

# alambicco

Anno X - N° 22 - Ottobre 2004



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

ONGIANUS - BORORE - SAMUGHEO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO  
CAT GHILARZA - BORORE - SAMUGHEO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO  
ONGIANUS - BORORE - SAMUGHEO - TERRALBA - CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO  
CAT GHILARZA - ABBASANTA - NORBELLO - FORDONGIANUS - BORORE - SAMUGHEO - TERRALBA



# SOMMARIO

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

Anno X n°22 - Ottobre 2004

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 Muronì*

Segreteria  
*Rita Pireddu*

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

Direzione  
Centro di Promozione della Salute  
Via Kennedy, 7  
Tel. e Fax 0785 54867

Pubblicazione quadrimestrale  
registrata presso il Tribunale  
di Oristano n° 1 del 14/2/95

Progetto grafico e disegni  
*Sandro Ciula*

Foto  
*Simonetta e Sandro Ciula*

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

Pag. 2  
Le Reti: comprendere e comunicare  
Sandro Congia

Pag. 5  
Editoriale  
Sandro Ciula

Pag. 6  
Sanità  
Dott. Francesco Mastinu

Pag. 9  
Cronaca locale  
C.s.f. En. A.P. Sardegna

Pag. 10  
Cronaca locale  
Cat S'Amistade

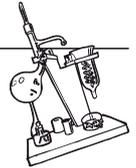
Pag. 11  
Abbiamo letto  
Rita Pireddu

Pag. 13  
Bacheca  
Gianni Deiana

Pag. 14  
Riflessioni in rima  
Uccio Fara

Pag. 16  
Buonumore

Questa rivista viene pubblicata grazie ai finanziamenti del Progetto "Periferie al Centro" D.P.R. 309/90 che coinvolge i comuni di Abbasanta, Aidomaggiore, Ghilarza, Norbello, Paulilatino e Sedilo.



## La comunità e le sue ricadute di Sandro Congia

*“Quel ragazzino lo conosco...  
mi sembra... Caspita!*

*Tracanna birra come un vecchio  
bevitore. Che faccio ora, una  
scenata davanti a tutti? Non è il  
caso. Prenderlo da solo, non so  
se capiterà, può darsi che si  
tratti di un episodio. Ma poi  
l'ho rivisto, diceva stupidaggini,  
barcollava, ho saputo che  
qualche sera rientra tardi a  
casa, che beve e fuma tantissi-  
mo. Mi sono fatto coraggio e ho  
trovato il modo di comunicare  
alla madre la mia preoccupa-  
zione.*

*Non è vero -mi ha risposto lei,  
irritata- fatti gli affari tuoi.  
Pensa ai tuoi figli piuttosto!*

È una testimonianza  
autentica rilasciata nel mio  
studio.

I giovani bevono e fumano  
sempre di più (dati ISTAT),  
iniziano molto presto, fin  
dall'età scolare. Vedere dei  
ragazzini che passeggiano con  
una bottiglia di birra in mano,  
esibendola come un segno di  
emancipazione, non meravi-  
glia più, e questo è grave.

Gli insegnanti non sanno  
come comportarsi di fronte  
ad alunni che bevono o che  
hanno problemi alcolcorrelati  
in famiglia; tante persone  
telefonano al Centro  
d'Ascolto per sapere come si

fa a convincere qualcuno a  
“smettere di bere”; ho sentito  
un sacerdote lamentarsi dal  
pulpito perché persino nei  
novenari, luoghi di elevazio-  
ne spirituale, c'è chi va per  
ubriacarsi. Medici, assistenti  
sociali, rappresentanti delle  
forze dell'ordine ripetono che  
dietro molte crisi familiari,  
incidenti, violenze, malattie,  
ricoveri ospedalieri si nascon-  
de l'alcol.

La cultura delle nostre  
comunità sta cambiando: si  
accettano nuovi modelli del  
bere, si sottovalutano le  
conseguenze o si nascondo-  
no, si è sempre meno disposti  
a discuterne. Si continua a  
offrire un bicchierino anche  
quando si sa che non si  
dovrebbe, magari con l'anima  
in pena e il cuore spezzato,



## LE RETI: COMPRENDERE E COMUNICARE

pur di salvare le apparenze. E se qualcuno si azzarda a parlarne salta fuori un orgoglio talmente ostinato, che si è capaci di rompere un'amicizia sincera e, quel che è peggio, di lasciare che un giovane (nostro figlio!) continui ad andare per una strada pericolosissima.

Se discuterne è duro, figuriamoci entrare in un CAT.

*“Andare al club? Non mi sembra il caso. No guardi, se glielo propongo si offende. E poi... non siamo mica a quel punto”.*

Sono le risposte più frequenti.

A quale **punto**, scusate? Quando credete che sia giunto il momento di parlarne? Al ventesimo litigio coniugale o solo dopo una strage in famiglia per un delirio di gelosia? Di fronte al terzo ricovero per pancreatite o dopo la nascita di una bambino con postumi di fetopatia alcolica? Prima o dopo un trattamento sanitario obbligatorio al Servizio Psichiatrico? A separazione coniugale avvenuta o un momentino prima? Dopo il ritiro della patente, dopo uno, dieci incidenti o solo dopo che si è atteso invano un figlio che non rientrerà mai più dalla discoteca? A quale **punto** si deve ammettere l'esistenza di problemi alcolcorrelati? Fino a quanto è lecito aspettare, sopportare, rimandare?

