

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI



SENZA FAMIGLIA

L'ECO DEL C.U.P.S. è il notiziario gratuito del Comitato Utenti PSichiatrici, richiedilo a cups.posta@libero.it
Per info telefona a 0108599895 o 3881466887 La nostra sede è in VIA PIERO CALAMANDREI 61/10 16158 GENOVA VOLTRI
Visita il nostro sito cups.altervista.org e segui la nostra pagina Facebook www.facebook.com/comitatoutentipsichiatrici

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

SENZA FAMIGLIA a cura di Emilia Vento

Se mi guardo intorno è difficile vedere pazienti psichiatrici che abbiano formato una famiglia. In genere siamo soli. O non abbiamo autonomia o l'abbiamo raggiunta troppo tardi. Tutti abbiamo una famiglia d'origine e con quella i rapporti non sono facili. La malattia nasce e si sviluppa in famiglia, e anche se i nostri genitori ci amano e desiderano il nostro benessere, il percorso che devono compiere è lungo e difficile, e ferite e cicatrici non si contano. In loro e in noi. Con questo bagaglio ci avviamo alla vita autonoma e pesa, siatene certi. In certi casi quell'autonomia da tutti desiderata resta un vagheggiamento, gli anni passano e noi siamo sempre lì, "mamma e papà" iniziano a pensare al "dopo di noi", e forse la scollatura tra loro e noi si fa più evidente; vivere, e vivere insieme, diventa ancora più difficile. Se abbiamo trascorso degli anni in comunità terapeutiche o residenze assistite il problema si fa, se possibile, ancora più ingarbugliato. In comunità ci sono gli educatori, gli psicologi, gli psichiatri e gli infermieri che si occupano di noi, e noi, lentamente, abdichiamo. Rischiamo di perdere il desiderio di autonomia. Cibo, farmaci, il ritmo del tempo è regolato. Per urgenze sappiamo di non essere soli. Ma non siamo noi i gestori del tempo, né abbiamo la responsabilità del luogo, della casa, del cibo, dei farmaci, degli imprevisti. Per questa ragione uscire dalla comunità è un tempo delicatissimo. Il mondo libero, dopo anni di residenzialità assistita, fa paura, una terribile paura. Non possiamo essere soli in questo passaggio, abbiamo bisogno di una accoglienza anche fuori, nel mondo. Ma si può. Penso a Valter e a Federico, ad esempio. Loro hanno conquistato la casa. Abitano da soli, ognuno nel proprio appartamento, e conducono le loro rispettive esistenze. Ci sono voluti anni, ma sono riusciti. Valter ha scoperto la lettura, e ora scrive bene, è piacevole leggere le sue riflessioni, Federico fa tante cose, ma soprattutto, ultimamente, video, ed è bravo. Credo che desidererebbero una compagna, formare una famiglia, ma forse è tardi. Sicuramente lo è per me. Avere una spalla sulla quale poggiare il capo in un momento di sconforto, ridere insieme, dividere il divano in silenzio, darsi la mano, sono tutte cose che non potranno capitarmi più. Ho trascorso troppi anni a dipanare la mia follia per potermi regalare l'amore, ora, ripeto, sono fuori tempo massimo. Mi è di consolazione avere una casa e condurre la mia vita in modo pressoché autonomo, lavoro persino, e quel che faccio mi piace. Sono certa che anche per Fede e per Valter l'averne la propria casa sia stato motivo di orgoglio e di grande soddisfazione. Valter, ad esempio, ha scelto i mobili e le piastrelle, si è fatto fare un bagno molto bello, e Federico ha acquistato il divano e gli elettrodomestici scegliendoli uno per uno, perché la casa è il nido, la tana, ma anche il volto che agli altri mostriamo.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'editoriale: essere autonomi, vivere autonomi

a cura di Roberta Antonello

Spesso il problema dell'abitare da soli, vivere in autonomia viene considerato un obiettivo da perseguire alla fine del percorso di cura della persona con disagio psichico. Quando sarà in grado vedremo come farlo abitare in autonomia.

E' vero che la situazione di malessere, di sofferenza impone la cura, ma la cura comprende anche offrire risorse e risposte a bisogni fin dall'inizio. E questo perché le capacità di autonomia, i desideri, le necessità non sono svaniti nella malattia, come c'è bisogno di mangiare e dormire e uscire dall'angoscia, è altrettanto necessario avere risposte ad altri bisogni anche inespressi. La malattia, all'esordio, comporta spesso una mancanza di autonomia, o richieste bizzarre e inadeguate di autonomia che portano ad una limitazione della stessa. Ma è a mio parere fondamentale che, fin dall'inizio, l'intervento di cura tenga presente l'altro come persona capace di autonomia, e con risorse che può esprimere. E' in quest'ottica che si situano tutti gli interventi che favoriscono il riconoscimento e l'espressione dell'altro, dei suoi pensieri ed emozioni, interventi che danno parola a qualcosa di non facilmente esprimibile in una situazione di sofferenza. Mi riferisco ad attività espressive favorite dall'arte, ma anche ad interventi che comprendono da subito l'altro, il malato, come persona capace di parola, di scelta, parte integrante della cura e non oggetto della cura (invito a leggere il libro di Andrea Narracci "Da oggetto di intervento a soggetto della propria trasformazione"). Mi riferisco a risposte che non devono essere poste nella successiva riabilitazione. L'autonomia persa, se si tratta l'altro come oggetto e non soggetto, anche con le migliori intenzioni sarà poi difficile risvegliarla quando si deciderà che l'altro la deve avere.

Per abitare in autonomia le persone con disagio psichico non devono averla persa in percorsi di cura che non abbiano tenuto presente quanto da subito potevano avere parola, possibilità di esprimersi, di essere vissuti come persone autonome. E come tali trattati, nel limite del possibile. Non nego la necessità di residenzialità protette, ad alta media leggera intensità, ma è il modo con cui queste vengono strutturate nella cura che può creare una dipendenza o una indipendenza.

Quanti operatori fanno incontri alla pari in attività, le più diverse, scelte insieme agli utenti?

Quante chance si danno di espressione e di scelta? Quanto si cercano queste chance?

Non c'è un tempo per la cura e un tempo per la riabilitazione, c'è un tempo unico in cui convergono più possibilità perché una persona non perda la sua capacità di esserci come persona. Anche se sofferente.

Emilia scrive sulle difficoltà di avere una famiglia propria, una casa, un compagno. Certo la malattia psichiatrica ha creato difficoltà... ma forse anche percorsi di cura che bisogna ripensare.

