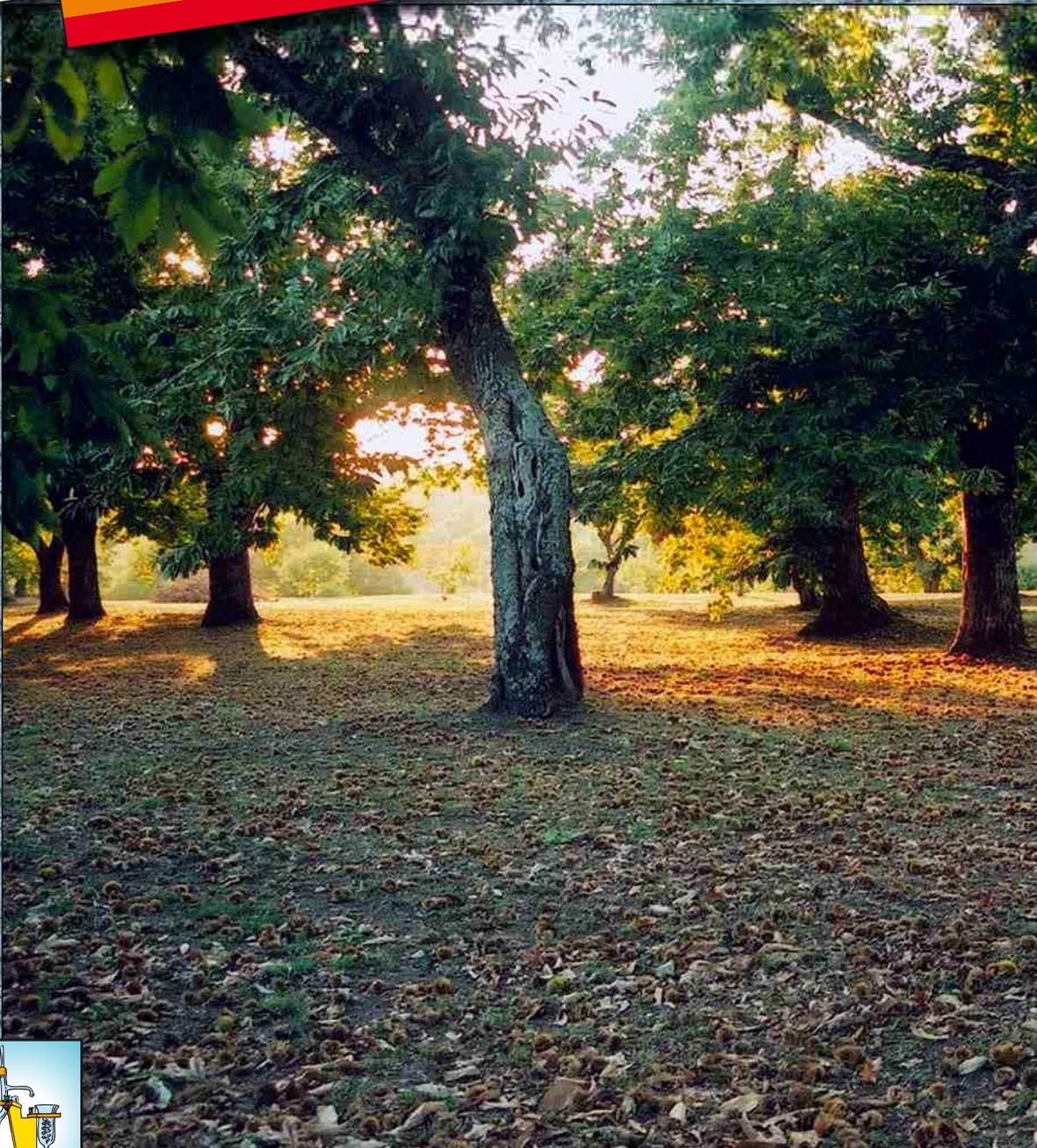


e'

# alambicco

Anno XIII - N° 25 - Dicembre 2007



CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO - FORDONGIANUS - DONIGALA FENUGHEDDU - B  
IGALA FENUGHE - BORORE - SAMUGHEO - SEDILO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBAS  
- CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO - FORDONGIANUS - DONIGALA FENUGHEDDU - B  
IGALA FENUGHEDDU - BORORE - SAMUGHEO - SEDILO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBAS

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





# SOMMARIO

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

Anno XIII n°25 - Dicembre 2007

Direttore

*Sandro Ciula*

Direttore Scientifico

*Sandro Congia*

Direttore Responsabile

*Serafino Corrias*

Redazione

*Rita Pireddu, Sandro Congia,*

*Sandro Ciula, Serafino Corrias,*

*M. Assunta Casula, Lussorio Muroni*

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

Progetto grafico e foto

*Sandro Ciula*

Realizzazione e Stampa

Tipografia Ghilarzese

Via Zuri, 5

Tel. 0785 54684

Ghilarza

Pag. 2

Le Reti: comprendere e comunicare

Sandro Congia

Pag. 4

Editoriale

Sandro Ciula

Pag. 6

Scuola e solidarietà

Pag. 9

Ricorrenze

Pag. 11

Conosciamoci un po'

Pag. 13

Sanità

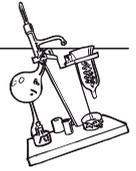
Pag. 15

Comunicazioni fra club

Pag. 16

Riflessioni in rima e Buonumore

Questa rivista viene pubblicata grazie ai contributi dei Comuni di Ghilarza, Abbasanta e Borore e del Centro Servizi Sardegna Solidale.



## L'albero dei limoni di casa di Sandro Congia

Mario ha 38 anni, è sposato, papà di una bambina di tre. È contento del suo lavoro. Il suo principale gli ha fatto fare tutte le analisi.

- Perché? Ha domandato sorpreso.

- È la legge 626, per la tutela della salute dei lavoratori.

- Ma io sto bene, lavoro otto ore al giorno e non sento neanche la fatica, perché devo fare analisi?

- Non sai quanto fa piacere a me, con quello che mi costano... ma è la legge, e se mi controllano voglio che mi trovino in ordine, altrimenti qui si chiude. Questa è la busta, chiusa, falla vedere al tuo medico.

Mario non resiste. C'è il suo nome scritto chiaro, è lui il destinatario, la apre. Si sente bene, eppure prova un brivido: sarà per la trasgressione, o per la paura di qualche sorpresa?

Tanti fogli, numeri, parole incomprensibili, nell'ultima pagina le conclusioni: tre righe con alcune parole in grassetto, quelle si capiscono benissimo: **soprappeso... fumatore... ipertensione... colesterolo, transaminasi, glicemia...** e in stampatello **LE CONSIGLIAMO DI RIVOLGERSI AL SUO MEDICO CURANTE.** Oddio! Trans-ami-nasi



elevate, rilegge. Se non sbaglio si tratta del fegato, pensa. Istantaneamente la mano destra si stacca dal foglio e si appoggia sotto le costole, dallo stesso lato, e mentre percepisce la rotondità della pancia una vampata gli colora il volto. Si susseguono le immagini e i pensieri più tetri. L'ospedale, flebo, lettini e camici bianchi, la tac, i prelievi e il ricordo di un suo vecchio zio. Vecchio zio... aveva 48 anni quando è morto, pochi mesi dopo, anche se ne dimostrava venti di più. Si era fatto tutto giallo, alla fine, e aveva una pancia cinque volte la sua.

