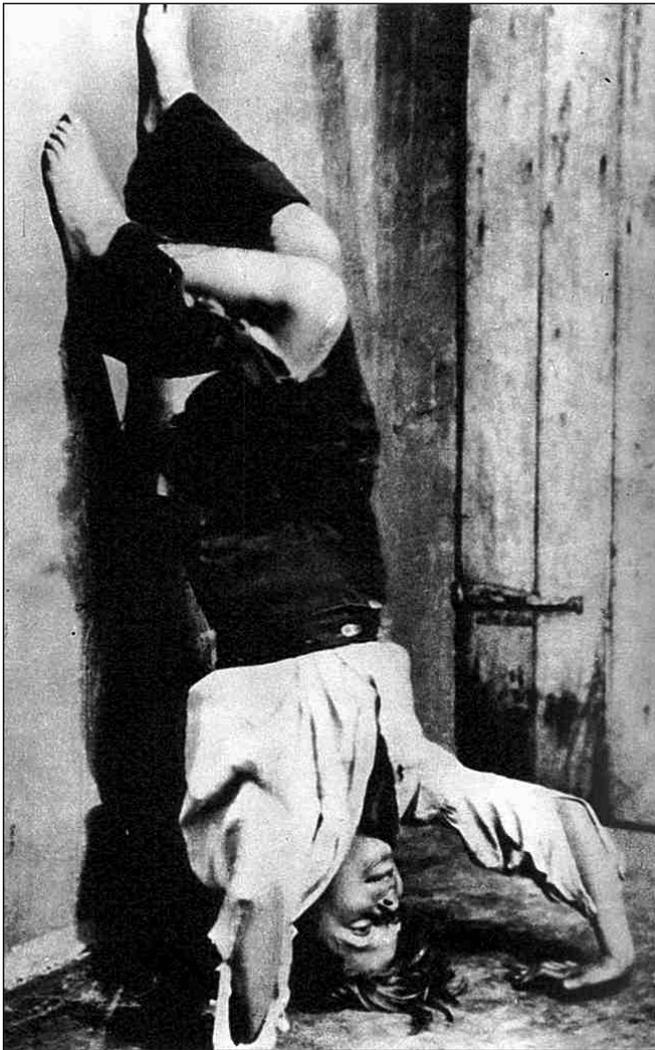
Pare che in 100 anni dalla 2<sup>a</sup> metà dell'800 al 1976 siano stati 27 milioni i nostri compatrioti che hanno lasciato il suolo patrio per emigrare; questi chi erano, come si comportavano? I libri di scuola non ne hanno mai parlato o ne hanno parlato molto poco.

Nel libro “La tregua” di Primo Levi, l'autore ha l'opportunità di vedere, durante il tragitto dal campo di sterminio di Auschwitz liberato dai russi alla sua Torino, un film sulla prima guerra mondiale girato dai tedeschi e rimane sorpreso nel vedere come gli italiani siano descritti dall'altra parte: brutti, piccoli, gibbosi, infidi, vili, traditori, bugiardi al contrario dei soldati austroungarici: alti, belli, biondi, coraggiosi e colmi di tutte le virtù umane possibili.

Forse anche noi saremmo sorpresi se prendessimo in considerazione quello che fuori d'Italia dicono o hanno detto di noi. Molti documenti, saggi e ricerche illuminano l'altra faccia dell'emigrazione italiana proprio oggi che anche noi siamo un paese che “riceve” gli emigranti. Oltre a persone serie, rispettose delle leggi del paese ospitante, laboriose e con principi morali solidi, ce n'erano molte altre lontane da questo modello. Quando gli emigranti eravamo noi ci accusavano di rubare posti di lavoro ai residenti, di essere la gran parte criminali, di essere sporchi, caciaroni e attaccabrighe, né più, né meno di quello che oggi alcuni dicono dei magrebini, degli albanesi, dei nigeriani ecc. Anche la grande America nel 1924 fece entrare gli italiani a numero chiuso perché indesiderati. Mafiosi e camorristi nostrani sbarcati prima con documenti falsi affittavano agli sbarcati dopo



L'arrivo a New York di una famiglia di emigranti italiani - (foto di Lewis W. Hine, 1905)



Mendicante italiano a Londra - (1880 circa)

posti letto in luride stamberghes superaffollate. Gli australiani ci chiamavano “gli emigranti oliva” e ci consideravano una minaccia alla loro razza bianca e i nostri conterranei erano in maggioranza, non calabresi, siciliani o sardi, ma gente del nord come veneti, lombardi, friulani e piemontesi. La medesima provenienza avevano emigranti in Svizzera all’inizio del secolo che venivano accusati di dormire “in mezzo all’immondizia come maiali” su giacigli che erano sempre caldi, perché occupati di giorno e di notte con la rotazione dei turni nelle fabbriche.

rai italiani. Per non parlare della tratta delle bianche (ripugnante primato italiano) nei paesi del medio oriente, dove bordelli gestiti da italiani vendevano “merce italiana” entrata con passaporti falsi e con l’intento di esercitare altri mestieri come istitutrici, cameriere ecc.

Un’altra piaga diffusa fra i nostri connazionali era l’alcolismo che “...domina sovrano tra gli italiani d’Inghilterra...accompagnato dalla passione per il gioco d’azzardo, la perversione sessuale, la sporcizia...”.