Ci aiuta il patto per la salute mentale. Ci aiutano le tecniche. Ci aiuta il coraggio di continuare a esprimerci.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Aggiornamenti sul Patto Salute Mentale

a cura di **Bernardo Cirillo**

CIRCOLO TERRITORIALE DSS13 LEVANTE

Il Circolo Territoriale DSS13 Levante, riunitosi il 3/6, ha informato del fatto che la Struttura Complessa, entro fine 2021, perderà circa il 30% delle risorse della dirigenza medica, principalmente per pensionamenti; ci saranno difficoltà soprattutto da ottobre, e sarà necessaria una redistribuzione dei compiti; da luglio entreranno 2 T.E.R.P., con funzioni da definire, alcune sicuramente per i più giovani. Per quanto riguarda l'inaugurazione della nuova residenzialità e delle 3 nuove C.A.U.P., di cui una destinata ai minori di 18 anni, evento importante perché al momento il Levante non dispone di risorse residenziali e semiresidenziali, problemi legati agli arredi la faranno slittare probabilmente a settembre. Il Centro Basaglia e l'I.M.F.I. hanno ripreso le attività, A.LI.SA. ne ha lasciato la responsabilità al direttore della S.C. Dottor Ciliberti, che si occuperà di discuterne la personalizzazione e di incrementare la movimentazione.

Per allargare la rete del Circolo Territoriale uno dei primi passi sarà ragionare sulle caratteristiche del territorio e le attività riabilitative a carattere sportivo; esisteva già una rete, che si chiamava Patto di Solidarietà del Levante, il cui ultimo evento si è tenuto circa 4 anni fa, ne vanno recuperati i contatti. Inoltre, a causa del COVID, si sono indeboliti i rapporti con Municipio e ATS, con cui prima c'erano progetti molto forti, e nel frattempo è cambiato il direttore sanitario. Il bisogno della presenza di Regione e Comune nel Circolo Territoriale Levante viene considerato addirittura maggiore che in altri circoli. Lo sportello misto familiari-operatori a Quarto non è ancora di fatto partito, non è stato richiesto alcun appuntamento, dovrà essere rafforzata e maggiormente strutturata la divulgazione dell'informazione, collaborando con l'Ufficio Comunicazione di A.S.L.3., ripensando il sito dell'azienda e individuando nuovi strumenti, come un'informazione a partire dalle dimissioni ospedaliere. L'associazione Altrimenti ha finanziato 4 borse per la frequentazione di un laboratorio di scultura e ceramiche, che fa parte di un progetto nazionale di inserimento lavorativo attraverso il recupero di antichi mestieri; a settembre il laboratorio si trasferirà in uno spazio della Fondazione Garaventa, che verrà rilevato e ristrutturato. Anche nell'ex O.P.P. di Quarto esiste un laboratorio di ceramica, ma sembra impossibile al momento che possa inserirsi in questo tipo di progetto, perché gli utenti rifiutano la bollatura di malati e il sociosanitario non è mai veramente decollato finora, bisognerà arrivare ad offrire un'immagine diversa all'esterno attraverso la collaborazione di azienda sanitaria ed associazioni. Altro argomento importante di cui il Circolo Territoriale Levante dovrà occuparsi è la dispersione scolastica per i minori di 18 anni: esiste una esperienza in cui ragazzi che frequentano scienze della formazione collaborano con due istituti a Ponente, aiutando ragazzi in difficoltà in qualità di tutori, si può indagare se è possibile estendere questa esperienza anche al disagio mentale.

Il progetto di avviamento alla musica condotto all'interno della Struttura Complessa sta dando buoni risultati; il C.S.M. in futuro dovrà avere rapporti più forti con l'area del presidio, e forse l'inizio della nuova residenzialità li faciliterà.

Durante la pausa estiva tutti i partecipanti al Circolo Territoriale Levante dovranno adoperarsi, secondo le loro possibilità, per recuperare la mailing list del Patto di Solidarietà del Levante, e per individuare soggetti idonei ad essere coinvolti nella rete; inoltre la Dott.ssa Oggioni, referente del Circolo, è stata incaricata di segnalare iniziative di altri Circoli Territoriali che funzionano per pensare di introdurre nel Levante, di segnalare persone utili da intercettare e di esplorare risorse presenti anche nella parte più a levante della città.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Aggiornamenti sul Patto Salute Mentale

a cura di **Bernardo Cirillo**

CIRCOLO TERRITORIALE DSS11 CENTRO

La riunione del 17/6 è stata incentrata su tre argomenti di ampia portata: il patto di sussidiarietà, l'abitare e il contributo di solidarietà. Mario Gagliardi, presidente della società cooperativa "Il laboratorio", ha spiegato le caratteristiche principali del patto di sussidiarietà: è nato su sollecitazione del Comune di Genova, si presenta articolato in 5 tavoli (gestionale, sociale, educativo, culturale, sviluppo economico) e coinvolge circa 60 enti del Terzo Settore. L'obiettivo attuale è la riqualificazione del Sestriere del Molo, attraverso l'offerta di servizi sociali e di attività educative per migliorare la vita del quartiere coinvolgendo gli abitanti.

Punti centrali dell'area coinvolta sono i Giardini Luzzati e il Chiostro di Santa Maria di Castello, gestito dalla Cooperativa Sociale Agorà. Il conto economico preventivo indicato dalle associazioni ammonta a circa 4 milioni di euro, di cui 1,2 circa a carico delle stesse attraverso l'autofinanziamento. A.L.F.A.P.P. ha già aderito, ed è auspicabile che lo facciano anche altre associazioni che partecipano al Circolo Territoriale DSS11, affinché anche la salute mentale possa beneficiare di una parte dei cospicui investimenti previsti.

Per quanto riguarda l'abitare, è stata ugualmente rilevata la necessità di poter accedere a nuovi fondi con progetti finanziabili tramite i fondi del P.N.R.R. (Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza).

