

**piccoli
passi
grandi
tragitti**



la Svolta
le Virage - Cooperativa



**PICCOLI PASSI,
GRANDI TRAGITTI**
n. 4

**Cooperativa sociale
La Svolta Onlus**
Frazione La Remise 63
11010 Sarre (Ao)
Tel. 0165 257967
Fax 0165 258227
lasvolta@tiscali.it
www.lasvolta.info
Iscritta al n. A175347
del Registro Regionale
degli Enti Cooperativi
sezione Mutualità Prevalente

INDICE

Il Faro	2
Il mio tempo nello spazio	3
I fiori della speranza	4
Il laboratorio di Bobo	5
Ombre e linee	6
IL frutto del nostro impegno, l'orto	6
Galleggiando	8
Con l'acqua alla gola	9
Sazi e soddisfatti	10
Strimpellando si impara	11
Prevenire è meglio che curare	12
La meditazione	13
Rinascita	14
Divertissement	15

Il Faro

COMUNITÀ LA SVOLTA

Come un sottomarino che quando scompare nell'oscurità degli abissi sa di poter sempre riemergere dall'oscurità;

Noi possiamo restare intrappolati nell'ombra o risollevarci e uscire dal baratro.

Ma a volte la luce può spaventare se si è abituati al buio.

Così come chi naviga in mare ha bisogno di un faro che gli indichi la via, a volte l'uomo ha bisogno di una guida per ritornare sulla sua strada.

Certo uno potrebbe pensare "Che me ne faccio di un faro se ho una barca? Posso andare dove voglio, fare ciò che voglio".

Ma anche il lupo, per quanto forte e temerario, prima o poi deve tornare al branco, dalla sua famiglia.

L'istinto è l'arma che lo salva.

La nostra arma è l'intuito, la coscienza di capire quando qualcosa non va; e la consapevolezza di non essere soli.

Perché la Vita è troppo breve per sopravvivere e basta.





Una storia
di ordinaria
amministrazione

Il mio tempo nello spazio

Sono passati sei mesi: il tempo del ballo e delle piccole responsabilità della vita di Comunità si sono trasformate da progetto di indipendenza alla realtà di un lavoro, una casa e le - per così dire - "cosine" che riempiono l'animo e il tempo che ci appartiene.

Il Lavoro:

Non è stato facile trovarlo nonostante le varie esperienze passate. Così come non è stato facile riprendere i ritmi quali gli orari, i percorsi...e soprattutto entrare a far parte di un nuovo gruppo di persone con cui mi trovavo a disagio. Il voler essere considerato e apprezzato per le qualità e capacità si contrapponeva alla paura di un passato a dir poco irrispettoso che in qualche modo aveva condizionato l'opinione di chi avevo intorno.

La Casa:

Per definizione la Casa è un posto proprio, con le piccole cose di cui una persona vuol essere circondato, e dove avere la tranquillità e la privacy di cui necessita.

Da qualche tempo abito nel mio appartamento di un condominio di città: piccolino e semplice. L'arredo, seppure già presente, peccava nella mancanza di alcuni oggetti piuttosto indispensabili e, onestamente, sistemare e personalizzare quello che mi circonda non è una delle mie migliori qualità! Ma me la sono cavata. Per diversi anni ho vissuto in diversi posti, condiviso spazi con altri non completamente miei; la presenza costante di persone mi aveva ormai abituato alla compagnia, tanto da patirne la mancanza in seguito. Passare dalla Comunità ad una casa tutta mia mi ha quindi posto non poche difficoltà.

A distanza di qualche tempo il lavoro sta diventando sempre più parte di me: mi godo le soddisfazioni che ne ricavo nel produrre dei risultati concreti e, anche se non posso certo dire di essere una persona così socievole, sono entusiasta perché ho la possibilità di conoscere tante persone al punto tale da farmi sentire parte di un gruppo.

Questa storia non ha un vero e proprio finale. Per questo dovrete aspettare...

