

n. 01, Anno 2017, Aprile

new life



La massima
meglio festeggiare
un compleanno
che un malanno



ILGABBIANO
COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Quand'è stato? Non ricordo esattamente, ma non troppo tempo fa, mentre accendevo una sigaretta e fissavo l'acqua scorrere, sentivo degli sconosciuti che argomentavano così: hai letto il giornale? Robe da matti!

Matti, pazzi, schizzati, fuori di testa, psichiatrici. E poi?

E poi Salute Mentale, già, la salute della mente. Tutto si riduce a questo, la mente che funziona, la mente che sta bene.

Pensiamo a quante persone prese in cura sono tornate ad una quotidianità dignitosa superando crisi e fasi acute di malessere, senza dimenticare chi quella crisi, quello stato d'angoscia non riesce a superarlo e soffre, e sta male.

Da tempo si cerca di sensibilizzare questa sfera di vita che più di quanto pensiamo è presente nelle nostre vite, attivamente o passivamente. I nostri servizi fanno parte di questa realtà, in modo attivo operano e vogliono trovare soluzioni per cercare, o quantomeno migliorare, lo stato di salute...mentale.

Un'operazione che a noi piace fare è coinvolgere, per raggiungere questo obiettivo, gli ospiti stessi.

E chi meglio di loro può proporre idee?

Questo giornalino è il risultato di un lavoro che vede ogni settimana gli ospiti incontrarsi, confrontarsi e condividere.

Ho finito la sigaretta, buona lettura.

Il Coreografo

La Madonna di Ripa D'Oglio

Di Francesco B, Patrizia, Giovanni

Una delle feste popolari più sentite a Pontevico ed in particolare nel suo quartiere Borgo, è quella della Madonna di Ripa d'Oglio. Per raccogliere informazioni abbiamo intervistato un Borgatario D.O.C.

- 1. Quando si festeggia la Madonna di Ripa d'Oglio? Per quanto tempo dura la festa?** La Madonna di Ripa d'Oglio si festeggia la Seconda domenica di Ottobre e dura per quattro giorni.
- 2. Che manifestazioni si svolgono in questa occasione (sia religiose che profane)?** Il venerdì sera c'è la gara di briscola e la S. Messa alla Chiesetta di Ripa d'Oglio; il sabato sera viene messa in scena una commedia dialettale nel cortile Greci (un cortile di un cascinale) addobbato appositamente per la festa. La domenica mattina, invece, si celebra la S. Messa al cimitero in ricordo dei defunti e il pomeriggio c'è una grande festa con la cuccagna, la pesca di beneficenza, balli e musica (quest anno ha suonato la Gabbiano's Band). Il lunedì pomeriggio c'è una S. Messa dedicata ai bambini mentre la sera verso le 21.00 c'è il Cantaborgo, una manifestazione da me ideata che prevede una rassegna canora per bambini che è iniziata cinque anni fa e a conclusione di questa si estraggono i biglietti della lotteria.
- 3. Quali sono i tuoi ricordi legati a questa festa?** I migliori ricordi sono quelli di quando ero un ragazzo e andavo nei campetti vicino alla Chiesetta a giocare con i miei amici a nascondino e quando scendeva la nebbia tornavamo a casa.
- 4. Come mai si chiama Madonna di Ripa d'Oglio?** Perché tanti anni fa c'era un attracco di barche e hanno messo un'effigie per proteggere questo attracco.
- 5. Quali tradizioni si sono perse con il passare del tempo?** Si è perso di ritrovarsi tutte le famiglie soprattutto la domenica per mangiare insieme e la corsa degli asini ormai abolita.

6. **Perché gli abitanti del Borgo considerano la Madonna di Ripa d'Oglio come loro protettrice?** Perché è una tradizione. I barcaioi di una volta l'avevano presa come loro protettrice ed è rimasta tale sino ad oggi.
7. **Nei ragazzi d'oggi è ancora sentita e vissuta questa festa?** È ancora sentita ma non con la stessa intensità perché una volta, non essendoci la tecnologia si era più amici. Oggi con la tecnologia si è perso il vero valore dell'amicizia.
8. **C'è ancora l'usanza di suonare le campane in particolari occasioni (matrimoni, funerali) di abitanti del Borgo?** Sì, è rimasta una tradizione ma purtroppo c'è solo una persona che riesce ad arrampicarsi sul campanile e suonarle col battacchio. Il campanaro è Gianni Masini detto "Black".
9. **Qual è il tuo particolare preferito della Madonna di Ripa d'Oglio?** La cosa che sento di più è quando la domenica si va al cimitero e ritornano i parenti anche da lontano. Alcuni arrivano addirittura da Milano.
10. **Quante persone sono coinvolte nella preparazione di questa festa? Quante persone animano la festa arrivando sia dal bresciano che dal cremonese?** Nella preparazione ci sono tanti organizzatori ognuno dei quali ha compiti precisi. Quasi tutti gli organizzatori sono abitanti del Borgo. Nell'animazione durante i quattro giorni di festa arrivano al Borgo più di 1000 persone.

