

**Sommario:**

**Pag. 2 Lettera dal Presidente ALFaPP**

**Pag. 3 Dalla sezione di Genova**

**Pag. 4 Dalla sezione del Tigullio**

**Pag. 5-6 Scrivere ai tempi del coronavirus**

**Pag. 7 Progetto 3°Dimensione al Lavoro**

**Pag. 8 Collaborazione e presentazione C.U.P.S.**

Anno 23 Numero 1

Gennaio - Febbraio 2021



A.L.F.A.P.P. ASSOCIAZIONE LIGURE FAMIGLIE PAZIENTI PSICHIATRICI

# Soffio. Periodico bimestrale dell'A.L.Fa.P.P.

# SOFFIO

gennaio - febbraio 2021

**Dona il tuo**



**all'A.L.Fa.P.P.**

**CF: 93015420107**

### **FACEBOOK**

Siamo su facebook...  
Cercateci come  
Alfapp Liguria!

### **Citazioni soffiate...**

Nei giorni di nebbia puoi smettere per un attimo di guardare, puoi respirare, ed ascoltare... chiudi gli occhi e concentrati sulle tue sensazioni, perchè anche un giorno di nebbia non è per caso.

*Stephen Littleword*



Foto della Lanterna di Genova avvolta dalla nebbia per effetto della Caligo che ha avvolto gran parte della costiera ligure in questi giorni

### **SOFFIO - Notiziario A.L.Fa.P.P**

Direttore responsabile: Mirco Mazzoli

Registrazione del tribunale di Genova N.1 del 03/02/2000

**Redazione:** via Malta 3/4,

16121 Genova

Tel e Fax 010 540740

E-MAIL: [alfapp.genova@gmail.com](mailto:alfapp.genova@gmail.com)

In redazione: Stefania Dematteis, Desirée Longagna, Sabrina Sappa, Elena Semeria, Paola Simeta

**Stampa in proprio**

**Ciao cari Soci e Amici,**

**con il 2021 un po' in tutte le sezioni di ALFaPP sono riprese le attività, gli operatori e i volontari ci sono, in presenza o in remoto, e il nostro impegno non si è mai fermato.**

**Il bilancio del 2020 ci mostra un anno straordinario, che ricorderemo per molto, che ha reso tutto più difficile ma che per tutti è stata anche la scoperta di nuovi modi di passare la giornata e nuovi modi di comunicare.**

**E da lì vogliamo ripartire: potremo tutti testimoniare quello che sentiamo e che ci ha fatto compagnia nei periodi di chiusura ma che piano piano stiamo ricominciando a vivere insieme, nelle attività del Circolo Lugli attraverso gli scritti, le letture, i messaggi, e nei nuovi progetti dei mesi che verranno.**

**Infatti stiamo progettando nuovi laboratori, stiamo cercando nuovi volontari che siano capaci di insegnare a usare personal computer e telefoni al meglio, e perché no di stare insieme sui social, stiamo spingendo per attivare le case e i terreni a Pino Soprano, siamo impegnati per realizzare nuovi ambiti di crescita e di soddisfazione per ognuno.**

**A voi chiediamo di mantenere l'impegno pagando la quota sociale; ALFaPP con più soci avrà sempre più forza di rappresentanza, e ALFaPP con le quote e le donazioni potrà sostenere la sua mission.**

**Grazie!**

**A presto,**

**Giorgio Pescetto**

**IBAN ALFaPP OdV IT48D0306909606100000012885**

## Attività della Sezione di Genova

Abbiamo iniziato questo nuovo anno lasciandoci solo in parte alle spalle l'emergenza Covid-19 e dovendo quindi pensare a quali servizi offrire ai soci in sicurezza.

Il Circolo Lugli ad oggi ancora non può riaprire, essendo previsto tutt'ora la chiusura dei Circoli nel DPCM in vigore.

Nell'ultimo anno abbiamo modificato il nostro modo di vivere e di relazionarci con gli altri: per questo l'utilizzo di vari strumenti tecnologici (smartphone, computer e tablet) ci ha permesso, nonostante la lontananza fisica, di rimanere in contatto e di portare avanti tante attività.

