Festa degli Auguri

Lunedì 17 Dicembre 2012 - alle ore 20:00

Cena degli Auguri

dell'ASSOCIAZIONE di SOLIDARIETA'.

Si terrà nei saloni della BASILICA di MARIA SANTISSIMA delle GRAZIE a SAN GIOVANNI VALDARNO.

> Sono invitati AMICI, SOSTENITORI, SIMPATIZZANTI, AUTORITÁ TUTTE

per scambiarsi gli auguri

di Buone Feste



M enù

Antipasto Pastina in brodo Lesso misto Stufato alla sangiovannese Arrosto Dolce e frutta

Per motivi organizzativi si prega di prenotarsi al n. 055 941791

o tramite mail: assoval@tin.it (entro martedì 11 dicembre 2012)

€18.00

€10,00 (ragazzi)

TESSERAMENTO 2012

Carissimi,

arrivati alla fine del 2012, c'è il rinnovo della tessera associativa per il prossimo anno. La quota è sempre di 15 €che potrete anche versare con l'unito bollettino. Grazie.



Periodico Bimestrale dell'Associazione Valdarnese di Solidarietà - ONLUS - DP..G.R. n. 304 Via Peruzzi, 21 - 52027 San Giovanni Valdarno - Tel. e Fax 055 941791 - E-mail: assoval@tin.it - Tariffa Ass. senza fini di lucro: "Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P. D.L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 N.46) - Art.1, comma 2, DCB/36/204 Arezzo - Aut. n. 1009 del 22/10/97 - Aut.Trib. Arezzo n. 6/4 del 2/4/84 Direttore responsabile: Antonella Landi Anno XXVIII - N° 3 ottobre/novembre/dicembre 2012 Grafica by "Raffa" per Falierografica snc

LO PSICODRAMMA MORENIANO CLASSICO



Quante risorse ognuno di noi possiede! Sembra impossibile ma la nostra mente contiene informazioni in quantità esagerata, contiene esperienze acquisite nell'arco della nostra vita da quando siamo stati concepiti ad ora. Che ricchezze esistono in noi! A volte nemmeno ci pensiamo anzi tendiamo quasi sempre a sottovalutarci, a rammaricarci, a lamentarci, ad incolpare gli altri se la nostra vita non è felice, se ci mancano sempre delle cose, senza mai pensare in modo sufficiente che in noi esistono risorse meravigliose, capacità spesso insospettate, ma soprattutto una dignità che non ha uguali. Capita di ritrovarsi "intortati" (mi diceva una ragazza tempo

fa) e capita di soffrire anche molto se non riusciamo a scaricare quei pensieri che spesso prendono il sopravvento nella nostra mente e la occupano in modo esagerato lasciando poco spazio ad altre emozioni e sentimenti positivi. Capita di chiuderci in noi stessi (e appunto intortarci) in pensieri ed azioni dettati dalla paura, dal timore di essere giudicati male, di fare brutte figure, di non sentirci all'altezza delle situazioni anche le più semplici. Tutto ciò dipende anche dagli stili di vita che ci vengono proposti ed osannati magari per fini puramente commerciali. Può capitare anche che alcuni eventi negativi non siano stati rimossi, oppure di vivere in un contesto ostile, dove l'affettività magari corrisponde all'efficienza e la bravura, oppure anche con stili di vita rigidi, ereditati magari da generazioni, senza che vi sia stata un'evoluzione positiva.

La nostra mente è più di tutto questo e sicuramente possiede le potenzialità per evolversi, svincolarsi e cambiare quelle condizioni che ci rubano spazio mentale, che soffocano quelle energie e risorse che nemmeno noi stessi spesso crediamo di avere.

Per tutte queste ragioni mi sono letteralmente innamorato dello psicodramma Moreniano, una proposta che molti anni fa mi ha fatto Francesco Magrini (che purtroppo ci ha lasciati prematuramente) e che mi ha cambiato la vita. Proprio così perché avere avuto l'occasione di approfondire, studiare, formarsi e vivere questa esperienza ha dato a me delle risorse meravigliose, mi ha permesso di disvelare gli angoli

ALL'INTERNO:

pag. 2: «Il cuore nel Valdarno»

pag. 3:

Convegno nazionale A.M.A. Ancona

pag. 4|5: Gualdo 2012

pag. 6:

«Un fratello che non ho»

pag. 6|7:

L'angolo della poesia

pag. 8:

Festa degli auguri Tesseramento 2013



anche remoti che pesavano nel mio cervello e poterli | condivisione e favorisce una comunicazione profonda affrontare con franchezza, di rimuoverli, aprendo ed autentica. Nello spazio del teatro ogni partecipante ottimismo e speranza mi ha dato questa disciplina e risorse personali, a volte insospettate, che come sono contento quando posso contribuire ed aiutare dicevo in precedenza possono essere enormi. altri a risollevarsi da pene asfissianti e dai problemi Nel teatro si può dare voce ai propri bisogni e desideri, intrapsichici che possono affliggere la loro mente.

