

STORIE SAGGE - LA VIA MIGLIORE

*Un bambino, durante una visita a suo nonno,
trovò una piccola tartaruga
e subito si mise a esaminarla da vicino.*

La tartaruga si ritirò istintivamente nel suo guscio.

*Il bambino tentò più volte di farla uscire
sollecitandola con un bastoncino, ma invano.*

*Il nonno che stava lì a osservare la scena
gli disse di smettere di torturare la bestiola.*

"Sbagli" spiegò, "ti mostro come si fa."

*Prese la tartaruga in mano e la portò al caldo in casa,
poggiandola sopra la stufa di maiolica.*

*Dopo pochi minuti l'animaletto, ormai ripresosi dal freddo,
aveva mostrato finalmente sia testolina che zampe,
muovendosi poi verso il bambino.*

"Le persone sono a volte come le tartarughe" disse l'uomo.

"Non cercare mai di convincere qualcuno.

*Scaldagli il cuore con un po' di tenerezza
e lui potrà uscire dalla sua corazza."*

Fonte: www.lichtkreis.at



A RICORDO DI LUCIANO FLORAMO

Mi è stato chiesto di scrivere qualcosa al riguardo della figura di Luciano per CAT & Dintorni dall'amico Ettore Abeni e colgo l'occasione per aggiungere alcuni aneddoti di vita trascorsi con lui sin dall'inizio in Italia dei programmi ideati e condotti dal prof. Vladimir Hudolin.

Partendo dal 1° Corso di Sensibilizzazione che si è svolto in Italia nel mese di ottobre, nel quale venni chiamato dal dr. Renzo Buttalo, perché mi voleva presentare un "famoso alcologo" di fama mondiale. Arrivai a quell'appuntamento un po' frastornato e naturalmente mi ero riservato di scemare il timore con dei stravecchi Branca.

Fu così che il primo giorno capii poco e niente e salutai Hudolin con una stretta di mano e dissi che ci saremmo visti l'indomani.

Tutto questo succedeva perché a quei tempi, Presidente dell'Ospedale Civile di Udine era il prof. Luciano Floramo il quale aveva dato la disponibilità di 10 posti letto per una "prova sperimentale" del metodo dei Club per Alcolisti che nell'ex Jugoslavia era in funzione dal 1964 e precisamente il 1° Club al mondo di questo genere è nato a Delnice (comune Croato del paese natio del professore) il 1° aprile 1964, mentre a Zagabria il 1° Club nasceva il 3 giugno dello stesso anno.

Nel 1984, quando la Lombardia muoveva i primi passi mediante la famiglia Moi, io partecipavo a Delnice prima e, a Zagabria poi ai festeggiamenti dei vent'anni di fondazione in entrambe le località.

Fatta questa debita premessa, (che poi è parte integrante della mia vita), nei primi 5 anni l'operato di Luciano è stato intensissimo, nonostante i suoi impegni di Presidente dell'Ospedale e anche come politico nel Consiglio Regionale del Friuli V. Giulia non-

ché docente di lettere a San Daniele dov'è stato anche Sindaco per 15 anni.

Pur essendo così impegnato, il prof. Luciano Floramo, il dr. Renzo Buttolo e l'ing. Giorgio Boscolo nel settembre 1982 fondarono la prima ARCAT Italiana la cui presidenza venne data all'unanimità a Luciano.

Diligente, scrupoloso, ma anche severo e intransigente dove serviva e sapeva gestire con autorevolezza tutte le situazioni,

Compresa la prima divisione da parte dell'ACAT Triestina, quando nel 1985 al Congresso Italo-Yugoslavo di Abbazia (Istria) il professore uscì con la storica frase: "l'alcolismo non è una malattia, ma uno stile di vita".

Tutti sappiamo com'era fatto il professore e come sapeva cambiare le carte in tavola, ma quella frase provocò la chiusura di numerosi Club sia nell'ex Jugoslavia come pure in Italia ha avuto i suoi temporeggiatori.

Contrarietà e disdicevoli prese di posizione erano all'ordine del giorno, ma Luciano ha saputo gestire con serietà e serenità anche questo passaggio che ha portato un po' di scompiglio nei Club per circa 3 anni, poi il 30 aprile 1989 Luciano Floramo sottoscrisse assieme a Hudolin, dr. R. de Stefani, dr. Renzo Buttolo e..., altri amici la fondazione dell'AICAT e ne assunse la presidenza sino all'anno 2000.

Nel frattempo aveva fatto anche il Corso di Servitore-Insegnante e gestiva uno dei due Club di Maiano. Nel 1999 al Congresso AICAT del ventennale, su proposta della prof.ssa Vjsnja Hudolin, veniva nominato Presidente emerito della nostra associazione.

L'epilogo poi è stato tragico, poiché nel 2001 al rientro da Trento fu colpito da una ischemia che lentamente, ma inesorabilmente questa malattia ci ha

privato dei suoi sapienti e saggi consigli che lui sapeva dare, sia come politico, come uomo, come padre, ma soprattutto come amico di chi ha avuto la fortuna di averlo come tale, tra cui anch'io.

GRAZIE Luciano e che da lassù, assieme al professore e ai tanti nostri amici che hai conosciuto e li ritrovati, veglia sul nostro operato e fa che la coerenza sia sempre al nostro fianco in una solidale condivisione, ciao.

RENATO BERNARDINIS
S.I. CAT 258 Flambro (UD)



"A VOLTE UN ABBRACCIO È TUTTO CIÒ DI CUI ABBIAMO BISOGNO"**Juan Mann****ABBRACCIARSI**

È quando IO e TU diventiamo NOI; è quando due o più vite, due o più storie umane si incontrano e si stringono fino a diventare vita, storia, tesoro di una comunità più grande e più ricca di tante singole esistenze.

Abbracciarsi è il modo più diretto ed immediato per darsi e darsi amicizia, amore, solidarietà; è il modo in cui l'amicizia, l'amore e la solidarietà diventano gesto e la pace diventa carne.

Abbracciarsi è essere insieme nella gioia come nel dolore, nel successo come nella sconfitta.

È trasmettersi forza e coraggio nei momenti difficili; è sciogliere timori e diffidenze, è superare lontananze ed incomprensioni.

È segno di lealtà e fiducia nelle relazioni.

È la tenerezza, la dolcezza e la bellezza del cuore di cui abbiamo sete.

È sentirsi legati, appartenere, sentirsi in sintonia o interdipendenti con l'altro.

È il segno di una coesione di cui nutre una comunità.

Abbracciarsi è l'esatto contrario dell'aver le mani libere, ma soprattutto il cuore libero di badare solo ai propri progetti e ai propri interessi e nel chiamarsi fuori da doveri di solidarietà e da responsabilità con-divise.

Di abbracci sono ricche le pagine più intense e più toccanti della storia dell'uomo; di mani libere quelle più mediocre o deludenti.

Abbracciarsi è segno di unità e di forza e di speranza reale in un mondo migliore che viviamo oggi, non domani.

Abbracciarsi è la nostra unica scelta per crescere ed essere belli e con-vincenti, dentro e fuori le nostre comunità.

ANIELLO BASELICE - Presidente AICAT**IL DOLORE È CAPIRE**

che i nostri sforzi sono stati vani, le nostre speranze deluse, i nostri respiri inutili, perché l'ideale su cui ci siamo buttati, la persona per la quale supereremmo noi stessi non ha capito, non ha voluto raccogliere la luce che serbavamo per lei in fondo hai nostri occhi.

Da quel momento i nostri giorni si trascinano stanchi ed è difficile trovare la forza di voler cambiare.

E ci sembra una beffa vedere che qualcun altro rifiuta annoiato quello che noi da tanto cerchiamo.

Ma in fondo non è poi tanto assurdo perché non si può comandare ai propri sentimenti, è soltanto il gioco del destino, le regole di un gioco che ci sfugge tanto è grande.

Troppo misterioso per capire perché due si amano o al contrario non esiste corrispondenza da uno dei poli.

E bisogna onestamente ammettere che noi stessi che soffriamo dell'indifferenza di altri, talvolta ne ostentiamo nei confronti di chi non chiederebbe di meglio che poter vivere per il nostro sorriso.

È terribile rendersi conto che noi stessi, vittime, ripetiamo la parte del boia, inconsciamente ma inesorabilmente.

E troppo tardi ti accorgi di aver perduto quello che cercavi lontano e invece era proprio lì vicino a te, che ti sfiorava solo col suo profumo.

E in fondo niente è banale se lo guardi in un certo modo se hai il coraggio di volerlo capire, forse il segreto della vita è saper conciliare idea e azione, teoria e prassi, grandi pensieri e azioni banali.

La nostra vita scorre su un filo c'è chi no sa o non vuole accorgersene e continua imperterrito la sua vita di niente.

C'è chi scopre con stupore di camminare sull'orlo di un baratro e soffre una lotta per cambiare, anche se a volte il dolore troppo forte ti fa pensare di non servire a nessuno, anche se non è vero.

Capirlo non è facile possiamo scoprirlo solo continuando a **vivere!!** non a vegetare.

FABRIZIO AGOGERI**CAT "Obiettivo Sobrietà" Lonato**

AGGIORNAMENTI FORMATIVI 2013 DELL'A.R.C.A.T. LOMBARDIA PER FAMIGLIE E SERVITORI/INSEGNANTI

Pavia - 17 Febbraio 2013
"LE SCUOLE ALCOLOGICHE TERRITORIALI"

Domenica 17 febbraio 2013 a Pavia presso la Comunità "Casa del Giovane", abbiamo fatto una bella e significativa esperienza.

Abbiamo seguito e partecipato ai lavori che hanno dato vita alla 1ª Giornata di Formazione nell'ambito dei Forum Territoriali riguardante "Le Scuole Alcolologiche Territoriali" di 1°, 2° e 3° modulo, che coinvolgeva famiglie e servitori/insegnanti.

Quello che abbiamo apprezzato è stato il fatto che non c'è stato un relatore, ma si è lavorato tutti, suddivisi in gruppi, portando le nostre riflessioni, esperienze e problematiche, cercando così insieme di valorizzare e accogliere ciò che arrivava dal vissuto di ognuno.

Abbiamo sperimentato cos'è l'educazione ecologica continua: un lavorare insieme utilizzando tutto ciò che di teorico e pratico può esserci utile per il percorso verso una sempre maggiore consapevolezza e responsabilità nelle scelte, per promuovere e proteggere la nostra e l'altrui salute chiarendo che tale percorso è coinvolgente e che le nostre scelte riguardano sempre sia noi, sia la famiglia, sia la comunità.

Nessuno è un'isola e in questa giornata ce ne siamo resi conto.

Anche nei momenti conviviali del pranzo al sacco e soprattutto nella discussione dei lucidi.

Significative sono state le testimonianze di Massimo e Franca del CAT 6 di Vigevano, una famiglia che ha vissuto il problema in prima persona e che qui di seguito riportiamo.

I lavori dei gruppi sono stati sintetizzati nei seguenti lucidi:

SCUOLA DI 1° E 2° MODULO

LAVORI DI GRUPPO

1° GRUPPO

- Cosa si intende per scuola di 1° modulo?

Oltre ai concetti che sono la base del nostro percorso si mettono in risalto i nostri sentimenti.

È importante l'empatia.



La scuola di 1° modulo sono le persone.

Allora ci poniamo questo quesito: cosa possono fare le famiglie per contribuire al cambiamento?

Un esempio è il bambino che vede i genitori che bevono il bicchiere di vino e conseguentemente assume da adulto il loro comportamento.

Mantenersi in uno stato di sobrietà e informare i figli delle conseguenze.

È l'educazione, è l'informazione.

È soggettivo.

- Che cosa si intende per scuola di 2° modulo?

Si intende l'introduzione di concetto di stare insieme tramite la formazione, cioè mettersi in confronto tra servitori/insegnanti e famigliari

- Non è un sapere didattico, dogmatico, ma un concetto di relazione di stare insieme, capire, in un sistema dove il processo di cambiamento riguarda tutti e nessuno escluso.

- *Ognuno è protagonista di un cambiamento, il sistema deve dare degli strumenti per cominciare*
- *Queste scuole servono a 360° per migliorare con la conoscenza, esperienza e costruzione.*
- *Portare la conoscenza nella comunità serve per andare avanti nei cambiamenti.*

2° GRUPPO

- *Il colloquio individuale: importante informare sull'utilità della frequenza delle SAT.*
- *Importanza delle SAT 1° modulo: farlo prima possibile.*
- *Utilità:*
 - 1) *acquisizione informazione di base,*
 - 2) *stimolo alla caduta della vergogna iniziale e pregiudizio,*
 - 3) *famiglie più attive e autonome rispetto al servitore/insegnante.*
- *Importanza la partecipazione delle famiglie.*
- *Colloquio individuale di famigliari che comincia a frequentare successivamente.*
- *Spazio alla interazione (più coinvolgimento alle famiglie).*
- *2° modulo: Importanza delle esigenze delle famiglie rispetto alla scelta del tema (es.: ricaduta).*
- *Scelta del metodo (lezione frontale o discussione immediata cioè fare subito i gruppi) a seconda del tema.*

3° GRUPPO

- a) *Il servitore/insegnante nel 1° colloquio deve proporre e rimarcare l'utilità alle famiglie la frequentazione delle scuole in particolare quella di 1° modulo il prima possibile.*
 - b) *Che vi sia sempre una scuola di 1° modulo attiva per facilitare la frequenza.*
 - c) *La scuola ti dà i suggerimenti per capire il funzionamento del percorso intrapreso nel tempo.*
 - d) *Dare risalto all'interno della scuola al lavoro che debbono fare i membri del club nella comunità (lavoro di rete) e nell'associazione per il suo funzionamento.*
 - 2° modulo: *fare più scuola a livello locale per facilitare e coinvolgere le famiglie e i servitori insegnanti (devono trasmettere, NON obbligare) a partecipare.*
- *Trovare argomenti di interesse locale e svilupparli utilizzando la scuola di 2° modulo.*

4° GRUPPO

- 1) *Il gruppo non ha avuto la necessità di differenziare il 1° e 2° modulo perché ci ha trovato una giusta continuità.*
- 2) *La scuola deve essere svolta il prima possibile per poter rappresentare il timoroso primo passo.*
- 3) *La scuola come aiuto per capire in che direzione ci stiamo muovendo, focalizzare il concetto di famiglia e le ripercussioni che l'alcol ha su di essa aiutano molto anche il familiare a capire e trovare il coraggio di parlare.*
- 4) *La scuola arricchisce di competenze perché ci aiuta a parlare coi dovuti modi e con i giusti termini.*
- 5) *Privilegiare uno stile che coinvolga e favorisca la partecipazione di tutti*

SCUOLA DI 3° MODULO

LAVORI DI GRUPPO

1° GRUPPO

- *Come poter dare vita alla scuola di 3° modulo? Contattare il Sindaco, Parroco e i maggiori esponenti della comunità.*
- *Cercare la chiave per interessare la gente e questo è difficile perché nella realtà la partecipazione è poca o addirittura è nulla.*
- *Come partecipare?*

Non è necessario che le famiglie dei club partecipano, ma la comunità che si mette a confronto con la proposta di salute e stile di vita dei club: è parte della discussione.