Il Dottor Maurizio Ferro è intervenuto su un progetto abitativo operativo nel Centro Storico, che è stato possibile realizzare grazie alla donazione di un appartamento, e che riguarda tre utenti con patologie gravi, tutti seguiti da amministratori di sostegno. Il progetto non è di facile gestione, e dopo un anno di lavoro ci sono ancora delle criticità: servono figure/enti si occupino della sostenibilità riabilitiva (educatori anche pagati privatamente disponibili 3 volte la settimana, potrebbe fornirli una cooperativa), di quella sanitaria/coordinativa (A.SL.3), e di quella lavorativa (U.C.I.L. e altri). Serve inoltre una rete di sostegno che permetta l'inclusione, perché se non si tiene conto del fatto che agli utenti non basta avere raggiunto il vivere da soli, il coabitare è destinato a fallire. Il tavolo autonomie del Patto, con i suoi 3 sottogruppi abitare, lavoro e tempo libero, rappresenta già, di per sé, gli aspetti cardine di questa rete di inclusione di cui ci si deve prendere cura perché complementare al coabitare; altrettanto importante è poi prendersi cura delle connessioni tra tavoli e circoli, e tra circoli e progetti.

La Dott.ssa Antonello della Associazione Prato, dopo aver affermato che da ormai 17 anni la Prato persegue con successo percorsi di autonomia anche in cohousing, ha chiesto che ci sia uno scambio tra le realtà esistenti, e quindi ha proposto un tavolo sul coabitare/cohousing per condividere le difficoltà e le soluzioni adottate, compatibilmente con le differenze locali, e tenendo conto anche del fatto che le esperienze di convivenza nascono da motivazioni diverse; il Dottor Ferro si è dichiarato disponibile a partecipare, prima di convocare il tavolo, però, serve fare un censimento delle esperienze esistenti e coinvolgere un coordinamento delle C.A.U.P., che al momento pare non esserci, per vedere se possono essere un serbatoio di utenti da avviare al coabitare.

Per quanto riguarda il contributo di solidarietà, per cui ora è richiesta l'invalidità totale oltre a un I.S.E.E. inferiore a 40 mila euro, il Direttore del D.S.M.D. Dott. Ghio ha presentato un'interrogazione alla Regione Liguria, si è in attesa di novità al riguardo.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Aggiornamenti sul Patto Salute Mentale

a cura di **Bernardo Cirillo**

TAVOLO AUTONOMIE

All'inizio della riunione, svoltasi il 16/6, si è fatto il punto sulla raccolta dei questionari, aventi come oggetto la figura dell'amministratore di sostegno, posti all'attenzione degli utenti dopo essere stati pensati e raccolti tra gli operatori, e si è deciso di terminarla entro fine luglio.

Si è passati quindi al punto centrale dell'ordine del giorno, ovvero i resoconti dei sottogruppi del tavolo.

Il sottogruppo abitare è partito da ciò che esiste e dai bisogni, è emersa la necessità di percorsi di uscita dalle C.A.U.P. e di residenzialità più leggera, da subito inclusiva, appoggiata da una rete di sostegno territoriale solida e che possa contare su un budget di salute individuale idoneo a soddisfare fabbisogni differenti. La mancanza di rete sociale determina soggiorni troppo lunghi nelle C.A.U.P., con conseguente perdita di autonomia da parte degli utenti. C'è bisogno anche di residenzialità autonoma, per la quale vanno incrementate le risorse, e che dovrebbe essere appoggiata dagli amministratori di sostegno.

Un progetto concreto potrebbe essere trattato con A.R.T.E. perché riservi ogni anno una quota di alloggi da destinare alla residenzialità autonoma, anche se purtroppo i recenti casi di non ammissione di utenti alla graduatoria di assegnazione di abitazioni per mancanze, anche minime, di requisiti richiesti dal bando, non fa pensare in positivo; entrando nel dettaglio, il Comune invia il codice identificativo non più ai centri di salute mentale, ma all'utente, per cui se l'utente non si attiva immediatamente si abbrevia il tempo per rendersi conto della situazione, ed eventualmente intervenire a sistemare le criticità prima che il bando scada. Sia per il possibile progetto che per i problemi di assegnazione va individuato un organo, che potrebbe essere la Consulta, che si occupi di portare avanti una posizione critica. In centro storico, grazie alla donazione di un appartamento da parte di una mamma, aspetto utile a testimoniare che per fare esperienze di tal tipo è necessario partire da una disponibilità economica significativa, è partita un'esperienza di coabitazione interessante con tre utenti, tutti con amministratori di sostegno, il C.S.M. DSS11 partecipa con operatori ed educatori esterni e monitora l'iniziativa; il progetto prevede molta collaborazione, e se riuscirà potrà essere assunto a modello; pur con tre amministratori di sostegno, non è facile risolvere le questioni economiche, anche perché i genitori contribuiscono con una quota. Riguardo al monitoraggio, essendoci alla base scelte autonome, deve essere rivolto a rilevare benessere e malesseri, bisogni e progressi in maniera accorta e mai invasiva, non deve configurarsi come un controllo delle persone.

Il sottogruppo lavoro ha analizzato il lavoro in tutti i suoi aspetti: impegno, socializzazione, riabilitazione e mantenimento. Anche questo tavolo è partito da bisogni e risorse esistenti: laboratori, enti che gestiscono corsi di formazione, job club, percorsi di inclusione sociolavorativa dell'U.C.I.L.; è emersa l'esigenza di specificare che cosa esiste in questi quattro ambiti, in sostanza di fare degli elenchi, ultimati i quali ci si concentrerà sia su quello che manca, sia su quello che si può fare per migliorare ciò che già c'è; per quanto riguarda le risorse sono frammentate, in alcuni territori ce ne sono o se ne conoscono di meno, per cui andrebbero maggiormente "messe a sistema".

Il sottogruppo tempo libero sta ultimando un progetto articolato su tre voci di spesa per le quali chiedere finanziamenti dal P.N.R.R.: 1 FONDO MOBILITA' E CULTURA, per consentire gratuitamente agli utenti di raggiungere ed accedere a risorse naturali, culturali e ludiche presenti sul territorio regionale; 2 FONDO EVENTI, per realizzare eventi e/o incontri pubblici a cadenza semestrale/annuale che coinvolgano la città, in spazi pubblici messi a disposizione delle amministrazioni come musei, teatri, ville e altro, alcuni dei quali peraltro già prevedono per statuto l'utilizzazione per scopi sociali, per portare attenzione e visibilità verso i temi della salute mentale e consentire la presentazione di attività e iniziative della salute mentale a disposizione della cittadinanza; 3 FONDO COMUNICAZIONE, per avere assegnato uno spazio pubblico ad accesso libero idoneo a diventare la sede del Patto Salute Mentale, e allestirlo in modo tale che possa ospitarne la redazione che, curata in toto dagli utenti della salute mentale, sarà strumento operativo di informazione e di promozione di tutte le attività e iniziative.

