

# Meridiana

n° 32 > maggio 2013

## NEWS



**Il Portico Cooperativa Sociale**  
CTRP "La Meridiana"  
GAP "Casa dell'Auto Mutuo Aiuto"  
GAP "Casa Amica"  
CA "Abitare il Tempo"

## Speciale Lavoro

In questo numero vi raccontiamo alcune delle nostre esperienze di lavoro fatte sia prima di intraprendere il percorso riabilitativo in comunità che durante la permanenza in struttura.

## E' "NATA" Casa Ponte!

A fine 2012 ha preso il via un nuovo appartamento autonomo "Casa Ponte" che dopo un periodo in altre strutture ora condivideranno questa nuova avventura. All'interno un'intervista ai primi due residenti e un articolo del terzo residente

## E dalla Comunità:

Ingressi, dimissioni, momenti di vita comunitaria.

## Io Credo...

## Il Mio Fisico

## Fuori di Festa | 4 8 Giugno 2013

GRUPPO POLIS  
cooperative sociali

FAI CHE LA TUA  
DICHIARAZIONE SIA  
DAVVERO SPECIALE

Dona il tuo 5 x mille a Gruppo Polis  
codice fiscale 01269370282

Nel creare questo giornalino si è ritenuto di non modificare gli articoli o le storie raccontate perchè frutto della visione personale di chi frequenta le attività della cooperativa.

## Parliamo di Lavoro

# Ho 44 anni e ho lavorato per circa 23 anni e posso dire la mia su quello che riguarda il lavoro nella vita reale di tutti i giorni.

Ho fatto la postina, la barista, la cameriera, l'aiuto cuoca, la cassiera. Ho lavorato in un supermercato al banco dei salumi, al banco frigo come responsabile, al banco del pane, nelle corsie a scaricare la merce, nel reparto del pesce e nel reparto della frutta e verdura. Ho fatto la commessa in un negozio di cartoleria dove si vendeva oggettistica per architetti, geometri, ingegneri, facevo fotocopie e stampavo progetti attraverso una macchina particolare. Ho fatto diversi lavori anche la telefonista per più di un anno ho cambiato 4 call center; ho smesso per un altro lavoro dove mi hanno trattato malissimo ed anche perché il lavoro come telefonista era lavorare tanto per non avere niente, ed anche perché era un lavoro (piacevole ma) stressante. In tutti i lavori che ho fatto ero sempre a contatto con il pubblico e devo dire che mi piaceva, mi divertivo tanto anche con i colleghi anche se qualcuno era antipatico. Ho cambiato diversi posti di lavoro perché facevo degli orari che non mi permettevano tanto di uscire con gli amici, ma devo dire che nel mondo del lavoro qualcuno ne ho trovato anche se ora non ci sentiamo più.

Devo dire che i miei datori di lavoro erano abbastanza tacchenti soprattutto le donne che erano gelose del mio modo di fare con i clienti e con i rispettivi mariti e una sola proprietaria si è messa a piangere quando mi sono licenziata.

Ho fatto tutti lavori pesanti ma sotto altri aspetti molto belli. Non guardavo tanto le ore che facevo perché quando c'è la passione ti lasci andare e non pensi di



**L'Italia è una Repubblica Democratica, fondata sul Lavoro.**

**La Sovranità appartiene al Popolo, che la esercita nelle forme e nei limiti della Costituzione. (art 1)**

andare a lavorare solo per i soldi. Non mi è costato tanto il risveglio del mattino o fare tarda sera perché il lavoro per me è sacro.

Adesso come adesso mi piacerebbe lavorare in un negozio dove vendono vestiti e scarpe per bambini oppure anche giocattoli ma più vestiti e sarebbe un sogno avere un negozio tutto mio. Sono una lavoratrice molto versatile ma l'unico lavoro che non farei è lavorare in fabbrica...

Nel lavoro mi sono capitate anche diverse disavventure: c'era chi mi toccava il sedere, chi mi offriva più soldi del dovuto per andarci a letto, chi mi pagava a rate, chi mi offendeva, ubriachi che mi tiravano dietro bicchieri o altro.

Una cosa importante devo dire che i miei primi lavori andavo con mio padre sceglieva lui per me e non si andava tanto d'accordo per vari motivi comunque questo mi ha permesso di conoscere tanta gente e di fare un lavoro faticoso ma bello. Mi viene in mente che ho lavorato anche in una famiglia come badante e donna delle pulizie.

Molto pesante anche il lavoro della postina sotto la pioggia, la nebbia, il sole, al freddo con uno scooter molto pesante di posta ed anche di responsabilità. Ho anche fatto per diverso tempo anche due lavori al giorno che mi hanno permesso di comprarmi la macchina, vestiti, massaggi, vacanze etc etc. ed anche di fare molti regali per i bambini delle mie amiche.

Ero molto forte fisicamente: alzavo fusti di birra, forme di formaggio grana, cassette della frutta o altro e me la sono cavata sempre bene e non mi è successo mai niente e devo dire anche che andavo a lavorare con la febbre, mal di denti, torcicollo, dolori di vario genere. E una cosa importante che voglio aggiungere è che anche con il papà di mio figlio amministravo i soldi, bei soldi, ed andava tutto bene: lui aveva un locale ricreativo al Portello ed io gli davo una mano in tutto e per tutto. Sono stata anche una brava casalinga dove mi arrangiavo da sola: pulizie, cucinare, commercialista, avvocato, bollette, affitto, lavare stirare, accudire il mio bambino, rispondere al telefono etc.

