

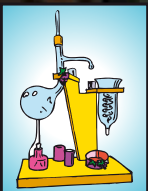
e'

alambicco

Anno V - N° 12 - Giugno 1999



**Rivista di sensibilizzazione e volontariato
Ghilarza - Abbasanta - Norbello**



Sommario

Rivista quadrimestrale
di sensibilizzazione del
C.A.T. di Abbasanta

Anno V n°12 - Giugno 1999

Direttore
Sandro Ciula
Direttore Scientifico
Sandro Congia
Direttore Responsabile
Serafino Corrias

Redazione
Rita Pireddu, Sandro Congia,
Sandro Ciula, Serafino Corrias,
M. Assunta Casula, Assunta Congiu
Lussorio Muroi

Segreteria
Rita Pireddu

Editore
A.C.A.T. Abbasanta
Via Kennedy, 7

Direzione
Centro Alcológico Territoriale
Via Kennedy, 7
Tel. e Fax (0785) 54867

Pubblicazione quadrimestrale
registrata presso il Tribunale
di Oristano n° I del 14/2/95

Copertina, fotografie,
disegni, progetto grafico
Sandro Ciula

Realizzazione e Stampa
Tipografia Ghilarzese
Via Zuri, 5
Tel. (0785) 54684
Ghilarza

Pag. 2
Le Reti: comprendere e comunicare
Dott. Sandro Congia

Pag. 4
Salute e Stile di vita
Dott. Guido Sanna

Pag. 5
Volontariato
ACAT Abbasanta

Pag. 6
Una prova
Sandro Ciula

Pag. 7
Bilancio di un anno
Daniela Deiana

Pag. 9
Conosciamoci un po'
Pina Cherchi

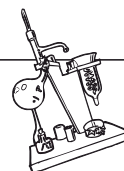
Pag. 10
Brani di letteratura
Rita Pireddu

Pag. 13
Scuola e Radici
Sergio Secci

Pag. 15
Decalogu ecologicu
Fellicu Cossu

Pag. 16
Buonumore

Questa rivista viene pubblicata grazie ai finanziamenti del Consorzio Intercomunale Ghilarza Abbasanta e Norbello, dell'Amministrazione Prov.le di Oristano, con il contributo della Fondazione "Banco di Sardegna" e dell'A.S.L. n° 5 di Oristano



Marzo 1988: una primavera straordinaria di Sandro Congia

La tenue luce della finestra filtrando tra il soffitto stanco e l'umido pavimento a scacchi illuminava una dozzina di scanni scoloriti, lasciando in penombra un tavolo per «fare il pane» in fondo alla stanza. L'ingresso della casa di Michele non era certo la sala riunioni della direzione generale di una holding, ma andava benissimo per quello che si stava tentando di fare.

Era pulita, e poi quel giorno si era riempita di gente. Antonella, Emanuela, Mario, Gabriella... Professionisti, amici, qualche sconosciuto. Ci presentammo. Alcuni erano lì per curiosità, qualcuno per dare una mano, qualcun altro per chiederla. C'era sicuramente anche chi era venuto semplicemente per non deludere l'organizzatore.

A me bastava che ci fossero loro: Michele, Antonio, Gianni e Carlo.

Chissà se capivano quello che stavano facendo.

Un club per smettere di bere...

Che bisogno c'è? Lo sanno tutti, basta volerlo: un gesto di buona volontà e uno smette quando vuole.

Infatti.

Quante volte ci avevano provato, per conto proprio, stanchi dei continui piagnistei dei parenti, delle suppliche di un buon amico, dei rimproveri della propria coscienza. Sì, avevano smesso decine o forse centinaia di volte.

Erano ricaduti altrettante volte.

Evidentemente il problema era un altro: non tanto smettere, se sembra così semplice, ma *restare astinente*, in altri termini *mantenere vive le motivazioni*.

Chi parla per primo? Parlo io. Il tono voleva essere professionale, ma la voce, per for-

tuna più sincera, tradiva l'emozione dell'uomo qualunque.

Stentavo a crederci. Quei quattro disgraziati avevano accettato l'invito. Che grandi!

Ero felice dentro di me, ma troppo sconcertato per accorgermene. Non so cosa dissi, e credo neanche gli altri ricordi-



no nulla.

Tutti ricordiamo invece cosa disse Carlo, veterano ex alcolista.

Dopo il suo *cambiamento* era stato diverse volte in Veneto per darsi una rispolverata, ma sperava che un club degli alcolisti in trattamento sorgesse finalmente al di qua del mare.

Restammo muti ad ascoltare il resoconto delle sue due vite, una *con* e l'altra *senza* alcol etilico. Iniziosi scandendo molto chiaramente i giorni di astinenza (oltre millequattrocento!), tuttavia volle spegnere subito gli entusiasmi: «...sono e sarò un alcolista per tutta la vita, capace in qualsiasi momento di tradire mia moglie, i miei figli e me stesso. Attualmente sono astinente, ma in pericolo costante di ricaduta»

Proseguì con aneddoti, con-





siderazioni personali e informazioni mediche apprese non sui libri, ma sulla propria pelle.

Dopo di lui fu più facile parlare. Passarono un paio d'ore e nonostante fosse buio nessuno voleva più alzarsi dalla sedia.

È facile immaginare cosa provava chi in quel momento di astinenza poteva vantare sì e no una mezzoretta. Ammirazione, identificazione, voglia di ricominciare.