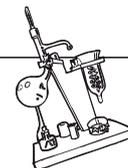
Il degrado igienico, come spesso succede, accompagna quello morale, infatti anche i nostri connazionali vendevano le loro donne che in condizioni sanitarie spaventose diffondevano malattie veneree; malattie che in Lussemburgo colpivano l’80% degli ope-

E i bambini? L’Italia è il paese delle mamme, siamo connotati come mammoni, eppure quanti bambini comprati da incettatori italiani presso famiglie poverissime sono stati affittati per lavorare 16 ore al giorno nelle vetrerie francesi, venduti negli Stati Uniti, in Baviera, in Austria, in Ungheria, in Svizzera, dove interi edifici sono stati costruiti da nostri bambini, venduti come suonatori di organetto e spazzacamini, schiavizzati, malnutriti, picchiati e abbandonati quando non erano più in grado di lavorare.

Milioni di nostri connazionali hanno sofferto, sono partiti per cercare una vita migliore, pochi l’hanno trovata esattamente come succede ora agli extracomunitari che popolano le nostre città, che non sono diversi da come noi siamo stati; perché non è vero che siamo i più bravi, i più buoni: siamo come gli altri.

#### **Bibliografia:**

- AA.VV. *Storia dell’emigrazione italiana*, Donzelli, Roma  
 B. Amy *L’Italia randagia attraverso gli U.S.A.* Bocca, Torino  
 T. Catalani *Fanciulli italiani in Inghilterra*, Nuova Antologia, Firenze  
 G. De Michelis *L’Emigrazione italiana nella Svizzera*, Bollettino dell’Emigrazione, Roma  
 R. Paolucci de Calboli *La tratta delle ragazze italiane*, Nuova Antologia, Firenze  
 G. A. Stella, *L’orda*, Rizzoli, Milano  
 E. Scarzanella, *Italiani malagente*, F. Angeli, Milano



## Progetto “Periferie al centro”

Il 20 maggio 2002 ha avuto inizio il progetto denominato “*Periferie al Centro*”, finanziato dal D.P.R. 309/90 sulle tossicodipendenze.

Tale progetto ha durata triennale e coinvolge, oltre all'ACAT Alto Oristanese, anche la Cooperativa Progetto Verde di Ghilarza e le amministrazioni di sei comuni: Abbasanta, che è capofila, Ghilarza, Norbello, Paulilatino, Aidomaggiore e Sedilo.

L'ACAT Alto Oristanese intende ringraziare le amministrazioni comunali, in particolare quella di Abbasanta, per aver creduto nel lavoro dell'associazione.

Il finanziamento ci costringerà a lavorare di più e meglio per i prossimi tre anni sul fronte della sensibilizzazione, dell'informazione, della formazione e dell'aggiornamento sui problemi alcol-droga correlati, con l'obiettivo principale di favorire la diffusione tra le nostre comunità di uno stile di vita sano. Puntiamo sull'apertura di nuovi club nel territorio e sul rinforzo di quelli esistenti, così che le famiglie in difficoltà possano trovare risposte più rapide e accessibili.

L'attività principale dell'associazione infatti è la riunione settimanale delle famiglie con problemi alcolcorrelati, che si ritrovano insieme per affrontare meglio le sfide della vita.

Vogliamo ricordare sinteticamente le attività che saranno portate avanti grazie al finanziamento:

- Stampa e distribuzione della rivista “*l'Alambicco*”, portavoce delle idee e dei principi dell'associazione.

- Potenziamento del Centro d'Ascolto per problemi alcolcorrelati.

- Disponibilità del Centro d'Ascolto anche per le altre associazioni che abitano nella nostra sede di via Kennedy 7 di Abbasanta: AIDO, ADAO, AIMA, AMADA ecc.

- Sensibilizzazione nelle scuole del territorio, anche attraverso la distribuzione di opuscoli informativi.

- Formazione, aggiornamento e riunioni periodiche dei servitori di club.

- La Scuola Alcolologica Territoriale di I e II modulo, rivolte alle famiglie dei CAT, e quella di III modulo, destinata alle famiglie della comunità.

Il progetto darà inoltre a sei persone alcolproblematiche, individuate dalle rispettive amministrazioni comunali, la possibilità di intraprendere un percorso di

cambiamento teso alla riconquista della salute fisica, mentale e sociale, che tra gli altri strumenti prevede il reinserimento lavorativo presso la Cooperativa Progetto Verde e la frequenza settimanale al club.

Le famiglie dell'ACAT Alto Oristanese e il presidente Gianni Deiana

## Compleanni<sup>ii</sup>

**10 ANNI**

Tanti auguri a Pietro Spada, Enza e familiari ai quali va tutta la nostra riconoscenza per dieci anni di impegno nel CAT e nella comunità.



## A proposito di mal di gola e di artrosi Consigli del medico di famiglia

È sempre più frequente il ricorso ai farmaci anti-infiammatori non steroidei (FANS) e agli antidolorifici per “curare” il raffreddore, il mal di gola, l'artrosi o per lenire dolori di varia intensità e natura. È bene ricordare che si tratta quasi sempre di problemi sanitari non prioritari e che nessuno è mai morto per artrosi o per un raffreddore, mentre l'uso dei farmaci in questione può fare tanto male da portare all'ospedale o addirittura al cimitero. Il mercato della terapia del dolore costituisce un grande *business* per le case farmaceutiche che producono e distribuiscono le medicine. Ma il paziente ci guadagna davvero qualcosa?

