

L'ASINO E IL CONTADINO

Un giorno l'asino di un contadino cadde in un pozzo.

Non si era fatto male, ma non poteva più uscire.

Il povero animale continuò a rugginare sonoramente per ore.

Il contadino era straziato dai lamenti dell'asino, voleva salvarlo e cercò in tutti i modi di tirarlo fuori ma dopo inutili tentativi, si rassegnò e prese una decisione crudele.

Poiché l'asino era ormai molto vecchio e non serviva più a nulla e poiché il pozzo era ormai secco e in qualche modo bisognava chiuderlo, chiese aiuto agli altri contadini del villaggio per ricoprire di terra il pozzo.

Il povero asino imprigionato, al rumore delle palate e alle zolle di terra che gli piovevano dal cielo capì le intenzioni degli esseri umani e scoppiò in un pianto irrefrenabile.

Poi, con gran sorpresa di tutti, dopo un certo numero di palate di terra, l'asino rimase quieto.

Passò del tempo, nessuno aveva il coraggio di guardare nel pozzo mentre continuavano a gettare la terra.

Finalmente il contadino guardò nel pozzo e rimase sorpreso per quello che vide.

L'asino si scrollava dalla groppa ogni palata di terra che gli buttavano addosso, e ci saliva sopra.

Man mano che i contadini gettavano le zolle di terra, saliva sempre di più e si avvicinava al bordo del pozzo.

Zolla dopo zolla, gradino dopo gradino l'asino riuscì ad uscire dal pozzo con un balzo e cominciò a trottare felice.

MORALE:

Quando la vita ci affonda in pozzi neri e profondi, il segreto per uscire più forti dal pozzo è scuoterci la terra di dosso e fare un passo verso l'alto.

Ognuno dei nostri problemi si trasformerà in un gradino che ci condurrà verso l'uscita.

Anche nei momenti più duri e tristi possiamo risollevarci lasciando alle nostre spalle i problemi più grandi, anche se nessuno ci da una mano per aiutarci.



ARCAT LOMBARDIA
“ASSOCIAZIONE REGIONALE DEI CLUB ALCOLOGICI TERRITORIALI”
(METODO HUDOLIN)

STATUTO

Art. 1 - Definizione e Sede

L'ARCAT Lombardia, Associazione Regionale dei Club Alcolologici Territoriali della Lombardia, (Metodo HUDOLIN), d'ora in avanti chiamata "Associazione" è un'associazione di volontariato, a carattere apartitico, aconfessionale ed interetnico costituita ai sensi della legge 266/91 e delle leggi regionali.

L'Associazione ha sede legale a Bergamo in via Borgo Palazzo 130.

I cambiamenti di sede, quando dovuti a cause non dipendenti dall'Associazione, potranno aver luogo su delibera del Consiglio Direttivo e non sarà necessaria la procedura normale di modifica dello Statuto.

L'Associazione ha sede operativa nel territorio di residenza del presidente pro tempore.

Art. 2 - Statuto

L'Associazione è disciplinata dal presente statuto ed agisce nei limiti della legge 266/1991, delle leggi regionali di attuazione e dei principi generali dell'ordinamento giuridico.

Art. 3 - Identità e livelli organizzativi dei Club Alcolologici Territoriali (metodo Hudolin)

L'associazione esiste per essere al servizio dei Club Alcolologici Territoriali.

I **Club Alcolologici Territoriali** sono comunità multifamiliari costituite da famiglie con problemi alcol-correlati e complessi (alcol associato al consumo di sostanze illegali, psicofarmaci, problemi psichiatrici, ecc.) e da un Servitore Insegnante.

A livello territoriale i CAT si organizzano nei seguenti livelli associativi:

- **ACAT: Associazione dei Club Alcolologici Territoriali.**
- **APCAT: Associazione Provinciale dei Club Alcolologici Territoriali**
- **ARCAT: Associazione Regionale dei Club Alcolologici Territoriali.**

Tramite l'ARCAT, i Club aderiscono a livello nazionale all'**AICAT** (Associazione Italiana dei Club Alcolologici Territoriali).

Art. 4 - Finalità

L'Associazione persegue le seguenti finalità:

Promuovere e sostenere attività di informazione, in ogni sua espressione, mirata alla promozione e protezione della salute della persona, della famiglia e della comunità, a partire dai problemi alcolcorrelati e complessi.

- Promuovere la cooperazione, attraverso la partecipazione attiva di tutti i suoi Soci, con le Istituzioni pubbliche e private che si riconoscono nelle finalità dell'Associazione e nel volontariato, per la realizzazione di progetti mirati alla promozione e protezione della salute personale e comunitaria e della solidarietà sociale, sostenendo, qualora fosse richiesto, tutte le azioni necessarie all'accreditamento dell'Associazione e delle sue attività formative presso gli enti preposti.
- Attivare capacità di proposta su leggi e programmi che incidono sul piano socio-sanitario regionale.
- Migliorare la qualità della vita delle comunità attraverso l'Approccio Ecologico Sociale secondo la metodologia Hudolin, impegnandosi per lo sviluppo e la territorializzazione dei Club su tutto il territorio regionale.
- Curare il coordinamento ed la pertinenza scientifica dei programmi di formazione dei membri dei Club e delle comunità locali, ivi compresi gruppi qualificati di professionisti che abbiano specifica influenza sui comportamenti socio-sanitari della popolazione in generale e dei giovani in particolare, quali medici, personale socio-sanitario, insegnanti operatori e volontari della comunità...

L'Associazione coopera in ambito nazionale ed internazionale nel campo dei problemi alcolcorrelati e complessi e della multidimensionalità della sofferenza umana, secondo l'Approccio Ecologico Sociale elaborato dal prof. Vladimir Hudolin.

L'Associazione persegue il fine della solidarietà civile, culturale e sociale, non ha fini di lucro.

Art. 5 - Compiti

Sono compiti dell'Associazione:

- Mantenere regolari rapporti con Enti, Istituzioni pubbliche e private, Associazioni che a livello Regionale nazionale operano nel settore sanitario, educativo e sociale, della promozione e protezione della salute in

campo alcologico.

- Fungere da punto d'incontro e di coordinamento, collaborazione e confronto tra le diverse Associazioni dei Club Alcologici Territoriali (metodo HUDOLIN) che nell'ambito del loro territorio e della loro operatività mantengono la loro autonomia funzionale.
- Garantire l'armonizzazione dei programmi ad ogni livello affinché si realizzi l'Approccio Ecologico Sociale in modo analogo su tutto il territorio regionale.
- Promuovere e sostenere progetti di cooperazione con enti ed organismi italiani e non, che perseguono lo sviluppo e la tutela della salute e dei diritti dei cittadini.

Art. 6 - Soci

Sono "Soci" dell'Associazione con diritto di voto le ACAT zonali che, condividendo le finalità dell'organizzazione, mosse da spirito di solidarietà, e sostenendo regolarmente le attività dei Club del loro territorio, chiedono di essere iscritte.

Ogni socio sarà rappresentato dal suo Presidente o, in caso di impedimento, da persona da lui delegata.

L'ammissione all'Associazione è deliberata dal Consiglio Direttivo.

I soci hanno il diritto-dovere di informazione e di controllo stabiliti dalle Leggi e dallo Statuto.

I soci devono svolgere la propria attività al servizio dell'Associazione in modo personale, spontaneo, in modo gratuito e senza fini di lucro.

I soci contribuiscono al sostegno economico dell'Associazione versando le quote associative, come stabilito dalla Assemblea Generale, su proposta del Consiglio Direttivo.

Art. 7 - Esclusione

È motivo di esclusione il venir meno delle precondizioni di rispetto della legge nazionale 266/1991 e delle leggi regionali di competenza territoriale.

Il Socio che contravviene alle finalità dallo statuto o il non versamento delle quote associative stabilite, può essere escluso dall'Associazione.

L'esclusione è deliberata dal Consiglio Direttivo.

I soci possono in qualsiasi momento comunicare la loro volontà di recedere dall'Associazione.

Art.8 - Organi Sociali

Sono organi dell'Associazione:

- l'Assemblea Generale
- il Consiglio Direttivo
- il Presidente dell'Associazione
- il Collegio dei Revisori dei Conti

Le cariche elettive ed associative negli organi dell'Associazione sono a titolo gratuito, fatti salvi i rimborsi spese documentati, nei limiti stabiliti dall'Associazione stessa. Le cariche sociali sono incompatibili con la partecipazione a qualsiasi attività remunerativa dell'ARCAT.

Art. 9 - Assemblea Generale

• Composizione

L'Assemblea è costituita da tutti i soci e da un rappresentante di ogni Club dell'Associazione ed è l'organo sovrano.

Ogni ACAT e ogni Club possono essere rappresentati in assemblea da un delegato per ogni club.

Il delegato può farsi rappresentare con delega scritta. Ogni delegato non potrà avere più di una delega.

All'Assemblea Generale partecipano di diritto: il Presidente, il vicepresidente.

L'Assemblea si riunisce in seduta ordinaria su convocazione del Presidente almeno due volte all'anno e ogni qualvolta lo stesso presidente o Consiglio Direttivo o almeno un terzo degli associati ne ravvisino l'opportunità.