Ancora non si hanno novità sull'ultimo incontro di inizio giugno in Regione su lavoro, tirocini e contributo di solidarietà, a cui sono andati il Direttore del D.S.M.D. Dottor Ghio e Giorgio Pescetto di A.L.F.A.P.P.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'ultima riunione del C.U.P.S. a cura di Emilia Vento

Anche giovedì 10 ci siamo riuniti via Zoom, ma la prossima riunione, se andrà tutto bene, la faremo in presenza. Qui, a Voltri, sede dell'associazione Prato. Così abbiamo deciso, salvo complicazioni.

Sono molto contenta di rivedere gli altri, di poter godere della seppur relativa vicinanza, mi è mancato molto il contatto.

Finalmente giovedì scorso abbiamo potuto incontrare tre rappresentanti del centro diurno di Sestri (CD).

Ad introdurli è stata la dottoressa Alessandra Polimo, che ringraziamo per essere stata una presenza discreta. Ci siamo brevemente e rispettivamente presentati. Noi eravamo i soliti (Valter, Paola, Giovanna, Roberta, Bernardo, Maurizio ed io) e dal CD Paolo, Giuseppe e Giovanni.

Spero che anche loro intervengano il 15 luglio, data della prossima riunione. Bernardo ci ha inviato, poco prima, il prospetto di un'iniziativa musicale che andrà a vantaggio degli utenti dell'ex manicomio di Quarto. Sarà possibile leggerne i dettagli sull'Eco, in quanto abbiamo deciso di sostenerla proprio per la sua natura: infatti qualsiasi esperienza a vantaggio degli utenti viene valutata positivamente dal C.U.P.S. Poi abbiamo iniziato a pensare al prossimo numero dell'Eco, a darci i compiti per poi scrivere gli articoli in base alle nostre esigenze, ai nostri bisogni e al nostro coinvolgimento. La prima riflessione di Bernardo riguarda una realtà molto sofferta dall'utente psichiatrico, cioè l'essere senza famiglia, la difficoltà che si incontra nel formarsi una famiglia e quindi la solitudine.

A questo punto abbiamo fatto avere a Bernardo una foto che Gio ha scattato a Valter, perché è molto bella e ci è parsa significativa. Se non ora, prima o poi la vedrete tra le pagine del nostro giornale (n.d.r.: è stata usata come retrocopertina di questo numero). Si è deciso che intorno a questo tema fossi io a scrivere. Roberta si è proposta per scrivere sull'abitare, argomento che la stimola particolarmente. Come al solito scrivo questo resoconto, mentre Bernardo si tiene gli argomenti meno facili: il Patto e/o la Consulta. Paola scriverà due pezzi, uno dei quali è sul giro in centro storico organizzato dal circolo Pianacci, con il quale abbiamo un bel rapporto, e Valter un pezzo su un'altra iniziativa del circolo: la ginnastica dolce. Forse Bernardo scriverà anche in merito alla rubrica "In tempo di COVID19", mentre abbiamo deciso di trasformare l'angolo della lettura nell'angolo delle arti, per avere spazi espressivi più ampi.

In questo gran parlare di gite e iniziative, la dottoressa Polimo si è inserita garbatamente nel discorso, e ha detto che anche i ragazzi del CD di Sestri hanno fatto un'escursione nel mondo dell'arte andando a visitare parte del cimitero di Staglieno, accompagnati da un collaboratore esperto del cimitero stesso. Poiché Paolo, Giovanni e Giuseppe erano nel gruppo, sarebbe stato interessante che ne scrivessero se ne avessero avuto voglia. I tre ragazzi hanno risposto positivamente, e dovrebbero inviarci il pezzo da pubblicare sull'Eco. Spero proprio che scrivano! Il più coinvolto dei tre era Paolo, che ha esperienza sia in campo associazionistico (fa parte del Mosaico) che in quello giornalistico (pubblicano un giornalino). Abbiamo un problema di non facile soluzione: Giuseppe non ha il cellulare e sarà difficile mantenere i contatti, speriamo che possa averlo prossimamente.

Durante il collegamento il mio schermo è diventato nero, ma ci sentivamo e mi vedevano: come mai? Misteri della galassia informatica, ed io artefice della mia ignoranza, come ho già scritto il mese scorso.

L'invito a scrivere è rivolto a tutti, più pezzi teniamo in un cassetto, più materiale ci sarà nel momento in cui la creatività o la disponibilità venissero meno, quindi esorto a scrivere. Lettori, diventate anche scrittori! Abbiamo poi fatto il punto, chiedendoci rispettivamente come era andata la riunione, solo voci positive sono emerse da Sestri come da Quarto (Idee Diverse Genova) e da Voltri (Prato). Speriamo che altre persone seguano l'esempio di Paolo, Giuseppe e Giovanni, e che la nostra base si allarghi, in modo di essere maggiormente rappresentativi.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Visita guidata A.R.C.I. Pianacci/Prato nel Centro Storico a cura di Paola Vincenzi



Venerdì 4 giugno si parte per un giro in centro storico, l'appuntamento è alle ore 13,30 in piazza Caricamento, Genova, Italia.

Messe scarpe comode, pantaloni freschi, giubbotto e maglia mimetica; perché nel centro storico le case sono addossate le une alle altre e là c'è ombra.

Materiale fotografico, ci tengo proprio tanto a fotografare questo avvenimento perché è parte dell'Italia: Genova e perché è parte del mondo: la casa di Colombo.

Con l'attrezzatura in mano percorro vico dei Cartai, piazza Banchi, S. Lorenzo e la guida ci fa conoscere la città medioevale, questa bella mia e ricca di storia città che è onorata, dice la guida, dai nobili: Grimaldi, D'Oria, Marini e Spinola.

Senza volerne a nessuno tralascio dei nomi perché l'ambiente è quello dell'arte tout court. Ci incamminiamo per vie, vicoli e piazze e ammiriamo la grandeur delle varie epoche genovesi, dandole lustro e scattando qualche immagine...che non fa mai male.

Oggi è bella e domani sarà ancora più bella dicono i genovesi, ricchi e poveri, perché lungo l'arco temporale la storia genovese accoglie molte religioni e culture che allietano con i vari negozi e studi abitanti e turisti.