Tutti i FANS e gli antidolorifici hanno *effetti collaterali*, peraltro ben descritti nel foglio illustrativo, che invito

tutti a leggere con attenzione e serietà. Eccone alcuni:

*vertigini, nausea, vomito, ronzi, erosioni gastriche e ulcera peptica, cefalea, disturbi visivi, sonnolenza, edemi, ritenzione idrica, insufficienza renale acuta, ittero, epatite acuta fulminante, encefalopatia, sincope, insufficienza cardiaca, emorragie dell'intestino tenue, anemia, fenomeni allergici gravi dall'orticaria fino allo shock anafilattico, blocco della produzione cellulare midollare, disturbi della coagulazione, infarto del miocardio...*

Si tratta di *disgrazie* evitabili, capitate *veramente* a uomini, donne e bambini e solo successivamente segnalate alle autorità sanitarie. L'ultima notizia è stata che il 18 aprile 2002 le autorità finlandesi hanno sospeso la commercializzazione di un FANS (nimesuli-

de), a causa della segnalazione di 66 casi di epatopatia che hanno portato a due trapianti di fegato e a un decesso.

Ogni nuovo farmaco immesso sul mercato e spacciato come *più sicuro* in realtà nasconde insidie ancora sconosciute.

Ricordiamoci che:

- I. Nessun farmaco è privo di effetti collaterali.
- II. Nessun FANS fa guarire dalle infezioni né dall'artrosi.
- III. Le infezioni alla gola sono quasi sempre passeggere e guariscono spontaneamente, lasciando il sistema immunitario più competente, cioè più forte.
- IV. Per lenire i dolori di qualunque natura esistono ottimi rimedi naturali del tipo “fai da te”: le erbe, i massaggi, le tisane, il latte caldo col miele, il rilassamento, i bagni caldi, il semplice riposo a letto, ecc.
- V. Ci sono ottime medicine alternative per placare i dolori: l'omeopatia, l'agopuntura, il training autogeno, il biofeedback, il podomassaggio, la fitoterapia, l'ipnosi, la psicoterapia, la fisioterapia, le cure termali ecc. Si tratta di tecniche diffuse e accessibili a tutti.
- VI. In casi specifici e rari si può ricorrere ai farmaci antidolorifici, solo dopo aver sentito il parere del proprio medico di *fiducia*. È possibile e consigliabile

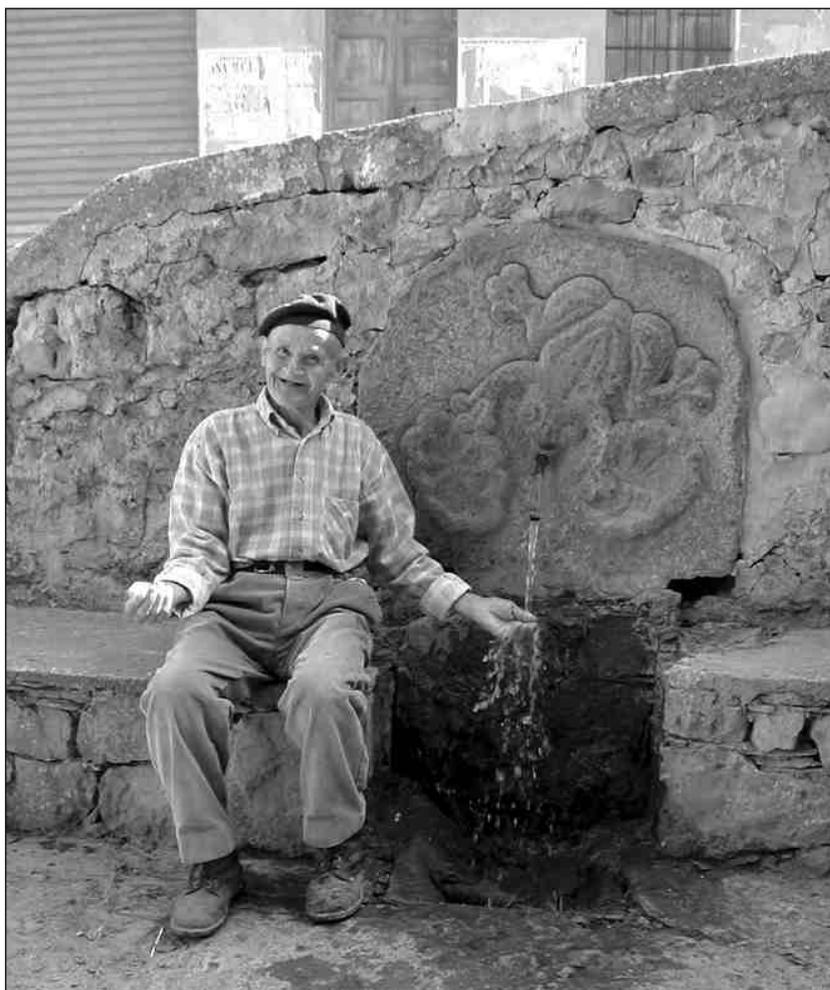


allenarsi a tollerare un pochino di più il dolore. A tale scopo basta praticare ogni giorno almeno una mezzora di attività fisica moderata (passeggiata, corsa leggera a piedi o in bicicletta), che migliora l'equilibrio psico-fisico e innalza il livello di endorfine, sostanze antidolorifiche naturali prodotte dal nostro stesso cervello.

Abbondare poi in frutta e verdura e bere due litri d'acqua ogni giorno migliora il metabolismo, rallenta l'invecchiamento delle articolazioni e dei vasi sanguigni e protegge da malattie infettive e da molti tipi di tumori.

**Un consiglio vitale: quando il vostro medico di fiducia non vuole darvi un farmaco, non insistete!**

Salute a tutti dal Dr. Congia



### La vita: un lungo cammino per scoprire e sognare...

I sogni della mia infanzia non erano poi così tanti, erano pochi e facili da avverarsi, per come la pensavo io. Incominciò un giorno che presi il treno e quella stupenda nave da me sconosciuta...