Per questo abbiamo ritenuto opportuno offrire un servizio di sostegno all'utilizzo di questi strumenti sia per chi ne è già in possesso (ma ha necessità di supporto) sia per chi invece non si è ancora avvicinato a questo mondo a volte per paura, timore o semplicemente proprio perché serviva un supporto e un accompagnamento. Sono inoltre ripresi i colloqui con la Dott.ssa Sappa. Proseguono invece le tante telefonate effettuate dai nostri volontari ai soci.

Qui di seguito ecco l'elenco completo delle attività ad oggi offerte:

\*Lunedì: incontri formativi presso alfapp a tema smartphone a cura di Desirèe alle ore 15 e alle ore 17

\*Martedì: ore 15 gruppo a.m.a. online famiglie e ore 17 gruppo a.m.a. online utenti a cura di Desirèe

\*Mercoledì: incontri formativi presso alfapp a tema smartphone a cura di Lorenzo (tirocinante) alle ore 15 e alle ore 17

\*Giovedì: ore 13-13,30 e 13,30-14 colloqui presso alfapp con Sabrina Sappa (online)

\*Venerdì: ore 13-13,30 e 13,30-14 colloqui presso alfapp con Sabrina Sappa (online)

\*Sabato: ore 15-19 supporto telefonico con Erasmo

\*Domenica: incontri formativi presso alfapp a tema smartphone a cura di Erasmo alle ore 15 e alle ore 17.

Per prenotarsi alle attività o anche solo per avere più informazioni dovette chiamare allo 010 540740 dalle 15 alle 19 e vi verrà dato l'appuntamento.

Continua inoltre dal lunedì al venerdì dalle 15 alle 19 la distribuzione del Banco Alimentare su appuntamento e il supporto telefonico con Stefania. Speriamo di vedervi tutti presto!

# Dalla sezione ALFaPP del Tigullio

Cari Amici di ALFaPP e lettori del "SOFFIO",  
eccoci al 2021 e tramite questo bel periodo salutiamo cordialmente tutti voi.

Comunichiamo intanto che dal 1° gennaio scorso, nella Direzione della nostra ASL 4 Chiavarese, alla dott.ssa Bruna Rebagliati è subentrato il dott. Paolo Petralia cui porgiamo il nostro più augurale benvenuto. Speriamo vivamente in una benefica collaborazione con la nostra associazione, cui sta a cuore la prossima apertura della struttura di accoglienza residenziale "Progetto Castagneto", prevista tra la fine del 2020 e marzo 2021. Sollecitiamo dunque la rapida conclusione di questo progetto per l'estrema necessità di sostegno ed essenziale punto di appoggio per i nostri assistiti e i loro famigliari.

In questo periodo di pandemia sono aumentate le difficoltà delle famiglie che hanno avvertito maggiormente l'estrema necessità di confrontarsi con lo staff medico per consigli e giusti comportamenti da seguire.

La pandemia Covid19 non ha reso possibile l'incontro di presenza del 2020, la Salute Mentale si è resa disponibile a sostituirlo con un collegamento in videoconferenza. Le famiglie però, pur ringraziando per la disponibilità, hanno declinato l'invito sia per le problematiche legate alla patologia, sia perché il confronto personale è più diretto e per loro più comprensibile.

Con la buona volontà di tutti e il dovuto rispetto delle regole, ci auguriamo di tornare ad incontrarci di persona.

Sta per arrivare la primavera... apriamo le finestre al sole, che illumini le menti e i cuori per una convivenza salutare e serena.

*Maria Giulia Tassano*  
*Responsabile ALFaPP Tigullio*

## SCRIVERE AI TEMPI DEL CORONAVIRUS (SECONDA PARTE)

Il laboratorio di Scrittura creativa sotto il segno del Coronavirus proseguì per parte dell'estate concludendo idealmente un percorso avviato da miei stimoli iniziali e proseguito con reciproci rimandi.