Le passeggiate urbane del Circolo Pianacci a cura di Luciana Parco

Tra le molteplici attività, che riempiono le giornate di grandi e piccini al Circolo ARCI Pianacci, spicca l'appuntamento con le "passeggiate urbane". Bellissime iniziative, brillantemente organizzate dal dottor Carlo Besana. Grazie alla mia recente collaborazione con il circolo ho avuto il piacere di partecipare a quella che si è svolta, lo scorso venerdì (n.d.r. 4/6/21), nel meraviglioso centro storico genovese. I vicoli, o meglio i "carruggi", sono già densi di fascino e storia, se poi sono raccontati da una guida eccezionale qual è stato Alessandro Ravera, il tour, oltre che piacevole ed istruttivo, diventa davvero avvincente ed anche divertente. Così, tra un cenno storico, un aneddoto e qualche curiosità sconosciuta ai più, abbiamo trascorso due ore piacevolissime, completamente rapiti dai racconti della nostra guida. Chissà quante altre belle sorprese ci riserveranno le prossime "passeggiate urbane", di sicuro vale la pena di non persersene neppure una. (10/6/21)

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Visita al Cimitero di Staglieno

a cura di Centro Diurno Sestri Ponente



Lunedì 7 Giugno, grazie all'accompagnamento esperto del dottor Matteo Pastorino (uno psicologo che ha fatto il tirocinio nel nostro Centro Diurno), abbiamo colto l'opportunità e avuto la fortuna di poter vedere, come visitatori, il cimitero monumentale di Staglieno.

Ci siamo soffermati nell'area del quadrilatero, un porticato che si trova entrando dall'ingresso principale, attorno ad una enorme statua della Fede.

Molte tombe sono di conti e marchesi, o comunque di famiglie borghesi e benestanti di Genova, ognuna delle quali si è fatta costruire una statua (la maggior parte a dimensione naturale) per rappresentare dei momenti della loro vita, i loro mestieri, delle scene che ricordano il congedo in terra o il ritrovamento tra congiunti nell'aldilà.

Molte sono le simbologie che richiamano concetti di fede, cristiani e pagani, di morte e resurrezione.

Le statue sono tutte impolverate perché la pulizia prevede anche il restauro, che ha costi superiori ai 10 mila euro, e il comune non si può occupare di questa manutenzione.

Ogni statua è ricca di particolari, molto curata nei minimi dettagli, che le fanno apparire molto realistiche.

Famosa è la statua della venditrice di noccioline, Caterina Campodonico. La donna aveva lavorato una vita vendendo noccioline e canestrelli e nel 1881 decise di non lasciare eredità ai parenti ma spendere il proprio denaro per farsi ricordare. Incaricò un noto scultore (Lorenzo Orengo) di fare la sua statua: la prima versione non le piacque e se ne fece fare una seconda, che è quella attualmente esposta a Staglieno, ammirata da tutti per la sua bellezza. Sotto la statua si trova una scritta in genovese che ricorda la sua vita.

Anche se l'idea di andare in un cimitero può essere triste, la visita a Staglieno è comunque molto interessante perché si scoprono storie nuove e si vedono tante "opere d'arte".

La guida aiuta a conoscerle e tradurre scritte e simbologie.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Riflessioni in tempo di Covid-19 (1a parte)

a cura di Bernardo Cirillo

La sera dell'8 marzo 2020, mentre guardo "Il Processo di 7 Gold", il conduttore interrompe le chiacchiere di calcio e lancia la bomba: il Presidente Conte è in TV, da domani negozi chiusi e non ci si potrà più muovere liberamente. Non cambio canale, ma prendo il cellulare e condivido la novità con un contatto su WhatsApp, che al momento non ne sa niente, poi purtroppo mi conferma: "Ora sto seguendolo in TV, sta annunciando il lockdown in tutta Italia". Questo è stato il mio primo approccio con il decreto #iorestoacasa, che ha posto fine alla mia illusione dei giorni precedenti, fondata sul leggere notizie sempre più gravi in modo distorto e un po' cinico, con il mantra in mente "però in Liguria l'andamento del contagio è diverso, l'aria di mare e l'arco di montagne ci proteggono, sì, a Savona ci sono dei problemi, ma faranno di tutto per circoscrivere e tenere sotto controllo l'area colpita... No, a Genova non ci arriva il virus!"

Però tutto sommato... il D.P.C.M. dura fino a fine mese, scorte alimentari in casa ne ho, e comunque supermercati e negozi che vendono beni di prima necessità restano aperti, non potrò andare a trovare i miei per un po', ma ho sempre trovato molti modi per ingannare il tempo... Si può fare! (ndr. lo grida Gene Wilder in Frankenstein Junior, poi genera il mostro). Insomma, non mi rendevo ancora del tutto conto, e l'iniziale carica di sopravvivenza, unita alla ricerca di cose peggiori utili a sdrammatizzare ("non è mica una guerra", "sto bene, niente panico, se no sto male e non voglio stare male", "20 giorni e poi riusciamo tutti", "se non posso vedere qualcuno andandoci, posso comunque videochiamarlo con lo smartphone"); insomma, parola d'ordine: sottostimare le rinunce.

La mattina dopo su WhatsApp inizia la "tematizzazione" nell'uso del cellulare: dopo aver letto le ultime sul sito dell'A.N.S.A., inizia uno scambio di informazioni e chiarimenti con i contatti; per quel giorno non ho in programma di uscire, e quindi mi faccio raccontare come butta là fuori da chi ci è dovuto andare necessariamente. Il mister del calcio prontamente ci fa avere un file riassuntivo utilissimo, contenente tutto quanto c'è da sapere del D.P.C.M. Da lì apprendo che ogni volta che mi muoverò dovrò portare con me un modulo di autocertificazione compilato, con indicato da dove vengo, dove vado, e perché ci vado, se no mi prenderò una multa da 400 euro. Oibò, e come faccio a stamparlo se non ho la stampante in casa e non posso vedere i genitori? *****!!! Devo scaricarmi il pdf e copiarlo a mano...