Pensai: la mia bella vita sta incominciando.

Tutto andava bene, ma quando passai la frontiera cominciai a rendermi conto che c'erano tante cose che mi ero dimenticata di inserire nei miei sogni. Ho trovato davanti a me una grande barriera. La gente era gentile e accogliente, ma io potevo solo guardarli in faccia, non capivo niente del loro linguaggio, né loro capivano me. Ormai era troppo tardi per tornare indietro, la strada del ritorno era lunga e costosa. Non era più possibile. Mi trovai sola; ma in quella mia testa c'era ancora voglia di continuare a sognare.

Imparai la loro lingua, cominciai a lavorare faticosamente, avevo tanto coraggio e fiducia nell'avvenire. Amavo la vita. Desideravo crearmi una famiglia in quella terra sconosciuta dove andavo lentamente ambientandomi. Ad un'età ancora giovanissima mi sposai. Ne ero felice, in quel periodo coglievo solo il lato buono della vita, per me non esistevano problemi. Strada facendo notai i primi tristi cambiamenti.

Mi addoloravo tanto, sono stata sempre una persona molto sensibile; mi sentivo impotente, la vita diventava sempre più dura, il mio sorriso diminuiva di giorno in giorno. Ogni tanto mi fermavo e dicevo a me stessa: coraggio, nella vita c'è di peggio. Dopo tutto ho avuto la fortuna di avere due figli che adoro e oggi ho anche la gioia di due nipotini...

Quanto vorrei ritrovare quel sorriso speciale che ho perduto! Nonostante tante vicissitudini e incomprensioni, amo sempre mio marito. Vorrei finire questo viaggio come speravo, con una famiglia unita e serena. Se questo un giorno accadrà, rincomincerò a sognare.

La moglie di un alcolista



## Seminario - Casa della Pace di Rita Pireddu

Nei giorni 28-29 e 30 ottobre 2002 si è svolto a Ghilarza un seminario sul tema "La gestione dei conflitti interpersonali secondo il metodo dell'equivalenza", organizzato dall'ACAT Alto Oristanese e dall'Associazione Casa per la Pace, con il contributo del Servizio Socio Educativo del Comune di Ghilarza.

Il seminario, condotto dall'antropologa belga Pat Patfoort, teorica della non-violenza, era rivolto ad un numero ristretto di partecipanti, in tutto venti tra operatori sociali, insegnanti e genitori dell'intercomune. I corsisti hanno preso consapevolezza delle dinamiche generali che determinano conflitti interpersonali sfocianti in manifestazioni più o meno violente. Si è appreso che esistono delle tecniche attraverso le quali il conflitto può essere ridi-

mensionato, evitando che si traduca in comportamenti violenti (aggressività fisica o verbale).

In che modo?

Attraverso un processo auto-educativo che insegna a controllare l'impulsività, a non ritenere giusto solo il proprio punto di vista, a non imporlo, ad ascoltare l'altro senza metterlo in una posizione di inferiorità. Usando l'espressione della Patfoort, evitando di creare una situazione Maggiore-minore.

Si è presa consapevolezza dell'importanza del linguaggio non verbale, come l'espressione del volto, l'atteggiamento del corpo, i gesti, lo sguardo ecc. che fanno da contorno alle parole, per instaurare un rapporto improntato al dialogo costruttivo, alla comprensione e all'ascolto.

Prendere coscienza di tutto questo aiuta a gestire i conflitti e le divergenze della vita quotidiana, facendo star meglio noi e gli altri. Il metodo alternativo dell'equivalenza proposto dalla Patfoort è basato sul rispetto delle reciproche posizioni e sulla reale volontà di individuare i fondamenti comuni attraverso l'ascolto attento.

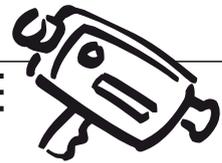
Tutto ciò non è semplice, dal momento che siamo stati educati ad affrontare i problemi imponendo il nostro punto di vista, lasciandoci spesso dominare dalle emozioni. Ma si può provare a cambiare i nostri comportamenti, dal momento che non sono esclusivamente condizionati dal patrimonio genetico.

Basta provarci, senza scoraggiarsi di fronte ai primi insuccessi.



**“SALUTE 21” O.M.S.**

**“L'alcol è una sostanza tossica e il suo uso è correlato ad un alto rischio di danni e di morte sia per chi beve che per chi non beve”**



## La musica unisce le famiglie e costruisce salute

### Serata musicale rock drug free

Il 13 ottobre scorso le famiglie del CAT S'Amistade, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale di Ghilarza, l'ACAT Alto Oristanese e l'Associazione Nazionale di Cultura Rock Baraonda di Abbasanta, Sardegna Solidale e il Liceo Scientifico di Ghilarza, hanno realizzato una serata musicale drug free intitolata "NOTE ROCK, suoni, letture e immagini della fine del '900", inserita nel Mese della Cultura di Ghilarza.

L'iniziativa era finalizzata alla promozione di uno stile di vita sano soprattutto tra i giovani e alla comunicazione intergenerazionale.

Il programma musicale è stato presentato da Sara Caddeo ed arricchito da brani di letteratura letti da Roberto Caddeo, Marta Frau e Gloria Dessì e dalla proiezione di immagini fotografiche scelte

dagli stessi gruppi musicali e da Sandro Ciula, educatore della A-USL 5 Distretto di Ghilarza. Si sono esibiti i gruppi musicali locali "Nacked feet", "L'Elmo e le Zanzare", "Interno 4", "Pappagalli Verdi" e "D'altrond'È". Hanno offerto il loro talento oltre trenta artisti tra suonatori, cantanti, percussionisti e narratori.