Stanno diffondendosi diversi tipi di *tolleranza* all'alcol:



**la prima**, meglio conosciuta come tolleranza farmacologica, è la più nota: con il tempo si reggono dosi crescenti di etanolo;

**la seconda** è la tolleranza morale: siamo sempre più permissivi e assuefatti di fronte al bere di chi ci sta attorno, siano essi amici, parenti o i nostri stessi figli;

**la terza** è la tolleranza alla sofferenza: siamo capaci di sopportare e tacere i dolori più assurdi anche per decenni.

Scegliamo il silenzio.

Si tace per i figli, di fronte ai quali si evita di parlare di “certe cose”; ma i figli capiscono benissimo, fin da piccoli (abbiamo tante testimonianze ai CAT!), soffrendo e imparando a tacere. Qualcuno purtroppo impara a bere come i genitori.

Si tace per gli altri, perché si ha vergogna: l'importante è che “non si sappia in giro”. Ma in paese tutti sanno, e ne dicono di cotte e di crude talvolta aggiungendo gratuitamente fantasie e cattiverie.

Sono passati sedici anni dalla nascita del primo club degli alcolisti in trattamento. C'erano persone imbarazzate sedute in cerchio, pochissime credevano a quello che facevano. Settimana dopo settimana le riunioni continuavano e il cerchio si allargava, arrivavano le prime richieste di ingresso: un familiare, un lontano parente, un amico, un'assistente sociale, un medico, un sacerdote... ogni mese si presentava qualcuno. Non passò molto tempo che il club dovette moltiplicarsi per due, poi per tre.

Da un anno a questa parte registriamo invece una riduzione drastica delle richieste di ingresso al club dalle nostre comunità.

Se un club non cresce numericamente può significare tre cose:

1. Che sono stati definitivamente risolti i problemi alcolcorrelati della comunità (obiettivo “perfezione” raggiunto).

2. Che le famiglie e l'operatore non sanno essere accoglienti, sono antipatici o ostili (ricaduta del club).
3. Che la comunità non crede più nel club (ricaduta della comunità).

**Non rassegnatevi nella sofferenza, liberatevi della vergogna e del falso orgoglio!  
Aspettando non si va da nessuna parte.  
Non abbiate paura: entrate subito nel CAT più vicino!**



Dal giorno 8 al 13 NOVEMBRE 2004  
ad Abbasanta si terrà un

**CORSO DI SENSIBILIZZAZIONE ALL'APPROCCIO ECOLOGICO-SOCIALE AI  
PROBLEMI ALCOLCORRELATI E COMPLESSI  
(Metodo Hudolin)**

Il corso è rivolto a volontari, educatori, medici, psicologi, operatori sociali, religiosi e a chiunque desideri occuparsi di problemi alcolcorrelati

Per informazioni:

Centro d'ascolto tel 0785 54867

Rita Pireddu 347 8160148

Gianni Deiana 0785 52231

Sandro Congia 0785 54402

È stato richiesto l'accREDITAMENTO ECM per medici, infermieri, educatori e psicologi.



## Informazione: diritti degli utenti nella pubblica amministrazione di Sandro Ciula

L'informazione o, sarebbe meglio dire, la scarsa informazione agli utenti sul funzionamento dei servizi pubblici ed in particolare dei servizi socio-sanitari, ha rappresentato in Italia negli ultimi decenni una fonte inestinguibile di lamentele e soprattutto di disservizi: la pubblica amministrazione infatti, chiusa all'interno delle proprie regole e totalmente asservita ad esse, non si è accorta per un tempo lunghissimo di essere al servizio dell'utente che è stato percepito più come oggetto di lavoro che come detentore di diritti.

Il problema della carenza di informazione nei confronti dei cittadini da parte della pubblica amministrazione ha generato nei cittadini stessi un adattamento dei singoli a "non sapere" con la conseguente necessità di scoprire le informazioni necessarie attraverso interminabili code agli sportelli, tramite amici "bene informati" con richieste di favori agli impiegati che hanno prodotto modalità clientelari di gestione del rapporto con gli utenti.

Questa situazione ha portato ad un inasprimento delle forme di critica a tutti i servizi pubblici da parte degli utenti, qualche volta anche ingiustificata, con valutazioni scorrette del servizio reso: è il caso della

sanità dove a fronte di difficoltà immotivate prodotte da normative complicate e dalla proverbiale riservatezza (per non dire altro) degli operatori brillano esempi di efficienza ed elevata professionalità troppo spesso disconosciuta dagli utenti. Ed è proprio rispetto ai servizi socio-sanitari che si evidenzia una mancanza di informazione particolarmente critica. D'altra parte una normativa in continuo cambiamento, il susseguirsi di proposte di legge che si perdono per strada, ma ampiamente pubblicizzate dagli organi di informazione (si pensi alla continua ed incessante variazione sui pagamenti dei tickets) non hanno certo facilitato l'orientamento del cittadino all'interno del mondo sanitario.

La situazione non è certo migliore se prendiamo in considerazione i servizi socio-assistenziali in cui la frammentazione di notizie, il succedersi continuo di proposte settoriali e di corto respiro e la cronica carenza di risorse sia umane che finanziarie comportano una enorme difficoltà per l'utente a comprendere il livello dell'offerta e le modalità di accesso al servizio. Queste difficoltà che sono in realtà "disfunzioni" si ripercuotono a tutti i livelli: spesso il personale non è in possesso delle informazioni importanti e quindi



non è in grado di passarle agli utenti, gli stessi uffici di informazione stentano ad essere aggiornati ed hanno problemi rispetto al succedersi delle modifiche normative e così via.