Giorno dopo giorno dopo giorno altre esperienze intaccano via via la resistenza iniziale, essenzialmente fondata sui nervi, sulla dignità e sul sacro dovere di non piangersi addosso in un momento simile, perché se no si contribuisce a diffondere il virus con le emozioni negative oltre che con la saliva. In casa c'è umido e fa freddo, ma ho passato bene l'inverno senza accendere il calorifero, non posso mollare ora, oltretutto dovrei far spurgare l'acqua dai radiatori, una menata... Le giornate, manco a farlo apposta, sono grigie, e quando scopro che chiudendo le persiane il freddo arriva meno, mi chiudo dentro e vivo da talpa. Comincia la tosse, che con il freddo che sento addosso mi porta l'idea del virus dritta nella mente; poi il termometro la nega, ma non basta a scacciarla. La lontananza dai genitori, che al momento avevano 81 anni mio padre e 76 mia madre, si fa sentire sempre più: sono riuscito a vederli in videoconferenza, ma all'inizio e solo due volte, non è roba per loro; il non potersi vedere per tanto tempo amplifica la preoccupazione che possano contagiarsi, di non poter fare tutto il necessario per loro, e che il virus me li porti via senza poterli più rivedere. Ho alcune cose importanti da sbrigare negli uffici, non ci penso neanche a prendere l'autobus, alla fine riesco a sistemarle a distanza. A comprare vado una volta ogni due giorni, nella mia zona le code per entrare sono abbastanza lunghe ma sostenibili, tranne nei fine settimana, ma so che altrove è peggio e mi adatto, poi capisco gli orari in cui c'è meno gente; per parecchio mi sento precario, perché mi devo arrangiare tenendo a stento su bocca e naso una striscia di panno bianco con i buchi per le orecchie regalatami da un supermercato: ho provato a comprare una mascherina nelle farmacie, ma non si trovano, e poi qual è la più adatta? Poi sono arrivate quelle chirurgiche dalla Regione, ma non mi hanno convinto, anche sanificandole durano poco, e sono fatte per proteggere gli altri molto più di chi le porta.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Riflessioni in tempo di Covid-19 (2a parte)

a cura di Bernardo Cirillo

Intanto osservo le scelte degli altri, e principalmente vedo vere mascherine, però alcuni portano quelle "egoiste" con la valvola, e qualcun altro si arrangia con foulard e sciarpe. Nel cuore di una notte finalmente vengo a capo del problema con una lunga ricerca sui materiali più protettivi, e mi faccio inviare da una farmacia online due mascherine lavabili in grafite, molto confortevoli e col fermo sul naso per non farle scivolare, le uso tuttora ed assieme ai guanti in lattice, un attento filtraggio delle notizie e spostamenti sempre mirati mi sono sentito psicologicamente più sicuro. Quando a maggio si è entrati nella "Fase 2", mi sono riproposto per prudenza di tornare ad uscire almeno 15 giorni dopo il via libera del governo, e così è stato, ai primi di giugno mi sono così ritrovato con alcuni del calcio all'Estoril in Corso Italia per una partita di calcetto con pizzata finale.

Il virus dimora tuttora nel mio cervello, e pur non essendo una forma di vita, continua a condizionare pesantemente la mia esistenza, e vedo le sue bandierine quando mi guardo allo specchio e considero tutto il nuovo grasso che mi ha fatto accumulare addosso, quando le mie giornate durano troppo poco, quando non ho voglia di fare le cose e poi mi trovo a rincorrerle, quando gli scenziati in questi giorni continuano a dire "Attenti alla Variante Delta!"

Ho fatto due vaccini, per fortuna nessun problema, me ne aspetto un altro, ma forse non sarà finita lì.

Il virus ha contribuito a far cadere il governo Conte, ne è arrivato un altro più buonista e quasi senza opposizione, con tutti dentro, più o meno convintamente, per il "bene del Paese" e il "rilancio dell'Italia su nuove basi per un futuro sostenibile", quindi le polemiche strumentali sono diminuite, e questo è un bene, ma intanto mi è rimasto dentro il ricordo amarissimo che si sia potuto litigare anche ferocemente per il virus pur di tirare ognuno l'acqua al suo mulino.

Ed ora che succederà quando le scuole riapriranno, il piano vaccinale sarà stato pressoché completato? Quanti no vax rimarranno? E questa Variante Delta che in Gran Bretagna durante gli europei di calcio sta crescendo rapidamente in contagi, mentre Boris Johnson minimizza come al solito e vuole tenere la finale a Wembley con ben 60.000 spettatori, fino a che punto crescerà? In Italia riusciremo a tenerla sotto controllo nonostante la ripresa dei movimenti turistici? Quando l'estate finirà, avremo solo quel tipo di variante, o nel frattempo ne saranno state individuate delle altre sempre più balorde? Anche la scorsa estate sembrava che il peggio fosse finito, quest'anno abbiamo evitato il lockdown totale con le regioni a colori, però ci sono stati ancora tanti contagi e morti. Magra consolazione, peraltro prevedibile, abbiamo scampato l'influenza. Dal 28 giugno non ci sarà più l'obbligo di mascherine all'aperto: scelta giusta, o se ne abuserà come al solito? Io credo proprio di continuare a portare mascherina e guanti in lattice anche dopo, perché ormai sono cosciente della prima pericolosità del virus che è l'imprevedibilità, poi perché l'umanità è varia e dire "non fare" ad alcuni significa incitarli a fare ciò che non devono, e infine perché chi ci governa, e non intendo l'Italia, ma il mondo, ha tanti interessi diversi, spesso contrapposti, e spesso un governo non deve rispondere delle proprie azioni soltanto alla propria gente. In tal modo basta che un solo governante sia tanto sicuro della propria linea da convincere gli altri di essere nel giusto, o che interessi forti facciano propendere per quella linea, perché si arrivi a scoprire troppo tardi lo sbaglio, e lo sbaglio ricade sulla gente comune, noi compresi. E quando si deve rimediare, si procede in base al principio "valgono più i vantaggi che gli svantaggi", e i problemi sono tutti di chi si becca i "rari effetti collaterali", tanto prima si firma tutti una manleva, e se ci scappano i morti non ci si sarà mai la sicurezza del collegamento diretto.

Durante il lockdown ho cercato in tutti i modi di sapere se nel quartiere dove vivo c'erano dei contagi, e non sono mai riuscito a cavare un ragno dal buco. Questo mi ha portato a pensare che non tutto viene detto, che molto viene filtrato, e che questi sono argomenti su cui l'informazione è "fortemente guidata".

Ho ritenuto di condividere anche queste mie attuali preoccupazioni perché sentivo in coscienza di dirvi di non sentirvi ancora troppo sicuri che sia finita, per lo meno fino ad ottobre, poi ognuno rimane libero di fare le proprie scelte.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

Esperienza di vita: la mia sessualità

Con questa mia, letta o non letta, vorrei cautamente parlare della sessualità che mi ha circondato. Purtroppo accadde che durante la preadolescenza fui molestata da un adulto mentre giocavo in un piazzale con le/gli amichetti, il fatto fu talmente grave che sconvolse il senso della sessualità per me chiacchierata, seria, deturpata, incisiva. Né mi aiutò non ricevere, quando lo raccontai, nessun sostegno.

