

Percorsi



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

GENERAZIONI IN CAMMINO

Crescere insieme
per condividere valori positivi



dicembre 2009

Sommario



Editoriale		
• Generazioni in cammino	pag.	3
Interclub Mandamentale 2009		
• Saluto del Presidente	pag.	5
• Costruiremo un mondo migliore	pag.	6
• Il Bambino Perfetto	pag.	8
• La vita non è bella accanto alla bottiglia	pag.	8
• Davanti all'alcol non conta l'età	pag.	9
• Nel Club anche i bambini trovano il loro spazio	pag.	10
• Non potevo andare avanti bevendo	pag.	11
Cronaca A.C.A.T.		
• L'accoglienza	pag.	12
• 12ª giornata della Salute	pag.	13
• Festeggiamenti di San Rocco 2009	pag.	13
• Sulle strade della sobrietà	pag.	14
• Una nuvola di colori	pag.	15
Dai nostri Club		
• Per me ora l'alcol è una porta chiusa	pag.	16
• La forza per andare avanti	pag.	16
• Ospiti stranieri	pag.	17
• Una serata particolare	pag.	18
• Festa di compleanno	pag.	18
• Un giorno tutto per te	pag.	19
• Siete persone meravigliose	pag.	19
• Poesie	pag.	20
Speciale Assisi		
• Ripartiamo da noi stessi	pag.	21
• Momenti di condivisione	pag.	22
Congresso nazionale AICAT		
• Le famiglie dei Club per una comunità solidale	pag.	23
• In società da protagonisti	pag.	25
• C'era una volta...	pag.	26
Ci hanno lasciati...		
• Ricordo di Giovanni Zongaro	pag.	27
Le rubriche		
• Tra i fornelli	pag.	28
• L'angolo del buonumore	pag.	30
Dalla redazione		
• Buone Feste!	pag.	31
• Materiale per Percorsi	pag.	31
• Contatti	pag.	31

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

Paola Luderin

Paola Cigana

Antonietta Stefanuto

Elena Drigo

Gabriele Maurizio

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".



Generazioni in cammino

Crescere insieme per condividere valori positivi

La metodologia dei Club degli alcolisti in trattamento pone al centro la famiglia, il primo e più importante nucleo, dove ognuno di noi vive le proprie esperienze affettive, emotive, educative e di apprendimento.

Nella famiglia proviamo sentimenti intensi, impariamo modelli di comportamento significativi, riconosciamo valori etici e morali, assumiamo ruoli e compiti ben precisi.

Ogni componente coglie e trasmette stati d'animo ed emozioni ed è in relazione continua con tutti gli altri. E proprio per l'interdipendenza che c'è fra le persone di una stessa famiglia, possiamo dire che, più o meno consapevolmente, ne condividiamo le gioie e le sofferenze al suo interno.

Sappiamo che la scelta di frequentare i Club degli alcolisti nasce da situazioni di disagio che coinvolgono tutta la famiglia e non soltanto il singolo componente.

Questo aspetto, tuttavia, non viene immediatamente compreso e occorre del tempo per allenarci alla condivisione partecipata.

Condividere è fondamentale per il percorso di crescita insieme e per il cambiamento di stile di vita e per facilitare il cambiamento è molto importante che tutti i componenti della famiglia frequentino il Club, anche i bambini.

Dare la possibilità ad ogni componente la famiglia di vivere le esperienze in prima persona significa favorire la capacità di comprendere e di entrare in empatia con gli altri e di poter sviluppare comportamenti collaborativi; significa anche accrescere la capacità di saper riflettere e di poter scegliere.

Migliorare, quindi, le relazioni in famiglia e diventare più consapevoli aiuta a gestire più responsabilmente i diversi ruoli.

Ogni persona può così esprimere e ricevere soddisfazione alle proprie esigenze in un dialogo che è di accoglienza e di rispetto dell'altro.

Ogni fascia d'età ed ogni persona ha risorse proprie: i bambini e i giovani con la loro presenza portano spontaneità e vivacità, gli adulti la riflessione e la saggezza. Creiamo quindi momenti di ascolto dei bambini e dei giovani per rivivere con loro emozioni che forse abbiamo dimenticato e per renderli partecipi del nostro cambiamento. Tutto ciò arricchisce la qualità della vita in famiglia e nel Club e può essere trasferito positivamente anche in altri contesti.