- L'Assemblea Generale ha potere decisionale relativamente a tutte le attività dell'Associazione, in particolare si citano:
- il programma di attività proposto dal Consiglio Direttivo,
- il bilancio preventivo
- il bilancio consuntivo
- il regolamento interno
- le richieste di modifica dello statuto
- le quote dei Soci

- quant'altro demandate per legge o per statuto, o sottoposto al suo esame dal Consiglio Direttivo.
- L'Assemblea Straordinaria delibera sulle modifiche dello statuto e sullo scioglimento dell'associazione.
- Su ogni altro argomento attribuito per legge all'assemblea straordinaria.

Sia l'assemblea ordinaria che straordinaria sono presiedute dal Presidente o in sua assenza dal vice presidente o, in assenza di entrambi, da un altro membro del Consiglio Direttivo eletto tra i presenti.

Le convocazioni delle riunioni sono effettuate dal Presidente, con predisposizione dell'ordine del giorno indicante gli argomenti da trattare, almeno 15 giorni prima della data fissata, con comunicazione scritta fatta pervenire ai soci via posta, fax, o mail (PEC) o a mano.

L'assemblea sia ordinaria che straordinaria è validamente costituita, in prima convocazione quando sia presente o rappresentata almeno la metà più uno dei soci e delegati dei Club. In seconda convocazione l'assemblea è validamente costituita qualunque sia il numero dei soci e dei delegati dei Club intervenuti o rappresentati.

Le deliberazioni dell'assemblea sono valide quando siano approvate dalla maggioranza dei presenti, eccezion fatta per le deliberazioni riguardanti la modifica dello statuto per le quali è necessario il voto favorevole di almeno la metà più uno degli associati e per la deliberazione riguardante lo scioglimento dell'associazione e la relativa devoluzione del patrimonio residuo per la quale è necessario il voto favorevole di almeno tre quarti dei soci e dei delegati dei Club.

Art. 10 - Consiglio Direttivo (C.D.)

- **Composizione**

È composto dai Presidenti delle ACAT o da un loro delegato, dal Presidente dell'Associazione, che lo presiede, e dal vice presidente.

Il Consiglio Direttivo non ha una scadenza poiché si rinnova automaticamente con il rinnovarsi dei Presidenti delle Associazioni soci.

Le sedute del C.D. sono valide con la presenza di 2/3 dei componenti in prima convocazione e con qualsiasi numero dei presenti in seconda convocazione. Le deliberazioni sono assunte a maggioranza semplice fra i presenti.

- **Convocazione**

Le riunioni sono convocate dal Presidente, con predisposizione dell'ordine del giorno indicante gli argomenti da trattare, almeno 15 giorni prima della data fissata, con comunicazione scritta recapitata via posta, a mano, fax o mail (PEC).

- **Compiti del Consiglio Direttivo**

- Eseguire le volontà dell'Assemblea
- Predisporre e sottoporre all'Assemblea Generale il bilancio preventivo e consuntivo annuale
- Provvedere all'ordinaria amministrazione dell'Associazione
- Proporre le modifiche dello Statuto
- Proporre all'Assemblea Generale la composizione del Collegio dei Revisori dei Conti
- Stabilire di concerto con il Presidente la data di convocazione dell'Assemblea Generale

Nel Consiglio direttivo vengono nominati:

il segretario che:

- provvede alla tenuta ed all'aggiornamento del libro dei soci;
- provvede al disbrigo della corrispondenza;
- è responsabile della redazione e della conservazione dei verbali delle riunioni dell'Assemblee e del Consiglio Direttivo.

il tesoriere che:

- predispone lo schema del bilancio preventivo e consuntivo da sottoporre al consiglio direttivo;
- provvede alla tenuta dei registri e della contabilità dell'organizzazione nonché alla conservazione della documentazione relativa, con indicazione nominativa dei soggetti eroganti;
- provvede alla riscossione delle entrate e al pagamento delle spese in conformità alle decisioni del Consiglio Direttivo.

Art. 11 - Il Presidente

- **Presidente**

Egli è il legale rappresentante dell'Associazione e rappresenta l'Associazione di fronte a terzi.

Egli è eletto dal Consiglio Direttivo con la maggioranza degli aventi diritto e dura in carica tre anni.

Non può essere rieletto per più di due mandati consecutivi.

Propone alla ratifica del direttivo la nomina del Vice Presidente.

La carica suddetta è incompatibile con qualsiasi carica elettiva nelle Associazioni soci.

Convoca l'Assemblea generale ordinaria e straordinaria ed il Consiglio Direttivo e dà esecuzione alle loro deliberazioni.

- **Vice Presidente**

È proposto dal Presidente e la sua nomina è ratificata dal C.D., dura in carica per tutto il periodo del mandato del Presidente.

In caso di impedimento temporaneo del Presidente, il Vice Presidente ne assume le responsabilità e le funzioni.

In caso di impedimento duraturo, o in presenza di dimissioni del Presidente, il Vice Presidente convoca al più presto, e comunque non oltre i 60 giorni, il Consiglio Direttivo per l'elezione del nuovo Presidente.

Art. 12 - Il Collegio dei Revisori dei conti

- **Costituzione e compiti**

È composto da tre membri effettivi e due supplenti eletti dall'Assemblea Generale. I membri possono essere eletti anche tra i non Soci e devono essere esperti in materia contabile.

Il Collegio dei Revisori dei Conti ha diritto a partecipare, senza diritto di voto, alle riunioni del Consiglio Direttivo. Esso esercita il controllo sulla legittimità delle entrate e delle uscite poste a carico del bilancio e dei documenti contabili dell'Associazione.

Redige la relazione da presentare all'Assemblea Generale unitamente al conto consuntivo.

La carica dei Revisori dei Conti dura quattro anni ed è incompatibile con ogni altra carica sociale. I Revisori dei Conti possono essere rieletti.

Art. 13 - Mezzi Economici

Le risorse economiche dell'Associazione sono costituite da:

- quote dei soci
- finanziamenti di Enti pubblici e privati,
- donazioni private,
- lasciti testamentari, con beneficio di inventario,
- ogni altro tipo di entrata ai sensi della Legge 266/91.

Art. 14 - Bilancio

L'esercizio sociale dell'Associazione ha inizio il 1° gennaio e si chiude il 31 dicembre di ogni anno.

Il Consiglio Direttivo presenta annualmente entro il 30 maggio all'Assemblea la relazione nonché il rendiconto consuntivo dell'esercizio trascorso e quello preventivo per l'anno in corso da sottoporre all'approvazione dell'Assemblea che deciderà a maggioranza di voti.

Gli eventuali utili dovranno essere impiegati per la realizzazione delle attività istituzionali.

Art. 15 - Modifica dello Statuto

Le proposte di modifica allo Statuto possono essere iniziativa del Consiglio Direttivo o dei soci. In questo ultimo caso le proposte devono essere presentate al Consiglio Direttivo da almeno la metà più uno dei soci.

Art.16 - Scioglimento

La durata dell'Associazione è illimitata.

Lo scioglimento è deliberato dall'Assemblea Generale Straordinaria col voto favorevole di almeno $\frac{3}{4}$ dei soci e dei rappresentanti dei Club. L'Assemblea provvede alla nomina di uno o più liquidatori.

In caso di scioglimento o cessazione dell'Associazione, i beni, dopo la liquidazione, saranno devoluti ad altre organizzazioni di volontariato o enti non lucrativi socialmente utili aventi scopi analoghi a quelli indicati nel presente statuto e comunque al perseguimento di finalità di pubblica utilità sociale.

Art. 17 - Regolamento

Il regolamento, deliberato dall'Assemblea Generale, disciplina, nel rispetto dello statuto, gli ulteriori aspetti relativi all'organizzazione ed alle attività dell'Associazione.

Art. 18 - Disposizioni Finali

Per quanto non previsto da questo Statuto, si osservano le norme di legge, ivi compresa la legge 675/96, come pure sono da considerare nulle quelle norme contenute nel presente Statuto che fossero in contrasto con le disposizioni di legge.

Si richiede la registrazione ai sensi della legge 266/91

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

Cremona, 15 – 20 ottobre 2012

CONCLUSIONI

Nella settimana dal 15 al 20 ottobre 2012 si è svolto presso il Seminario Vescovile di Cremona il Corso di Sensibilizzazione all'Approccio Ecologico-Sociale ai Problemi Alcolcorrelati e Complessi (metodologia Hudolin).

Il Corso è stato organizzato dall'A.P.C.A.T. Cremona in collaborazione con:

- A.C.A.T. zionali della Provincia di Cremona;
- A.S.L. Provincia di Cremona;
- Alternanza Scuola-lavoro Istituto Einaudi.

E con il patrocinio:

- A.I.C.A.T. Associazione Italiana dei Club Alcologici Territoriali (metodo Hudolin);
- A.R.C.A.T. Lombardia Associazione Regionale dei Club Alcologici Territoriali (metodo Hudolin);
- Scuola Europea di Alcologia e Psichiatria Ecologica di Trieste;
- Provincia di Cremona;
- Comune di Cremona;
- C.I.S.Vol. di Cremona.

*Provider per l'ECM l'A.S.L. della Provincia di Cremona.
Il Corso è cofinanziato dal Bando del Volontariato 2012.*

Al corso hanno partecipato 44 corsisti provenienti dalle Province di Cremona, Brescia, Lodi, Reggio Emilia, Monza Brianza, Mantova, Bergamo, Cuneo, Piacenza.