Ma anche nella testa nostra, quella dei «non alcolproblematici», qualcosa di nuovo accade. Restammo turbati dalla semplicità con la quale Carlo si confessava pubblicamente, senza perdere nulla, anzi acquistando in dignità, poiché elargiva a piene mani qualcosa che noi avevamo quasi dimen-

ticato, ma di cui senza saperlo sentivamo e sentiamo sempre un gran bisogno:

la fiducia nel prossimo.

Grazie al nostro amico riscoprimmo lo straordinario potere *curativo* di quel *valore* umano.

Fu una lezione indimenticabile.

Mettersi simultaneamente *nelle mani e a disposizione degli altri* è il segreto dei gruppi «self help» (auto mutuo aiuto).

Nasceva così in Sardegna il primo CAT secondo il metodo di Vladimir Hudolin. Dopo undici anni se ne contano quasi cinquanta.

Molte famiglie si sono aggiunte negli anni successivi, qualcuno è rimasto con noi, qualcuno ci ha lasciato. Con l'aiuto di tutti la piccola storia dei club continuerà.

L'Associazione dei CAT dell'Alto Oristanese, formata dai club di Norbello, Abbasanta, Borore e Ghilarza ha istituito il

Centro di Promozione della Salute

I suoi scopi sono:

- Prestare il proprio aiuto alle famiglie in difficoltà per diverse problematiche (malattie croniche, alcol e tossicodipendenza, depressione, handicap, disagi relazionali, disturbi alimentari psicogeni ecc.);
- Cooperare con le scuole, con i servizi sociali e con le ASL nella prevenzione dei problemi alcol-droga correlati, in linea con il progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità;
- Diffondere la filosofia dell'auto mutuo aiuto;

Chiunque abbia voglia di sapere o di fare qualcosa venga a trovarci o ci chiami tra le ore 17,30 - 19,00 dal lunedì al venerdì
Centro d'Ascolto Via Kennedy 7 Abbasanta,
ex Ambulatorio Comunale - Tel. 0785 54867
catabbasanta@tiscalinet.it



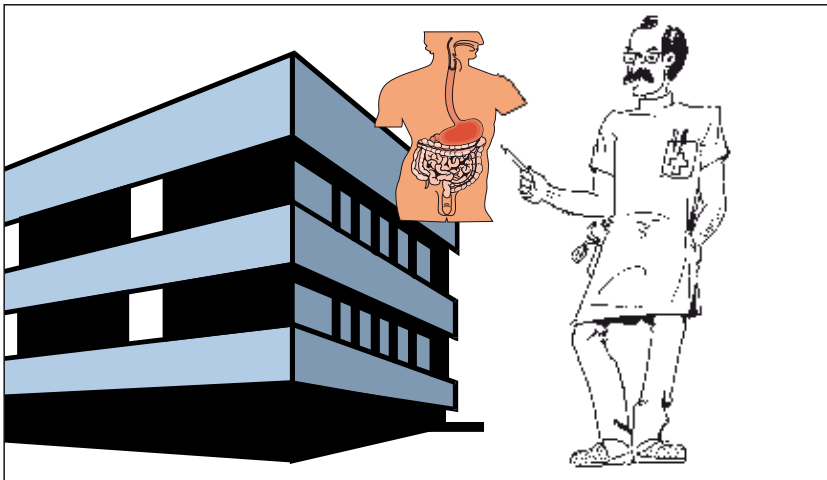
Mi farai venire l'ulcera... di Guido Sanna (*)

Un dolore pungente al centro dell'addome, una specie di crampo, o un peso che si irradia posteriormente e in basso e che talvolta si attenua con un po' di cibo. Nausea, digestione lunga e difficoltosa, fastidiosi gonfiori, eruttazioni e più raramente vomito. Potrebbe trattarsi di un'ulcera: meglio andare dal gastroenterologo. Se compaiono feci nere e fluide, simili al lucido da scarpe, la cosa è grave e richiede il ricovero urgente.

L'ulcera è una malattia carat-

terizzata da una perdita di so-

stanza di un tratto del rivestimento interno dello stomaco (e si parla di *ulcera gastrica*) o del duodeno (*ulcera duodenale*). La salute del tessuto che riveste la parete interna dello stomaco e dell'intestino si regge su un delicato equilibrio fra fattori aggressivi (l'acidità) e difensivi (il muco e la rigenerazione cellulare). È sufficiente il sopravvento dei primi o la diminuzione di efficacia dei secondi o, come accade il più delle volte, la combinazione di entrambi i meccanismi, per spostare l'equilibrio e produrre una prima lesione. Simili disastri possono essere causati dal concorso di vari fattori: farmaci antinfiammatori e antidolorifici, alcol, caffè, sigaretta, stress e la presenza di abbondante liquido biliare nello stomaco. Tra gli altri fattori va menzionato l'*Helicobacter Pylori*. Si tratta di un agente infettivo capace di installarsi nella parete dello stomaco danneggiata e di causare la *persistenza* dell'ulcera ad onta delle migliori terapie.