Crescere i bambini e i giovani nel Club significa adoperarci per il presente e per il futuro nostro e dei nostri figli: riconoscere con loro ed appropriarci insieme di valori positivi da condividere e da difendere.

Gruppo di lavoro dei Club di San Michele al Tagliamento

Principi etici ed obiettivi dalla Carta Europea sull'Alcol

approvata nel dicembre 1995 dagli Stati Membri della Regione Europea dell'Organizzazione Mondiale della Sanità



Tutti hanno diritto a una famiglia, una comunità ed un ambiente di lavoro protetti da incidenti, violenza ed altri effetti dannosi, che possono derivare dal consumo di bevande alcoliche.



Tutti i bambini e gli adolescenti hanno diritto di crescere in un ambiente protetto dagli effetti negativi che possono derivare dal consumo di bevande alcoliche e, per quanto possibile, dalla pubblicità di bevande alcoliche.



Tutti hanno diritto a ricevere, fin dalla prima infanzia, un'informazione ed un'educazione valida e imparziale sugli effetti che il consumo di bevande alcoliche ha sulla salute, la famiglia e la società.



Saluto del Presidente

Buona giornata a tutti.

Per chi non mi conoscesse ancora, per chi è da poco entrato in un nostro Club, sono Emilio Lunardelli, il presidente dell'ACAT Portogruarese. Insieme ai saluti di tutto il Direttivo, mi corre l'obbligo di portare in questa assemblea il più sentito ringraziamento a chi ha consentito di poter tenere questo convegno in una struttura così bella e prestigiosa; siamo in tanti e avere a disposizione una sala di questa importanza evidenzia l'ampiezza della diffusione dell'ACAT nel territorio. I nostri 23 club ci collocano al secondo posto fra le ACAT del Veneto e in Italia; questo ci rende orgogliosi ma anche consci della responsabilità che tutto ciò significa in termini di speranza che decine e decine di famiglie ripongono nella nostra Associazione per far fronte alle loro sofferenze e procedere in un cammino di salute e sobrietà.

Sappiamo quanto l'alcol comporti come sofferenza umana e sociale; se, statistiche alla mano, le morti da attribuire direttamente all'alcol sono relativamente contenute, aumentano sempre di più quelle correlate all'uso di alcol che vanno dai molteplici tumori fino alla piaga degli incidenti stradali che così grande effetto producono sull'opinione pubblica, perché purtroppo riguardano un numero altissimo di giovani.

Ma la stessa opinione pubblica che tanto si allarma per queste morti, è ancora permeata da una cultura dell'alcol, da un benevolo atteggiamento di accettazione dell'uso di alcol, ritenuto componente conviviale imprescindibile, legante irrinunciabile nei rapporti sociali, presenza quotidiana sulla maggior parte delle tavole degli italiani.

Noi non siamo proibizionisti ma riteniamo che debba essere cambiata la cultura della società nei confronti dell'alcol e per questo le nostre azioni saranno sempre più volte a coinvolgere nel nostro progetto, il mondo degli educatori, dei pubblici amministratori, degli operatori sanitari, dei responsabili dei servizi sociali, delle varie associazioni sportive e di volontariato: insomma di chi è a contatto con i cittadini e soprattutto con i giovani e può dare i giusti segnali della necessità di responsabilità e cambiamento attraverso indicazioni e scelte esemplari come quelle sottoscritte dalle Amministrazioni Comunali del nostro Comprensorio che hanno condiviso il fatto di non sponsorizzare più le manifestazioni rivolte ai giovani o su tematiche attinenti alla salute, alle

quali venga in qualche modo associato l'uso di alcol. È un grande risultato, ma abbiamo anche ottenuto che ufficialmente in ospedale non si somministrino più bevande alcoliche nemmeno al bar, e sempre in collaborazione con la nostra ASL, garantiamo settimanalmente presso l'ospedale di Portogruaro la presenza di una famiglia preposta a ricevere chi, indirizzato anche dal personale ospedaliero, desiderasse conoscerci e magari entrare in un nostro club. Qui le cose andrebbero un poco migliorate sotto l'aspetto organizzativo perché un coordinamento più strutturato fra ACAT e ASL potrebbe dare frutti molto più sostanziosi di quelli fino ad oggi ottenuti, fermo restando il proficuo continuativo rapporto esistente con il nostro Ser.T. Ma molte sono le iniziative che ci hanno visto e che ci vedono coinvolti. Nel mese di maggio abbiamo partecipato numerosi all'annuale convegno di Assisi; c'è stata la festa della nostra associazione a Loncon con la presenza di oltre 200 iscritti; siamo stati al recente congresso nazionale di Lignano in vista del quale abbiamo favorito e supportato il passaggio di una staffetta proveniente dalla Toscana che è stata salutata e accolta in tutto il nostro comprensorio da San Stino a San Michele con calore e varie iniziative fra le quali merita ricordare quella che ha visto la massiccia presenza di autorità pubbliche in piazza a Portogruaro.