- *Il club cambia dentro la propria comunità, quindi cresce la cultura del confronto con la propria comunità e la cultura della promozione del bere della stessa.*
- *Portare a conoscenza il lavoro del club attraverso le testimonianze dei cambiamenti delle persone e famiglie, per far cadere i pregiudizi.*

2° GRUPPO

- *Proponiamo di cambiare la denominazione, per esempio diciamo noi di scrivere "incontri di sensibilizzazione sui problemi alcolcorrelati con la cittadinanza" (conoscere i problemi per decidere i comportamenti).*
- *Utilità delle 3 domande.*
- *Utilità per il coinvolgimento dei partecipanti*
- *1) che cos'è l'alcol, 2) quando hai iniziato a bere, 3) quanto si può bere.*

Valutare l'opportunità di proporre ai presenti i lavori con la presentazione dei lucidi; la sera successiva forse è meglio discutere direttamente con i presenti e le famiglie dei club.

3° GRUPPO

- a) *Lavorare sul territorio affinché il nostro cambiamento venga valorizzato.*
- b) *Proporre ad altre realtà associative: il coinvolgimento nella realizzazione di momenti formativi alla popolazione locale secondo la nostra metodologia.*
- c) *Cambiare la denominazione da "scuola" a "serate di informazione o sensibilizzazione".*
- d) *Lavorare insieme alle istituzioni affinché le famiglie possano essere informate sull'esistenza di associazioni che lavorino sulle tematiche delle dipendenze.*

4° GRUPPO

Un 3° modulo è quando il club incontra la comunità.

L'obiettivo è collaborare all'educazione, alla salute, pertanto occorre essere protagonisti.

Tutte le famiglie dei CAT debbono attivarsi per organizzare invitando ad esempio un amico, il proprio amico ed il servitore, invitando un proprio familiare.

L'esperienza di condurre un 3° modulo nel nostro gruppo è stata fatta da 3 persone.

A CURA DELLE FAMIGLIE E DEI SERVITORI/INSEGNANTI

LE TESTIMONIANZE

FINO A UN PAIO D'ANNI FA ERO "ALCOLISTA"...

Avevo parecchi problemi...

Mi dicevano che dovevo curarmi ... ma io non mi sentivo malato...

Molti però continuavano a dirmi che in me c'era qualcosa che non andava, che non funzionava nella maniera giusta...

Alcune persone mi raccontavano dell'esistenza di centri dove avrei potuto trovare un supporto o un aiuto... Così...

A un certo punto mi decisi... Nonostante il mio scetticismo... Provai a frequentarli...

Non sapevo cosa avrei trovato....

Ma poi cosa dovevo cercare???



Io non mi sentivo come pensavano...
 Insomma... il presentimento che qualcosa che mi era sfuggito di mano c'era....
 Ho cominciato per curiosità...
 Inizialmente... mi sentivo un alcolista in mezzo a persone con problemi analoghi...
 Tuttavia sentivo la gente fare discorsi strani e interessanti...
 Partecipai anche a delle scuole alcologiche.
 Tutto era alimentato dalla curiosità, per lo più...
 Si parlava di... alcol nella società... l'alcol come cultura... il rapporto con esso e la famiglia .. c'era sempre l'alcol di mezzo a guastare ogni cosa...
 Capii che tutto faceva parte di un sistema di cattive abitudini...
 Mi sono detto... ma cosa mi serve sapere queste cose?? Io devo solamente smettere... se fa male o meno a me cosa importa??...
 Da allora qualcosa deve essere scattato in me...
 Spiegarvelo non è semplice... "non esistono disegni per farlo... altrimenti l'avrei fatto volentieri"
 Cominciai a elaborare determinati pensieri...
 Uno tra tutti fu proprio quello di capire come dare il giusto peso ai problemi ma non solo quelli legati all'alcol... parlo di problemi in genere...
 Sì, perché chi aveva legami particolari con le dipendenze... aveva passato chi più chi meno periodi particolarmente difficili...
 Quindi volevo rivedere alcune cose che in qualche modo avevo sempre ignorato...
 Ci volle un po' ma... dal momento che la macchina del tempo non la possedevo... non potevo tornare indietro... potevo solo agire con quello che avevo a disposizione (il presente).
 La situazione si fece via via sempre più complessa...
 Fu un lavoro interiore, non avevo attrezzi particolari... L'unico, era usare bene la mente... Dosare meglio emozioni, sensazioni e pensieri... Dovevo solo cercare equilibrio un po' su tutto...
 L'unico strumento era crederci e avere la volontà di farlo e basta.
 Smettere di bere non è stato tanto difficile... la vera fatica l'ho fatta nel trasformare tutto ciò che ogni giorno provavo...
 Tutto ciò che mi creava malessere dovevo inertizzarlo, renderlo più innocuo...
 Oggi non mi sento più un ex alcolista... ma solamente una persona che ha passato dei problemi e che in qualche modo ha "risolto" modificando solamente il modo di pensare.
 Questa parola "alcolista" andrebbe sostituita con persone con problemi alcolcorrelati...

E di solito i problemi hanno delle soluzioni...
 Invece come alcolista con cosa ti curi??? Dove stà la soluzione per alcolista??
 Secondo il mio punto di vista vedendoci come tali, ci si crea un vero dogma...
 Io e la mia compagna abbiamo fatto un viaggio... un viaggio introspettivo... spostando la mente, non il corpo... Di tanto in tanto facevamo delle tappe negli "autogrill del pensiero" per sistemare alcune cose... ci riposavamo e poi si ripartiva...
 Che diamine volevo condividere queste cose... perché farlo da solo...
 Penso sia stato uno dei viaggi più belli...
 Con questo non voglio dire che la mia vita sia perfetta. I problemi rimangono problemi e ci sono ovunque... Conoscete qualcuno che non li ha??
 Mettiamola così...
 Abbiamo usato le liti per capirci e non per discutere o arrabbiarci... ci siamo presi i nostri tempi e spazi...
 In fondo credo che la vita vada un po' ingannata ma senza esagerare... Bisogna in un certo senso prenderla in giro...
 Ora, mi viene in mente una frase... Dice così: Se pensi di potercela fare allora puoi farcela... Se pensi di non potercela fare allora vedi la gente attorno a te sempre troppo ottimista lo so, è uno strano gioco di parole ... un punto di vista magari??
 I casi sono due... Si può essere (vivi e vegeti) o (vivi virgola e vegeti) cambia vero??
 Basta poco... anche una virgola... Pensarci bene tutte le grandi cose nascono da cose molto piccole...
 Non fraintendetemi ora... Fuori il mondo gira ancora uguale... I problemi ci sono ancora... La vita prosegue sempre come prima...
 Ho solo cambiato il modo di vedere determinate situazioni ma non tutte, solo quelle che si vedono poco o niente.
 In fine, penso che le varie scuole alcologiche vissute all'interno del club non mi abbiano dato soluzioni ai problemi ma è grazie a esse se sono riuscito a comprendere come incominciare una strada di natura spirituale.
 Questo lavoro non l'ho finito, sono convinto che una fine vera non c'è in tutto questo... Diciamo che sono a buon punto...
 A volte mi chiedo: se sono arrivato fino a qui, perché non provare a spingermi oltre???
 Perché dovrei fermarmi???
 In fondo mi sento bene... perché non provare a stare meglio??

MASSIMO - CAT Vigevano 6

CIÒ CHE HA ESPRESSO MASSIMO,

io le trovo belle parole, direi che il discorso non fa una piega, ma non è sempre stato così.

Immaginate di svegliarvi di colpo, capire che un meteorite ha colpito la Terra e ha distrutto tutto... e ora siete lì soli a guardare ciò che resta dopo... non so a voi... ma a me dà tanto una sensazione di svuotamento...

Ora vi racconto.

Quando ci siamo conosciuti... eravamo fatti di: amore, felicità, spensieratezza... un solo essere... Non c'era un lui o un me, camminavamo assieme ma a un certo punto non so come ci siamo "traditi e persi".

Lui si fece l'amante (l'alcol) e io il mio (l'insicurezza)... che divenne subito solitudine...

Mi trasformai senza accorgermi da moglie a mamma... Lui si trasformò improvvisamente da marito a bambino da seguire di continuo...

La mia idea di matrimonio lentamente si sgretolò.

L'unica cosa che mi teneva viva dentro era un "un Dio credo". Mi sussurrava continuamente che questo sarebbe finito prima o poi. Ma non mi diceva mai quando.

Mi spiego meglio, nonostante il tunnel fosse molto buio questo mio pensiero mi diede la forza di continuare... non so dire con esattezza dove fosse la luce... sapevo che c'era... dovevo solo guardare meglio. L'ultimo mio urlo di disperazione fu questo: ...Non ti riconosco più... Cosa ci sto a fare con uno sconosciuto?? Chi sei!!

Da quel momento in poi... qualcosa deve essere successo dentro di me... capii che una persona che non si ama per primo non può pretendere di amare.

A un certo punto, alcuni eventi, ci portarono a frequentare assieme... un Club...

Ma non è semplice riassumere oltre due anni in 5 minuti... quindi cercherò di essere semplice e intuitiva.

All'interno di esso, oltre alle serate settimanali, partecipai a delle Scuole Alcolologiche basate su degli studi fatti per molti anni da un professore... di nome Hudolin...

Si parlava molto di comprendere e dare tempo a chi avesse problemi legati alle dipendenze...

Perché per loro era un momento delicato e di sofferenza innescato da una serie di cause spesso "nasoste"...

Ma a me chi mi comprendeva??... cosa dovevo dare ancora dopo tutto ciò???

Tuttavia fu proprio grazie al "tempo" che maturai determinate cose che sentii...

Una fra le più importanti era che entrambi dovevamo trasformare il nostro stile di vita in genere... Sia a livello familiare che sociale...

Certo... Detto così è presa molto alla larga... ma nemmeno più di tanto poi...

Dopo circa un paio di mesi, cominciai a respirare aria nuova, mi gonfiavo di ossigeno... Mi si era aperta una porta di pensiero molto impolverata...

Non mi ero mai accorta di essere stata per lungo tempo ubriaca pur non avendo mai bevuto.

La strada imboccata, aveva un nome... "sobrietà" realizzavi abbastanza in fretta che anche in me... quella parola, c'era poco... o dovevo capirla meglio.

Mettere tutte le mie sensazioni nude su una bilancia... e fare in modo che l'ago risultasse sempre in centro...

Anche se tenerlo fermo inizialmente fu un lavoro davvero oneroso.

Si, perchè le mie paure i miei pregiudizi e preconcetti... erano sempre in conflitto tra loro... avevo solo un'arma con me... e come ho già detto prima... credere... e credere che solo assieme avremmo ritrovato il nostro benessere interiore.

Queste furono le mie peggiori crisi "d'astinenza"... si fa per dire ovvio...

Spolverare e fare ordine dentro me... divenne il "carburante" per poter intraprendere il mio nuovo viaggio assieme a una persona che in qualche modo volevo riscoprire...

Certo, avrei potuto evitare tanta fatica... del resto io non avevo cercato tutto questo... "ma ne facevo parte allo stesso tempo".

Sono del parere che non affrontare o evitare, per me, sarebbe stato pari a fallire comunque...

Vi sembrerà strano... ma alcuni problemi a volte nascondono dei "premi" inaspettati...

Il mio fu quello di imparare a non girare più le spalle nemmeno a quelli più piccoli.

Solo se li affronti puoi avere la possibilità di abbatterli... nel caso contrario puoi solo perdere... tanto o addirittura tutto.

Beh... adesso non fraintendetemi... non pensate che mi piaccia giocare a chi (l'ha dura la vince)... Diciamo così: se riesco... non me li vado a cercare... se arrivano so come trattarli... Prima invece sapevo solo farmeli cadere addosso... con tutte le conseguenze...

Ora se non vi spiace vorrei continuare questo percorso assieme a lui, la strada è lunga... E magari perché no... condividere questo assieme a tutti voi... Ma ricordatevi!!... Il biglietto è di sola andata...

FRANCA - CAT Vigevano 6

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

Nei giorni dal 4 al 9 marzo 2013, si è svolto a Sondrio nella "Sala delle Acque" presso B.I.M. "Adda" in via L. Mallero Diaz n° 187, il Corso di Sensibilizzazione all'Approccio Ecologico Sociale ai Problemi Alcolcorrelati e Complessi (metodo Hudolin).

Al corso hanno partecipato 25 corsisti provenienti dai comuni delle province di Sondrio, Como, Bergamo e Milano.

Si ringraziano le famiglie ed i servitori-insegnanti dei Club Alcologici Territoriali dell'A.C.A.T. "Sondrio" che hanno organizzato e cooperato a questa iniziativa, soprattutto accogliendo corsisti e docenti all'incontro settimanale del Club nella sede del Corso. I partecipanti hanno avuto così l'opportunità di entrare in contatto con il clima di solidarietà, armonia, collaborazione, gioia che caratterizzano la vita del Club.

Per l'organizzazione si ringraziano l'A.C.A.T. "Sondrio", l'ASL Sondrio e l'A.O.V.V. - Azienda Ospedaliera della Valtellina e della Valchiavenna.

Come si ringraziano per avere co-organizzato il corso l'A.I.C.A.T., (Associazione Italiana dei Club Alcologici Territoriali); l'A.R.C.A.T. Lombardia (Associazione Regionale dei Club Alcologici Territoriali), l'I.P.A.S.V.I. Collegio di Sondrio e Varese; l'A.R.C.I. Sondrio.

Un particolare ringraziamento a: prof. Carlo Ruina, Assessore alle politiche sociali del Comune di Sondrio; Dr.ssa Sabatina Antonelli, Vice Prefetto di Sondrio; Dr.ssa Serenella Pansoni, Ufficio patenti Prefettura; Dr. Dario Valsecchi, medico dirigente Servizio per le Dipendenze ASL Sondrio; Dr. Giuseppe Pedretti, dirigente medico A.O.V.V.; Dott.ssa Cristina Gulluà, avvocato; Sig. Marco Doria, Presidente circolo A.R.C.I. Sondrio; Francesco Roda e Osvaldo Barcella, Presidente e Vicepresidente dell'A.R.C.A.T. Lombardia per aver partecipato alla tavola rotonda di venerdì, in cui è stato possibile riscontrare una diffusa sensibilità alle problematiche alcolcorrelate e la disponibilità a concordare canali di collaborazione atti a facilitare l'accessibilità delle famiglie al Club e iniziative di sensibilizzazione della comunità locale.