Il ripetersi di queste disfunzioni e di questa insoddisfazione che sembra generale, dovrebbe spingere chi ha responsabilità ad affrontare il problema di una corretta gestione dell'informazione soprattutto per evitare che proprio le persone con maggiori difficoltà, per le quali in definitiva sono previsti i servizi, incontrino ostacoli quasi insuperabili per raccogliere le indicazioni necessarie ad ottenere le prestazioni di cui hanno bisogno.

## L'Alimentazione: un problema che cambia di Francesco Mastinu\*



Passati i tempi della difficoltà a procurarsi il cibo, per noi che viviamo nelle società del benessere, da almeno 30 anni il problema dell'alimentazione è completamente cambiato.

E' ormai un ricordo di chi non è più giovane l'ultimo intervento statale per ovviare alla carenza nutrizionale, soprattutto di proteine (latte, carne, pesce): la Refezione. Era il pasto fornito a scuola, che garantiva il fabbisogno minimo alimentare anche ai bambini più poveri.

Successivamente gli interventi delle strutture pubbliche hanno avuto come obiettivo quello di correggere abitudini sbagliate, o permettere ai genitori di lavorare senza l'assillo di interrompere il lavoro per seguire i figli. La mancanza di cibo fortunatamente non è più un proble-

ma, e questo è uno dei fattori che hanno contribuito al miglioramento della salute della popolazione. Sono tanti i segni di questo miglioramento; sicuramente il più evidente è l'incremento della durata media della vita. Se sino alla fine del 1800 la durata media della vita era di 35 anni, praticamente invariata da oltre 1000 anni, il balzo in avanti avvenuto nel 20° secolo è stato davvero straordinario: oggi in Italia la vita media dell'uomo è di 78 anni, quella della donna di 82 anni.

Allora perché si parla ancora del cibo come di un problema rilevante?

Nelle odierne società del benessere il problema è l'eccessiva assunzione di cibo, che porta all'aumento di peso per accumulo come grasso del cibo assunto e non utilizzato. E l'aumento di peso è strettamente legato, attraverso

meccanismi complessi ma ormai ben conosciuti, alle malattie che sono sempre più frequenti nell'adulto e nell'anziano, come l'ipertensione arteriosa e il diabete. L'accumulo dei grassi nel sangue, soprattutto del colesterolo, favorisce l'arteriosclerosi con la conseguente sofferenza del cuore, del cervello e della circolazione in generale. L'eccesso di peso favorisce anche altre malattie, fra cui l'artrosi ed anche alcune forme di cancro.

Quindi una cattiva alimentazione può rovinarci gli ultimi decenni di vita, che costituiscono, se ben vissuti, forse il miglior regalo che l'ultimo secolo ci ha dato.

In Italia le persone in soprappeso (10% di peso in più rispetto all'ideale) sono circa il 25%, quelle obese (con il 20 % di peso in più) sono circa l'8%. Una persona su tre in definitiva ha problemi di peso e rischia di ammalarsi per questo. La tendenza è in progressivo peggioramento e



sta interessando anche i giovani e i bambini. Negli Stati Uniti d'America, di cui spesso copiamo le abitudini, oltre la metà delle persone di età superiore ai 20 anni sono in eccesso di peso e gli obesi (il 22%) sono in continua crescita.

Come mai succede tutto questo?

Il controllo dell'apporto alimentare è legato in parte alla disponibilità di cibo, ma almeno per metà è condizionato dai geni, cioè è ereditario. La prova più lampante è che i figli adottati per quanto riguarda il peso corporeo si comportano come i genitori naturali e non come la famiglia che li ha adottati.

Il controllo del senso della fame e della sazietà, il consumo giornaliero di energia per l'attività fisica e per mantenere costante il calore del corpo dipendono dai geni e possono variare moltissimo da persona a persona.

Una costituzione che favorisce il risparmio di energia, che quindi consente di sopravvivere con poco cibo, è stata sicuramente di grande vantaggio in tempi di scarsa disponibilità alimentare, come è accaduto certamente nelle migliaia e migliaia di anni di storia dell'uomo, per cui la capacità di sopravvivere anche mangiando poco è stata privilegiata nella trasmissione ereditaria.

Lo stesso controllo del senso della sazietà, se poco sviluppato, era un elemento

favorevole e quindi privilegiato dalla selezione naturale in tempi in cui si alternavano periodi di disponibilità di alimenti a periodi di carestia. Chi aveva una fame insaziabile poteva mangiare ed accumulare riserve quando c'era da mangiare, e ciò gli consentiva di sopravvivere in periodi di carestia.

Oggi queste caratteristiche non ci servono più.

L'abbondanza di cibo, esplosa nell'ultimo secolo, rende sfavorevoli alcune caratteristiche che un tempo erano vantaggiose.

A peggiorare le cose interviene la drastica riduzione della attività fisica dovuta allo sviluppo delle macchine: l'uomo, che è sempre stato un gran viaggiatore e che si procurava da mangiare faticando, oggi si sposta e lavora con l'aiuto delle macchine, di conseguenza il dispendio di energie è minimo.