Ci stiamo sempre meglio organizzando con una segreteria dove settimanalmente si danno il turno quattro persone, ben coadiuvate fra l'altro anche da fondamentali aiuti esterni; a tutti questi il mio grazie più sentito. Da qualche settimana, per farci sempre più conoscere, compare un'inserzione, che ci è costata non poco, su "Città Nostra", ma il nostro impegno nel territorio dovrà essere sempre più forte e



Interclub Mandamentale 2009



capillare.

Chi opera nell'ACAT vi posso assicurare che ha comunque un impegno quasi quotidiano, perché le riunioni del Direttivo, quelle dei presidenti di club o dei servitori-insegnanti si susseguono, assieme ai molti aggiornamenti, con costanza e regolarità.

Ci sarebbero molte altre cose da dire, ci sarebbero altri incitamenti da lanciare, ma ritengo opportuno fermarmi qui per non occupare altro tempo e consentire ad altri di parlare o portare la propria testimonianza.

Ringrazio allora tutti per la massiccia e consolante partecipazione ma un ringraziamento particolare va ancora rivolto ai club di San Michele e al loro gruppo di lavoro che si è tanto prodigato per la migliore riuscita di questo incontro; un caloroso ringraziamento lo porgo infine ai rappresentanti di Enti Locali e Istituzioni che con la loro odierna presenza implicitamente confermano il riconoscimento del nostro lavoro e testimoniano il costruttivo livello di collaborazione esistente fra di essi e la nostra associazione.

Grazie di vero cuore e buon convegno a tutti

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



Costruiremo un mondo migliore

La testimonianza di Ferdinando

20 Sono gli anni da quando sono entrato a far parte di questa grande famiglia di famiglie.

Quando penso a questo numero, mi scorre davanti tutto un vissuto che all'inizio di questa esperienza mai avrei pensato si sarebbe protratto per così lungo tempo.

Mi ricordo che a 17-18 anni, nonostante tutte le insicurezze tipiche dell'età, avevo chiaro in mente che avrei voluto dare un senso alla mia vita, non stare alla finestra, ma buttarmi nella mischia, volevo costruire qualcosa che contribuisse a salvare il mondo; in quale modo, neanche io lo sapevo.

Qualcuno dall'alto però aveva già tracciato per me la strada. Una sofferenza alcol correlata in famiglia mi ha fatto conoscere i club.

All'inizio frequentavo con un certo distacco, perché andavo per "accompagnare". Nel tempo, qualcosa in me cominciò a cambiare, innanzitutto cominciai a riflettere su di me e sul mio rapporto con l'alcol, ma è capitata una cosa che è stata determinante per la mia scelta successiva.

La sofferenza di queste famiglie. La sofferenza sia fisica che psicologica, se da un lato crea disagio, dall'altro ci mette a nudo, gettiamo la maschera e diventiamo veri.

Questo era ciò che cercavo. Volevo essere parte della loro sofferenza, condividere il percorso di rinascita, questo era quello che a 17-18 anni volevo fare. Da lì è iniziato un percorso lungo e complesso, insieme alle famiglie che, se da un lato ha portato evidenti benefici per molte di loro, dall'altro ha fatto sì che iniziasse per me un periodo di cambiamento profondo, non sempre indolore, con alti e bassi e anche qualche crisi (stanchezza, demotivazione, ecc.) che mi ha portato fin qua.

In uno di questi momenti "no", sono stato sul punto di lasciare il club, perché vedevo dalle famiglie tanta ingratitudine, sembrava che la mia disponibilità fosse quasi dovuta. A questo punto, anche con l'aiuto di mia moglie, ho iniziato a riflettere sulle motivazioni di fondo dell'essere servitore-insegnante. Durante queste riflessioni, pensavo al senso di soddisfazione e piacere che provavo e che provo ogni volta che guardo e ascolto le famiglie del mio club, penso a com'erano e come sono, tanti le davano per spacciate e in club sono rinate.