È acqua che si forma dentro pancia, adesso il dottore gliela leva via, spiega-

va la madre con un sorriso di incoraggiamento rivolto più allo zio che a lui. Un sorriso a cui non aveva creduto, infatti, appena fuori dal reparto la madre era scoppiata in lacrime.

Basta! Io che c'entro con mio zio? Non devo pensare a tutte queste sciocchezze, avrò sbagliato il laboratorio. Vuoi vedere che hanno scambiato le mie analisi con quelle di Antonio? Vediamo: cognome e nome ok, data di nascita, peso, altezza... è sì, sono proprio io. Il cuore almeno va bene, c'è scritto nella norma.

- No che non va bene - sentenzia il medico di famiglia il giorno dopo, con voce

## LE RETI: COMPRENDERE E COMUNICARE

chiara - la pressione a 160, il colesterolo quasi a 300, la glicemia a 130, con quella pancetta peserai almeno dieci chili in più, fumi da vent'anni... e pretendi che il tuo cuore canti di gioia?

Vent'anni! E sì: a diciotto, prima di partire militare, anzi ancora prima, nella festa della leva aveva iniziato a fumare e di quando in quando a bere. Il dottore continua a dare brutte notizie, ma lui non ascolta più, rivede i suoi cambiamenti, gli amici, gli spuntini, gli scherzi, la squadra di calcio, allora si che correva. Poi il servizio militare, i primi lavoretti. E poi Anna, il matrimonio, la casa. Ogni tanto ci scappava la partita di calcetto, ma quanta fatica a star dietro a Sergio, otto anni più anziano, ma più fresco e agile di lui. Chili in più messi su in pochi mesi, e le sigarette... e le birre... e la pancia. Mi sono lasciato andare, dovrei muovermi di più, mangiare meno, smettere di fumare.

- Dunque - prosegue il dottore - c'è un inizio di diabete, la pressione alta, la vita sedentaria e il fumo: tutto questo aumenta enormemente il rischio di infarto. Poi c'è il fegato che non va, devi lasciare la birra, caro Mario.

Intanto inizia a scrivere al computer, e dopo pochi secondi la stampante spara una mitragliata di ricette e istruzioni scritte. Mario è esterrefatto. Pensa a Gianni, che da anni ha cambiato compagnia, si è comprato

l'apparecchio per misurare la pressione, prende non so quante pastiglie, ogni giorno fa la fila in qualche studio medico e quando lo incontra parla solo di malattie. Che noia! Non lo sopporta più. Afferra il mazzo delle ricette, saluta distrattamente e si incammina verso l'uscita. Ha le gambe pesanti, suda, si sente soffocare. Attraversa la sala d'attesa fuggendo in apnea dall'odore di alcol denaturato, dopobarba, abiti bagnati, riviste stagionate. Esce e finalmente respira. Guarda le sue ricette, si volta verso l'ambulatorio, si dirige verso l'auto parcheggiata, una pressione al telecomando, un lampeggio e la macchina è pronta. Aspetta un istante, si guarda attorno.

Di fronte a sé la strada della vecchia casa dei genitori, con i muri in pietra, senza intonaco. Chiude la macchina e si incammina. Scioglie la sciarpa per sentire meglio il vento fresco sul viso e respira il profumo di roccia e muschio. Dei bambini giocano per strada, l'aria è pulita, i piedi caldi. In fondo c'è la fontanella dell'acqua, la raggiunge e mentre beve un rivolo bagna le ricette. Ha un gesto di stizza. Si affacciano alla mente, come se fossero partite in ritardo, tutte le altre parole del medico.

*Fai una passeggiata di almeno mezz'ora ogni giorno, lascia l'automobile a casa quando giri per il paese, fai le scale, respira l'aria pulita, bevi*

*l'acqua buona e mangia i frutti della tua terra. Consuma molta frutta e verdura, meno carne, pesce due volte alla settimana... conta quante ore passi seduto al lavoro e in casa davanti alla tv, vergognati e poi datti una regolata. Vivi in un posto meraviglioso, pensa all'invidia dei milanesi: non ti mancano le migliori comodità offerte dalla tecnologia e contemporaneamente puoi mangiare pane e ricotta fatti in casa, avere tanto verde sano intorno! La campagna è una meraviglia, vacci, porta con te Anna e la bambina. Ci sono due strade per conservare la salute: riempirti di medicine pur di non rinunciare alle tue cattive abitudini oppure seguire uno stile di vita sano. Se decidi di seguire la seconda strada, torna tra un mese, ti farò ripetere gli esami e vedrai con i tuoi occhi: sarà una grande soddisfazione.*

Dal muro della vecchia casa sporge l'albero dei limoni carico di frutti, ce n'è un tappeto sulla strada. Si vede che nessuno ne coglie più. Gli viene in mente l'armadetto delle medicine da cui da tre anni, ogni giorno, prende la scatola di vitamine per darle alla bambina.

Coglie il limone più grande e si incammina deciso verso casa sua.

\*\*\*



## Questa famiglia di Sandro Ciula

Da un po' di tempo la nostra classe politica sembra aver messo al centro del proprio interesse la famiglia. Facciamo qualche considerazione anche noi senza disturbare aspetti sociologici o antropologici della famiglia matrilineare o patriarcale, senza riesumare il concetto di certo integralismo religioso secondo il quale nel sesso c'è qualcosa di intrinsecamente malvagio che può essere eliminato soltanto con il matrimonio e con i figli. Parliamone alla buona.

Dopo la tanto vituperata legge sul divorzio degli anni '70 (e anche prima), l'argomento che ha tenuto banco è il grado di stabilità nella relazione matrimoniale necessario a proteggere l'interesse dei figli. È un pozzo di discussione senza fondo, un problema veramente intricato. Mi sembra chiaro che il vantaggio che un bambino ha nel far parte di una famiglia è sottoposto a questa alternativa: ci sono in circolazione istituzioni tanto perfette da essere preferibili alla grande maggioranza delle famiglie? Chi lo sa! Bisognerebbe sapere come agiscono le relazioni familiari sulla psicologia individuale dei bambini. Bisognerebbe indagare se i diversi sistemi economici o lo stato sociale

nelle diverse culture diano maggiore o minor risalto all'istituto familiare. Ci si potrebbe chiedere se vogliamo che lo Stato si sostituisca ai genitori come proponeva Platone o se i genitori possano essere considerati come gli esseri più idonei a creare l'atmosfera migliore per il bambino. In tal caso dovremmo preoccuparci di indagare quelle coppie in cui uno dei due o entrambi non sono adatti alle loro responsabilità genitoriali oppure i casi in cui l'incompatibilità tra i due è tale da auspicare la separazione proprio per il bene dei figli.

