

Percorsi



aperiodico dell'A.C.A.T. Portogruarese - Associazione Club Alcolisti in Trattamento



IL CLUB: UN VALORE IN PIÙ NELLA COMUNITÀ

dicembre 2008



Editoriale	
• Il club: un valore in più nella comunità	pag. 3
Interclub Mandamentale 2008	
• Saluto del Presidente	pag. 5
• Club: "un valore in più nella comunità"	pag. 6
• Spazi liberi	pag. 7
• La gioia sia per tutti	pag. 9
• Voglia di vivere e di scoprire	pag. 9
• Trovare ciò che si è	pag. 10
• È possibile divertirsi essendo se stessi	pag. 10
• La ricaduta	pag. 11
• Ce la mettiamo tutta!	pag. 11
• Un pensiero del prof. Hudolin	pag. 12
Cronaca A.C.A.T.	
• Carnevale a Loncon	pag. 13
• Frittata di San Marco	pag. 13
• Serata analcolica di San Rocco	pag. 14
• Fiera di S. Andrea... controcorrente!	pag. 15
• La spesa delle comunità terapeutiche	pag. 17
Dai nostri Club	
• L'importanza del Club e dei suoi benefici	pag. 18
• Si può cambiare la nostra vita	pag. 18
• Il club riesce ad affrontare le problematiche dei propri componenti?	pag. 19
• Il dialogo può salvare l'amore	pag. 20
• Il club è diventato importante	pag. 21
• Mi auguro che siamo tutti forti	pag. 21
• Troviamo la pace dentro di noi	pag. 22
• Il sorriso	pag. 23
• Il cambiamento di stile di vita	pag. 25
• Scout a casa nostra	pag. 27
• La decisione di "scegliere l'alcol"	pag. 27
• Al club si viene per se stessi	pag. 28
Speciale Assisi	
• Scelta di libertà	pag. 29
• Le mie impressioni	pag. 29
• Alcune testimonianze	pag. 30
• Ricordi di Assisi	pag. 30
Congresso nazionale AICAT	
• Monopoli 2008: Il Club, il futuro e anche un po' più in là	pag. 31
• Montichiari 2007: Ricominciamo insieme	pag. 32
• Emozioni sul lago	pag. 32

Ci hanno lasciati...

• Grazie, Antonio!	pag. 33
• Un ricordo di Vittorio	pag. 35
• Ciao Valerio!	pag. 36
• Il nostro saluto a Massimo	pag. 38

Compagni di viaggio

• ANDI: insieme verso la salute	pag. 39
---------------------------------	---------

Le rubriche

• L'angolo della poesia	pag. 40
• L'angolo del buonumore	pag. 41
• L'angolo dolce	pag. 42

Dalla redazione

• Buone Feste!	pag. 43
• Materiale per Percorsi	pag. 43
• Contatti	pag. 43

Realizzato da:

A.C.A.T. Portogruarese

Associazione Club degli Alcolisti in Trattamento

Via Seminario n. 1/a

Villa Comunale

30026 PORTOGRUARO (VE)

Tel. e fax 0421 72038

Sito web: www.acatportogruarese.it

e-mail: acatportogruaro@libero.it

PERCORSI

si avvale della collaborazione di tutte le famiglie dei Club.

Chi desidera partecipare alla sua realizzazione si può rivolgere alla Segreteria A.C.A.T. Portogruarese.

Questo numero è stato realizzato volontariamente e gratuitamente da

Maria Gonella

Mia Camilla Lazzarini

Renato Villalta

Paola Luderin

Paola Cigana

Antonietta Stefanuto

Elena Drigo

Questo aperiodico è distribuito gratuitamente alle famiglie dei Club, ai medici di base e a chiunque ne faccia richiesta.

Chi volesse contribuire alla sua diffusione può farlo versando il contributo sul conto corrente postale n. 17462300 intestato a: ACAT PORTOGRUARESE - Onlus - Portogruaro, scrivendo sulla causale "Pro-Percorsi".



Il club: un valore in più nella comunità

Come il Club aiuta ad andare verso la sobrietà

A distanza di sei anni dall'ultimo convegno da noi organizzato, siamo ancora qui oggi, i club di Teglio Veneto e Fossalta di Portogruaro, ad esprimere le nostre opinioni, i nostri pensieri sui temi dell'alcolismo e del Club come risposta ai problemi alcol-correlati.

Il titolo impresso a grandi caratteri sulle locandine esposte per questo convegno cita testualmente: "Il Club: un valore in più nella comunità". Ci è sembrato giusto, quest'anno, volgere la nostra attenzione proprio su quel luogo in cui più persone si incontrano per portare avanti un progetto di vita all'insegna della sobrietà, intesa non soltanto come astinenza effettiva dall'alcol, ma anche come stile di vita privo di quel superfluo che, nei rapporti

interpersonali spesso ci fa dimenticare ciò che è importante, ciò che conta nella vita stessa.

Il club non è solo un luogo fisico, ma anche un momento di espressione di condivisione di problemi e fatiche, di gioie e di traguardi; spazio di comunità in cui ognuno è chiamato a portare la propria esperienza, a dare qualcosa di sé per gli altri e viceversa. Lo si può considerare come una grande famiglia i cui valori sono la solidarietà, l'amicizia, l'accettazione delle diversità, la ricerca del bene comune e, soprattutto, la ricerca di un cambiamento individuale, di una nuova filosofia di vita.

In questo cammino di presa di coscienza, l'astinenza dal bere è solo un primo passo ma fondamentale per acquisire la capacità

di vivere in modo totalmente diverso e libero da ogni dipendenza, di qualsiasi natura essa sia. Cosa ci può essere di più bello della consapevolezza del nostro "esistere", riuscire ad apprezzare ciò che ci circonda, vedere le cose e le persone con occhi nuovi, rapportarsi agli altri con serenità e sincerità!

È per questo che il club, considerato sotto questi aspetti, rappresenta un valore in più nella comunità e per la comunità, perché è fonte di valori nuovi o, se non vogliamo considerarli "nuovi", di valori che, in parte, si sono persi in questa società consumistica, individualista, dove l'apparire conta più dell'essere, dove sembra non esista spazio per la riflessione mentre spesso prevalgono atteggiamenti egoistici che fanno dimenticare la sofferenza di chi ci sta accanto.

Il club è quindi anche un luogo di riflessione. Quando nella serata settimanale ci si incontra lasciamo fuori la fretta e le ansie, portiamo dentro il mondo esterno con i suoi problemi e ci soffermiamo molto, oltre che sui fatti, sui sentimenti, sulle emozioni che proviamo (belle o brutte che siano), confrontando le nostre reazioni e cercandone le motivazioni. Questo ci rende più consapevoli di ciò che ci accade e più preparati ad affrontare le difficoltà quotidiane.

E che dire della sincerità che traspare nel club? È l'espressione di un comportamento autentico e fondamentale che tiene unite le persone che partecipano. A volte non è facile esserlo. Spesso più che di bugie, si potrebbe parlare di mancate verità: è difficile affrontare certi argomenti personali o rivelare ri-





cadute nell'alcol; si teme il giudizio degli altri o, più semplicemente, ci si sente inadeguati. Tuttavia, quando con l'aiuto di tutti i problemi vengono alla luce, riscopriamo la gioia della condivisione e della sincerità, intesa come capacità di guardare negli occhi l'amico senza paure o vergogne, consapevoli che siamo stati compresi. E non è una soddisfazione da poco: quanti possono dire di vivere esperienze di questo tipo, in modo così intenso? Non molti, noi crediamo che la comunità abbia bisogno di rispolverare i valori di un tempo, che devono tornare ad essere anche i valori di oggi. Lo dobbiamo fare soprattutto per i nostri giovani, per i nostri figli.

Nella realtà giovanile odierna troviamo spesso un malessere che la società contribuisce ad alimentare con i suoi mille stimoli; all'improvviso i nostri ragazzi

provano sulla propria pelle la stanchezza del vivere quotidiano. Scoprire nuove sensazioni, soprattutto sensazioni forti, diventa una priorità. È così che si arriva allo "sballo" del fine settimana con le conseguenze di cui tutti siamo a conoscenza. In questa situazione la famiglia resta il punto di riferimento principale, il dialogo all'interno di essa non deve mai mancare e deve essere un dialogo costruttivo.

Non sempre è facile instaurare un rapporto proficuo ma si può imparare e nel club si impara anche questo perché la difficoltà di comunicazione tra generazioni diverse è superabile.

L'allenamento al confronto implica un continuo rimetterci in discussione; rimanere vicini ai nostri giovani con amore e attenzione, ma anche con autorevolezza, servirà sicuramente a far loro comprendere che la ricerca di

falsi piaceri, come la droga e l'alcol, non porta a niente; anzi lascia segni devastanti che ogni giorno vediamo o sentiamo attraverso i media.

I valori della vita, il senso stesso della vita sono quelli che ci mettono in sintonia con gli altri esseri umani e consentono una convivenza pacifica e civile per il raggiungimento del bene comune.

Ecco perché ci sentiamo di dire che il club rappresenta, nella comunità, un efficace strumento di trasmissione di valori morali ed etici, una presenza sul territorio capace di ricreare rapporti umani, un porto dove approdare sicuri... perché le sue porte sono e saranno sempre aperte.

*I Club di Teglio Veneto e
Fossalta di Portogruaro*





Saluto del Presidente

Buongiorno e benvenuti a tutti, inizio subito: le attività della giornata sono diverse e il tempo vola.

Ho la presunzione di pensare che tanti di voi già ci conoscano, siamo un'Associazione che opera ormai da molti anni per la promozione di una cultura di salute consapevole e solidale nell'ambito delle dipendenze da alcol e da altre droghe. Sono 25 i Club nel Portogruarese, più di 2000 in Italia.

È noto, il consumo di alcol comporta in Italia una inaccettabile mole di sofferenza umana, familiare e sociale, le cifre sono davvero impressionanti, aumentano i problemi alcolcorrelati, si abbassa l'età dell'inizio del consumo. Nel Portogruarese abbiamo un triste primato, i ragazzini qui da noi iniziano a bere prima che in altre realtà.

È tempo di riflettere, di comprendere e di agire, per sviluppare nuove consapevolezze, nuovi comportamenti e responsabilità.

Non possiamo più accettare che in una manifestazione pubblica si esprima condivisione e preoccupazione per i problemi posti dalla diffusione del consumo di alcol e, nella stessa giornata, si organizzino eventi che incentivano palesemente il suo consumo. Questi messaggi dissociati ci confondono, ci imbroglia e non ci educano.

Non vogliamo certamente imporre divieti, non siamo proibizionisti, ma cerchiamo di creare consapevolezze nuove, coerenti e libere, desideriamo facilitare le scelte sane.



Riteniamo che ci si debba tutti impegnare per cominciare a cambiare la nostra cultura, superando certi modelli poco utili, tipo quelli che parlano dell'uso e dell'abuso, introducendo in sostituzione il concetto di bere consapevole.

Qui oggi ci sono diversi amministratori e operatori sanitari, desideriamo informarli che la nostra Associazione sta lavorando per una diffusa sensibilizzazione delle proprie istituzioni amministrative e sanitarie su questo tema.

Sappiamo che ci siete vicini, che siete attenti e interessati, lo avete dimostrato, ma insieme dobbiamo andare oltre, dobbiamo costruire e diffondere spazi consapevoli e liberi dall'alcol, dobbiamo trovare la forza necessaria.

Pensiamo al fumo: un decreto lo ha vietato nei luoghi pubblici, perché scandalizzarci se desideriamo pensare che lo stesso possa avvenire per l'alcol negli ospedali, o nelle strutture sanitarie e pubbliche in generale?

Perché scandalizzarci, se chiediamo ai Sindaci di promuovere iniziative relative alla salute, allo sport, alla cultura, rivolte ai giovani, non associandole all'alcol, esempio "Festa della Birra", non sponsorizzandole con l'alcol, non offrendo nei rinfreschi l'alcol.

Desideriamo sottoporre alla vostra attenzione alcune iniziative che si muovono nella direzione da noi auspicata.

La Giunta comunale di Rovereto, 33.000 abitanti, ha approvato all'unanimità una delibera che regola le feste e manifestazioni che si svolgono su quel territorio, promosse, patrocinate o sostenute dall'Amministrazione Comunale, affermando un principio straordinariamente importante: non è considerato più accettabile promuovere in maniera tanto esplicita l'associazione tra alcol e divertimento.

Tra tante altre indicazioni, viene pure chiesto agli organizzatori di quelle feste che se si svolgono su più giornate, di organizzarne almeno una analcolica.

Desideriamo evidenziare come tale deliberazione sia perfettamente in linea con l'ancor poco noto provvedimento della Giunta Regionale Veneto "Non solo cura ma cultura" del 2006, documento con il quale sono state indicate delle linee guida, un codice etico, per le attività pubbliche, sanitarie, politiche e di volontariato. Tutto il documento risulta estremamente interessante e attuale, ma qui evidenziamo l'indicazione data di non proporre bevande alcoliche in tutte le occasioni di convegni o incontri professionali che riguardano temi di salute in generale, e non solo nelle occasioni in cui si parla di alcol e di altre droghe.

Auspichiamo che queste lodevoli ed esemplari iniziative possano essere da stimolo per le nostre Amministrazioni, affinché valutino la possibilità di



Interclub mandamentale 2008

adottare provvedimenti analoghi e in linea con il "codice etico" che ne deriva, auspichiamo che anche l'Ospedale di Portogruaro possa diventare come la maggioranza degli Ospedali libero dall'alcol, e per questo lavoreremo.

Chiediamo una condivisione dei documenti, li proporremo e diffonderemo attraverso i nostri Club a tutti i Sindaci del Mandamento e alla nostra Azienda Ospedaliera.

Sappiamo di chiedere molto, ma è tempo di fare scelte forti e chiare, per il ruolo che ricopriamo e per il ruolo che ricoprite, è tempo di dar diffusione ai progetti di CITTÀ SANE, dobbiamo impostare tutti insieme con entusiasmo questo ambizioso percorso, senza deleghe né sostituzioni, ognuno secondo il suo ruolo.

Ci renderebbe molto orgogliosi che il Veneto Orientale si mostrasse tra i pionieri evoluti in questo ambito, la sensibilità da sempre assicurata ci permette di pensarlo.

E, come si dice, l'appetito vien mangiando, per cui in questa occasione chiediamo anche agli amministratori presenti di prendere in considerazione di intitolare nuove vie a chi ha ideato il nostro metodo, il professor HUDOLIN, psichiatra di fama mondiale.

Desideriamo che entri a far parte del nostro patrimonio culturale e comunitario. Grazie a lui oggi i maggiori risultati con i problemi alcol correlati si ottengono con i Club, parliamo di risultati positivi che si aggirano attorno al 70 - 80 %. Credo proprio che ricordarlo con stima sia condivisibile e giusto.

Chiudo con un pensiero del professor Hudolin: "Una volta che saremo riusciti a dimostrare alla maggioranza delle persone che è possibile divertirsi senza alcol, avremo già svolto una buona parte del nostro lavoro!"

Ancora grazie e un caro saluto a tutti.

Emilio Lunardelli (Presidente A.C.A.T. Portogruarese)

Club: "un valore in più nella comunità"

Perché questo titolo? Perché l'importanza del valore è dare valore anche alle piccole cose di ogni giorno, è fondamentale per vivere una vita serena con se stessi e la comunità.

Club: è una comunità multifamiliare, bene inserita nella comunità sociale, è composto da famiglie che hanno lo stesso problema e tanta voglia di uscire allo scoperto senza vergogna, riacquistando così quel valore perso in un momento di sconforto e non sapendo neppure il perché. Come in ogni comunità ci sono delle regole da rispettare, le quali sono necessarie per cambiare il nostro stile di vita. Il punto di partenza è aprirsi agli altri con sincerità, rispetto, comprensione e una grande forza d'animo; è importante non abbattersi all'inizio del percorso, lo dico perché era quasi successo a me. Volevo mollare tutto, non c'era nessun cambiamento, fino a quella serata di Club: eravamo giunti quasi al termine, quando entrarono due persone che non mi sarei mai aspettata di vedere, mio figlio e mio marito. In quel momento dentro di me sentii una forte gioia ed emozione, la loro presenza mi aveva fatto capire quanto io sia importante per loro e loro per me.

Tuttora ringrazio la mia famiglia e il mio Club 395 di Teglio Veneto per avermi sostenuta e spinta ad andare avanti.

La mia esperienza di Club mi ha insegnato che ognuno ha i suoi tempi e bisogna rispettarli, saper aspettare con fiducia il cambiamento, significa avere una buona autostima di se stessi.

La famiglia è la prima ad esser coinvolta, deve scoprire il pregio della vita offrendo il massimo nella maniera giusta. La famiglia è un punto di riferimento,



di forza e dev'essere di buon esempio per la comunità quando, all'interno di essa c'è qualche problema soffre, non bisogna aver paura di affrontare ed ammettere i propri sbagli ma, insieme, cercare le persone giuste che possano offrire il loro aiuto con semplicità e amicizia.