All'immagine del **pendolo** colta da me nella polarità di gioia e dolore fra cui si insinuano brevi momenti di equilibrio alcune Socie risposero con testi estremamente ricchi di riferimenti letterari e filosofici.

*Il pendolo, la sua oscillazione. L'orologio. Il pendolo oscilla mentre il tempo scorre veloce lento monotono gioioso. Le tappe della vita sono oscillazione. Dall'infanzia alla vecchiaia tante albe e tramonti. Un pendolo di un orologio antico regnava in una casa remota, una casa signorile, e suonava le ore.*

*Quante ore nella vita, ore che vorresti dimenticare. Ore che vorresti non finissero mai. Il pendolo. Un pendolo segna il percorso della nostra vita, mentre il tempo scorre troppo presto per dire sono felice di questo raggio di sole perché è già sera. Come la poesia di Quasimodo.*

**Marina**

*Dicono che la rinascita venga dopo il bozzolo della morte, verso la farfalla di Lao Tzu, che ogni conquista comporta un taglio e una perdita, ma io ho troppa paura di soffrire e non ho il coraggio di abbandonare ciò che conosco. E resto aggrappata all'estremo noto che non mi piace più, frenando con tutte le forze dell'inerzia l'oscillazione verso la lotta per mantenere una rotta da costruire e verso le sferzate potenti della vita che vuol rompere le ragnatele che ho in testa.*

*Il mio animo oscilla da vette immense a profondi abissi, e mai non posa nell'aurea virtù dell'equilibrio.*

*Un po' di reminiscenze da Spleen di Baudelaire.*

**Anna**

Samanta, riproponendo nella finzione letteraria l'esperimento del pendolo di Foucault introdusse il simbolismo della rotazione oraria/anti oraria, destra/sinistra /bene/male.

*.....Una donna, dentro il suo bastione oscurato stava seduta lì nel buio fissando la fiamma della candela e cercando di stare attenta soltanto alla percezione di sé stessa. Con la mano sinistra, tra i polpastrelli dell'indice e quello del pollice reggeva il pendolo giallo dorato come il Sole che in quel giorno mancava fuori e dentro di sé. Voleva imparare a tutti i costi a controllare i movimenti senza tremori ma .....Il pendolo oscillava da sé ruotando in senso antiorario e lei delirava. In un'allucinazione la comparsa di entità surreali del male stuprava la sua mente senza darle tregua.*

*Ci sono domande alle quali forse non potremmo mai rispondere .... Che cosa le stava succedendo? Perché questa dannazione? Chi c'era lì intorno a lei? Che cosa aveva dentro di sé? Non le importava che le venisse dato un responso immediatamente. Cambiando la direzione del pendolo in senso circolatorio verso destra invocava in aiuto Qualcuno di veramente Forte e Potente che lasciandole in dono un barlume della Sua ragione l'avrebbe messa sulla retta via del ritorno.*

**Samanta**

(continua nella pagina successiva)

Grazie al testo di Samanta arrivai a proporre l'immagine del **labirinto cretese** che contiene un simbolismo opposto precristiano: verso destra è la morte, come il tramonto del Sole, verso sinistra è la vita, come il movimento antiorario della Terra.

Il labirinto cretese è delimitato verso l'esterno e nella sua costruzione si segue un movimento pendolare: da destra a sinistra (in senso antiorario, verso **la vita**), da sinistra a destra (in senso orario, verso la **morte**). Il suo percorso (il filo di Arianna) si snoda attraverso sette circonvoluzioni che seguono anch'esse un ritmo che ci rimanda alla danza del Labirinto, come nella versione più antica della Leggenda:

dentro fuori - fuori dentro fuori - fuori dentro



A differenza di altri labirinti, quello cretese rappresenta un percorso obbligato (ma non conosciuto) di andata e ritorno. E proprio sul ritorno Samanta aveva concluso il suo testo: “... sulla retta via del ritorno.”

Nei testi del decimo laboratorio si intrecciarono riferimenti mitologici, immagine del labirinto come metafora della vita, vissuti esistenziali.