È veramente un rompicapo, anche perché qualsiasi scelta implica una decisione presa per conto terzi e qui gli errori si pagano con l'infelicità di generazioni.

Molti si buttano, lancia in resta, contro l'istituto del

divorzio perché contrario all'interesse dei figli, ma ci sono casi in cui l'appello all'interesse dei bambini, se spinto all'estremo, diventa soltanto un pretesto alla crudeltà. In ogni caso il problema del rapporto tra la stabilità del matrimonio e l'interesse dei figli non può essere affrontato con pregiudizi, perché la soluzione al problema non è né ovvia né semplice e mai univoca.

Cos'è la famiglia? Da un punto di vista biologico, è originata dalla necessità dell'aiuto paterno durante la gestazione e l'allattamento ed ha come scopo la protezione della vita del piccolo.

Nel corso della storia agli istinti biologici si sono sovrapposte le strutture culturali diversificate sia dal punto di vista geografico, economico e temporale; anche la famiglia dunque nel corso dei secoli ha conosciuto importanti modifiche sotto il profilo socio-antropologico.

Se con l'evolvere delle



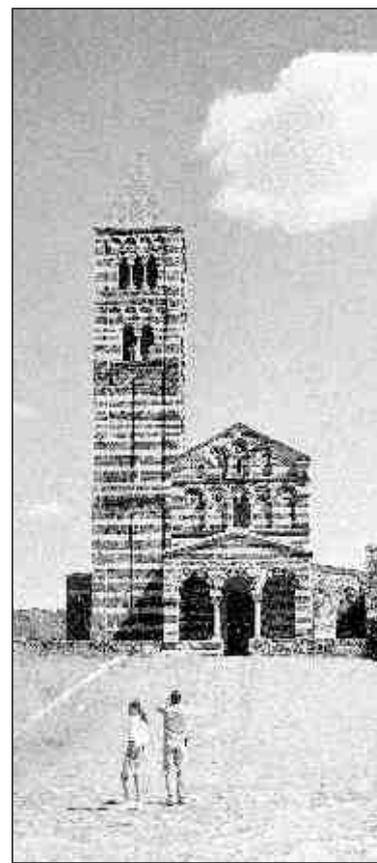
## EDITORIALE

società agricole si è rafforzato il sistema patriarcale che vedeva l'uomo nell'accezione tipica della civiltà romana come "paterfamilias", con l'avvento della rivoluzione industriale ha inizio un processo opposto di disgregazione familiare. Commercio, studi, viaggi, il lavoro come sfruttamento dell'uomo considerato semplice mezzo di produzione, da un lato hanno dato il via ad una emancipazione sempre maggiore, dall'altro hanno prodotto un indebolimento dei vincoli familiari e del controllo parentale. Questa evoluzione dell'istituto familiare sta producendo nella società contemporanea anche importanti forme

degenerative con lacerazioni nei rapporti interfamiliari e conseguenti problematiche per la salute psichica della prole.

Al contrario si manifestano contemporaneamente forme di iperprotezione in genitori ansiosi di tacitare i propri sensi di colpa al punto da mettere in primo piano bisogni, desideri, nonché capricci dei propri figli rinunciando al ruolo normativo tipico del rapporto tra genitore e bambino.

Queste brevi riflessioni vogliono essere semplici spunti per interrogarci su come meglio orientare e sostenere i rapporti familiari e sociali per il futuro delle nuove generazioni.



### CANTIAMO INSIEME

La realizzazione di questo numero de *L'Alambicco* rappresenta la conclusione di un Progetto denominato CANTIAMO INSIEME, iniziato nel 2006 e che l'ACAT, in collaborazione con l'Associazione Baraonda, ha realizzato grazie a Sardegna Solidale. Tale Progetto ha consentito la nascita di un coro polifonico grazie all'impegno di un bel gruppo di persone, di varie età, che ha potuto frequentare un corso formativo musicale gratuito.

E' stato realizzato un repertorio di canti corali e solisti e, il 25 agosto 2006, il coro si è esibito presso il Parco di S. Agostino in occasione della festa.

Gli obiettivi del Progetto rientrano in quello, più generale, che è alla base dell'attività dell'ACAT: migliorare lo stile di vita delle persone attraverso la solidarietà e l'azione volontaria.

Un gruppo di persone si è ritrovato insieme condividendo la passione per il canto e la musica e dimostrando che è possibile fare buon uso del proprio tempo libero.

Il Progetto ha avuto un esito favorevole e ci si augura di poter proseguire con tali attività.

Per questo ci sembra doveroso ringraziare Sardegna Solidale. La speranza è che si sia riusciti a far passare un messaggio chiaro: è possibile divertirsi in modo sano ed ecologico anche senza fare uso di sostanze, di qualsiasi tipo esse siano.

*Lussorio Muroni*



## Alcol, giovani e guida. Noi c'eravamo...

Il 28 novembre 2007, presso l'Aula Magna della Scuola Media di Abbasanta si è tenuto un incontro-dibattito dal titolo "Alcol, giovani e guida", organizzato dall'Associazione Club degli Alcolisti in Trattamento (ACAT) Alto Oristanese in collaborazione con l'Amministrazione Comunale, nell'ambito delle manifestazioni denominate "Cultura d'Autunno".

Il Dott. Giampaolo Carcangiu (Dirigente Medico del Servizio Dipendenze dell'ASL n° 8 di Cagliari e Servitore Insegnante di Club) ci ha esposto la problematica dell'alcol legata alla guida e alla nostra salute.

Attraverso slides e un video ci ha informato su:

- la concentrazione di alcol in alcune bevande consumate più di frequente;
- l'alcol deve essere considerato una droga a tutti gli effetti in quanto altera le funzioni cerebrali e crea dipendenza.

Ci hanno impressionato tantissimo le cifre: il 90% degli italiani consuma alcolici e sono considerati bevitori moderati; ma ancor di più ci ha colpito il dato relativo alla Sardegna che è la regione d'Italia nella quale sono più

numerosi i ricoveri di giovani, al di sotto dei 14 anni, dovuti all'assunzione di bevande alcoliche.

Abbiamo capito che anche una sola lattina di birra può rallentare i riflessi e in caso di guida questo può costituire un pericolo per sé e per gli altri.

Una considerazione importante è stata fatta sul "lavoro" sottile della pubblicità nel diffondere messaggi dannosi e negativi. ... *Cosa vuoi di più dalla vita?... No party... C'è più gusto ad essere italiani...Sapore vero...* A questo si prestano, per denaro, attori famosi e sportivi.

Per noi la partecipazione all'incontro è stata piacevole; è stata un'esperienza molto importante perché la tratta-

zione è stata chiara e semplice.

Abbiamo compreso il pericolo che si corre ad assumere alcol prima di mettersi alla guida di un qualsiasi mezzo di trasporto.

Ringraziamo l'ACAT per averci dato l'opportunità di riflettere su un tema di grande attualità e che ci riguarda da vicino.

Non sarà facile, ma ci impegniamo a far festa e a divertirci senza alcol.

Se dovessimo riuscirci ve lo faremo sapere e sarà veramente festa per noi e i nostri amici.