Ci vuole più dialogo, solo così si riesce a capirsi l'un l'altro valorizzando le qualità intellettuali e morali per un buon principio di vita. Ci sono diversi motivi che tendono a portarci nella strada sbagliata: le abitudini, le compagnie, la voglia di provare, il sentirsi grande e il più delle volte si imita il comportamento degli altri, il perché non si sa, si fa e basta, senza ragionare con la propria testa.

Anche la vita di ogni giorno spesso ci mette davanti a momenti di grande disagio e ci può trascinare sempre di più verso quel vivere male per noi stessi e



Interclub mandamentale 2008



per la società di cui facciamo parte. Il Club è una grande risorsa e dà una supercarica di valori offrendo l'aiuto giusto per migliorare la qualità della vita,

non lasciamolo in disparte, cerchiamolo per scoprire quant'è importante.

Antonietta (club 395 Filo di speranza - Teglio Veneto)

Spazi liberi

Intervento del dott. Pili - responsabile Ser.T. Portogruaro

Un caro saluto da parte mia e da parte degli operatori del Ser.T., molti anche qui presenti.

Ringrazio gli organizzatori per averci offerto questa opportunità di intervento.

Vi propongo alcuni spunti di riflessione sull'andamento dei consumi, sui PAC (Problemi Alcol Correlati) e sui PDC (Problemi Droga Correlati), con la proposta di identificare alcune aree "ZERO ALCOL".

Consumo precoce

Record nel nostro Mandamento: il 25% dei ragazzi inizia a consumare alcol prima di 11 anni.

Un consumo precoce comporta:

- precoce prima ubriacatura
- maggiori rischi futuri di PAC
- maggiore probabilità di uso di tabacco e cannabis
- comportamenti antisociali e bullismo
- minor rendimento scolastico, interruzione degli studi

Gli astemi diminuiscono e aumenta il consumo di alcol tra le donne

Registriamo anche un nuovo boom nel consumo di eroina e di cocaina tra i giovani:

- tanto più in una comunità è diffuso il consumo di alcol, tanto più si registrerà un uso di sostanze illegali
- i genitori sono disorientati, gli insegnanti sono disorientati
- c'è una nuova emergenza educativa, con piccoli bulli in casa oltre che a scuola

Obiettivi:

- sempre più richiesti programmi per istruire gruppi di adulti a contatto con i giovani sui PAC - PDC, corsi per genitori ed insegnanti
- ridurre i propri consumi
- ritardare i consumi dei figli



Raccomandazione dell'OMS
(Organizzazione Mondiale per la Sanità)



Incidenti stradali

Il 50% degli incidenti stradali è alcol correlato.

Da un anno il SerT di Portogruaro opera nelle le scuole superiori insieme alle Forze dell'Ordine con il progetto ZIP (prevenzione dei PAC e PDC).

Anche una minima quantità di alcol altera la capacità di guida.





Infortunati sul lavoro

1/5 degli infortuni sul lavoro sono alcol correlati.

Recentemente sono state introdotte nuove misure legislative per limitare l'uso di alcol durante l'orario di lavoro ma già prima di queste disposizioni ASVO, l'azienda che si occupa della gestione rifiuti nel mandamento, ha avviato interventi di prevenzione degli infortuni sul lavoro, con operatori e dirigenti.



Clima di forte pressione al consumo

Nella comunità locale sono in aumento gli eventi che promuovono il consumo in genere di birra/vino: feste della birra, "Ombralonga", visite delle scuole alle cantine, corsi da sommelier, ecc. Si coinvolgono spesso istituzioni sanitarie (medici nutrizionisti) per trasmettere il messaggio che "un po' di vino/birra fa bene" ed enti culturali per promuovere il binomio "sapere" e "buon bere".

Manca invece una cultura critica sugli effetti dell'alcol (pensiero unico: monocultura alcolica). Occorre fare un salto di qualità che esprima nuove consapevolezze, derivanti dalla letteratura scientifica, sulla produzione dei Problemi Alcol Correlati nella comunità locale.

Le persone con PAC in Italia sono 4 milioni l'anno, mentre gli alcolisti sono 1 milione e mezzo: occorre intervenire per ridurre i PAC (incidenti stradali, infortuni, risse, danni d'organo, tumori, ecc.).

Con questo obiettivo, mi permetto di fare alcune proposte che possono sembrare azzardate, ma ritengo che il territorio portogruarese sia preparato per un salto di qualità. Questo salto è possibile non per caso: è il frutto di un lungo lavoro comune, che ha visto protagonisti principalmente i Club Alcolisti, le Amministrazioni Comunali, il Ser.T. e l'Azienda Sanitaria, le Scuole e spesso anche altre realtà attente alla protezione della salute.

La qualità di questo lavoro comune è espressione di molte culture convergenti:

- i principi dell'O.M.S.
- l'approccio sistemico ed ecologico sociale dei Club e del Sert
- di cittadinanza attiva
- di città sane

attività che ha portato a consolidare conoscenze e buone pratiche per affrontare il meccanismo culturale della produzione dei Problemi Alcol Correlati con un processo costruito dal basso, in rete.

Si tratta di creare "gruppi di lavoro comunali" che realizzino eventi "liberi dall'alcol". In alcuni Comuni si stanno già creando (Annone Veneto, Teglio, Portogruaro, Caorle, San Stino), ma lavoreremo perché si creino in tutti gli 11 Comuni del Mandamento.

Non si tratta di proibire o permettere eventi in cui si consuma alcol, ma di promuovere informazione diffusa sui danni e rischi alcol-correlati e scelte di comportamenti responsabili.

Vedo il Portogruarese come un possibile territorio pilota nel Veneto, dove i Comuni, ma non solo, possano "accreditarsi" nel campo della prevenzione dei Problemi Alcol Correlati promuovendo almeno due azioni:

- un evento all'anno ricreativo - culturale libero dall'alcol
- adozione del codice etico della Regione Veneto (no alcol in attività pubbliche in cui si parli di salute, cultura, ai giovani ...)

Immagino le nostre Comunità Locali anche con spazi liberi dall'alcol, che producano cittadini più liberi da condizionamenti: li chiamerei "spiriti liberi":

- diseducati dai luoghi comuni
- critici
- con nuove consapevolezze.

Pier Maria Pili (esponsabile del Ser.T. di Portogruaro)



Cari amici e amiche,

oggi è un giorno di festa per tutti noi.

Ci troviamo tutti riuniti per ricordare questo anno che è trascorso con giorni a volte bui ma anche con giornate serene e luminose, quando cercando di fare del nostro meglio abbiamo sostenuto le nostre famiglie ed i nostri amici.

Quanto ho imparato nel corso di questi anni vorrei fosse utile a chi, come me nel tempo, si trova in dif-

La gioia sia per tutti

ficoltà, per un motivo o per un altro, e che pensa di trovare un amico nell'alcool, che gli fa dimenticare i vari problemi, annebbiandogli però le soluzioni possibili.

Ci vuole del tempo per riconoscere che i rimedi si allontanano e si perdono le cose migliori: la famiglia, gli amici, il lavoro.

Vorrei chiedere ad ognuno di voi, noi che abbiamo consapevolezza di quanto sia stato duro ritrovare la serenità, vorrei chiedere di esserci quando troviamo un amico o un conoscente in difficoltà.

Vorrei chiedervi di essere pronti a dare un sincero saluto, ad accoglierlo, ad ascoltarlo, a condividere la nostra esperienza e a dirgli: "mai scoraggiarti, vieni, incontriamoci, ti persuaderai che l'alcool è solo un inganno che porta solo alla disperazione".

Sarò veramente felice quando penserò: "Il Signore si è chinato su di me e mi ha mandato ad inchinarmi ai miei fratelli deboli affinché la gioia sia per tutti e in tutti."

Vi auguro un Buon Natale e Anno Nuovo.

Un forte abbraccio.

Con l'affetto di sempre

Pierluigi (Club 6 S. Agnese - Portogruaro)

Voglia di vivere e di scoprire

Sono un componente del club 395 di Teglio Veneto. Ho iniziato il mio cammino nel tunnel delle sostanze alcoliche bevendo in compagnia; non era diventato un vizio, ma bensì un'abitudine, fino a portarmi nel buio più completo.

Credevo di poter far fronte e superare i miei problemi, le mie angosce, ma non era così. Alla fine mi sono ritrovato tra le mani un niente, diventando poi una nullità, una persona di nessun valore, una persona derisa.

L'alcool, in un primo momento, mi si è presentato come un amico, prendendomi e rendendomi complice. Poi ad un tratto è diventato il più terribile nemico, mi dominava e non mi rendevo conto di far del male e di arrabbiarmi con le persone che mi circondavano, cercava di distruggermi lentamente.

La mia esperienza è stata spaventosa, non vorrei più rivivere quei momenti in cui, bevendo, credevo di dimenticare tutti i miei tormenti, gli sbagli del mio passato.

Ora, con un po' di fatica, ma molta buona volontà, posso dire di avercela fatta ad uscire da questo lungo tunnel e guardare il futuro senza affanni e senza pericoli, frequentando il club con l'aiuto dei familiari e di altre persone. Il club è un punto di riferimento e di forza che mi ha aiutato a superare momenti di crisi, di incertezze, di debolezze.

L'astinenza (che non è il solo, ma ci sono altri obiettivi da raggiungere), mescolata alla voglia di vivere e di scoprire cose quasi nuove, riescono a tenermi lontano da certi comportamenti e quindi rinasco dall'incubo dell'alcol, posso assaporare la vita con il cambiamento radicale di me stesso, affrontando anche qualsiasi cosa con più serenità, senza avere paura di dire o fare cose che non hanno senso, come quand'ero schiavo della sostanza.

In conclusione dico che sono molto soddisfatto di avere fatto questa scelta e continuerò a proseguire sempre sulla strada giusta.

Gianni (club 395 Filo di speranza - Teglio Veneto)



Trovare ciò che si è

Sono Natalina,
sono entrata nel club nel 1998 per un mio familiare.
Dopo un anno lui si è ritirato perché pensava di avere capito tutto ed è rimasto astinente per tre anni.
Poi ha ricominciato.

Ho continuato da sola perché un'ora e mezza alla settimana mi faceva sentire bene, anche perché in questo luogo nessuno ti giudica e puoi esprimere tutto quello che magari ti tieni dentro.

Il club non è solo il sistema per smettere di assumere sostanze, ma è un modo di comunicare le proprie esperienze e le proprie frustrazioni, al fine di rendere il proprio vissuto utile agli altri ed utile a modificare le proprie ansie.

Nel titolo volevo esprimere un significato alla parola: "il valore aggiunto", di cui si fa cenno nel nostro convegno.

È solo il valore effettivo di quelle persone a cui noi teniamo particolarmente, che possono essere i nostri figli, padri, fratelli, o semplicemente delle persone care. È il valore di sentirsi solidali ad una persona per il suo inserimento in una determinata società senza l'uso di sostanze, capace di essere quello

che è e nulla di più.

Molte volte trovare ciò che si è, è più difficile di sembrare.

In questo convegno si vuole rafforzare il principio, o il valore in più che il club vuol dare a noi e alle persone vicine, anche se i problemi non sono sempre semplici da risolvere.

Natalina (club 584 - Teglio Veneto)



È possibile divertirsi essendo se stessi

Erano delle ragazzine, le nostre figlie, quando per la prima volta hanno partecipato ad una nostra riunione settimanale, si sono sedute tra noi ed hanno ascoltato silenziosamente i nostri problemi e i nostri discorsi.

Hanno conosciuto in modo più diretto i pericoli della vita: l'alcool, la droga e le loro conseguenze ed hanno sentito che, purtroppo, erano molto più vicini di quanto la tv ed i giornali raccontassero.

Ascoltando le nostre parole hanno scoperto la facilità con cui si può incorrere in questi errori: un periodo difficile, la solitudine, la voglia di provare, essere più disinibiti, "sballare" in discoteca...

Ma nello stesso tempo hanno visto la difficoltà di chi, anche con molta volontà, cerca di uscirne.

Le riunioni a cui a volte hanno partecipato e le uscite fuori porta hanno loro mostrato che è possibile stare insieme e divertirsi anche e soprattutto senza bevande alcoliche, strane polveri, pastiglie o quant'altro, ma essendo semplicemente se stessi.

Ora sono cresciute, hanno frequentato e frequentano i locali dei giovani, ma sempre con coscienza, responsabilità e pura voglia di divertirsi.

Paola (club 57 - Fossalta di Portogruaro)



La ricaduta



sona sobria per circa 1800 giorni, fino ad agosto 2007, quando sono ricaduto.

In quel periodo mi passava per la testa la voglia di farmi una birra, per sentire se mi piaceva come una volta; assumendone qualcuna mi piacevano, e come! Da quelle prime bevute a periodi alterni ho ricominciato la mia solita quota giornaliera abbondante.

Mi chiamo Fabio, 39 anni, e abito a Concordia Sagittaria. Sono stato alcolista dal 1985 fino a quando nel luglio 2000 sono entrato al club 33 di Concordia. Ho seguito questo percorso da per-

A questo punto non mi rendevo conto che stavo tornando dentro al problema dell'alcol, ma pensavo che era semplicemente una prova di carattere, e che sarei stato forte da uscirne quando volevo. Così non fu, perché non ho avuto il coraggio di dirlo al club, temendo il dispiacere che avrei provocato al club, così "non oggi, non domani", sono andato avanti per un periodo di tre mesi.

Nei momenti di tranquillità mi rodevo la testa su come chiedere aiuto al club, fino a quando ho deciso di farmi vedere al bar a bere una birra vicino a un membro del club; da lì mi sono fatto coraggio per dirlo in club all'incontro settimanale, perché altrimenti ero convinto che l'avrebbe detto lui, facendomi fare una doppia brutta figura.

Termino dicendo che mi è costato tanto e mi ha fatto molto male questa ricaduta, a me, a mia moglie e a tutto il club a cui chiedo scusa

Fabio (Club 457 Le freccette - Concordia Sagittaria)

Ce la mettiamo tutta!

Siamo una famiglia, anzi, madre e figlio che frequenta il Club da 3 anni e mezzo.

Mio marito non ne vuole sapere del Club, perché continua a dire che il figlio è abbastanza grande, i problemi sono suoi, che si deve arrangiare e conclude: "basta, chiusol!". Così molti miei tentativi di fargli capire l'importanza del Club sono sempre andati a vuoto.

I primi tempi che frequentavamo il Club non sono stati facili, prima di tutto per le varie ricadute e poi per il fatto che mi vedevo sola a combattere con mio figlio Denis. Dico la verità, è stato un dolore grandissimo, anche perché nelle varie discussioni con mio marito, le cose peggioravano sempre più.

Dico la verità, il grande aiuto me lo ha dato il dottor Pili del Sert di Portogruaro e il Club 443 Corbolone di San Stino di Livenza.

In un primo momento affrontare il Club è stato molto duro, "come essere nuda in piazza", ma poi comprendendo la funzione e vedendo ancora prima l'accoglienza che mi hanno fatto, mi sono animata e ho cominciato ad avere un altro modo di vedere e valutare il Club.

Il Club è un punto di accoglienza e di riferimento molto importante dove trovi dialogo, conforto, comprensione, incoraggiamento, fratellanza e tante altre cose, da sentirsi in famiglia.

Ci può essere in qualche incontro che nel discutere dei problemi di qualcuno ci siano dei toni piuttosto accesi, ma tutto questo è in funzione della comprensione, tutto rientra magari con una battuta o una frase che sdrammatizza.

Con mio figlio Denis frequento il Club con assenze rare e con interesse.

Non è stato facile parlare del Club con gli amici, con i parenti e i conoscenti, il timore del pre-giudizio è sempre in agguato, ma con le persone più care e affidabili sono riuscita a raccontare la mia esperienza di Club e devo dire con molta soddisfazione.

Partecipo a tutte le uscite pubbliche del mio Club, sempre con un po' di timore, ma mi faccio coraggio perché voglio trasmettere alla mia comunità che il Club è un importante punto di riferimento.

Mi piacerebbe per la mia famiglia e per Denis in particolare, poter raggiungere altri importanti traguardi: ce la mettiamo tutta!

Afra (club 443 - Corbolone S. Stino)



Un pensiero del prof. Hudolin

Da un'intervista di Giancarlo Lezzi



“Professore, lei che è stato sempre lungimirante, come vede proiettato nel futuro il nostro lavoro, la nostra spiritualità?”

“Non vedo tra voi qualcuno che proponga trascinanti idee nuove anche se c'è chi crede di essere innovativo perché cambia qualcosa nei

programmi. Dovete guardarvi in faccia e dirvi cosa volete fare, senza ipocrisie però. Pensi ad un torrente delle vostre montagne, così irruente nel saltare gli ostacoli, così seducente ed antipaticamente sicuro nel suo procedere, così bello e giovane da guardare.