Probabilmente non mangiamo mediamente di più di quanto mangiavano i nostri nonni, ma consumiamo molto di meno per vivere.



E allora che fare?

L'alimentazione deve essere varia, con oltre il 50% delle calorie proveniente dai carboidrati ("farinacei" o amidi, quindi pane, pasta, riso, patate, legumi), molta verdura e frutta.

Proteine (carne, latticini e pesce) vanno consumati con moderazione, cercando di limitare i grassi animali.

I grassi devono essere quasi esclusivamente di origine vegetale (soprattutto olio extravergine d'oliva).

Per concludere, le raccomandazioni più importanti sono:

- **Mangiare bene:** cose buone, che soddisfino il palato e ci facciano sentire in forma.
- Preferire alimenti di origine vegetale (dieta Mediterranea, tipica della nostra tradizione, povera di grassi “cattivi”).
- Evitare l'aumento di peso.
- Fare tanta attività fisica: l'uomo è stato sempre un gran camminatore; i nostri muscoli più grossi sono nelle gambe, è lì che

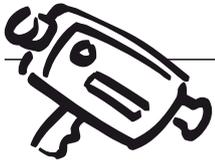
bruciamo la maggior parte dell'energia.

- Limitare al minimo i grassi animali (tutto il grasso visibile della carne, dei salumi, il burro, il lardo; stare attenti al formaggio, che è molto ricco di grassi non visibili).

(\*) *Il Dott. Francesco Mastinu è Primario U.O. di Malattie Metaboliche e Diabetologia della Azienda USL n. 5 di Oristano*

*Riprendere antiche abitudini, i buoni cibi che i nostri genitori riuscivano ad ottenere da una economia “povera”, ci sarà probabilmente d'aiuto.*





## Scuola e salute

Tra le attività didattiche svolte dall'En.A.P. Sardegna di Ghilarza, quest'anno, è stato presentato il progetto sulla "Educazione alla salute" nato dalla convinzione che la scuola possa e debba essere un luogo dove i giovani apprendono comportamenti positivi per la loro salute.

Presso il CSF En.A.P., infatti, i ragazzi dei corsi di formazione professionale hanno partecipato ad una serie di lezioni mirate a sensibilizzare, informare e contribuire allo sviluppo della consapevolezza di quali siano le conseguenze del consumo di alcol e dell'uso di sostanze stupefacenti, della necessità di gestire in modo adeguato le relazioni affettive e la propria sessualità, dell'importanza dell'attività fisica al fine di avere un corpo sano ed

equilibrato.

Gli incontri svolti presso la scuola professionale sono stati tenuti da un'équipe di esperti medici e psicologi che, attraverso lezioni fondate sull'apprendimento attivo calato dentro una dimensione fortemente interattiva, hanno suscitato talvolta perplessità ma più spesso interesse negli allievi.

Fino ad oggi sono stati tenuti tre incontri con il Dr. Sandro Congia che ha parlato dell'alcol e degli effetti sull'organismo; due incontri con la pedagoga Dr.ssa Silvia Mongili che ha analizzato la gestione delle relazioni affettive; un incontro con la Dr.ssa Claudia Mongili che ha parlato di stili alimentari corretti e non corretti; due incontri con lo psicologo del Ser.T. Dr. Fabrizio Floris che

ha trattato delle sostanze psicotrope; un incontro con la Dr.ssa Luisella Gerini che ha presentato le finalità di due associazioni di volontariato, l'AVIS e l'AIDO, infine, per sottolineare l'importanza di tenere comportamenti "sani" il docente di educazione motoria ha organizzato un torneo di pallavolo e una "caccia al tesoro".

I ragazzi, di età compresa tra i 14 e i 18 anni, hanno risposto positivamente agli stimoli intervenendo durante gli incontri, ponendo domande e raccontando le loro esperienze.

Il Centro En.A.P. Sardegna di Ghilarza ringrazia per il contributo (gratuito) gli esperti che hanno reso possibile la realizzazione di questo progetto e si augurano di rinnovare l'appuntamento per il prossimo anno scolastico.

C.S.F. En.A.P. Sardegna  
Ghilarza



*Che mondo è questo  
dove soldi e capitali  
possono circolare  
liberamente,  
al contrario  
degli uomini  
che hanno invece  
bisogno di passaporti,  
visti e permessi  
di soggiorno?*

## La dama torna nella scuola elementare CAT S'Amistade, Ghilarza

Anche quest'anno il CAT di Ghilarza, invitato a partecipare alle manifestazioni organizzate dall'Assessorato allo Sport del Comune di Ghilarza, ha pensato di coinvolgere gli alunni della Scuola Elementare. È nata così la seconda edizione del Torneo di dama "S'Amistade".

Hanno aderito gli insegnanti delle due quinte classi, che hanno dato un valido aiuto per la realizzazione della manifestazione. Gli alunni hanno partecipato *tutti*, con entusiasmo e non poca emozione. Il Giudice di Gara, Sig. Pinuccio Pinna, ha dato inizio alle partite. I ragazzi

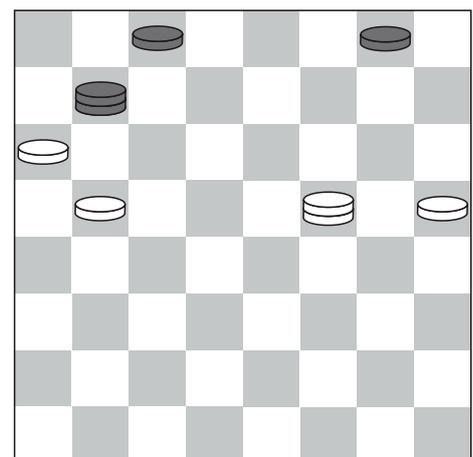
hanno giocato con lealtà, dopo essersi stretti la mano e hanno accettato con serenità anche la sconfitta. Il vincitore del torneo, Mirko Ibba, ha ricevuto la coppa messa in palio.