I FIORI DELLA SPERANZA



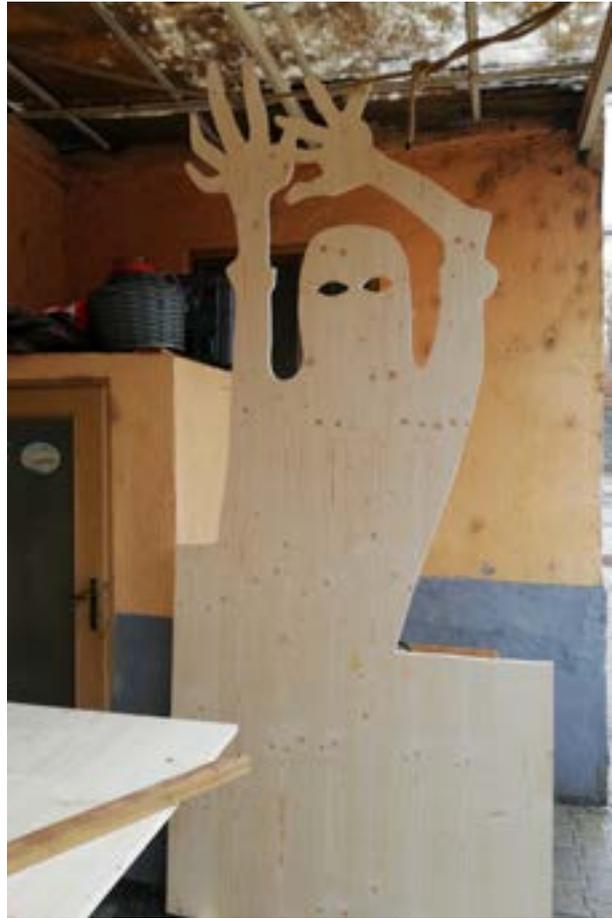
Fiori spinosi
e così profumati
fiori rari
e sfortunati
fiori amati
e così temuti
fiori coltivati
e presto abbandonati
fiori voluti
e dimenticati
fiori nel giardino
e nel deserto lasciati
fiori della festa
e dal pianto bagnati
fiori della speranza
testimoni del tempo
che inesorabile avanza
i ragazzi de La Svolta

IL LABORATORIO DI BOBO

Quando la Svolta ci ha proposto di prendere parte al progetto di creazione delle sculture in legno insieme a Bobo Pernetz di cui vi stiamo per parlare, ci sembrò inizialmente un progetto impensabile. Tale progetto prevedeva di creare sulla base delle foto che avevamo scattato nel laboratorio di fotografia con Giorgia Grizi, delle sagome in legno, seguendo il tema della mostra che avremmo fatto di lì a poco, ovvero Ombre e Linee. Bobo Pernetz, con il suo "savoir faire" ed un eccellente carisma, ci ha coinvolti positivamente senza farci pesare il lavoro a cui ci siamo dedicati. In lui vedevamo un uomo di montagna di altri tempi e, con la sua dimestichezza, siamo riusciti a creare delle vere e proprie opere d'arte. Abbiamo dovuto produrre velocemente tali sagome perché non avevamo a disposizione troppo tempo, essendo prossima l'inaugurazione della mostra. Per questo motivo, siamo andati nel suo laboratorio diverse volte a settimana. Al primo incontro abbiamo scelto le foto da intagliare nel legno, abbiamo acquistato il materiale che avevamo bisogno per la realizzazione delle sagome e abbiamo iniziato la prima sagoma. Negli incontri successivi, invece, abbiamo continuato a realizzare le altre due statue in legno, dipingendole con vernici di colore nero e grigio.

Oltre che esserci sentiti per un periodo dei grandi artisti (fotografi, scultori e artigiani), abbiamo potuto vedere dal vivo un laboratorio vero di un artista vero!

Il laboratorio era ampio, accogliente, pieno di attrezzature ed opere in corso. Il ritrovo di vecchi utensili come matite, raspe, carta vetro e lime ci è piaciuto molto, strumenti tramite i quali abbiamo lavorato alle sagome di legno. Altro strumento fondamentale per la realizzazione di tali sagome è stato il seghetto alternativo, che ci ha permesso di intagliare il legno.



Per tutti questi motivi, abbiamo potuto veramente capire come lavora uno scultore famoso in valle.

È stata un'esperienza bellissima, anche grazie alla collaborazione di tutti noi che realizzammo qualcosa che ogni giorno prendeva forme nuove, fino ad arrivare alla mostra. Ringraziamo chi ha potuto organizzare questa iniziativa e farci vivere questa esperienza che per noi è stata positiva.