Se però lo rincorre si può accorgere che non sempre ha rispetto dei piccoli alberi che si sporgono al suo passaggio e talvolta li obbliga con forza a correre con lui, non sempre onora i confini delle altre

esistenze mistificando l'invasione come diritto acquisito dal potere, spesso gioca a spruzzare monellescamente gocce e schiuma ad occhi ammirati. Ma per dar senso al suo esistere ed evitare la caducità di una presenza senza storia, deve immergersi nella maestosità del grande fiume.

Le leggende, gli incontri, gli scambi, gli amori, le conoscenze tra persone diverse, l'abbattimento di alcune utopie appartengono alla vita del fiume, il quale, a sua volta, da placido ma possente, entra nel mare della Comunità, della gente, del creato, del mistero, perdendo per un'esigenza di servizio una identità personale ed acquisire una identità universale, cosmica che è il vero fluire della vita e del nostro significato nel mondo. Ognuno di voi in questo momento deve domandarsi se vuole restare ancora torrente ed allungare il percorso preso dal piacersi, non dal donarsi, se invece è fiume o mare...

tratto da "Atti del V Congresso di Spiritualità Antropologica e di Ecologia Sociale" - Assisi 1997





Carnevale a Loncon

Quest'anno il Club di Loncon ha pensato di festeggiare il carnevale in compagnia, organizzando una bella festa. L'idea è partita da alcuni soci per fare in modo di poterci incontrare al di fuori della solita serata di club e poterci divertire, ma è stato ancora più bello allargare l'invito ad altri club organizzando una serata in maschera con tanto di musica e canzoni dal vivo proposte da due favolosi e bravissimi ragazzi, Silvia e Nicola. La partecipazione è stata numerosa e ci siamo divertiti tantissimo, sia grandi che piccoli. Tra un ballo e una frittella la serata si è consumata piacevolmente, con soddisfazione di noi tutti.

Ringraziamo tutti i partecipanti ed il parroco che ha messo a disposizione la sala per la festa.

Paola (club 465 L'Alba - Loncon di Annone Veneto)



Frittata di San Marco



La tradizionale frittata di San Marco è stata un'altra ottima occasione per il club di Loncon per passare una giornata in compagnia al di fuori del club. Alcuni parenti di un nostro socio hanno una piccola baita vicino al Cansiglio e sono stati molto lieti di ospitarci per questa giornata.

La mattina siamo partiti tutti insieme e quando siamo arrivati abbiamo trovato dei ragazzi che stavano preparando una favolosa grigliata. Il posto era bello e adatto per fare piacevoli passeggiate lungo i sentieri e ne abbiamo approfittato per digerire la grigliata.

Nel pomeriggio non è mancata la tradizionale frittata, fatta in diversi modi, e verso sera tutti a casa, naturalmente molto contenti.



Paola (club 465 L'Alba - Loncon di Annone Veneto)



Serata Analcolica di San Rocco

I club di san Giorgio ringraziano di cuore i presidenti dei club dell'A.C.A.T. Portogruarese, i componenti e le loro famiglie per aver partecipato così numerosi alla serata analcolica da noi organizzata a san Giorgio al Tagliamento nell'ambito dei tradizionali festeggiamenti di San Rocco.

Un particolare ringraziamento al nostro parroco don Vincenzo per averci supportato e alla buona accoglienza riservataci dal comitato dei festeggiamenti. Grazie anche ai sociattori di Cesarolo, per averci regalato la loro simpatica rappresentazione teatrale.

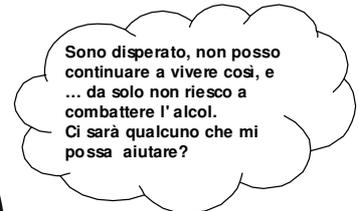
Il nostro cammino di crescita ci ha arricchito di una nuova esperienza, il sentirci utili e partecipi alle iniziative della nostra comunità per sensibilizzare e sentirci portatori di un buon stile di vita.

Le TV e i giornali ogni giorno ci informano sulle statistiche poco rassicuranti degli alcol-test effettuati dalle forze dell'ordine sulle nostre strade: i dati su guida in stato di ebbrezza e sostanze stupefacenti sembrano allarmanti, il costo sociale e in vite umane è molto elevato. Le istituzioni cercano di fare la loro parte, con sanzioni severe e ritiro di pa-



tenti, ma non è facile frenare la cultura dello sballo e del consumismo, quando gli interessi economici, le rare regole morali, la legge del profitto e i molti interessi hanno la meglio. C'è bisogno di invertire la rotta: questi tempi, chiamati del benessere, ci stanno presentando un conto abbastanza salato in termini di effetti collaterali.

Ben vengano allora i nostri convegni e tutte le iniziative all'interno della nostra Associazione, ma è utile anche uscire, **non siamo anonimi**, e fare con fiducia la nostra parte. Non vogliamo essere dei presuntuosi e sentirci l'unica strada del cambiamento ma neanche l'ultima. Siamo una **grande forza sociale** distribuita in tutto il nostro territorio e in continua crescita. A seguire il metodo del dott. Hudolin, la sola regione Veneto conta più di 500 club. La nostra testimonianza di vita, può essere utile per quel cammino di cambiamento che si dovrà fare, dopo che il temibile ritiro di patente o altre consa-



pevolezze evidenziano delle pericolose dipendenze che le sanzioni amministrative non possono certo risolvere.

C'è molto bisogno di sobrietà e noi con orgoglio e coraggio, promuoviamo questo valore. Qui a san Giorgio la nostra serata analcolica nell'ambito dei festeggiamenti paesani, supportata dalla nostra numerosa partecipazione, si è fatta sentire: la gente ci ha manifestato apprezzamenti e stima per quello che facciamo nella nostra comunità. Se tutti noi partecipiamo con convinzione alle iniziative sociali nei nostri paesi le soddisfazioni non tarderanno ad arrivare.



Nelle sale dell'oratorio, i nostri club hanno lavorato anche per regalare emozioni: il rivederci come eravamo nella ricca mostra di immagini bianco e nero, dei matrimoni sangiorgini anni 50/60, tradizionale mostra fotografica cornice dei festeggiamenti, è stata molto apprezzata. Un grazie per i grigliati, al comune di Latisana, a Franca e Ornella per la ricerca degli abiti da sposa e per la collaborazione



nell'allestimento e a Paolo Milani per il carro degli sposi.

A segnare il tempo che va e la conclusione dei festeggiamenti, ai piedi del nostro campanile di san Giorgio, originali fuochi d'artificio incendiano il cielo

della piazzetta della chiesa vecchia di suggestivi colori, ultimi botti e la festa è finita.

Arrivederci al prossimo anno!

Club 444 La Matrioska (Pozzi di San Giorgio al Tagliamento)

Fiera di S. Andrea... controcorrente!

Dopo due anni di assenza, l'ACAT Portogruarese ritorna alla Fiera di S. Andrea di Portogruaro con il banchetto analcolico che per tutta la "Giornata delle Associazioni" di domenica 23 novembre ha offerto ai visitatori infreddoliti caffè espresso, biscotti, cioccolatini e informazioni sull'alcol e sulla nostra Associazione, con il supporto di biglietti, volantini e diapositive su computer.

La posizione assegnataci dal Comune era centralissima sia in senso geografico, proprio a ridosso di piazza della Repubblica, sia dal punto di vista strategico: circondati da ogni parte da stand che offrivano e/o promuovevano bevande alcoliche, arrivando addirittura alla distribuzione gratuita di spriz nel tardo pomeriggio.

Per nulla intimoriti da questi vicini "scomodi", i volontari dei club di Portogruaro hanno continuato a lanciare il nostro messaggio controcorrente: senza alcol è meglio!



Mia (club 15 La Rondine - Portogruaro)

A.C.A.T. Portogruarese
Associazione Club degli Alcolisti in Trattamento

via Seminario 1/A - Portogruaro
telefono e fax 0421 72038
e-mail: acatportogruaro@libero.it

ALCOL: SAI COSA BEVI?

L'alcol è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con una capacità di indurre dipendenza superiore alla maggior parte delle droghe

NON È VERO CHE IL VINO ROSSO AIUTA A PREVENIRE I TUMORI

L'effetto antiossidante e antitumorale è legato al resveratrolo, la cui concentrazione nel vino rosso è però molto bassa (0,3-0,5 mg/l), contro una concentrazione di alcol circa 300 volte superiore. Dato che l'alcol è una sostanza cancerogena, il rischio legato alla sua assunzione supera largamente il beneficio derivante dal resveratrolo

CHI BEVE NON VIVE!

NON È VERO CHE L'ALCOL RENDE PIÙ SOCIEVOLI

L'alcol disinibisce, ma rende anche più suscettibili ed irritabili, per cui non si accettano critiche e si è meno disponibili al confronto, producendo situazioni di scontro e di conflitto

ALCOL: SAI COSA BEVI?

Gli enzimi che consentono di metabolizzare l'alcol non si sviluppano prima dei 15-16 anni: fino ad allora l'alcol ha un effetto particolarmente tossico per l'organismo.



Lo sapevi che...

In Italia il primo bicchiere viene consumato a 11-12 anni, l'età più bassa nell'Unione Europea



NON È VERO CHE LA BIRRA FA LATTE

L'alcol che la donna beve passa nel latte materno e viene assunto dal bambino con possibili conseguenze negative per la crescita

ALCOL: SAI COSA BEVI?

L'alcol assunto con farmaci interferisce con il loro assorbimento, provocando effetti imprevedibili che possono arrivare anche alla morte per avvelenamento.



NON È VERO CHE L'ALCOL AIUTA A RIPRENDERSI DA UNO SHOCK

Provoca una dilatazione dei capillari e riduce l'afflusso di sangue agli organi interni, soprattutto al cervello

CONTA I BICCHIERI...



PERCHÈ LORO CONTANO!

ALCOL: SAI COSA BEVI?

L'alcol provoca danni a quasi tutti gli organi e i tessuti del corpo (fegato, stomaco, pancreas, cuore, cervello, sistema nervoso, apparato riproduttivo) ed è responsabile di numerose forme tumorali dell'apparato digerente.



NON È VERO CHE IL VINO FA BUON SANGUE

Il consumo di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue

Lo sapevi che...

Il consumo di alcol riduce il volume del cervello



NON È VERO CHE L'ALCOL RISCALDA

La dilatazione dei vasi sanguigni produce soltanto una sensazione di calore momentanea e ingannevole in superficie, ma in breve, comporta un ulteriore raffreddamento del corpo e aumenta il rischio di assideramento

ALCOL: SAI COSA BEVI?



Ogni anno in Italia si verificano da 36.000 a 42.000 morti per cause legate all'alcol

NON È VERO CHE L'ALCOL AUMENTA I RIFLESSI

L'alcol provoca un iniziale stato di eccitazione, che riduce la percezione del rischio e la capacità di vigilanza; determina una sopravvalutazione delle capacità di reazione e rallenta le capacità di elaborazione mentale

Lo sapevi che...



L'alcol è attualmente la prima causa di morte tra i giovani tra i 15 e i 29 anni

Se devi guidare, non fare il pieno!



l'unico pieno
che non ti fa andare lontano.

NON È VERO CHE L'ALCOL AIUTA LA DIGESTIONE

L'alcol rallenta la digestione e determina un alterato svuotamento dello stomaco, favorisce l'insorgere di sonnolenza e crea difficoltà di concentrazione



NON BERE PRIMA DI GUIDARE



La spesa delle comunità terapeutiche

Lettera inviata ai Sindaci ed agli Assessori ai Servizi Sociali dei Comuni facenti parte dell'ASSL 10 "Veneto Orientale"

Gentili Sindaci e Assessori del V.O.,

in rappresentanza del volontariato dei Club degli Alcolisti in Trattamento del Portogruarese partecipiamo alle riunioni di coordinamento del Dipartimento per le Dipendenze.

È infatti una buona prassi consolidata quella della nostra ASL 10 di garantire tra i soggetti operanti nel territorio nell'ambito delle dipendenze, attraverso il Dipartimento (SERT, Cooperative, Comunità Terapeutiche e Club Alcolisti) momenti di confronto per conoscere le necessità, affinare gli interventi comuni, utilizzare al meglio le risorse umane e economiche.

Tale premessa per far comprendere in quale veste oggi l'Associazione dei Club si rivolge a Voi: siamo rappresentanti di centinaia di famiglie di persone con problemi alcol correlati e alcol-droga correlati - che hanno avuto modo di venire a conoscenza di una situazione di "crisi" in cui si trova il nostro territorio. Abbiamo saputo infatti nella riunione del C.O.R. del Dipartimento Dipendenze tenutasi il 10.09.2008, che ai SERT la Regione Veneto "chiede" una riduzione delle spese per gli inserimenti nelle Comunità Terapeutiche. Tale necessità sembra sia data dal forte aumento del costo delle rette, dal non aumento degli stanziamenti regionali, dal bisogno di aumentare gli inserimenti in comunità anche per la complessità di situazioni di doppia diagnosi (disturbi psichici e uso di sostanze), dalle "cronicità" che il territorio esprime.

Abbiamo compreso la preoccupazione dei medici di "ridurre" gli inserimenti, riduzione che comporta dei ritardi di inserimento, dei non inserimenti, degli inserimenti in Comunità meno costose, ma meno di qualità!

Dati precisi vi possono essere forniti dai due Ser.T. del nostro territorio.

Ci facciamo carico di riportare tutto questo perché molto allarmati da tutto ciò, pensiamo alle già tante sofferenze e difficoltà che devono affrontare le famiglie che si trovano con una persona cara in una certa situazione, pensiamo però anche alle difficoltà economiche, di servizio, di assistenza e sociali che si riverseranno nei singoli Comuni nel momento in cui certe situazioni non verranno "contenute" adeguatamente dai Ser.T.

Conosciamo la sensibilità e la responsabilità delle nostre Amministrazioni Locali su questi temi e forti di questa convinzione abbiamo ritenuto utile condividere queste preoccupazioni, fiduciosi che una corretta e tempestiva conoscenza da parte Vostra dello sviluppo di questa nuova situazione possa farVi intervenire per tempo nei confronti della Regione (approvazione del nuovo Bilancio) in modo adeguato.

A disposizione per eventuali contatti o incontri, si coglie l'occasione per porgere gentili saluti.

Il Presidente dell'ACAT Portogruarese



20 anni di sobrietà

Il Club 465 L'Alba di Loncon, la famiglia e gli amici hanno festeggiato con Luigi i 20 anni di sobrietà: un grande traguardo raggiunto camminando insieme.

Congratulazioni, Luigi!



L'importanza del Club e dei suoi benefici

Come il Club aiuta ad andare verso la sobrietà

Per i non frequentatori il Club può essere una stupidata, anch'io lo consideravo una perdita di tempo, dopo però più passava il tempo e più mi convincevo che anche le piccole stupidate che ci raccontavamo contribuivano a farci riflettere e a migliorarci.

L'appello per esempio (cosa c'entra l'appello? - direte). Quando si fa si contano i giorni di astinenza e ogni settimana che passa la sommiamo a quelle precedenti e se qualcuno fa una ricaduta riparte da zero giorni.

E nessuno di noi si permetterebbe di giudicarlo, sbagliare è umano. Sono sicuro che questa persona la prossima volta che verrà farà di tutto per mantenersi astinente, per non sentirsi inferiore agli altri.

Ognuno di noi racconta come ha passato la settimana, come si comporta o cosa fa per evitare il bere. Ognuno racconta il suo metodo e lo confrontiamo con gli altri, ci si dà dei consigli e alla fine di questi scambi di opinioni cerchiamo di scegliere la via più efficace e meno rischiosa, cercando un po' alla volta di raggiungere il nostro scopo.



Se qualcuno avesse spiegato a quei giovani che se avessero frequentato il Club non solo non avrebbero perso tempo, ma nemmeno la loro vita. Ma purtroppo tanti giovani al sabato notte la perdono ancora.

Uno che costruisce una casa non può pretendere di farla con un solo grande mattone, ma con tanti piccoli mattoni, uno sopra l'altro. Così dobbiamo fare noi.

Mettendo insieme tutti i consigli che ci diamo l'uno con l'altro aumentere-

mo sempre di più la fiducia in noi stessi.

Prima, quando si beveva? Solo quelli che ti vogliono bene ti dicevano di bere meno, gli altri non lo dicevano per paura che ti offendessi; ora non solo quelli che ti conoscono e ti vogliono bene ti dicono che sei cambiato, ma anche chi prima non te lo diceva, e questo penso che faccia molto piacere sentirselo dire. Ora hanno fiducia e più stima in noi.

Il Club non farà miracoli, ma anche con le stupidate che diciamo ha contribuito a farci ancora stimare da chi ci conosce.