Re e Regine passano da Pontevico

di Francesco B, Tino, Massimo,
Francesco S.

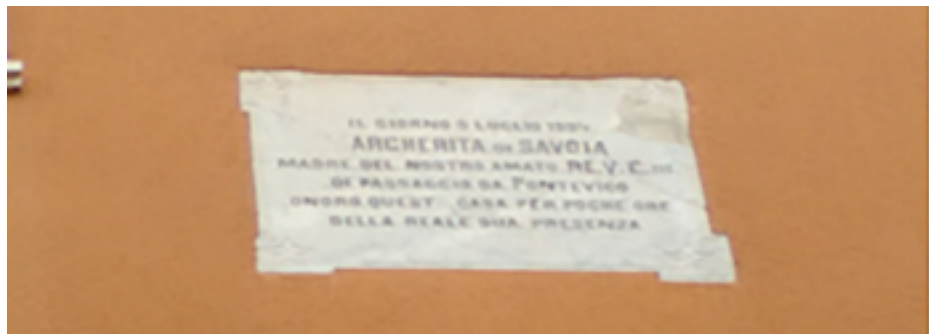
Pontevico fu un importante nodo di passaggio anche negli ultimi secoli di cortei e personaggi reali.

Citando solo dal Risorgimento come riporta il Berenzi nel suo libro "La storia di Pontevico" "l'imperatore d'Austria Ferdinando nel 1835, succeduto al padre Francesco deliberò come primo atto la libertà ai detenuti politici. Questo ordine ebbe effetto nel 1835, fu allora che da Milano l'imperatore Ferdinando e l'imperatrice Anna Maria Carolina Pia vennero a visitare Brescia. Da qui verso Cremona giunsero a Pontevico a mezzogiorno del 22 Settembre 1838

e ricevettero gli omaggi della nostra rappresentazione comunale".

Più vicino ai giorni nostri un'epigrafe posta in fronte alla casa con numero 37 in via Ottavio da Pontevico ricorda che il 5 luglio 1905 Margherita di Savoia, già vedova dell'assassinato Umberto I e madre di Vittorio Emanuele III anche se per poche ore di passaggio onorò la cittadina di Pontevico.

Per questo motivo l'appartamento abitato ora da Paolo, Luciano, Giulio, Eugenio, Valentine e Angelo viene chiamato "Residenza Margherita".



7 e 40

Mi sono informato c'è un treno che parte alle 7 e 40
Non hai molto tempo il traffico è lento nell'ora di punta

Ti bastano dieci per giungere a casa, la nostra
La chiave, ricorda, che sempre lì, lì sulla finestra
E nel far le valigie ricordati di non scordare
Qualche cosa di tuo che a te poi mi faccia pensare

E ora non basta non stare più qui

Ti rendi conto anche tu

Che noi soffriamo di più

Ogni istante che passa di più

No non piangere

Presto presto eee

Presto prestooo eiee

Presto presto via...

Da un minuto sei partita e sono solo
Sono strano e non capisco cosa c'è
Sui miei occhi da un minuto è sceso un velo
Forse solo suggestione o paura o chissà che
Possibile che abbia fin da ora già bisogno di te
Mi sono informato c'è un volo che parte alle 8 e 50
Non ho molto tempo il traffico lento nell'ora di punta

Mi bastano dieci minuti per giungere a casa, la nostra

La chiave l'hai messa senz'altro lì, lì sulla finestra

E nel far le valigie stavolta non devo scordare

Di mettere un fiore che adesso ti voglio coprire

Con l'aereo in un'ora son lì

E poi di corsa un taxi

Sono certo così

Quando arrivi col treno mi vedi, non piangere

Presto, presto...

È una bella canzone perché parla di un treno in partenza e rispecchia l'impegno di alzarsi presto la mattina e affrontare la giornata.