Vivo sempre questa domanda: il presente sarà uguale al passato, cioè doloroso o lieve come portare una curiosa ricetta in farmacia. Possibile?!? Mi guardo in giro fisicamente o sui social e con la radiovisione sperando in un incontro che sia salubre per me. Naturalmente mi rivolgo ai single o solitari in comunicazione, guai sfasciare una famiglia! che sono tanti e mi lasciano ben sperare.

Renderei anche più serena la mia famiglia per la quale sono diventata negli anni un dispiacere a causa dei molti fallimenti sentimentali.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

L'angolo delle attività: ginnastica dolce over 60

Facciamo ginnastica due ore alla settimana. C'è una ragazza che ci guida, Sonia, nel fare una ginnastica dolce perché è per la terza età. Queste vecchiette riescono a fare tutto e ciò dovrebbe far loro un gran bene sia al corpo che alla mente. Fanno molto bene anche a me anche se sono più giovane. Mantenersi in forma, curarsi il fisico e tutte le parti del corpo ci dà benessere. Si fanno esercizi per le gambe: polpacci, cosce, e per le spalle e le braccia. Gli esercizi sono giusti, vanno in sincronia mani, gambe e braccia. La ginnastica che facciamo è basata sull'equilibrio e la sincronizzazione. Ad esempio muovere le gambe in avanti, le braccia indietro, piegarsi per far lavorare tutto il corpo. È proprio adatto alle vecchiette che vivono la vecchiaia con più forza ed energia. Devono avere dei bei riflessi. Io mi diverto e prima facevo yoga; non c'è nessun esercizio duro, e ci si sente sciolti in tutto il corpo. La nostra guida, Sonia, è molto preparata, simpatica e si spiega con chiarezza. Alla fine ti senti meglio. (Valter Marsano, utente della Prato)

Presentazione di ginnastica dolce e passeggiate urbane

"Il progetto, avviato nell'ambito delle iniziative sull'Invecchiamento Attivo, si propone di fornire un'opportunità di attività motoria prevalentemente volta agli anziani residenti al Cep e nei dintorni. Peraltro l'attività, aperta non solo agli over 60, offre anche opportunità di rapporti intergenerazionali in un luogo, gli spazi gestiti dal Circolo Pianacci, facilmente raggiungibile e centrale nel quartiere. Si vuole provare ad allargare il concetto di attività fisica ad una dimensione non necessariamente ed esclusivamente legata ad esercizi ginnici veri e propri, ma anche ad una dimensione, ad es. passeggiate urbane, che riabiliti le persone a vivere, anche quotidianamente, gli spazi all'aperto.

L'Associazione "Prato Onlus", partner del progetto, promuove percorsi finalizzati al supporto ed alla crescita di persone con disagio psichico anche attraverso dinamiche di confronto "aperto" e condivisione con le associazioni del territorio, un modo concreto per combattere l'isolamento in cui, a seguito di mancata conoscenza, si rischia di confinare chi soffre di disagio psichico.

La presenza attiva a questa iniziativa di molte persone seguite dall'Associazione "Prato Onlus" e le interazioni positive con gli altri iscritti, una nuova rete di relazione, è già una notevole testimonianza della bontà di questi percorsi". (Carlo Besana, Presidente Onorario Circolo A.R.C.I. Pianacci)

"Grazie alla partecipazione al progetto invecchiamento attivo da parte dell'associazione Pianacci mi è stata data l'opportunità di condurre un corso di attività motoria al quale hanno presenziato anche persone facenti parte della Associazione Prato.

Le lezioni, svolte all'aperto, hanno avuto un bell'impatto sugli allievi, ai quali è stato richiesto di adattarsi.

Durante gli esercizi di equilibrio di coordinazione e di tonificazione della muscolatura si sono impegnati, dimostrando tenacia e motivazione verso le mie richieste.

Esercito da tempo nel settore della attività motoria relazionandomi con età diverse, ma la soddisfazione che ho provato e l'interesse dimostrato dal gruppo sono stati unici.

Gli allievi si sono rivelati ricettivi agli stimoli proposti, avvertendo a volte qualche difficoltà.

È stato molto gratificante riscontrare in diversi casi miglioramenti per l'attività svolta, prova che il movimento fa bene al fisico e alla mente." (Sonia Piattoni, insegnante corso di attività motoria, Dott.ssa in scienze motorie)

"Ho partecipato con piacere alle iniziative proposte dal circolo Pianacci, cioè alla ginnastica dolce, attività alla quale mi dedicavo da tempo e che a causa del Covid ho dovuto interrompere. Con l'associazione Pianacci ho preso parte anche a due gite che sono state, per me, veramente istruttive. Durante la prima siamo andati sulle colline intorno a Prà Voltri, e la nostra guida, il signor Pelle, ci ha fatto conoscere le varie specie di fiori, piante e alberi. Insieme a lui e agli altri gitanti sono stata molto bene. La seconda volta ci siamo recati nel centro storico di Genova, che è molto grande, per cui ne abbiamo visitato solo una parte. La nostra guida, il dottor Ravera, oltre ad essere una persona molto informata su Genova, sulle sue fonti storiche, le sue bellezze e curiosità, è anche una persona piacevolmente gentile, affabile e simpatica. Tornando a parlare della ginnastica dolce, voglio sottolineare che non serve solo al corpo, a farci stare meglio o, per chi come me, è over settanta, a ritardare gli acciacchi dell'età, è utile anche al cervello perché si esce di casa, si passa del tempo insieme, si fanno due chiacchiere. Sonia, la nostra insegnante, è molto ben preparata e anche molto simpatica, le sue battute sono sempre spiritose". (Gianna Schiaffino, amica della Prato)

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI



L'angolo delle arti 1

"Il gabbiano Jonathan Livingston"

a cura di Maurizio Spiga

Ciao a tutti, sono un cinquantenne che ama leggere e, tra i molti libri letti, ho pensato di parlarvi de Il gabbiano JL, che ho avuto tra le mani la prima volta anni fa e amo tutt'ora come fosse una lettura nuova. Il suo autore è l'ex aviatore Richard Bach.

Per me leggerlo è stato importante, perché mi ha condotto a riflettere e mi ha dato molte, forti emozioni. È la storia di un gabbiano, J, e della sua ricerca di eternità, di saggezza e di amore. J. trasgredisce tutte le regole del volo per raggiungere la velocità del pensiero. Si sacrifica, resta solo, ma nonostante tutto continua con abnegazione il suo percorso.