Da parte sua l'A.C.A.T. Di Sondrio si impegna, a partire dalle prossime settimane, a contattare le istituzioni presenti alla tavola rotonda per rendere operative le disponibilità raccolte.

Si ringraziano inoltre la Fondazione CREVAL, il B.I.M. di Sondrio, le Assicurazioni INA Assitalia e Groupama di Sondrio per il contributo economico finalizzato alla realizzazione del Corso.

Si ringrazia il parroco di Mossini per l'ospitalità offerta per la cena sociale di giovedì e tutti quanti hanno contribuito alla buona riuscita.

Un particolare ed affettuoso ringraziamento va a Angelo Tedioli che, nello svolgimento della sua funzione di Direttore del Corso, ha condiviso con tutti il suo spessore scientifico e la sua ricchezza umana. Con lui ringraziamo anche il Responsabile scientifico e conduttrice di gruppo Dott.ssa Simona Fattorini ed i conduttori dei gruppi Valeria Sainaghi e Roberto Graffieti; i co-conduttori dei gruppi Liliana Brunello e Mirella De Bernardi.

Per la docenza alla lezione di martedì 5 marzo si ringrazia il Dr. Domenico Chirico che, come i componenti lo staff del corso, è servitore-insegnante attivo nei programmi alcologici territoriali.

Un particolare ringraziamento a Angela Menegola, Flavio Franchi e Luigi Moroni per il puntuale impegno di segreteria.

Il nostro pensiero va alla famiglia Hudolin, che ricordiamo sempre con profondo affetto e gratitudine: senza il loro impegno di una vita non sarebbe stato possibile realizzare questo corso, così come i programmi in tutta Italia e nel resto del mondo.

Un grazie infine a tutti i corsisti che hanno reso possibile il successo di questo corso, sotto il profilo dei risultati sia professionali che umani.

Il clima di profonda empatia che si è creato ed i contenuti trasmessi nelle lezioni, nelle tavole rotonde, nelle comunità, nei gruppi con conduttore ed autogestiti e, soprattutto, negli incontri con le Comunità multifamigliari dei Club Alcologici Territoriali, hanno stimolato le seguenti

CONCLUSIONI

- 1) L'approccio ecologico-sociale pone al centro le famiglie e le comunità locali viste come risorse, con la loro responsabilità di proteggere e promuovere la propria salute.
- 2) Perna dei programmi alcolologici territoriali, secondo l'approccio ecologico-sociale, sono i Club Alcolologici Territoriali e l'educazione ecologica continua delle famiglie e dei servitori-insegnanti.
- 3) Il Club è una comunità multifamiliare composta da 2 a 12 famiglie e da un servitore-insegnante.
- 4) Il Club è autonomo da qualsiasi istituzione pubblica o privata, è radicato nella comunità locale, è aperto alla cooperazione e amicizia tra i Club e le varie agenzie della comunità.
- 5) L'approccio ecologico-sociale rivolge particolare attenzione al cambiamento della cultura generale e sanitaria esistente, cioè alla spiritualità antropologica, come parte determinante della vita della persona, della famiglia e della comunità; questo cambiamento si realizza a partire dal cambiamento personale di ciascuno di noi. Nella spiritualità antropologica rientrano i valori culturali, sociali, etici, di equità, di giustizia sociale, di solidarietà e di pace.
- 6) Il Club è parte integrante della comunità locale; realizza questa sua appartenenza promuovendone la crescita ed il cambiamento attraverso la sensibilizzazione ed il lavoro di rete.
- 7) Il Club è aperto a tutte le famiglie della comunità con problemi alcolcorrelati e complessi (problemi alcolcorrelati combinati con l'uso di altre sostanze psicoattive, disturbi psichici, senza fissa dimora, problemi con la giustizia, ecc...) senza alcuna discriminazione etnica, religiosa o sociale. Durante gli incontri ciascun partecipante si attiva per il proprio cambiamento personale e contribuisce con la propria esperienza di vita, senza coinvolgersi in discussioni che possano creare divisioni partitiche o religiose tali da limitare ad altri il diritto di partecipazione.
- 8) Del Club fanno parte le famiglie con problemi alcolcorrelati e complessi ed il servitore-insegnante. Non ci sono tirocinanti, visitatori, volontari o quant'altro. L'unica visita prevista è quella concordata con le famiglie dei Club da parte dei corsisti durante il corso di sensibilizzazione.
- 9) Il Club è sensibile alla multidimensionalità della sofferenza ed accoglie tutte le famiglie interessate alle seguenti condizioni:
 - a. che la famiglia accetti di informare del proprio problema le altre famiglie ed assuma le loro stesse responsabilità;
 - b. che le famiglie ed il servitore-insegnante siano formati e aggiornati, sia nelle Scuole Alcolologiche Territoriali che nei corsi monotematici e di aggiornamento;
 - c. che nei Club sia rispettata la stessa proporzionalità che questi problemi hanno nella comunità.
- 10) Il Club ha queste uniche regole:
 - a. la puntualità e la regolarità negli incontri;
 - b. la riservatezza su quanto viene detto durante l'incontro;
 - c. il divieto di fumare durante l'incontro di Club;
 - d. il Club si moltiplica con la dodicesima famiglia e, comunque, almeno una volta l'anno.
 - e. la famiglia che entra al club per la prima volta frequenta anche la Scuola Alcolologica Territoriale di primo modulo.
- 11) Ogni famiglia che entra nel Club deve sempre avere la possibilità di un colloquio iniziale con il servitore-insegnante del Club. Un precedente eventuale colloquio svolto da altri che non siano il

- servitore-insegnante di quel Club non può sostituire il colloquio iniziale.
- 12) L'approccio ecologico-sociale è fondato sulla centralità della famiglia e sottolinea l'importanza che l'intera famiglia, compresi i figli, intendendo con ciò l'intera rete delle relazioni significative compromessa dallo stile di vita che ha prodotto la sofferenza, arrivi a frequentare con assiduità il Club. Dove non è presente una significativa rete personale, il Club lavora per favorire la partecipazione di una famiglia solidale.
 - 13) Oltre che con la frequenza al Club, le famiglie seguono un cammino di educazione ecologica continua nelle Scuole Alcologiche Territoriali; queste devono essere attive su tutto il territorio. Il 1° modulo è rivolto alle nuove famiglie del Club, il 2° modulo è per l'aggiornamento delle famiglie già inserite nel Club, il 3° modulo è per l'informazione e la sensibilizzazione delle famiglie della comunità.
 - 14) Nel percorso di educazione ecologica continua particolare importanza riveste inoltre la partecipazione agli incontri di Interclub e ai Congressi locali e nazionali e, in particolare si raccomandano la partecipazione al 21° Congresso di Spiritualità Antropologica che si svolgerà ad Assisi nei giorni 17 - 18 - 19 maggio 2013. In autunno 2013 è previsto anche lo svolgimento del XXII Congresso nazionale delle Famiglie e dei Servitori/Insegnanti dei Club Alcologici Territoriali che verrà organizzato in Sardegna.
 - 15) Si conferma il ruolo delle associazioni dei Club come strumento al servizio del processo di crescita e maturazione delle famiglie appartenenti ai Club locali; in questa prospettiva il lavoro associativo è parte integrante di questo percorso e permette alle famiglie di riacquistare la propria dignità e di organizzare tutte le iniziative necessarie per la crescita dei Club e per la protezione e promozione della salute nella Comunità Locale.
 - 16) Si ribadisce l'importanza del termine sobrietà: nel Club si creano le condizioni umane perché tutta la famiglia possa scegliere liberamente il proprio stile di vita, maturando tale scelta nell'amore e nella condivisione, per costruire insieme il proprio futuro.
 - 17) Il Club, attraverso il dialogo e l'ascolto, facilita la comprensione nelle relazioni umane della famiglia e tra le famiglie, promuovendo con ciò comportamenti di pace anche nelle comunità locali e nell'intera comunità umana.
 - 18) L'educazione ecologica continua delle famiglie e dei servitori-insegnanti si conferma come un elemento vitale del sistema ecologico-sociale; l'Associazione Nazionale, quella Regionale e le Associazioni Locali, in quanto strumenti al servizio dei Club, devono garantire la continuità dei programmi formativi e la loro adeguatezza in base ai bisogni di crescita del sistema ecologico-sociale. Tutti i membri dei programmi devono avere pari opportunità di accesso all'educazione ecologica continua.
 - 19) Accettando quanto sopra:
 - a. i corsisti dell'A.C.A.T. Sondrio si impegnano a verificare la possibilità di realizzare un Corso di Sensibilizzazione all'approccio ecologico-sociale ai problemi alcolcorrelati e complessi a Sondrio, entro l'anno 2015 e l'apertura di almeno tre Club;
 - b. i corsisti della provincia di Sondrio provenienti dall'A.O.V.V. si impegnano a proporre un percorso di sensibilizzazione ai problemi alcolcorrelati all'interno dell'Azienda in collaborazione con l'A.C.A.T. Sondrio. Inoltre si impegnano a sperimentare la possibilità di una collaborazione tra i reparti ed i Club finalizzata a che le famiglie dei ricoverati con problematiche alcolcorrelate incontrino, quanto prima possibile, le famiglie dei Club. L'Associazione dei Club, da parte sua, si impegna a mantenere attiva ed aggiornata la rete delle informazioni, sia per quanto riguarda la reperibilità dei Club che le iniziative pub-

- bliche o di aggiornamento;
- c. i corsisti provenienti dalla provincia di Milano si impegnano ad aprire un club, quanto prima: Susanna Tosi in zona Giambellino; Maria Tamagni in zona Niguarda; Abderrhman Bayebane in zona Mac Mahon.
 - d. Franca Schena di Como si impegna a verificare la possibilità di riaprire il Club di Tavernola;
 - e. Roberto Fumagalli si impegna a verificare la possibilità di dare vita quanto prima ad un Club nel paese di Brembate Sopra (BG), A.C.A.T. Parco dei Colli;
 - f. Carmelo Simoncelli si impegna a verificare la possibilità di aprire un Club a Valbondione (BG);
 - g. Antonella Angelini diventa servitore-insegnante del Club "Nuovi orizzonti" di Clusone (BG).
- 20) I corsisti coopereranno inoltre alla realizzazione di cicli di Scuola Alcolologica Territoriale di 1° e 2° modulo in relazione ai bisogni di educazione ecologica continua delle famiglie presenti nei Club e di quelle che vi entreranno.
- 21) Si ribadisce come necessaria la cooperazione tra club ed istituzioni pubbliche, private e del terzo settore, per la migliore diffusione dei Club e degli altri programmi alcolologici territoriali. Il corso ha dimostrato l'esigenza di una fattiva collaborazione tra tutte le agenzie del territorio che si occupano di problemi alcolcorrelati, in particolare, le persone presenti al corso si impegnano a costruire una rete di contatti interpersonali finalizzata al sostegno ed alla diffusione dei programmi alcolologici territoriali, basati sull'approccio ecologico sociale. Particolarmente sentita è l'esigenza di collaborazione per la realizzazione delle scuole alcolologiche territoriali di 3° modulo.
- 22) I corsisti si impegnano ad attivarsi, ciascuno nel proprio ambito di vita e di lavoro, nel comunicare a quante più persone possibile quanto appreso e vissuto durante il corso.
- 23) I corsisti disponibili, riconoscendone l'importanza, si impegnano a partecipare alla riunione mensile dei servitori-insegnanti del proprio territorio. L'A.C.A.T. territoriale si impegna a mantenere i corsisti costantemente informati in merito.
- 24) Le presenti conclusioni verranno inviate, agli organizzatori e co-organizzatori del corso, al sito A.I.C.A.T., al sito A.R.C.A.T. Lombardia, alle riviste "Camminando Insieme" e "CAT & Dintorni", ai rappresentanti delle istituzioni e delle agenzie territoriali presenti alla tavola rotonda nonché alla stampa locale.

Sondrio, 9 marzo 2013

**CONCLUSIONI
DELLA S.A.T. 2° MODULO
BIONE (BS) - 16 DICEMBRE 2012**

IL CLUB CHE VORREI

Dopo aver partecipato alla discussione animata dai lucidi (*creati dai servitori-insegnanti trentini per il loro aggiornamento annuale*) e illustrati dal s.i. Maria Daniela Pandolfo, e dopo il lavoro suddivisi in gruppo, le famiglie ed i servitori-insegnanti presenti hanno pro-



dotto dei lucidi che abbiamo poi sintetizzato per trarne le seguenti conclusioni:

- il club che vorrei è quello dove tutta la famiglia partecipa
- il club che vorrei è quello dove non esiste la vergogna dell'appartenenza.
- il club che vorrei è quello dove regnano accoglienza, empatia nel condividere sia la gioia che la sofferenza, amicizia, sincerità e rispetto tra i suoi membri
- il club che vorrei è un club ricco di disponibilità, partecipazione e condivisione
- il club che vorrei è un club che partecipa con entusiasmo alle iniziative (S.A.T., Congressi, Interclub...)
- il club che vorrei è un club dove servitore-insegnante e famiglie sono sempre aggiornati
- il club che vorrei è un club ben inserito nella rete della comunità.

E per concludere ricordiamo l'ultima slide proposta durante la scuola:

IL CLUB CHE VORREI.....

... non è un Club ideale, che esiste nel mondo dei sogni,

...è quello che da sempre stiamo cercando di costruire!

... è il NOSTRO Club!!

Buon lavoro a tutti... per costruire il Club che vorremmo!!!

È stato un aggiornamento particolarmente sentito da noi famiglie e anche i bambini presenti hanno partecipato con attenzione.

Al termine della scuola abbiamo avuto occasione di scambiarci gli auguri e di condividere uno squisito pranzo preparatoci dalle bravissime volontarie dell'oratorio.

Infine, nel pomeriggio la nostra Manu ci ha fatto cantare e ballare grazie a suo divertente karaoke.

UN ABBRACCIO, LE FAMIGLIE DEI CLUB

OLTRE IL CLUB

Al Club, OLTRE IL CLUB, capita di trovare interessi e passioni in comune condividendo così momenti di lavoro, hobby, sport o anche solo conviviali. Ci troviamo a vivere emozioni oltre la condivisione degli abituali incontri settimanali, ma istanti di vera amicizia e fraternità.

"Non mi sarei mai aspettato che la sofferenza porti a condividere con persone che non conoscevo delle esperienze di vita quotidiana, di vivere delle giornate lavorando sì, ma in allegria, coscienti delle nostre vite precedenti e del presente che ha avuto la capacità di unirci.

Ho voglia di condividere con gli amici delle famiglie queste belle giornate anche fuori dal Club.