*Buon Natale e Buon Anno dalla classe 3ª sez. H della Scuola Media di Paulilatino.*



## Alcol, giovani e guida. Il ruolo della famiglia.

di Rita Pireddu

Quasi quotidianamente oramai sentiamo notizie drammatiche relative ad incidenti stradali in cui hanno perso la vita delle persone e in cui il principale responsabile è l'alcol. Ad esse inevitabilmente seguono dibattiti di ogni genere, nei quali si propongono inasprimenti di pene, si auspicano controlli più capillari sul territorio, qualcuno, magari coinvolto in prima persona, parla di pena di morte... E' notizia di questi giorni che un giovane condannato per omicidio colposo per aver provocato, alla guida di un furgone, in stato di ebbrezza, la morte di quattro giovani, ha chiesto gli arresti domiciliari per poter fare il modello e vendere jeans su Internet (su consiglio di qualcuno che ha voluto speculare sulla vicenda). Giusto indignarsi, ma il fatto è assai emblematico. E probabilmente non stupirebbe se lo accontentassero. Questa è la realtà, purtroppo.

Viviamo in una società, che incentiva e contribuisce fortemente a diffondere la cultura del bere, così piena di contraddizioni. I mass media equiparano il successo, lo stare bene, il divertirsi nella vita all'uso di alcol. Ma non si sottolinea abbastanza che l'alcol è una droga che genera dipendenza, che è causa di incidenti, morti, invalidità,



separazioni, minori sottratti alle loro famiglie.

Vogliamo far qualcosa per cambiare questa realtà?

Parliamo della responsabilità degli adulti, di chi ha in mano le sorti dei propri figli.

Cerchiamo di capire una volta per tutte l'importanza della famiglia, dove conta l'esempio, in cui i genitori devono fermarsi a riflettere e chiedersi cosa si sta facendo davvero per educare i propri figli ad essere futuri cittadini responsabili, rispettosi delle regole di una sana convivenza civile e della vita propria e di quella degli altri. Davvero stiamo facendo qualcosa affinché essi imparino a ragionare con la propria testa, senza lasciarsi condizionare da quanto di negativo li circonda? Impegniamoci, invece, come

genitori, educatori, insegnanti a riscoprire insieme a loro non solo sani valori e principi, dando il buon esempio ma anche l'importanza del rispetto, della solidarietà, della condivisione. Se noi riusciremo a fornire tutti gli strumenti indispensabili, avremo ottime probabilità di successo, e allora i nostri figli non avranno dubbi e non si metteranno al volante di un'auto dopo avere fatto uso di sostanze alcoliche. Saranno liberi di scegliere, non si lasceranno condizionare da nessuna pubblicità e riusciranno a divertirsi comunque il sabato sera, anche senza bere.

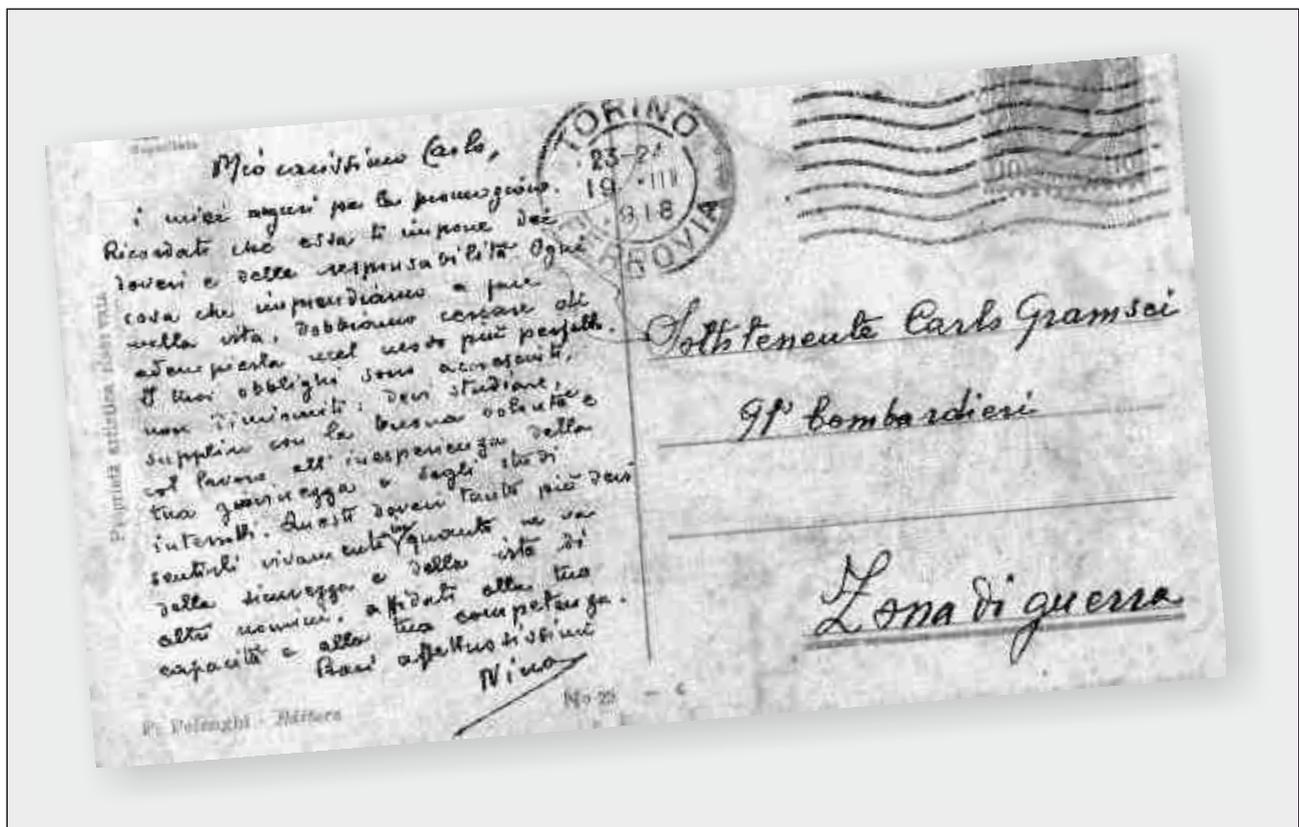
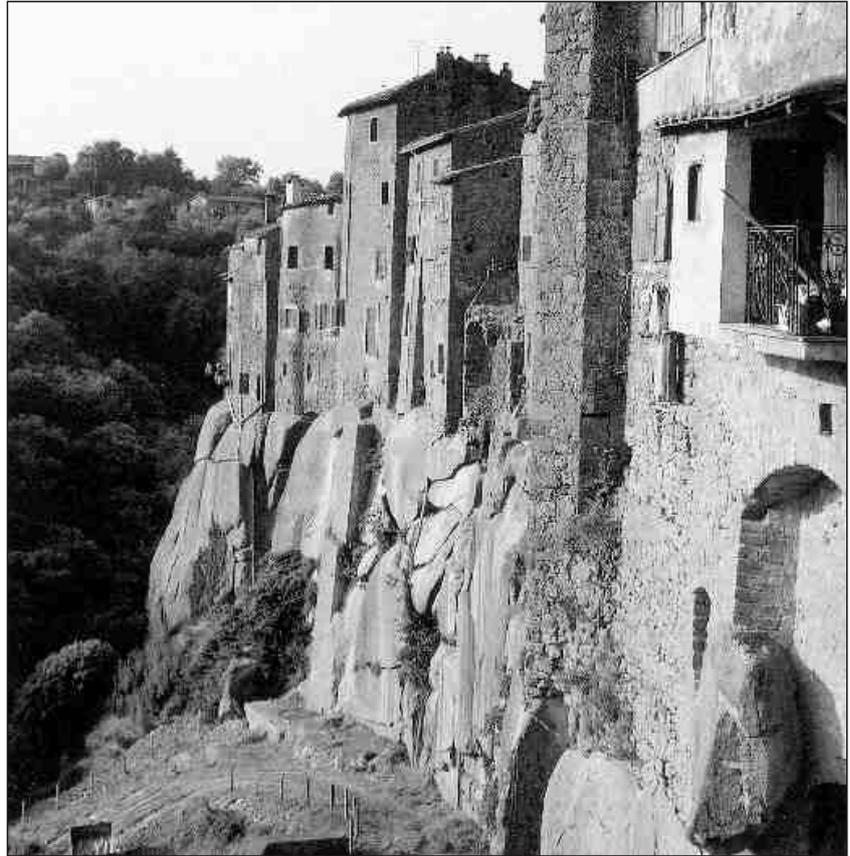
Se c'è qualcosa che ognuno di noi può fare è impegnarsi, nel proprio piccolo e ciascuno nell'ambito del ruolo