E mi chiedevo come fosse possibile che noi, con tutti i nostri limiti, fossimo in grado di aver creato tutto questo.

Le persone comunicano in diversi modi. La gratitudine tante volte è nel modo in cui uno ti guarda e ti parla. Io credo che ognuno di noi con le proprie ca-



Interclub Mandamentale 2009

pacità e le proprie attitudini possa contribuire a salvare il mondo e mi dispiace quando sento che qualche famiglia abbandona il club perché si sente "guarita". Penso che sia in quel momento il vero punto di partenza, trasmettere agli altri che c'è una possibilità per cambiare, e comunque la sobrietà è un concetto dinamico, che non può essere liquidato accontentandosi dell'astensione dall'alcol dando un termine nel tempo, ma deve essere promossa in club dalla famiglia e dalla famiglia alla comunità.

Noi non siamo isole, con il nostro comportamento influenziamo gli altri, e più sono vicini a noi, più questa influenza è forte. Dico questo perché vent'anni di club hanno determinato in modo fondamentale la crescita della mia famiglia. Con mia moglie Daniela abbiamo scelto di sposare la filosofia dei club e cercato di far nostri tutti quei comportamenti di sobrietà che i club propongono. I nostri figli Manuel e Silvia sono cresciuti in un contesto sobrio e trasmesso naturalmente. Per noi è naturale che non ci sia alcol in casa e ci confrontiamo sul bere sociale, con questo non voglio dire che noi siamo come la famiglia del Mulino Bianco, dove tutto è perfetto, i problemi di relazione e le incomprensioni ci sono come in tutte le famiglie, abbiamo cercato solo di adottare uno stile di vita positivamente equilibrato.

In club sto imparando ad ascoltare ed essere ascoltato. Sto imparando che in sofferenze di questa portata bisogna saper soprattutto cogliere e valorizzare le vittorie, i piccoli passi fatti in avanti, e affrontare le difficoltà e le ricadute con serenità. Sto imparando a dare il giusto peso alle difficoltà. Sto imparando ad avere pazienza anche quando vorrei avere risultati subito. Sto imparando che in club non esiste il "padrone", colui che ha l'ultima parola, ma è un gruppo

democratico. Sto imparando ad accogliere le persone senza pregiudizi. Sto imparando ad amare gratuitamente e soprattutto in club non mi sento solo.

Se oggi sono ancora qui tra di voi, è anche perché ci sono delle persone che mi hanno sostenuto in tutti questi anni, in primis mia moglie Daniela, amorevole compagna di vita che da sempre mi sostiene e mi sopporta, mio cognato Luigi, che con la sua scelta ha fatto sì che io conoscessi i Club, i servitori-insegnanti, sono orgoglioso di essere parte di questo gruppo, con loro mi sono sempre confrontato in modo schietto e sincero, trovando sempre disponibilità e discrezione, sono sicuro di avere un gruppo di persone care su cui contare sempre, e infine il mio club e tutti i club, perché con voi sono cresciuto e diventato un uomo.

Per concludere, dovendo essere più conciso possibile, questa mia testimonianza è stata un insieme di "pillole" di vissuto legate al club che ho voluto condividere con voi, sapendo benissimo che quattro righe non bastano a spiegare vent'anni di club, scrivendo questa testimonianza ho voluto in qualche modo dirvi che il servitore-insegnante non è qualcuno che si mette al di sopra delle parti, ma che con il proprio ruolo vive in prima persona il cambiamento delle famiglie e in qualche modo di se stesso.

Io non so quale sarà il mio futuro, ma una cosa è certa, c'è ancora tanto lavoro davanti e tante famiglie che cercano la nostra mano tesa, sono sicuro che insieme costruiremo un mondo migliore e ringrazio Dio per tutto ciò che di bello ha voluto donarmi.

Ferdinando Smaniotto (club 465 L'alba - Loncon)



I servitori-insegnanti dell'ACAT Portoguese all'Interclub mandamentale di Bibione



Il Bambino Perfetto

La testimonianza di Pierluigi

Cari amici, faccio parte già da numerosi anni del gruppo di Portogruaro, dove insieme a me ci sono molte persone di buona volontà, profondamente motivate a recuperare ciò che nel tempo l'alcol ci ha sottratto quasi senza che noi ce ne accorgessimo, rovinando così le nostre buone abitudini, le nostre case, le nostre migliori idee.