... Che dire mi facevo, scusate il termine, il mazzo e le mie amiche ed anche il mio compagno si domandavano tutti come facevo. Ho sempre cercato di farmi rispettare ma non era poi così facile; ho avuto anche a che fare con un direttore che in passato era stato denunciato per stalking che ha licenziato quasi tutti i dipendenti di un supermercato di Vicenza. I lavori che ho fatto mi hanno permesso di conoscere tanti ragazzi che poi mi facevano la corte.

Purtroppo uscita dalla scuola non ho potuto studiare quello che mi piaceva ma per mio figlio voglio il massimo di quello che lui desidera. Devo dire che tutti i lavori sono belli e faticosi ma l'importante è farli con passione! Avrei altro da aggiungere come quando mi sono divertita a fare scherzi e a subire scherzi ma mi fermo qua perché un'intera giornata non mi basterebbe. Ah devo dire una cosa divertente che al lavoro mi prendevano in giro e mi chiamavano con vari nomignoli tipo: bestia, graspy, grasiea, vergine e chi più ne ha e più ne metta.

...Ascoltate i consigli dei più saggi ma imparate da soli a fare le vostre scelte, ambizioni ed aspirazioni lavorative.

Ciao a tutti. Graziella

## Il mio primo lavoro è stato quando avevo 17 anni. Circa 23 anni e posso dire la mia su quello che riguarda il lavoro nella vita reale di tutti i giorni.

Ricordo che è stata una decisione presa mentre frequentavo il secondo anno dell'istituto magistrale: studiavo tanto, fino alle due,tre di notte perché mi ero ammalata molto giovane e prendevo allora dei psicofarmaci che non mi facevano ricordare quello che studiavo. Siccome ero scoraggiata, una notte mentre studiavo mio papà disse: "Vai a letto smetti di studiare che domani mattina ne riparliamo". All'indomani riunione di famiglia e, per farla breve, mi dissero che forse era meglio se andavo a lavorare. Io la presi molto bene.

Siccome allora era il 1989 e funzionava l'Ufficio di Collocamento, io e mia madre siamo andate subito la mattina stessa a vedere cosa offrivano poiché ero già iscritta. Fortunatamente io ero la prima in graduatoria e il posto che offrivano era come dattilografa presso la Pretura del Tribunale di Padova. Diedi l'adesione e mi arrivò la lettera di convocazione per un colloquio e una prova pratica di dattilografia. Era un lavoro a tempo determinato di 3 mesi. Con un po' di preoccupazione e paura mi presentai alla prova e la superai molto bene.

Ricordo molto bene il primo giorno di lavoro, perché mi fecero subito scrivere a macchina un foglio con le mie generalità. Poi, il lavoro che dovevo eseguire con molta precisione era di prendere dei fascicoli e registrarli con il numero di protocollo su di un "Registro dei Contenziosi Civili".

Poi dovevo stare parecchie ore in piedi a fare una cinquantina di fotocopie al giorno. Ecco, questo è stato il mio lavoro per tre mesi: facevo 7 ore al giorno, dalle 8 del mattino alle 14 con una pausa di 10 minuti per il caffè e una sigaretta; in più, ogni mattina quando arrivavo firmavo il foglio delle presenze.

Ero molto precisa nel mio lavoro e mi piaceva molto: lo eseguivo con calma e precisione e il mio capo, il dott. B., era sempre molto contento di me!

E anche con gli altri colleghi andavo

molto d'accordo. Ricordo che allora negli uffici pubblici si poteva fumare e c'era il dott. C. che fumava la pipa, che emanava un odore cattivissimo; il dott. B. invece fumava sigarette: solo io non potevo fumare, ma perché non ero di ruolo. Ricordo che lo stipendio era di circa un milione e 750mila lire.

Ero molto soddisfatta di questo primo lavoro, e mi trovai molto bene anche con i colleghi. Questo è stato il primo di una serie di lavori che ricorderò sempre con molta gioia e soddisfazione: devo dire che per quanto riguarda i miei successivi lavori sono stata molto fortunata perché anche se lavoravo sempre a tempo pieno, erano lavori a livello impiegatizio che a me piaceva molto fare. Solo un lavoro è stato difficoltoso: ero in regola presso la "Mac donald's" vicino alla stazione ferroviaria di Padova ed avevo turni pesanti in cui dovevo friggere patatine ore su ore, cucinare gli hamburger su piastre caldissime e andare nelle celle frigorifere a prendere i panini e si congelava (avevo anche fatto una tendinite); ma mi hanno pagato la malattia. Alla fine della giornata facevo le pulizie e alle tre di notte si portavano fuori sacchi e sacchi di immondizia; ma c'erano tanti negri e "marocchini" che mi facevano paura e per questo dopo 2 anni di lavoro in regola ho dato le dimissioni.

Silvia

## La mia prima esperienza lavorativa...

La mia prima esperienza lavorativa è stata in una fabbrica di dolci ... confezionavamo frutta secca dentro a dei cestelli di vimini...era un lavoro pesante e stressante perché dovevamo essere veloci nel confezionare; poi all'età di 20 anni ho cominciato a fare la barista...mi piaceva molto perché ero sempre a contatto con la gente...era

faticoso come lavoro ma, mi dava molta soddisfazione...preparavo degli ottimi caffè e avevo un buon rapporto con i clienti. Poi ho fatto la baby-sitter per una signora di 35 anni con un bambino di 3 anni...era un discolo e mi faceva dannare un sacco ma era simpaticissimo e ci divertivamo assieme.