Battisti è un bravo artista perché parla sia agli uomini che alle donne e le sue canzoni sono rivolte a tutti raccontando l'eccezionalità della vita.

(Giacomo, Ernesto, Giovanni)

Io Vagabondo

Io un giorno crescerò
E nel cielo della vita volerò
Ma un bimbo che ne sa,
sempre azzurra non può essere l'età,
poi una notte di settembre mi svegliai
il vento sulla pelle,
sul mio corpo il chiarore delle stelle
chissà dov'era casa mia
e quel bambino che giocava in un cortile
**io vagabondo che son io
vagabondo che non sono altro,
soldi in tasca non ne ho ma lassù mi è rimasto Dio**

si la strada è ancora là,
un deserto mi sembrava la città,
ma un bimbo che ne sa
sempre azzurra non può essere l'età,
poi una notte di settembre me ne andai
il fuoco di un camino
non è caldo come il sole del mattino
chissà dov'era casa mia
e quel bambino che giocava in un cortile
**io vagabondo sono io,
vagabondo che non sono altro,
soldi in tasca non ne ho ma lassù mi è rimasto Dio
io vagabondo che son io,
vagabondo che non sono altro,
soldi in tasca non ne ho ma lassù mi è rimasto Dio**

Io Vagabondo sottolinea l'importanza delle cose spirituali e non materiali. Il vagabondo va e non rimane chiuso negli schemi di vita quotidiana anche se non ha soldi si mette comunque in viaggio, forse tentando la fuga dal suo modo di vivere.

I Nomadi, con le loro canzoni, raccontano pezzi di vita quotidiana e hanno accompagnato un'intera generazione con le loro parole e canzoni.
(Giacomo giovanni tino)



Minestra di riso con zucca e patate

Ingredienti per 20 persone

- 2 carote
- 1 cipolla
- 3 coste di sedano
- 1,5 kg di zucca
- 1 dado
- Sale grosso
- Rosmarino
- 1 kg di riso per minestre
- Formaggio grattugiato q.b.
- Acqua q.b.

Pelare le patate e la zucca tagliare a cubetti e farle bollire in acqua salata con il rosmarino, la cipolla tritata, le carote tritate e il sedano tritato. Far bollire questi ingredienti finchè le patate e la zucca appaiono morbide quindi aggiungere il riso e cuocere per altri 15 minuti. Servire con formaggio grattugiato.





Omelette prosciutto formaggio e funghi

Ingredienti per 20 persone

- 40 uova
- Panna di soia
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe
- 20 sottilette
- 20 fette di prosciutto cotto
- Funghi 2 vasetti

Romperle le uova e sbatterle in una terrina, aggiungere panna di soia, sale, pepe e prezzemolo. Mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Far scaldare un filo d'olio in una padella e aggiungere il composto con un mestolo. Terminata la cottura delle omelette aggiungere le sottilette, il prosciutto e funghi.





Tiramisù

Ingredienti

- 400 g di savoiardi
- 500 g di mascarpone
- 6 tuorli
- 2 albumi
- 6 cucchiari rasi di zucchero
- Caffè quanto basta
- Cacao amaro



Preparare 2 moka di caffè che servirà per inzuppare i savoiardi. Separare i tuorli dagli albumi e unire i 6 tuorli allo zucchero e sbatterli con una frusta finché il composto non diventa chiaro. Aggiungere il mascarpone a questo composto unendolo con la frusta. Montare a parte gli albumi a neve aggiungendo un pizzico di sale. Unire gli albumi montati al composto preparato in precedenza. Questa farcitura sarà unita ai savoiardi imbevuti di caffè. In una teglia mettere una base di savoiardi inzuppati seguita da uno strato di crema. Sull'ultimo strato aggiungere il cacao amaro.



Il bicarbonato

Per piedi dolenti, gonfi, stanchi: Preparare una bacinella piena di acqua calda e aggiungere 50 gr di bicarbonato di sodio e fare un pediluvio per 10 minuti. Mettendo il bicarbonato in acqua calda esso libera anidride carbonica che favorisce la microcircolazione venosa a livello della pelle. Dopo il pediluvio impastare 3 parti di bicarbonato e una di acqua e applicare sui calli in modo da eliminare le cellule morte e donare morbidezza alla pelle.