Il torneo ha permesso al CAT di rendersi visibile e di far conoscere alla comunità locale la sua opera nel campo delle problematiche alcolcorrelate.

Il presidente del CAT di Ghilarza, Sig. Pietro Spada, ha consegnato a ciascun alunno opuscoli illustrativi, magliette e medaglie con l'attestato di partecipazione realizzato con fantasia e creatività e stampa-

to al computer dagli stessi ragazzi eliminati dal torneo mentre si svolgevano le ultime mosse alla scacchiera.

Gli alunni hanno vissuto una giornata scolastica particolare e forse indimenticabile, hanno appreso che tutta la famiglia soffre se al suo interno si nascondono problemi derivanti dall'assunzione di bevande alcoliche, hanno capito che non si è soli ma che ci si può rivolgere al Centro d'Ascolto di Abbasanta con una semplice telefonata o direttamente al CAT di Ghilarza per trovare aiuto, comprensione e amicizia.



*Il Bianco muove e vince in tre mosse  
(per la risposta rivolgersi a Pietro Spada)*



## Alcol: un'inchiesta in America di Rita Pireddu

Alcol, eroina e cocaina sono direttamente o indirettamente responsabili delle tre principali cause di morte tra gli adolescenti: incidenti stradali, omicidi, suicidi.

Esse inoltre producono altre conseguenze quali il fallimento scolastico, l'incarcerazione, l'allontanamento dal nucleo familiare e la perdita del posto di lavoro.

L'assunzione di alcol e droghe nel periodo adolescenziale modifica la funzione di alcuni tipi di neuroni nel momento in cui la loro normale attività è quella di creare o eliminare connessioni tra di loro, da cui ne derivano alterazioni sullo sviluppo e sulle funzioni del cervello.

Un monitoraggio compiuto su un campione di 1200 alunni provenienti dalle scuole elementari di Chicago, intervistati, visitati e valutati regolarmente per trent'anni, ha consentito di raggiungere importanti risultati sulla conoscenza dei fattori e delle variabili che nell'arco dell'adolescenza possono favorire o scoraggiare il ricorso a droghe legali o illegali.

Come fattori protettivi sono stati individuati:

- Solide relazioni familiari;
- Impegno scolastico, sociale o religioso;
- Avere delle mete o degli

obiettivi da raggiungere;

- Avere genitori che non usano alcol o altre sostanze psicoattive.

Si è sottolineata l'importanza di una buona relazione familiare come garanzia contro il pericolo di sperimentare sostanze anche nel delicato momento dell'influenza di amici tossicodipendenti tra i tredici e i ventitré anni.

Non è possibile prevedere con assoluta certezza i comportamenti futuri: le variabili in gioco sono tante, di carattere genetico e ambientale. Perciò si può parlare solo in termini di probabilità più o meno elevate di sviluppare comportamenti a rischio.

Le statistiche dicono che tendenzialmente i giovani che fanno uso di alcol e sostanze stupefacenti spesso hanno alle spalle una famiglia disgregata o i cui genitori sono assenti (o lo sono stati)

dal punto di vista educativo, e mancano di punti di riferimento significativi. Sono giovani con un passato scolastico fallimentare o con problemi di lavoro, che se non manca è precario.

L'indagine sottolinea come una famiglia con genitori autorevoli, con un buon dialogo, il rispetto e la coerenza all'interno, rappresentano un ottimo baluardo rispetto a comportamenti futuri caratterizzati dalla trasgressione delle regole e dalla mancanza di rispetto verso sé stessi e gli altri (come l'uso di sostanze).

Il ministro Lunardi ha proposto, come deterrente per scoraggiare i giovani alla guida sotto gli effetti di alcol o psicofarmaci, degli spot



televisivi che mostrano le conseguenze devastanti degli incidenti automobilistici: cadaveri a pezzi, resti di automobili irriconoscibili. L'intento è quello di provocare spavento, disgusto e orrore.

Basta mostrare tanto scempio per trasformare una persona sconsiderata al volante in un'altra che sappia rispettare le regole, soprat-

tutto quando ci si rivolge ai giovani?

Non credo. Significherebbe affrontare un fenomeno complesso in modo semplicistico.

Per fare una buona prevenzione occorre agire su più fronti, potenziando la collaborazione tra la famiglia e le varie agenzie educative, i servizi pubblici e le associazioni di volontariato in un Lavoro di

Rete.

Chi ricopre un ruolo educativo (genitore, insegnante, animatore ecc.) non dimentichi la grave responsabilità che tale ruolo comporta.

(\*) *Informazioni tratte da Internet.*

*L'autore della ricerca: Neil Swan, National Institute on Drug Abuse, Rockville, MD, USA*



## Ballare è bello!

Sono felice quando ballo.

La danza e il canto danno una sensazione di serenità ed allegria.