Come si fa a sapere dell'esistenza di un'ulcera?

terizzata da una perdita di sostanza di un tratto del rivestimento interno dello stomaco (e si parla di *ulcera gastrica*) o del duodeno (*ulcera duodenale*). La salute del tessuto che riveste la parete interna dello stomaco e dell'intestino si regge su un delicato equilibrio fra fattori aggressivi (l'acidità) e difensivi (il muco e la rigenerazione cellulare). È sufficiente il sopravvento dei primi o la diminuzione di efficacia dei secondi o, come accade il più delle volte, la combinazione di entrambi i meccanismi, per spostare l'equilibrio e produrre

positivo si rende però indispensabile una cura integrativa con particolari antibiotici, che hanno il compito di eliminare definitivamente l'infezione.

Un'ulcera trascurata si può complicare?

I rischi di un'ulcera mal curata, per fortunata non frequenti, possono essere molto gravi: la perforazione della parete e il cancro dello stomaco. Evenienze simili non sono più curabili con i farmaci ma con la chirurgia.

La più rapida cicatrizzazione dell'ulcera si ottiene se il paziente lascia il fumo, l'alcol e il caffè, e se cerca di vivere una vita meno stressante. Occorre dire che è stato ampiamente dimostrato come anche i farmaci più potenti perdono la loro efficacia se il paziente continua a vivere in maniera sregolata. Per questa ragione diventa improponibile ed insensato pretendere dal medico farmaci per guarire dall'ulcera, se non ci si impegna a correggere le cattive abitudini.

(*) Il Dott. Guido Sanna si è laureato in Medicina e Chirurgia e specializzato in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva presso l'Università di Cagliari, con la quale collabora dal 1981. È Presidente dell'Associazione Regionale Malattie di Fegato.



Insieme per stare meglio

I gruppi di auto mutuo aiuto (gruppi "A.M.A.") sono gruppi di persone unite da un problema comune, che si frequentano per assicurarsi reciproca assistenza, per superare un handicap o un problema di vita, oppure per impegnarsi a produrre cambiamenti personali o sociali.

Si riuniscono una volta alla settimana per un'ora e mezza con l'obiettivo di:

- Aiutare i partecipanti ad esprimere i propri sentimenti
- Sviluppare la capacità di riflettere sulle proprie modalità di comportamento
- Aumentare le capacità individuali nell'affrontare i problemi
- Aumentare la stima di sé, delle proprie abilità e risorse lavorando su una maggiore consapevolezza personale
- Facilitare la nascita di nuove amicizie
- **Insieme per non fumare**

**Aiutando gli altri
si aiuta se stessi**

Iscriviti in un
Gruppo A.M.A.
(auto mutuo aiuto)

Telefona al numero
0785 54867
CENTRO D'ASCOLTO
Abbasanta
dal lunedì al venerdì
dalle 17,30 alle 19,00

Gruppi A.M.A.

- più**
per smettere di fumare
- **Insieme oltre il buio**
*per chi ha avuto un lutto,
una perdita, una grave malattia*
- **Ritroviamo i colori**
*per chi soffre di ansia
o depressione*
- **Persone sieropositive**
- **Persone in dialisi e trapiantati renali**
- **Disordini alimentari**
- **Separati e divorziati**
- **Un bambino in famiglia**
*famiglie che vivono una
esperienza di adozione.*



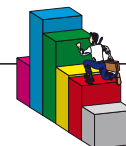
Il nostro benessere sulla pelle dei bambini.

In Africa, in Asia, in America Latina e anche in Europa, 100, forse 200 milioni di bambini si alzano tutte le mattine dai loro giacigli, mangiano un po' di zuppa avanzata la sera prima e partono da casa per affrontare una giornata di lavoro, che può durare anche 18 ore.

Spesso lavorano per noi, e non di rado muoiono a causa nostra

Ognuno può fare qualcosa per opporsi a questo crimine.

Chiunque desideri informazioni telefoni a:
Giomaria Porcu, Abbasanta, Tel. **0785 54818**



Un sondaggio di opinione di Sandro Ciula

Il sondaggio di opinione, attraverso l'impiego di questionari è forse la forma più diffusa e semplice per rilevare giudizi di cittadini in merito alla qualità di qualunque prodotto offerto o servizio prestato.

Anche "l'Alambicco", nel suo piccolo, ha tentato un approccio qualche tempo fa non senza problemi.

Il primo problema metodologico che infatti si pone a chi desideri utilizzare uno degli strumenti di sondaggio (questionario scritto, intervista diretta, al telefono ecc.) non è l'attendibilità di chi risponde, quanto la verifica del grado di efficacia che lo strumento possiede per una interpretazione corretta del punto di vista del cittadino e se le risposte ottenute possono essere trasformate in fonti di informazione per migliorare il prodotto offerto ("l'Alambicco" nel nostro caso).

Altri problemi di metodo, più prettamente tecnici, sono legati alla messa punto degli strumenti per la raccolta delle opinioni dei lettori:

- come scegliere il campione da intervistare?
- come formulare le domande?
- come catalogare la variabilità delle opinioni?
- come servirsi delle risposte ottenute?

È obiettivamente difficile, ci abbiamo provato!

Attraverso interviste telefoniche abbiamo sondato le opinioni di 31 persone, scelte a caso sull'elenco telefonico, residenti nei comuni di Ghilarza, Abbasanta e Norbello.

Questi i risultati:
"l'Alambicco" è conosciuto dal 90,3% degli intervistati, e solo il 9,7% non ne ha sentito neanche parlare.