Guglielmo (club 354 - Caorle)

Si può cambiare la nostra vita

Verbale del 5 novembre 2007

Buona sera, la serata di questa sera è stata molto coinvolgente, tutti volevano parlare, sembrava che il tempo volasse, dovevamo dire tutti quello che noi sentivamo riguardo al nuovo componente arrivato. Mi ha fatto molto piacere vedere che c'era l'interesse e la voglia di fare qualche cosa per lui, questo è un segno di unione che è fondamentale per il nostro cammino.

Ho sentito in questa persona la sfiducia e il malessere che lo ha spinto a lasciare il club di appartenenza, vorrei dirgli che anche a me è successo questo, però, nonostante le mie notti insonni e il mio stomaco a pezzi, cercavo di capire il perché di quello che era successo, non volevo male a nessuno dei componenti, poi con il passare del tempo, ho capito che il problema era più di qualche altra persona che mio.

Può capitare a volte di credere fortemente ad una cosa sbagliata invece che a quella esatta, questo dimostra che si può essere in crisi, quindi noi giustamente prendiamo la nostra decisione, ma non dobbiamo voler male a queste persone, noi con il nostro comportamento riusciremo a far capire "l'errore", se così si può dire, per poi non ripeterlo più.

Ho detto tutto questo al nuovo componente sperando che sia meno arrabbiato e vorrei invitarlo soprattutto ad una scelta definitiva con l'alcool, per poi rinascere come persona e capire il semplice segreto di come si può cambiare la nostra vita, basta che noi lo vogliamo.

Franca (club 466 Pineda - Bibione)



Il club riesce ad affrontare le problematiche dei propri componenti?

Interclub zonale San Michele del 14 gennaio 2008

Sono presenti i club di Bibione, Cesarolo, San Giorgio al Tagliamento, San Michele al Tagliamento.

Dopo la presentazione del tema prescelto vengono proposte queste tre domande su cui si sviluppa la discussione:

- 1) durante gli incontri di club è facile parlare di se stessi?
- 2) riusciamo negli incontri a mantenere un ascolto attivo?
- 3) nelle situazioni di difficoltà siamo indecisi nell'intervenire perché temiamo la reazione delle persone interessate?

Gli interventi dei presenti sono numerosi ed in sintesi si possono così riassumere:

- ❖ Sicuramente non è mai facile parlare di se stessi, soprattutto all' inizio. Dipende anche dal carattere di ognuno. Certo con il tempo le cose possono diventare più semplici
- ❖ Forse a volte manca la fiducia, nel senso che si può avere paura che le cose di cui si parla possano uscire dall'ambito del club. Altre volte ci può essere il timore, o la vergogna, di essere giudicati per come si è.
- ❖ Tutto questo non può e non deve riguardare solo i nuovi membri del club, ma anche le persone che ne fanno parte ormai da anni devono essere stimolate in modo da andare oltre al solito "anche oggi tutto bene".
- ❖ Certamente ascoltare gli altri è sempre interessante e stimolante, ma non sempre si sa ascoltare fino in fondo le persone.
- ❖ A volte è più facile o più comodo distrarsi cambiando discorso, perché ascoltare le storie e i problemi degli altri è come ascoltare se stessi, in fondo siamo tutti qui per lo stesso motivo.
- ❖ Inoltre è importante saper ascoltare anche "i silenzi" di chi, anche se fa parte da molto tempo del club, non riesce ad esprimere nuovi disagi nascosti.
- ❖ Senza dubbio intervenire nei confronti degli altri per far emergere i problemi sarebbe la cosa più

giusta, pur valutando i rischi e le difficoltà che questo potrebbe comportare, come abbandoni da parte dei membri o tensioni che si possono creare all'interno del club.

- ❖ A volte per non essere troppo aggressivi si rischia di non fare niente. Certo non è facile trovare un equilibrio tra il troppo e il niente.

Su questo argomento i vari pareri sono un po' distanti fra loro, soprattutto quando si accenna alla possibile tolleranza nei confronti di chi, pur frequentando il club, non riesce a rimanere astinente. Le riflessioni che emergono da questo incontro sembrano essere queste:

- ❖ Il club, in fondo, non può risolvere i problemi di tutti, ma se il clima al suo interno è sereno e amichevole può servire da inizio, da stimolo perché spesso è più facile parlare dei propri problemi con gli estranei piuttosto che con i famigliari o con gli amici.



- ❖ Bisogna imparare l'umiltà di riconoscere che da tutti si può imparare qualcosa di buono perché il club è soprattutto condivisione di difficoltà da superare insieme con chi ha già vissuto la stessa esperienza di sofferenza, continuando lo stesso cammino gli ultimi arrivati come chi ne fa parte da molti anni.

- ❖ La presenza dei club nei nostri paesi è una fortuna che la gran parte delle persone non sa di avere. Trovare una porta sempre aperta e per-

sone disposte ad accoglierti ed ascoltarti non è facile in un mondo dove anche in mezzo a tanta gente si è sempre più soli.

Cosa fare dunque per migliorarsi?

Cercare di fare sempre autocritica all'interno del club, soprattutto per riuscire a fare qualcosa di più per coinvolgere veramente tutti nella vita del club, in particolar modo quelle persone che lo frequentano solo per dovere e non per scelta.

Gianna (club 488 Fenice - Bibione)



Il dialogo può salvare l'amore?

Questa serata è particolare rispetto alle altre: oggi infatti i due club di Cesarolo 411 e 385 si sono incontrati per parlare di un argomento molto interessante che aprirà in seguito un acceso dibattito tra i vari componenti del club: il dialogo all'interno della coppia.

L'intera serata è stata condotta da Simone, che è riuscito con le sue semplici ma toccanti domande a mettere il dito nella piaga in ognuno di noi creando silenzi di riflessione che hanno permesso di chiederci se sappiamo dialogare con il nostro partner.

È appunto Simone il primo a parlare, introducendo la serata e chiedendo ai presenti se per loro il dialogo all'interno della coppia fa bene oppure è semplicemente inutile. Subito dopo qualcuno ha avuto il coraggio di rompere il ghiaccio affermando con certezza che il dialogo, all'interno della coppia fa benissimo, anzi, è proprio uno dei fondamenti, ma naturalmente non l'unico di essa, senza di questo infatti la coppia non può essere serena. Parlare dei propri problemi con il proprio partner, ma soprattutto parlare con il proprio partner dei problemi della coppia stessa aiuterà entrambi. Chiudersi in se stessi, infatti è totalmente inutile, anzi farebbe sicuramente nascere ulteriori problemi ingigantendo quelli precedenti e rischiando di far chiudere totalmente il dialogo all'interno della coppia.

Bisogna dire inoltre che anche il modo in cui ci si rivolge al proprio partner è molto importante, è meglio infatti all'interno di una discussione cercare di rivolgersi ad esso smussando gli angoli per arrivare ad un dialogo costruttivo.

Tempo fa si dialogava di più e si aveva quindi la possibilità di poter parlare dei problemi e quindi di risolverli. Ma perché questo accade? Di questa risposta siamo tutti d'accordo: l'avvento della TV e dei media in generale hanno sicuramente fatto male al dialogo di coppia; una volta si arrivava a casa dopo una lunga e faticosa giornata di lavoro ed, invece di mettersi subito davanti alla televisione si cominciava a parlare del più e del meno oppure si esponevano i propri problemi. Un'altra causa è la frenesia della vita che al giorno d'oggi è molto aumentata; una vol-

ta arrivati a casa infatti non si ha più voglia di parlare. Queste cause però non sono una scusante, il dialogo con il proprio partner è molto importante, se viene a mancare è colpa di entrambi e così facendo, si rischia di mettere in crisi la coppia stessa.

Anche parlare dei propri problemi con gli amici fidati può fare bene, perché questo può aiutare ad allargare le proprie vedute. Fondamentale per noi è il club: qui infatti si possono esporre i propri problemi liberamente ed ascoltare le opinioni altrui aiutandoci a rompere le posizioni fisse. Il club inoltre aiuta sicuramente a riscoprire il dialogo all'interno della coppia quando esso viene a mancare.



Anche i figli a volte aiutano ad alimentare il dialogo soprattutto tramite discussioni; questo accade perché si hanno spesso delle diversità di vedute sulla loro educazione. Non sempre però è così, infatti in certi casi si pensa più ai figli trascurando la coppia oppure si evita il dialogo e/o la discussione per far credere a loro che va tutto bene, ma se all'interno della coppia è presente un buon dialogo tutti i problemi, e non solamente quelli riguardanti i figli, si possono risolvere ed affrontare più serenamente.

In conclusione abbiamo capito che la comunicazione è l'unico mezzo che ogni coppia ha per creare e mantenere vicinanza, complicità e amore.

Si chiude così questa serata di ritrovo fra i due club di Cesarolo che dopo quasi due mesi si sono finalmente ritrovati per parlare di un argomento così importante.

Christian (club 411 Il Lampion - Cesarolo)



Il Club è diventato importante

Aprile 2008

Mi chiamo Elsa e frequento da un anno il club 167 di Portogruaro, a cui sono arrivata attraverso il Sert a causa dei problemi di un mio familiare.

Voglio ricordare e ringraziare nel primo anniversario della mia entrata tutti i membri di questo club e dedicare a loro due semplici righe.

Ho iniziato questo nuovo percorso partendo da S. Daniele e sia io che il mio familiare lo proseguiamo tuttora con sobrietà. Iniziare non è stato facile, c'è sempre un po' di imbarazzo, ma è una sensazione che dura poco, perché ti accorgi subito che sei circondata da persone che non ti chiedono niente, che ti lasciano parlare, piangere, ti guardano in silenzio e che ti ascoltano, e nei loro occhi percepisci la loro sofferenza, passata ma non dimenticata.

Così frequentando settimana dopo settimana ho imparato a conoscere queste famiglie e ad ascoltare le loro esperienze condividendole e rispettandole, a sentirmi meno arrabbiata ed a ritrovare giorno per giorno serenità e tranquillità. Il club è diventato importante come sono le persone che vi partecipano, allo stesso tempo non dimentico quelle che sono momentaneamente assenti, le abbraccio di cuore

e spero di ritrovarle presto.

Inoltre voglio esprimere un sentito grazie al nostro servitore insegnante, il Dott. Pili, che con il suo modo sereno e tollerante di condurre le discussioni ci ricorda perché frequentiamo e qual è lo scopo del club. Ringrazio anche questa rivista e le persone che la dirigono, auguro a tutti di continuare questo percorso con serenità ed amicizia.

Un abbraccio a tutti.

Elsa (club 167 Casa di Riposo - Portogruaro)



Mi auguro che siamo tutti forti

Verbale del 15 luglio 2008

Serata che inizia con pochi componenti del club, ma con un piccolo ritardo dovuto al lavoro, arrivano anche Fabio e Sara, la settimana è stata per loro un vero massacro tra il lavoro e il trasloco. Procediamo con aneddoti inerenti alle nostre quotidianità, lasciando per una sera il problema che incombe naturalmente nel club, ossia l'abuso dell'alcool, ma come ben si sa noi facciamo il possibile perché i componenti siano prodighi nell'attingere quella coscienza che l'alcool come un'edera si attorciglia alla mente di coloro che non sanno estirparla.

Ogni giorno ringrazio Dio che io ho la grande forza di volontà nel non più bere e ciò è prova costante di maturità e amore.

Quindi mi auguro di vero cuore che siamo tutti forti e abbiamo la mente sgombra dall'inettitudine che procrea l'assunzione di tali droghe. Ma bando al sentimentalismo e con la spada tratta attenzione nel percorso intrapreso.

Viva noi! Buona serata

Franca (club 466 Pineda - Bibione)



Troviamo la pace dentro di noi

Verbale del 12 maggio 2008

Questa settimana ci siamo incontrati di lunedì, in quanto si è svolta la serata di interclub.

Noto subito, piacevolmente, che siamo abbastanza numerosi. Conduce la serata Otto, con un'idea molto originale: è stato proiettato un filmato con le immagini e la voce del Dott. Hudolin. Si trattava del convegno tenutosi a Grado nel 1996, fatalità l'ultimo condotto da lui.

In questo periodo si capisce chiaramente che il Dott. Hudolin non sta molto bene fisicamente, ma il suo spirito ed il suo entusiasmo riescono a sovrapporsi al suo stato di salute.

È un convegno particolare, si legge tra le righe che c'è qualcosa di diverso, viene interpretato come un testamento, in quanto il Dott. Hudolin sembra dare delle direttive per il futuro, quasi come se sapesse che nel prossimo convegno lui non ci sarebbe stato.

Punta molto sull'importanza della famiglia, nel ruolo che ha per la frequentazione del club e in generale accanto a chi ha il problema dell'alcool. Sembra abbia un po' il dente avvelenato nei confronti dei medici, insiste sul fatto che si ottiene molto di più frequentando i club condividendo i problemi e imparando dalle esperienze delle famiglie, piuttosto che dai termini tecnici e farmaceutici impartiti dai medici, che non frequentando i club non possono capire, a livello psicologico, il disagio delle famiglie colpite dal problema dell'alcool.

L'argomento, inoltre, sul quale si accentra il discorso del Dott. Hudolin, è il modo di affrontare il passato, soprattutto quello negativo. Lui sostiene che non si deve vivere nel passato, poiché vivendo nel passato non si può programmare il futuro. Non si può nemmeno rinnegarlo, ovviamente, perché è dagli sbagli del passato che si può costruire un futuro migliore.

Propone poi termini nuovi, come l'ecologia sociale, cioè il rapporto tra pace e amore; solo se troviamo la pace dentro di noi e nel nostro cuore riusciamo a trasmettere l'amore.

Un altro termine nuovo è la trascendenza, o meglio la possibilità di trascendere se stessi e scegliere una vita migliore, da qui propone di cambiare il pro-

prio stile di vita, improntandolo non più sull'astinenza ma sulla sobrietà.

Un altro tarlo che infastidisce il Dott. Hudolin è l'interferenza del denaro e del potere all'interno delle associazioni, sostiene, infatti, che meno denaro e meno potere entrano nei club e più bene i club stessi funzionano.

Approfitto dell'occasione, infine, per ringraziare tutti a nome mio e della mia famiglia, per l'affetto dimostratoci in occasione della nostra perdita. Siamo orgogliosi che il progetto di Giovanni sia stato approvato e che in questo modo le persone che hanno bisogno di un sostegno possano trovare qualcuno in grado di capirli e aiutarli.

Ci sarebbero tante cose da dire, ma sinceramente, per quanto mi riguarda è ancora troppo presto, c'è ancora troppa rabbia, troppo stupore e soprattutto troppo dolore.

Grazie a tutti.

Catia (Club 385 L'Aurora - Cesarolo)





Il sorriso

Nel nostro giornalino si possono leggere testimonianze personali; noi, quelli del club 52 di San Stino di Livenza, abbiamo pensato invece di fare un articolo collettivo.

Stanno per arrivare le ferie estive che rappresentano in qualche modo un momento di bilancio, come succede alla fine dell'anno, come avviene al completamento di un ciclo importante della vita, e anche noi ci sentiamo, tutti assieme, di scrivere e testimoniare quello che è stato il nostro cammino negli ultimi 10-12 mesi.

Sarà che abbiamo un nuovo servitore insegnante (che ci ha perfino fatto passare una serata prenatalizia discutendo di arte...), sarà qualcos'altro, fatto sta che le cose nuove che sono accadute o che abbiamo appena avviato le vogliamo puntualizzare un po' per noi e un po' per chi leggerà questo scritto.

Intanto ci siamo finalmente dati un nome.

La discussione in merito non è stata lunga perché qualcuno (Hannelore ci pare) ha proposto "Il sorriso" più che "La speranza" o "La felicità" che altri avevano suggerito; sorridere esprime uno stato d'animo, una filosofia, uno stile di vita che tutti possono adottare da subito. La speranza ci sembrava qualcosa che ci faceva solo pensare a un futuro migliore ma noi vogliamo un presente che sia già (qui e ora) gradevole, leggero, tranquillo e rassicurante, proprio come un sorriso. La felicità poi, chissà chi, come e quando la raggiungerà!

Bene. Archiviata la faccenda del nome ci siamo guardati in faccia: il club mai al completo, qualcuno se n'è andato (giusti motivi, cause comprensibili... ma è un peccato e quanto ci dispiace, cara Adriana!); una famiglia che ci sta particolarmente a cuore pur non avendo ancora dichiarato di abbandonarci non viene mai.

L'ingresso di una nuova famiglia, accolta con vero entusiasmo da ciascuno di noi, è risultato solo un

ingresso a metà. La famiglia si è per così dire fermata sulla soglia del club e il passo definitivo non l'ha ancora fatto.

E allora?

Problemi acuti, personali o di qualche famiglia non ce ne sono stati ma si è rischiate una caduta di club, un calo di interesse, una specie di apatia improduttiva e un tran-tran che non faceva crescere nessuno e scontentava un po' tutti. Nelle serate di club non c'era la noia ma quella aria da "sempre quello" che rischiava di mandare in crisi profonda l'assemblea.

Perché continuare a venire al club allora?