L'incontro di oggi è per me come ritrovare una grande famiglia, dove ognuno nella sua diversità porta un aspetto e un contributo agli altri e dagli altri riceve la loro esperienza.

A volte mi chiedo come possa essere accaduto che in passato mi fossi perso, senza la bussola che mi illuminava il cammino. Mi capita di riflettere e mi accorgo di essere stato sordo alla voce del "Bambino Perfetto" che da sempre è in me ed in ognuno. Il "Bambino Perfetto" mi conosce, mi chiama, mi ascolta, mi suggerisce ciò che è buono e santo, mi indica la via da seguire, la via del sacrificio, ma anche della gioia, la via della sapienza e della dolcezza. Se solo non avessi chiuso le orecchie, ubriacandomi di stoltezza, di falsi obiettivi, di superbia ed egoismo...

Da qualche anno però mi sono accorto che il "Bambino Perfetto" è sempre accanto a me e sempre mi vuole dare una mano perché mi ama e vi ama immensamente. È il tesoro più grande per ognuno, che non si compra e non si vince, ma è lì che bussa al nostro cuore e aspetta che con sincerità lo accogliamo. Fidatevi di Lui.

Quindi, amici, orecchie aperte e cuore pronto.

Vi saluto caramente, offrendovi ciò che di più caro ho.

Pierluigi (Club 6 S. Agnese - Portogruaro)



La vita non è bella accanto alla bottiglia

La lettera di Aurora a mamma e papà

La nostra storia non è diversa da tante altre, in famiglia il vino a tavola non mancava mai, anche perché veniva prodotto direttamente da mio padre. Dopo anni, ho cominciato a capire che forse bisognava fare qualcosa.

Con papà non si poteva dialogare, era sempre cattivo, urlava, alzava le mani con mamma e noi in silenzio a soffrire, per paura di una brutta reazione nei nostri confronti.

Un bel giorno, pensavamo fosse arrivata la svolta: papà si è sentito male e con un primo ricovero ci hanno proposto il Ser.T. cominciammo a frequentare il Club e per sei mesi tutto bene, ma arrivarono

inesorabili le ricadute e di conseguenza la delusione di noi familiari.

Mio padre continuava lo stesso a frequentare il Club, nonostante il gruppo ci riferisse che nelle serate non era sobrio; non posso dimenticare l'aiuto essenziale che ci hanno dato gli amici del Club, spronandolo e confortandolo quando ne aveva bisogno.

La mamma si rifiutava di frequentare, forse perché nascondeva dispiaceri e aveva perso la fiducia in suo marito. Pian piano abbiamo capito che il problema non era solo di papà, ma anche mamma beveva.



Interclub Mandamentale 2009

Un bel giorno la fortuna è arrivata alla nostra porta: a papà è stata ritirata la patente per guida in stato di ebbrezza. Da quel momento le cose sono cambiate: papà finalmente aveva capito che continuava a sbagliare e decise in maniera definitiva di dire stop all'alcol.

Noi tutti in famiglia eravamo fieri del gesto di papà; ora il problema da risolvere era con mamma, che continuava a bere, alternando momenti di felicità a gesti incoscienti che noi figli non eravamo abituati a vedere. Molte volte abbiamo cercato di farglielo capire, dicendole che avevamo perso la fiducia in lei. E toccandola al cuore, le abbiamo detto che non potevamo più lasciarle in custodia i nipotini.

Da quel momento avvenne la svolta e insieme mamma e papà ricominciarono a frequentare il Club ridandoci la fiducia.

Ormai sono passati diversi anni e vorrei gridare che dall'alcol è possibile uscire e che la vita non è bella accanto alla bottiglia; ora mi ritengo una figlia fortunata e finalmente possiamo apprezzare i veri valori di una famiglia.

Grazie, papà e mamma, siete stati bravi ad aver superato un enorme ostacolo, donando di nuovo alla vostra famiglia la serenità.

Vi voglio bene.

Aurora (figlia di Pierluigi e Maria del Club 6 S. Agnese - Portogruaro)

Davanti all'alcol non conta l'età

La testimonianza di Mariana

Buongiorno a tutti. Vi do il benvenuto a questo convegno e mi auguro di sentirvi bene tutti insieme.