Chi lo avrebbe mai detto che nella sofferenza ci sia questa possibilità di conoscere persone e condividere gesti e azioni nella quotidianità; **inventarsi** dei pretesti per stare insieme.

Amico tra amici, ognuno con il proprio passato per tanti versi simile a quello degli altri, ma tutti fermamente determinati al cambiamento.

C'era la canzone "*Eravamo quattro amici al bar*"; l'abbiamo reinventata a modo nostro: "*Siamo 4 amici in libertà, non ci sono whisky né vino, ma tanta solidarietà e tanta voglia di cambiare*".

Pensando alla sofferenza che ci ha fatto incontrare, uno diverso dall'altro ma tutti uniti con la voglia di ritrovare noi stessi, consapevoli che per cambiare dobbiamo camminare insieme".

ROBY, DINO, CARLO, IGNAZIO

CAT Osio Sotto 1

CAT Osio Sotto 3



PER UNA PERSONA SPECIALE

Cara mamma è la tua figlia maggiore che ti parla, ti giuro mi dispiace, ma non riesco a sopportare di vederti soffrire così... tu per me sei la persona più importante di tutto il mondo, perché mi hai dato la vita e mi hai sempre amata, non ti puoi immaginare che angoscia che ho quando ti vedo star male, e la cosa più brutta è che non so cosa fare per aiutarti quando sei in crisi.

Io ti voglio anche troppo bene e lo sai, è per questo che ti voglio far sapere come vivo io questa situazione, io che ho solo 10 anni.

Come tutti vorrei avere una mamma serena, che mi ascolti e mi dia consigli, non una mamma stanca, alterata o che comunque non è nelle condizioni di prestarmi interesse.

Io ti amo per quello che sei, quindi dimmi tu cosa devo fare per vederti sorridere di nuovo... per questo ti dico una cosa dal profondo del cuore.. "Se non vuoi guarire per te, almeno fallo per noi che siamo le tue bambine!! ...abbiamo bisogno di te... ti vogliamo tanto bene..."

Con amore

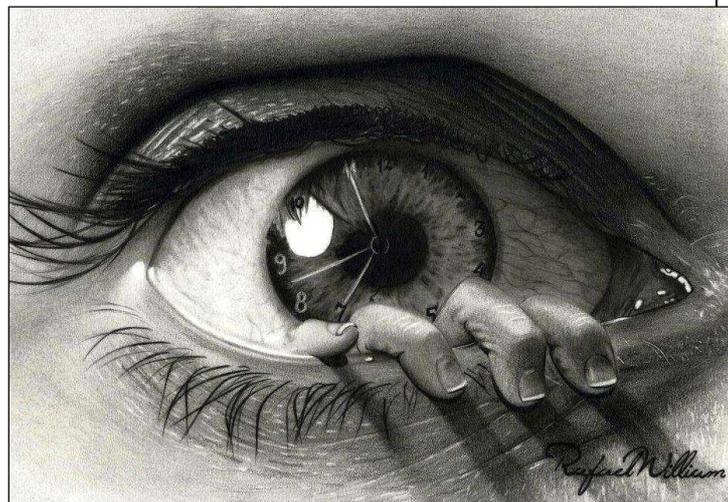
JENNIFER E JESSICA

"DIVENENDO ESSENZA"

"Divenendo Essenza" nel mio intimo, all'infinito, è un infinito di percezioni legate ai sensi, alle mie emozioni.

Non lo so se è "cuore", non ho mai visto un cuore sorridere, un cuore piangere, un cuore felice, uno triste, arrabbiato, deluso, gioioso, vivace, benevolo, innamorato... gli occhi sì.

Infinito è il mio "divenendo" e l'eco del "C'era una



volta" non mi è più essenziale, ma è iniziazione dei miei occhi.

Era il tempo delle favole quando i miei occhi videro, si vergognarono e piansero ed ebbi paura, tanta, e non fu lo sguardo del lupo a farmi paura ma gli occhi umani.

Le lacrime come un fiume in profondità tagliarono il mondo in due e io non fui più, non potevo essere finché mi trovavo anche dall'altra parte della sponda, ero tanti, ero nessuno, ero tanti nessuno soli.

Vedevo il mondo con le gelide ossa, vedevo ma non volevo guardare, mi mancava e desideravo la luce ed il calore, ma non del giorno e del sole... ma quella degli occhi.

Ogni tanto incrociavo qualche sguardo, ma la paura mi faceva abbassare la testa e i miei occhi tornavano a festeggiare il lutto di tutto ciò che "Divenendo Essenza" finiva all'inizio.

Non fu nel tempo ma nello spazio che l'orda di io che rinnegava la simbiosi, si fece energia del nulla si fece violenza inaudita, si fece terrore profondo... e non fu il riflesso dei miei occhi a emanare tutto ciò, ma quello di cui, non tenendone conto negli onori e oneri, mi resi artefice... ero l'artefice di occhi belli, occhi innamorati, occhi nati, occhi vivi, benevoli occhi che divenendo attendevano l'unione, e il mio non guardare lo condivisi con loro, perché con loro volevo stare su un'unica sponda del mio fiume alla luce ed al calore, e cominciai a vedere diversamente, imparai a guardare meglio e profondamente volli esserci.

Con l'unione la fatica della metamorfosi per l'unità dei nostri essere, ha trasformato la tristezza in gioia, l'ira in calma, la diffidenza in fiducia e la paura in coraggio...

Vedo e guardo, non so se sono "cuori"... ma occhi sì... favolosi occhi... occhi belli, occhi tristi, occhi innamorati, occhi disperati, gioiosi, rabbiosi, vogliosi, delusi, fiduciosi... occhi che insegnano al mio essere per il mio divenire.

Non è tempo per ringraziare la vita, ma è lo spazio del cammino nel mio "divenendo" che sta dando forma all'esistenza del mio mondo... al vero senso dell'essere.

In questo mio scrivere non c'è più spazio per aggiungere scritte, forse lo scritto "Divenendo Essenza" non ne aveva neanche bisogno, oggi non ho più lettere perché nel "Divenendo Essenza" domani è un altro giorno e io sono in cammino...e allora.... visto che... dai ok ci si sente domani...

DEBORAH ZEROVNIK
CAT Cavarzano (BL)

RIFLESSIONI DI UNA SERATA AL CLUB

INTRODUZIONE

Il Club apre la serata con una riflessione sulle difficoltà che si sono create nell'ambito familiare e sociale.

Ogni membro di Club porta il suo vissuto ed il suo presente esprimendo il proprio disagio creatosi con le dipendenze.

TESTIMONIANZE

Oggi 29 Novembre 2012 si è sentito il bisogno di esprimere qualcosa in più del solito Club.

Cercando di cogliere nel nostro profondo rileggo in breve il mio passato raccontando com'ero.

Io che appena sveglio il primo pensiero era di andare a bere.

Io che passavo ore ed ore al bar, parlare parlare ... ma il giorno dopo nulla mi ricordavo.

Io che prima di andare al lavoro dovevo passare al bar.

Io che ho annegato parte di me in quel maledetto bere.

Io, io, io... Penso che potrei continuare all'infinito. Ma ora?

Ora siamo qui a parlare del passato, ma con il nostro futuro ben presente!

DINO - CAT Osio Sotto 1

Ogni volta che avevi bevuto, e tu negavi immanicabilmente, mi sentivo tradita, presa in giro.

Ti aspettavo a casa, e non capivo perché a mezzogiorno avevi una faccia e la sera ti eri trasformato.

Tutti i giorni la stessa storia.

Le tue reazioni e i tuoi comportamenti irascibili in mezzo alla gente non me li spiegavo, anche se ti difendevo, ti coprivo e pensavo fossero parte del tuo carattere.

Quanti regali e quanti complimenti sono serviti a mascherare questa tua debolezza ... io pensavo fossi così, anche se capivo che era esagerato il tuo dare.

Tutti ti hanno sempre visto come ciò che non sei, sbruffone, vanitoso, esaltato.

Abbiamo incontrato il Club, in un momento in cui ho avuto paura per noi e per il nostro bambino.

Grazie a queste brave persone sei riuscito ad interrompere questo circolo vizioso.

Hai capito che non eri solo e io ho tirato fuori tutte le mie paure.

Ora ti si può parlare con calma e si può ragionare di tutto, e i discorsi non sono vani.

Hai tirato fuori il lato più bello del tuo carattere; l'umiltà, che prima avevi vergogna a mostrare.

Gli altri ti fanno notare che sei cambiato, ti apprezzano.

Il tuo bambino ti regala ogni giorno emozioni, sono felice che le vivi appieno.

Ha un papà stabile ed è in buone mani.

Di lui avrai ricordi nitidi, non sfocati, la tua salute ti ringrazierà.

Io ho scoperto l'uomo che sei per davvero e tutte le mie ansie sono svanite.

Ora siamo felici.

MICHELA

CAT Osio Sotto 1

A noi che abbiamo trangugiato momenti della vita, senza mai fermarci ad assaporare il vero "profumo" del vivere, che il più delle volte ci è arrivato inebriato dagli "odori" dell'alcol, che sono stati in grado di allontanarci e di creare muri, nonostante la sua consistenza liquida, verso il mondo che ci stava vicino.

Ci è stato dato modo di riuscire finalmente a percepire che "l'abbondanza" alcolica, non creava uomini forti e sicuri, ma "persone uovo" che si incamminavano con già una rottura nel guscio.



Non resta che pensare ad un futuro più sobrio, anche se a volte il significato della parola si avvicina all'idea di mancanza e banalità, posso assicurare che l'essere indipendente da forze che ti oscurano, crea in te una forza che nessun alcolico può eguagliare.

NICOLA - CAT Osio Sotto 1

A noi mogli che non avevamo nessuno con cui parlare ... sfogarci.

Il Club ci ha dato modo di esternare tutta la nostra rabbia, il nostro dolore, le nostre preoccupazioni e di sapere che c'è sempre qualcuno disposto a tenderti una mano. Grazie famigliaie.

MONICA - CAT Osio Sotto 1

A noi mamme che ci sentivamo impotenti nel vedere i nostri figli perdersi nell'alcol e non riuscire a capire perché, cosa fare...

Entrare nel Club e capire che c'era qualcosa che poteva cambiare... ed è cambiato.

Con l'ascolto e l'amore di tutti i membri del C.A.T. E la volontà di entrambi di cambiare.

AGNESE - CAT Osio Sotto 1

Ho perso il lavoro per colpa dell'alcol.

Sono anche un ex tossicodipendente, ma per fortuna ho incontrato il Club perché non ne potevo più.

Mi svegliavo di notte e bevevo vino.



Sono stato anche in una situazione molto grave, ricoverato in ospedale e mi hanno tolto due litri di liquido; devo stare molto attento per non avere la cirrosi avendo il fegato malato di epatite.

LORIS - CAT Osio Sotto 1

Sono 4 anni che sono nel Club come famigliaie, il problema di mio marito non è stato risolto completamente, solo in parte.

Mi accontento al solo pensiero di come era prima. Ringrazio il Club per l'aiuto che ho ricevuto. Grazie di cuore.

ADRIANA - CAT Osio Sotto 1

La mia giornata iniziava con il problema di procurarmi da bere. Non riuscivo a rimanere senza, il bere mi dava quella spinta in più per proseguire e più ne bevevo, più ne cercavo.

Passavano i giorni, mesi, anni e peggioravo sempre di più a tal punto da perdere la fiducia, la stima e l'amore di chi mi stava vicino, ma mi sentivo bene, non vedevo gli altri che forse soffrivano.

Ero diventato egoista, pensavo solo a me stesso e non capivo il dolore che stavo provocando.

Alla fine ero rimasto solo con il mio problema, ero in un tunnel senza uscita e l'unica via d'uscita è stato l'aiuto di mia moglie che, grazie al Club, e agli amici del Club, in fondo al tunnel pian piano sono riuscito a vedere la luce ed ora sto bene. Grazie.

MORGAN - CAT Osio Sotto 1

Io che davo tutto per scontato
 io che avevo paura di perdere tutto
 io che avevo paura di mettermi in gioco
 io che non sapevo essere sincero
 io che pensavo di amare la mia famiglia con il mio comportamento
 io che tante volte mi sentivo una mer...!
 Noi che adesso ci guardiamo negli occhi e andiamo tutti nella stessa direzione.
 Grazie Club.

ROBERTO - CAT Osio Sotto 1

Un pensiero per la mamma che trepidante aspetta una chiamata.

La telefonata del figlio che non sa dove cercare.

Per potersi rincuorare nelle notti interminabili non smettendo di pregare.

Ora il Club voglio ringraziare per l'aiuto che mi è stato dato, raccontandomi, senza giudicare!

GIOVANNA - CAT Osio Sotto 1

FAMIGLIE E STILE DI VITA

Cercherò in questo mio intervento di usare il meno possibile la parole alcol o alcolista perché ritengo che sia giunto il momento di guardare il nostro passato, il presente e il futuro con la convinzione che non basta eliminare ciò che era, è o potrebbe essere l'effetto più evidente di momenti di difficoltà.

Si è eliminato l'effetto ma non la causa.

È stato un passo importante, è vero eliminare, quell'odore sgradevole che usciva dalle nostre bocche, è importante camminare con passo sicuro e non più claudicante, è importante avere la mente lucida e attiva in famiglia, è importante avere il campo visivo ben chiaro e non offuscato, è importante aver riacquisito dignità e personalità, è importante aver eliminato la sofferenza dalla famiglia, ma sono convinto che per noi appartenenti ai CAT sono e devono essere solo dei punti di partenza per un cambiamento di stile di vita sia all'interno dei club che della famiglia.

Non basta alla famiglia CAT e alle famiglie dei CAT eliminare la dipendenza.

Il vero scopo non è quello avere raggiunto l'astinenza ma di camminare nel cambiamento, di camminare insieme verso il raggiungimento della sobrietà, vivendo in sobrietà, portando la sobrietà nei nostri paesi.

Quindi anche la famiglia deve essere sobria e non astinente nel club e nel territorio portando tutto ciò che la parola sobrietà ha come significato.

Sobrietà come famiglia che promuove la salute portando a conoscenza dei danni che uno stile di vita non corretto può fare individualmente, alla famiglia e alla società, promovendo il benessere psicofisico e sociale delle persone.

Sobrietà come promozione della pace nel mondo, pace che si raggiunge guardando ciò che ci unisce

e non quello che ci divide, pace come giustizia, pace come fratellanza dei popoli.

Sobrietà come ricerca della propria pace interiore che si raggiunge perdonando, abbandonando l'odio e il rancore.

Sobrietà come amore e pace da vivere all'interno delle nostre famiglie.

Sobrietà come empatia, uguaglianza (nei club siamo tutti uguali), amicizia vera, gratuita e sincera che si vive nei club e da trasmettere con lo stesso fervore anche fuori.