Si ringraziano le famiglie ed i servitori-insegnanti dei Club Alcologici Territoriali delle A.C.A.T. zionali di Cremona che hanno accolto l'invito ospitando nelle riunioni settimanali dei C.A.T. i partecipanti al corso.

Per l'ospitalità impeccabile, e per la disponibilità alla gestione della sede del corso presso il Seminario Vescovile si ringrazia il Rettore Don Enrico e tutti i suoi collaboratori.

Si ringraziano il Direttore del Corso Giorgio Reali, i Co-direttori e Conduttori: Giuseppe La Rocca ed Emanuele Sorini, i Conduttori: Giancarlo Pisciarelli, Osvaldo Barcella, i Co-conduttori: Alessandro La Rosa, Luciano Fardani, Saulo Steffani, e Ruggero Ruggeri per il lavoro di segreteria.

Un ringraziamento particolare all'Assessore ai Servizi Sociali del Comune di Cremona dott. Amore, all'Assessore alle Politiche Sociali della Provincia di Cremona dr.ssa Schiavi, al Responsabile della Comunità "Il Cuore di Crema" sig. Dragoni per i graditi interventi, al Dirigente Scolastico dell'Istituto Einaudi che hanno permesso a una classe quarta di sperimentarsi nel corso, con l'auspicio che nel prossimo futuro questo evento si ripeta e venga esteso anche ad altre realtà scolastiche.

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

Un grazie infine a tutti i corsisti, i quali 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 il conduttore ed autogestiti, hanno stimolato le seguenti considerazioni ed obiettivi:

- 1) *La salute come stato di benessere "fisico, psichico e sociale", che si crea operando scelte consapevoli e personali sulla base dei dettami dell'O.M.S.; si tutela prendendosi cura di se stessi e degli altri sapendo decidere e controllare i propri comportamenti.*
- 2) *Ogni consumo di alcol comporta un rischio per la salute, che aumenta al crescere della quantità;*
- 3) *Il consumo di alcol e i problemi alcolcorrelati non coinvolgono solo il consumatore ma tutta la sua rete relazionale;*
- 4) *Si è avvertita la necessità di una corretta informazione e sensibilizzazione riguardo ai problemi alcolcorrelati in relazione ad un uso scorretto del mezzo mediatico, che promuove stili di vita che non favoriscono promozione e protezione della salute;*
- 5) *Il Club è una comunità multifamiliare, è una "porta sempre aperta" in grado di accogliere senza giudicare, opera nella piena autonomia di ciascuno nel rispetto delle differenze sociali e culturali;*
- 6) *Lo scopo del Club è il cambiamento dello stile di vita e smettere di bere è solo il primo passo. Il cambiamento deve essere personale, libero, rispettoso dei propri tempi. Non può essere imposto agli altri, ma può derivare dal confronto con le esperienze altrui;*
- 7) *Una famiglia che entra al Club, è opportuno che frequenti la Scuola di Primo Modulo, per comprendere meglio il percorso che sta intraprendendo;*
- 8) *Nel Club c'è solidarietà e sostegno specialmente nei momenti più difficili; le relazioni e gli scambi tra i membri sono aiuti concreti verso il cambiamento;*
- 9) *Per aprire un nuovo Club sono sufficienti due famiglie, figli compresi, e un Servitore Insegnante che abbia frequentato il corso di sensibilizzazione.*
- 10) *Nel Club non ci sono regole se non quelle per una buona convivenza: sincerità, puntualità, riservatezza, giorno, ora e sede fissi, avvisare in caso di assenza...*
- 11) *È auspicabile ritenere il club inserito nella comunità come sua parte integrante; capace di interloquire in un'ottica di confronto e cooperazione costante;*
- 12) *Il servitore-insegnante è un membro del Club, crea un clima di empatia, dà a tutti la possibilità di parlare. Non dà consigli ma rilancia gli stimoli alle famiglie. È l'unica persona qualificata al primo colloquio per l'inserimento di una nuova famiglia nel Club.*
- 13) *Chiunque può essere servitore-insegnante di Club: l'importante è che favorisca la crescita e la matura-*

zione del Club senza imporre le proprie idee e lasciando piena libertà alle famiglie; diventa fondamentale per il servitore-insegnante, per le famiglie e per la comunità una formazione e aggiornamento continuo, che favorisca la crescita culturale;

- 14) Ci impegniamo a favorire la crescita dei Club nelle nostre Comunità locali
- 15) Le esperienze personali insegnano più di tanti manuali;
- 16) Il cambiamento della cultura sanitaria generale, inizia da un cambiamento personale;
- 17) Ci impegniamo a proporci come esempio di uno stile di vita più sobrio all'interno della nostra famiglia e della comunità, mediante l'attuazione pratica dei contenuti e delle conclusioni del corso;
- 18) Il confronto positivo fra le diverse esperienze ci ha permesso di iniziare un percorso di crescita dialettica e personale, che ci rende protagonisti di un possibile cambiamento della cultura generale. Si è inoltre evidenziato l'importanza del cambiamento della terminologia, in particolare il cambiamento della parola "alcolista" con persona e famiglia con problemi alcolcorrelati, "alcolismo" con problemi alcolcorrelati, "trattamento" con cambiamento, "Club degli Alcolisti in Trattamento" con Club Alcolologico Territoriale per indicare il luogo del cambiamento.
- 19) È emersa la criticità riguardo alla difficoltà di inserirsi nei posti di lavoro delle persone dopo percorsi sia nelle comunità terapeutiche che nei Club alcolologici territoriali.
- 20) Questo problema necessita di un confronto con le Istituzioni e per quanto ci riguarda incentivare il nostro impegno per un cambiamento di paradigma nelle nostre Comunità locali affinché si rimetta al centro la persona e non il giudizio.
- 21) Nella Tavola rotonda del Venerdì mattina coordinata dal Dott. Sorini erano presenti per l'Amministrazione Provinciale la Dr.ssa Silvia Schiavi, il Presidente ARCAT Roda Francesco, Osvaldo Barcella per i Programmi Alcolologici Bergamaschi, Reali Giorgio per i Programmi Cremonesi e Francesco Dragoni per il Cuore di Crema si è sviluppato un proficuo confronto sulla situazione attuale degli interventi sui problemi alcolcorrelati nei nostri Territori e come migliorare e potenziare la rete di collaborazione fra pubblico e privato
- 22) A tale proposito è emersa la necessità che anche le Istituzioni siano parte di un Luogo (tavolo) che metta insieme le entità del Territorio Provinciale per poter dare una risposta migliore, integrata e politica alla promozione della salute riguardo al consumo delle bevande alcoliche ed ai problemi alcolcorrelati;
- 23) I corsisti si impegnano per sensibilizzare la comunità affinché vi sia un maggior rispetto delle leggi vigenti riguardanti il controllo e la somministrazione di bevande alcoliche;
- 24) Si ribadisce l'importanza della partecipazione a tutti i momenti previsti dai programmi alcolologici: Interclub, Corsi di formazione ed

aggiornamento per i membri di Club e di sensibilizzazione per la comunità locale, etc..., la partecipazione ai Congressi Locali e Nazionali, in particolare:

- Il Congresso Nazionale delle Famiglie dei Club Alcolologici Territoriali;
- Il Congresso sulla Spiritualità Antropologica, che si svolgerà nel maggio 2013 ad Assisi.
- 28 ottobre 2012, Interclub e Congresso Regionale a Gottolengo (BS).

I corsisti che hanno offerto la loro disponibilità ad attivarsi nei programmi territoriali si impegnano a partecipare alla riunione mensile dei servitori-insegnanti del proprio territorio.

È indetta una riunione di tutti i corsisti alle ore **14.00 di sabato 3 novembre 2012** presso la sede APCAT Cremona in via dell'Annona, 1/3 – 26100 Cremona.

In detta riunione verrà distribuito il CD prenotato contenente le lezioni sviluppate durante il corso.

Per una maggiore diffusione, le presenti conclusioni sono inviate all'A.I.C.A.T., all'A.R.C.A.T. Lombardia, all'A.S.L. Provincia di Cremona, al Comune di Cremona, alla Provincia di Cremona, al C.I.S.Vol. di Cremona ed alle riviste "CAT & Dintorni" e "Camminando Insieme".

I corsisti

Cremona, 20 ottobre 2012

S.A.T. di 2° modulo a Lumezzane (BS)

Organizzata dall'A.C.A.T. locale, il 2° sabato di Novembre si è tenuta a Lumezzane la S.A.T. di 2° modulo.

Nonostante il tempo, inclemente, e la diaspora che in questi ultimi tempi attraversa l'Associazione ed i Club (cui prodest), la giornata di aggiornamento ha riscontrato una buona presenza delle famiglie provenienti dalla provincia e di un buon gruppetto di quelle dalla vicina Cremona.

Per l'occasione l'A.C.A.T. Lumezzane ha ritenuto di



sperimentare una nuova impostazione della giornata finalizzata a privilegiare le famiglie, sole titolari e destinatarie delle risorse dei Club, riservando maggior spazio ai lavori di gruppo consentendo in tal modo alle famiglie stesse di meglio esprimere il loro pensiero e le loro esperienze in riferimento al tema proposto.