All'età di 20 anni ho cominciato a fare la barista; era un lavoro stressante ma mi divertivo un sacco perché ero sempre a contatto con la gente...ho lavorato al self-service brek di padova...era un lavoro faticoso ma, mi divertivo tanto e avevo un buon rapporto con i miei colleghi. Ho lavorato anche in diverse

imprese di pulizie, ero brava e scrupolosa nel pulire anche se era un lavoro pesante. Ho lavorato anche al bar della stazione di Padova...era un bel lavoro e facevo degli ottimi caffè...insomma ho avuto diverse esperienze lavorative. Poi ho lavorato per degli ambulanti dove facevamo degli ottimi panini e piadine per la clientela... insomma mi sono divertita un sacco anche se facevo 15/16 ore al giorno di lavoro ma mi dava molta soddisfazione perché mi pagavano bene... Ho fatto tante esperienze lavorative, e mi sono tanto divertita soprattutto quando facevo la barista.

Sabry '70

### Questo giornalino è prodotto da il Portico SCS

#### Referenze:

- attività in centro Diurno con gli utenti per la scrittura degli articoli: Manuela Peron, educatrice, e altri utenti delle strutture residenziali della Cooperativa;
- articoli, foto e disegni interni: utenti e operatori della Meridiana e delle strutture residenziali della Cooperativa

#### Ringraziamenti:

ringraziamo sentitamente le parrocchie di San Carlo, San Gregorio, Cristo Risorto, Madonna della Salute, Torre per la disponibilità concessa nel distribuire questo foglio insieme al loro bollettino parrocchiale oppure nell'esperto in chiesa.

## Parliamo di Lavoro

Qualche settimana fa sono andata a fare un colloquio di lavoro presso un call centre in via Tiziano Aspetti vicino il negozio Acqua & Sapone.

Assieme a me a fare il colloquio c'era una ragazza che aveva un anno di esperienza come call centre e se la cavava parecchio bene a parlare con la responsabile del call center. La signorina ha spiegato che la prima settimana di lavoro veniamo pagate a provvigione per ogni appuntamento fissato, invece dalla seconda settimana in poi come base pagano un fisso ogni settimana più provvigioni.

L'orario di lavoro che mi hanno proposto era dalle 14.30 fino alle 19.30 tutti i pomeriggi dal lunedì al venerdì.

Il primo giorno di lavoro non è andato come speravo perché dopo mezz'ora mi hanno chiamato al tavolo dicendomi che ci eravamo capiti male, che avevano l'agenda piena di appuntamenti con altri

## Il Valzer del Lavoro

che si erano proposti di lavorare là. Mi sono sentita amareggiata e delusa perché pensavo andasse diversamente. Nella mia vita non ho fatto molte esperienze lavorative. Spiego il perché: sono stata residente un anno e mezzo alla Comunità C.T.R.P. di Montemerlo dove governava un severo regime ospedaliero e di certo il lavoro esterno era uno dei loro ultimi problemi.

devo ringraziare mia madre che ha portato una pazienza infinita quando ero a casa senza lavorare, ma comunque facevo regolarmente le faccende domestiche e anche bene.

Questo serviva anche per mio fratello che invitava spesso e volentieri i suoi amici a casa nostra e faceva i party. ma questa è un'altra storia.

Chiara



## Esperienze Lavorative 1

Fin da quando sono entrato in comunità ho sempre pensato che prima o dopo sarei andato a lavorare. Infatti qualche mese dopo l'inizio della mia permanenza in questa struttura, ho iniziato a fare un tirocinio. Per due settimane sono andato in un centro diurno dove ho lavorato per poi avere un resoconto del mio operato dai titolari del posto. Per fortuna i miei lavori di assemblaggio sono stati valutati positivamente; però non tutto è andato bene perché secondo i gestori ho peccato nelle relazioni con gli altri colleghi con i quali ho parlato poco.

Visto che tutto sommato il tirocinio è andato bene, i dottori hanno optato per farmi fare un'altra esperienza.

Ieri sono andato a vedere il nuovo posto di lavoro che mi è sembrato più simile ad una fabbrica che ad un centro diurno anche perché lì ci sono persone che lavorano nel senso vero e proprio. Infatti anche le mansioni sono un po' più complesse e devo dire che è un'esperienza meno protetta del primo tirocinio. Per adesso è stata fissata la

durata di questo lavoro ad un mese nel quale farò sei ore settimanali, poi, se avrò fatto bene, verranno aumentate le ore.

Sono contento di iniziare a fare questo nuovo percorso anche perché mi sento sempre più vicino ad un lavoro vero.

Carlo

## Esperienze Lavorative 2

Quando lavoravo in piscina...

Quando avevo diciotto anni ho iniziato a lavorare in piscina dove svolgevo l'attività di istruttore di nuoto. Presi il brevetto nel periodo in cui studiavo per la maturità scientifica. All'inizio insegnavo a nuotare ai bambini e scrupolosamente preparavo le lezioni almeno un giorno prima presentandomi a nuoto con un quaderno dove scrivevo le attività e gli esercizi da fare. Ricordo piacevolmente quegli anni quando accompagnavo i bambini nelle loro prime esperienze con l'acqua. Li facevo sedere sul bordo vasca e dicevo loro di cominciare a battere le gambe cercando di correggerli quando sbagliavano. Si appoggiavano sulle mie mani che li

sorreggevano nei primi scivolamenti in acqua a pancia in su e a pancia in giù raccomandandomi di stare attenti alla respirazione. Allora ero un ragazzo molto sportivo e non fumavo. Ricordo che un direttore mi criticò perché scrivevo gli esercizi da fare svolgere ai bambini, cosa che non feci più, lasciando alla fantasia e all'entusiasmo il ruolo di insegnamento, giocando con i bambini e assecondandoli.