La sua diffusione è merito in primo luogo delle edicole pre-

senti nei tre comuni, infatti hanno avuto la rivista insieme al giornale il 51,6% degli intervistati; in secondo luogo delle strutture sanitarie come il Presidio Ospedaliero, il Poliambulatorio, il Servizio di Igiene Pubblica ecc., lì infatti ha trovato la rivista il 24,8% del campione; il restante è stato diffuso mediante amici, parenti, conoscenti o altro.

Sul totale delle persone che conoscono "l'Alambicco" solo il 58,4% asserisce di averlo letto per intero, dei quali

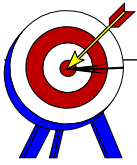
- il 66,7% lo trova interessante;
- il 27,7% molto interessante
- il 5,6% poco interessante.

Senza nulla togliere al campione intervistato, una realistica valutazione presume un'analisi delle differenze di opinione che si presentano in periodi diversi: è necessario quindi riproporre l'intervista in altri momenti e sondare così le variazioni che si realizzano nel tempo; solo allora sarà possibile l'uso appropriato dei dati ricavati, con l'obiettivo finale di migliorare la qualità della rivista.



Il filosofo prima inventa una teoria nuova rispetto alla natura delle cose e poi deduce che malvage sono quelle azioni che dimostrano che la sua teoria è falsa.

B. Russell



Attività svolta dall'A.C.A.T. nel 1998

di Daniela Deiana (*)

Nel corso dell'anno 1998 si sono svolte 32 riunioni in ciascuno dei tre club costituenti l'ACAT (CAT Abbasanta, Ghilarza, Norbello) e 8 nel neonato CAT di Borore, per un totale di 104 riunioni, tutte verbalizzate.

Sono state effettuate 3 riunioni di auto - supervisione degli operatori.

È stato fondato un nuovo club a Borore (club n.41 Sardegna).

Durante l'intero anno è stato svolto il lavoro di patronage da parte dei componenti dei club. Il patronage consiste nell'andare a trovare gli ex alcolisti e/o i loro familiari che per vari motivi hanno abbandonato il club.

Le famiglie dei club hanno partecipato alla Conferenza Regionale delle Famiglie dei CAT (Interclub Regionale) tenutosi a Dorgali il 3-10-1998, che aveva come tema "Il ruolo della donna nella realtà dell'alcoldipendenza". Al Convegno Nazionale dei CAT (Montesilvano) dal 16 al 18 ottobre 1998 ha partecipato un rappresentante zonale (Sig. Gianni Deiana, CAT Norbello, presidente dell'ARCAT Sardegna). Il tema del Convegno era "Il Club e il futuro". È stato così possibile da un lato dar voce a livello nazionale ai numerosi problemi relativi all'alcolismo e alla realtà dei club in Sardegna e nel nostro territorio, dall'altro tutti i

membri dei CAT zionali si sono arricchiti in esperienza e formazione.

Nel corso del Mese della Cultura di Ghilarza è stata organizzata una conferenza dibattito con la popolazione, dal titolo "Legalizzazione e liberalizzazione delle droghe leggere". Hanno partecipato numerose persone sotto la guida di Padre Salvatore Morittu, l'Assistente Sociale Antonella Panzitta, operatrice del Sert di Olbia e il Dott. Sandro Congia, medico e operatore di club.

Nell'ambito del Novembre Abbasantese è stato organizzato un incontro tra i club e la popolazione avente come tema "Il contributo della famiglia del Club sui problemi alcolcorrelati".

Dal mese di aprile a maggio

si è svolta una serie di lezioni di Educazione alla Salute rivolte alle famiglie dei club.

Agli incontri hanno partecipato 30 famiglie.

Parallelamente all'attività dei club è stata curata anche l'attività editoriale.

Sono stati stampati 3 numeri della rivista di sensibilizzazione e di volontariato "L'Alambicco".

Nell'ambito del Mese dello Sport a Ghilarza grazie alla tenacia di Pietro Spada si è organizzato il IV Torneo di Dama per Dilettanti. In tale occasione si riesce ad arrivare a quella parte della popolazione che frequenta i circoli dopolavoro e i bar.

I club hanno offerto la loro disponibilità per il funzionamento del servizio di ascolto.

Il Centro d'Ascolto ha funzionato il martedì e il giovedì con un operatore volontario al telefono dalle 17,30 alle 20,00 per un totale di 260 ore.





Ha inoltre attivato i contatti (primi colloqui) con le nuove famiglie all'ingresso ai club.

Grazie alla A-USL 5 di Oristano, Distretto di Ghilarza, anche il CAT di Norbello ha finalmente avuto la sua sede (Ex Ambulatorio Comunale di Norbello).

È stato rettificato e registrato regolarmente il nuovo statuto dell'ACAT secondo le disposizioni di legge (Legge sul Volontariato).

L'Assemblea ha modificato la denominazione di Centro Alcolologico Territoriale (braccio operativo dei programmi

alcolologici territoriali) in "Centro di Promozione della Salute" per l'Alto Oristanese.

L'Assemblea Generale dei Soci si è riunita 7 volte.

12 volte si è riunito il Comitato Direttivo dell'A.C.A.T.

L'Associazione CAT ha gestito 22.010.000 messi a disposizione dall'Intercomune Ghilarza Abbasanta Norbello per la realizzazione di una parte del Progetto Obiettivo "CAT Azione 2" che prevedeva la sensibilizzazione della Comunità locale alle problematiche alcolcorrelate.