Dopo un breve saluto di benvenuto, il nostro servitore Anna ha introdotto i lavori proponendo il tema della giornata, "Partecipazione attiva al Club", illustrando sinteticamente le motivazioni che ci hanno indirizzato nella scelta di questo argomento:

- l'importanza di una partecipazione attiva al Club ;
- le conseguenze negative della mancata o scarsa partecipazione della famiglia (quando chi beve viene accompagnato e "parcheggiato" al Club);
- l'importanza di intrattenere attive e costruttive relazioni con le istituzioni (fare rete);
- la responsabilità di ciascuno nel testimoniare con il proprio stile di vita la divulgazione del metodo Hudolin.

Le famiglie si sono quindi divise in gruppi, abbastanza rappresentativi di ciascuna zona di provenienza, per portare un allargato, migliore e più compiuto, contributo di pensiero ed esperienze in ordine al tema in esame.

Il lavoro dei gruppi è risultato proficuo e, pur rispecchiando il pensiero e le esperienze di famiglie provenienti da diverse realtà geografiche, ha prodotto valutazioni e raccomandazioni sostanzialmente omogenee per contenuti ed indirizzi.

L'importanza e la centralità della famiglia nel Club :

- è molto importante l'accoglienza e il coinvolgimento delle famiglie nello stile di vita proprio dei Club. La mancata partecipazione della

famiglia crea difficoltà al singolo per la solitudine, l'assenza di affetto e di stimolo nel percorso intrapreso;

- l'arrivo di una nuova famiglia vivacizza e rivitalizza la vita del Club; anche la moltiplicazione del Club, con il ricambio delle famiglie e l'apporto di esperienze e vissuti nuovi, risulta propedeutico alla vita del Club.

Chiarezza sul percorso proposto :

- è necessario essere molto chiari e trasparenti fin dal primo incontro sulla metodologia e sul percorso proposto. È un impegno serio e non transitorio (superata la crisi non ho più impegni di partecipazione...). Ribadire le regole dei Club, poche, semplici ma che vanno rispettate!

Cambiamento personale :

- vado al Club per un cambiamento personale: cambio io, non lo chiedo agli altri! Sarà il mio nuovo stile di vita a sollecitare la comunità a riflettere su quei canoni di vita, sbagliati ma consolidati nel tempo e comunemente accettati.

Essere e fare rete :

- oltre alla testimonianza con il loro stile di vita i membri dei Club sono impegnati a lavorare sul territorio con informazioni alla comunità (S.A.T. di 3° modulo), collaborando con le varie associazioni, amministrazioni ed enti pubblici, medici di base ecc. facendo rete per la promozione di una nuova cultura dello "star bene".

Formazione :

- è stata ribadita l'importanza della formazione: la metodologia c'è, è scritta e non serve inventarsi niente. Per attuarla è però necessario conoscerla ed approfondirla partecipando alle varie opportunità di formazione che l'Associazione ci offre. Come in tutte le circostanze della vita essere aggiornati consente di affrontare le diverse situazioni al meglio delle possibilità, non lasciando spazio all'improvvisazione.

Conclusioni :

- Da ultima, ma non per importanza, la necessità di ritornare alla base del sistema recuperando quei valori fondanti che costituiscono i pilastri della nostra metodologia:
SOLIDARIETA' – AMORE – AMICIZIA

Per chiudere in bellezza, come tradizione ormai consolidata a Lumezzane, è stato allestito lo spiedo ...**ma chi ha detto che lo spiedo non è spiedo senza il vino?**



Al contrario: abbiamo potuto apprezzare quanto preparatoci dai volontari dell'Oratorio di San Sebastiano e goderci una serata in allegria consolidando vecchie amicizie e facendone di nuove favorite dal "bon ton" della sobrietà!

Lumezzane, 10 Novembre 2012

SILVANO
ACAT Lumezzane

CIAO A TUTTI.

Mi chiamo Aldo e sono un amico del Club Lume 2 di Lumezzane (Bs). Sabato 10 Novembre ho partecipato per la prima volta all'aggiornamento annuale delle famiglie dei Club sul tema " Partecipazione attiva al Club ".

L'atmosfera che ho trovato è stata di assoluta serenità. L'argomento era interessante, gli interventi ed i suggerimenti anche.

Spero che in futuro possa servire a far sì che la partecipazione ai Club sia più sentita ed attiva e che venga ampliata anche all'esterno, coinvolgendo di più le famiglie che hanno familiari con il problema dell'alcol. Arrivederci alla prossima volta.

ALDO
CAT Lumezzane 2

SONO FRANCO HO 25 ANNI DI SOBRIETÀ.

Ricordo che il primo anno è stato duro e faticoso, ma man mano che scorrevano i giorni mi accorgevo del mio ritorno alla vita di uomo, marito e padre.

Ho ritrovato un lavoro che avevo perso da tempo con questo la dignità morale e civile che non avevo più.

Quindi auguro a chi ha festeggiato il primo anno di sobrietà di avere e provare questa immensa gioia.

In questo cammino mi sono state sempre vicine mia moglie Mariangela e mia figlia Emanuela.

La medaglia della premiazione del 25° anno raffigura un gabbiano in volo.

Auguro a tutti di volare con la speranza di riuscire e continuando nella sobrietà e nel migliorare sempre di più.

FRANCO TERZI , ACAT Milano

I VENT'ANNI DEL CAT DI LANDRIANO

Sono onorata di festeggiare proprio qui a Landriano i vent'anni del nostro club: da 20 anni verso un migliore stile di vita.

Era il 6 ottobre 1992 quando l'abbiamo aperto; Vittorio Mariani è stato il primo socio a frequentarlo e devo dire che è sempre stato presente ogni lunedì e continua tutt'ora a frequentarlo: è la nostra colonna portante.

Abbiamo avuto altri successi, come, del resto, ce ne sono senz'altro in tutti i vari club e di cui si deve essere orgogliosi, ma, purtroppo, si incontrano anche diverse difficoltà: difficoltà che incontrano alcuni soci nell'affrontare il problema e difficoltà a livello di gestione del club; dobbiamo quindi portare gli uni i pesi degli altri.

Spero dunque di riuscire a rendere il giusto merito a coloro che hanno iniziato a credere in questo percorso, come la dr.ssa Graziella Bernardini, mettendo a disposizione fin dall'inizio le proprie energie, le proprie competenze personali e professionali.

Da qualche anno si è saputa creare una maggiore attenzione sociale e una pratica sanitaria rinnovata attorno al tema del disagio comportamentale nei suoi diversi aspetti e quindi, nello specifico, anche intorno al tema dell'alcolismo, non più considerato in un'ottica semplicemente moralistica, esclusivamente come un vizio del soggetto, ma come una malattia, uno stile di vita le cui cause e conseguenze assumono un respiro ben più ampio e più complesso e quindi richiedono un intervento multidisciplinare, a largo raggio.

Ciò che mi ha colpito fin dall'inizio nella filosofia dei CAT è stata questa concezione della salute come qualcosa che va al di là, va oltre l'assenza di malattia.



Salute come uno stile di vita che ti fa star bene con te stesso e con gli altri.

Uscire dalla dipendenza, se per l'alcolista significa ritrovare la propria libertà dal bere e quindi ritrovare se stessi, per chi alcolista non è, sia esso familiare o servitore-insegnante, uscire dalla dipendenza può significare uscire dai propri pregiudizi, dalle proprie certezze, dai propri schemi e cominciare a mettersi in discussione, a giocare insieme agli altri.

Io penso che chi vive in modo autentico l'esperienza all'interno di un CAT riceva dei grossi strumenti per impostare delle sane relazioni con gli altri e con se stessi.

In una società dove l'utile, l'opportunismo, l'individualismo sono i parametri che regolano la maggior parte dei rapporti umani, un'esperienza come quella dei CAT, basata sull'accoglienza, sull'amicizia, sulla solidarietà e la condivisione, diventa davvero un'esperienza alternativa che possa solo far bene.

In un contesto dove uomini e donne, di diverse età, estrazione sociale e culturale, condividono i propri problemi nel rispetto della dignità di ognuno e nel rispetto delle diversità di cui ognuno è portatore,

si impara ad accettare anche il proprio limite, si impara ad apprezzare i progressi, se pur minimi, di un percorso, si impara ad ascoltare altri punti di vista, si impara a non giudicare, si impara a dare al proprio tempo un significato diverso dal tempo del lavoro, dal tempo del divertimento e del consumo. Si scopre il tempo della gratuità, il tempo della relazione e non è poco per chi con l'alcol o con uno stile di vita chiuso da tante dipendenze, ha perso il senso dello stare con gli altri.

Il rischio dell'emarginazione può sempre ripresentarsi, tanto più in questa società dove i valori dominanti sono l'apparire, il possedere, l'affermarsi, mentre la fragilità, il bisogno, la malattia, la vecchiaia vengono considerate negativamente, come esperienze da rimuovere più che da affrontare.

Bisogna capire che il cammino per uscire da una dipendenza comporta tempi lunghi perché a volte ci sono delle sofferenze interiori che noi non conosciamo.

È necessario perciò un lavoro in rete, supporto dei familiari e di amici, oltre al lato farmacologico (anche perché a tutt'oggi non esistono veri e propri farmaci che curano l'alcolismo!).