Filippo

## Esperienze Lavorative 3

Nel percorso della mia vita a causa del mio malessere, non ho mai potuto avere un lavoro fisso.

Ho lavorato tre mesi nei campi, un anno in una cooperativa sociale e due mesi in un laboratorio di elettrotecnica.

Ma quando penso alla mia sedentarietà mi domando a quali sacrifici mio padre, mia madre o la gioventù di una volta faceva. All'età di sette anni mio papà e mia nonna lavoravano i campi.

Mi domando come facevano.

Mio nonno scavava i fossi dell'acqua, col badile e una cariola rotta.



## Apertura di "Casa Ponte"

A dicembre 2012 è "nato" un nuovo appartamento autonomo che abbiamo chiamato Casa Ponte perché si trova in via Pontevigodarzere. È un appartamento dove abitano 3 persone. Come negli altri appartamenti gestiti dalla cooperativa Il Portico ci sono degli educatori presenti a fasce orarie che supportano gli ospiti nella gestione della casa e nelle loro esigenze quotidiane. Ringraziamo anche chi ci ha messo a disposizione questo appartamento con un affitto calmierato e ha creduto in questo progetto della cooperativa. L'appartamento autonomo viene così chiamato perché non è in convenzione con l'ulss 16 e il comune di residenza come i GAP (gruppo appartamento protetto), ma l'utenze, affitto e l'operatore vengono pagati dai residenti.



## Intervista a Margherita e Paolo, residenti di Casa Ponte

Di seguito c'è un'intervista a Margherita e Paolo i due residenti di Casa Ponte.

### **Dov'eri prima di venire abitare in Casa Ponte? E come ti trovi con il nuovo coinquilino?**

Paolo: Dal 2005 ho abitato in Casa Ama un altro gruppo appartamento in Arcella. Rispetto a prima mi trovo meglio in questa casa perché non ci sono baruffe: prima si era in tanti e spesso succedeva che ci fossero battibecchi, specie con alcune persone. Invece qui con Margherita mi trovo bene perché è calma, ci vado d'accordo e non abbiamo mai litigato.

Margherita: Io prima abitavo in un gruppo appartamento (San Gregorio) assieme ad Alessandro e Federico. Qui è più difficile organizzarsi perché siamo solo in due e non in tre e quindi ci sono più cose da fare. Con Paolo mi trovo abbastanza, c'è dialogo, se fa qualcosa che non va glielo dico.

### **Come vi siete organizzati per la gestione della casa?**

Paolo: abbiamo dei turni e ci dividiamo i compiti. Rispetto a quando stavo in

Casa Ama ci sono meno cose da fare sia perché la casa è più piccola, sia perché al momento siamo solo in due e quindi la casa si sporca meno e si fa prima a pulire.

Margherita: abbiamo dei turni per cucinare, per lavare i piatti, per fare le pulizie di casa e tutti questi compiti sono spartiti bene, non ci sono difficoltà e ognuno cerca di rispettare i propri impegni.

### **Come ti trovi con gli operatori che vengano qui in appartamento?**

Paolo: mi trovo bene, non sento grandi differenze tra prima quando gli operatori c'erano soprattutto alla sera mentre qui sono presenti al mattino.

Margherita: anche a me va bene così; per quanto mi riguarda basta che ci sia qualcuno con cui parlare un po', a cui chiedere dei consigli se serve o semplicemente per dire come la va.

### **Come vivi questa nuova avventura in Casa Ponte?**

Paolo: rispetto prima sento di avere cambiato in meglio. Penso e spero che questa casa sia per me un posto dove posso stare per sempre.

Margherita: Sono contenta di abitare qui con altre persone; prima di venire ad abitare qui infatti ero molto preoccupata mentre ora che mi sto abituando sto molto meglio, da sola non mi sarei sentita bene. Penso che abiterò qui per sempre anche perché questo appartamento appartiene alla famiglia che lo ammette a mia disposizione.

### **E ti piace la zona dove abiti ora?**

Paolo e Margherita: decisamente è una bella zona soprattutto perché è molto comoda. E' ben servita, tutto quello che ci serve è qui vicino e ci si può andare a piedi (Farmacia, Supermercato, Panificio...) e sotto casa abbiamo il capolinea del Tram..

**Grazie e buona fortuna nel nuovo gruppo appartamento!!**

## Dalla Meridiana al nuovo Gruppo Appartamento "Casa Ponte"

Il mio percorso alla Meridiana sta svolgendo al termine il 15 marzo mi trasferirò presso l'appartamento autonomo Casa Ponte.

Devo dire che un po' mi dispiace e un po' mi alletta quello a cui sto andando incontro.

Ho cominciato a frequentare la Meridiana come diurno nel Settembre del 2010 ma il periodo più coinvolgente è stato dal maggio del 2011

quando sono entrato nella comunità come residente.

E' stato un periodo molto significativo, un'esperienza che mi ha permesso di confrontarmi giorno per giorno con gli altri utenti, di curarmi e di avere dei supporti come gli operatori.

Adesso sono passati quasi 2 anni, ho fatto nel frattempo un periodo di un anno di "Progetto Tandem", un tirocinio lavorativo con l'ausilio e l'aiuto di un operatore della



Meridiana e di un "Tutor" dell'azienda nella quale lavoro.

Dal 1 di marzo sono stato assunto a tempo indeterminato come addetto alle pulizie in una fabbrica.

Questa è una bella soddisfazione e devo dire grazie a tutta la Meridiana oltre che ha me stesso.

Oltre a questa bella notizia ho concordato di essere trasferito in un gruppo appartamento.

Si tratta di una casa in cui abitano solamente 2 persone e 3 con me ed è una situazione meno protetta.