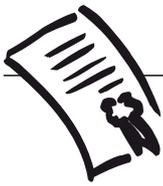
che ricopre. Senza delegare ad altri. Delegare, nella sua accezione negativa, significa essere egoisti, non solidali, non disponibili. Significa che poiché il problema non ci tocca in prima persona possono essere altri ad occuparsene. E' un ragionamento molto triste, ma frequente, perché comodo e sbrigativo. Ma si tratta semplicemente di egoismo.

Alla base di qualsiasi cambiamento, forte, concreto, duraturo c'è sempre impegno, dedizione, sacrifici, forza di volontà. Bisogna crederci.

Se vogliamo cambiare qualcosa, altro non rimane da fare.

Pensiamoci.





1937-2007

## 70° anniversario della morte di Antonio Gramsci

Il 2007 ben a ragione può essere chiamato “anno gramsciano”. Ricorrendo il 70° anniversario della morte, è stato tutto un susseguirsi di celebrazioni e manifestazioni. La Sardegna, Ghilarza in particolare, è stata meta di studiosi ed estimatori del grande pensatore giunti da vicino e da lontano.

È opportuno ricordare la grandezza morale di Gramsci, la sua coerenza e fedeltà ai valori di giustizia e solidarietà, l'educatore, il giovane che ha sperimentato su di sé l'esclusione e ha maturato l'incrollabile fede nell'istruzione, nello studio che richiede impegno, sacrificio, costanza e pertinacia, ma è l'unico strumento che consente di spezzare le catene della servitù, di disporre degli strumenti per orientarsi nel mondo “grande e terribile”, per poter affermare i propri inalienabili diritti. Di fronte agli ostacoli non si scoraggia, anzi è spronato a impegnarsi di più, non si aspetta trattamenti di favore, sa di dover contare solo su se stesso. Dirà di essersi sempre, fin da bambino, diretto da solo. Per tutta la



sua vita, da studente e ancor più da carcerato, deve combattere con ristrettezze, privazioni, sofferenze fisiche e morali. Nasce già dopo la licenza elementare il moto di ribellione per non poter proseguire gli studi, proprio lui che aveva riportato dieci in tutte le materie, mentre potevano continuare i figli dei benestanti del paese, benché il loro rendimento fosse molto inferiore. Scrive al fratello Carlo “Probabilmente tu qualche volta mi hai un po' invidiato perché mi è stato possibile studiare. Ma tu non sai certamente come io ho potuto

*studiare” e continua raccontando i sacrifici compiuti, nemmeno immaginabili dai ragazzi di oggi: la mancanza di scarpe e abiti che lo costringeva a saltare le lezioni e a soffrire tremendamente il freddo; la scarsa alimentazione, dirà “ho anche fatto la fame... E passai l'inverno senza soprabito, con un abitino da mezza stagione buono per Cagliari. Verso il marzo 1912 ero ridotto tanto male che non parlai più per qualche mese: nel parlare sbagliavo le parole. Per di più abitavo proprio sulle rive della Dora, e la nebbia gelata mi distruggeva”. Scrive queste cose per rassicurare il fratello e, per il suo tramite, la madre e i familiari sul suo stato d'animo già temprato dalle precedenti esperienze. Aggiunge “Tutta questa vita mi ha rinsaldato il carattere. Mi sono convinto che anche quando tutto è o pare perduto bisogna rimettersi tranquillamente all'opera, ricominciando dall'inizio... La mia posizione morale è ottima: chi mi crede un satanasso, chi mi crede quasi un santo. Io non voglio fare né il martire né l'eroe. Credo di essere semplicemente un uomo medio, che*

ha le sue convinzioni profonde e che non le baratta per niente al mondo. Ti potrei raccontare qualche aneddoto divertente. Nei primi mesi che ero qui a Milano, un agente di custodia mi domandò ingenuamente se era vero che io, se avessi cambiato bandiera, sarei stato ministro. Gli risposi sorridendo che ministro era un po' troppo, ma che sottosegretario alle Poste o ai Lavori Pubblici avrei potuto esserlo, dato che tali erano gli incarichi che nei governi si davano ai deputati sardi. Scosse le spalle e mi domandò perché dunque non avevo cambiato bandiera, toccandosi la fronte col dito. Aveva preso sul serio la mia risposta e mi credeva matto da legare.

Dunque, allegro, e non lasciarti sommergere

dall'ambiente paesano e sardo: bisogna sempre essere superiori all'ambiente in cui si vive, senza perciò disprezzarlo o crederci superiori. Capire e ragionare, non piagnucolare come donnette! Hai capito? Devo proprio essere io, che sono in prigione, con delle prospettive abbastanza brutte, a far coraggio un giovanotto che può muoversi liberamente...".

Ecco, in questa lettera a Carlo, nell'altra alla mamma riportata e in varie altre, ritroviamo tutta l'umanità di Antonio Gramsci, di Nino, come veniva chiamato affettuosamente in famiglia, la sua forza d'animo, le sue convinzioni profonde e incrollabili, il suo umorismo che certo dovette aiutarlo a superare senza perdere l'equilibrio le sofferenze fisiche e morali,

l'isolamento e l'inattività della carcerazione. I suoi scritti ancora oggi riscuotono l'interesse di studiosi in tutto il mondo. Io credo che la lettura delle lettere ai familiari, che rappresentano un classico della letteratura italiana, consenta soprattutto a chi vive in questo territorio di ritrovare tanti aspetti delle nostre tradizioni e della nostra cultura e debba far sorgere in noi un moto di orgoglio, perché, come afferma il più grande storico vivente, l'inglese Hobsbawm, senza conoscere la Sardegna, e io aggiungerei Ghilarza, è impossibile comprendere Gramsci.