Lo psicodramma è in fondo una cosa semplice che Con questa modalità una persona può rimuovere i permette, tenendo bassa l'ansia, di rivivere ed propri conflitti intrapsichici e relazionali che portano affrontare quegli eventi che ci occupano troppo spazio sofferenze spesso inaudite. Tramite le molteplici mentale, talvolta in modo inconscio, ma che non ci | tecniche che si possono adottare (inversione di ruolo, lasciano spesso respirare. Nello psicodramma si vive | doppio ruolo, specchio, soliloquio, sociometria ecc.) globalmente un'esperienza che coinvolge corpo e avviene lo sblocco di situazioni interiori spesso mente, parole ed azione, emozione e ragione in uno cristallizzate e ripetitive, la soluzione di crisi e spazio protetto (il teatro) ed in un clima relazionale | problematiche di autostima nel rispetto di sé e favorevole che consente di mettersi in gioco relazioni profonde di amicizia che danno senso alla piacevolmente con spontaneità e creatività.

La dimensione limitata del gruppo consente di sperimentare le proprie modalità relazionali in un contesto reale e protetto che promuove lo scambio, la

spazi nuovi nella mia testa. Che piacere, che può imparare a conoscere e sviluppare le proprie

scoprire i propri talenti.

bellezza della nostra vita.

Giovanni Bigi

IL CUORE NEL VALDARNO



Troppo spesso sentiamo parlare di solidarietà, e troppo spesso le nostre aspettative vengono disattese.

Gli eventi che accadono nella nostra società ne danno, purtroppo, un esempio fin troppo evidente.

Ma accanto, parallelamente, ad esempi di mal governo, di propensione alla incapacità di condivisione e di cooperazione, all'esaltazione dell'egocentrismo e dell'opportunismo, c'è una quantità di persone che operano in armonia, per il bene comune, in gratuità, con passione ed entusiasmo, con lo scopo di arrivare a costruire un mondo migliore.

Queste persone si organizzano in associazioni e danno vita ad attività straordinarie.

Sabato 6 ottobre a Montevarchi 45 Associazioni delle diverse appartenenze tematiche hanno dato prova della loro capacità di unità e solidarietà.

Il motore che ha mosso la manifestazione è stato alimentato dall'intelligenza e dalla sensibilità che contraddistingue tutte le persone che a vario titolo si occupano dei più deboli, di coloro che si trovano, loro malgrado, a stare nelle ultime file del teatro

Con questa manifestazione, dove sono state coinvolte anche le scuole, il Forum ha voluto dare un messaggio molto chiaro alle associazioni che hanno aderito e ai cittadini che ne hanno goduto gli effetti: insieme possiamo iniziare a pensare ad una cultura per il cambiamento. Un cambiamento volto a costruire una società consapevole, essenziale e solidale.

L'obiettivo è ambizioso e, potrebbe apparire anche come una lotta contro i mulini a vento: noi ci crediamo, e l'auspicio è che questo sia solo l'inizio di un lungo cammino, dove grazie al contributo di tutti si possano ricercare soluzioni per promuovere il tanto desiderato Benessere Sociale.

Stefania Serboli



Quando ti chiedo

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu continui a darmi consigli, non fai ciò che ti chiedo.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a dirmi perché non dovrei sentirmi in quel modo, calpesti le mie sensazioni.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu pensi di dover far qualcosa per risolvere i miei problemi, mi deludi.

Ti prego:ascolta e sentimi.

E se desideri parlare, aspetta qualche istante e ti prometto che ti ascolterò.

La mia solitudine ha solo bisogno del tuo sorriso.

Il mio dolore ha bisogno della tua comprensione.

La mia paura ha bisogno del tuo coraggio.

La mia stanchezza ha bisogno della tua forza.

Se tenderai le mani verso di me le ritererai colme di amore perché la vera felicità è condivisione e non possesso.

Qual'è

Il giorno più bello ?... Oggi.

La cosa più facile?...Sbagliarsi.

L'ostacolo più grande?... La paura.

Lo sbaglio peggiore?... Arrendersi.

La radice di tutti i mali?... L'egoismo. La distrazione più bella?... Il lavoro.

La peggiore sconfitta?... Lo scoraggiamento.

I migliori insegnanti?... I bambini.

La prima necessità?... Parlare con gli altri.

La cosa che fa più felici?... Essere di aiuto agli altri.

Il Mistero più grande?... La morte.

Il peggior difetto?... Il malumore.