Il libro è una metafora: è facile identificare con J e i gabbiani gli stessi esseri umani.

Non vi dirò altro della trama, perché vi rovinerei il piacere della scoperta, aggiungo soltanto che dal libro fu tratto un film, che l'edizione di lusso contiene le splendide foto di Russell Munson su carta speciale e che, quando uscì negli anni '70, ebbe un enorme successo, perché seppe parlare ai cuori.

Richard Bach, intervistato, disse che si era ispirato ad un suo collega aviatore noto per la sua spericolatezza.

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI



L'angolo delle arti 2 **Scrivere alla Prato / Poesie** **a cura di Emilia Vento e Paola Vincenzi**

In questo nuovo "spazio arte" vorrei parlare dell'esperienza della scrittura alla Prato. Arte in senso lato, ovviamente. Emozioni. Racconti, riflessioni, sogni. Poesia.

Abbiamo iniziato a scrivere insieme circa otto anni fa con una guida, Gabriella Veardo, che ci ha insegnato come far emergere i nostri pensieri profondi, il nostro dolore mal celato, la nostra soffocata rivolta. Gabriella è stata brava, attenta e defilata, come fa un giardiniere con le piante e i fiori ci ha insegnato a sbocciare. Nacque il nostro primo libro: otto storie che, attraversato il dolore, raggiungevano il desiderio caparbio di vivere, d'amare. "Dichiarati matti si raccontano", questo è il titolo di quel libro. A me personalmente partecipare a quell'esperienza ha dato inoltre il coraggio di leggere in pubblico ciò che scrivevo, di uscire dal bozzolo e aprirmi al mondo. Non è poco.

Alcuni tra noi hanno continuato a scrivere, sognando, piangendo, ridendo. È nata così la parte letteraria dello spettacolo "Dalla terra...oltre". Uno splendido matrimonio di risorse e di energie con il coro Millelire Gospel Choir: parole, musica e voci, una grande, direi travolgente, emozione.

Poi fu il covid. Noi pazienti psichiatrici lo abbiamo vissuto peggio di altri: la solitudine, o meglio l'isolamento, ci stavano divorando e, per corazzarci e difenderci dai suoi morsi crudeli, abbiamo ripreso a scrivere. Fisicamente lontani, ognuno nella sua casa, usando WhatsApp e le mail, ci siamo tenuti in contatto, sempre, con ostinazione.

Pensavamo intorno a quale argomento avevamo voglia di scrivere e, in totale libertà, lasciavamo che le idee e le emozioni si trasformassero in parole e raggiungessero gli altri. Con l'aiuto di Roberta ho poi assemblato il tutto, dando un nome agli argomenti e inserendo fotografie fatte da noi che raccontassero a modo loro le nostre anime. Questo nuovo libro, intitolato "Navigazione in solitaria", del quale abbiamo già detto, è proprio la storia della nostra quarantena, la nostra risposta all'isolamento, il nostro modo di salvarci.

Tanta prosa è uscita dalla nostra penna, ma anche l'immediatezza della poesia, che vedo come un ponte: mentre la prosa mi pare una strada lunga o tortuosa, retta o sterrata, la poesia è un ponte che unisce due sponde, quella dell'anima dell'autore e l'altra, quella del lettore, senza frapporre tempo in mezzo, quasi si servisse del teletrasporto.

Eccone due esempi:

Siamo un angolo, uno spazio, un colore, / siamo uno sguardo aperto, / siamo mondi e fiumi e refoli di vento. /
Siamo lucide conchiglie aperte al mondo e ai sogni, / siamo persone: aspiriamo all'amore, /
siamo persone, sappiamo amare, / e su questa terra, difficile e contraddittoria / occupiamo un posto, /
non sempre comodo o caldo o avvolgente, / ma qui lucenti e testardi rimaniamo. / (Emilia Vento)

Tana / Giaciglio / Memoria in un sospeso / Incanto / Qui assapori discrezioni / E soluzioni. (Paola Vincenzi)

Se avrai sentimenti / che tra le tue varie / acerbe / inverse / solitudini / sarai vera cara e caro. (Paola Vincenzi)

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI



L'angolo delle arti 3 Autoritratto di Paola



L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI

I nostri prossimi appuntamenti

CONSULTA SALUTE MENTALE

Lunedì 28 Giugno 2021 h. 14, da remoto con app Avaya Spaces
<https://spaces.zang.io/u/lucio.ghio@asl3.liguria.it>

TAVOLO "LA FAMIGLIA COME RISORSA"

Martedì 29 Giugno 2021 h. 9, da remoto con app Zoom

TAVOLO LANZA-CAPURRO

Mercoledì 30 Giugno 2021 h. 11, da remoto con app Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/88468176722?pwd=bUo5cDI0a3lOMEpXZkMxZTArdEtkdz09>

RIUNIONE C.U.P.S.

Giovedì 15 Luglio 2021 h. 10,30, in presenza in sede

SOTTOGRUPPO ABITARE DEL TAVOLO AUTONOMIE

Mercoledì 21 Luglio 2021 h. 11, da remoto con app Zoom

SOTTOGRUPPO LAVORO DEL TAVOLO AUTONOMIE

Mercoledì 21 Luglio 2021 h. 13, da remoto con app Zoom

TAVOLO AUTONOMIE

Mercoledì 21 Luglio 2021 h. 14,30, da remoto con app Zoom

CIRCOLO TERRITORIALE DISTRETTO 11 CENTRO

Giovedì 22 Settembre 2021 h. 9,15, in presenza c/o C.S.M. Corso Paganini 3

CIRCOLO TERRITORIALE DISTRETTO 13 LEVANTE

Lunedì 23 Settembre 2021 h. 12, da remoto con app Zoom

NUMERO 3 GIUGNO 2021

L'Eco del C.U.P.S.

IL NOTIZIARIO DEL COMITATO UTENTI PSICHIATRICI



**LA VERGOGNA DI UN DIRITTO UMANO
CHE E' DIVENTATO UN PRIVILEGIO**

**CARTA DEI DIRITTI FONDAMENTALI DELL'UNIONE EUROPEA
ARTICOLO 9: DIRITTO DI SPOSARSI E DI COSTITUIRE UNA FAMIGLIA.
IL DIRITTO DI SPOSARSI E IL DIRITTO DI COSTITUIRE UNA FAMIGLIA SONO
GARANTITI SECONDO LE LEGGI NAZIONALI CHE NE DISCIPLINANO L'ESERCIZIO.**