*La vita è un po' come un labirinto: hai degli obiettivi e per raggiungerli trovi strade intricate, muri, porte chiuse e a volte la destinazione sembra lontana o inesistente. Ma ogni labirinto ha comunque la sua uscita e, se non hai il filo di Arianna ad aiutarti, puoi comunque fabbricarti delle ali ed uscirne con forza ed ingegno. Le ali sono la forza di volontà e le idee che aiutano a superare gli ostacoli e i muri.*

*Le ali sono un riferimento al mito di Dedalo e Icaro*

**Selene**

*Non faccio altro che pensare a quella fortezza inespugnabile che sta al di là di questo labirinto maledetto. Dooooooooonnnnnn!!!!Dooooooooonnnnnn!!!!Dooooooooonnnnnn!!!!Dooooooooonnnnnn!!!! Dooooooooonnnnnn!!!! Dooooooooonnnnnn!!!! Dooooooooonnnnnn!!!!Sono le sei. Il Cielo livido viene giù violento sciacquando i pianti e l'ira. Ed io sono qua, il mio traguardo è ancora lontano ma non impossibile, pensare ai suoi occhi dorati darà al mio cuore il coraggio di rialzarmi e rimettermi in cammino.*

**Samanta**

*Io non sono ancora riuscita ad ottenere la pace interiore, non c'è ritorno, né rinascita e non serve girare né a destra né a sinistra, la morte se vuole sa sempre come e quando prenderti, non c'è scampo e non esiste la danza della vita ma quella della morte e dopo la morte non esiste niente.*

**Barbara**

(continua sul prossimo numero!)

# 3°DL

## 3° Dimensione al Lavoro

ALFaPP, in partenariato con il Centro di Solidarietà di Compagnia delle Opere, e grazie al co-finanziamento della Chiesa Valdese, inaugura un nuovo progetto dal nome 3° Dimensione al Lavoro.

3°DL prevede la realizzazione di un laboratorio al fine di creare accessori di bigiotteria ma con un tocco di innovazione: utilizzando una stampante 3D.



(Alcuni esempi di bigiotteria creati con la stampante 3D)

Sono 12 le persone inserite in questo progetto e seguiranno in piccoli gruppi 3 corsi di formazione: abbiamo infatti immaginato a questo laboratorio come ad una piccola impresa e per raggiun-

gere l'obiettivo bisogna specializzarsi in diversi settori e così:

- Un gruppo sarà formato a creare elementi di bigiotteria tramite la stampante 3D: LA PRODUZIONE
- Un gruppo invece seguirà un corso su comunicazione e marketing: LA PUBBLICITA'
- Ed infine, ma non meno importante, un gruppo sarà formato all'assemblaggio finale e al packaging: LA VENDITA

Mercoledì 24 febbraio c'è stato il primo incontro di tutto il gruppo con i docenti (che terranno i corsi) ed i tutor (che affiancheranno i docenti e saranno il punto di riferimento per i vari gruppi di lavoro): il coinvolgimento e l'entusiasmo per questa nuova avventura non sono mancati!

Tutti pronti quindi per iniziare i primi corsi di formazione mercoledì 3 marzo. E con voi ci rivediamo con gli aggiornamenti del progetto sul prossimo numero di Soffio!

*Stefania*



## Nuova collaborazione “giornalistica” con il C.U.PS

Da questo primo numero di Soffio del 2021 iniziamo una nuova collaborazione: infatti insieme al Soffio troverete “L'Eco del C.U.PS” la newsletter del Comitato Utenti Psichiatrici.

Ma lasciamo le presentazioni direttamente al C.U.PS:

## PRESENTAZIONE DEL C.U.PS.

### Comitato Utenti PSichiatrici

Il C.U.P.S. (Comitato Utenti PSichiatrici) è un'associazione di utenti dei Centri di Salute Mentale di Genova, operativa dal 2018 e costituita nel 2020, aperta a collaborare con persone e associazioni che abbiano analoghe sensibilità e motivazioni.