La persona più pericolosa?... Il bugiardo.

Il sentimento più dannoso?... Il rancore.

Il regalo più bello?... Il perdono.

La cosa di cui non si può fare a meno?...La casa.

La strada più rapida?... Il cammino giusto.

La sensazione più gratificante?.... La pace interiore.

Il gesto più efficace?... Il sorriso.

Il miglior rimedio?... L'ottimismo.

La maggior soddisfazione?... Il dovere compiuto.

La forza più potente del mondo?... La fede.

Le persone più necessarie?... I genitori.

La cosa più bella di tutte?... L'AMORE!



Un fratello che non ho

La Bibbia riporta una frase a me consueta : "C'è più gioia nel dare che nel ricevere."

Vorrei esprimere un sentimento che d'altro canto non vorrei provare verso mio fratello.

Questa parabola potrebbe essere sinonimo di fratellanza, amicizia e condivisione ed invece trovo questa parola solo "indifferenza".

Ci sono atteggiamenti nella mia mente che ancora non riesco a dimenticare....

Come si fa a non rispondere al telefono quando mamma sta male ed ha bisogno delle medicine; quando mamma è sola ed ha bisogno di essere accompagnata

a fare la spesa oppure all'ospedale per una visita? Persone che abbiamo in comune mi dicono che "lui" ha scelto di fare così!

Devo dire che anche per me i problemi ci sono stati, ma ne esco con un cuore ancora più grande....

Ho incontrato persone altrettanto disponibili nei miei confronti, persone con le quali ho condiviso volentieri la cena, il pranzo ed anche gli interessi...

Mi domando come mai tutto questo con mio fratello non è possibile?

A mio parere queste persone difficilmente si rieducano, solo una severa punizione può permettere, un'autocritica ed un esame di coscienza!



Simone



Noi ci impegniamo...

Noi ci impegniamo... Ci impegniamo noi, e non gli altri; unicamente noi, e non gli altri; né chi sta in alto, né chi sta in basso; né chi crede,né chi non crede.

Ci impegniamo, senza pretendere che gli altri si impegnino, con noi o per conto loro, con noi o in altro modo.

Ci impegniamo senza giudicare chi non si impegna, senza accusare chi non s' impegna, senza condannare chi non s' impegna, senza cercare perché non s' impegna.

Il mondo si muove se noi ci muoviamo, si muta se noi mutiamo, si fa nuovo se qualcuno si fa nuova creatura. La primavera incomincia con il primo fiore, la notte con la prima stella, il fiume con la prima goccia d'acqua l'amore con il primo pegno.

Ci impegniamo Perché noi crediamo nell'amore, la sola certezza che non teme confronti, la sola che basta a impegnarci perpetuamente. (Primo Mazzolari)



come delegati della nostra Associazione al Convegno Nazionale dell' Auto Mutuo Aiuto che si è tenuto ad Ancona il 28/29/30-settembre. Il convegno è un punto importante per i gruppi A.M.A. è l'occasione per confrontarsi su le varie esperienze esistenti in Italia. Il tema principale del convegno è integrazione tra ASL e gruppi A.M.A..

Convegno Nazionale A.M.A. Ancona

Mi chiamo Giovanni Tracchi, faccio parte dell'Associazione da tanti anni, molti di voi mi conoscono,

mi è stato chiesto di raccontarvi la mia ultima esperienza, insieme a Giancarlo e sua moglie Anna,

La crisi che stiamo passando, i tagli del governo, fa si che ci siano meno risorse per le ASL. E' qui che il volontariato deve riprendere forza non facendosi carico delle carenze nelle strutture ma essere una risorsa ed iniziare questa coesione.

Per affrontare questo argomento c'è stato il contributo da parte della dottoressa Bobzien, che ha parlato dell'esperienza Tedesca cioè integrazione tra Ospedale e gruppi SELF-HELP.

In Germania esiste un piano Nazionale che aiuta finanziariamente i gruppi. Gli Ospedali che hanno instaurato i gruppi sono considerati i migliori, perché riescono a dare risposte e aiuto nella totalità del problema. I gruppi esistenti per ora sono relativi a malati terminali e a malati di cancro però Stanno iniziando a farli per altre patologie.

Al Convegno abbiamo partecipato ai gruppi di lavoro, Giancarlo come facilitatore nel gruppo







AZIONAL

IL DIRITTO DI STARE BENE E IL DOVERE DI AIUTARE



Ancona

28 - 29 - 30 settembre 2012

Mole Vanvitelliana

familiari di persone con dipendenza (droga, giochi d'azzardo).

Io ho partecipato ad un gruppo sulla separazione. E' emerso che in altre parti d'Italia esiste interazione tra ASL e gruppi, esempio ci sono consultori familiari che indirizzano i propri utenti

a gruppi A.M.A..