(*) *Presidente A.C.A.T. Abbasanta*

Riepilogo ore lavoro volontario

- 200 ore di club di 30 famiglie
- 7 ore di assemblea generale con 30 famiglie e quattro operatori
- 12 ore di comitato direttivo con 6 consiglieri
- 2 ore di Interclub regionale con 30 famiglie
- 4 ore di conferenze locali con 30 famiglie
- 8 ore di Scuola di Educazione alla Salute con 30 famiglie
- 3 ore di autosupervisione dei 4 operatori
- 9 ore di lavoro di redazione per 6 operatori
- 3 ore di sensibilizzazione con 30 famiglie
- 130 ore di ascolto con un operatore
- molte ore di patronage, programmazione, colloqui con alcolisti e/o familiari, viaggi, pratiche d'ufficio, incontri con enti pubblici, contatti, convenzioni, registrazioni, ricerca, stesura e composizione tipografica.

TOTALE = oltre 6.720 ore di lavoro delle famiglie e 278 ore di impegno individuale spontaneo e gratuito.

A.D.A.O.

Associazione Diabetici Alto Oristanese

Ascolto e Informazioni

Lunedì ore 17.30 - 19.00

Tel. 0785 54867

Via Kennedy, 7, Abbasanta

E-mail: catabbasanta@tiscalinet.it



Associazione folk "S. Caterina" Abbasanta



L'associazione folk "S. Caterina" è nata ad Abbasanta nel 1996 per iniziativa di appassionati del folklore sardo, del ballo, del canto e della musica, attivandosi per la tutela, conservazione e studio delle tradizioni locali.

L'associazione all'atto della costituzione con statuto, regolarmente registrato il 07-01-1999 per uniformarsi alle leggi in vigore, ha curato principalmente iniziative concrete, trascurando temporaneamente gli aspetti formali che sono comunque necessari ad ogni organismo sociale.

L'esecuzione dei balli e musica tradizionali è stato affidato a un gruppo di ballo formato da bambini di età che va dai 4 ai 14 anni e a un gruppo di ragazzi dai 15 anni in su.

Il gruppo ha partecipato a numerosi spettacoli e a diverse manifestazioni: Carnevale 97, accompagnamento del

simulacro di Sant'Agostino con il carro trainato da un gregge di buoi, reintroduzione dei festeggiamenti in onore di San Giovanni, ha organizzato la serata abbasantese della musica; ha collaborato per la realizzazione di un video di argomento storico ambientato nel 1900 ad Abbasanta.

L'associazione è così composta:

Cherchi Pina presidente, Schintu Mara vicepresidente, Meloni Maria Luisa segretaria, Cherchi Francesco tesoriere, Murgia Ugo Bernardino consigliere, De Pani Leonardo consigliere, Marzeddu Rita Lina consigliere, Medde Giovanni consigliere, Sanna Ange-

la consigliere, Sanna Piero Nicola, Meloni Silvana e Pala Ignazio revisori dei conti.

Gruppo di ballo bambini: Anna Maria Deiana, Matteo Pinna, Sabrina Cherchi, Thomas Cherchi, Claudia Ibba, Federico Ibba, Veronica Pala, Davide Marongiu, Valeria Pala, Mattia Ponti, Francesca Paola, Piernicola Pinna, Valentina Paola, Francesco Mura, Laura Mura, Gianluca Marongiu, Milena Mele, Miriam Pala.

Gruppo di ballo giovani: Manuela Cherchi, Agostino Mascia, Carla Diana, Mariano Marchi, Gisa Marongiu, Federico Miscali, Lorena Fodde, Mauro Cossu, Lorena Schintu e Mara Schintu.

Pina Cherchi





Il gabbiano Jonathan Livingston di Rita Pireddu

Richard Bach, scrittore e pilota, è l'autore del libro che ha riscosso un ampio successo nel mondo – *Il gabbiano Jonathan Livingston* – (1973).

Con lo stralcio che segue vogliamo invitarvi a leggere un'opera che senz'altro induce alla riflessione ed è piena di significati.

Jonathan Livingston non è come tutti gli altri gabbiani; egli è diverso perché per lui volare non è semplicemente un modo per procurarsi il cibo e di questa diversità egli è consapevole perché ciò lo allontana piano piano dagli altri gabbiani. Questo non lo distoglie

dal perseguire i suoi obiettivi. Impara ad eseguire il volo come atto di perizia e intelligenza, fonte di perfezione e di gioia e diventa così un simbolo, la guida ideale di chi ha la forza di ubbidire alla propria legge interiore quando sa di essere nel giusto, nonostante i pregiudizi degli altri; di chi prova un piacere particolare nel far bene le cose a cui si dedica.

Vi auguriamo buona lettura.

Ad un miglio dalla costa un peschereccio arrancava verso il largo. E fu data la voce allo Stormo. E in men che non si dica tutto lo Stormo Buonappetito si

adunò, si diedero a giostrare ed accanirsi per beccare qualcosa da mangiare. Cominciava così una nuova dura giornata.

Ma lontano di là solo soletto, lontano dalla costa e dalla barca, un gabbiano si stava allenando per suo conto: era il gabbiano Jonathan Livingston.