Queste sono le parole del dr. Giovanni Vittadini, responsabile del settore di riabilitazione alcolica alla Fondazione Maugeri di Pavia.

Non ci sono programmi terapeutici prestabiliti e uguali per tutti.

Occorre conoscere bene la persona e capire cosa intende fare per instaurare un modello di collaborazione tra medico e paziente e rivolgersi, soprattutto, a un gruppo di auto-mutuo-aiuto.

Non bisogna aspettare tanto per chiedere aiuto.

Il club serve a mantenere la sobrietà, ma il cambiamento quando avviene?

Dobbiamo credere nella persona e darle fiducia, credere nella possibilità di cambiamento perché cambiare è possibile.

L'alcolista in passato era legato all'uso di vino nelle serate al bar, in osteria, nei luoghi di ritrovo.

Oggi l'alcolista non è un consumatore di quel tipo, ma ricerca la sostanza per provare sensazioni più forti, per apparire più brillante di quanto sia in realtà, per essere osservato e messo al centro dell'attenzione.

Un altro sguardo particolare dovremmo averlo per i giovani.

La soglia del consumo di alcol si è abbassata a 12-13 anni e ci si dovrebbe chiedere il perché.

A.C.A.T. PAVIA onlus
Associazione dei Club Alcolici Territoriali (Metodo Hudolin)

In collaborazione con
A.P.C.A.T. PAVIA onlus
Associazione Provinciale dei Club Alcolici Territoriali (Metodo Hudolin)
con il patrocinio del **COMUNE DI LANDRIANO**

Invita la popolazione a partecipare all'

INTERCLUB PROVINCIALE

Domenica 21 ottobre 2012 - ore 9:00
presso la Sala Polivalente dell'Oratorio San Luigi
Via San Quirico 54 - Landriano (Pavia)
sul tema

**Vent'anni del Club di Landriano (1992-2012)
con successi e difficoltà ...
con lo sguardo rivolto al futuro**

Interventi introduttivi a cura di:

- **Maria Maverina**, servitore-insegnante del Club Landriano
- **Angela Telli**, socia familiare del Club Landriano
- **Antonella Ghiazzi**, insegnante Scuola Media Landriano

Sono state invitate a partecipare le autorità locali.
Seguiranno le testimonianze dei membri dei Club, uno spazio per gli interventi dei partecipanti e la premiazione delle famiglie.
In questa occasione si svolgeranno le elezioni per il rinnovo del Direttivo Provinciale (A.P.C.A.T.)

Al termine dell'InterClub i partecipanti potranno pranzare insieme presso il Ristorante "Il Portichetto", Via P. Nenni 1 - Landriano

Per informazioni e per prenotare il pranzo:
Maria Maverina: tel. 0382-615420 (ore pasti) oppure cell. 347-523 2613

Realizzato con la collaborazione di
Centro Servizi Volontariato di Pavia www.csvpavia.it

Provincia di Pavia

Mancano in generale esperienze alternative al tempo libero e l'uso del tempo libero favorisce il consumo di alcol perché l'abitudine dei giovani è di trovarsi davanti al bar con la conseguenza che il luogo stesso di ritrovo invoglia a bere e non solo. Chi va al bar per bere, trova in alcuni esercizi anche le macchinette per giocare ed ecco un'altra dipendenza..

Si dovrebbe aprire un altro capitolo... perché nei giovani è in aumento la poli-assunzione.

L'importanza anche in questi casi è un'attenta osservazione da parte dei genitori sul comportamento dei ragazzi/e perché anche queste ultime non sono da meno (tipo sbalzi d'umore, irascibilità, esplosione di rabbia per futili motivi, amnesie) e poi discutere, discutere con loro analizzando i rischi e i benefici del bere se si assumono bevande alcoliche rispetto alla sobrietà (es.: non sei in grado di guidare il motorino, di parlare a una ragazza, di star bene e fare sport...).

Naturalmente i famigliari non dovrebbero assumere bevande alcoliche perché potrebbero dirci: "Se bevete voi perché non posso bere anche io?".

UNO SGUARDO RIVOLTO AL FUTURO

Siamo chiamati a divenire persone capaci di immergersi fino in fondo nel tempo e nello spazio per aprire prospettive di futuro, persone dallo sguardo ampio e nuovo con la gioia di scoprire ogni giorno il mondo, nella consapevolezza che sta a noi fare qualcosa di più e di nuovo per migliorarlo, anche nei momenti di fatica.

Io ritengo e penso che anche per tutti voi sia importante, nel perseguire questo obiettivo, entrare in relazione con l'altro perché ognuno di noi è un bene per sé e per gli altri, perché Dio si serve di noi perché il bene si diffonda (parole di padre Salezze).

Vorrei concludere con una frase che ho letto tanti anni fa in un libro sulla fine dell'esperienza manicomiale, nella "FABBRICA DELLA FOLLIA".

Un ragazzo riassumeva con queste parole la sua disperazione e solitudine : *"Spero che tutto questo vi possa far capire cosa vuol dire essere chiuso, senza un po' di aiuto da un mondo felice, che non si volta indietro a vedere quello che succede a molta gente persa per sempre e che non potrà mai sapere come e quando la loro vita si spegneva"*.

Dagli ultimi decenni del '900 ad oggi sono cambiate molte cose, sia in senso positivo che in negativo. Abbiamo raccolto una eredità impegnativa fatta di esperienze e vissuti di umanità: è nostro impegno dare continuità alla pratica dei CAT, tratteggiare un futuro possibile e dignitoso, libero dalle dipendenze sia per chi è alcolista, sia per chi non lo è.

MARIA MAVERNA

S.I. CAT Landriano

LANDRIANO, 12 OTTOBRE 2012

È con vero piacere che mi trovo qui, non nella veste che indosso quotidianamente, quella di docente di lettere della Scuola Secondaria di 1° grado, ma come servitore-insegnante di C.A.T.

Proprio qui, a Landriano nel salone del vecchio cinema circa 20 anni fa, partecipai al mio primo Interclub di questa associazione, localmente nata da poco, ma che a livello nazionale ed internazionale, aveva già inciso sul comportamento e sul cambiamento in soggetti con problemi alcolcorrelati e sulle loro famiglie.

Com'è noto poi l'A.C.A.T. si è diffusa capillarmente entrando nel tessuto del vivere civile, nel volontariato e nelle istituzioni con le quali collabora a livello preventivo (Scuole, Enti Locali e A.S.L) e terapeutico (S.E.R.D., Ospedali, Comunità).

Al di là della premessa vorrei comunicare con voi, dopo averle fatte mie, alcune riflessioni recentemente acquisite e che posso mettere in gioco nel Club settimanalmente e a scuola quotidianamente. EMPATIA = en pathos = mettersi nei "panni dell'altro" con sensibilità nelle sofferenze, ma anche condividendo la soddisfazione per i risultati raggiunti, nel camminare accanto per conseguire nuove competenze, abilità e comportamenti nella gestione di conflitti con la famiglia con l'ambiente di lavoro, a volte con se stessi.

Occorre pazienza, comprensione, volontà ("l'ottimismo della volontà") e determinazione.

È necessario una diversa gestione del tempo... tutti siamo condizionati dalla fretta, da situazioni apparentemente sane, ma in realtà frenetiche e competitive, alla ricerca di traguardi non sempre

significativi se non conseguiti con impegno, con costanza e con l'entusiasmo di chi sta vicino.

Non è una riflessione banale, deve essere ripensata, ricordata e condivisa quasi quotidianamente in famiglia, nel lavoro, nel club.

L'esperienza del C.A.T. con i suoi aggiornamenti, le sue "scuole", offrono ogni anno occasioni per il conseguimento di nuovi strumenti, per approfondire temi su cui non sempre ci soffermiamo.

Anche il lavoro settimanale di auto-aiuto può essere un formidabile rimettere in gioco momenti e tempi della vita di ciascuno di noi attraverso il confronto costruttivo di esperienze e testimonianze.

Permettetemi una riflessione personale: la mia attività di socio di club ha conosciuto vari fasi, ne ho sentito parlare intorno al 1985, ho iniziato a frequentarlo nel 1993 come familiare di persona con problemi di policonsumo, raggiunti alcuni anni di sobrietà mi sono poi allontanata, pur continuando a studiare e osservare il problema della dipendenza da alcol, stupefacenti, gioco e dalle situazioni che la producono, quasi sempre effetti di quel vuoto affettivo-spirituale-esistenziale che accomuna centinaia di migliaia di potenziali consumatori di sostanze.

Sono poi tornata al C.A.T. l'anno scorso dapprima ancora come partner, poi anche come servitore-insegnante ed ho scoperto che il club può avere un valore oltre che antropologico e psicologico anche MORALE se si considera l'etica "il luogo dove la persona viene confortata, incoraggiata, animata."

ANTONELLA GHIAZZI
CAT "Ricominciamo" Pavia



FESTA DELLE FAMIGLIE
ACAT Como
10 NOVEMBRE 2012

BUON POMERIGGIO A TUTTI

A nome di tutte le famiglie dei club ringrazio tutti coloro che hanno aderito al nostro invito.

Un doveroso grazie va a don Giorgio che ci ha aperto le porte di casa sua e ci accoglie ogni lunedì come club "La cucuma".