La cosa innovativa del Convegno è la nascita di gruppi A.M.A. misti, cioè inserire in un gruppo persone con diverse problematiche. Questa iniziativa è dovuta dal fatto oggettivo che per fare un gruppo ci vogliono almeno 6-8 persone, nei paesi piccoli è molto difficile mettere insieme 6 persone con gli stessi problemi da qui questo esperimento(Bertoldi, Trento).

Ha chiuso il Convegno Roberto Merlo Psicoterapeuta che ha parlato dell'Associazionismo e dei gruppi A.M.A. L'importanza del volontariato e anche i limiti dei gruppi.

La partecipazione al Convegno per me è un momento intenso, straordinario. Ti dà stimoli, ti ricarica, ti riempie di energie. Ti senti appartenere a un mondo che vuol rompere gli schemi, offrendoti la possibilità di mettere le tue risorse a disposizione degli altri.

Giovanni Tracchi



Gualdo 2012

Ogni anno si rinnova, a Gualdo, piccolo borgo sopra il Passo della Consuma, nella bella campagna collinare appenninica che ha conosciuto tante vicende storiche tra Firenze, Siena ed Arezzo, la tradizione di inaugurare l'anno di attività dell'Associazione Valdarnese di Solidarietà. La parola abitudine spesso, nel nostro



immaginario, assume qualcosa di colore grigio, noioso, nel caso di Gualdo, si tratta, invece, di un gioioso ritrovarsi, conoscersi anche per la prima volta, non solo con i collaboratori dell'Associazione, ma sopratutto con le famiglie e i giovani, per cui rappresenta un punto di riferimento.

"Il Gualdo" a fine estate, entro il mese di settembre, è un'occasione per vivere una giornata comunitaria, rispecchiandosi gli uni nei valori degli altri, dimenticando la fatica del vivere, godendo solo la bellezza di una giornata e la soddisfazione di riconoscere il lavoro fatto, per continuare con entusiasmo il percorso verso nuovi traguardi.

Spesso le famiglie vivono situazioni difficili, in solitudine, per tanti motivi: mancanza di lavoro o lavoro che toglie spazio a qualsiasi dialogo, problemi di salute, difficoltà a stabilire rapporti validi, problemi dei figli; sofferenze spesso indicibili, che incidono sugli equilibri, producendo ferite nell'animo sempre più dolorose.

Parlare, dunque di un'associazione che da decenni svolge un servizio di auto aiuto, testimoniando amore, gratuità nel dare, e competenza, non è un dovere in senso stretto, ma un atto di responsabilità per informare e tenere viva l'attenzione su una presenza insostituibile.

Arrivi numerosi hanno affollato lo spiazzo antistante la vecchia canonica, in lascito alla parrocchia di S.Pio X di S.Giovanni Valdarno, ristrutturata con l'aiuto di volontari, per offrire occasione di sano svago, specialmente a ragazzi e ragazze nel periodo estivo, non mancando a lato una bella chiesetta, dove il Signore presente nell'Eucarestia, accoglie e consola tutti. Fervore di preparativi per il pranzo, gustosamente di tipica cucina toscana, a cui hanno pensato donne di lunga esperienza, capaci di organizzare anche per centinaia di persone, come è stato domenica 2 settembre.



E' lo stare accanto, seduti su lunghe panche davanti a tavoli di legno, addobbati con buon gusto e semplicità per la festa, che ha consentito di condividere fra una portata e l'altra, pensieri, aneddoti, vicissitudini personali, suscitando sentimenti di empatia e conoscenza, fuori da schemi o pregiudizi.

partecipanti), celebrata da don Simone natura prima di riprendere ognuno la strada di Imperiosi, quest' anno ha avuto una liturgia casa. vivacizzata sia per la Preghiera che per la Nel ricordo della giornata, gli occhi brillanti di parte musicale e canto da un folto gruppo di una giovane diciassettenne che mi comunicava giovani, circa 30, che concludeva una "tre quanto era stato importante il corso concluso giorni" di formazione per conduttori di gruppi per la sua stessa vita: valori, progettualità, di auto aiuto.

premiazione delle torte più "agghindate", cristiana, trasferibili sia nell'attività preparate da ospiti con questo interesse parrocchiale che in qualunque spazio di amatoriale, compresi i bambini, un momento impegno, da quello scolastico a quello clou molto gradito che ha permesso di familiare. concludere in dolcezza

Poi, altra conversazione, canti corali, qualche La Messa domenicale (libera scelta dei strumento e sopratutto relax nella pace della

metodo, socialità, relazionalità, componenti di E' tradizione che durante il pranzo, avvenga la studio e riflessione alla luce di un'umanità

Paola Conti