Per abitudine, perché ci dispiace un po' per gli altri, perché ci vergogneremmo di stare a casa?

Ciascuno ha dichiarato le proprie motivazioni.

Giorgia a casa si demoralizzerebbe e il rapporto con il gruppo la solleva e le fa aprire il proprio animo; Giovanni si trova bene al club e lo frequenta perché è contento di farlo assieme a Luisa sua moglie; Emilio sente di aver un debito con il club che gli ha ridato la serenità di vivere; Hannelore lo fa per una sorta di gratitudine, perché l'approccio proposto dal club le ha cambiato la vita, perché ha bisogno di parlare del suo dispiacere e perché spera che il messaggio di Hudolin possa diffondersi anche al di fuori; a Elsa il club ha fatto trovare la strada giusta per la sua vita e Marcello, suo marito, racconta sempre che spesso immagina quale sarebbe la sua vita e forse quanto poco sarebbe ancora durata se non fosse aiutato dal club; per Giuliana il club rappresenta una seconda famiglia dove è sempre stata trattata bene; Piero sente la necessità di partecipare alle serate; Ivana lo fa perché il club le dà sicurezza e Roberto vede la frequenza del club come una cura continua che non può a un certo punto interrompersi.

Discutendo sulle risposte che ci siamo dati, ci siamo resi conto però che, dopo tanti anni (il nostro è il club "storico" di S. Stino) ci eravamo forse chiusi in noi stessi, nel nostro mondo; il club non era una parte della società, non ne rappresentava le problematiche, gli atteggiamenti, le ansie le speranze; il club era un mondo abbastanza chiuso, autosufficiente che guardava quasi solo se stesso.

Soluzione semplice; allora, ovvia, necessaria: re-inserirci nel mondo.

Intanto facendoci conoscere di più: l'AVIS, l'AIDO, i volontari del servizio sociale eccetera: tutti sanno chi sono; l'ACAT invece è una sigla un po' misteriosa, poco valutata, poco nota.

Farci conoscere con lo scopo di sfatare quella sottintesa diffidenza che molti ancora hanno rispetto a chi ha o ha avuto





Riflessioni dai Club

problemi con l'alcol. Far conoscere quello che si fa nella serata di club, fare in modo che la "società" parli dei problemi alcol-correlati (che non si esauriscono purtroppo nelle cosiddette stragi del sabato sera) ma soprattutto testimoniare la nostra scelta per uno stile di vita sobrio.

Le nostre iniziative?

1. Presenza settimanale dei più volenterosi (assieme a componenti di altri club) presso l'ospedale di Portogruaro dove si spera - con l'aiuto di medici e caposala adeguatamente informati - di riuscire a contattare proficuamente le famiglie dei pazienti ricoverati per problemi alcol-correlati;
2. Partecipazione con spazi adatti e funzionali alle manifestazioni della sagra settembrina di S. Stino per farci conoscere in maniera più adeguata;
3. Organizzazione di due lezioni-conferenza presso la locale università della terza età. La prima per far conoscere l'alcol e sfatare molte leggende positive nei suoi confronti e i guai che questo subdolo compagno provoca sempre alla salute; la seconda per parlare esplicitamente della nostra associazione, del funzionamento dei club, del nostro approccio ai problemi alcol-correlati.

Intanto abbiamo partecipato attivamente alla manifestazione "Dai strada alla vita" tenuta con l'AVIS, l'AIDO, il SerT, l'Associazione vittime della strada e altre associazioni locali per testimoniare la nostra

presenza e divulgare i drammatici rapporti intercorrenti fra alcol e incidenti stradali.

E questo solo per incominciare.

Infatti ci siamo impegnati nella vita di tutti i giorni a proporre, con semplicità e convinzione, il nostro sobrio stile di vita, senza fantasisti e senza ostentare quella superiorità un po' odiosa di chi si ritiene nel giusto e guarda gli altri come erranti da redimere.

Su questo puntiamo molto per crescere noi stessi e per aiutare, provocare, un miglioramento sociale; e grazie a chi si sta dando da fare come il nostro presidente, un prossimo grande obiettivo è ormai quello di organizzare una scuola territoriale di terzo modulo, richiestaci da più parti e sempre più necessaria.

Alcuni di noi hanno poi partecipato con grande soddisfazione all'ultimo convegno di Assisi che sembra in grado di ricaricare lo slancio di tutti; slancio un po' rattristato dalla morte della dottoressa Hudolina, che ha amareggiato quanti l'hanno conosciuta e apprezzata insieme al marito maestro.

Ma comunque, per dimostrare che non siamo né martiri né musoni, ci siamo ritrovati per un'allegria cena di club alla quale c'eravamo quasi tutti (con famiglia) alla faccia del maltempo e abbiamo in vista anche una bella escursione in montagna.

E questa è vita.

Quelli del Club 52 Il Sorriso (S. Stino di Livenza)





Il cambiamento di stile di vita

Interclub di Cinto Caomaggiore del 27 giugno 2008

Il tema di questa serata è il “cambiamento di stile di vita”!

È un concetto che ci siamo sentiti ripetere tante volte, lo si legge su giornali e persino la televisione ne parla. Ma cosa significa veramente? Rendere concreto questo grande pensiero è possibile? Il club serve a tutto questo?

Per rispondere a questi quesiti proviamo a fare alcune considerazioni.

Uno dei punti fermi del metodo Hudolin, seguito nei club, è la famiglia. La famiglia è al centro del metodo, perché così come chi prima ha sofferto il disagio, ora tutti insieme devono uscire dal problema. Il club cerca di aiutare la famiglia e l'alcolista sostenendoli e spingendoli a cancellare la vergogna, a rompere l'isolamento, a far emergere le difficoltà e affrontarle. Questo è possibile grazie al confronto con famiglie che hanno avuto gli stessi problemi.

Il verbale

Ci siamo dati appuntamento venerdì 27 giugno nell'accogliente casetta della polisportiva “Vigor” di Cinto Caomaggiore per il consueto appuntamento tra club di Annone Veneto, Loncon, Pramaggiore e Settimo. Siamo in tanti e questo è un buon punto di partenza, con grande piacere tra noi è presente anche il presidente ACAT Emilio Lunardelli.

Alla presentazione del tema ci viene subito chiesto il perché di questa scelta.

La risposta è che all'interno del nostro club è un argomento molto sentito. Questo vale sia con le persone che lo frequentano da molto, sia con i nuovi entrati: esiste una enorme difficoltà a cambiare stile di vita.

Lo smettere di bere è immediato, mentre i piccoli cambiamenti di ogni giorno stentano a vedersi.

La serata ci ha arricchito di molte riflessioni, dettate dall'esperienza, ma anche dal cuore.

Ecco un piccolo elenco dei punti salienti emersi durante la discussione.

- Bisogna cercare sempre di cambiare stile di vita, ogni giorno, anche se è difficile, magari dandosi dei piccoli obiettivi. Spesso infatti le piccole cose diventano importanti nel tempo.
- La maggior parte dei presenti è concorde nell'affermare che ci vuole molto tempo per ricostruire modi nuovi di vita, equilibri con la famiglia, riappropriarsi dei propri ruoli (padri, madri, figli, mariti...) e un nuovo posto nella società.

Perché l'alcol non è solo un problema di assunzione, ma uno stile di vita, il metodo Hudolin non si limita a raggiungere lo scopo di smettere di bere, ma aiuta le persone a prendere in esame tutta la loro vita, le scelte, i valori, gli stili di vita, spingendoli a domandarsi che cosa realmente hanno messo al primo posto: i soldi, il lavoro, la famiglia, il rapporto con le persone, ecc.

Portandoli poi a capire che l'essere in salute, che lo stato di benessere non riguarda solo il fisico ma anche il sistema di relazione, la psiche e lo spirito.

Questo stato di benessere lo si conquista giorno per giorno, perché ogni giorno facciamo delle scelte che possono dare o togliere salute.

Il club aiuta così le persone a rivedere i loro stili di vita e a cambiarli in positivo.

Cristina (club 332 Airone - Settimo di Cinto Caomaggiore)

- Parlare in club diventa “la bellezza del club insieme”. Affrontare l'alcolismo da soli è un pesante macigno, condividendolo in tanti diventa un fardello più leggero.
- Combattere oggi perché il domani sia migliore di ieri.
- Astinenza vuol dire arrivare in fretta in cima ad una montagna, la discesa, cioè il cambiamento di stile di vita, sarà più lenta, ma molto gratificante.
- Smettere di bere può essere difficile ma è il primo passo verso il cambiamento di stile di vita, bisogna continuare ricordandosi del passato per andare avanti.
- Le famiglie “di vecchia data” sono testimoni, all'interno del club, per quelle nuove, Raccontare la propria storia è molto positivo, sia all'interno del club ma anche al di fuori. Mi riferisco all'incontro che due famiglie del nostro club hanno avuto con gruppi scout, il tutto molto costruttivo.
- La scienza non ha una cura contro l'alcolismo, i club quindi sono l'unico aiuto e supporto che le famiglie hanno per cambiare stile di vita.

Chiudiamo la serata con i ringraziamenti da parte del presidente Lunardelli, che ci porta anche alcune informazioni dal Direttivo ACAT. Finalmente arriva il momento del buffet per tutti e il clima è veramente familiare.

Mara e Cristina (club 332 Airone - Settimo)



Ci si arena al primo traguardo

Questa sera siamo numerosi all'incontro organizzato dal club di Cinto che porta il tema "Cambiamento di stile di vita". La serata comincia con la lettura di un'introduzione sul tema e poi si passa ai commenti.

Dal dibattito emerge il fatto che questo succede molto raramente poiché la maggioranza delle persone che hanno avuto il problema si arena al primo traguardo, cioè l'astinenza. Da questa prima tappa il cammino è lungo, poiché il cambiamento di stile di vita avviene molto lentamente ma, avendo la volontà di andare avanti, il tempo e le persone che frequentiamo ci daranno conferma dei cambiamenti che av-

vengono in noi, perché anche le cose più banali verranno fatte con un ragionamento sobrio e sano ed è per questo che è importante frequentare costantemente il club e continuare a confrontarci tra noi.

Alla serata ha partecipato anche il presidente dell'A.C.A.T. Emilio Lunardelli che ci ha comunicato la chiusura del club di Pramaggiore poiché i pochi utenti erano da tempo inseriti nel club di Annone. A fine serata, rinfresco per tutti.

Paola (club 465 L'Alba - Loncon di Annone Veneto)

Riflessione sul tempo

Tempo: è forse una delle parole che è emersa più spesso negli interventi durante l'interclub di Cinto Caomaggiore. Siamo abituati a scandire il tempo secondo categorie precise: il tempo libero, il tempo per il lavoro, il tempo per la famiglia; il tempo è invece unico, e soprattutto non è mai "tempo perso".

È difficile prendere tempo per se stessi ma RIPRENDERSI IL PROPRIO TEMPO secondo me vuol dire:

- Capire che possiamo fare molto per noi stessi e per gli altri.
- Mettersi in discussione.
- Attraversare periodi di sofferenza e di disagio senza paure e vergogna ed aprendosi agli altri.

IL TEMPO è una grande risorsa per la vita del club.

Dalla discussione è emerso che è importante rispettare i tempi propri e quelli degli altri, perché ognuno ha bisogno dei suoi tempi per crescere e maturare.

A mio parere, il saper vivere il tempo fa parte del cambiamento di stile di vita che ci deve insegnare il club. A questo proposito ho trovato una piccola poesia sul tempo.



Cristina (club 332 Airone - Settimo di Cinto Caomaggiore)



Scout a casa nostra



Il club di Settimo da tre anni sta portando avanti un'interessante iniziativa con un gruppo scout. Da una loro richiesta, abbiamo organizzato un incontro per parlare della nostra esperienza con l'alcol.

Loro stavano già trattando problematiche che riguardano il sociale e hanno deciso di affrontare anche questo problema. Così, un freddo venerdì sera, sono letteralmente piombati a casa nostra una quindicina di "bei ragazzi" che facevano parte del noviziato scout.

Abbiamo iniziato parlando della nostra storia, del prima, ma soprattutto del dopo, cioè della parte positiva. Le domande da parte loro sono state parecchie e la maggior parte riguardava il "come abbiamo fatto a superare il problema", che forse è quello che interessa di più gli adolescenti.

Come ricordo, alcuni giorni dopo ci hanno recapitato alcune lettere di ringraziamento, ma soprattutto contenevano il loro pensiero sulla serata.

La cosa che li ha colpiti di più è stata la responsabilità dell'affrontare il problema con coraggio e determinazione e l'impegno ad assumere delle posizioni positive verso la vita.

In questo periodo in cui la parola prevenzione è spesso abusata (mass media...) pensiamo nel nostro piccolo di averla fatta in maniera concreta e così aver lasciato un segno nei loro pensieri

Una famiglia di Settimo

La decisione di "scegliere l'alcool"

Ho vissuto sette anni con una persona alcolista. In questo lungo, interminabile periodo, ho potuto vedere come una persona si distrugge da sola con le conseguenze che poi ricadono sulla famiglia. Lui andava al lavoro al mattino normale, ma quando arrivava a casa la sera, già dal modo di scendere dalla macchina si capiva che non era più la persona della mattina stessa.

Si discuteva quel po' che potevo, mi prometteva che non sarebbe più successo, invece questa mia speranza che nasceva con il nuovo giorno, la sera si spegneva. Non c'era più niente, c'era solo una persona fisica che viveva accanto a me intanto però anche i problemi uscivano e io ho sempre dovuto affrontarli da sola.

La cosa che più mi ha colpito di me stessa è che avevo sempre una forza incredibile di andare avanti, di non mollare, continuavo a chiedermi se una persona si può ridurre in questo modo per un bicchiere di vino. Ho lottato con tutte le mie forze per riuscire ad aiutare questa persona ad uscire da quel tunnel, ma a lui questa vita piaceva, voleva vivere con l'alcool. Nel mio club eravamo tutti molto preoccupati, temevamo che io ricadessi per questa situazione,

ma non mi passava neanche per la testa, dovevo lottare per lui e per me.

Pensavo che potesse cambiare tutto quando lui ha avuto un ictus cerebrale per abuso di alcool, con un piccolo danneggiamento al cervello, ma anche la mia speranza più grande è svanita. La cosa che mi ha fatto più male è che lui faceva vedere a tutti che amava sempre bere. Mi resi conto che era arrivato il momento di prendere una decisione definitiva, intanto lui aveva smesso di frequentare il club.

A malincuore ho dovuto dire prima a me stessa, e poi a lui, che le nostre vite dovevano prendere due direzioni diverse. Lui non ha detto nulla. Era quello che aspettava, quello che ha sempre voluto, e così in tre mesi ci siamo ritrovati a cinquecento chilometri di distanza, lui con la libertà di poter bere senza nascondersi, e io con l'amarezza nel cuore ma con la consapevolezza che era la cosa giusta da fare.

Dopo un anno e due mesi sono convintissima più che mai di questo: lui ha scelto l'alcool e quindi di non vivere, io ho scelto la sobrietà e quindi di vivere la vita.

Franca (club 466 Pineda - Bibione)



Al club si viene per se stessi

Interclub zonale Teglio del 13 novembre 2007

Serata di interclub presso la nostra sede, sono stati invitati i club di Fossalta, finalmente ci ritroviamo, possiamo scambiarci le idee, conoscerci meglio e, perché no, anche trovare un amico.

Siamo circa una ventina, qualcuno è assente ma siamo lo stesso un buon numero, ci presentiamo anche se qualcuno di noi si conosce già.

La dottoressa Bozzato ci informa che il club di Lugugnana è stato chiuso per mancanza di famiglie e attualmente una famiglia è stata inserita nel club di Fossalta.

Finite le presentazioni, si passa ad un argomento da approfondire.

Più di una volta si sente dire "io vado al club per accompagnare (lui o lei)". Ma questo è sbagliato. Ognuno viene per se stesso, perché dentro di sé sta male e ha bisogno di aiuto. Questo però si riesce a capirlo dopo un periodo di frequenza al club.

Una domanda fatta da una mamma ci ha coinvolto in questo incontro: "Da nove anni frequento il club per mio figlio, per un suo cambiamento, e tutt'ora la situazione è peggiorata. Cosa devo fare? Non esiste un altro modo per aiutarlo? Sono disperata, non ce la faccio più, ditemi voi qualcosa, datemi dei consigli."

Qualcuno dice che bisogna essere più forti e avere il coraggio di prendere, se necessario, delle decisioni drastiche; può essere utile cacciarlo di casa, forse allora sarà motivato a cambiare.

Qualcun altro dice di farlo ricoverare in un centro specialistico di alcologia, però deve prendere lui questa decisione, è una sua scelta e se non l'ha fatta fino ad ora sarà difficile che l'accetti.