G e G



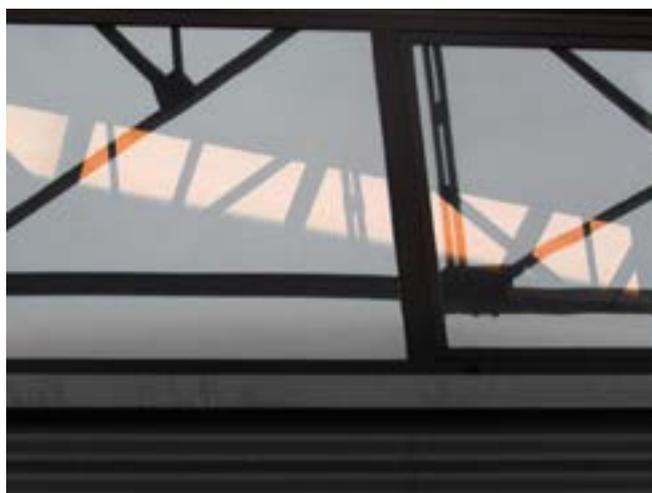


Durante il nostro percorso alla Svolta abbiamo partecipato ad un corso di fotografia, che già in passato era una nostra grande passione, ma mentre un tempo si usavano le vecchie macchine cromatiche, oggi si utilizzano soprattutto le macchine digitali. Per questo siamo stati fortunati perché abbiamo potuto sperimentare il mondo della fotografia digitale.

Il corso è stato piacevole, nonostante all'inizio ci fossero più partecipanti e col tempo fossimo rimasti soltanto in due. Con pazienza e qualche difficoltà abbiamo imparato ad usare le macchine fotografiche e appreso nuove tecniche per scattare fotografie, grazie anche alla disponibilità della nostra insegnante Giorgia.

Siamo arrivati ad un buon livello, scattando delle fotografie molto belle, al punto tale da pensare di fare una mostra. L'idea della mostra ha rappresentato uno stimolo per noi, spingendoci ad impegnarci di più. Nell'arco di 4 mesi abbiamo scattato 750 fotografie! Di queste, però, ne abbiamo selezionate soltanto 22 e abbiamo scelto un titolo per ognuna. Il gioco sembrava fatto...ma c'era ancora la sala da allestire e le sculture da realizzare con l'aiuto di Bobo. Nonostante la fatica, è stata una vera soddisfazione: i giornali, la radio parlavano di noi!

Il 29 gennaio 2018 c'è stata l'inaugurazione che ha dato il via ad una nuova esperienza: mettersi in gioco,



mostrando e spiegando ogni singola foto e il suo possibile significato, riflettendo e vedendo ogni volta le immagini con occhi nuovi. La soddisfazione è stata anche quella di vedere le persone interessate e sorprese dal nostro lavoro.

È stata una bellissima esperienza della quale conserveremo sicuramente un ricordo piacevole.



Galleggiando



BLSD (Basic Life Support and Defibrillation)

Ciao, sono lo e sono all'interno della struttura da circa 7 mesi; assieme agli operatori della comunità ho deciso di intraprendere un corso formativo per operatori di salvataggio (bagnino) presso SNS (Servizio Nazionale di Salvataggio).

Il corso è iniziato l'8 maggio con una durata di 10 lezioni da tre ore l'una, suddivise tra lezioni di teoria e altre di pratica. La parte teorica era principalmente basata sul soccorso, il massaggio cardiaco e il BLSD (Basic Life Support Defibrillation), mentre la parte pratica si basava sul trasporto della "vittima" in acqua.

È stato molto soddisfacente poter partecipare a questo corso, ma ancora di più lo è stato superare l'esame e ricevere il brevetto.

Inizialmente ero titubante, perché già dalle prime lezioni ho avuto l'impressione che questa esperienza fosse davvero impegnativa e difficile da realizzare. Per questo motivo, se da un lato mi preoccupava, dall'altro lato mi ha parecchio motivato per la realizzazione di un mio progetto di vita.

Infatti, mano a mano che il corso andava avanti la preoccupazione svaniva sempre di più, e la determinazione prendeva il sopravvento.