Gli operatori ci sono solo 2 ore al giorno.

I miei compagni saranno Margherita e Paolo e loro hanno già una bella esperienza di comunità e gruppo - appartamento.

Spero di trovarmi bene con loro e di riuscire ad integrarmi e che sia un'esperienza altrettanto proficua.

Il fatto di stare in un appartamento autonomo comporta comunque più attenzione e impegno per tutti i servizi che bisogna prestare alla casa, alla cucina, a fare le pulizie, a fare la spesa e così via.

Auspico che il 2013 sia un anno gradevole come lo è stato il 2012.

Roberto



**Collane, bracciali, agende, quaderni....  
Questi e tanti altri sono gli oggetti che  
vengono realizzati  
rigorosamente a mano dal nostro  
laboratorio di minuterie artistiche.**

**Vi aspettiamo numerosi!!!**

**Per informazioni  
chiama il numero 049.8647760  
e chiedi di Lorenza**

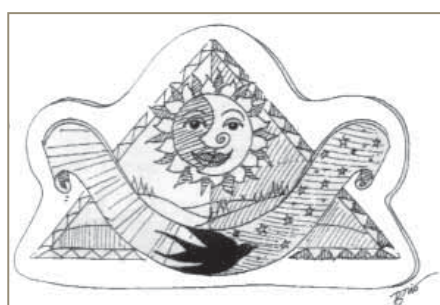


## Storie di Comunità

### Vita in Comunità

Nella comunità in cui vivo accadono quotidianamente situazioni di disagio. Io cerco di esprimerle partecipando ai gruppi comunitari e indicando agli operatori quei comportamenti difficili che possono minare il mio equilibrio psichico. Certi ospiti della Meridiana non partecipano alle attività dimostrando disinteresse verso chi cerca di aiutarli e al contrario alimentando comportamenti di disturbo e violenti verso gli altri. Situazioni al "limite" della sopportazione accadono raramente ma in genere vi è sempre la necessità di affermare il proprio punto di vista anche ricorrendo al turpiloquio o alle mani. Penso che per vivere abbastanza bene ci sia bisogno di semplici regole che permettano una corretta condivisione della vita in comunità. Ora che scrivo ho un po' di amarezza dentro di me per avere ricevuto una sberla da un mio compagno di stanza che in un momento di agitazione ha osato alzare le mani. Io ho cercato di controllare la mia ira che sicuramente, senza la presenza della polizia, avrebbe provocato una reazione molto violenta. Dentro di me spero che stia meglio e che si renda conto degli sbagli che ha fatto. Mi chiedo fino a che punto può arrivare la nostra tolleranza verso questi atteggiamenti che devono essere presi in considerazione prima di valicare il limite della cattiva convivenza.

Filippo



## Mini intervista a Cyprian, da poco residente in comunità

**Ripensa al primo giorno in comunità che umore avevi?**

Ero un po' triste perché ero abituato a casa mia.

**Ti ricordi a pranzo come ti sei sentito ?**

Affamato!! ;-)

**Con chi hai parlato?**

Con Ivan e Graziella.

**C'era qualcosa che ti ha stupito o di particolare che ti ha colpito quel giorno?**

Mi ha colpito il modo in cui mi hanno accolto tutti positivamente e mi sono sentito bene!

**In bocca al lupo per la tua residenzialità!**



### Fine del Corso in Meridiana

Oggi sono particolarmente felice; dopodomani sono in permesso 3 ore con mio papà; non vedo l'ora di vederlo e abbracciarlo e dirgli quanto bene gli voglio...

Oggi ho lavato tutti i piatti e sono stata soddisfatta di me stessa...

Tra pochi giorni verrò dimessa dalla comunità...ormai sono più di 2 anni che sono in comunità ed è arrivato il momento che intraprenda la mia vita.

Sono tanto ansiosa anche perché ho tanto vestiario da portare via e prodotti per l'igiene personale da

portare via, ma so che gli operatori mi daranno una mano a fare il trasloco. Non vedo l'ora di andare ad abitare con mio papà... gli preparerò la tavola, gli laverò i piatti lo aiuterò nelle faccende domestiche imparerò a fare da mangiare, farò cyclette in casa, mi preparerò la colazione da sola, andrò al bar sotto casa a prendere un caffè, andrò con lui a fare la spesa al supermercato sotto casa...insomma ricomincerò a vivere...

Sabry '70



## Storie di Comunità

In un certo senso, quando ero più giovane, facevo molta più attività fisica rispetto a questo periodo di ricovero in comunità. Mi ricordo che giocavo a pallone con i miei compagni di scuola, ero veloce ed agile; avevo molta resistenza, anche perché frequentavo il corso di nuoto dei Delfini al Palazzetto dello Sport ad Abano.

Erano anni in cui stavo veramente bene, considerando tutte quelle vasche che facevo durante l'allenamento in piscina. Allo specchio mi vedevo magro e in salute, mentre oggi sono nettamente più appesantito e dolorante.

Dovete sapere che lavorando al mercato, ho messo a dura prova l'integrità della mia schiena ancora diversi anni fa. Da lì in poi sono rimasto bloccato, certi movimenti a corpo libero (mi sono accorto), non sono in grado di fare, perché la zona del bacino la sento come indurita e rigida. Tutto sommato posso dire di apprezzare il mio aspetto, volente o nolente sono costretto, ma non mi va giù il fatto di essere impedito a livello fisico, come se mi portassi dietro, dentro di me un macigno.