Si trovava ad una trentina di metri d'altezza: distese le zampe palmate, aderse il becco, si tese in uno sforzo doloroso per imprimere alle ali una torsione tale da consentirgli di volare lento. E infatti rallentò tanto che il vento divenne un fruscio lieve attorno a lui, tanto che il mare restava immoto sotto le sue ali. Strinse gli occhi, si concentrò intensamente, trattenne il fiato, compì ancora uno sforzo per accrescere solo... di





un paio... di centimetri... quella penosa torsione e...

D'un tratto gli si arruffano le penne, entra in stallo e precipita giù.

I gabbiani, lo sapete anche voi, non vacillano, non stallano mai. Stallare, scomporsi in volo, per loro è una vergogna, un disonore.

Ma il gabbiano Jonathan Livingston, che faccia tosta, eccolo là che ci riprova ancora, tende e torce le ali per aumentare la superficie, vibra tutto nello sforzo e, patapumf, stalla di nuovo, non, non era un uccello come tanti.

La maggior parte dei gabbiani non si danno la pena di apprendere, del volo, altro che le nozioni elementari: gli basta arrivare dalla costa a dov'è il cibo e poi tornare a casa. Per la maggior parte dei gabbiani, volare non conta, conta mangiare. A quel gabbiano lì, invece, non importava tanto procurarsi il cibo, quanto volare. Più di ogni altra cosa al mondo, a Jonathan Li-

vingston piaceva librarsi nel cielo. Ma a sue spese scoprì che, a pensarla in quel modo, non è facile poi trovare amici, tra gli altri uccelli. E anche i suoi genitori erano afflitti a vederlo così: che passava giornate intere tutto solo, dietro ai suoi esperimenti, quei suoi voli planati a bassa quota, provando e riprovando.

A questo punto il padre cer-

ca di far ragionare il figlio ricordandogli che i gabbiani volano per mangiare e Jonathan sembra convinto in un primo momento, così, obbediente, riprende a comportarsi come tutti gli altri gabbiani, volando attorno ai moli e ai pescherecci per acchiappare un pesciolino o un pezzo di pane.

Ma ad un certo punto non ne può più. (...)

Non andò molto, infatti, che Jonathan piantò lo Stormo e tornò solo, sull'alto mare ad esercitarsi, affamato e felice. Adesso studiava velocità e, in capo a una settimana di allenamenti, ne sapeva di più, su questa materia, del più veloce gabbiano che c'era al mondo.

(...) Così accadde che quella mattina, poco dopo il levar del sole, il gabbiano Jonathan Livingston passò come una saetta nel bel mezzo dello Stormo Buonappetito, a duecento e dodici miglia orarie, a occhi chiusi, proiettile pennuto e sibilante. Il



gabbiano della Fortuna gli fu benigno, per quella volta. Non ci furono morti. (...)L'avvenire gli appariva tutto rose e fiori. Appena toccò terra vide che i gabbiani erano riuniti in Assemblea Generale. Ed avevano tutta l'aria di trovarsi in riunione già da tempo. Fatto sta che aspettavano proprio lui.

"Il gabbiano Jonathan Livingston si portò al centro dell'Emiciclo!" ordinò l'Anziano. Il suo tono di voce era quello delle grandi cerimonie.

(...)Ma sì, pensò Jonathan, stamattina mi hanno visto. Tutto lo Stormo ha assistito alla mia impresa. Ma io non voglio onori. Non aspiro ad essere un capo. Io desidero solo farli par-

tecipi delle mie scoperte, mostrar loro i magnifici orizzonti che ora si sono aperti per noi tutti.

E si fece avanti.

"Il gabbiano Jonathan Livingston", l'Anziano proclamò, "viene messo alla gogna e svergognato al cospetto di tutti i suoi simili!"

Fu come se l'avessero colpito con una randellata. (...)

Questo significava che egli sarebbe stato espulso dal consorzio dei suoi simili, esiliato, condannato ad una vita solitaria laggiù, sulle Scogliere Remote.

(...) E il gabbiano Jonathan Livingston visse il resto dei suoi

giorni esule e solo. (...)

Ogni giorno lui apprendeva nuove cose (...)

Quel giorno che aveva sperato per lo Stormo, se lo godeva adesso per sé solo. Egli imparò a volare, e non si rammaricava per il prezzo che aveva dovuto pagare. Scopri che erano la noia e la paura e la rabbia a rendere così breve la vita di un gabbiano. Ma con l'animo sgombro da esse, lui, per lui, visse contento, e visse molto a lungo. (continua...)

Da Il gabbiano Jonathan Livingston

di Richard Bach

Biblioteca Universale Rizzoli - 1976

Il Club degli Alcolisti in Trattamento di Norbello ha ora una nuova sede: l'ex ambulatorio accanto agli uffici delle Poste in via Vittorio Emanuele.

Il Club è aperto ogni giovedì dalle ore 18.30 alle ore 20.00. Chiunque voglia mettersi in contatto per informazioni può rivolgersi al Centro di Promozione della Salute, in via Kennedy ad Abbasanta, Tel./Fax. 0785/54867, dal lunedì al venerdì, dalle 17.30 alle 19.00.

Approfittiamo dell'occasione per ringraziare il Dottor Roberto Noto, Responsabile per la Medicina di base dell'A.S.L. n. 5 Oristano, Distretto Ghilarza, per averci dato la possibilità di avere una sede nuova e, speriamo, definitiva.

Azienda U.S.L. n. 5 Oristano

Distretto Sanitario di Ghilarza

E' istituito presso l'Ospedale "G.P. Delogu" di Ghilarza (Piano Terra)

L'UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO
U.R.P.