Voglio presentarmi, prima di tutto. Mi chiamo Mariana, ho 27 anni e abito a Bibione da più di sette anni. Sono Rumena, ma penso che la nazionalità non sia importante, perché siamo tutti qui per una stessa ragione, qualcosa che in tutte le lingue si chiama alcol. So che è una brutta parola, ma è reale. Ogni volta che sentiamo questa parola torniamo indietro con il pensiero a quei giorni, mesi, anni così bui e oscuri, a quello che per troppo tempo è stato il nostro passato, quel passato che oggi è così lontano da noi, così lontano da queste giornate serene.

Sono nel Club di Bibione da poco tempo e accompagno mio marito Eugen; insieme a noi viene anche la nostra bambina di cinque anni, Giulia. È giusto che lei venga con noi perché ha vissuto insieme a me tutto ciò che l'alcol mi ha offerto e poi, quando crescerà, sarà fortunata di sapere quello che le fa bene e quello che invece le crea dipendenza. Penso che insegnare ai bambini a fare la scelta giusta sia una bella cosa.

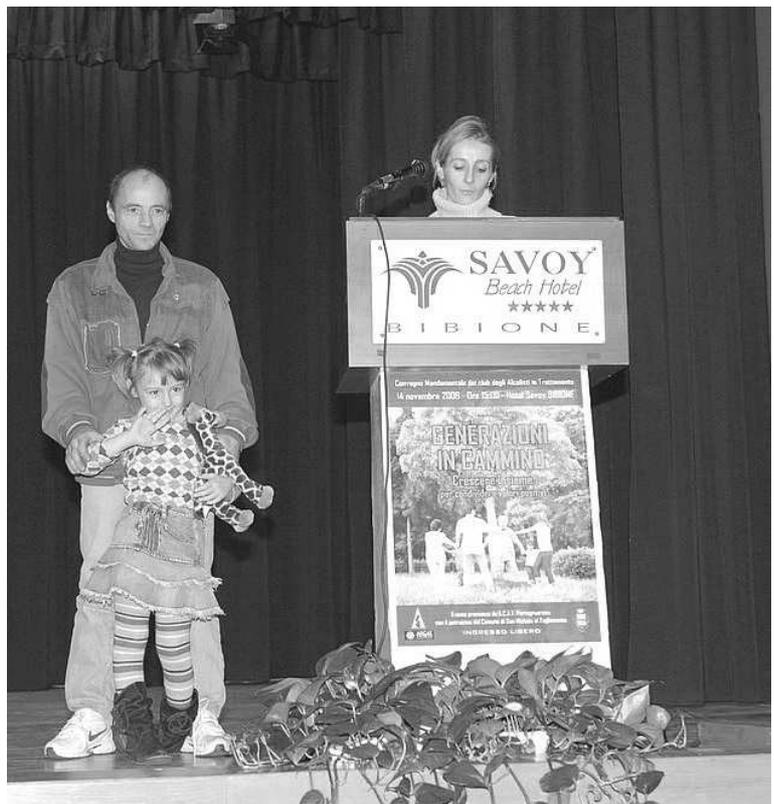
Forse voi pensate "è giovane, cosa può sapere lei della vita?". Ma davanti all'alcol non conta l'età, la debolezza o se sei femmina.

Per otto anni ho vissuto in casa con l'alcol, otto anni di timori che mi hanno mostrato tutte le facce che può avere, otto anni di giornate nere, brutte, nebbiose, piene di litigi. Vicino a me ha vissuto anche mia figlia, una bambina che non aveva nessuna colpa, che era così piccolina e aveva sempre paura del suo papà, non andava mai ad abbracciarlo, accarezzarlo, non rideva mai insieme a lui. Questa bambina che vedeva suo padre ar-

rabiato e sempre violento.

Un giorno questa creatura mi ha guardato negli occhi e mi ha detto "Mamma, basta! Scappiamo dalla nonna, andiamo via!". Queste parole, le parole di una bambina di quattro anni, mi hanno toccato profondamente e ho deciso di fare una scelta: ho ubbidito a mia figlia.

Durante la nostra assenza, mio marito ha iniziato subito a frequentare il Club di Bibione e noi siamo ritornate a casa per sostenerlo.