I principali obiettivi del C.U.PS. sono:

- 1) salvaguardare gli utenti dallo stigma e da ogni forma di discriminazione, tutelandone i diritti individuali e sociali nei luoghi di cura e in ogni altro luogo se ne evidenzia la necessità;
- 2) accrescerne la consapevolezza di sé e dei propri diritti e doveri;
- 3) favorirne l'autonomia con il recupero dell'autostima e della relazionalità attraverso attività ricreative e culturali di provata efficacia, e quindi con un progressivo e sostenibile inserimento nel tessuto sociale, abitativo e lavorativo della propria comunità;
- 4) fornire ai cittadini, a partire dalle scuole, in ogni luogo e con ogni mezzo di comunicazione appaia opportuno ed efficace, una corretta informazione sulla salute mentale, sia per prevenire lo stigma, sia perché si affermi una cultura dell'inclusione degli utenti psichiatrici nelle comunità, favorendone così il perseguimento di più alti e soddisfacenti livelli di benessere, emancipazione e qualità della vita.

Il C.U.PS. informa della propria attività attraverso il sito <https://cups.altervista.org>, la newsletter “L'Eco del C.U.PS.”, la pagina Facebook <https://www.facebook.com/comitatoutentipsichiatrici/> e si può contattare all'indirizzo e-mail [cups.posta@libero.it](mailto:cups.posta@libero.it)



ALFaPP è alla ricerca di:

- Smartphone, tablet o pc in disuso che possano ancora essere utilizzati per i nostri corsi e regalati ai soci meno abbienti
- Un/a volontario/a per il corso di bigiotteria che abbia già un minimo di esperienza manuale in assemblaggio dei manufatti



### ALFAPP REGIONALE

#### Associazione Ligure Famiglie Pazienti Psichiatrici (ONLUS)

Sede legale: Via Malta 3 int 4 16121 Genova

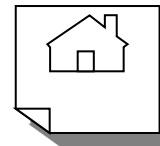
Tel e Fax: 010.540740

Presidente Regionale: Giorgio Pescetto

Vicepresidente Regionale: Paolo Curti

Iscritta al Registro Regionale del volontariato SN-GE-ASS-057/94 DECR n.242 del 9/3/94.

C.F. 93015420107



### SEZIONI

#### A.L.F.A.P.P. TIGULLIO

**Sestri Levante** - Via Caboto 13/A  
cap. 16039

Tel. 0185 480354

Mail: [alfapp.tigullio@gmail.com](mailto:alfapp.tigullio@gmail.com)

Responsabile Sez. Tigullio:

MARIA GIULIA TASSANO

Aperto il Venerdì 15:30 - 16:30

**Rapallo** - Piazza Morfino 10 c/o

Volontariato Point cap 16035

tel. 0185/042900

Aperto il martedì 15,30 -17,30

#### A.L.F.A.P.P. GENOVA

Via Malta, 3/4

cap. 16121, GENOVA

Tel. e Fax 010 540 740

Mail: [alfapp.genova@gmail.com](mailto:alfapp.genova@gmail.com)

Presidente provinciale PAOLO PESCIETTO

Presidente regionale GIORGIO PESCIETTO

Responsabile Circolo Lugli: SABRINA SAPPA

dalle 15 alle 19

Aperto 365 giorni l'anno

#### A.L.F.A.P.P. SAVONA

**Savona** - Via Paleocapa 25/10

c/o Coop. Soc "Il Faggio"

cap. 17100

Mail: [alfapp.savona@libero.it](mailto:alfapp.savona@libero.it)

Referente: CARMELA ARCIDIACONO

RAVERA

**Pietra Ligure** - Via della Cornice 127 e

Piazzale Geddo c/o

Centro Ass. Volontariato

#### A.L.F.A.P.P. SANREMO

**Sanremo** - Piazza Cassini 12

cap. 18038

Tel. e Fax 0184 578040

Mail: [alfapp.sanremo@gmail.com](mailto:alfapp.sanremo@gmail.com)

Presidente provinciale:

DANIELA MELLONI

Aperto il lunedì 16,30 - 18

**Imperia** - Salita dei Frati Minimi 3

Cap. 18100

Tel. 0183297148

Aperto il lunedì 9,30 - 11