La dottoressa Bozzato interviene dicendo che se in questi nove anni il problema è ancora presente la famiglia deve ancora fare il cambiamento di stile di vita. Bisogna trovare una motivazione valida per tutto questo e comunque il papà e la mamma devono essere sostenuti per sapere come comportarsi, cosa dire al figlio; a volte i genitori si sentono in colpa per i problemi dei figli, ma non è sempre così, l'ideale sarebbe ascoltarli ogniqualevolta ne abbiano bisogno e farli ragionare dove sbagliano, anche se non è facile, specialmente se sono testardi.

Diciamo anche che trasmettere troppo bene non fa bene, è difficile il mestiere del genitore e non è giusto soffrire e tenersi il peso dentro per non essere riusciti a cambiare lo stile di vita del figlio.

C'è stato uno scambio di idee sul fatto di assumere la pastiglia in club per solidarietà verso chi ne ha ancora bisogno, però non sono tutti d'accordo.

Alla fine della serata abbiamo gustato le deliziose torte caserecce che sono sempre quelle più buone e abbiamo bevuto pompelmo, coca-cola, acqua.

Il tempo è passato piacevolmente e penso che ognuno sia tornato a casa più leggero e più sereno.

Antonietta (club 395 Filo di speranza - Teglio Veneto)





Scelta di libertà

Assisi, una meta sempre come la prima volta.

È bello ritrovarsi in questo luogo di pace che trasmette gioia a serenità, la solidarietà viene spontanea e c'è un sorriso per tutti, cosa migliore di Assisi.

Ci si può guardare in faccia, nessuno è diverso, formiamo una grande famiglia ed impariamo a sorridere e a far sorridere come ha fatto l'ACAT Basso Piave in una serata del congresso. Sono stati favolosi e bravi, hanno lavorato molto d'impegno per la preparazione del teatro. Erano molti i personaggi: Adamo, Eva, un marinaio, un prete e tanti altri. Al

termine della serata si sono riuniti in coro cantando delle belle canzoni e ricevendo molti applausi.

Sono stati ricordati durante questo congresso il prof. Hudolin e la moglie Visnja, venuta a mancare da poco. Il presidente ACAT dice che il loro ricordo è come l'acqua che deve irrigare le piantine appena nate e che devono crescere, sono stati letti diversi pensieri in loro memoria, qualcuno ha dedicato una poesia e Miriam, servitrice insegnante di Cesarolo, ricorda la prof. con una sua testimonianza

Antonietta (club 395 Filo di speranza -Teglio Veneto)

Le mie impressioni

Il desiderio di andare al convegno di Assisi è sempre stato forte, purtroppo le varie situazioni familiari me l'hanno sempre impedito. Questa volta ci sono riuscita. Spiritualmente ero pronta a ricevere tutte le sensazioni positive che poteva comunicarmi questo incontro.

Per me Assisi è una città speciale, mi dà sempre un grande senso di pace e ottimismo. San Francesco, secondo il mio punto di vista, è stato una persona molto coraggiosa che ha fatto una scelta di vita radicale e tuttora, attraverso i luoghi dov'è vissuto, porta a riflettere sulle cose che veramente contano, infondendo nel nostro animo una speranza di pace.

È un santo molto amato dai giovani; in effetti, vedere tanti ragazzi che pregano e meditano mi fa guardare al futuro con molta fiducia.

Dopo questa lunga premessa che voleva sottolineare la scelta appropriata come luogo per un convegno sulla spiritualità, torniamo al convegno.

Tema: LIBERTÀ DI SCELTA O SCELTA DI LIBERTÀ dalle sostanze, dai giudizi e pregiudizi, di perdono, di ricerca di vita sobria, di cambiamento, di sbagliare e così via...

Questi ed altri pensieri sono stati liberamente espressi dalle molte persone che si sono avvicinate al microfono.

Secondo me non è facile essere liberi perché, alle volte, la mia idea di libertà cozza con quella delle persone che mi circondano; io credo, però, che si possa essere liberi spiritualmente, i miei pensieri, i miei desideri ed aspirazioni possono veramente volare in alto. E se il mio spirito è libero, i miei comportamenti sono rispettosi e possono entrare in empatia con le persone.

Qui apro una piccola parentesi: un signore ha simpaticamente fatto questo esempio: quando arriva-



mo in club siamo galline, dopo un po' diventiamo aquile ed impariamo a volare...

Io ho trovato che è stato un convegno veramente all'insegna della libertà di pensiero e di parola, tutte le persone che avevano qualcosa da comunicare all'assemblea potevano andare sul podio e parlare, senza nessuna formalità.

Un pensiero che ho fatto mio è che è giusto portare a conoscenza e mettere a disposizione delle nostre comunità il nostro sapere e il nostro vissuto, non dobbiamo disperdere quello che abbiamo acquisito con la nostra esperienza di club.

Desidero dire due parole anche sulle persone che hanno condiviso con me questo viaggio. Sono stata benissimo in loro compagnia, ho fatto nuove conoscenze ed approfondito altre, il clima è stato all'insegna dell'armonia e del buonumore. Abbiamo anche messo in cantiere l'eventuale nascita di un coro... si vedrà, il desiderio di cantare sicuramente c'è.

Concludo con una semplificazione: Spiritualità antropologica = spirito umano buono.

Miriam (club 385 L'Aurora - Cesarolo)



Alcune testimonianze

- Frequenta il Club da 11 anni: dice che l'ascolto della famiglia è importante e che dopo tutto questo tempo l'ha ritrovata; assieme al Club si fa la scelta giusta: la famiglia vale di più di un bicchiere.
- La libertà ritrovata 19 anni fa, nel pensare e nel vedere le cose, diventa più facile la sobrietà. Ora è felice di essere libero tanto da abbracciare noi tutti.
- La sobrietà ci restituisce la grande capacità delle emozioni negative e positive, la misura di una sostanza tossica è zero!
- L'alcol toglie la gioia di vivere e quindi la libertà non esiste, rimane in agguato la paura, l'ansia per quel nemico che ci fa tanto male e che solo con la nostra scelta di libertà la possiamo sconfiggere.
- Non sempre riusciamo a perdonarci (da soli) i problemi alcol-correlati, non ci accorgiamo che distruggono noi stessi e le famiglie. Un sentito ringraziamento al Club, ad Assisi e a tutti i servitori insegnanti.
- 50 giorni di sobrietà (eroina - cocaina - alcol): adesso riconosce i suoi limiti e ora si sente di parlarne, va avanti con difficoltà ma con l'aiuto della famiglia e del Club è certo di riconquistare la felicità. W l'acqua, W i sobri! (simpatico, vero?)
- Il bere vino fa sembrare più grandi e forti, uno dei tanti motivi per cui i ragazzi cominciano all'età dell'adolescenza a farne uso.
- Anche se c'è abbastanza informazione, i giovani non sono molto interessati ad ascoltare e vanno avanti per la loro strada finché ad un certo punto dovranno fermarsi perché ci sarà una deviazione e forse allora prenderanno la strada giusta.
- Il Club è un luogo d'amore dove si è compresi e ascoltati senza vergogna, smettendo di bere ho dato l'amore alla mia famiglia e ad essere amata per quello che sono.

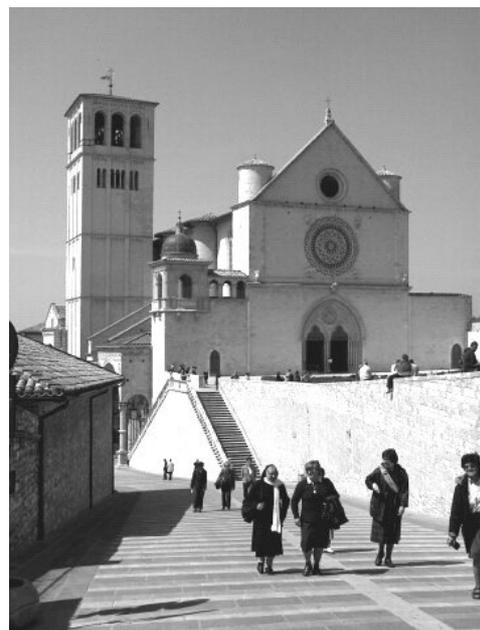
Antonietta (club 395 Filo di speranza - Teglio Veneto)

Ricordi di Assisi

Tre giorni da non dimenticare, non sono tanti ma grande sei con la compagnia giusta e vorresti che non terminassero:

- l'arrivo tanto voluto ad Assisi
- l'hotel carino ed accogliente
- il gelato di Spello gustato con gli amici
- le nuove amicizie
- il teatro gioioso dell'ACAT Basso Piave
- le bellissime chiese di Assisi
- i momenti di silenzio intenta ad ascoltare
- la pace e la tranquillità dell'eremo di San Francesco
- la bella fioccolata sul piazzale della Basilica di S. Maria degli Angeli
- la visita alle Cascate delle Marmore
- la simpatia di tutta la mia compagnia, in particolare Renata
- la Messa solenne alla Basilica di San Francesco
- il Congresso sempre molto interessante
- il viaggio canoro del ritorno.. e un grosso CIAO a tutti!

Antonietta (club 395 Filo di speranza - Teglio Veneto)





Monopoli 2008: Il Club, il futuro e anche un po' più in là

Finalmente alle ore 22:00 partiamo da Portogruaro per Monopoli; dopo Assisi, la Puglia ci attende. È stato bello rivedere persone che avevamo già incontrato nel precedente convegno e con le quali avevamo già condiviso una bella esperienza.

Il viaggio è stato tranquillo, a Monopoli siamo arrivati puntuali. Organizzazione, albergo e cibo erano buonissimi, poi nel pomeriggio siamo andati al congresso.

L'apertura è iniziata alle 15:00 con il tema: "Il Club, il futuro e anche un po' più in là". Da subito si è ricordata la famiglia Hudolin, bagaglio di umanità per intere famiglie, poi il saluto delle autorità del luogo, con testimonianze di varie famiglie dove si sottolinea l'importanza del Club, la partecipazione e la condivisione. Partendo da queste basi possiamo affrontare i problemi alcol correlati. Dobbiamo capire che ciò che si fa sia un aiuto a tutti, riflettere sul nostro cambiamento, trovare il coraggio di testimoniare il proprio percorso, facendo i corsi di sensibilizzazione, confrontandosi con altri, non avere paura di stare dentro la comunità, adattarsi ad altre culture, riconoscere le proprie capacità e i propri limiti. Il vuoto che abbiamo dentro di noi lo colmiamo nel modo sbagliato, le situazioni in cui viviamo ci arricchiscono, ci rendono più forti, e allora dobbiamo promuovere la cultura della salute, attraverso la famiglia, la scuola, le istituzioni, informazione sul proprio territorio, rompere la solitudine, ricostruire il dialogo di solidarietà.

Ecco, il Club significa prendersi per mano, dare amicizia anche con un semplice gesto, non dobbiamo perdere di mira la pace, soprattutto quella interiore, che ci impedisce di ammalarci; astenersi non basta, dobbiamo crescere, riprendersi ognuno il proprio ruolo, ma la cosa più importante è riprenderci la dignità, il diritto alla libertà individuale di ciascuno di noi, perché l'alcol e altre sostanze ce lo impediscono. E qui i Club e le famiglie diventano terapia di comunicazione, di aiuto, il dare amore per noi e per gli altri, questo è il futuro e riuscire ad andare un po' più in là.

A Monopoli si è parlato dei diritti umani, di disagio sociale, della cultura della salute; è stato bello ascoltare medici, politici, ma più bella è stata la nostra partecipazione, eravamo in tanti, tutti uguali, ci si sorrideva senza conoscersi.

XVII CONGRESSO NAZIONALE
dei Club degli Alcolisti in Trattamento

**Il Club, il futuro e
anche un po' più in là**

Promosso da
**Associazione Italiana dei Club
degli Alcolisti in Trattamento**

aicat

Ma Monopoli non era solo congresso, il luogo era molto bello, al ritorno siamo andati ad Alberobello a vedere i trulli, patrimonio dell'umanità, chi ha visto le grotte di Castellana, una meraviglia della natura, e non è mancato il saluto a Padre Pio. Il ritorno è stato allegro come sempre, canti e risate non sono mancati.

Salutiamo tutti i Club partecipanti e non, in particolare Giorgio e sua moglie, il nostro Presidente, instancabile organizzatore, e Guerrino, la nostra mascotte.

Un abbraccio ed un arrivederci ad Assisi.

Con tanto affetto

Elsa e Lidia (club 167 Casa di Riposo - Portogruaro)



Montichiari 2007: Ricominciamo insieme

Il Congresso Nazionale di quest'anno verrà ricordato per un evento importante: la nascita da pochi giorni della WACAT, L'ASSOCIAZIONE MONDIALE DEI CLUB ALCOLISTI IN TRATTAMENTO ed a ciò è stato dato un grande risalto. Come di consueto, ogni volta, colgo con piacere la presenza dei rappresentanti dei Club nel mondo, persone e famiglie di diversi paesi legati da un filo invisibile e forte che rappresenta la sofferenza umana, ma il desiderio di costruire un mondo diverso, a partire dalla nostra vita quotidiana con l'ambizione di crescere dentro noi stessi per comprendere meglio il senso e il valore della nostra esistenza e delle nostre azioni con gli altri, esseri umani e non.

L'aspetto che sempre mi affascina è LA DIVERSITÀ, quell'incontro di differenze che sperimentiamo ogni giorno, ma che ai congressi è molto più significativo e pregnante, l'incontro di persone molto diverse, di lingue e linguaggi diversi, di realtà e culture diverse. Eppure quanto ci assomigliamo nei bisogni, nei sentimenti, nei desideri. Ed è proprio in questo

mix di differenze e di somiglianze che si può immaginare e credere in un cammino di cambiamento.

Attraverso la voglia di esserci, di mettere qualcosa di tuo, di metterti in gioco, di ascoltare e di condividere, di arrabbiarti se ci credi, di pensare e ripensare, di cercare soluzioni, di gioire, di ridere, meravigliarti... RINASCI spesso.

Perciò "RICOMINCIAMO INSIEME", il tema del Congresso, (anche se le parole possono sembrare superate), mi piace pensarlo come quella carica emotiva che ci deve accompagnare ogni giorno nel ricercare modi e mondi diversi.

Se non coltiviamo questa carica, non chiederemo di esserci, non saremo presenti nelle scelte, non daremo il nostro contributo personale, non potremo coltivare LA DEMOCRAZIA.

La democrazia nel club è stata nominata al congresso come una parola chiave importante, ma io ritengo una parola universale a cui siamo tutti chiamati a tendere proprio per i suoi numerosi significati: la libertà, i diritti, la giustizia, la convivenza pacifica.

Fernanda (Club 466 Pineda Bibione)

Emozioni sul lago Desenzano sul Garda, ottobre 2007

Arrivo, la sera, all'alloggio "Splendid Mayer", un vecchio alberghetto in uno splendido paese affacciato al lago, un piccolo molo di fronte, poche imbarcazioni in sosta, le luci dei lampioni in una via pedonale rischiarano le chiome dei pini, minuscoli bagliori in lontananza delimitano l'altra sponda.

I miei occhi catturano questa prima immagine, così nuova eppure familiare, familiare nello spazio e nel tempo, evocativa di ricordi lontani dell'adolescenza e del mio mare.

Più tardi una passeggiata con gli amici ad assaporare la tranquillità del luogo.

Sensazioni ed emozioni vicinissimi alla riva, la risacca delle onde sugli scogli, impetuosa e ritmata, l'aria fresca della sera sul volto, il via vai dei giovanissimi, ignari della stagione che se ne va, qualche coppietta appartata, un debole faro vigila sulla striscia di cemento affollata. In questo spazio limitato c'è vita, anche la mia mente è affollata di immagini, di voci, di suoni, di profumi, di quando giovanissimi ci si incontrava nelle sere di primavera al bar alla "Rondina". I ricordi più nitidi: un soprabito a quadretti verdi e bianchi, confezionato da mia madre, le canzoni dal juke-box, le parole spensierate.



I miei pensieri ora sono molto leggeri e liberi, sono rilassata e contenta.

Il dono più bello è l'alba al mattino sul lago.

Dalla finestra osservo il cielo, nuvole rosate contrastano con l'incandescenza del sole nascente a destra, si riflette abbagliando l'acqua calma. Piano, piano rischiarata e riscaldata il piccolo molo, a sinistra prende forma il rilievo al di là del lago. C'è silenzio umano intorno.

I gabbiani in volo stridono il loro grido di gioia per il giorno nuovo.

Ammiro e partecipo con silenzio.

Fernanda (Club 466 Pineda Bibione)



Grazie, Antonio!

Estratto dal Diario del 28 maggio 2008

È il mio turno: controlliamo da quanto tempo sono assente dal Club e vediamo che sono due mesi. Un lungo periodo trascorso tra il ricovero in ospedale per l'intervento e la convalescenza a casa che dura tuttora. È stato un periodo difficile per le conseguenze post operatorie che mi hanno provocato forti disturbi, dolori e malessere. Probabilmente ciò è dipeso anche dal fatto che non sopporto molto il male, però la nausea e il vomito sono stati molto presenti in questa settimana. Mi sono reso conto di come il tempo, quando si sta male, trascorra molto lentamente e quanto sia difficile provare a distrarsi per stare un po' meglio. In questi ultimi giorni fortunatamente i disturbi più forti si sono attenuati e questo mi permette di mangiare e di riposare un po' di più.