Tra i numerosi spettatori (oltre 250!) si sono viste intere famiglie e persone di tutte le età, dai bambini ai nonni.

Al termine della serata le famiglie dei club di Ghilarza, Abbasanta, Norbello, Borore e Fordongianus hanno offerto un rinfresco analcolico che il pubblico ha mostrato di gradire.

Desideriamo ringraziare ogni singolo artista, il caloroso pubblico e i Sigg. Fausto Santi (Ristorante Su Carduleu), Antonio Satta, Adolfo Demartis e il ragionier Miner-

va (Coca Cola), Marcella Licheri (Parmalat), Mario Carta (Coplas) e l'Amministrazione Provinciale di Oristano, che hanno offerto un contributo economico.

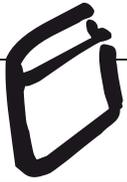
La collaborazione tra istituzioni, scuola, associazioni culturali, volontariato e imprenditoria locale può produrre risultati eccezionali sul benessere delle nostre comunità. Dobbiamo continuare in questa direzione, se vogliamo affrontare efficacemente temi delicati e urgenti come la crescita civile, la partecipazione democratica, il rispetto della legalità, la ricerca dello sviluppo sostenibile, la solidarietà e tutte le altre conquiste che tendono alla *salute sociale*.

La musica rock, la danza, il teatro sono alcuni degli strumenti utilizzabili per riportare i nostri giovani al centro delle attività culturali e per favorire la comunicazione genitori-figli.

La prossima iniziativa (serata drug free) si svolgerà ad Abbasanta il 23 novembre 2002 alle 21,00, nei locali dell'Oratorio Parrocchiale, nel corso dei festeggiamenti di S.Caterina. Nell'occasione debutteranno sei nuovi gruppi musicali locali. Siete tutti invitati!

Le famiglie del  
CAT S'Amistade Ghilarza





### Pensieri di uno spaventapasseri - Carlo Marongiu

Pensieri selezionati da Rita Pireddu

*Carlo Marongiu è nato a Narbolia nel 1951. Lavora per vent'anni presso i Vigili del Fuoco di Oristano.*

*Nel 1997 gli viene diagnosticata una terribile malattia neurologica (sclerosi laterale amiotrofica) che provoca la paralisi completa dell'organismo lasciando intatte le facoltà intellettive.*

*La sofferenza è grande, ma la fede gli è di conforto. Sostenuto dall'amore della famiglia, degli amici e dei colleghi, affronta il calvario con dignità ed umiltà.*

*Oggi non ha più la voce, l'immobilità imprigiona anche il suo viso. Spinto dalla necessità di comunicare le sue esigenze quotidiane, i sentimenti e gli stati d'animo, studia un codice col battito delle palpebre. Gli occhi scorrono velocemente sull'alfabeto, formando le parole, le frasi ed infine il libro che vi presentiamo, da cui sono stati tratti alcuni dei pensieri che seguono e che senz'altro rappresenta una testimonianza di grande speranza e di inenarrabile amore per la vita.*

#### Alcuni pensieri.

“La mia speranza è che coloro che leggeranno questi pensieri possano trovare qualcosa di buono, un aiuto concreto per affrontare e combattere le difficoltà che la vita ogni giorno ci para davanti. Ho sempre pensato e lo penso ancora che la vita vale sempre e comunque

la pena di essere vista.”

“Per carattere credo di non essere mai stato una persona molto esigente, ma purtroppo questa malattia ti porta ad esserlo. Se questa maledetta mi avesse almeno consentito l'uso delle braccia e

delle mani avrei trovato da solo la giusta posizione sia nella carrozzina che nel letto, mi sarei grattato da solo e avrei scacciato le mosche, mi sarei aspirato da solo e avrei potuto spostare le gambe. In questo modo tutti quelli che mi assistono avrebbero detto che ero un paziente di poche pretese”.

“Nessuno può capire quanto è angosciante avere bisogno di qualcosa e non poter far nulla per attirare l'attenzione. Bisogna saper attendere pazientemente anche per pochi minuti, a volte col cuore che sem-



bra scoppiare, che qualcuno mi guardi in faccia.”

“E' proprio vero che non possiamo comprendere la sofferenza degli altri se prima non l'abbiamo sperimentata noi stessi. A questo punto vorrei proporre un giochetto. Provate a sedervi nella poltrona più comoda della vostra casa, oppure sdraiatevi nel vostro letto. Rilassate completamente tutti i muscoli e non muovetevi. Se vi viene da grattare non fatelo, se una mosca si posa sulla vostra mano non scacciatela, se qualcuno vi parla non rispondete e se a lungo andare vi fa male un



gomito o una gamba paziente un poco. Fate questo per mezz'ora e moltiplicatela per quanto volete pensando a quelli come me”.

“Dobbiamo essere contenti per il sole e per le stelle, per il caldo e per il freddo, per le nuvole e per la pioggia e per tutto quello che ci circonda. Dovete essere contenti quando aprite la porta o chiudete la finestra; quando salite le scale o camminate, quando apparecchiate la tavola o fate il fuoco, quando sbuffate o quando urlate, quando piangete o quando ridete. Ogni tanto fermatevi a farvi il segno della croce e a ringraziare.”

“Ci sono tre cose capaci di attenuare ogni genere di sofferenza: la preghiera, la pazienza e la fantasia.”