Avevo pensato da tempo di frequentare una scuola di ballo, ma solo 5 anni fa, io e mio marito abbiamo avuto l'opportunità di frequentarne una, con un gruppo che si è formato al mio paese, e così non ci siamo lasciati sfuggire l'occasione.

Nel mio paese a quel tempo non c'era la cultura del ballo moderno, quindi la cosa è stata oggetto di chiacchiere, ma ora le cose stanno cambiando. Ci vuole un po' di tempo per fare accettare le novità.

Per me, comunque, il ballo è stato un amore a prima vista; quando ballo vinco la timidezza e non mi importa se gli altri mi guardano o quel che pensano: la musica è più forte di tutto!

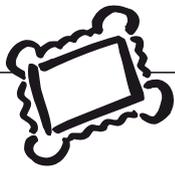
Mi piace ballare di tutto: balli di gruppo, liscio, latino americano, va bene qualsiasi cosa.

Il ballo mi ha aiutato tantissimo a socializzare, a fare gruppo, ma aiuta anche a rendere il corpo più agile ed elastico.

Quindi ballate! ballate! ballate! BALLARE è bello e può aiutare a rendere più leggera la vita!



G. M.



## Finalmente anche ad Abbasanta un Corso per Servitori-Insegnanti di Club!

Giovanni Deiana

Dall'otto al tredici novembre si terrà ad Abbasanta il Primo Corso di Sensibilizzazione all'approccio ecologico-sociale ai problemi alcolcorrelati e complessi della Provincia di Oristano, organizzato dall'ACAT Alto Oristanese. Ciò sarà possibile sostanzialmente grazie al contributo dei sei comuni coinvolti nel progetto "Periferie al Centro" (Abbasanta, Aidomaggiore, Ghilarza, Norbello, Paulilatino e Sedilo), finanziato con il DPR 309/90 sulle Tossicodipendenze.

Il Corso si realizzerà anche grazie al contributo dell'Associazione Regionale dei Club della Sardegna (ARCAT), quella nazionale (AICAT), dell'Ordine dei Medici e dell'Amministrazione Provinciale di Oristano.

L'ACAT A.O., che rappresenta i club della nostra provincia, è iscritta al Registro Regionale del Volontariato e da circa sedici anni svolge la propria attività al servizio delle famiglie alcolproblematiche. Ha sede in Abbasanta, dove è nato il primo club degli alcolisti in trattamento della Sardegna. Oggi i CAT nell'isola sono settantacinque (2.500 in tutta Italia e tanti sparsi nel mondo, dal Brasile fino alla Nuova Zelanda).

Da tempo l'associazione desiderava organizzare un Corso di sensibilizzazione, ma



oggettive difficoltà economiche rendevano il sogno irrealizzabile. Si sente più che mai l'esigenza di potenziare le opportunità di aiuto a favore delle famiglie in difficoltà perché il problema del bere, antico quanto l'uomo, esiste ancora, anzi ultimamente è in crescita fra i giovani. Spesso però prevale la tendenza a nascondere o sottovalutare il fenomeno da parte delle famiglie, forse per paura, per rassegnazione o per vergogna. Molte sono le persone disperate che chiamano al Centro d'Ascolto per avere informazioni, ma poi non si fanno più sentire, perdendo l'opportunità di un colloquio con un operatore o di un successivo ingresso al club.

Il Corso di sensibilizzazione consentirà la formazione di nuovi operatori (servitori-insegnanti) preparati ad un

approccio nuovo ai problemi alcolcorrelati, pronti a far nascere nella nostra realtà territoriale nuovi club degli alcolisti in trattamento. La presenza di un CAT in un paese rappresenta non solo una grande risorsa, ma anche un'occasione di crescita per la comunità, a patto che il suo lavoro si svolga in modo sinergico con tutti gli altri servizi (CIM, Ser.T., Servizi sociali, Parrocchia, Ospedale, Tribunale, Carceri ecc.) secondo l'ottica del Lavoro di Rete.

Il Corso offre anche l'opportunità di riflettere su di sé e sulla società, di rivedere le proprie convinzioni, di riscoprire valori e di ridare un senso più completo alla vita, insomma è molto di più di una settimana di formazione "full immersion": è convivialità, amicizia, crescita spiritua-

le. Chi vi ha partecipato può benissimo testimoniare!

Chi fosse interessato ad avere maggiori informazioni è pregato di contattare subito l'ACAT A.O. in via Kennedy n.7 ad Abbasanta (a fianco all'ufficio postale), ai n.di telefono 0785 54867, 52231, 54402.

**Ricordiamo che il Centro d'Ascolto per problemi alcolcorrelati rappresenta una grande opportunità di aiuto.**

**Un operatore volontario è a disposizione di chiunque avesse necessità di informazioni, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 17.30 alle 19.30.**

## AUGURI ALLA NEONATA ASSOCIAZIONE

Maria Assunta Casula

Il 26 giugno scorso a Ghilarza si è costituita una nuova associazione di volontariato denominata "Casa per la Pace", che opera nel settore culturale e sociale stimolando e attuando iniziative di formazione permanente e si ispira al Movimento Nonviolento.

L'associazione sostiene una ferma opposizione alla guerra e alla violenza, promuove la pace nel suo significato più ampio partendo dall'eliminazione di tutte le ingiustizie che alimentano i conflitti.