Maledetto il giorno che ti ho incontrato



Trama:

Il film parla di Bernardo, giornalista romano che vive a Milano e sta cercando di concludere la biografia su Jimi Hendrix sulla quale sta lavorando. Quando Adriana, la sua compagna, lo lascia l'uomo si reca da un analista poiché soffre di depressione e di ipocondria. Qui conosce Camilla, che fa l'attrice e che da tempo è innamorata dell'analista. Anche lei fa uso di antidepressivi e ansiolitici. Tra i due inizialmente nasce una profonda amicizia che poi si trasformerà in amore quando, dopo aver litigato, si ritrovano casualmente in Inghilterra dove lui sta cercando notizie sul musicista per terminare il suo libro e lei è in tournée con uno spettacolo teatrale.

Commenti:

“Il pezzo che ho preferito è quello in cui Bernardo sognava i suoi genitori. Mi è piaciuto perché mescolava diversi temi”

“Il ritmo della narrazione era fortissimo. In fondo si vedeva che la scelta dei medicinali non era adatta alle situazioni circostanti. Nel complesso non mi è piaciuto molto”

La mia esperienza presso la CPA del Gabbiano

Chi scrive è un ospite del Gabbiano che sta facendo una bella esperienza in questa Comunità all'interno della quale mi sono inserito bene, ho conosciuto tante persone e questo per me è proprio positivo. Le persone sono allegre e simpatiche, danno tutte se stesse per star bene e combattere le proprie sofferenze .

Io cerco di stare al mio posto, sto attento a non creare sofferenze agli altri. La Comunità è seguita da operatori simpatici e allegri educatori, Dottori, personale infermieristico e ASA hanno sempre il sorriso e sono sempre disponibili con noi ospiti.

Non so quanto tempo mi fermerò in questa comunità a me piacerebbe dopo la degenza di continuare l'amicizia con alcuni di loro il che forse sarà impossibile. Comunque ho firmato ancora per alcuni mesi e questo mi fa piacere.

Per i mesi estivi appena trascorsi la comunità, in alcuni casi unita al centro diurno, ha fatto molte proposte per noi ospiti per darci la possibilità di trascorrere giornate diverse e conoscere posti nuovi.

A giugno un gruppo di ospiti è partito per il mare accompagnati da un'educatrice, da un infermiere e da una ASA. Siamo andati a Igea Marina in Emilia Romagna.

I giorni prima tutto il gruppo era indaffarato a preparare le valigie e quando finalmente siamo arrivati al mare c'era un grande entusiasmo in tutti i partecipanti. Abbiamo passato cinque giorni sulla spiaggia a prendere il sole e abbiamo visitato anche qualcosa dell'entroterra e assaggiando alcuni piatti tipici della Romagna (come la piadina).

Un'altra uscita che ci è stata proposta è stata quella di Brescello alla quale io ho partecipato. Abbiamo visitato il museo con i cimeli del famoso film della saga di "Don Camillo e Peppone" interpretato da Fernandel e Gino Cerri. Abbiamo visto la piazza con la Chiesa e visitato il Paese. Dopo il pranzo al sacco siamo rientrati in struttura.

Oltre a queste uscite ci siamo recati anche in piscina a Robecco d'Oglio dove qualcuno nuotava in piscina altri, invece, prendevano il sole oppure giocavano a carte all'ombra dei gazebi.

Infine, siamo andati anche a Isola Dovarese, un bel paesino in cui abbiamo partecipato a una manifestazione folkloristica con personaggi in costume medievale. I costumi appartenevano al Medioevo e c'era anche musica dell'epoca e piatti cucinati come in passato.

Queste sono alcune delle esperienze che ho vissuto la scorsa estate e che contribuiranno a farmi avere sempre un bel ricordo di questa bella comunità.

Il perché della comunità

Io mi trovo qui in questa comunità perché alcune persone perverse hanno in parte rovinato la mia famiglia non sto qui a dire come sono avvenute le cose.

Per fortuna sono intervenuti i carabinieri e gli assistenti sociali.

I dirigenti della comunità sono molto cordiali e simpatici mi hanno inserito nelle attività della comunità. D'accordo con i medici e gli educatori mi sono ripreso da questa brutta avventura. Ho trovato tanti amici simpatici anche loro con problemi e siamo vissuti insieme per un anno e condividendo problemi e alti e bassi però con gli educatori è andato parlandone tutto a posto. Ho capito cosa è la sofferenza senza prendere in giro le persone con patologie mentali.

Adriano



Area
Salute
Mentale