Augusta Miscali

#### LETTERINA AD ANTONIO GRAMSCI

Caru Antonio Gramsci,

seo abbarrau ispantau po' sas litteras chi as'iscrittu: **S'ISCURZONE** dd'apo bistu 'ortas meda e segundu me est bellu meda, ma no dd'apo mai bistu manno cantu as contadu tue, fortzis as unu pagu esagerau.

Ti cheria narrer de sas urtimas novidades. Ant'imbentau su "cellulare" po telefonare e fare fotografias e ispedire messaggios. Pois su "computer" cun cussu si podet iscriere e faer ischire sas novas e si podet fintzas jogare.

Sa "macchina", chi serbit a si mover de unu zassu a s'ateru però imbruttande su logu e no si usant prus sos caddos comente una orta.

Sos eritzos chi as pesau funtis meda bellos, jeo apo cumprendiu de comente das contau in sa littera, finzas cando liberaias sos coloros e abbaidaias sos eritzos chi dd'os occhiant e pois si che dd'os pappaiant.

Istaia bene cun sas ainas chi dduie fuint innantis?

Ite jogos faias? Tenias medas amigos e cumpanzos?

In sa presone tua funtis intraos ateros animales cun sos brufularzos?

Jeo tenzo 'atos ebbia, no apo mai tentu ateros animales. Apo cumprendiu dae sas litteras tuas ca aias imparau a jogare a dama, e dae pagu dduie jogo jeo puru.

Dd'ischis ca sa 'idda est crèschia meda? E s'iscola elementare nostra est intitulada "Antonio Gramsci"? Como sas carrelas funtis cilindradas, ch'at domos, butegas e sos chi che bivent funtis chimbemila abitanti pagu prus o mancu.



Juanni Atzeni  
IV Elementare, Ghilarza



## **UNITRE ABBASANTA** Università della Terza Età

### **Che cos'è l'UNITRE? Che cosa fa? Quali sono le sue finalità?**

- L'UNITRE è un'Associazione di promozione sociale e culturale senza scopo di lucro, basata sul volontariato, aperta a tutti senza limiti di età (dai 18 anni) né di titolo di studi.

- Opera nel territorio su cui ha competenza con corsi, laboratori, incontri e iniziative varie.

- Educa, forma, informa, promuove la ricerca, si apre al sociale e al territorio, opera un confronto tra le culture generazionali diverse, realizza un aggiornamento permanente degli Associati.

### **E' denominata anche Università delle Tre Età perché si rivolge ai giovani, agli adulti, agli anziani che desiderano incontrarsi per:**

- vivere la propria età in modo impegnato ed arricchente;

- utilizzare proficuamente il proprio tempo libero;

- acquisire nuove conoscenze e ricordare quelle dimenticate;

- approfondire argomenti di studio e di attualità;

- dedicarsi a qualche attività manuale;

- avviare un primo approccio con qualche lingua straniera;

- creare occasioni di svago e di socializzazione.

L'UNITRE di Abbasanta è nata legalmente il 28 agosto 2005

per volontà di 6 persone, che intendevano mettersi al Servizio delle Comunità del Guilcieri. In un secondo momento si è fatta la scelta di allargare il campo di attività al Barigadu e, infine, ha accolto la richiesta di Santulussurgiu (Montiferru) di far parte dell'Associazione, per cui ha competenza nei territori delle tre Regioni storiche citate. Ufficialmente, l'UNITRE, ormai riconosciuta dall'Associazione Nazionale con sede a Torino, ha iniziato a operare nell'ottobre 2005 con l'elezione degli Organi Sociali, che dureranno in carica per un triennio.

Il Consiglio Direttivo è costituito da alcuni Associati fondatori e da Consiglieri che rappresentano i territori coinvolti.

Lo stesso criterio di coinvolgere vari paesi del territorio è stato adottato per l'elezione dei Revisori dei Conti e dei Proviviri.

### **In questi due anni accademici abbiamo realizzato:**

- corsi di studio sull'ambiente del territorio, dalla preistoria all'età contemporanea;

- corsi di lingua spagnola, inglese (ad Abbasanta e a Santulussurgiu), tedesca, italiana, sarda (a Santulussurgiu);

- laboratori di teatro, di decoupage, di cucina (ad

Abbasanta), di fotografia, di panificazione (a Santulussurgiu), di informatica (ad Abbasanta e a Santulussurgiu);

- conferenze su argomenti vari, dall'attualità all'educazione sanitaria, alla celebrazione di anniversari importanti legati alla storia e alla letteratura, alla lettura approfondita della Divina Commedia, alla Storia dell'Arte relativa alla Sardegna;

- convegni e concorsi che hanno coinvolto il mondo della Scuola e della produzione agro-alimentare;

- presentazione di libri di Autori Sardi;

- escursioni nel territorio: da Sedilo a Santulussurgiu, a Neoneli, a Fordongianus;

- un concerto di Cori polifonici;

- diverse rappresentazioni di due commedie "in limba" realizzate nel laboratorio teatrale;

- un viaggio a Barcellona; un viaggio nell'Andalusia previsto per il prossimo anno.

Nell'attuazione del programma abbiamo avuto l'opportunità di incontrare, di sentire dei Relatori qualificati, che rappresentano l'alto livello dell'Intelligenza Sarda.

*Nina Dessì*

**UNITRE**  
**Via Napoli, 12**  
**09071 Abbasanta (Or)**  
**tel. 0785/54529 - 53285**

## IL LABORATORIO TEATRALE DELL'UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

Il laboratorio teatrale dell'UNITRE di Abbasanta ha riunito un gruppo di amanti del teatro e di tutto ciò che si respira dietro la preparazione di una rappresentazione teatrale, proponendosi quale obiettivo principale quello di contribuire al recupero e alla valorizzazione della cultura e della Lingua sarda e la riaffermazione di una cosciente identità di popolo. L'artefice principale di tale obiettivo è Mario Deiana, regista e autore di numerosi testi teatrali in limba, già rappresentati con successo in varie località della Sardegna con la compagnia teatrale di Ardauli, compagnia da egli stesso creata anni fa.

Fa parte del laboratorio un gruppo di appassionati, eterogeneo per residenza (Abbasanta, Ghilarza, Norbello e Santulussurgiu sono i paesi di provenienza) ma compatto nell'interesse per il teatro. Il debutto in pubblico degli attori del laboratorio dell'Unitre è avvenuto nel settembre del 2006 ad Abbasanta in ricorrenza dei festeggiamenti di S. Agostino con una commedia di Mario Deiana intitolata "Fizu meu s'est fattu a isposu", versione

originaria in limba (variante ardaulese), per l'occasione riveduta nella variante del Guilcieri da Fellico Cossu e Mario Manconi. E' stato un esordio molto positivo. Un pubblico numeroso ha, infatti, apprezzato con calore la verve degli attori che, nonostante l'inesperienza, hanno saputo dare alla rappresentazione quella freschezza e spontaneità non comuni per degli esordienti della recitazione.