La cultura della pace deve favorire un'educazione che miri:

- Alla costruzione di rapporti umani basati sulla nonviolenza, intesa come stile di vita ecosolidale e ad un consumo critico come metodo di organizzazione della vita sociale, economica e politica
- Al rispetto dei diritti umani e civili

- Alla cultura della convivenza intesa come legalità, solidarietà, convivialità e cooperazione
- Alla valorizzazione della identità, della cultura e della memoria di un paese o di un popolo
- Al rispetto della natura con l'uso sostenibile delle risorse del territorio e la valorizzazione dei saperi locali
- Alla cittadinanza attiva e alla democrazia partecipata con la gestione dal basso del potere inteso come servizio alla comunità.

La cultura della pace non esclude l'esistenza dei conflitti, ma li trasforma in elementi naturali delle relazioni sociali, cerca di scoprire il modo di gestirli e trasformarli in risorsa di cambiamento prevenendo la loro degenerazione.

La cultura della pace deve essere dunque necessariamente profonda e continua.

L'associazione ha tanto lavoro da svolgere e ha bisogno non solo di auguri ma soprattutto di molto sostegno e collaborazione da parte di tutti coloro che ne condividono le finalità.

La Casa per la Pace ha sede a Ghilarza in via Nessi n.14 ed è aperta a tutti.

Chi lo desidera può chiedere una copia dello statuto, e se è d'accordo con gli obiettivi e le finalità non aspetti: si iscriva subito!





### La promessa

Volgo lo sguardo intorno e vedo...  
vedo le nuvole alte ed un mare in tempesta  
con onde che frangono e schiumano  
sulla rossa e sconnessa battigia.

Un granchio cammina, distorto,  
cercando un riparo. A scampare  
il ritorno di onde basse, scomposte, senza ~~meta~~.

Lontano una piccola barca trasporta,  
tra soffi e correnti,  
i soliti assidui operai del mare.

Già scende la sera, non chiara, non rosa,  
ma bigia, opprimente e salata.  
A portare, nell'umida notte, il riposo:  
un silenzio speciale  
nel buio che opprime.

Il pallido sole, attraverso due nubi distinte,  
riflette il suo raggio sull'ala leggera di un bianco **gabbiano**  
che cerca angosciato il suo cibo, con vigili occhi  
adusi a scrutare lontano.

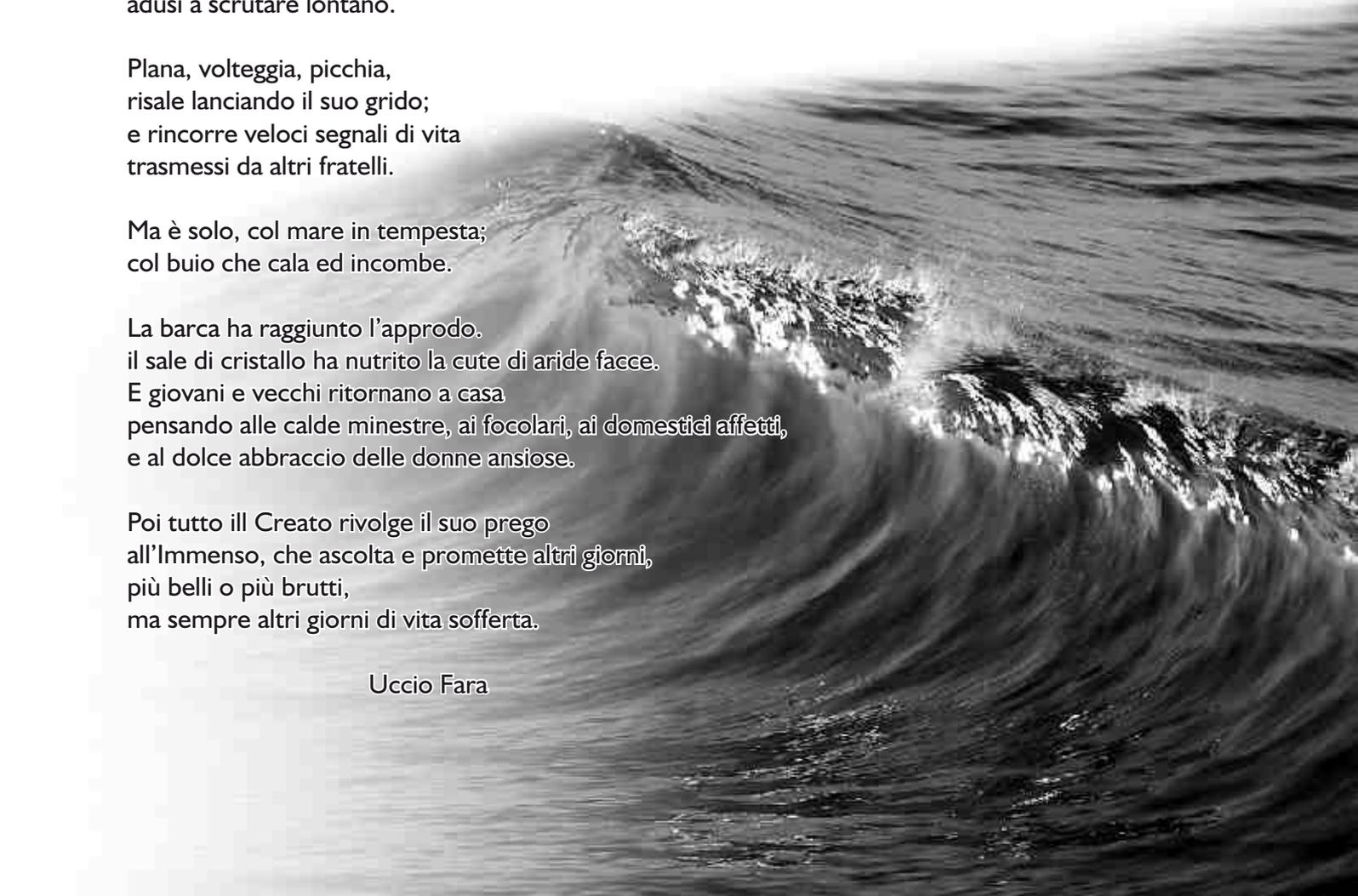
Plana, volteggia, picchia,  
risale lanciando il suo grido;  
e rincorre veloci segnali di vita  
trasmessi da altri fratelli.