Ma sono comunque preoccupato e ho paura. Sono preoccupato perché le terapie fin qui affrontate non hanno dato i risultati sperati, almeno da quello che posso valutare io, e quindi molto probabilmente dovrò affrontare ulteriori terapie che spero non mi riportino allo stato in cui mi sono trovato in questi ultimi due mesi. Sono preoccupato per il lavoro perché i tanti giorni di malattia possono far scattare la riduzione dello stipendio, anche se io spero di poter riprendere in un prossimo futuro a lavorare per qualche giorno in modo da interrompere la malattia. Lo farei volentieri soprattutto per passare in modo un

po' diverso il tempo, sempre che le poche forze rimaste lo permettano.

Ho paura di affrontare il dolore fisico, ma anche morale e l'idea che con questo tipo di malattia si può morire. Mi

considero però una persona anche fortunata perché in questo periodo ho ricevuto l'affetto degli amici e la vicinanza di tante e tante persone che sono state a trovarmi sia a casa che in ospedale. Ringrazio di cuore il Club che ho sentito sempre vicino per le telefonate e le visite che ho ricevuto che mi hanno fatto compagnia, mi hanno incoraggiato e sostenuto anche in occasione di questa riunione di Club in cui lo sconforto si è fatto un po' sentire. Mi ha incoraggiato molto l'esperienza di Carlotta attraversata qualche anno fa in un momento difficile per i figli e per il quale ha pianto, come me adesso, tanto.

Un salutone

Antonio (club 522 Il Cammino - Pramaggiore)



Articolo nel giornalino AVIS di Pramaggiore

Lo sballo: bere, fumare, farsi... cosa oggi attrae di più, soprattutto i giovani?

Questo modo di vivere, tanto diffuso da sembrare inevitabile, ha un pesante prezzo sociale: la salute e integrità della persona con relativi, enormi, problemi per le famiglie e la comunità.

Dall'inizio degli anni '70, il prof. V. Hudolin ha sviluppato un efficace metodo basato sull'approccio ecologico sociale, per aiutare le persone e le famiglie alle prese con questi problemi. Il metodo si fonda sulla presa di coscienza del problema e volontà a modificare il proprio comportamento da parte delle persone che fanno uso di sostanze o attivano comportamenti che danno dipendenza (alcol, droghe, tabacco, gioco d'azzardo), le loro famiglie e la collettività tutta. Il metodo prevede la costituzione di gruppi, i Club Acat, formati da un numero massimo di 13 famiglie, che volontariamente si incontrano con cadenza settimanale, insieme ad un servitore-

insegnante adeguatamente formato, per condividere il loro vissuto e cercare insieme nuovi stili di vita, più sani. L'attività dei Club si fonda su una comunicazione interpersonale più vera, sincera ed efficace; sulla disponibilità a mettersi in discussione e a ricercare i propri reali bisogni, nuove gerarchie di valori, per poter stare meglio con se stessi, in famiglia e nella società. Negli anni questo metodo si è dimostrato molto efficace: la gran parte delle persone che intraprendono questo cammino si dichiara soddisfatta perché riesce effettivamente, mediante una rinnovata autostima e una fiducia nel reciproco sostegno, a cambiare, realizzando nuove relazioni basate sull'empatia e il rispetto, familiari e sociali. Il cambiamento infatti non è individuale e circoscritto alla persona con il problema della dipendenza, ma coinvolge tutta la famiglia, la comunità dei Club e quindi la società.

Anche a Pramaggiore è stato presente e propositivo dal 1993 al 2006 il Club Acat n° 522, denominato "IL



Ci hanno lasciati...

CAMMINO", con sede presso il Centro Civico, in piazza Libert . Attualmente, in seguito a vari lutti che lo hanno profondamente segnato ed alla mancanza di un servitore-insegnante, il Club 522 ha chiesto aiuto ai Club dei Comuni vicini e, dall'agosto 2006, i componenti del Club locale sono confluiti nel Club 369 "LA SORGENTE" di Annone Veneto, con sede presso l'AVIS, dietro la Biblioteca, in via Postumia. La speranza comunque   quella di poter, in un prossimo futuro, grazie all'apporto di nuove famiglie, riprendere la strada intrapresa e tornare ad incontrarci a Pramaggiore.

Uno dei soci fondatori e parte vitale ed attiva, fino a quando la grave malattia glielo ha permesso, del Club Acat "Il Cammino"   stato il caro amico Antonio Liut, membro anche del Direttivo Acat Portogruarese

dal 1994 al 2008 e presidente dello stesso dal 1999 al 2003. Antonio ha guidato l'Associazione mandamentale costituita da una trentina di Club frequentati complessivamente da un migliaio di persone, con la sua caratteristica passione e dedizione. A lui va il nostro GRAZIE per essersi tanto prodigato per il nostro benessere. Hudolin affermava "Il lavoro del Club propone alle famiglie una crescita ed una maturazione, una possibilit  di riguadagnare la gioia di vivere per un riappropriarsi del proprio futuro". Antonio ci ha presi per mano, ci ha sostenuto; con gioia, forza e pazienza ha camminato accanto a noi sulla strada del cambiamento.   oggi parte della nostra gioia di vivere e del nostro futuro.

Club 522 Il Cammino (Pramaggiore)



Il ricordo del Presidente

Caro Antonio,

ho avuto la fortuna di conoscerti abbastanza bene in tutti questi anni di impegno nell'Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento del Portogruarese. Tu sei stato Presidente dell'Associazione prima di me e poi nel Direttivo con me.

Hai saputo sempre con umilt  e determinazione metterti a disposizione di questa Associazione, che tante cose buone ci d , ma che ci chiede anche un buon impegno. Tu lo hai saputo fare, in tutte le cariche che hai avuto e anche come familiare del Club.

Hai sempre lottato contro la superficialit  e i pregiudizi, per la solidariet  umana; hai saputo con l'esempio e la tua determinazione credere e fare credere nella possibilit  di cambiamento e miglioramento di ognuno, indipendentemente dall'et  e dalla gravit , hai sempre creduto nell'importanza dell'impegno civile e culturale di ogni cittadino nella e per la propria Comunit .

Per questo e per tante altre cose ti ringraziamo.

Un forte abbraccio da tutti gli amici dei Club degli Alcolisti in Trattamento del Portogruarese.

Emilio



Un ricordo di Vittorio

L'abbiamo saputo così... all'improvviso, un mercoledì di ottobre alla solita riunione settimanale di Club, che il nostro compagno di viaggio Vittorio ci aveva lasciati. Sapevamo che era stato ricoverato in ospedale da qualche settimana per accertamenti, ma che le cose fossero precipitate fino a quel punto non ne eravamo al corrente, per cui più che mai la notizia ci ha lasciato ammutoliti e profondamente addolorati. Una morte pressoché improvvisa lascia sempre attoniti, quasi incapaci di reagire, ci si domanda il perché e allo stesso tempo ci fa capire quanto sia fragile la nostra condizione umana, quanto prezioso sia il nostro tempo, quanto sia opportuno impiegarlo al meglio per una maggiore qualità di vita.

Che dire del nostro caro Vittorio? Era certamente una persona che aveva capito quanto questa vita fosse importante per sé e per la sua famiglia tanto da cambiare completamente il suo modo di essere, abbandonando alcool e fumo tantissimi anni fa. Era il nostro segretario di Club praticamente da sempre, un ruolo che gli piaceva, era attento e scrupoloso, lo è stato fino alla fine preoccupandosi e raccomandando alla moglie Nella di fare in modo che i documenti e la cassa del Club fosse in buone mani in quel periodo di malattia. Quante volte durante le serate di club Vittorio trafficava con ricevute, soldi, libretti in cui segnava gli incassi e i pagamenti, tutto intento affinché le cifre tornassero e poi, soddisfatto "ritornava" da noi con la sua presenza gioviale, con il sorriso, sempre pronto alla battuta, capace di affrontare i problemi guardandoli dal loro lato positivo. Perché era così Vittorio, un buontempone, lavoratore sempre disponibile a dare una mano come muratore a parenti e amici anche adesso che era in pensione e avrebbe potuto fare una vita più tranquilla, riposare e andare più a spasso. Non gli mancava comunque lo svago, la sua bicicletta lo accompagnava ovunque, "macinava" chilometri e chilometri, estate e inverno, però, ultimamente avevamo avvertito una nota di stanchezza, un velo di malinconia nel suo modo di essere. Ci diceva che non era più quello di un tempo, che gli anni passavano e stava invecchiando, si sentiva stanco e svogliato, tanto da perdere l'entusiasmo anche per redigere il verbale di Club che a turno facciamo. Ce li ricorderemo i suoi verbali coloriti di frasi simpatiche, di ricordi di gioventù, di opinioni personali che ci facevano ridere bonariamente e allo stesso modo apprezzare quello spicchio di genuina saggezza popolare. Ci mancheranno le sue abbuffate ai rinfreschi delle varie riunioni, in occasioni speciali, nel fe-

steggiare compleanni, il Natale e le serate a mangiare la pizza, quando il saldo cassa era così positivo da permettercelo!

Eh sì, perché Vittorio amava mangiare di gusto, specialmente i dolci, pur sapendo che il suo medico curante, la "piccinina" come amava chiamarla lui, lo spronava a dimagrire e ad eliminare certe abitudini alimentari, ma era più forte di lui. Chi non se lo ricorda con il sacchetto del pane fresco pronto a mangiarne qualche pezzo prima di rientrare a casa o con i sacchetti di caramelle nascosti nelle tasche per non farsi vedere da Nella! Aveva l'aria di un bimbo un po' cresciuto, consapevole di aver combinato una marachella e quando noi cercavamo di fargli capire che, anche la sobrietà nel cibo per lui era importante, lo facevamo sempre con l'idea che ci avrebbe ascoltati, ma che avrebbe continuato imperterrito la sua strada.

Così forse era anche all'interno della sua famiglia, magari non sempre era malleabile, ma chi non ha difetti? Noi pensiamo che in fondo al cuore abbia sempre amato coloro che gli stavano accanto. Noi amici di Club gli volevamo bene e lo ricorderemo proprio ed anche per queste piccole grandi cose che erano le sue caratteristiche peculiari, non scorderemo le sue lezioni di vita, la sua disponibilità e non scorderemo Nella che ora, nella sua solitudine troverà sempre in noi conforto, solidarietà, presenza e non ultimo una parte di quell'affetto che le è venuto a mancare.

Grazie Vittorio... per tutto ciò che ci hai donato!

Paola per il Club 57 (Fossalta di Portogruaro)



*I ricordi fanno rimanere
le persone che hai amato
ancora vicino a te,
nel pensiero e nello spirito
e per sempre nel tuo cuore.
Tieni stretti i tuoi ricordi
tutti i momenti speciali
vissuti insieme
È un piccolo tesoro di emozioni
che resteranno sempre con te*



Ci hanno lasciati...

Ciao, Valerio!

C'è chi dice che non bisogna amare troppo, c'è chi è convinto di averti amato troppo poco.

Noi non sappiamo se ci sia un'unità di misura per l'amore, sappiamo solo che ti abbiamo amato nell'unico modo in cui ne eravamo capaci, volevamo solo che fosse la misura giusta per te.

Qualcuno ha detto che gli angeli, a volte, sono in mezzo a noi, dobbiamo solo accorgercene prima che spicchino di nuovo il volo.

Vogliamo dirti che noi ti ringraziamo di esserci stato, di ogni giorno, ogni minuto, ogni istante che ci hai regalato, con la profonda convinzione che ci stai aspettando e ci accoglierai con quel sorriso che da sempre illumina il tuo volto.

Ciao Valerio!

Preghiera dei fedeli

Nell'ultima lettera di presentazione che abbiamo fatto nella comunità di Castelfranco, dopo aver parlato a lungo delle possibilità che ancora tutto poteva prendere una piega diversa, concludendo scrivevo a Valerio:

“Se questo cambiamento non sarà possibile, ti affideremo a Colui che conosce anche il numero dei tuoi ancor belli capelli, a Colui che veglia su di te giorno e notte con amore di Padre quando non ti possiamo esser vicini, a Colui che ti invita ogni giorno a prendere la nostra croce e a seguirlo, Lui che per primo l'ha portata per tutti noi.”

Affinché abbracciando con coraggio la croce della sofferenza, della malattia e della morte, possiamo chiedere ed ottenere la grazia di non smarrirci ma di incontrare Te, Padre Nostro, per questo ti preghiamo.



Arrivederci, Valerio!

Caro Valerio è l'ultima volta che ti posso parlare e questa volta sono sicuro che mi ascolterai. Volevo approfittare per dirti grazie di cuore per tutto quello che attraverso di te il buon Dio ha permesso si rendesse evidente.

Grazie perché in tutti questi anni hai tenuta vicina e compatta la tua grande famiglia, dandoci moltissime occasioni di incontro hai rafforzato i legami familiari obbligandoci a parlare di te. Per starti vicino come meglio abbiamo potuto, abbiamo sicuramente dovuto scegliere incappando in quelli che sono stati sicuri errori e contraddizioni inevitabili per chi ha desiderato ricercare con te e per te solo un po' di tranquillità, di serenità, un futuro che potesse essere contemplare progetti concreti e tangibili legati al tuo la-

voro, alla famiglia che ti sei creato e alle tue care figlie.

Certo, ti abbiamo dedicato del tempo, tanto in alcuni casi. Ci hai cambiato un po' la vita, i nostri programmi però... a bocce ferme si possono trarre anche altre conclusioni.

Il tuo sacrificio, la tua vita tribolata non è e non sarà vana.

Con la tua esperienza di vita hai aperto gli occhi, sconvolgendoli a volte, di chi ti è passato accanto, soprattutto ai nostri figli che hanno toccato con mano cosa vuol dire abusare, a cosa può condurre il non lasciarsi aiutare, cosa vuol dire disagio, solitudine, sofferenza, tristezza.

Ci hanno lasciati...



Viverti accanto, caro Valerio, volerti bene, pensare a te quando non c'eri, ci ha permesso di tenere lo sguardo e soprattutto il cuore aperto nei confronti di chi è nel bisogno constatando quotidianamente la ricchezza che da questo atteggiamento scaturisce.

Pensare a te, prima di coricarci, significa ricordarti ogni sera nelle nostre preghiere, affidandoti al Buon Dio che anche su di te ha impresso il suo sigillo con il battesimo, e attraverso di te si è servito, con un Suo Disegno, per arrivare nel mondo.



*Vivere nei cuori
che lasciamo
dietro di noi
non è morire.
(T. Campbell)*

Un pensiero per Valerio

Quando era squillato il cellulare e mi avevano avvisata che era morto Valerio, non volevo crederci, anche se un po' dovevamo aspettarci questa morte troppo precoce.

Conoscevo Valerio da circa 25 anni, da quando eravamo poco più di adolescenti spensierati ed ingenui che frequentavano la discoteca per divertirsi. Questa spensieratezza purtroppo è finita in tragedia dopo tanti anni.

In tutti questi anni ho trovato molte similitudini tra la vita di Valerio e quella del mio ex marito. Probabilmente per questo motivo mi sentivo particolarmente colpita quando ci ha lasciati.

Oltre al fatto che erano coetanei, i problemi di droga, quelli con la giustizia, qualche anno di lavoro insieme, l'inizio del percorso di Club quasi nello stesso momento.

Prima di iniziare il mio percorso di Club, conoscevo la famiglia di Valerio solo di vista, ma sapevo naturalmente che avevamo la stessa tragedia in casa. Volevo sempre avvicinarmi a loro per chiedere come loro riuscivano a superare i difficili momenti che ognuno di noi vive con un familiare tossicodipendente o alcolista, ma non ne avevo mai il coraggio in tanti anni.

Attraverso le vicissitudini della tua vita abbiamo potuto far esperienza da vicino di quello che potrebbe essere stato l'amore con cui Maria ha seguito suo figlio Gesù soprattutto ai piedi della croce. L'abnegazione e la dedizione di mamma Fidelma, infatti, non hanno bisogno di tante parole... non riuscirebbero le parole a descrivere la gratuità e l'amore che ha profuso. Tutti ne siamo stati testimoni e beneficiari in particolar modo tu Valerio.

Grazie infine perché spiazzandoci ci fai riconoscere il nostro orgoglio, la nostra presunzione, i nostri sbagli ed errori. È bello e liberante tendere la mano per far pace, per perdonare, per non portar odio.