Dopo ogni lezione, tornando a casa mi sentivo sempre più fiero e soddisfatto per ciò che stavo facendo.

Grazie La Svolta.





“Con l’acqua alla gola”

Il corso di Nuoto

Mi sono inserito nel corso di nuoto perché non sapevo nuotare, però, con l'aiuto dell'istruttore Jean Claude, dopo parecchie lezioni, ho imparato. Il corso, infatti, mi ha dato la possibilità di imparare a nuotare non in modo professionale, ma mi ha fornito gli strumenti di base per stare a galla.

Sono riconoscente alla struttura in quanto mi ha dato la possibilità di apprendere uno sport che non avevo mai fatto per paura. Infatti, prima di questa esperienza, avevo il terrore dell'acqua perché da piccolo mi avevano spinto in piscina e, quindi, mi era rimasto questo shock. Ho partecipato a tutte le lezioni in programma e ne sono fiero, dato i progressi e l'opportunità che mi ha dato La svolta di dedicarmi a questo sport con buona volontà.

La piscina di Variney è molto accogliente e pulita. Il personale non ha pregiudizi su di noi sapendo chi siamo e da dove arriviamo. L'istruttore insegna anche a ragazzi disabili dove io faccio volontariato.

Un altro aspetto che mi è piaciuto molto del corso è stata la compagnia dei ragazzi con cui sto facendo il percorso. Ho avuto molti benefici perché il corso si faceva in un giorno in cui avevo la possibilità di farlo. Una volta uscito dalla piscina, infatti, mi sentivo molto meglio, perché mi sentivo meno stressato e più rilassato.

Per quanto mi riguarda è stata una bellissima esperienza che rifarei.

V.

Anche io, insieme a Vittorio, ho preso parte a questo corso di nuoto organizzato da La Svolta, motivo per cui ci tengo a contribuire al giornalino raccontando la mia esperienza.

Le prime occasioni che ho avuto per avvicinarmi al mondo del nuoto risalgono a quando da piccolo andavo in colonia a Pinarella di Cervia, a quando andavo al mare con i miei genitori all'Isola d'Elba, o a quando, nella prima adolescenza, andavo in piscina. Un'ulteriore occasione che ho avuto nella mia vita di avvicinarmi a questo ambiente è stata quando tra il 1993 ed il 1994, vivendo in Costa Rica vicino al mare, praticavo surf. In queste occasioni, perciò, sono riuscito a costruirmi una piccola base, su cui ho potuto poi lavorare durante questo corso.

Grazie all'istruttore, infatti, sono riuscito a migliorarmi e a perfezionare lo stile e la respirazione.

Anche la mia esperienza, per tutte queste ragioni, è stata molto positiva, perché ad ogni lezione ho fatto diversi progressi in modo continuativo e, ad oggi, sono contento dell'apprendimento avuto.

G.



Una Domenica delle Palme in compagnia

Sazi e soddisfatti

Il 25 marzo 2018 alcuni di noi hanno partecipato alla giornata organizzata dalla Associazione La Svolta in occasione della Domenica delle Palme. Il programma della giornata prevedeva la Santa Messa, celebrata dal nostro Don Eliseo, e a seguire il pranzo.

Fortunatamente era una bellissima giornata, con un sole caldo; l'atmosfera era piacevole: la benedizione degli ulivi fuori dalla Chiesa e la processione hanno aperto la messa, che è stata celebrata anche con la partecipazione del diacono Maurizio. (Un ragazzo che aveva fatto il programma e poi è diventato Diacono.)