Un altro progetto a cui il gruppo teatrale dell'UNITRE ha lavorato nell'anno accademico 2007 è la commedia "Trotu e bistrotu", una spassosa storia in limba ambientata nei primi anni '60 in un immaginario paese, *Abbacrasta*, dove fra un'alternarsi di

episodi singolari, per non dire bizzarri, si assapora lo spirito dei tempi andati. Quest'ultima commedia è stata già rappresentata parecchie volte: oltre che ad Abbasanta si ricordano gli spettacoli a San Salvatore di Boroneddu e ad Aidomaggiore in occasione della festa degli anziani. Sono inoltre previste trasferte a Tadasuni e in futuro ad Olbia, ospiti dell'UNITRE gallurese.

Il laboratorio teatrale è presente su *internet* con un suo *blog*, dove appaiono foto, filmati e commenti sul lavoro svolto e anche curiosità su quello che accade, accade e potrà accadere ad *Abbacrasta*, il paese in cui si svolge "Trotu e bistrotu", all'indirizzo:

<http://laboratoriateatraleunitreabbasanta.blogspot.com>

Domenico Cabiddu





## PIANO NAZIONALE ALCOL E SALUTE MINISTERO DELLA SALUTE, 7 FEBBRAIO 2007

L'allarme lanciato dall'O.M.S. sui costi sociali, economici e umani derivanti dal consumo di alcol etilico nella Regione Europa (Piano d'Azione Europeo sull'Alcol 1992-1999 e Carta Europea sull'Alcol, Piano d'Azione Europeo sull'Alcol 2000-2005) ha prodotto una presa di posizione e una serie di interventi da parte di diversi stati membri, tra cui il nostro. Nell'ultimo decennio si sono susseguite iniziative di carattere legislativo anche sotto la pressione dei mass media e dell'opinione pubblica per le morti e i feriti causati dalla guida in stato di ebbrezza, che hanno coinvolto i Ministeri degli Interni, della Salute, della Famiglia, dei Trasporti e lo stesso Capo dello Stato.

Il Ministro della Salute ha prodotto un importante documento, il Piano Nazionale Alcol e Salute, che si articola in un insieme di strategie e azioni che affrontano i problemi posti dalla specifica *duplice valenza* dell'alcol in quanto

- 1) componente di bevande liberamente prodotte e commercializzate, socialmente accettate e inserite in schemi comportamentali ben integrati nella cultura del nostro Paese;
- 2) sostanza fortemente psicotropa in grado di provoca-



re gravi problemi acuti e cronici (fisici, psichici e sociali) nonché gravi dipendenze al pari delle droghe.

Tenendo conto di tale duplice valenza, sono stati individuati alcuni obiettivi prioritari e, in relazione ad essi, un insieme di aree strategiche e azioni prioritarie per il triennio 2007-2009, da attivarsi secondo i modelli organizzativi propri delle singole Regioni, e i cui risultati saranno monitorati e verificati secondo specifici indicatori. In considerazione di quanto detto sopra, il Piano assume quale obiettivo finale la *prevenzione e riduzione della mortalità e morbilità alcolcorrelate nel nostro Paese*, ponendosi i sottoindicati obiettivi intermedi:

- Aumentare la consapevolezza del rischio connesso con il

consumo delle bevande alcoliche nella popolazione generale e in alcune fasce di popolazione particolarmente esposte (anziani, giovani, donne), nonché il sostegno a favore delle politiche di salute pubblica finalizzate alla prevenzione del danno alcolcorrelato.

- Ridurre i consumi a rischio nella popolazione e in particolare nei giovani, nelle donne e nelle persone anziane.

- Ridurre la percentuale dei giovani minori di 18 anni che assumono bevande alcoliche, nonché l'età del primo contatto con le stesse.

- Ridurre il rischio di problemi alcolcorrelati che può verificarsi in una varietà di contesti quali la famiglia, il luogo di lavoro, la comunità o i locali dove si beve.

- Ridurre la diffusione e la gravità di danni alcolcorrelati quali gli incidenti e gli episodi di violenza, gli abusi sui minori, la trascuratezza familiare e gli stati di crisi della famiglia.

- Mettere a disposizione trattamenti accessibili ed efficaci per i soggetti con consumi a rischio o dannosi e per gli alcol-dipendenti.

- Provvedere ad assicurare una migliore protezione dalle pressioni al bere per i bambini, i giovani e coloro che scelgono di astenersi dall'alcol.

Per raggiungere gli obiettivi indicati, si propongono le seguenti aree strategiche di intervento prioritario:

- Informazione/educazione.

- Bere e guida.

- Ambienti e luoghi di lavoro.

- Trattamento del consumo alcolico dannoso e dell'alcoldipendenza.

- Responsabilità del mondo della produzione e distribuzione.

- Capacità sociale di fronteggiare il rischio derivante dall'uso dell'alcol.

- Potenzialità delle organizzazioni di volontariato e mutuo aiuto e delle organizzazioni non governative.

- Monitoraggio del danno alcolcorrelato e delle relative politiche di contrasto.



[http://www.governo.it/GovernoInforma/Dossier/alcol\\_salute/alcool\\_piano.pdf](http://www.governo.it/GovernoInforma/Dossier/alcol_salute/alcool_piano.pdf)

### ***Il club degli alcolisti in trattamento***

*Il Club degli alcolisti in trattamento (CAT) è una comunità multifamiliare composta da 2 a 12 famiglie con problemi alcolcorrelati e un servitore-insegnante che mettono insieme le loro forze per raggiungere il cambiamento dello stile di vita e il miglioramento della cultura sanitaria della comunità, seguendo la metodologia ideata dal Prof. Vladimir Hudolin (approccio ecologico-sociale).*

*Il CAT si distingue dalle tradizionali iniziative di auto mutuo aiuto perché:*

- a) è composto da famiglie e non singole persone con lo stesso problema;*
- b) individua nella famiglia la risorsa principale per la realizzazione del processo di crescita delle singole persone;*
- c) fonda sulla maturazione delle famiglie quella dell'intera comunità;*
- d) rende visibili luogo e percorso del cambiamento;*
- e) promuove la cultura della responsabilità e della presa in carico della propria salute e la partecipazione attiva alla costruzione della salute collettiva;*
- f) collabora strettamente con tutti i nodi della rete di protezione e promozione della salute.*

*L'apertura di un nuovo CAT rappresenta un successo della comunità nel campo della protezione e promozione della salute.*

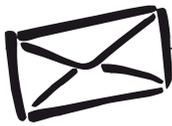
*I primi CAT in Sardegna sono sorti nell'Alto Oristanese vent'anni fa. Grazie all'iniziativa di molte famiglie e tanti operatori di buona volontà oggi sono circa 80 in tutta l'Isola, di cui 9 nella Provincia di Oristano.*

#### **CAT in Sardegna**

CAGLIARI	34	SASSARI	32
ORISTANO	9	NUORO	8

**Totale 83**

*Aiutateci  
ad aprire nuovi CAT!*



## XVI CONGRESSO DEI CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO

Nei giorni 19-20-21 ottobre 2007 si è svolto a Montichiari (BS) il XVI° Congresso dei Club degli Alcolisti in trattamento Italiani, dal titolo **“Per un cammino di Pace “RICOMINCIAMO INSIEME”, Famiglie, Club e Formazione.”**

### *Conclusioni*

#### **La comunità multifamiliare del Club**

La comunità multifamiliare del Club è l'approdo della famiglia con tutte le sue sofferenze e risorse. Il Club promuove il cambiamento della famiglia e, per il suo tramite, della spiritualità antropologica esistente nella comunità. Protegge ed incentiva i valori della pace che ognuno di noi può costruire a partire dalla ricerca e dalla determinazione personale, e può diffondersi nel contesto familiare, lavorati-

vo e comunitario. Le testimonianze delle famiglie documentano che tutto questo è possibile.