In queste righe abbiamo parlato di rispetto di sé e dell'altro, abbiamo parlato di carità, di speranza, di gratuità, perdono e di amore, di croce e di sofferenza e morte: tutte queste esperienze che ciascuno, tosto o tardi, farà nella propria vita, avranno il loro senso profondo e pregnante solo se vissute non solo nell'ombra di quella croce che 2000 anni fa è stata eretta nel Calvario per ricordarci l'amore incommensurabile con cui Dio ci ha amato sacrificando Suo Figlio per la nostra salvezza, ma soprattutto alla luce del giorno di Pasqua grazie al quale abbiamo la gioiosa certezza che tutto non si conclude a 2 anni, 48 oppure a 101 con questa bara, ma tutto, da qui ricomincia in una vita che non avrà tramonto.

Arrivederci Jejo!

Ero così felice quando più di 11 anni fa, una sera nel mio Club 239, dopo essere rientrata dalle ferie di agosto, ho incontrato sia Valerio che la sua numerosa famiglia. Era da poco che avevo iniziato a frequentare il Club per trovare un po' di sollievo dopo tanta sofferenza in solitudine.

Pensavo tra me e me – "finalmente, dopo tanti anni, anche per loro si apre una nuova porta, come per me..."

All'interno del Club abbiamo passato tanti bei momenti insieme, momenti di confronto, di riflessione, di forti emozioni, di gioia e di rabbia, ma soprattutto di grande speranza.

Purtroppo Valerio non è riuscito a seguire il nostro percorso... sappiamo che ci ha provato e noi eravamo entusiasti ogni volta che ci riprovava di nuovo a venirci fuori, convinto ed orgoglioso. Peccato veramente. Mi auguro che lui adesso stia meglio là dov'è... e alla famiglia di Valerio vorrei dire un Grazie di cuore per il grande esempio che ci hanno dato con il loro instancabile coraggio e la voglia di andare avanti senza mai arrendersi.

Con grande affetto

Hannelore (Club 52 - San Stino di Livenza)



Ringraziamenti

Vogliamo cogliere l'occasione da questa pagina per ringraziarvi tutti dal profondo del cuore, per tutto l'affetto che avete dimostrato a Valerio, per tutta la generosità e la disponibilità che avete usato sempre nei nostri e nei suoi confronti; dal Sert tutto, il Dott. Pilli, la Dott.sa Bozzato, le infermiere, la segretaria che ci ha accolti sempre con un sorriso e una parola gentile, a tutti quelli che in questi anni hanno seguito Valerio.

Ai nostri Club per i quali Valerio ha lasciato testamento di un suo ultimo atto di stima e d'affetto, inviandoci un amico conosciuto in comunità che continuerà con noi il suo percorso di sobrietà. Abbiamo voluto portarvi a conoscenza di questo gesto per farvi sapere che Valerio pur nella difficoltà ha riconosciuto e apprezzato tutto l'affetto e l'aiuto che il generoso popolo del Club gli ha dato.

Sia per tutti noi motivo di speranza e di rinnovato impegno per continuare sulla strada intrapresa.

Un grazie di cuore a tutti voi.

Camilla e famiglia



Il nostro saluto a Massimo

Quando mi è stata data la notizia della tua morte così drammatica, non riuscivo a crederci. Le parole non mi uscivano dalla bocca, così come ai nostri amici del Club: eravamo tutti increduli.

Con te, Massimo, abbiamo percorso un breve cammino insieme: avevi lasciato il Club, ma il filo che ci legava e ci univa non è mai stato tagliato. Ci incontravamo occasionalmente ed eravamo sempre felici di vederci: tu, sempre di fretta e pieno di lavoro, non avevi mai tempo, ma eri disponibile a dare una ma-

no a chi ne avesse bisogno, come hai fatto con me e con mio marito, e di questo ti saremo sempre grati. Sono venute a salutarti e a dimostrarti il loro affetto per l'ultima volta tante persone.

Voglio pensare che ora tu sia libero da ogni affanno e finalmente sereno.

Ancora grazie per aver fatto parte del nostro cammino.

Elsa e il club 167 Casa di Riposo (Portogruaro)



ANDI: insieme verso la salute

Ospitiamo volentieri in questo numero di Percorsi alcuni contributi inviati dall'ANDI, l'Associazione Nazionale Dimagrire Insieme, i cui fondatori, provenienti da esperienze nei Club Acat, hanno tratto ispirazione proprio dalla metodologia del prof. Hudolin: anche l'ANDI è organizzata in Club e punta alla soluzione dei problemi di obesità e sovrappeso attraverso il cambiamento di stile di vita, in un contesto di aiuto e sostegno reciproco tra persone accomunate dallo stesso tipo di problema.

Poche regole, anche queste molto simili a quelle dei Club Acat: presenza costante, puntualità, avvisare in caso di assenza, non discutere degli assenti, partecipazione alla vita associativa, riservatezza su quanto detto in club, rilevazione periodica del peso.

L'ANDI ha scelto come proprio simbolo la libellula, emblema di leggerezza e libertà.

Il Gruppo ANDI di Teglio Veneto, facente capo alla Sezione di Portogruaro, è in contatto con i Club Acat di Teglio Veneto già da alcuni anni e da questa collaborazione sono nati alcuni interessanti momenti di incontro e confronto.



Il treno ANDI

Siamo tutti in viaggio e usiamo i mezzi più adatti in base alle necessità del momento. Il "Treno Andi" l'avevo già incontrato qualche anno fa a S.Vito, ma si vede che in quel periodo della mia vita lo vedevo come un mezzo troppo lento e scelsi l'autostrada illudendomi di trovare soluzione nelle diete alla moda e nelle facili promesse degli spot pubblicitari, perché pur di perdere peso crediamo a tutto, ma non crediamo in noi stessi.

Dall'anno scorso il "Treno Andi" si ferma anche nel mio paese. Così ho pensato di salirci e di riprovare. Devo dire di aver trovato dei compagni di viaggio veramente speciali. Nel vagone ristorante il menù varia, ma gli ingredienti base che sono sincerità, ascolto, aiuto, comprensione ed allegria non mancano mai. Senza accorgermi ho trovato del cibo per la mente su questo treno che mi porta a conoscermi meglio in questo viaggio chiamato vita.

Claudia (Gruppo ANDI di Teglio Veneto)

La strada del perdono

Quante volte vi è successo che guardandovi allo specchio vi siete dette delle cose negative sul vostro aspetto fisico? Ci sono certe mattine che sarebbe meglio non trovare degli specchi per casa.

Ma dove nasce questo rifiuto di voi stessi? Se non ci amiamo è perché forse pensiamo di doverci punire per qualcosa o di non meritare qualcos'altro?

Il passo di trovare consolazione nel cibo o in altre dipendenze è breve e così l'unica cosa a diminuire è la nostra autostima.

Mi ricordavo di una frase letta su un libro di Louise Hay che diceva: "Il perdono apre la via all'amore". Allora non sarebbe meglio scegliere la strada del perdono, per poterci accettare con i nostri difetti e i nostri pregi?

Il perdono è un po' come imparare a camminare. Il primo passo è quello più difficile ed è perdonare se stessi, per non essere stati abbastanza bravi, per aver deluso qualcuno o per aver permesso ad altri di offenderci.

Poi possiamo fare il secondo passo, cioè perdonare gli altri, per averci fatto del male, per averci abbandonati o per non averci capiti.

Liberandoci da tutti questi rancori, che bruciano silenziosamente nascosti sotto tanti strati, perché siamo bravi a coprire giorno dopo giorno queste ferite, sono sicura che possiamo diventare persone più serene e volerci più bene.

E ricordatevi che nessun bambino ha smesso d'imparare a camminare soltanto perché è caduto. Le cadute fanno parte della vita, importante non bloccarsi nelle paure e continuare a camminare.

Vi auguro di trovare la forza di perdonare perché vi assicuro che vi fa sentire più leggeri come il nostro simbolo "la libellula".

Claudia (Gruppo ANDI di Teglio Veneto)



**L'ubriaco**

L'uomo si ubriaca
per cacciare
le sue ansie,
per dimenticare
i suoi pensieri,
che devono essere
neri.
Ama vivere
nell'alcool che lo compensa
del suo dolore,
piano piano gli affetti del cuore
inaridiscono
procurandogli sempre più difficoltà
nell'amore.
Il tossico di ciò che beve
gli dà alla testa
e si sente inebriato
ha una forza nuova
che però debole lo rende nella volontà
e a lungo andare anche nel corpo

30 settembre 1985

dal libro "Preghiere e poesie"
di Godi Anna Maria in Cecchetto (1945 - 1999)

La droga

La droga è una piaga sociale,
che investe tutto l'uomo,
e maggiormente colpisce i giovani.
Agisce principalmente sulla mente.
Egli è quasi sempre inquieto o un disadattato,
uno che è scontento
e che cerca in essa
quel che non riesce a trovare nella vita.
Drogarsi è avvelenare il sangue,
è buttarsi via,
è isolarsi,
è dimenticare
di essere uomo,
è non rispettarci.
Chi ne è affetto
non ha più cuore
né amore.
La sua sola scelta è di odiare
se stesso e gli altri
e va incontro a morte certa

24 dicembre 1985

Tal tunel de droghe

Sgrufulât jù
ai voli piardût
de bande da l'orizzont si gire.

Farfalis lesiaris
e svolin festosis
ridade inebetide i côr daûr,
improvise una smorfia
al ferrôr ti à cjapât,
'a l'entre tes venis
ti fâs so
ti fâs mâl.

Tu còris, tu scjampis
ma al tunel
simpri plui neri si fâs.

Dàisal al sèn di to mari
che beât tu si trastulavis
protèt e amât
in un cjamp di margheritis?

Al cjant to malincònic
ti turbe al cjâf
in un'altra dimension
'e je entrade
no torne plui
a consolâ al so frut.

dal libro "Pensiaris e peraulis"
di Renata Visintini

Nel tunnel della droga -

Accovacciato su te stesso/ lo
sguardo perso/ verso l'orizzonte si
pone./ Farfalle leggiadre/
svolazzano festose/ un sorriso
ebete le insegue,/ improvvisa una
smorfia/ il terrore ti ha preso./ entra
nelle vene/ ti fa suo/ ti fa male./
Corri, fuggi/ ma il tunnel/ sempre
più nero si fa./ Ora dov'è il seno di
tua madre/ che beato ti trastullavi/
protetto ed amato/ in un campo di
margherite?/ Il canto suo triste/ ti
turba la mente/ in un'altra
dimensione/ è entrata e non ritorna
più/ a consolare il suo bimbo.

Vino - vino buono/ vino
santo/ che t'inebria/ cuore e
mente/ l'allegria/ tu porti. / Di
domenica/ alla messa/ il
pievano/ ti assaggia/ e
spedito/ lo fai andare./ Nelle
feste/ fai cantare/ crei
complicità/ tra l'uomo/ e la
donna/ e nel letto/ li fai
andare./ Ma chi di te/
approfitta/ un povero uomo/
fai diventare.

Vin

Vin bon
vin sant
che t'inebria
al cûr
al cjâf,
l'alegrie tu
tu puartis.

Di domenie
in te messe
al plevàn
'al ti cèrce
e spedit
tu lu fasis là.

In tês fiéstis
tu fasis cjantâ
tu crêis complicitât
tra l'omp
e le femine
e in tal jèt
tu ju fasis là.

Ma cui di te
al profite
un pûar omp
tu fasis diventâ



Allegri indovinelli

1. Qual è il fiore che sa suonare?
2. Cosa fanno otto cani in mare?
3. Anche quando è piena non trabocca mai.
4. Che differenza c'è tra una pulce e una gallina?
5. Qual è quotidiano più letto dagli agricoltori?
6. Cosa fa un gatta fuori da un'edicola?
7. Chi è che non sta mai fermo nel suo letto?
8. Ho un occhio solo ed una coda fina, passo e ripasso per una stradina e ogni volta si accorcia la codina.
9. Chi la fa la vende, chi la compra non la usa, chi la usa non la vede. Cos'è?
10. Berlusconi ce l'ha corto, Casini ce l'ha lungo, il Papa ce l'ha ma non lo usa mai. Cos'è?
11. Ha le gambe ma non cammina, ha una schiena forte ma non lavora, ha due buone braccia ma non regge nulla, ha un posto a sedere ma non si siede. Cos'è?
12. In cielo non la trovi, nel mare ce n'è poca, il diavolo ne ha una, in paradiso ne troveresti due, sull'Himalaia ne incontreresti addirittura tre e in tutto l'universo puoi cercare quanto vuoi, ma non ne troveresti nemmeno una. Che cos'è?
13. Cos'è che si pianta ma non cresce?
14. Chi è che attacca senza usare armi?
15. Qual è il colmo per un macellaio?
16. Qual è il colmo per una rana?
17. Qual è la città più allegra?
18. E quella più rumorosa?

SOLUZIONI A PAGINA 42



Brutti ma buoni

Ingredienti

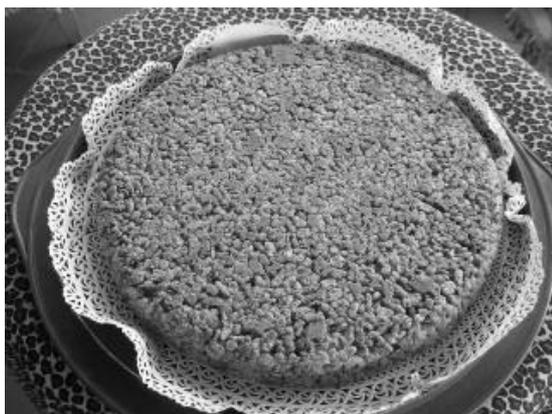
- 2 albumi
- 200g di mandorle a scaglie
- 200g di zucchero
- una bustina di vanillina
- un pizzico di sale

Preparazione

Sbattere gli albumi con un pizzico di sale a neve ferma per circa 10 minuti.

Aggiungere piano lo zucchero, la vanillina ed alla fine le mandorle.

Con tale impasto fare dei mucchietti e metterli in forno a 150° per circa 20 minuti, finché non sono dorati.



TORTA MARS

Ingredienti per 6 dosi

- 6 Mars
- 200g di riso soffiato tostato
- 100g di burro

Preparazione

Sciogliere il burro con il Mars a bagnomaria a fuoco basso, togliere dal fuoco ed amalgamare bene, quindi unire il riso.

Mettere in una teglia e pressare bene con il palmo della mano.

Tenere per qualche ora in frigo prima di mangiarlo.

BISCOTTI CON I PAVESINI

Ingredienti

- 3 scatole di Pavesini
- 1 barattolo di Nutella
- 250g di mascarpone
- 1 sacchettino di scaglie di cocco caffè

Preparazione

Prendere due Pavesini, su uno spalmare la Nutella, sull'altro il mascarpone e metterli insieme. Bagnarli nel caffè e rotolarli nel cocco. Lasciare qualche ora in frigo e poi sono pronti da gustare.



SOLUZIONI DEGLI INDOVINELLI DI PAGINA 41

- | | | |
|--------------------------------------|----------------------|------------------------------------|
| 1. la viola | 7. il fiume | 13. il chiodo |
| 2. un can-otto | 8. l'ago con il filo | 14. la colla |
| 3. la luna | 9. la bara | 15. parlare con un filetto di voce |
| 4. nessuna: entrambi hanno i pulcini | 10. il nome | 16. fare dei girini in bicicletta |
| 5. il Corriere della Serra | 11. la sedia | 17. Brindisi |
| 6. aspetta che esca Topolino | 12. la lettera A | 18. Chiasso |



Buone Feste a tutti!



La redazione

Materiale per Percorsi

La redazione ringrazia di cuore le persone che hanno inviato i loro contributi utilizzando la posta elettronica e tutti quelli che hanno collaborato al lavoro di trascrizione dei testi scritti a mano.

Vi invitiamo ancora una volta ad utilizzare per quanto possibile la posta elettronica per farci avere i vostri articoli e fotografie, magari facendovi aiutare da qualche componente del club o da un familiare che sappia utilizzare il computer: in questo modo il lavoro di realizzazione del nostro giornalino diventa più leggero!



inviate il materiale all'indirizzo acatportogruaro@libero.it

Contatti

Il nostro indirizzo postale è:

A.C.A.T. PORTOGRUARESE
redazione di "PERCORSI"
casella postale n. 25
30026 PORTOGRUARO CENTRO

Potete contattarci anche via fax al numero 0421 72038 o attraverso il nostro sito www.acatportogruarese.it



il Club

una porta aperta
sulla speranza



La nostra delegazione al Congresso Nazionale AICAT di Monopoli
in visita al Santuario di San Giovanni Rotondo



A.C.A.T. Portogruarese - Onlus
ASSOCIAZIONE DEI CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO
via Seminario n° 1/A - casella postale 25
30026 PORTOGRUARO (VE)
Nr. Iscr. Reg. VE 0001 del 06/08/97 - Cod. Fis. 92007580274
Tel. e fax 0421 72038
<http://www.acatportogruarese.it> e-mail: acatportogruaro@libero.it



ARCAT VENETO
Associazione Regionale dei Club
degli Alcolisti in Trattamento