Ho pensato così, a proposito di questo problema, di andare a fare in palestra un corso di PILATES, per riprendere un po' di mobilità e flessibilità fisica. Gli esercizi che mi propone l'istruttrice sono piuttosto ardui e intensi, in alcuni casi faccio finta di eseguirli quando sono seduto per terra con le gambe distese. Una cosa è sicura, io ce la metto tutta per migliorarmi e progredire nella mia salute.

Ci sono però altri aspetti del mio fisico che devo tenere sotto controllo costantemente: la pelle del mio volto

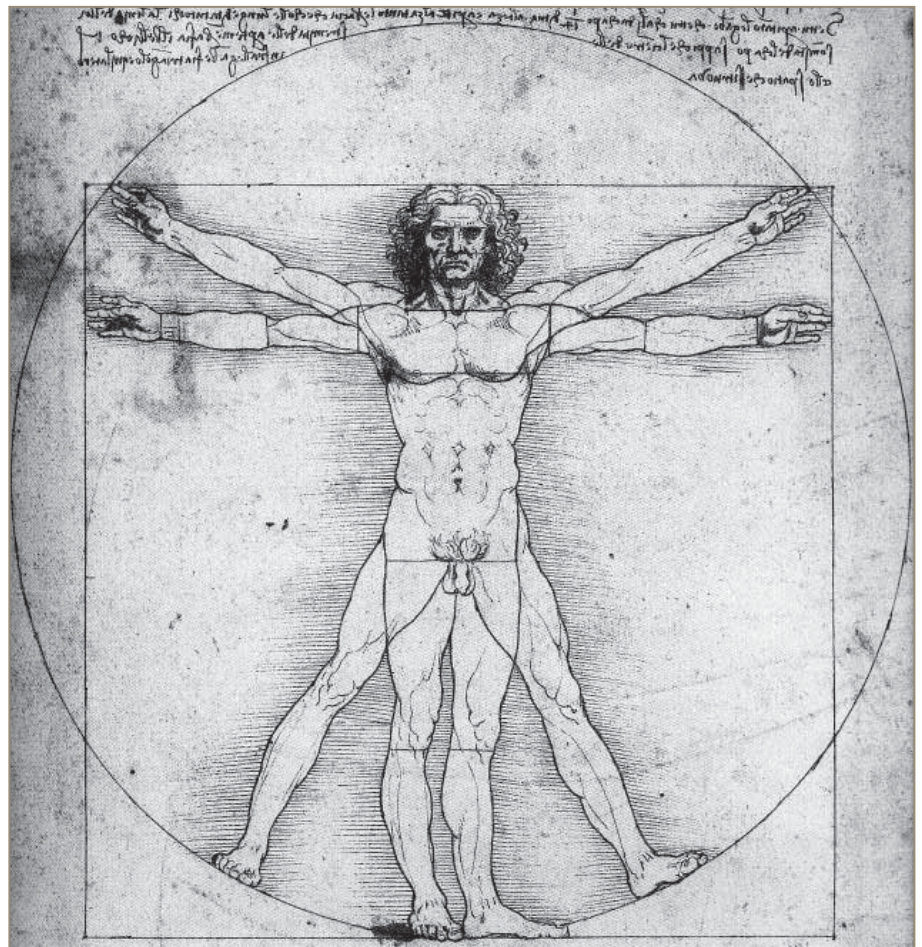
## Io e il Mio fisico

e i nei cosparsi dappertutto su di me. Nella prima faccenda ho fatto dei progressi notevoli rispetto a tempo fa, quando ero ridotto male perché facevo fatica a guardarmi allo specchio: provavo ribrezzo. Nei melanomi invece, tengo sotto controllo con delle visite pressoché annuali, lo stato di tutte le macchie, che sono veramente tante e di diversa tipologia. Adesso, le medicine che assumo per la mia salute mentale mi mantengono in uno stato di assopimento perenne, come se fossi sedato, provocandomi

non poche difficoltà a concentrarmi, se ad esempio devo fare un lavoro o più banalmente se devo esprimermi verbalmente.

Ogni volta che mi capita di radermi davanti allo specchio, faccio finta di cantare una canzone per sdrammatizzare il fatto di non essere più quello di una volta, e mi accorgo così che il tempo mi ha segnato. Certe volte sono un po' lunatico, ma ho imparato ad accettarmi nel bene e nel male.

Luca



## Io e il Mio Fisico



Il rapporto con il mio fisico non è mai stato soddisfacente: a 20 anni mi vedevo magro ma agile, nel corso del tempo ho messo su dei muscoli pettorali e purtroppo anche la pancia, dei bei bicipiti e tricipiti; come altezza sono circa uno metro e ottanta e come altezza sono soddisfatto.

Una volta mi piacevo di più perché ero magro, avevo una bella linea: allora quando cercavo i pantaloni nel guardaroba avevo più possibilità di

scegliere adesso invece faccio fatica a trovare la taglia mia.

La parte che mi piace di più del mio corpo sono le spalle e i pettorali. Quando mi lavo e mi guardo allo specchio penso che oltre alla pancia c'è il naso che non mi piace e mi viene da dire che se stessi bene di salute farei l'amplein. La gente che incontro dice che assomiglio a Gerard Depardieu un famoso attore.

Paolo



## Storie di Comunità

### Il Sole dentro

Ieri sera sono uscita con la Loretta Ivan e Filippo e siamo andati a vedere un film che è stato scelto in base alla storia ed anche al prezzo, era completamente gratuito.