Sobrietà come saper ascoltare, non sentire ma... ascoltare con attenzione, capire comprendere, senza giudicare e senza pregiudizi.

Sobrietà come rispetto della natura, dell'ambiente. Com'è bello respirare i profumi dei boschi con profondi respiri e gustarli pienamente, come è bello vedere i colori più nitidi tutto ciò che ci circonda più bello e chiaro, non offuscato dai fumi dell'alcol, sentire il canto degli uccelli, il fruscio del vento, cioè vivere la natura sperando che la mano dell'uomo non arrivi a deturparla.

Sobrietà come formazione personale attraverso le scuole alcolologiche territoriali e partecipazione alla vita di tutta la famiglia alle attività del CAT.

Sobrietà, abbandonando l'indifferenza e il disinteresse alla vita sociale.

Anche gli astemi possono essere ubriachi senza bere se vivono una vita passiva o fregandosene di ciò che accade nei nostri paesi oppure seguendo i mass media che creano falsi dei e stili di vita sballati quali attori o cantanti, divi televisivi che vivono con un tenore di vita agiato, lussuoso, migliore del nostro ma con uno stile di vita non sobrio.

Ricordo benissimo di aver visto con i miei occhi, nella mia gioventù, cosa facevano, cantanti e attori in voga allora, prima di salire sul palco: non uno ma tre o quattro bicchieri doppi di super wiskey (loro si trattavano bene se lo potevano permettere) e poi... alé allegria per tutti... per vincere la loro depressione e avere quella carica che non avrebbero avuto se non si fossero disinibiti con l'alcol.

Quindi è ora di svegliarci e essere attivi, per migliorare la società, non più astinenti ma sobri, pronti al cambiamento come lo sono pronti tutti CAT qui presenti e anche il club "La Torre" di Alzate che è una famiglia dove si vive la sobrietà, dove vi è empatia e rispetto, dove si è tutti uguali, dove regna l'amicizia vera, sincera, dove si vivono emozioni, valori morali e sociali, la pace, serenità.

Venite a trovarci, la porta è aperta a tutti, troverete un clima e un'accoglienza esemplare come l'ho trovata io nei momenti difficili.

E se sono sobrie le famiglie, a trarne beneficio, saranno tutti i comuni della nostra zona.

MARIANGELO PORRO
CAT "La Torre" Alzate

SOGNO...

un Club Alcolologico Territoriale (metodo Hudolin) che a poco poco si trasformi in un Club.

Per una vita migliore...

E così comincio a ...

sognare un mondo che...

non abbia bisogno di Club...

O un mondo che possa diventare un Club...

Un mondo non più diviso in due...

Ricchi e poveri...

Forti e deboli...

Sani e Malati...

Ma un mondo che ...

possa essere diviso in tante parti quanti sono gli uomini che ci vivono...

Ognuno di loro unico e Importante.

Un SOGNO...

certo...

un miracolo...

Ma se qualche anno fa qualcuno...

si fosse preoccupato di offrirmi una vita

diversa dalla quale io stavo vivendo

sommerso dall'alcol

SOLO...

INUTILE...

APATICO...

RELITTO UMANO...

avrei risposto...

sarebbe solo un Miracolo!!!

UN SOGNO

NO!!!!

È una splendida realtà

e oggi 29/12/2012

festeggio 3057 giorni di SOBRIETÀ

in perfetta salute fisica

e felicemente innamorato

della vita...

dei miei cari...

e di una meravigliosa creatura...

GRAZIE BARBARA...

GRAZIE CLUB...

AUGURI A TUTTI!!!!

Ciao

FABRIZIO AGOGERI

CAT "Obiettivo Sobrietà" Lonato

COS'È IL CLUB?

Un'Associazione, un Gruppo, un Ente?

No, il Club è una famiglia, il club è calore e comprensione, il club siamo noi.

Per ognuno di noi ci saranno almeno 5 parole da poter associare al termine club, persone diverse, con vissuti diversi, che si trovano accomunati da una grande sofferenza: l'alcol

Il cammino di ogni famiglia è partito da qui, dal dolore, dai problemi, dalle delusioni che l'alcol costantemente trascina con sé.

Molte persone sono qui per liberarsi da un padrone che le ha rese schiave per tempo.

Molte altre invece sono al club per amore, per l'affetto che le lega a qualcuno a cui serve aiuto: madri, padri, mogli, compagne, figli, fratelli, amici.

Il percorso parte appunto dalla sofferenza, ma è segnato da numerose tappe di felicità e altre forse ancora di dolore, ma sé tutta la famiglia mira a liberarsi dal peso dell'alcol, allora questo questo ar-



duo e tortuoso sentiero è destinato a finire in un prato fiorito di felicità.

Il club è famiglia, è supporto, è rifugio e aiuto ma il vero cambiamento non avviene lì, ma dentro ciascuno di noi.

Sono stata portata qui per l'affetto che mi lega ad una persona e sono felice di aver avuto l'occasione di conoscere questo mondo tanto discreto quanto benefico.

Il club e i suoi impegni si sono infilati silenziosamente nella nostra vita, mettendo le catene all'alcol e donandoci una vita più piena e sobria.

Il club è stato sommariamente una risorsa per ricominciare.

Qui ho incontrato amici, amici che condividono le stesse gioie e gli stessi dolori anche se ognuno a modo suo.

Una volta qualcuno mi ha detto che la vita, la nostra vita, non è segnata da in fatto o un destino ingovernabile, che non è possibile nascondersi dietro al caso, alla sfortuna ma dobbiamo prenderci le responsabilità delle nostre azioni belle o brutte che siano.

Al club ho imparato questo, l'ACAT mi ha insegnato che volere è potere, che il cambiamento alla sobrietà è possibile.

Ringrazio l'ACAT per averci aperto gli occhi, ringrazio il Club Alba per quello che ci ha dato, ringrazio ognuno di voi perché siete amici, famiglia.

Grazie.

MARIA
CAT Alba

BUONA SERA?

Meglio un buon giorno, visto che sono le nove del mattino, e sono seduta al bar con brioche e cappuccino! Caspita!

Fra un mesetto riparto con gli esami universitari. Ma quando finirò questa benedetta università?!! Questa settimana è andata molto bene, studio molto nella biblioteca del mio paese e vado in palestra tre volte alla settimana.

Ho iniziato il corso di "pilates" e "body sculpture" ed è una tortura!!

Sono distrutta e ho il mal di gambe.

Cosa state pensando? "Che nönaaa"?!?

Già non ho il fisico!

Ma ad Andrea le "vecchie" piacciono!

Beh, a parte gli scherzi sono molto serena, contenta di come procede la mia vita!

In casa c'è serenità, un clima tranquillo.

Ovviamente il più "esausto" è mio padre, quattro donne in casa non sono poche!!

Sono andata a parlare con i professori della Taty, la mia sorellina di diciassette anni, che quest'anno studia e si impegna.

Io lavoro sempre come baby-sitter, do ripetizioni di inglese e aiuto a fare i compiti.

Sabato mattina sarò in due classi del Liceo scientifico a Palazzolo per parlare della mia facoltà di Sociologia; domenica dall'amatissima nonna e da lunedì si riparte in quarta con la settimana di studio!

È scomodissimo scrivere sul lato sinistro di questo diario, ora lo piego!! Già molto meglio!!!

Ho terminato ora un libro particolare, il titolo dice tutto: "Follia" di Patrick McGrath e sto contemporaneamente preparando l'esame di psicopatologia... e così capisco come io sia patologica!!

Dico ciò perché spesso mi capita di contraddirmi.

Non l'avete forse notato?

So che fa molto male bere, che l'alcol è un fattore di rischio. Sto bene se non bevo, certo... ma comunque credo che non ci sia nulla di male e lo faccio. Strano, vero? E lo dico sul serio!!

Non riesco a trovare il motivo esatto per non bere nemmeno una birra una volta alla settimana, visto che non esagero (almeno ultimamente che sono stata "sensibilizzata").

Non mi resta che continuare a frequentare il club.

Saluto tutti, vecchi e nuovi!!!!

Un abbraccio, a presto.

ANTONELLA - CAT Armonia

P.S.: i miei giorni sono solo quattro.



NEI GIORNI 1 E 2 DICEMBRE 2012

presso il Patronato San Vincenzo di Sorisole si è tenuto un aggiornamento per le famiglie e i servitori dei club alcolici territoriali, organizzato dall'ACAT Bergamo, ACAT Parco dei Colli e ACAT Valle Brembana, sono intervenute 50 persone e erano presenti anche 2 famiglie del gruppo A.M.A. per l'elaborazione del lutto con il facilitatore.

Il tema trattato sabato mattina era "ruolo del servitore-insegnante nel club"; relatori i club dell'ACAT Bergamo che dopo una breve introduzione hanno lasciato spazio alla discussione in comunità.

Nei lavori dei piccoli gruppi è emerso che il servitore è la persona che si mette al servizio delle famiglie nelle reciprocità ed è insegnante perché decide di insegnare nelle scuole di 1°, 2° e 3° modulo ed è un membro di club che fa il suo percorso di cambiamento.

Nel pomeriggio il tema era "club e accoglienza" relatrici le famiglie dell'ACAT Parco dei Colli e nei piccoli gruppi è emerso che l'accoglienza è la prima porta aperta, l'accoglienza non passa soltanto dalle parole ma anche dagli sguardi e dai sorrisi, accoglienza è vedere la persona-famiglia e non il problema, accoglienza è andare oltre la difficoltà, accoglienza è ascoltare senza giudicare.

Domenica mattina il tema era "il cambiamento" relatrici le famiglie dell'ACAT Valle Brembana.

Una relazione scritta è stata letta da Eveline, una bambina di 8 anni e l'emozione ha invaso la sala.

Quello che viene trasmesso è che il cambiamento è personale, se io cambio attorno a me le cose cambiano rispettando i tempi di ognuno e che il cambiamento dura fino ai fiori.

Inoltre il cambiamento avviene dove uno vive la sua vita quotidiana.

Niente di buono esce dal cervello se prima non passa dal cuore.

I CORSISTI**BERGAMO - 4/12/2012
FESTA DELLE FAMIGLIE**

*Ciao, io sono Bruno, e credo nei miracoli!
Sì, e soprattutto credo a quelli che vedo!*

Sono certo che all'interno dei Club avvengono molti piccoli miracoli. Ho visto!!!

Piccoli e grandi cambiamenti dovuti agli intrecci esistenti all'interno delle famiglie, che permettono di modificare il proprio modo di vivere, di riconciliare torti e ripristinare legami; di esprimere le proprie emozioni per condividerle con la famiglia; di ricominciare o cominciare a parlare di noi stessi.

Questi cambiamenti si accompagnano spesso a cambiamenti fisici dovuti al miglioramento del proprio stato di salute.

Quante volte ci siamo detti che dovremmo fotografare i nuovi entrati per mostrare loro lo stato fisico "prima e dopo aver smesso di bere" ?.

Questa sera cercheremo di mostrarvi il diverso punto di vista di due persone, il mio e quello di Umberto.

CIAO SONO UMBERTO

Circa 3 anni fa, Massimo una sera mi ha detto: "Senti!!! noi domani sera andiamo ad un gruppo dove si parla di consumo eccessivo di alcol.

Io e Stefano ci andiamo; vuoi venire anche tu?"

Che proposta strana (mi sono chiesto) chi ha problemi di alcool?

Io sicuramente no.

Io smetto quando voglio.

Però con il poco di orgoglio che mi era rimasto ho accettato per dimostrare che non avevo paura.



Siamo a metà maggio, vedo arrivare due ragazzi, che portano (letteralmente) a braccia un ometto magro e rinsecchito, quasi cieco, timido, bevuto, ...ma bevuto forte.

Il mio primo pensiero è : "Mamma mia; questo difficilmente arriva a Natale "

Il secondo pensiero è : "...ci lascia le penne molto prima !".

Ho partecipato per la prima volta a queste riunioni, che perdita di tempo mi sono chiesto più volte durante la serata e continuavo a vivere nel mio mondo senza ascoltare nessuno, anzi qualcosa ascoltavo... "il desiderio che finisse in fretta e poter tornare a casa per fare il PIENO".

Ero ignorato dal gruppo che parlava e parlava senza farmi intervenire (MENO MALE tanto non sarei stato in grado di rispondere)

È passata una settimana, ritornano e le cose sembrano persino peggiorate.

C'è anche la moglie, sembra rassegnata al peggio.

Penso in modo convinto: "questo non arriva a ferragosto".

Durante una visita specialistica ho sentito dire che se avessi continuato a quel ritmo la mia strada non sarebbe stata molto lunga.

Bene mi son detto se continuando di questo passo la mia vita non sarebbe stata molto lunga farò in modo di accelerare il tutto raddoppiando la quantità.

Vedevo la mia famiglia staccarsi adagio adagio da me, non venivo più fatto partecipe delle decisioni. Ero sicuro che avevano a cuore la mia salute ma non riuscivo a smettere, ed il mio orgoglio era messo sotto i piedi.

Ed è allora che ho iniziato a riflettere su quanto stavo facendo, sul male che stavo facendo alla mia famiglia ed ho detto BASTA !

Sono passati tre anni, tutto è cambiato.

Ho visto i ciechi vedere e gli storpi camminare.

Ho visto una famiglia rinascere.

Ho visto la forza dell'amore.

Perché dovrei avere ancora dubbi sui miracoli ???

Sono passati tre anni e le cose sono cambiate ho accettato di fare il corso per Servitori/In-segnanti, ho la grande soddisfazione di "avere" un club e cerco di trasmettere il coraggio e la gioia che ho ricevuto dai famigliari e dal CLUB, che mi sopportano ancora.

UMBERTO MICHELETTI
Presidente ACAT Bergamo

BRUNO TURANI
ACAT Bergamo

CARI AMICI ,

nell'accogliere molto volentieri la sollecitazione del carissimo Ettore, desidero far prevenire a tutti voi riuniti per il 64° Interclub dell'ACAT Bergamo il caloroso ed affettuoso saluto di tutta l'AICAT che si fa interprete dei sentimenti di amicizia e di solidarietà di tutti i membri dei Club Alcologici Territoriali dell'intera nazione.

Il tema del vostro incontro, che nella definizione odierna si ridefinisce come Festa delle famiglie, pone in evidenza come il Club sia una comunità strettamente radicata nella vita e nella cultura del territorio grazie al fatto che ogni famiglia vive nella storia di quel paese, di quel rione, di quella contrada attraverso i suoi membri.

Questo legame che sancisce l'interdipendenza tra Club, famiglie e comunità ci richiama alla responsabilità di sentirci coinvolti in prima persona nel miglioramento della qualità della vita e nella promozione di stili di vita sani per tutti cittadini della comunità locale.