Ringrazio dr. Boncinelli dell'Ospedale S. Anna di Como uno tra i primi a credere nei CAT e che ha fatto tanto bene alle nostre famiglie in sofferenza a causa del problema alcol.

Lo sentiamo sempre vicino a noi.

Un grazie di cuore va a tutto lo staff del nucleo operativo alcolologico dell'ASL di Como, per la vostra grande pazienza meritate un grande applauso!!!

Vi dobbiamo riconoscenza per tutto quello avete fatto per le nostre famiglie.

La stima e la fiducia reciproca è stata la molla che ha permesso per la prima volta qui a Como di far nascere il Centro Alcolologico Territoriale.

La condivisione dei problemi alcolcorrelati e complessi con la nostra associazione non si era mai vista prima d'ora.

Grazie alla dr.ssa Parillo, al dr. De Agostini, alla ass. soc. Ferrario.

Posso usare con certezza le parole del professore:

- *unirci è stato un inizio*
- *mantenerci uniti un progresso*
- *lavorare assieme è un successo.*

Care famiglie, devo dirvi che stiamo lavorando molto bene.

Non abbiamo avuto ricadute, segno che l'impegno di voi tutti è al massimo, stiamo crescendo parecchio, segno che i nostri club funzionano!!!

Come già detto sono parecchie le famiglie che oggi avendo cambiato il loro stile di vita adoperandosi da subito con l'astinenza e con un nuovo modo di affrontare la vita di tutti i giorni, oggi vivono in sobrietà e si sono riappropriati della loro vita e come dico sempre... oggi vedono i colori dell'arcobaleno!!!

A coloro che sono ancora in sofferenza per problemi alcolcorrelati e complessi diciamo: coraggio non mollate!!!

Ognuno di noi ha i propri tempi, noi siamo qui, vi aspettiamo, esistiamo proprio per le famiglie in difficoltà, continuate a frequentare i club, non scoraggiatevi.

A tutti coloro invece che hanno problemi di alcol in famiglia e non trovano il coraggio, magari per vergogna od altro dico: venite, aprite la porta del primo club a voi vicino, entrate vi stiamo aspettando, siamo famiglie che hanno lo stesso problema, insieme cammineremo verso uno stile di vita nuovo, andremo verso la sobrietà, non sarete giudicati né condannati.

Nei nostri club c'è pace, solidarietà, amicizia, amore.

Pace e bene a tutti.

VINICIO ARBA

Presidente ACAT Como

27 FEBBRAIO 2012

Data, questa, che non potrò mai dimenticare perché ha lasciato un segno indelebile nella mia vita.

Un bicchiere di troppo ha suscitato, giustamente, le ire della mia famiglia.

Senza pietà sono stata accusata ma, soprattutto umiliata.

Un'umiliazione difficile da sopportare che mi ha portata ad una chiusura totale con la mia famiglia e con il mondo intero.

Piangendo giorno e notte sono approdata alla depressione.

La sofferenza era talmente forte che mi ha lacerata dentro.

Non avevo più pensieri, non volevo più vivere.

La fragilità del momento non mi permetteva di rialzare la testa.

Mi sentivo terribilmente sola.

La mia famiglia?

Premurosi a farmi sentire una alcolizzata, latitanti nell'aiutarmi.

Intorno a me il vuoto più assurdo e un silenzio che m'incuteva paura, tanta paura.

Ma il dolore più forte è stato privarmi del piccolo Aleandro, mio nipotino.

Mia figlia mi ha "privata di tutto".

Se ho apprezzato la determinazione di mia figlia nel farmi prendere coscienza del mio problema, diversamente non ho mai "accettato" le sue modalità di approccio.

Dopo avermi gridato in faccia tutta la sua rabbia mi ha lasciata agonizzante su un campo minato.

Non ero più credibile, ero inaffidabile e questo mi faceva impazzire.

Sono stati tre mesi lunghi e disperati, poi la svolta. L'orgoglio e il desiderio di rinascere mi hanno portata a riprendere in mano la mia vita.

L'aiuto dell'equipe del NOA è stato determinante.

Senza il loro aiuto sarei affogata nel mio dolore.

Mi hanno creduta, hanno avuto fiducia in me e mi hanno aiutata a risalire la china.

In seguito è arrivata la proposta di andare al Club Alcolologico Territoriale.

Cosa sarà mai, mi sono chiesta?

Nel Vangelo leggiamo che uno degli Apostoli chiede a Gesù: "*Maestro dove abiti?*" e Gesù: "*Vieni e vedrai*". Così sono andata al Club ho visto e sono rimasta.

Da settembre ogni lunedì sera vado agli incontri.

Questa nuova famiglia, non sostituisce la mia, ma mi ha aperto le braccia, ha ridato colore alla mia vita e mi sento veramente libera di esprimere le mie emozioni e il mio vissuto.

Senza pregiudizi mi hanno accolta e io mi sento terribilmente viva.

Sono meravigliosi!

La sofferenza fa male, molto male ma può essere un trampolino di lancio per realizzare grandi cose.

Alla mia famiglia vorrei solo dire di accogliermi e di amarmi, non solo per quello che so fare, ma per quello che so essere.

Concludo con queste parole di I. Deter:

*"Il passato è storia,
il futuro è mistero,
ma ogni istante è un regalo".*

Un saluto carissimo agli amici conosciuti all'incontro di Gottolengo.

A tutti un abbraccio.

FRANCA

CAT Como "La cucuma"

IL CLUB È UNA RISORSA PER...

La parola scelta per la Festa delle Famiglie che stiamo vivendo in questa giornata, *risorsa*, data la sua ampiezza di possibilità che apre, secondo me, e consente a ciascuno di far emergere in tutta libertà dal proprio intimo, dalla propria personalità, dal proprio carattere, la traduzione personale del termine.

Intanto è importante fare una premessa.

Il club è evidentemente una risorsa solo per chi vuole davvero e comunque trovare un qualcosa, perché altrimenti anche le intenzioni più nobili, più pronte e più coriacee finiscono con il cozzare contro un muro senza ottenere risultati.

È ora però doveroso porsi una prima domanda essenziale, dalla quale occorre partire per esaminare la situazione in un ambito più generale: che cosa è un club?

Oltre a essere, come risulta dal dizionario della lingua italiana, un circolo istituito a fini ricreativi, sportivi, culturali, esso non è un'entità astratta, bensì una comunità di persone, considerate ovviamente non solo in senso meramente aritmetico ma soprattutto un insieme di esseri umani dotati di menti pensanti e quindi di propria capacità operativa, intesa nella sua accezione più ampia.

Ecco perché da ciò deriva che trovarsi davanti uno scoglio non deve costituire un alibi per sentirsi liberati dall'obbligo, per i soci del club, di riprovare, di ripensare soluzioni, di riparlare con la o le persone interessate, in pratica, in una parola, di *cercare* di esserci *sempre* affinché il muro cominci a sgretolarsi e *cercare* di esserci *soprattutto* quando il muro sembra proprio cedere.

Ho sottolineato il verbo cercare perché non sempre si riesce a fare proprio tutto quello che si vorrebbe.

Che cosa offre dunque il club, quale magico incantamento può riuscire a convincere i dubbiosi e i recalcitranti.

Io dico serenità o, meglio, personalmente dico serenità perché questa è la principale condizione nella quale mi sembra di sentirmi quando partecipo alle riunioni settimanali, magari non sempre, magari non completamente ma abbastanza comunque per aver voglia di scriverlo e anche di dirlo in pubblico.

Per meglio chiarire che cosa intendo, voglio dire che non mi pesa avere questo impegno, che la sede del club è diventato per me un luogo dove ci si trova da amici, che ascolto volentieri le esternazioni degli altri partecipanti.

Ma anche che quando ascolto direttamente o indirettamente storie tristi o racconti di risalite non riuscite dalle difficoltà, mi sento dispiaciuto ma non disilluso o demoralizzato, anzi più motivato a continuare ad aiutare gli altri, per quanto posso, come io sono stato aiutato, che non ho quasi più difficoltà, ma sottolineo quasi, per onestà, ad aprirmi o a parlare del mio passato e tanto altro che mi sento dentro senza più sotterfugi o bugie.

Questi sono alcuni pensieri che davvero avevo voglia di esprimere e di condividere, senza retorica, ma con la sicurezza di essere stato sincero e nella speranza che qualcuno che ancora non crede nel club come contributo alla propria riscossa personale ed umana, trovi nelle mie parole una piccola spinta in più a farsi accompagnare nel suo difficile cammino.

GIUSEPPE

CAT Como "La cucuma"

IL CLUB È UNA RISORSA PER...

uscire dalla solitudine che l'alcol ha creato fra noi e il mondo reale e per instaurare un rapporto non di convenienza ma di rispetto e di amicizia con le persone del club stesso.

Uomini e donne che percorrono giorno dopo giorno un duro cammino verso la sobrietà e insieme tutti uniti passano giornate o serate a volte buone e a volte tristi.

Serate che, quando si presentano casi drammatici cercano di risolvere anche con qualche battuta spiritosa e sicuramente con parole che solo chi ha seguito il club può sapere quanto possono essere di conforto.

In breve si può dire che il club lo fanno le famiglie, il club è come una grande famiglia con un buon padre che è sempre pronta ad aiutarti ed amarti.