Interclub Mandamentale 2009



Entrando in Club è arrivato il nostro desiderato equilibrio, oggi mia figlia è tanto diversa, è cambiata: dove c'è suo papà c'è anche lei, gli sale in braccio e gli fa tante coccole, a volte preferisce stare con suo papà piuttosto che con me, lui la vizia e dice "questa è mia figlia".

Oggi io alzo la testa quando una persona mi parla, la guardo negli occhi e posso dire se una cosa non mi va, non ho paura. Oggi sono contenta, felice e tanto tranquilla perché nelle nostre vite non c'è più l'alcol.

Oggi abbiamo 286 giorni, pochi... ma tanti per la mia famiglia. 286 giorni di fiducia, di felicità. Penso che la mia scelta sia stata quella giusta.

Voglio ringraziare il professor Hudolin per quello che ci ha dato. Voglio ringraziare anche il Club per i consigli e tutto il resto: senza di loro non ce l'avremmo fatta.

Mi auguro di non avervi annoiato con la mia testimonianza. Concludo dicendovi una bella cosa per nostra figlia Giulia: noi la vediamo nelle serate di Club molto attenta, questo ci fa capire che lei finalmente è serena e noi lo siamo insieme a lei.

Il Club è la nostra seconda famiglia.

Grazie

Mariana, Eugen e Giulia (club 466 Pineda - Bibione)



*La sola cosa necessaria,
per la tranquillità del mondo,
è che ogni bambino
possa crescere felice.*

*Capo Dan George
Indiano Salish*

Nel Club anche i bambini trovano il loro spazio

I bambini sono il nostro futuro e su questo tutti noi, volontari, responsabili di istituzioni, educatori, insegnanti, abbiamo la responsabilità di investire il meglio delle nostre risorse umane.

Per quanto riguarda la vita all'interno dei Club, si vivono momenti intensi, carichi di umanità, tutt'altro che negativi per i bambini.

Essi sono presenti dove è normale che gli avvenimenti negativi vengano amplificati dai mezzi di comunicazione di massa, dove è normale che chi grida più forte abbia ragione, dove il rispetto del prossimo è solo una parola, dove il disagio sociale dovuto all'uso di sostanze è normale e diventa normalissi-

mo quando si tratta di sostanze legali, accettate dalla cultura predominante. Ma il luogo dove sono più soli, e a volte anche vittime, è all'interno delle proprie famiglie, che composte da poche persone diventano nuclei a compartimenti stagni dove nulla trapela. Qui le tensioni sono fortissime, fino a sfociare in atti di violenza estrema. I grandi non se ne accorgono, ma i bambini ci sono, eccome se ci sono.

Il Club si contrappone a questa "normalità", non la vuole, dà alle famiglie la possibilità di confrontarsi, di evolvere fino a scoprire la propria strada, vivendo così in un ambiente più sereno. Qui anche i bambini trovano il loro spazio, il loro momento di essere a-



Interclub Mandamentale 2009

scoltati e sorprendere i grandi, fanno riscoprire con la loro ingenuità i veri valori della vita.

Un ringraziamento molto sentito va a tutte quelle persone, volontari di associazioni, persone con incarichi istituzionali, professionisti della salute e del so-

ciale, insegnanti, educatori di varie categorie che con noi collaborano e con noi condividono questo metodo.

Renzo Favaro (club 466 Pineda - Bibione)

Non potevo andare avanti bevendo

La testimonianza di Denis

Mi chiamo Serafin Denis, ho 41 anni e frequento il Club 443 a Santo Stino di Livenza. Ho iniziato a bere all'età di 15 anni, quando andavo per le prime volte in discoteca con gli amici, perché mi sentivo più grande e coraggioso.

All'epoca frequentavo l'istituto alberghiero a Jesolo e mi ricordo che avevo tante lacune. Il fine settimana uscivo con gli amici al bar e mi ricordo che ero uno di quelli a cui piaceva passare il tempo bevendo qualche bicchiere in più: mi sembrava di essere più simpatico e socievole.

Con l'andar del tempo, mi accorsi che mi stavo facendo del male, ma ero ancora giovane e allora ho pensato che con il tempo mi sarei calmato.

All'età di 25 anni, mi sono diplomato da privatista perché non avevo terminato la scuola a Jesolo.