Un film ambientato in Africa che racconta il viaggio di due bambini africani capaci di scrivere e leggere che intraprendono un viaggio molto rischioso su di un aereo nascosti per poter arrivare a Bruxelles e consegnare una lettera di aiuto per l'Africa molto bella rivolta appunto ai grandi della terra. Un viaggio che li porterà alla morte per assideramento. Una storia vera di due veri amici dove la loro memoria viene ricordata nell'apertura di un campo da calcio in Africa dove contemporaneamente si vedono altri due bambini uno scuro di pelle e uno barese che partono dall'Europa senza un soldo verso l'Africa, due calciatori che per maltrattamenti scappano, attraversano tremila chilometri di deserto tra mille avventure raggiungendo il paese natale del bambino africano e con un bel finale anche per il bambino barese al quale viene riconosciuto il diritto di vivere in Africa perché maltrattato fisicamente dallo zio che lo aveva in custodia.

Un film divertente e drammatico nello stesso tempo; ma pensiamo che questa è una storia vera e purtroppo non basta questo per scuotere le coscienze dei grandi della terra!

E come sempre la visione di questo film mi ha riportato al pensiero di mio figlio è un film molto bello ed educativo che gli vorrei far vedere e mi adopererò per farlo.

Mi piacerebbe conoscere questi bambini: a loro va' un grande applauso come abbiamo fatto ieri sera tutti noi alla fine del film.

Graziella

### Questione di Cuore

Da bambino mi sono innamorato parecchie volte.

Questo mi è capitato sia alle elementari che alle medie.

Quando mi innamoravo, mi sentivo come un bambino impotente, ma anche un bullo. Non sapevo come comportarmi, e quando la guardavo negli occhi non riuscivo a sapere che impressione facevo.

Il mio più bello amore l'ho avuto alle medie, questo amore mi fa ricordare il film (Il tempo delle mele).

Non so perché, ma quando sento le

canzoni di Baglioni o altre canzoni, mi ricordo quella ragazza e mi vengono come dei rimpianti.

Mi domando che fine abbia fatto, se si è sposata ma preferisco non saperlo perché divento geloso.

Penso che i sentimenti nel corso della vita ti lasciano dei segni, che non puoi dimenticare.

Penso che tutti più o meno la pensiamo così, questa ragazza una volta mi ha detto una frase, che tutti facciamo parte di una storia infinita (come in un film).

V. G.



### La sigaretta elettronica

La sigaretta elettronica, ne avevo sentito parlare in giro, anche da conoscenti, e mi ha incuriosito.

Sentivo che serviva per smettere di fumare, io sono un fumatore e da un po' ho deciso di smettere, ho provato con altre cose prima, ma non ho avuto esito positivo. Allora sono andato ad informarmi della sigaretta elettronica e alla fine l'ho comprata in un negozio a

Pontevigodarzere.

Quello che mi ha colpito è che è molto richiesta e c'è tanta gente che la usa, si nota anche tra la gente in bar, per le strade, la usano anche i vecchietti.

Allora io tutto contento di averla acquistata, non vedevo l'ora funzionasse, .... ma prova e riprova, usala, dopo un mese ho visto che non va, ... fine della storia non ho smesso di fumare. Tutto deluso ho deciso di venderla a qualche conoscente magari a metà prezzo.

P.S. Però non mi sono arreso per smettere di fumare mi sono rivolto ad un ambulatorio tabagisti.

Ciao, Sandro



## Io Credo...

Io credo nella forza di volontà che ognuno di noi dispone per riuscire a venir fuori dalla malattia che ci tormenta, o comunque dal nostro malessere. Importante comunque è non abbattersi mai, stringere i denti e guardare avanti, in modo da costruirsi un futuro sereno, solido e promettente. Io credo che un sorriso dato da una persona, appartenente all'equipe della meridiana ad un paziente qui in cura, valga molto di più di mille parole perché l'affetto o l'amicizia sono valori importanti che aiutano a superare con grinta e determinazione non solo le attività giornaliere del nostro percorso, ma anche le difficoltà della vita.

Io credo nei modi educati e gentili delle persone, quando ti si rivolgono col fare garbato e cortese per attaccar bottone magari con l'intento di aprire una conversazione. Io credo delle volte di non essere pronto ad affrontare le attività della comunità, soprattutto quando si tratta delle riunioni verbali o gruppi terapeutici.

Io credo di essere un ragazzo pigro,



che delle volte si lascia coinvolgere in maniera un po' passiva dagli eventi, senza prendere una posizione per farsi valere nelle decisioni e preferenze.

Io credo nelle passeggiate in campagna lungo gli argini, perché è l'occasione ideale per ossigenarsi e sgranchirsi le gambe, e forse anche per godersi il panorama tutti assieme.

Io credo che il risveglio mattutino sia uno delle fatiche quotidiane più grosse e impegnative della giornata.

Io credo nelle serate al chiaro di luna, quando si riesce a contare le stelle in cielo in piena estate seduto in una panchina ai giardinetti del mio paese, sorseggiando una birra fredda.

Luca

## Io Credo...

Nella mia vita la preghiera, la fede mi hanno aiutato sempre molto. Credo che la preghiera nella malattia, nella solitudine e nella sofferenza siano di grande conforto e di aiuto!

Sono convinta che ognuno di noi abbia un proprio "ANGELO CUSTODE" che anche se non te ne accorgi è sempre

presente soprattutto quando meno te ne accorgi.

A volte ci dimentichiamo che c'è un Dio nei Cieli che ci guarda e magari tiriamo fuori una bestemmia fuori posto e parolacce. Questo non dovrebbe mai succedere, ma capita abbastanza spesso.

Credo soprattutto nella Confessione che ti assolve da tutti i tuoi peccati.

Devo dire che mi sono un po' allontanata dalla Chiesa nell'andare a

Messa la Domenica e me ne vergogno molto.