Un grosso saluto dal vostro

CLAUDIO

CAT Como "La cucuma"

FESTA DELLE FAMIGLIE E DELLA COMUNITÀ
ACAT Curno & Dalmine
Mozzo, 10 NOVEMBRE 2012

L'auditorium non è pieno, la presenza è buona e ci sono anche cittadini di Mozzo: questo è già un successo!.

La giornata è fredda e piovosa e questo non ha certo favorito la partecipazione all'evento.

Sono presenti il sindaco Paolo Pelliccioli, l'assessore ai servizi sociali Alice Terzi e la sua collega di Curno Luisa Gamba, il parroco don Giulio Albani, Domenico Martino, Medico di famiglia a Mozzo e a Curno e Andrea Noventa del Dipartimento delle Dipendenze dell'ASL di Bergamo.

La scelta di avere tanti ospiti è data dalla necessità di rilanciare il CAT nel territorio e di pensare anche alla realizzazione di progetti sovra-comunali.

Si lancia la proposta di organizzare a Mozzo nel 2014 il trentennale dei CAT in Lombardia: il sindaco e il parroco si dicono interessati.

Si comincia ricordando l'amico Valter leggendo la lettera di Chiara, un'amica del CAT di Curno.

La moglie Carla ha voluto esserci per sentire ancora il calore degli amici e questo ci fa piacere.

Il tema scelto: *"La salute alla portata di tutti. Insieme si può!!!"*, è impegnativo ma ci fa credere che le famiglie dei CAT dopo aver affrontato i problemi alcolcorrelati possano impegnarsi nella cultura dell'esempio e della solidarietà.

L'invito rivolto alle famiglie è di essere cittadini attivi e propositivi per esempio con l'iscrizione ad altre realtà del territorio.

Pensiamo che il nostro esempio possa essere da stimolo per la comunità.

Antonio dopo tanta fatica è felice e rilassato: oggi è anche la sua festa!!!

Ricorda le difficoltà avute in questi anni dal CAT di Mozzo ma è fiducioso per il futuro, dice che sarà roseo perché sente vicino l'amministrazione comunale.

Il suo medico, dr. Martino, è stupito dal clima che qui aleggia e ribadisce il suo impegno e la sua vicinanza al mondo dei club.

Dalmazio il nostro Presidente sottolinea che la priorità della nostra ACAT sarà quella di essere a disposizione dei CAT che sono in difficoltà.

Osvaldo parla dell'esperienza che è in corso presso l'En.A.I.P. di Dalmine.

Le tante testimonianze delle famiglie lanciano voci di rinascita e di speranza.

Sono fatte di parole calde, vere e creano commozione ed ammirazione.

Si nota che gli ospiti sono commossi ma attenti, oggi sono qui anche per imparare cos'è la riconquista della dignità e la voglia di vivere.

Si procede con la consegna degli attestati di sobrietà alle famiglie e anche qui, i premiati ci donano la loro storia.

La consegna è compito degli ospiti e sembra che essi conoscano da sempre le nostre famiglie, i più contenti sembrano loro.

È anche l'occasione per rivedere vecchi amici, come Guerino, Marcella e per ringraziare le famiglie delle altre ACAT che hanno voluto essere presenti.

Noventa come sempre è di poche ma sagge parole. Sottolinea l'importanza dei CAT e ricorda come tanti anni fa le famiglie facevano anche 1.000 km per affrontare i loro problemi alcolcorrelati. Rimarca l'importanza di costruire reti dove i problemi di salute della comunità possano trovare rimedi o aiuto.

I vecchi, Antonio ed Ettore ricevono i loro attestati insieme, perché come dice Giansanto sono come Cip e Ciop: un giorno litigano, il giorno si cercano e fanno pace.

È proprio vero che il CAT è l'espressione della comunità!!!



La serata si conclude con il rinfresco preparato dalle famiglie.

Si fa tardi, e si mette in ordine l'auditorium.

Fuori qualcuno si è fermato a parlare, piove, è buio, ma il clima è di serenità e di soddisfazione.

ETTORE ABENI
S.I. CAT Curno 1

"SONO FABIANA, 31 anni,

sono alcolista, ho cominciato a fare uso di alcool a 16 anni, bevendo qualche cosa ogni tanto.

L'alcol apparentemente mi rendeva più sicura, allegra, mi distoglieva dalla realtà.

Il fatto grave si verificò quando compresi che non potevo più fare a meno.

Dopo un incidente stradale (non per colpa mia, ne sotto l'effetto di alcol o sostanze) il mio consumo aumentò notevolmente, non mi sentivo più indipendente e le mie giornate parevano tutte uguali, nonostante facessi volontariato, trovando compagnia nell'alcool.

Mi decisi di rivolgermi al Sert di Treviglio che ho frequentato senza molti risultati, poi mia mamma ed il mio compagno mi hanno trovato il ricovero al Centro Alcolologico di Rivolta d'Adda (dr. Cerizza e dr. Corradi) che ho frequentato fino alla fine, ho fatto un buon percorso restando sobria per sette mesi.

Ho sospeso le terapie che mi avevano prescritto e pensando d'aver superato il periodo critico, ho ricominciato a bere qualche cosa ogni tanto.

Il fatto non si è fermato lì ed ho causato frustrazione a me stessa ed alla mia famiglia.



Ho proseguito a frequentare il Sert di Treviglio e ad aver colloqui con lo psicologo e dopo un'altra ricaduta mi hanno indirizzato al Centro Alcolologico "Richiedi" a Palazzolo sull'Oglio dove ho avuto una buona accoglienza e dove sto vivendo un'esperienza più formativa rispetto a quella precedente, grazie soprattutto al rapporto instaurato con i miei compagni ed alle esperienze toccanti che ho appreso.

Molto utili sono state anche gli incontri con i CAT ed gli Alcolisti Anonimi, dove mi sono trovata in tanti miei comportamenti da alcolista, bugiarda con me stessa e con gli altri, anche gli incontri multifamiliari che mi hanno fatto capire cosa ne pensano quest'ultimi.

Mi ha molto toccato l'episodio accaduto durante una multifamiliare: quello di un uomo (se così si può definire) che picchiava il proprio cane, la violenza che stava facendo a quel povero cagnolino mi ha fatto riflettere sulla violenza psicologica che ho fatto agli altri quando bevevo.

Nel mio percorso ho guardato dentro me, in fondo alla mia anima, e questo è stato solo possibile qui da sobria.

In prossimità delle dimissioni, oltre ad avere il fermo impegno a non commettere gli errori passati, penserò a costruire le mie giornate in modo positivo, affrontare a testa alta le cose che verranno e basare sulla fiducia il mio rapporto familiare e soprattutto costruirò un futuro con Claudio, il mio compagno, che crede ancora in me e mi è molto vicino.

Potrò contare nell'aiuto nel Sert che mi aiuterà ad inserirmi in un centro diurno dove ci sono persone che, come me, hanno subito dei traumi, continuerò a frequentare il CAT dove ci sono persone disponibili che sanno ascoltare, consigliare e sicuramente non interromperò la terapia prescritta.

Mi sento una persona diversa, arricchita dentro.

Ringrazio di cuore tutte l'equipe e dò un in bocca al lupo ai miei compagni di viaggio che mi sono stati molto vicini".

FABY
CAT Dalmine 3

CIAO BUONA FESTA A TUTTI

sono Gabriella e da 20 anni faccio parte della grande famiglia dei CAT.

Inizialmente con mio papà frequentavo il CAT di Curno, poi con la moltiplicazione il CAT di Mozzo. È stata dura capire, cambiare e ascoltare i suggerimenti che mi venivano dalle altre famiglie e dal servitore.

Io ero quella brava che non aveva bisogno di cambiare ed ho impiegato 5 anni a capire che anche il mio bere, cioè quello di Pasqua, Natale, compleanno, o una bella birra fresca con la pizza poteva diventare un problema per la mia salute.

Perché io se ne avevo voglia potevo bere e invece poi sgridavo mio papà se beveva?

Non ci davo peso ma quando Antonio Facheris mi parlava di umiltà e di essere più umile, pensavo: come!, io essere più umile?

Ce né voluto del tempo per capire, riflettere che potevo e dovevo cambiare il mio comportamento perché ho sempre preteso il cambiamento degli altri.

In questo percorso ho visto come un gesto d'amore può aiutare una persona e come l'umiltà non è sottomissione.

Ma è invece importante riconoscere i propri sbagli e chiedere aiuto nei momenti difficili.

È importante ascoltare le parole nel silenzio, e l'amicizia perché l'amico è quello che ti è vicino e rispetta il tuo silenzio, ma che sa parlare anche sbagliando quando tu vuoi ascoltare.

In un suo scritto Hudolin diceva: *"L'alcol non è importante, l'importante è l'uomo"*.

Questa frase l'avrò letta e sentita mille volte senza fermarmi a voler capirne il significato.

Ora forse ci sono riuscita e ho un grande rammarico, quello di non aver detto a mio papà che era una brava persona e che nella sua vita ha fatto scelte giuste e importanti per tutta la nostra famiglia.

Ma io ho sempre e solo visto l'alcol.

Chi è ancora in tempo non faccia il mio stesso errore.