“Sto giocando col Signore una partita di pazienza. Da quasi quattro anni mi sono piazzato davanti alla porta della sua

casa e sto suonando il campanello giorno e notte. Lui sa che sono io lo scocciatore e sa anche cosa vorrei; io so che lui è in casa, ma non mi apre. Ho bussato anche dai suoi parenti, tutti hanno sentito, ma finora nessuno mi ha aperto. Mi stufferò prima io a bussare o il Signore a tenere la porta chiusa e le mani nelle orecchie?”

“Lo spaventapasseri è immobile, non respira e non parla. Nessuno si sogna di salutarlo o di chiedergli qualcosa. Ho già detto che questa malattia è maledetta perché distrugge tutto. Per questo continuo a sentirmi uno spaventapasseri, una cosa, un peso. Devo sopportare tutto, perché un malato è già fastidioso di per sé, figurarsi quando si lamenta. In fondo siamo in tanti a comportarci allo stesso modo con Dio. Non pensiamo mai di chiedergli qualcosa, neanche quando abbiamo bisogno e facciamo come se non esistesse.

Quando andiamo nella sua casa, non ci prepariamo all'incontro e siamo sempre talmente distratti che ci dimentichiamo spesso persino di salutarlo.

Penso decisamente che anche Dio, più di una volta deve sentirsi uno spaventapasseri.”

*Un pessimista è un uomo che si lamenterebbe del rumore se la fortuna bussasse alla sua porta*

•

*Spesso il margine tra successo e insuccesso è semplicemente la volontà di fare lo sforzo in più, percorrere il chilometro in più, bussare ad una porta in più, sopportare la fatica in più*

•

*È più facile spezzare un atomo che un pregiudizio*

•

*Il successo è avere ciò che si vuole. La felicità è volere ciò che si ha.*

•

*Buon marinaio è quello capace di tirarsi fuori dai guai. Vero marinaio è quello che nei guai non ci si mette.*



## XI CONGRESSO NAZIONALE DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO SAN TEODORO, 4/5/6 OTTOBRE 2002

Nei giorni dal 4 al 6 ottobre 2002 si è svolto a S. Teodoro (NU) l'Undicesimo Congresso Nazionale dei C.A.T. intitolato "Pensiero e azione nella vita dei club".

È stato un fatto davvero storico: per la prima volta il congresso nazionale si è svolto in Sardegna, grazie all'impegno profuso dal Presidente e dalle famiglie dell'Associazione Regionale (ARCAT Sardegna) e delle ACAT "Il Ponte" di Olbia, "Il Redentore" di Nuoro, "Alto Oristanese" di Abbasanta.

Una folla immensa di partecipanti (oltre 1.500 persone),

attenta e sensibile, ha seguito i tre giorni di intenso lavoro. Dopo il concerto offerto dal Coro di Bitti (che ha riscosso enorme successo), ha aperto il congresso con il suo saluto e il ringraziamento il presidente dell'ARCAT Sardegna Salvatore Mele di fronte alle autorità locali e provinciali.

Ha quindi preso la parola il Presidente AICAT Ennio Palmesino, il quale si è soffermato sullo stato di salute dei club, che in Italia sono 2.191, di cui 62 in Sardegna. La media di un club ogni 28.000 abitanti si può considerare un successo che incoraggia

ad andare avanti.

Interessante è stato l'intervento del Tenente della Polizia Stradale, Antonio Pigozzi, che ha parlato di trecento patenti ritirate nella sola provincia di Nuoro in un anno per guida in stato di ebbrezza, il che la dice lunga sulla scarsa informazione circa i pericoli che possono derivare anche da un consumo occasionale di alcol.

È quindi intervenuta la Professoressa Visnja Hudolin, vedova del Professor Vladimir, l'ideatore del metodo ecologico-sociale proprio dei C.A.T.. Il metodo, ha ricorda-





to la Professoressa, ha consentito e consente tuttora a numerose famiglie di affrontare i problemi alcolcorrelati e di cambiare il proprio stile di vita. Il pensiero di Hudolin in pochi anni è diventato azione, e dal 1978 ad oggi il cammino percorso dai club può considerarsi davvero sorprendente. Le regole sono sempre le stesse: partecipare alla seduta una volta alla settimana con tutta la famiglia, mantenere la riservatezza e il rispetto, offrire e accettare lo stimolo e il sostegno reciproco orientato alla crescita umana.

È stata seguita con attenzione anche la relazione sul club e la famiglia tenuta dal Dr. Sandro Congia, che ha il merito storico di aver inaugurato il primo

club in Sardegna.

Le storie personali di serenità e amore ritrovati dopo i fallimenti, la povertà, la disgregazione familiare, sentite dalla viva voce dei protagonisti, sono stati i momenti più toccanti. Giovanni a causa dell'alcol ha sperimentato la separazione dai suoi cari, la perdita del posto di lavoro, poi il suo primo ingresso al club, con la risalita, fino alla riconquista di un lavoro, quindi una ricaduta e... oggi eccolo ancora tra noi, a ritentare.

È stato davvero emozionante sentire anche le tante testimonianze offerte dalle famiglie provenienti dalla Finlandia, dal Nicaragua, dalla Russia, dalla Svizzera.

All'interno del congresso si

sono svolte le sessioni parallele che hanno permesso di approfondire temi come l'aggiornamento dei servitori-insegnanti, il club e il carcere, genitori e figli ecc.

Il congresso è terminato con l'intervento del presidente dell'ARCAT Calabria, che ha comunicato che il Dodicesimo Congresso Nazionale del 2003 si terrà nella sua regione.