#### **Il servitore insegnante**

La responsabilità del servitore-insegnante è quella di fare emergere il meglio che c'è in ogni membro di Club. Il servitore-insegnante in questo contesto è docente e discente. Egli è consapevole di svolgere anche nel club una funzione di insegnamento attraverso il cambiamento di stile di vita, attraverso il proprio cambiamento.

#### **La famiglia**

È essenziale l'approccio familiare nel processo di cambiamento, che non parte dall'altro ma da se stessi, ed avviene in famiglia e con le altre famiglie.

**La formazione nel cammino di crescita e maturazione delle famiglie e dei servitori-insegnanti**

La sensibilizzazione e l'educazione continua rivestono un valore fondamentale nell'approccio ecologico-sociale. Iniziano per le famiglie con l'ingresso nel Club e per i servitori-insegnanti con il corso di sensibilizzazione e rappresentano un percorso continuo per la crescita e maturazione delle persone, delle famiglie e della comunità, verso una migliore qualità della vita.

Le Scuole Alcolologiche Territoriali sono uno strumento di crescita delle competenze delle famiglie, che diventano così, sempre di più, parte attiva del sistema dei Club e delle rispettive comunità.

#### **Memorial Hudolin**

La cosa più importante che ci ha lasciato il Professore è il concetto e la pratica della spiritualità antropologica. Questo concetto si riconosce molto semplicemente nella necessità di avere un comportamento umano buono. Tutti noi sappiamo cosa vuol dire!



**Dalle famiglie dei Club**

**e dalla redazione de “l'Alambicco”**

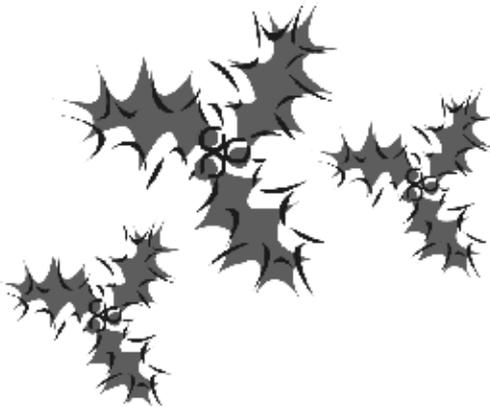
**Buone Feste**



### Natale

Natale. Guardo il presepe scolpito,  
dove sono i pastori appena giunti  
alla povera stella di Betlemme.  
Anche i Re Magi nelle lunghe vesti  
salutano il potente Re del mondo.  
Pace nella finzione e nel silenzio  
delle figure di legno: ecco i vecchi  
del villaggio e la stella che risplende,  
e l'asinello di colore azzurro.  
Pace nel cuore di Cristo in eterno;  
ma non v'è pace nel cuore dell'uomo.  
Anche con Cristo e sono venti secoli  
il fratello si scaglia sul fratello.  
Ma c'è chi ascolta il pianto del bambino  
che morirà poi in croce fra due ladri?

*Salvatore Quasimodo*



### La stella

Perdettero la stella un giorno.  
Come si fa a perdere la stella?  
Per averla troppo a lungo fissata...  
I due re bianchi,  
ch'erano due sapienti di Caldea,  
tracciarono al suolo dei cerchi, col bastone.  
Si misero a calcolare, si trattarono il mento...  
Ma la stella era svanita  
come svanisce un'idea,  
e quegli uomini, la cui anima  
aveva sete d'essere guidata,  
piansero innalzando le tende di cotone.  
Ma il povero re nero, disprezzato dagli altri,  
si disse: "Pensiamo alla sete che non è la nostra.  
Bisogna dar da bere, lo stesso, agli animali".  
E mentre sosteneva il suo secchio per l'ansa,  
nello specchio di cielo  
in cui bevevano i cammelli  
egli vide la stella d'oro che danzava in silenzio

*Edmond Rostand*





# **ACAT ALTO ORISTANESE**

**Centro di Promozione della Salute  
Abbasanta Via Kennedy, 7**

**Tel. 0785 54867**

**e-mail: [catabbasanta@tiscali.it](mailto:catabbasanta@tiscali.it)**

## **Promozione del volontariato**

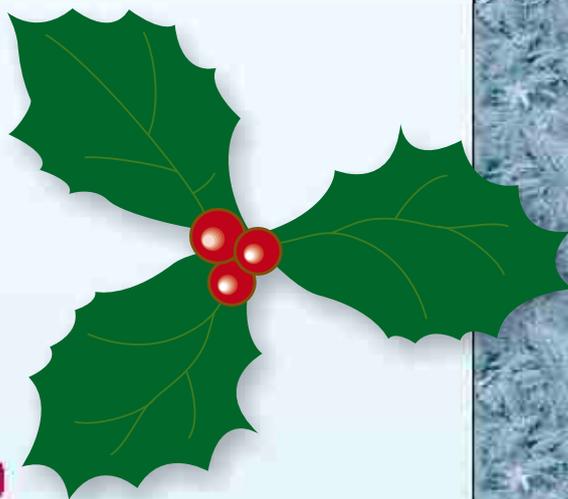
**Gruppi di auto mutuo aiuto  
fumo - gioco d'azzardo  
disagio psichico**

## **L'Alambicco**

**Scuola Alcolologica Territoriale**

**Club degli alcolisti in trattamento**

**Biblioteca di educazione alla pace**



**Centro d'Ascolto  
per problemi alcol correlati**

**334 9013971**

**Associazione Italiana Donatori di Organi      mercoledì**

**Associazione Italiana Malattia di Alzheimer      venerdì**

**Telefono 0785 54867**

**Sede Intercomunale**



**Tel. 0785 54774**

**FORDONGIANUS - DONIGALA FENUGHEDDU - BORORE - SAMUGHEO - SEDILO - TERRALBA -  
EO - SEDILO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO - FORDONGIANUS - DON  
- FORDONGIANUS - DONIGALA FENUGHEDDU - BORORE - SAMUGHEO - SEDILO - TERRALBA -  
EO - SEDILO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO - FORDONGIANUS - DON**