Abbiamo scelto attraverso un nome nuovo di sentirci ancor di più parte della storia del nostro territorio perché sappiamo che le nostre vite possono essere testimonianza di un cambiamento concreto ma anche proposta efficace di modelli di comportamento e di relazioni capaci di trasformare nel quotidiano relazioni ed atteggiamenti correlati alla nostra salute e a quella di chi ci è prossimo.

Alla luce di ciò dobbiamo avere sempre più dimestichezza con una nuova dimensione della nostra identità di membri dei CAT: non solo persone esperte e testimoni di un successo personale e familiare verso la sofferenza alcolcorrelata ma anche cittadini capaci di formulare proposte credibili per la tutela e la promozione della salute di tutti, a partire dai più piccoli.

È attraverso questa dimensione che ogni membro di Club è capace di porsi nello stesso tempo come cittadino promotore di salute.

Ecco allora che Club e comunità camminano davvero insieme. Un percorso virtuoso possibile grazie ad un'associazione capace di promuovere un SAPER FARE INSIEME già tra i Club e tra questi ultimi e la comunità locale.

Con questa riflessione vi saluto tutti in amicizia e invito tutti voi ad essere promotori convinti una nuova stagione di impegno insieme all'AICAT nel dare vita ad un lavoro di rifondazione del servizio associativo attraverso il programma del CANTIERE DELLE ASSOCIAZIONI approvato dal congresso di Pisa e che prenderà le mosse col nuovo anno.

ANIELLO BASELICE - Presidente AICAT



ALLE FAMIGLIE DI OGNI CLUB

Nel club non esiste la parola "devono fare", ma invece si potrebbe collaborare tutti insieme, anche per dare aiuto al Presidente dell'ACAT e ai servitori/insegnanti dei club per organizzare corsi di aggiornamento e scuole di 1°, 2° e 3° modulo. Così le famiglie nuove possono capire meglio il significato della parola club.

Auguri di buon Natale e buon anno.

EGIDIO

ACAT Valleseriana Superiore e Valle di Scalve

A TE,

alcolista come me.

Sempre e solo se lo vuoi
dal tunnel uscire tu puoi.

Libera la mente
da quel pensiero insistente,
non tenere dentro al petto
quel dolore maledetto.

Abbandona la schiavitù
la libertà vale molto di più.
Io ti invito, vieni al CAT.

Qui potrai parlare,
i tuoi sogni confidare,
il tuo vissuto comunicare
e di certo un amico, trovare.
Un abbraccio.

FRANCA - CAT "La Cucuma" Como

OGGI A REMEDELLO

le famiglie dell'A.P.C.A.T. Brescia hanno festeggiato la giornata della vita. L'unico mio rammarico è che non c'è stata molta partecipazione delle famiglie dei Club.

Comunque volevo ringraziare il Parroco per averci accolto nella sua Parrocchia e un ringraziamento particolare al sindaco di Remedello per la disponibilità a partecipare e a sostenere tutte le attività che l'A.C.A.T. Gambara fa sul territorio.

FRANCO MILANESI
A.C.A.T. Gambara

LA GIORNATA DELLA VITA

Questo è il tema che ci riunisce oggi tutti insieme nella nostra bellissima Chiesa Parrocchiale di Remedello. Questa è la giornata che l'ACAT di Gambara cui fanno parte i gruppi di Gambara, Fiesse, Remedello e Gottolengo ha voluto festeggiare per ricordare quanto sia importante vivere.

La vita è il bene più prezioso che ciascuno di noi abbia. La Vita è il dono più grande che il Buon DIO ci abbia fatto.

Noi siamo persone con forti limiti. Siamo Umani.

Quello che ci è stato concesso è qualcosa che va al di là delle nostre potenzialità, della nostra volontà.

È un qualcosa di sublime; spesso non ci rendiamo conto di quanto sia importante la nostra vita.

Troppe volte diamo per scontato la nostra esistenza e quella di chi ci sta accanto.

Viviamo in modo superficiale, scontato, magari arrancando nel mondo degli affari.

Dello sperpero, della pochezza dei valori, del contare per ciò che si possiede....

Del prevaricare fondando il "potere" e l'importanza di una persona in proporzione al denaro che la stessa possiede.

Tutti valori futili, che lasciano il tempo che trovano.

Perché se viene meno la vita... viene meno tutto!

Non c'è denaro che tenga!

A volta basta un attimo di distrazione per perdere la propria vita o farla perdere agli altri; altre volte la si perde dopo tanti patimenti.

Abbiamo una sola certezza: di vita ve ne è una sola e non ci viene data una seconda possibilità.

È bene dunque cercare di viverla al meglio, assaporandola fino in fondo, prendendo tutto quello che c'è di buono e spenderla per fini nobili.

Per aiutare il prossimo per sostenerci a vicenda.

Nella nostra comunità possiamo dire di essere stati fortunati perché abbiamo avuto tra noi persone che hanno fatto della loro vita una missione, una dedizione, un esempio da seguire.

Molti sono i nomi che potrei citare ma voglio nominarne uno di una donna che pur nel silenzio, nell'ombra del dolore, della solitudine, nell'oscurità delle immense difficoltà ha saputo crescere una famiglia messa a dura prova.

Lei è Elvira; ci ha lasciati da poco eppure il vuoto che la sua scomparsa ha creato è devastante per i suoi famigliari, per i parenti, per gli amici e per tutti noi.

Raro esempio di sobrietà nei modi di fare nei modi di essere; una persona senza pretese, senza richieste, una persona semplice.

La sua famiglia veniva al primo posto, la sua vita era la sua famiglia.

Tutto ha ruotato intorno ai bisogni dei suoi figli e di suo marito.

A noi non è dato conoscere il perché dopo una vita di sofferenze non resti che andarsene in punta di piedi lasciando in questo mondo tutto ciò che si ha di più caro e forse non dobbiamo neppure sprecare tempo per cercare risposte.

A noi rimane il dovere di imparare la lezione per non lasciar cadere nel nulla il seme piantato da chi ci ha preceduti.

Viviamo la nostra vita facendo di essa un'esempio da seguire per tutti. Agiamo come se quello che stiamo facendo di fosse l'ultima cosa e facciamolo con enfasi, con entusiasmo, con eccitazione.

Trasmettiamo ottimismo, empatia, forza.

Chi ci sta a fianco deve essere travolto da un'ondata di buon umore, di positività, di solidità. Coinvolgendo chi ci sta accanto in modo da creare una rete che possa aiutare e sostenere chi più a bisogno.

HO avuto la grande occasione di partecipare al corso di sensibilizzazione che si è tenuto a Sondrio dal 4 al 9 Marzo.

Lì ho conosciuto tante persone e subito si è creato un clima di amicizia ,empatia,e solidarietà.

È stato bello, e non solo per me ,confrontarsi con gli altri ;è stato un guardarsi dentro,ribaltare il mio IO,mettere in discussione il mio credo,le mie scelte.

I lavori di gruppo sono stati un po' difficili il primo giorno ,invece poi è stato il momento di maggiore unione della giornata ,la condivisione è stata "gioia" anche se qualche lacrima brillava sui nostri visi .

Sabato "giornata di saluti" ,tra abbracci , baci , pianti e tanti "ci sentiamo" ,non riuscivamo a lasciarci .

E DOPO ?

Adesso sono servitore- insegnante in un Club ,e spero di riuscire a condividere tutto quello che ho appreso e vissuto in questa settimana .

Mi auguro che con il cambiamento di me stessa riuscirò ad affrontare con maggiore serenità il cammino verso un nuovo stile di vita intrapreso con le famiglie del club .

Per tutto questo devo ringraziare il Direttore del corso e i Conduttori per la loro preparazione ,disponibilità e empatia .

GRAZIE !!!!

Antonella servitore-insegnante

Club "Nuovi Orizzonti" Clusone (BG)

In questo devo ringraziare l'ACAT perché ha fatto di questi principi, di questi modi di fare, i motori che animano le loro azioni.

A volte capita di sprofondare nella disperazione, nel dolore; fa parte del nostro essere uomini.

Lo dicevo prima siamo limitati; non possiamo affrontare sempre tutto.

A volte ci si presentano montagne che paiono insormontabili a prima vista ed è normale abbattersi... ma passato il momento di sgomento dobbiamo reagire e se vediamo che da soli non riusciamo, poco male intorno a noi c'è un mondo di persone disposto ad aiutarci e l'ACAT è questo che fa: aiuta chi ha bisogno.

Continuate a fare quello che state facendo, continuate a credere in quello che fate perché è molto importante.

Non indietreggiate mai di un passo.

Non consentite a nessuno di dirvi che qualcosa non serve o non aiuta.

Tutto aiuta: una parola, uno sguardo, un abbraccio, un silenzio. Si anche il silenzio a volte può aiutare!!!!

Nessuno di noi sarà mai solo a meno che non decida lui di esserlo.

La vita è troppo importante per essere sprecata!

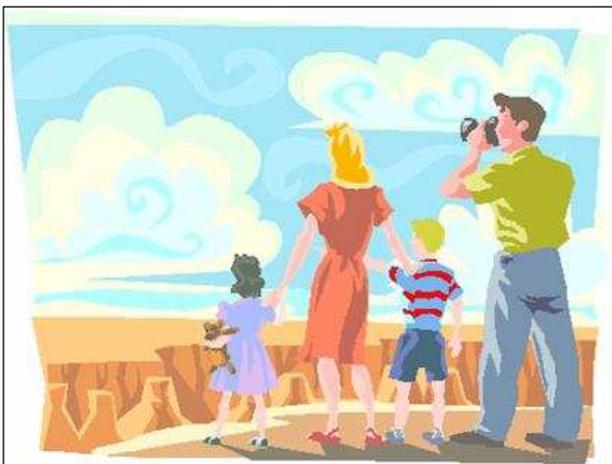
Amate la vostra vita e quella degli altri.

FRANCESCA CERUTI - Sindaco di Remedello

CARISSIMI ROBERTA E ANTONIO

mi scuso subito per non essermi fatta viva prima ma non potevo certo far passare il Natale senza farvi almeno gli auguri. Spero stiate bene e anche i vostri cari. Noi stiamo bene ma l'inizio è stato durissimo: caldo, piogge, Ramadam, zanzare ma soprattutto una casa grande ma non finita. Abbiamo fatto un po' i pellegrini e poi finalmente ci siamo sistemati.

Abbiamo poi iniziato la ricerca di una scuola per Lisa, impresa non facile perché o troppo distanti da casa o



per niente valide, alla fine ne abbiamo trovata una vicina abbastanza buona ma che non ci soddisfa molto perché l'insegnante picchia e non fa altro che minacciare, inoltre sono successi alcuni episodi poco carini ma ve li racconterò prossimamente se avrete voglia di leggere le nostre avventure.

Sapevamo che non sarebbe stato facile e così è stato, ora ci siamo ambientati e poi non fa più tanto caldo (il 4 novembre avevamo ancora 40 gradi), ora siamo attorno ai 30 di giorno e la notte 18/20 e si sta benissimo. Da poco mio genero ha cominciato ad avere contatti significativi per il lavoro e speriamo che abbiano uno sviluppo.

Qui c'è sempre qualcuno che si offre di aiutarti a fare qualcosa ma è subito pronto a fregarti, per questo mio genero va con i piedi di piombo e fa molta attenzione.

Mia figlia fa la mamma a tempo pieno: segue bene Lisa a scuola aiutandola a superare tutte le difficoltà della situazione e ad abituarsi a questi metodi poco ortodossi e così facendo ha portato a casa la pagella con la media dell'8.

Ora noi nonni provvederemo a farle un bellissimo regalo perché, oltre a essersi impegnata ha davvero sofferto molto per il cambiamento. Il piccolo cresce è sempre più vivace, ci tiene impegnati ma anche allegri.

Io e mio marito facciamo i nonni e ci godiamo il nostro tempo (qui ce n'è da vendere) e i nostri nipoti facendo passeggiate sulla spiaggia vicinissima a casa nostra o leggendo.

All'ambasciata italiana c'è una biblioteca discretamente fornita e spesso noi andiamo a prendere libri e, inoltre è un altro motivo per muoversi e fare due chiacchiere con altri italiani. Abbiamo conosciuto diversi Italiani, alcuni abitano proprio nel nostro quartiere e capita spesso di incontrarci a fare il punto delle rispettive situazioni.

Ora che ci siamo sistemati e ambientati vi rinnovo l'invito a venire a trovarci, in casa nostra c'è posto, ma c'è anche un bambino che ci da la sveglia alle 7 perché vuole andare a scuola con sua sorella, se per voi questo non è un disturbo noi vi aspettiamo volentieri.

Da adesso fino ad aprile la temperatura è ottima.

Se vi mettete in contatto vi dirò anche cosa fare per le vaccinazioni. Chiedo scusa se mi sono dilungata ma volevo raccontarvi un po' della nostra vita qui, aspetto vostre notizie.

Vi mando un forte abbraccio e vi auguro un gioioso Natale e un felicissimo anno nuovo! Vi chiedo, se potete di farli anche a Dalmazio, Chiara, Osvaldo, Angela e a tutti quelli che mi conoscono. Grazie! A presto Doris.