*Lussorio Muroni  
Servitore insegnante del CAT  
n. 1 Abbasanta*

*L'uomo mite porge sempre  
l'altra guancia, ma anche  
i miti di guance ne hanno  
solo due.*

•

*Chi crede di conoscere  
tutte le risposte, forse non  
sa interrogarsi.*

•

*Non è vero che un amico  
si vede nel momento  
del bisogno, un amico si vede  
sempre.*

•

*Un anziano che muore è  
una biblioteca che brucia*

*L'ACAT Alto Oristanese di Abbasanta, per contribuire al finanziamento del Congresso, ha organizzato una lotteria.*

*Il primo premio, un tappeto sardo, il secondo, una spilla d'oro e corallo, e gli altri premi sono stati già sorteggiati alla fine dei lavori e consegnati ai vincitori.*



## La festa della birra di Sandro Congia



Da qualche anno va diffondendosi una festa di derivazione culturale non mediterranea, che ha soprattutto lo scopo di incoraggiare un maggior consumo di birra.

Ne abbiamo bisogno?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (\*) ha denunciato gli alti costi economici per la Regione Europea derivanti dal consumo di alcol e ha fornito le linee guida per la prevenzione, puntando sulla riduzione dei consumi tra i così detti bevitori sociali. In virtù di tale orientamento la legge italiana ha recentemente abbassato a 0,5 g/litro il limite alcolemico per il guidatore, inasprendo la pena per il trasgressore, a tutela dell'incolumità sua e di chi si

trova nel suo raggio d'azione.

D'altra parte noi sardi dettiamo il primato in Italia nel consumo di birra pro capite, e gli istituti di ricerca (Istat, 1995-2000) segnalano la crescita del numero di adolescenti che fanno uso di alcol (+30% dei maschi e +103,7% delle ragazze).

Senza scomodare gli istituti di ricerca, se ognuno di noi osserva con attenzione quanto succede nelle feste e nei novenari, può facilmente rilevare il pesante consumo di bevande alcoliche, con un abbassamento progressivo dell'età di iniziazione. Tutti siamo testimoni dei problemi di ordine pubblico, degli infortuni stradali, degli incidenti e delle assenze dal lavoro, dei

problemi scolastici, dei disturbi comportamentali e relazionali e della sofferenza di numerose famiglie. Non a caso genitori, insegnanti, educatori e amministratori mi domandano, sempre più preoccupati, che cosa si può fare per limitare il fenomeno.

Questo è un momento in cui tutti dobbiamo interrogarci e darci una risposta chiara.

Che cosa vogliamo fare?

Vogliamo piegarsi alle pressioni della moda e introdurre nella nostra tradizione una festa che inneggia a una bevanda alcolica, già considerata purtroppo da molti simbolo di emancipazione e di maturità? Siamo sicuri di migliorare così la salute collettiva, di arricchire moralmente, culturalmente e civilmente le nostre comunità?

Si possono trovare mille motivi e mille modi per fare festa, senza buttare al vento i valori che la gente dei nostri paesi ha saputo conservare e che ha il dovere di trasmettere alle generazioni future. Occorre se mai riempire di contenuti le nostre feste tradizionali, che sembrano svuotarsene nel tempo, e saper cogliere in esse non solo l'occasione per stare insieme in allegria, ma anche per rafforzare la nostra identità e formarci una maggiore coscienza di comunità.

Abbiamo risorse umane e ambientali che meritano di essere al centro di sagre e celebrazioni: l'ospitalità, la solidarietà, la religiosità, la gastronomia, l'artigianato, la labo-



riosità, l'amore per la cultura, il rispetto per l'ambiente, la purezza dell'aria e dell'acqua, i funghi, gli asparagi, il sughero, la ferula, l'asfodelo... non mancano certo i motivi per sottolineare la ricchezza spirituale e materiale delle nostre comunità.

(\*) Piano d'Azione Europeo sull'Alcol 2000-2005: i prodotti alcolici sono responsabili di circa il 9 % del carico totale di malattie nella Regione Europea.



Da **L'UNIONE SARDA** del 11/10/1965

## Un grande SECHI ferma il BOSA

**BOSA, 11.** — L'esordio degli azzurri bosani non è andato oltre il pareggio, a causa delle prodezze del portiere ospite. La partita svoltasi per tutto l'arco dei novanta minuti sotto una pioggia torrenziale, non ha permesso all'« undici » bosano di cogliere il meritato successo: l'impressione degli attaccanti e le magnifiche prodezze del portiere Sechi hanno fatto il resto.

Il risultato premia tuttavia la compagine ospite per la caparbietà e per l'ardimento dimostrato per tutta la partita. Ad una superiorità territoriale del Bosa, il Ghilazza opponeva, frequenti spunti veloci dei vari Mironi, Lieber, Cabula e Uselli.

La maggior frequenza nei tiri a rete non ha fruttato molto all'undici bosano, la sfortuna e le belle parate di Sechi, non hanno permesso di realizzare la rete della vittoria che gli avanti bosani andavano disperatamente cercando. Ed ecco alcuni cenni di cronaca.

Sin dall'inizio il Bosa si faceva minaccioso sotto la

porta avversaria ed al 2' al 5' ai 8' ed al 10' Pinna, Morelli, Biddau, Deltorchio e Mocci costringevano con i loro pericolosi tiri, il portiere ospite ad esibirsi in numerose prodezze. Gli ospiti rispondevano con veloci azioni di contropiede che si infrangevano sulla solida difesa azzurra locale, che ha avuto in Lai, Addis e Manca con Eubeddu dei sostenitori insuperabili.