Informa sui servizi offerti;
Ascolta e Raccoglie richieste, osservazioni, reclami, suggerimenti dei cittadini

Tel. 0785 560225



Un viaggio alla ricerca delle nostre radici realizzato dai bambini di Terza, Quarta e Quinta Elementare di Abbasanta di Sergio Secci

E' ormai da tre anni che insieme ai nostri alunni portiamo avanti un progetto che, pur tenendo conto dei Nuovi Programmi della Scuola Elementare, risponde ai bisogni dei bambini di rielaborare, comprendere ed emozionarsi di fronte a fatti storici che li coinvolgono in prima persona: la Storia della Sardegna e in particolare del nostro territorio.

Si è visto che i bambini, se stimolati in modo adeguato, non hanno paura dei problemi, anche se complessi, anzi desiderano essere impegnati in una scuola ricca di significati. Einstein diceva: "Bisogna cercare di essere semplici il

più possibile, ma non ancora di più". Quell' "ancora di più" è la banalizzazione; noi abbiamo evitato perciò di proporre una didattica più semplice del semplice, seguendo un percorso orientato costantemente all'acquisizione di nuove abilità e all'apprendimento del metodo della ricerca.

Ci siamo proposti di promuovere negli alunni la capacità di ricostruire la storia del nostro passato per poter scoprire le connessioni con il presente, individuare l'origine dei difetti ma anche dei pregi che ci caratterizzano, e che costituiscono la nostra identità culturale sarda.

Il viaggio ha avuto inizio nel lontano Paleolitico, soffermandosi (nella classe terza) in particolare sul periodo pre-nuragico e nuragico, di cui il nostro paese conserva moltissime tracce e reperti.

Arrivati alla quarta, gli stessi bambini hanno approfondito le dominazioni che si sono susseguite in Sardegna dai Fenici fino ai Romani.

Quest'anno la tappa è davvero affascinante, siamo alle prese con il Periodo Giudicale che ha interessato anche Abbasanta, e del quale tutti noi siamo curiosi di scoprire nuove vicende.

E' stato molto interessante





il metodo con il quale si sono svolte queste attività, che ha valorizzato soprattutto le risorse culturali, ambientali e strumentali offerte dal territorio e dalle strutture in esso operanti.

Hanno collaborato:

- l'équipe socio-psicopedagogica e il centro servizi sociali del Comune, con i quali abbiamo concordato una serie di attività legate all'educazione all'immagine che hanno prodotto plastici con diversi materiali;
- Natalino Orsolino, animatore del Centro di Aggregazione Sociale, che ha saputo cogliere le esigenze della classe, favorendo il lavoro di gruppo mediante il quale ciascun bambino ha potuto esprimere il proprio patri-

monio di risorse;

- La cooperativa ISSA, che ha arricchito le conoscenze con interventi mirati e stimolanti.

Il lavoro teorico pratico che i bambini hanno realizzato tramite i libri-quaderno di storia sarda e la costruzione di diversi plastici legati alle varie epoche storiche è stato ulteriormente ampliato e approfondito con le visite guidate nel territorio per scoprire nella realtà in cui viviamo i segni tangibili del passato, per imparare a conoscerli e a rispettarli.

Alla fine del lavoro svolto gli alunni hanno comunicato le loro esperienze in una riesposizione orale dei fatti storici che ha coinvolto le famiglie e la comunità locale e che è sta-

to altamente gratificante e utile perché ciò li ha fatti sentire importanti e partecipi sia individualmente che collettivamente.

Il filo conduttore dello studio della storia della Sardegna ha permesso di realizzare un ambiente educativo di apprendimento stimolante, che è un antidoto indispensabile per evitare la noia e il pericolo dell'abbandono scolastico.

Emerge la necessità irrinunciabile di soddisfare il bisogno dei bambini e dei ragazzi di capire da dove vengono e dove vanno, di conoscere la realtà sociale e culturale che li circonda, non limitandosi a quella paesana, ma a quella dell'intera Regione.

DECALOGU ECOLOGICU (Po piticcos e finzas po zente creschia)

Primu:

Istima e rispetta s'ambiente
comente a tie matessi;

Segundu:

Non fetzas a sas arbures e a sos animales
su chi non cheres chi siat fattu a tie;

Terzu:

No ispreches, ma istravia e fae manera
chi zertas cosas si potzana usare de nou;

Quartu:

Non fulies aliga in tottue;

Quintu:

Non fraighes inue non ti est permittiu;

Sestu:

Pistighinzadi de s'ambiente
e nde balanzas in salute;

Settimu:

Usa su trenu, sa bicicletta
e sas cambas tuas;

Ottavu:

Rispetta tottu su chi giughes accanta:
s'abba, sos fiores, sas arbures e sos animales;

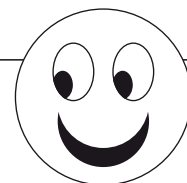
Su 'e noe:

Penza prima 'e tottu a 'istare sanu,
appustis a sos interessos de sa bussacca;