DORIS VALOTA - CAT Grassobbio

ARCAT LOMBARDIA

Associazione Regionale Club Alcoligici Territoriali (metodo Hudolin)

Via Borgo Palazzo, 130 - 24125 Bergamo – Tel. 035.231323

ARCAT LOMBARDIA
Presidente: CISCO RODA
030.9382532-339.4602401
ciscoroda@gmail.com

<http://www.arcatlombardia.it/>
Referente: CAMILLO PERICO
035.614175-333.3998155
info@arcatlombardia.it

CAT & Dintorni
Referente: ETTORE ABENI
035.19901007-347.9230730
ettore.abeni@fastwebnet.it

ACAT BERGAMO

Via Borgo Palazzo, 130
24125 Bergamo
Tel. 035.231323-336.8710667
acatbg@libero.it
Presidente: Umberto Micheletti
Tel. 342.0548010

CAT Bergamo "S. Alessandro"
S.I. Ruth Cuevas
Tel. 339.4139012

CAT Bergamo 3 "Malpensata"
S.I. Leonardo Brambilla
Tel. 327.7772709

CAT Bergamo, 5 "Redona"
S.I. Tiziana Ciarlante Donati
Tel. 035.345393

CAT Bergamo 6 "Loreto"
S.I. Umberto Micheletti
Tel. 342.0548010

CAT Bergamo 7 "S. Caterina"
S.I. Claudio Calì
Tel. 328.2070936

CAT Bergamo 9 "Malpensata"
S.I. Ennio Citerio
Tel. 347.7178005

CAT Torre Boldone
S.I. Paolo Carrara
Tel. 347.4471790

CAT Seriate
S.I. Armando Andreoni
Tel. 346.2899691

ACAT CURNO & DALMINE

Via Tre Venezie, 23
24044 Guzzanica di Dalmine (BG)
dalmazio.bettoni@alice.it
Presidente: Dalmazio Bettoni
Tel. 339.1349691

CAT Curno 1
S.I. Ettore Abeni
Tel. 347.9230730

CAT Mozzo
S.I. Antonio Facheris
Tel. 035.612929-338.8924598

CAT Treviolo 1
S.I. Giansanto Bronco
Tel. 035.200996

C.AT. Lallio
S.I. Mario Corti
Tel. 035.565194

CAT Stezzano
S.I. Dalmazio Bettoni
Tel. 339.1349691

CAT Dalmine 1
S.I. Osvaldo Barcella
Tel. 035.563705-338.3705510

CAT Dalmine 2
S.I. Chiara Colleoni
Tel. 339.7435841

CAT Dalmine 3
S.I. Angela Lodetti
Tel. 035.563705

CAT Osio Sotto 1
S.I. Dino Pala
Tel. 338.7983908

CAT Osio Sotto 3
S.I. Roberto Marotto
Tel. 348.7112753

CAT Osio Sopra
S.I. Claudio Del Prato
Tel. 331.4249955

CAT Levate
S.I. Giuseppe Esposito
Tel. 338.5708997

CAT Azzano San Paolo
S.I. Claudio Facheris
Tel. 348.0939763

CAT Zanica
S.I. Gabriella Bonalumi
Tel. 035.672432

CAT Grassobbio
S.I. Giuseppe Bonomi
Tel. 035.526085

ACAT ISOLA BERGAMASCA

Via G. Bravi, 16
24030 Terno d'Isola (BG)
acatisolabergamasca@libero.it
Presidente: Massimo Scanzi
Tel. 340.9510841

CAT Terno d'Isola 1
S.I. Gianni Donadello
Tel. 035.463998-334.3589987

CAT Terno d'Isola 2
S.I. Iolanda Fusi
Tel. 349.1641703

CAT Ponte San Pietro 1
S.I. Iolanda Fusi
Tel. 349.1641703

CAT Ponte San Pietro 2
S.I. Enrica Colleoni
Tel. 035.612132-347.5002861

CAT Mapello Valtrighe
S.I. Raimondo Arnoldi
Tel. 035.333096-335.1681985

CAT Calusco d'Adda
S.I. Camillo Perico
Tel. 035.614175-333.3998155

CAT Capriate San Gervasio
S.I. Mario Vavassori
Tel. 02.909.63669-339.8224274

ACAT PARCO DEI COLLI

Municipio
Via Locatelli - Villa d'Almè (BG)
acat.parcodeicolli@libero.it
opcec.fuma@alice.it
Presidente: Roberto Fumagalli
Tel. 340.2716420

CAT Valle Imagna 1
Capizzone
S.I. Agostino Goisis
Tel. 328.7569139

CAT Valle Imagna 2
Almenno S. Bartolomeo
S.I. Ezio Cannone
Tel. 035.6314226-349.4400236

CAT Valle Imagna 3
Almenno S. Bartolomeo
S.I. Bianca Invernizzi
Tel. 035.540561

CAT Villa d'Almè 1
S.I. Donatella Consonni
Tel. 328.4891060

CAT Villa d'Almè 2
S.I. Elisabetta Stucchi
Tel. 349.8549450

CAT Paladina
S.I. Franco Bonalumi
Tel. 035.573015

CAT Sorisole/Petosino/Azzonica
S.I. Norma Milesi
Tel. 339.3220833

CAT Ponteranica
S.I. Oscar Carminati
Tel. 342.1898760

ACAT VALLE BREMBANA

Piazza Belotti, 2
Zogno (BG)
opcec.fuma@alice.it
Presidente: Luigi Fumagalli
Tel. 349.0831345-339.7759914

CAT Valle Brembana 1
Zogno
S.I. Francesca Gamba
Tel. 320.5749206

CAT Valle Brembana 3
Piazza Brembana
S.I. Isidoro Marconi
Tel. 0345.68089

ACAT MEDIA VALLE SERIANA

Via Medaglia d'Oro Briolini, 2F
Centro diurno anziani - Albino (BG)
acatmediavalleseriana@gmail.com
Presidente: Maurizio Bertocchi
Tel. 334.9808448

CAT 2 "Sentiero" Cazzano S.Andrea
S.I. Giovanni Perletti
Tel. 338.9385289

CAT 3 "Il Cammino" Vertova
S.I. Maurizio Bertocchi
Tel. 334.9808448

CAT 4 Cene
S.I. Aldo Suardi
Tel. 035.814153

CAT 5 "Arcobaleno"
Vall'Alta di Albino
S.I. Davide Peraro
Tel. 377.1273058

CAT 7 Albino
S.I. Eugenio Carrara
Tel. 035.767738

CAT 8 "Alba Nuova" Albino
S.I. Fra Maurizio Fiorini
Tel. 035.244901

CAT 9 "Ottimisti" Albino
S.I. Giuseppina Persico
Tel. 035.753032

CAT 10 "Aurora" Pradalunga
S.I. Fabio Angioletti
Tel. 334.1350409

**ACAT VALLESERIANA SUPERIORE
E VALLE DI SCALVE**

Via Leonardo da Vinci, 3
24020 Castione della Presolana (BG)
waltermensi@alice.it
Presidente: Walter Mensi
Tel. 347.9386338

CAT "Nuovi Orizzonti" Clusone
S.I. Antonella Angelini
Tel. 340.7014052

CAT "Nuovo Percorso" Fiorine di C.
S.I. Zaveria Beccarelli
Tel. 0346.20192-333.7519188

CAT "Vittoria" Villa d'Ogna
S.I. Eleonora Paccani
Tel. 347.2973746

CAT "Vita Nuova"
Ponte Nossa
S.I. Silvio Mignocchi
Tel. 334.9142638

CAT "Amici che si Incontrano"
Schilpario
S.I. Barbara Bonaldi
Tel. 0346.55058-328.3245572

CAT "Sorriso" Clusone
S.I. Walter Mensi
Tel. 347.9386338

CAT "Camminando Insieme"
Rovetta
S.I. Bruno Brasi
Tel. 349.3512898-366.2666175

ACAT ALTO SEBINO

Domus Civica
24062 Costa Volpino (BG)
bloren.g@alice.it
Presidente: Giacomo Lorenzetti
Tel. 335.6995822

CAT Breno "Un raggio di sole"
S.I. Franco Gelmini
Tel. 347.5096228

CAT Costa Volpino "Arcobaleno"
S.I. Giacomo Lorenzetti
Tel. 335.6995822

CAT Pisogne
"Una porta sempre aperta"
S.I. Maria Grazia Cretti
Tel. 328.9681379

CAT Montecchio di Darfo
"Una rosa nel deserto"
S.I. Renè Belotti
Tel. 0364.86031

CAT Lovere "L'aurora"
S.I. Mirella Silini
Tel. 338.5312417

CAT Cedegolo "L'ancora"
S.I. Milva Guzza
Tel. 346.0707634

ACAT BRESCIA

Via S.Faustino, 58
25122 Brescia
info@acatbrescia.it
Presidente: Paolo Ottelli
Tel. 030.3756270-331.7905510

CAT Alba
S.I. Gigliola Corsini
Tel. 030.2681850-333.1179732

CAT Amicizia 2
S.I. Ferruccio Zenere
Tel. 329.7459765

CAT Armonia
S.I. Carlo Riva
Tel. 333.3599623

CAT Aurora
S.I. Alice Veronesi
Tel. 030.224450

CAT Cometa
S.I. Simone Tonsi
Tel. 338.2715940

CAT Il germoglio
S.I. Paolo Ottelli
Tel. 339.6395665

C.A.T Nuova vita
S.I. Carmela Casale
Tel. 030.2160403

CAT Speranza
S.I. Eleonora Cominelli
Tel. 030.224450

ACAT LUMEZZANE

Via G. Marconi 33/A
25065 Lumezzane (BS)
gamberasilvano@alice.it
Presidente: Silvano Gambera
Tel. 349.3776218

CAT Lumezzane 1
S.I. Franco Milanese
Tel. 348.5665608

CAT Lumezzane 2
S.I. Anna Zanetti
Tel. 320.0434324

ACAT GARDESANA

Piazza Martiri della Libertà, 1
25017 Lonato del Garda (BS)
nadia.dalboni@alice.it
Presidente: Nadia Dalboni
Tel. 349.7720041

CAT "Azzurro"
Prevalle
S.I. Elvira Averoldi
Tel. 030.603689

CAT "Carlo Marini"
Gardone Riviera
S.I. Pamela Gozza
Tel. 347.5254465

CAT "Ermes"
Rivoltella del Garda
S.I. Angela Cavagnini
Tel. 030.9110225

CAT "Il Girasole" Salò
S.I. Luisa Butturini
Tel. 339.6951714

CAT "Il Girasole 2" Salò
S.I. Nadia Dalboni
Tel. 349.7720041

CAT "Insieme è meglio"
Lonato
S.I. Milla Dallariva
Tel. 030.9131176-380.7866472

CAT "Obiettivo Sobrietà"
Lonato
S.I. Fabrizio Agogeri
Tel. 333.8592717

CAT "L'alba" Bedizzole
S.I. Sergio Sacchi
Tel. 030.9131176-339.3333119

CAT "Il Sentiero"
Moniga del Garda
S.I. Nadia Dalboni
Tel. 349.7720041

CAT "Rinascita" Gargnano
S.I. Marisa Garosi
Tel. 0365.22379

ACAT MANERBIO

Via Palestro, 57
25025 Manerbio (BS)
ciscoroda@gmail.com
Presidente: Paolo Tosini
Tel. 339.4602401 (Cisco)

CAT 3 Manerbio
Ref.: Francesco Roda
Tel. 339.4602401

CAT 4 Manerbio
S.I. Francesco Roda
Tel. 339.4602401

CAT Verolavecchia
S.I. G. Battista Mantovani
Tel. 335.6188031

ACAT VALLESABBIA

Via Ragazzo, 21
25077 Roè Volciano (BS)
acatvallesabbia.info@yahoo.it
susiomariangela@yahoo.it
Presidente: Mariangela Susio
Tel. 349.7421258

CAT "La Vetta" Roè Volciano
S.I. Mariangela Susio
Tel. 349.7421258

CAT "Piccoli Passi" Gavardo
S.I. Francesco Cirimbelli
Tel. 328.3188516

CAT "Orizzonte" Vestone
S.I. Mariangela Susio
Tel. 349.7421258

ACAT "IL CERCHIO"

Via Roma, 14
25070 Provaglio Val Sabbia (BS)
mannipandolfo@libero.it
Ref.: Maria Daniela Pandolfo
Tel. 0365.824770-333.4974441

CAT "Aurora" Preseglie
S.I. Beniamino Righetti
Tel. 320.0633245

CAT "La Quercia"
Vestone
S.I. Maria Daniela Pandolfo
Tel. 0365.824770- 333.4974441

CAT "Speranza" Barghe
S.I. Franco Manni
Tel. 0365.824770- 328.3813198

ACAT VOBARNO E HINTERLAND

Via S. Sebastiano, 18
25079 Vobarno (BS)
Presidente: Angelo Pisoni
Tel. 0365.372516-333.4699508

CAT "Arcobaleno" Vobarno
S.I. Federica Federici
Tel. 327.5483947

CAT "La Goccia" Vobarno
S.I. Marilve Caccin
Tel. 347.0161094

CAT "La Farfalla"
Villanova sul Clisi
S.I. Antonella Bonizzoli
Tel. 347.9954014

ACAT COMO

Piazzale Gerbetto, 7 - 22100 Como
 evolvi@alice.it
 Presidente: Giuseppe Evolvi
 Tel. 347.63010 88

CAT Como "La cucuma"
 S.I. Vinicio Arba
 Tel. 334.3392632-348.2874215

CAT Como "La lanterna"
 S.I. Vinicio Arba
 Tel. 348.2874215

CAT Fino Mornasco
 "La strada giusta"
 S.I. Giovanna
 Tel. 347.4588747

CAT Lomazzo "La fenice"
 S.I. Alessio Mancuso
 Tel. 333.6525067

A.P.C.A.T. CREMONA

Via dell'Annona, 1/3
 26100 Cremona
 apcatcremona@gmail.com
 Presidente: Pierangelo Filippini
 Tel. 347.4193640

ACAT CREMONA EST

Via S. Felice, 12/f
 26100 Cremona
 Presidente: Rosangela Calenzani
 Tel. 329.3114497

CAT Cremona 1
 "Primavera"
 S.I. Liana Rossi
 Tel. 0372.38498

CAT Cremona 2
 S.I. Rosaester Lazzari
 Tel. 0372.412081

CAT Cremona 3
 "Araba fenice"
 S.I. Stefania Vicentini
 Tel. 340.6002585

CAT Cremona 12
 "La rosa blu"
 S.I. Alessandro La Rosa
 Tel. 0372.422397

CAT Cremona 26
 S.I. Mario Balestreri
 Tel. 0372.433262

CAT Cremona 38
 S.I. Rosangela Calenzani
 Tel. 329.3114497

CAT Cremona 39
 S.I. Mirca Rigoni
 Tel. 0372.39680

ACAT CREMONA SUD/EST

Via degli Argini, 12
 26100 Cremona
 Presidente: Saulo Steffani
 Tel. 0372.456521

CAT Cremona 15 "Aurora"
 S.I. Saulo Steffani
 Tel. 0372.456521

CAT Cremona 32
 "Mai più soli"
 S.I. Vilma Carini
 Tel. 0372.710955

ACAT CR OVEST/NORD/OVEST

Via Ticino, 16
 26028 Casanova del Morbasco (CR)
 Presidente: Massimiliano Bozzini
 Tel. 366.9340337

CAT Cremona 8
 S.I. Augusto Roda
 Tel. 0372.93370

CAT Cremona 9 "Il grillo parlante"
 S.I. Melissa Barbieri
 Tel. 339.3913493

CAT Cremona 27
 "Il nuovo mondo"
 S.I. Giorgio Reali
 Tel. 0372.710955

CAT Cremona 30
 S.I. Cristina Bassini
 Tel. 329.7367664

CAT Cremona 33
 S.I. Natalina Fenocchio
 Tel. 348.3020327

CAT Cremona 41 "Il sole nascente"
 S.I. Giancarlo Pisciarelli
 Tel. 0372.29340-338.5661874

CAT Cremona 42
 "Il sorriso della speranza"
 S.I. Massimiliano Bozzini
 Tel. 366.9340337

ACAT SOSPIRO

Piazza Europa
 26048 Sospiro (CR)
 bb230678@libero.it
 Presidente: Barbara Bottoli
 Tel. 348.5483025