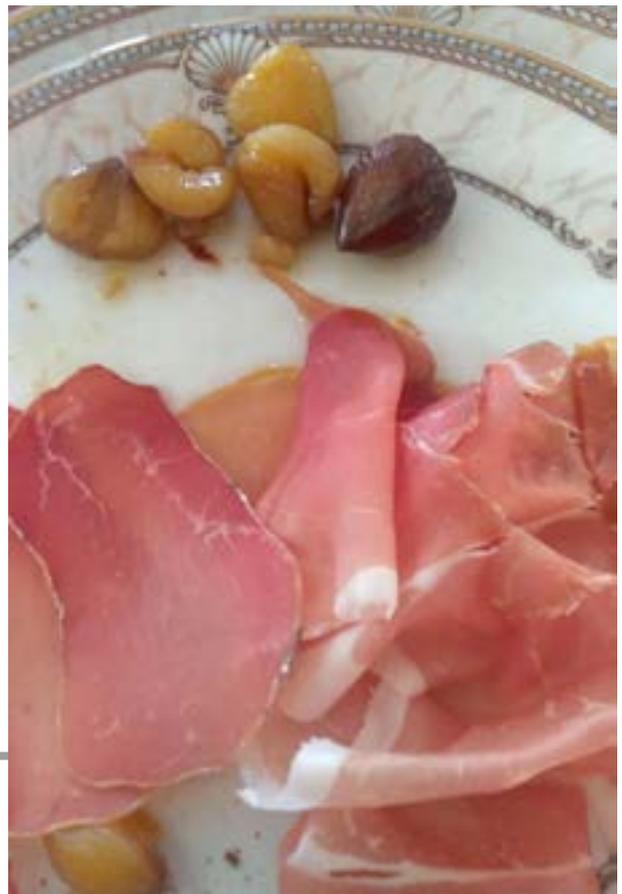
Subito dopo la messa abbiamo raggiunto il ristorante "il vecchio Suisse" dove ci aspettavano tante prelibatezze tipiche del territorio valdostano: castagne al miele, tomini, salumi, polenta... e l'immane Valpellinente. Siamo rimasti leggeri insomma! Non ci siamo fatti scappare neanche il dolce.

Oltre a soddisfare le nostre pance, il pranzo è stato un momento piacevole perché ci ha permesso di trascorrere una giornata diversa dal solito, condividendo tra noi momenti di spensieratezza, ma permettendoci anche di conoscere nuove persone.

Per me è stata davvero un'esperienza eccezionale: per la prima volta nella mia vita mi sono goduto un pranzo al ristorante.. riempiendo la pancia fino all'ultimo boccone. Una giornata promossa a pieni voti.



M.A.



Lezioni di Chitarra

Strimpellando si impara

Lo scorso autunno si è tenuto un corso di Chitarra al quale alcuni di noi hanno partecipato. L'appuntamento era ogni sabato pomeriggio e l'obiettivo era quello di imparare le basi di uno strumento a corde: come posizionare le dita sulle corde, come fare il barré e cercare di fare un accompagnamento musicale. Ogni lezione c'era una parte dedicata alla teoria, spiegata dall'insegnante, e una di pratica.

Durante la pratica tutti noi eravamo chiamati a ripetere

gli esercizi che ci erano stati lasciati per la settimana. Alla fine del corso alcuni di noi sono riusciti a suonare un pezzo musicale di Lucio Battisti.

Personalmente ho gradito il modo di spiegare e il metodo di insegnamento del nostro maestro, ma purtroppo per apprendere completamente la tecnica occorre tanto tempo e tanta dedizione.

G.

Pno. Le bien-de-trecc, gli occhi azzurri e poi le tue cal-zette rosse

La Mi Re Mi

Pno. e fin-no con-ra sul-le gote tue due a-rance an-cor più rosse

Compiti a casa

Provate a fare l'esercizio che abbiamo provato prima. Ricordate di dilatare bene le dita, e di esercitare la giusta pressione sui tasti. All'inizio farà un po' male, ma ci si abitua! Fate attenzione al ritmo, non è importante la velocità di esecuzione, piuttosto cercate di essere precisi il più possibile! Potete aiutarvi tenendo il ritmo con il piede. Prima di passare alle altre corde, cercate di realizzare una buona esecuzione su una singola corda. Prima di fare questo esercizio a pennate alternate, cercate di farlo a pennate singole (quindi solo dall'alto verso il basso). Esercitatevi sulla Canzone del Sole.

Abbiamo visto gli accordi: LA, MI e Re. Provate a completare almeno un giro della canzone.