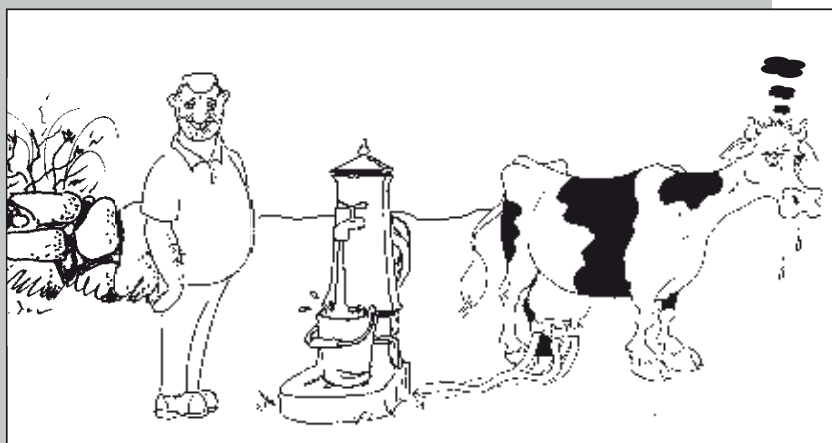
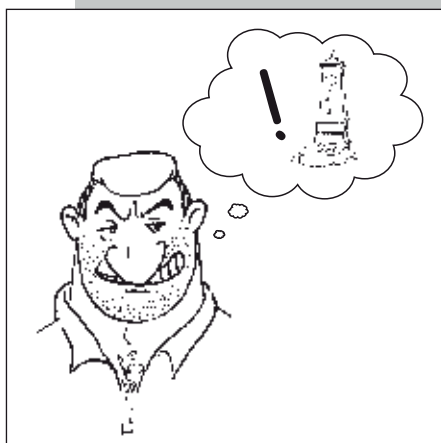
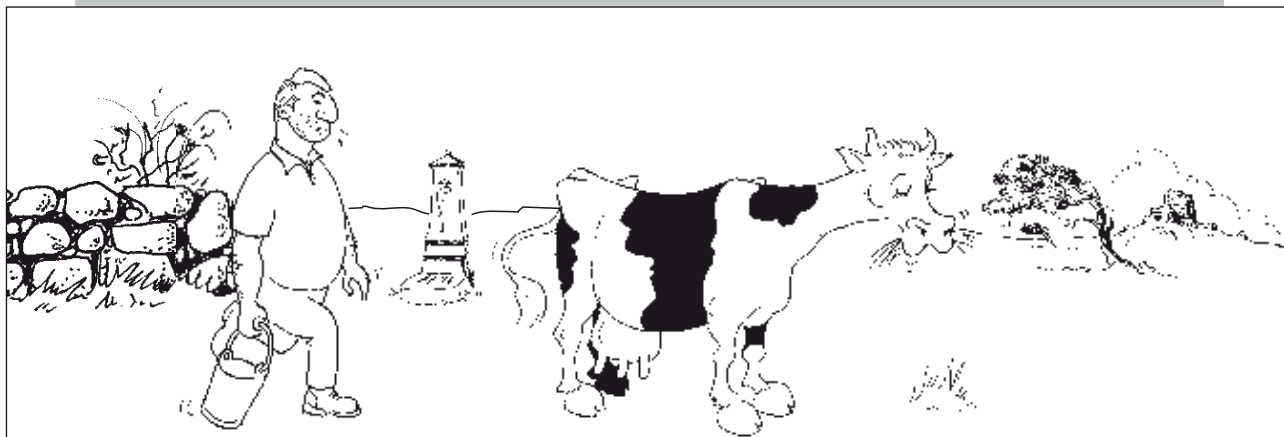
Su 'e deghe:

Dza su bonu esempiu
e sos atteros t'han'a sighire.

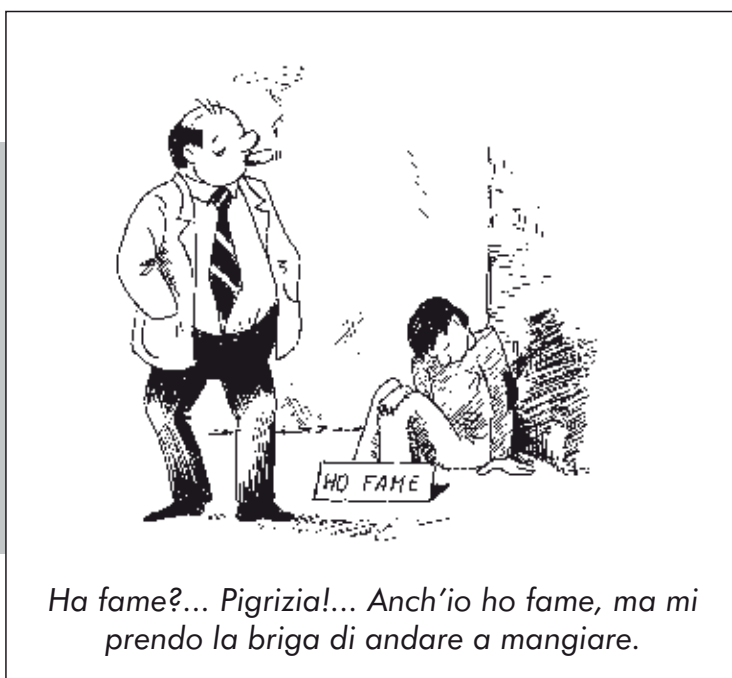
Fellicu Cossu



OMINES E ANIMALES



Sandro Ciula



Sandro Ciula



CENTRO D'ASCOLTO
ABBASANTA

0785/54867

Martedì e Giovedì ore 17.30 - 19.00