CAT Cremona 6
 S.I. Angelo Vagnotti
 Tel. 0372.65797

CAT Cremona 17
 S.I. Enrico Cremona
 Tel. 0372 818443-339.6341223

CAT Cremona 29
 "Compagnia amici ritrovati"
 S.I. Barbara Bottoli
 Tel. 348.5483025

CAT Cremona 31
 S.I. Emanuele Sorini
 Tel. 0372.497566

**ACAT LECCO
 E VALLE SAN MARTINO**

Via Nino Castelli, 2
 23900 Lecco
 piera.megan@hotmail.it
 Presidente: Piera Proserpio
 Tel. 338.3469709

CAT Lecco "San Giovanni"
 S.I. Giuseppina D'Agnesse
 Tel. 0341.499367

CAT Calolziocorte
 S.I. Nadia Guarneroli
 Tel. 333.2320274 (Patrizia)

CAT Molteno
 S.I. Luigi Marino
 Tel. 346.2364003

CAT Introbio Valsassina
 Referente: Gino Beri
 Tel. 333.3604845

CAT Oggiono
 "Carlo Cardini"
 S.I. Carlo Brigatti
 Tel. 347.6844728

A.C.A.T. MERATE

Corso Milano, 15
 20837 Veduggio (MB)
 Presidente: Franco Morando
 Tel. 338.1101616-039.510522

C.A.T. Paderno d'Adda "Il ponte"
S.I. Mario De Luca
Tel. 389.1614111

C.A.T. Casatenovo
S.I. Luigia Proserpio
Tel. 339.2689582

ACAT BASSO LODIGIANO

Via Cavour, 16 - 26845 Codogno (LO)
acat.bassolodigiano@libero.it
Presidente: Andrea Tramontano
Tel. 339.2979553

CAT Codogno "Arcobaleno"
S.I. Franco Tramontano
Tel. 339.2979553

CAT Codogno "Il Girasole"
S.I. Manuela Maraschi
Tel. 339.2979553

CAT Codogno "Il Faro"
S.I. Serena Caccialanza
Tel. 339.2979553

CAT Lodi "Il Fiore della Rinascita"
S.I. Antonia Galbignani
Tel. 339.2979553

CAT Lodi "Il Sorriso"
S.I. Vittorina Contardi
Tel. 339.2979553

APCAT MANTOVA

Via Roma 11
46037 Roncoferraro (MN)
apcat.mantova@gmail.com
Presidente: Bruna Adami
Tel. 0376.329771-340.2163831

CAT Asola 1
S.I. Mario Capra
Tel. 0376.719456

CAT Asola 3
S.I. Mariarosa Amidani
Tel. 0376.74729

CAT Castiglione delle Stiviere
"Finalmente liberi"
S.I. Angelo Pelò
Tel. 0376.947243

CAT Castiglione delle Stiviere
"Sincerità"
S.I. Marisa Artioli
Tel. 0376.631205

CAT Gazoldo degli Ippoliti
S.I. Dircea Benedetti
Tel. 349.6792461

CAT Ponti sul Mincio "Mincio"
S.I. Renato Dal Prà
Tel. 0376.88081

CAT Roncoferraro "Hudolin"
S.I. Giampiero Xausa
Tel. 349.4489880

CAT San Giorgio "Gabbiano azzurro"
S.I. Fernanda Zacché
Tel. 0376.340196

CAT San Silvestro "Cristiana"
S.I. Laura Regini
Tel. 339.2625489

CAT San Silvestro "Cristiana 2"
S.I. Tania Siliprandi
Tel. 329.3967794

CAT Suzzara "Magnolia fiorita"
S.I. Roberto Basso
Tel. 333.3152097

CAT Viadana
"Solidarietà/Speranza"
S.I. Regina Rizzi
Tel. 0375.86139

CAT Monzambano "Anemone"
S.I. Maria Luisa Bertagnoli
Tel. 0376.809188

CAT Malavicina di Roverbella
S.I. Giorgia Tellaroli
Tel. 348.7888483

CAT Mantova "Amicizia"
S.I. Paola Bresciani
Tel. 0376.321187

CAT Mantova "Barca dei girasoli"
S.I. Roberto Francesconi
Tel. 335.6829587

CAT Mantova "Rivivere"
S.I. Gianni Lonardi
Tel. 340.8105357

CAT Mantova "Una rosa nel deserto"
S.I. Bruna Adami
Tel. 0376.329771

CAT Mantova "Vivere sano"
S.I. Marisa Spagnolo
Tel. 0376.48253

CAT Marmirolo "Girasole"
S.I. Maurizio Sansoni
Tel. 348.4425213

ACAT "HUDOLIN" MILANO

Via Costalovara, 1 - 20162 Milano
acat_milano@yahoo.it
zambonmario@hotmail.it
Presidente: Mario Coccozza
Tel. 02.2871773

CAT Milano 1
S.I. Mariangela Terzi
Tel. 02.6433982

CAT Milano 2
S.I. Maurizio Camba
Tel. 334.3500668

CAT Colturano 1
S.I. Mario Zambon
Tel. 02.98170436

CAT Colturano/Carpiano 2
"Aprirsi alla Vita"
S.I. Ivana Rosa
Tel. 349.8679082

CAT LEGNANO

S.I. Bina Abraham
Tel. 329.3076757

ACAT PAVIA

Via dei Liguri, 34 - 27100 Pavia
associazioneacatpavia@gmail.com
Presidente: Coda Marco Bruno
Tel. 327.3824958

CAT 1 Pavia "Ricominciamo"
S.I. Ghiazzi Antonella
Tel. 338.9596533

CAT 3 Pavia "Delle Rose"
S.I. Speroni Angelo
Tel. 333.4553321

CAT 6 Pavia "Cometa"
S.I. Giulia Riccardi
Tel. 0382.23489-347.2918523

CAT 7 Pavia "Mimosa"
S.I. Augusta Bianchi
Tel. 0382.407311-348.2866660

CAT 9 Cava Manara "Nuova Vita"
S.I. Emanuela Dellabianca
Tel. 338.2369581

CAT 10 Mirabello "Fiordaliso"
S.I. Angela Porcelli
Tel. 0382.432349

ACAT OLTREPO PAVESE

Via Marconi, 17
27049 Stradella (PV)
Presidente: Maurizio Fonso
Tel. 329.5867709

CAT Broni "Nuovi Orizzonti"
S.I. Elisabetta Mauri
Tel. 0385.56067

CAT Voghera
S.I. Ezio Villella
Tel. 0383.74354

ACAT ALTO PAVESE

Via S. Pertini
20082 Noviglio (MI)
Presidente: Marino Tartaglia
Tel. 334.8566935

CAT Landriano
S.I. Maria Maverna
Tel. 0382.615420

CAT Casorate Primo
S.I. Fotini Gheorghitsi
Tel. 347.4405984

CAT Pieve Emanuele
S.I. Cristina Ruzzenenti
Tel. 348.2333676

ACAT VIGEVANO

Viale Francesco Sforza, 5
27029 Vigevano (PV)
Presidente: Alma Panebianco
Tel. 342.7571368

CAT Vigevano 2
S.I. Alma Panebianco
Tel. 339.3454178

CAT Vigevano 6
S.I. Rolandi Carlo
Tel. 333.7333745

CAT Garlasco
S.I. Augusta Bianchi
Tel. 0382.407311-348.2866660

CAT Mede
S.I. Chiara Monti
Tel. 0384.823400

ACAT SONDRIO

Frazione Mossini, 153/A
23100 Sondrio
carlo.delmarco@gmail.com
Presidente: Carlo Del Marco
Tel. 340.2967460

CAT Primavera Tirano
S.I. Simona Fattorini
Tel. 340.3401599

CAT Amici Miei
Sondrio
S.I. Valeria Sainaghi
Tel. 338.1797061

CAT Il Gabbiano Sondrio
S.I. Liliana Brunello
Tel. 328.6659132

CAT La Betulla Sondrio
S.I. Mirella De Bernardi
Tel. 333.4189034

CAT Delebio
S.I. Angelo Tedioli
Tel. 339.4593870

CAT S. Martino Gordona
S.I. Domenico Chirico
Tel. 335.8025567

ACAT ALTO VARESOTTO Onlus

Via B. Luini, 16
21016 Luino (VA)
dennivolpin@teletu.it
Presidente: Denni Volpin
Tel. 349.6643878

CAT "Cielo sereno" Luino
S.I. Furio Ferri
Tel. 0332.533727

CAT Luino Centro
S.I. Elisabetta Zanini
Tel. 349.4714566

CAT Lavena Ponte Tresa
S.I. Tiziana Bertolazzi
Tel. 0332.715194

CAT "Nuovi orizzonti"
Cocquio Trevisago
S.I. Denni Volpin
Tel. 349.6643878

CAT "Camminando"
Cittiglio
S.I. Jessica Baccarin
Tel. 346.0197504

CAT Rancio Valcuvia
"Il cambiamento"
S.I. Giuseppe Prato
Tel. 349.3765937

**INDIRIZZI AGGIORNATI
AL 18 MARZO 2013
32 ACAT 181 CAT**

**INDIRIZZI DA AGGIORNARE
6 ACAT 35 CAT**





Palazzolo sull'Oglio - Brescia
Istituto di Istruzione Superiore
"Cristoforo Marzoli"
22 febbraio, classe IG
Liceo delle Scienze Umane

Giornate alternative:
La scuola incontra temi, persone ed esperienze del territorio.

L'A.C.A.T. «Arcobaleno» CURNO & DALMINE, associazione dei club alcolici territoriali (metodo Hudolin), ha portato una forte testimonianza sul tema dell'alcolismo e sulla possibilità del gruppo e della famiglia di prendere in carico questa devastante esperienza per portarla a soluzione.



Antonella La Rocca e i ragazzi della Prima G ringraziano Osvaldo Barcella, Francesco Roda e Ettore Abeni per la straordinaria disponibilità dimostrata e per l'entusiasmo con cui hanno comunicato la loro esperienza.

Grazie, a presto



Centro Servizi Formativi En.A.I.P. Lombardia
Sede coordinata di Dalmine

Dalmine, 07.12.2012

EGREGI SIGNORI

ETTORE ABENI
Servitore/Insegnante C.A.T. CURNO 1

OSVALDO BARCELLA
Servitore/Insegnante C.A.T. DALMINE 1

p.c.

DALMAZIO BETTONI
Presidente
A.C.A.T. "Arcobaleno" CURNO & DALMINE

Ringrazio personalmente, a nome della scuola professionale e dei nostri giovani allievi, l'A.C.A.T. "Arcobaleno" CURNO & DALMINE per il contributo informativo e l'amicizia che ci hanno trasmesso attraverso un programma di cinque intense giornate di sensibilizzazione al problema alcol e dipendenze correlate svoltosi presso la nostra sede in Sabbio-Dalmine.

Sento il desiderio di ringraziare in modo speciale i servitori/insegnanti che hanno regalato ai nostri ragazzi/e, allievi del Centro di Servizi Formativi En.A.I.P. Dalmine, momenti di riflessione sinceri e personali con i loro racconti di vita, non se lo aspettavano.

Esperienze che hanno portato i ragazzi alla semplicità di raccontare le loro esperienze e confrontarsi con i loro piccoli vissuti fino a mettersi in gioco.

La curiosità ha lasciato il posto alla partecipazione e nel condividere piccole cose, i disegni, gli slogan e le rappresentazioni grafiche, si è creato un clima di forte interazione.

Personalmente amo la vostra gratuità che si confronta con il futuro dei nostri ragazzi, siamo sempre più in pochi a voler condividere questo scambio, sia dalla parte delle istituzioni, che dalle forze di volontariato sociale, ma quello che i nostri giovani vogliono vedere, sentire e ascoltare per sostenere un confronto alla pari è proprio la testimonianza.

Grazie mille.

**Tutor di corso
(CESARE GHISLENI)**



**AGGIORNAMENTI FORMATIVI 2013 DELL'A.R.C.A.T. LOMBARDIA
PER FAMIGLIE E SERVITORI/INSEGNANTI**

➤ STEZZANO (BG) 21 Aprile: "L'Approccio Familiare"
➤ ASSISI dal 17 al 19 Maggio: XXI° CONGRESSO
➤ SORISOLE (BG) Giugno: "Forum Nazionale della Formazione"
➤ PAVIA dal 24 al 29 Giugno: CORSO DI SENSIBILIZZAZIONE
➤ BRESCIA 15 Settembre: "L'importanza dell'Educazione Ecologica Continua"
➤ CREMONA dal 7 al 14 Ottobre: CORSO DI SENSIBILIZZAZIONE
➤ SONDRIO 20 Ottobre: "La Supervisione Mensile dei Servitori/Insegnanti"
➤ CASTELLANZA (VA) Novembre: INTERCLUB REGIONALE
➤ CREMONA 1 Dicembre: "Il Club, la Comunità"

Per informazioni:
CISCO RODA - 339.4602401
OSVALDO BARCELLA - 338.3705510

A.C.A.T. "Arcobaleno" CURNO & DALMINE
Associazione dei Club Alcologici Territoriali (metodo Hudolin)
Via Tre Venezie, 23 - 24044 Guzzanica di Dalmine (BG)

C.A.T. STEZZANO
Club Alcologico Territoriale (metodo Hudolin)

con la collaborazione del Comune di STEZZANO
con il Patrocinio dell'A.R.C.A.T. LOMBARDIA

DOMENICA 21 APRILE 2013 - ORE 8.30



Centro Sociale Culturale "IL CASCINETTO"
Via Mascagni, 5 - STEZZANO (BG)

**GIORNATA DI FORMAZIONE
PER LE FAMIGLIE E I SERVITORI/INSEGNANTI
DEI CLUB ALCOLOGICI TERRITORIALI**

"L'APPROCCIO FAMILIARE"
La famiglia. L'associazione. L'Educazione Ecologica Continua.

PROGRAMMA:

08.30 - 09.00 : Iscrizione al Corso
09.00 - 11.00 : "La Famiglia e il Club"
11.00 - 11.30 : Pausa caffè
11.30 - 13.00 : Gruppi autogestiti
13.00 - 14.00 : Pranzo insieme
(offerto dalle famiglie dell'A.C.A.T. "Arcobaleno" CURNO & DALMINE)
14.00 - 15.30 : "La famiglia. L'associazione. L'Educazione Ecologica Continua"
15.30 - 16.00 : Pausa caffè
16.00 - 17.30 : Discussione dei lucidi e consegna degli attestati

PER ADESIONI E INFORMAZIONI:
OSVALDO BARCELLA. 338.3705510 - DALMAZIO BETTONI. 339.1349691

IL TERMINE DELLE ISCRIZIONI È IL 10 APRILE 2013