Esercizio di lettura di uno schema di accordo: provare a ricavare l'accordo di DO maggiore, secondo il seguente schema:

X D D

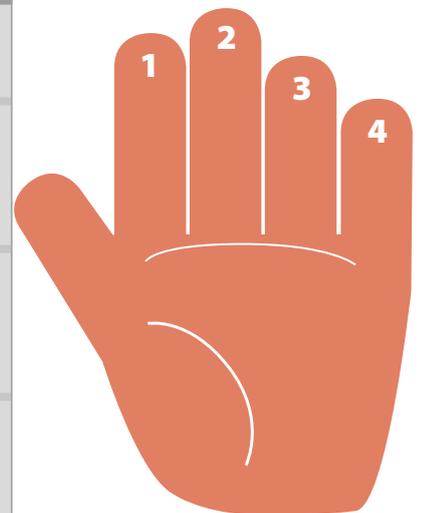
I tasto

II tasto

III tasto

IV tasto

Mi La Re Sol Si Mi





Prevenire
è meglio
che curare

Prevenzione all'uso di droghe e alcool in età scolare.

La Cooperativa Sociale La Svolta ha consentito l'inizio di una bella collaborazione tra la nostra Comunità, il Ser.D di Aosta e le Scuole Superiori del Don Bosco di Châtillon e del Maria Adelaide di Aosta. Questa iniziativa ha permesso agli utenti della struttura e a diverse classi di giovani studenti di incontrarsi e di scambiare informazioni ed opinioni. Abbiamo avuto la possibilità di sensibilizzare gli alunni in merito ai rischi derivanti dall'abuso di alcool e di sostanze stupefacenti. Due risate insieme ai propri amici, associate ad un "semplice" spinello fumato in compagnia, può trasformarsi più presto di quanto si possa pensare, in abitudine: un'abitudine sbagliata.

Quando i ragazzi sono venuti a trovarci a La Svolta, noi residenti ci siamo suddivisi in gruppi e disposti in diverse zone della struttura: c'è chi si è occupato della cucina e del magazzino, chi delle camere di ciascun ospite, chi degli spazi comuni, chi dell'ufficio degli operatori, chi delle attività esterne e interne alla comunità. Gli studenti a loro volta sono stati suddivisi in più gruppi cosicché ogni gruppo, a rotazione, potesse visitare ogni parte della struttura e potesse ricevere da ciascun gruppo di utenti le varie spiegazioni riguardo alla gestione quotidiana degli spazi e dei vari momenti che scandiscono la giornata.

I ragazzi ci hanno posto diverse domande sulla nostra vita passata e presente e si sono mostrati attenti e interessati ai nostri vissuti.

Nonostante avessi avuto di fronte a me perfetti estranei, non ho provato alcun disagio o imbarazzo nel raccontare il mio trascorso da alcolista.

Abbiamo chiesto loro se avessero domande particolari riguardo all'uso e abuso di alcool e sostanze stupefacenti; questo ci ha portato a scoprire che per quanto giovani, alcuni di loro avessero già fatto uso di alcol e stupefacenti, magari solo in occasioni speciali e sempre in gruppo. Da questo dunque si può dedurre, chiedendo direttamente

ai giovani, quanto sia rapido e involontario l'uso della sostanza da ogni tanto all'uso quotidiano e di conseguenza avere una dipendenza qualunque essa sia. Io ho raccontato com'è stata la mia esperienza da alcolizzato e come ci sono arrivato, con le abitudini giornaliere a volte anche casalinghe, come due o tre bicchieri o quattro mangiando a pranzo e a cena, creano già una dipendenza in breve tempo, quindi con gli anni va peggiorando senza rendersene conto. Sovente poi si abbina l'alcool alla droga e si complica ulteriormente la situazione tanto da dover poi ricorrere agli aiuti esterni come il Serd e le Comunità, per poi dopo un percorso ricominciare da zero. Vista l'età di questi ragazzi proporrei la campagna sulla prevenzione a scuole di categorie più giovani per esempio la 2^a media, che è una fascia fragile e molto nascosta perché il più delle volte fa le cose senza dirle. Per me 12/13 anni è l'età giusta per far capire bene che la prima volta può non essere l'ultima; è quindi un'età molto più pericolosa di quanto si possa pensare del tipo "tanto lo fanno tutti".

In un secondo momento siamo stati noi ad essere ospitati presso l'Istituto Don Bosco.

Visitare questa scuola mi ha fatto tornare indietro nel tempo, quando da ragazzo ci passavo ogni giorno davanti per recarmi al mio collegio.