La permanenza nei CAT mi è costata fatica e sofferenza ma è stata una bella esperienza che ora mi accompagna nelle mie scelte.

Anche l'esperienza delle famiglie mi ha arricchito e mi ha dato tanti piccoli frutti.

Da 15 anni sono servitore/insegnante a Zanica e da questo CAT si è formato un altro servitore.

Questo lo dico con orgoglio e con umiltà perché è importante continuare a condividere queste esperienze e cercare poi di offrire un attimo di pace a me stessa e a chi è in difficoltà.

Per chi è all'inizio un augurio per continuare e di non tornare indietro. Un abbraccio.

GABRIELLA BONALUMI
S.I. CAT Zanica

QUESTA SETTIMANA

non voglio parlare, ho voglia di scrivere perché non vorrei perdermi qualche pensiero o sensazione che ho provato.

Martedì abbiamo conosciuto una nuova famiglia che mi ha colpito molto, ma la persona che mi ha colpito di più è la figlia e la rabbia che ha dentro di sé... ha già detto che lei non verrà al club ma se potessi parlarle le direi che forse deve sforzarsi di partecipare per tirar fuori i suoi sentimenti.

Ora ho voglia e sento il bisogno di scrivere una lettera come per aver la possibilità di spiegare e trovare un senso di quello che prova: *"Ciao, scusa se ti dò del tu, ma penso che siamo più o meno della stessa età, prima di tutto, brava quando hai detto che non accetti e non capisci il bere di tuo padre, hai fatto un passo per liberarti da rabbia ed incazzature."*



Avrei voluto alzarmi ed abbracciarti anche se non ti conosco, con le tue parole mi hai fatto tornare indietro di trent'anni e sono scaturite in me domande nascoste che avrei voluto fare a mia madre che beveva ed arrivata alla fine negava ancora d'avere il problema.

Tu hai una grande opportunità di capire ed aiutarlo, io questa fortuna non l'ho avuta anche perché a otto anni non avrei potuto far molto per mia madre, potevo solo accettare il bere e le botte che arrivavano, quando pensavo che fosse serena invece era l'effetto dell'alcol che attenuava voci, suoni e richieste...

Queste cose che ti ho scritto sono una parte di vita che in tanti abbiamo passato ma visti con gli occhi di una bambina diventano pesanti e incomprensibili.

Sono arrivata ad odiare mia madre per tutto il male che ci faceva per cosa, un motivo un perché ma ormai sono domande che non otterranno risposte... resta il ricordo e i ricordi trascorsi con lei, quelli belli che cerco di trasmettere a mia figlia perché la nonna che non ha conosciuto era anche una gran mamma... e come tutti gli anni da quando è morta si porta un fiore e si parla in famiglia delle cose belle, ma è giusto così per tutti.

Per tutto quello che ho scritto l'ho ricordato con una tua frase, sono sempre più convinta che se si vuole smettere deve partire da chi ha il problema ma la famiglia deve aiutare come si può pensarci senza forzarti io vado avanti per questa strada per me stessa, per la mia bimba e per chi vorrà starmi accanto in futuro..."

CRISTINA
CAT Dalmine 3



IL CAT MIMOSA

*Il CAT è speciale è un rito settimanale.
Per saperne di più devi partecipare
Là siamo tutti uguali siamo speciali e particolari.
Il nostro problema si chiama alcol la battaglia della vita.
Ci vogliamo tutti bene le nostre testimonianze arrivano al cuore
per avere un futuro migliore
ci siamo trovati soli con la bottiglia
e non abbiamo voluto prendere la pastiglia
eravamo i padroni del mondo ma non era vita
il tuo sorriso non era vero
parevi un guerriero ma senza vino eri uno zero.
Quando ammetti di avere un problema guarirai
se non sei convinto continuerai
e la strada non troverai mai.
Se manca qualcuno al CAT ci accorgiamo
e ci preoccupiamo ci cerchiamo e ci telefoniamo.
La ricaduta fa male e ti fa pensare
a non mollare ma lottare
siamo molto umani
diversi ma molto simili ma noi siamo speciali
ascoltiamo tutti i particolari
le nostre paure i nostri perché a me.
È una strada molto lunga devi camminare
e partecipare per non mollare.
Tu "guarirai" se ammetterai che sei nei guai
il CAT aspetta anche te il posto c'è
Non dire mai domani perché forse un domani non c'è più.*

GIULIANA SCOLARI, CAT Pavia 7 "Mimosa"

CIAO VALTER

*come una farfalla leggera e gentile sei entrato nella Mia vita, nelle Nostre vite, in un momento per me e per noi così difficile.
Diciamocelo, non sei proprio una farfalla, ma come un Baco tu hai tessuto con Carla, Valentina e Alessandra un Drappo di seta leggera e sfavillante di colori, a volte sfumati, ma sempre splendenti.
Questo drappo resterà per sempre nel mio e nel nostro cuore, ci illuminerà nei momenti bui e ci accompagnerà per sempre nel cammino.
Come sei arrivato leggero e gentile, te ne sei andato.
Grazie di esserti posato accanto a noi e di averci mostrato i tuoi splendidi colori.*

CHIARA, CAT Curno 1

BATTI, AMICO MIO

*insieme avevamo iniziato questo sogno 21 anni fa.
Dopo tanti anni di frequenza ti eri un po' allontanato, ma tornavi a trovarci e aggiornavi i tuoi giorni di sobrietà, parlavi delle tue novità e così le famiglie che man mano si sono alternate al club hanno avuto la fortuna di conoscerti.
Ora il destino ha voluto che mentre noi stavamo festeggiando le famiglie tu lottavi per la vita.
Mamma Elisa m'ha detto che sorridevi anche dopo esserti arreso.
Hai sempre lottato e vinto i tuoi problemi, ma a questo che non era previsto hai dovuto arrenderti.
Ci rivedremo nei sogni ma sii certo quello che abbiamo costruito continuerà anche nel tuo ricordo.
Valter e Batti, due amici che avevano ancora tanto da dare.*

ETTORE ABENI, S.I. CAT Curno 1

ARCAT LOMBARDIA
Associazione Regionale Club Alcolologici Territoriali (metodo Hudolin)
Via Borgo Palazzo, 130 - 24125 Bergamo

Presidente: Cisco Roda
Tel. 030.9382532 - 339.4602401
ciscoroda@gmail.com

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.I. Ruth Cuevas
Tel. 339.4139012

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

CAT Bergamo 4
S.I. Umberto Micheletti
Tel. 342.0548010

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. 035.460132-347.4471790

CAT Seriate 7
S.I. Armando Andreoni
Tel. 338.6302763

ACAT CURNO & DALMINE

Via Tre Venezie, 23
24044 Guzzanica di Dalmine
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
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
acat.parcocollidi@libero.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

ACAT VALLE BREMBANA

Piazza Belotti, 2 - Zogno
opec.fuma@alice.it
Presidente: Luigi Fumagalli
Tel. 349.0831345-339.7759914

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

CAT V.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
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. Alfonso Speranza
Tel. 346.8085501

CAT "Nuovo Percorso"
Fiorine di Clusone
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
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
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
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 "Erme" 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 VALLESABBIA

Via Ragazzo, 21
25077 Roè Volciano
acatvallesabbia.info@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 "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 - 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

Via Colonna, 29 - 22100 Como
vinicioarba@gmail.com
Presidente: Vinicio Arba
Tel. 334.3392632-348.2874215

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
tel. seg. fax: 0372.452314
apcatcremona@gmail.com
afilippini1@alice.it
Presidente: Pierangelo Filippini
Tel. 347.4193640

ACAT CREMONA EST

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

Presidente: Saulo Steffani
Via degli Argini, 12 - Cremona
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 - 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 Guarnaroli
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

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
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 Zacchè
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 MILANO

acat_milano@yahoo.it
zambonmario@hotmail.it
Referente: Mariangela Terzi
Tel. 339.2115053

CAT Milano 2
S.I. Aldo Anelli
Tel. 02.3534226

CAT Milano 4
S.I. Mariangela Terzi
Tel. 339.2115053

CAT Colturano 1
S.I. Mario Zambon
Tel. 338.8342538

CAT Colturano 2
"Aprirsi alla Vita"
S.I. Ivana Rosa
Tel. 380.6565470

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
Presidente: Maurizio Fonso
Tel. 329.5867709

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

CAT Voghera
S.I. Ezio Vilella
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 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 Cocquio Trevisago
"Nuovi orizzonti"
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

SITO WEB

<http://www.arcatlombardia.it/>
info@arcatlombardia.it
Referente: Camillo Perico
Tel. 035.614175-333.3998155

**INDIRIZZI
COMUNICATI E AGGIORNATI
AL 27 NOVEMBRE 2012**

27 ACAT 168 CAT

**DA COMUNICARE E AGGIORNARE
9 ACAT 51 CAT**

**N.B.
GLI INDIRIZZI DEI CAT
CHE NON SONO COMPLETI
NON VENGONO INSERITI**

Ettore Abeni
347.9230730
ettore.abeni@fastwebnet.it



CAT & Dintorni ringrazia gli amici fotografi:
*Giancarlo Pisciarelli - Vinicio Arba
Mariangela Terzi - Augusta Bianchi
Franco Milanese - Camillo Perico
Renato Facheris - Ornella Carrara*