Ma è solo, col mare in tempesta;  
col buio che cala ed incombe.

La barca ha raggiunto l'approdo.  
il sale di cristallo ha nutrito la cute di aride facce.  
E giovani e vecchi ritornano a casa  
pensando alle calde minestre, ai focolari, ai domestici affetti,  
e al dolce abbraccio delle donne ansiose.

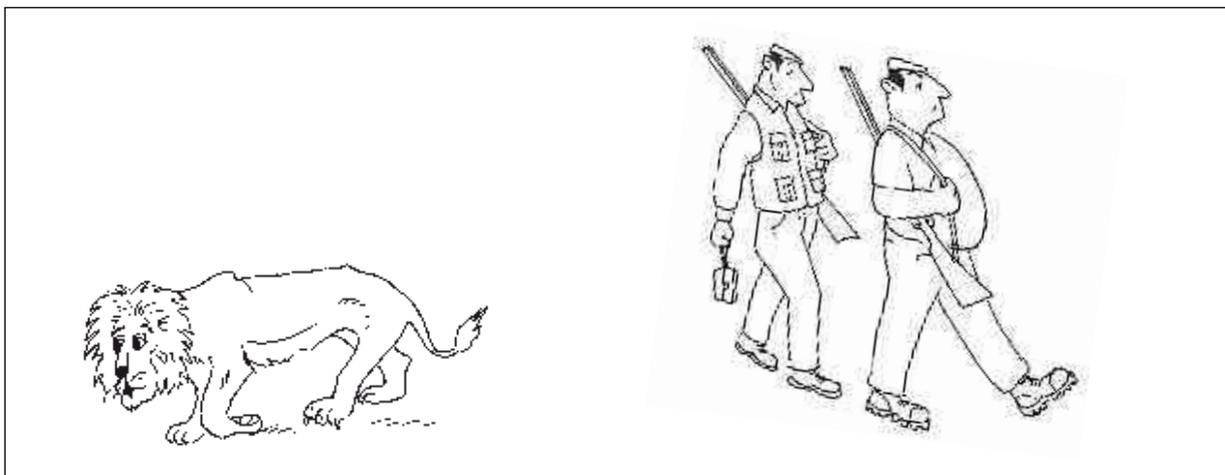
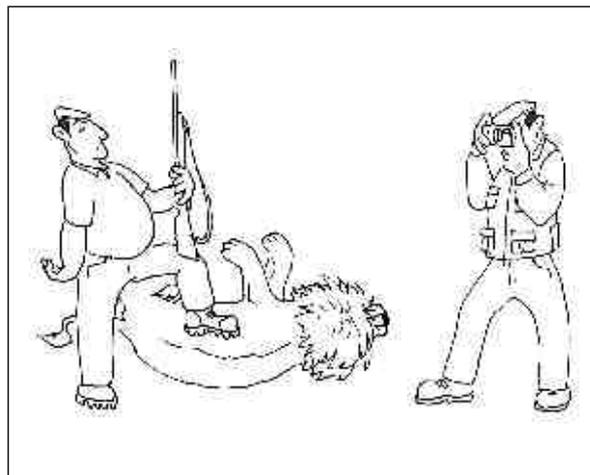
Poi tutto ill Creato rivolge il suo prego  
all'Immenso, che ascolta e promette altri giorni,  
più belli o più brutti,  
ma sempre altri giorni di vita sofferta.

Uccio Fara





# OMINES E ANIMALES



**SENZA PAROLE**



# **ACAT ALTO ORISTANESE**

**Centro di Promozione della Salute  
Abbasanta Via Kennedy, 7  
e-mail: [catabbasanta@tiscalinet.it](mailto:catabbasanta@tiscalinet.it)**

## **Promozione del volontariato**

**Gruppi di auto mutuo aiuto  
fumo - gioco d'azzardo  
disagio psichico**



## **L'Alambicco**

## **Scuola Alcolologica Territoriale**

## **Club degli alcolisti in trattamento - Abbasanta**

## **Biblioteca di educazione alla pace**

**Centro d'Ascolto dal lunedì al venerdì ore 17.30 - 19.00**

**Problemi alcol-droga correlati**

**dal lunedì al venerdì**

**Associazione Diabetici Alto Oristanese**

**lunedì**

**Associazione Italiana Donatori di Organi**

**mercoledì**

**Associazione Italiana Malattia di Alzheimer**

**venerdì**

**Associazione Nazionale di Cultura Rock BARAONDA**

**Telefono 0785 54867**