I ragazzi ci hanno accompagnato nei loro numerosi laboratori mostrandoci tutti i macchinari che utilizzano per lavorare e spiegandoci tutte le regole rigide da seguire. Abbiamo pranzato tutti insieme nella mensa della scuola, potendo così conoscerci meglio.

Per me è stata un'esperienza molto interessante ed istruttiva che rimarrà sicuramente nei miei ricordi; dall'altra parte spero che la mia storia abbia contribuito a trasmettere a questi ragazzi un messaggio importante:

la vita è una sola ed è fondamentale viverla in maniera sana e felice.

La meditazione

Guardandosi dentro

Un gruppo di persone, secondo me mentalmente più aperte della media del territorio valdostano, si riuniscono settimanalmente per degli incontri diretti da un Maestro che da anni opera nell'ambito della Meditazione e del Reiki. Ho iniziato a parteciparvi a Marzo, il destino ha voluto che il mio primo incontro con la Meditazione avvenisse il giorno stesso del Processo che mi ha visto imputato e, ahimè, anche condannato ad un periodo di pena da scontare in regime alternativo al carcere.

È stata molto strana quella prima volta, mi sono trovato subito a mio agio in quella situazione, una cara amica mi aveva invitato descrivendomi l'attività come un momento per rilassarsi e "star bene", un'occasione per trovare del tempo per se stessi.

Siamo un gruppo che oscilla tra i dieci e le quindici persone, alterniamo Meditazione Statica (durante la quale siamo sdraiati, seduti, occhi chiusi e generalmente fermi con la muscolatura) a Meditazione Dinamica (che invece prevede danze, movimenti del corpo liberi, camminare per la stanza, occhi aperti e allenamento del "terzo occhio"..). All'inizio della lezione tutti gli allievi si siedono con la schiena contro la parete sul caratteristico tappetino per lo Yoga, il Maestro ci chiede come stiamo, quindi inizia a spiegarci quale tipo di meditazione ci proporrà, e quali parti fisiche, psichiche ed emoti-

ve saranno sollecitate. La meditazione è accompagnata da mantra musicali, che possono essere rilassanti ma anche piuttosto vivaci.

Terminata l'attenzione il Maestro ci chiede di riportare l'attenzione sulla stanza, guardarci attorno, riconoscerci, e ciascuno con il tempo di cui ha bisogno. Una volta raggiunti tutti lo stato di realtà il gruppo si riunisce a cerchio e stabilito un contatto fisico con chi ci sta vicino iniziamo ad ondeggiare al suono di un mantra musicale che segna il termine della meditazione.

La lezione dura circa un'ora e mezza e al termine della sessione il Maestro chiede a ciascuno quali siano state le sensazioni provate: il gruppo ringrazia ogni volta per l'esperienza che viene raccontata.

Ogni settimana il Maestro ci informa su quale tipo di Meditazione sarà proposta la settimana successiva.

In realtà devo dire di essere stato da sempre predisposto a esperienze di questo genere, attività di condivisione, anche se non in attività che prevedevano un lavoro sul proprio sé interiore. Mi piace andare a fare Meditazione perché mi fa sentire "stanco" mentalmente, anche se in realtà non si tratta di stanchezza ma di uno stato di rilassamento corporeo e mentale al quale effettivamente io sono abituato solo dopo grandi sforzi e che mi permette di stare "tranquillo", "sereno".



RINASCITA

(Rap)

Comunità La Svolta

Persi nel nulla di 'sta storia infinita\
Dove l'unica sembra drogarsi e farla finita\
Bersi la vita ma il veleno non passa\
E la tensione non si abbassa, nella testa fa manbassa\
Presto sarai una carcassa, hai al piede una palla\
Per colmare 'sto vuoto occorre tappare la falla\
Ma è compito tuo e di nessun altro\
Compiere il primo passo, farsi strada in quest'antro\
Cerca la luce anche se può spaventare\
Dopo anni passati nel buio di un fosso\
Ti dovrai adattare, vorrai mollare\
Ma se lotti ad ogni costo volerai in ogni posto\
Sarai te stesso, sempre, ovunque, cosciente\
Un tutt'uno tra corpo e mente\
Finalmente sarai libero, finalmente potrai ridere\
Perché la vita è troppo breve solo per sopravvivere\.

**Da un sopravvissuto
che ha ripreso a vivere.**





Ombre e linee 2018