Per mia fortuna ho un amico del cuore che mi vuole un mondo di bene che, in poco tempo mi ha riavvicinata a ricordarsi di santificare le feste e adesso tutti i sabato sera vado a Messa della mia Parrocchia e partecipo all'Eucarestia; uscendo dalla Chiesa provo un immenso senso di gioia e serenità.

Soprattutto per il grande dono che mi ha dato qualcuno dall'aldilà che mi ha ridato la capacità di rimuovere le gambe, di camminare, di guidare la macchina, di andare in bicicletta dopo una lunga malattia (mielite-trasversa-incompleta) in cui ero rimasta completamente paralizzato.

Il dono della preghiera e della fede ti aiuta quando ti senti solo e giù di morale e ti sembra che il mondo ti crolli addosso; ma bisogna ricordarsi di pregare almeno mattina e sera per affrontare meglio la giornata poiché se non ci fosse la preghiera saremmo, per chi ci crede veramente, "ANIME PERSE".

La preghiera, almeno per me, mi dà tanta pace nella mente e nel cuore!

Silvia





## Ricordo...

Ricordo che quando ero piccola mio papà mi portava in ferie in Jugoslavia con i miei cuginetti... che bei tempi e che acqua azzurra c'era... poi ci addormentavamo sotto la pineta. Imparai a nuotare quando mio fratello mentre ero in acqua mi rubò il materassino...avevo paura di annegare ma mio papà venne subito in mio aiuto per non farmi annegare. Che bei tempi allora... poi alla sera andavamo a mangiare il pesce fritto e passeggiavamo per le vie della cittadina... Ci mangiavamo il gelato alla nocciola e ricordo che mi comprai anche un bellissimo braccialetto in filigrana. Alla mattina facevamo colazione con pane burro e marmellata...alloggiammo in una pensione dove il titolare per sentire se il mangiare era cotto metteva le dita nell'acqua bollente... Quanti bei ricordi della mia infanzia...ma purtroppo come dice spesso mio papà la vita non ha la retromarcia...Ricordo anche che avevamo una bella barca a motore e andavamo a farci dei bei giretti...mio fratello faceva anche sci d'acqua ed era bravissimo...ogni tanto cadeva in acqua, ma poi si rialzava e continuava con lo sci nell'acqua...Ricordo che giocavo sempre coi miei cuginetti e ci divertivamo un sacco in acqua; io nuotavo a cagnolino e a rana, ma poi mio papà mi insegnò anche stile libero...Non dimenticherò mai quei bei momenti...

P.S. Spero tanto di guarire e trascorrere ancora dei bei momenti con la mia famiglia...

Sabry '70



## Come vivo il mio corpo

Ricordo che quando ero più piccolo facevo moltissimo sport per divertimento e condividere piacevoli momenti con gli amici. La scelta di abbandonare il nuoto per dedicarmi al calcio, uno sport più fisico, fu facile. Lunghe ore di allenamento e fatica che però reintropravano il mio fisico. Mi piaceva provare fatica per poi rilassarmi a casa davanti a un bel piatto di pasta e un bicchiere di vino. Quando frequentavo il Liceo mi dedicai alla palestra. Passai anni ad alzare pesi per modellare il mio corpo, ma ad oggi non ho avuto benefici soprattutto a livello delle ossa e delle articolazioni che mi fanno un po' male. Comunque la palestra era un modo per sfogare le mie ansie e stancarmi un po'.

Lavorare in piscina mi ha fatto riscoprire la bellezza del nuoto, uno sport

completo dove si lavora molto con la respirazione. A quel tempo fumavo molto e questo brutto vizio continuo ad averlo, sperando un giorno di smettere completamente e di voler bene al mio corpo, magari ricominciando a nuotare. Le sensazioni che il nuoto fa provare sono bellissime; a volte si prova una tale leggerezza mentre si nuota che sembra quasi di volare sull'acqua e tutti i pensieri negativi scompaiono per lasciare spazio all'immaginazione. Questa fame di sensazioni corporee mi è un po' passata e oggi mi piace assaporare i piccoli momenti tranquilli delle giornate come il calore nelle giornate invernali, il vento d'estate. E la bellezza di correre su e giù per i colli con la bicicletta.

Filippo





# FUORI DI FESTA

## 8 GIUGNO 2013 14

### PROGRAMMA:

- ORE 17.00** INIZIO FESTA.
- ORE 18.00-19.00** ESIBIZIONE DEL GRUPPO "COLLI IN CANTO"
- ORE 19.15** SALUTO AUTORITA'
- ORE 19.45** CENA ALPINA
- ORE 20.30-21.00** ESTRAZIONE LOTTERIA
- ORE 21.00** SPETTACOLO DI MARCO & PIPPO "THE BEST OF"

**PRESSO CTRP LA MERIDIANA  
VIA DEL BIGOLO, 46 - PADOVA**



GRUPPO POLIS  
cooperative sociali

FAI CHE LA TUA  
DICHIARAZIONE SIA  
DAVVERO SPECIALE

Dona il tuo 5 x mille a Gruppo Polis  
codice fiscale 01269370282



Gruppo Polis unisce **cinque cooperative sociali del territorio padovano**, che operano con impegno, specializzazione e professionalità nella gestione di servizi e attività rivolti a:

- Persone con disabilità intellettiva
- Persone con disagio psichiatrico
- Persone in situazione di disagio sociale
- Donne vittime di violenza
- Inserimento lavorativo di persone svantaggiate

 **GRUPPO POLIS**  
cooperative sociali

Via Due Palazzi, 16 - 35136 Padova - tel. 049 8900506 - fax 049 8909386  
info@gruppopolis.it - www.gruppopolis.it