Il bravo Campus ha sfoggiato degli ottimi interventi neutralizzando i numerosi tiri ravvicinati degli avanti ospiti.

Al 30' del primo tempo però i locali bosani andavano in vantaggio per merito del fronboliere e cannoniere del Bosa Pinna, che sfruttando un calcio di punizione di Morelli, mandava con un bellissimo colpo di testa la sfera dietro le spalle dell'estercifatto difensore ospite.

Azioni alterne con frequenti capovolgimenti di fronte che si susseguono fino alla fine del primo tempo.

La ripresa inizia con una rabbiosa reazione degli ospiti che con Mironi e Uselli si

fanno minacciosi nell'area bosana, ed è proprio Uselli che al 3', sfruttando una confusa mischia, manda la sfera alle spalle di Campus realizzando così la rete del pareggio.

I bosani inutilmente s'impegnano per cogliere il successo finale, la troppa precipitazione nelle conclusioni, e le spericolate parate del bravo Sechi, hanno tolto loro la giusta vittoria. Dei bosani si sono distinti Addis, Mocci, Eubeddu e Pinna, degli ospiti il portiere Sechi, con Cabula e Mironi. L'arbitraggio del signor Devilla è stato discreto.

**Antonio Usai**

**BOSA:** Campus, Addis, Eubeddu, Manca, Mastinu, Lai, Deltorchio, Mocci, Biddau, Mirelli, Pinna.

**GHILAZZA:** Sechi, Fadda, Massidda, Dore, Campus, Cappal, Mironi, Licheri, Uselli, Cabula, Cau.

**ARBITRO:** Devilla.

**MARCATORE:** nel primo tempo al 30' Pinna; nella ripresa al 3' Uselli.

**SU NONNU PO SOS PIZZINNO (SU IAIU)**

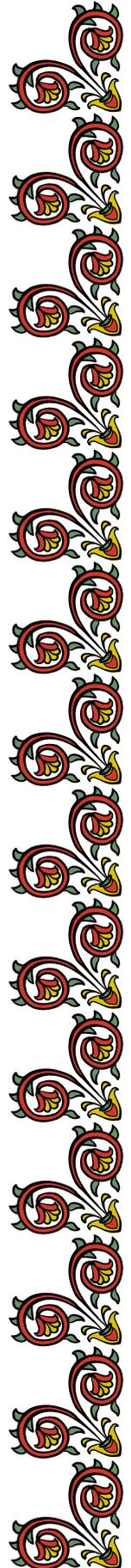
Sos pizzinnos istimo e adoro,  
 sun bellos e candidos in visu  
 mi addolorat su piantu e insoro  
 mi rallegrada s'insoro sorrisu.  
 A issos regalo anima e coro  
 Cun issos mi parzo in paradisu  
 E po los dormire cando an sonnu  
 Sa ninna nanna lis cantat su nonnu.

*Basilio Manca*

**LA PACE TORNERÀ**

Se credi che un sorriso sia più forte di un'arma;  
 Se credi che quanto unisce gli uomini  
 sia più importante di quello che li divide;  
 Se credi che la diversità sia ricchezza e non danno;  
 Se sai preferire la speranza al sospetto;  
 Se reputi di dover essere tu  
 piuttosto che l'altro a dover fare il primo passo;  
 Se puoi rallegrarti per la gioia del tuo vicino;  
 Se l'ingiustizia che colpisce gli altri  
 ti rivolta quanto quelle che subisci tu;  
 Se sai donare un po' del tuo tempo per amore;  
 Se sai accettare che un altro ti offra un servizio;  
 Se sai condividere il tuo pane sapendovi aggiungere un pezzo  
 del tuo cuore;  
 Se credi che il perdono vada più lontano della vendetta;  
 Se puoi ascoltare l'infelice che ti fa perdere tempo  
 conservandogli il tuo sorriso;  
 Se sai accettare la critica  
 e trarne profitto senza respingerla e difenderti;  
 Se sai accogliere e valorizzare un'opinione  
 differente dalla tua;  
 Se rifiuti di battere la tua colpa  
 sul petto degli altri;  
 Se per te l'altro è anzitutto un fratello;  
 Se la collera è per te debolezza  
 e non dimostrazione di forza;  
 Se ti schieri dalla parte del povero e dell'oppresso  
 senza prenderti per eroe;  
 Se credi che la pace sia possibile,  
 allora la pace tornerà.

*P. Guibert*





## OMINES E ANIMALES





# ACAT ALTO ORISTANESE

**Centro di Promozione della Salute  
Abbasanta Via Kennedy, 7  
e-mail: [catabbasanta@tiscalinet.it](mailto:catabbasanta@tiscalinet.it)**

**Promozione del volontariato**

**Gruppi di auto mutuo aiuto  
fumo - gioco d'azzardo  
disagio psichico**

**L'Alambicco**

**Scuola Alcolologica Territoriale**

**Club degli alcolisti in trattamento - Abbasanta**

**Biblioteca di educazione alla pace**

**A.N.C.R. Baraonda**

**Centro d'Ascolto dal lunedì al venerdì ore 17.30 - 19.00**

**Problemi alcol-droga correlati dal lunedì al venerdì**

**Associazione Diabetici Alto Oristanese lunedì**

**Associazione Italiana Donatori di Organi mercoledì**

**Associazione Italiana Malattia di Alzheimer venerdì**



# Telefono 0785 54867

CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO CAT GHILARZA - ABBASANTA

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