Con il passare degli anni, la dose di alcol aumentava sempre più, non riuscivo a controllarmi, ero di-

ventato la disperazione dei genitori. Più di quattro anni fa, i miei dopo vari avvertimenti mi hanno portato al Ser.T. e il dottor Pili mi consigliò di smettere di bere, sia con l'aiuto della pastiglia, che con gli psicologi e di frequentare il Club.

All'inizio ho avuto varie ricadute, ma adesso sono più di due anni che non bevo. Frequento regolarmente e mi trovo molto bene con i componenti del Club, siamo una piccola famiglia.

Non potevo andare avanti bevendo, anche perché avevo tutta la vita davanti e posso dirmi fortunato di aver trovato una famiglia che mi ha aiutato, anche se mio padre non mi dà tanto una mano.

Sono più sereno e lucido e speriamo di seguire questo cammino che mi ha dato tante soddisfazioni e risultati.

Denis (club 443 - Corbolone S. Stino)



I premiati per 15 o più anni di sobrietà all'Interclub mandamentale di Bibione

Non mi arrendo

La testimonianza di Mario

Siamo Mario e Monica, frequentiamo il Club n. 480 di San Giorgio al Tagliamento.

Io ho iniziato a frequentare vent'anni fa, assieme a mia madre, mia sorella e mio cognato; la mia frequenza però, era un po' saltellante, per varie motivazioni, ma soprattutto per le compagnie che frequentavo. Anche dopo essermi sposato con Monica, la quale partecipava anche lei con le due mie figlie, la situazione non cambiava, c'era qualcosa che non riuscivo a smuovere.

Con il passare degli anni e con la nascita dei due gemellini, speravo di smettere, ma non ce la facevo. Mi mancava qualcosa, qualcosa di profondo.

Sono stato inviato in comunità a San Daniele del Friuli, qualcosa era migliorato, ma non del tutto. Mi mancava ancora qualcosa, sempre qualcosa di profondo, e i miei giorni passavano così.

Un giorno, quando mi ero accorto di aver toccato il fondo ho detto basta. Con oggi, sono due anni che sono sobrio, ho capito che senza bere sto meglio, ho riacquisito più fiducia in me stesso, vedo le cose in un altro modo, anche in questo momento per me di grande sofferenza, questa grande sofferenza che mi porto dentro e che però mi fa dire a tutti voi di non starvene in silenzio, ma di parlare, di comunicare con la propria famiglia.

Concludo dicendo che però non mi arrendo, continuerò a frequentare il Club, anche se a volte ci scontriamo, ma poi puntualmente ci cerchiamo, per andare avanti insieme.

Mario (club 480 Spiraglio di Luce - San Giorgio al Tagliamento)

Il mio obiettivo è far sorridere le persone

La testimonianza di Sara

Salve a tutti, mi chiamo Sara e tra alcuni giorni compirò quindici anni.

Io fuori sono felice, dentro a volte sono triste e, chi mi conosce bene lo sa, molto spesso ho il broncio e vivo con il nervosismo addosso... ma ogni giorno, da quando esco dalla porta di casa al mattino fino a quando ci rientro la sera, sorrido e faccio finta di stare bene, anche quando magari non me ne va dritta una e ho i nervi a fior di pelle, ma quando sono fuori tutto ciò non è rilevante, perché il mio obiettivo è far sorridere le persone che ho intorno e non quello di assillarle od intristirle con i miei problemi.

Eh già, perché se sono qui a parlare davanti a tutti voi oggi vuol dire che dei problemi li ho avuti anch'io. Ovviamente erano problemi miei, ma anche di tutta la mia famiglia.

All'incirca un paio d'anni fa iniziò tutto: mio padre, in seguito ad un incidente in moto, si ruppe una gamba, quindi per parecchi mesi non poté lavorare e sentendosi in colpa per ciò, iniziò a bere molto. Quando la gamba fu nuovamente sana, tentò di reiniziare a lavorare, ma ormai era dipendente dall'alcool e ciò lo costrinse ad eseguire lavori molto saltuari. Questa situazione di disagio portò molta sofferenza nella mia famiglia e anche molti contrasti all'interno di essa.

Ci rivolgemmo al servizio Ser.T. di Portogruaro e anche al club di sostegno di Bibione, ma fu inutile, finché non convincemmo mio padre a seguire un

trattamento di quattro settimane presso l'alcologia di San Daniele del Friuli.

E là dentro le cose cambiarono, fu un percorso davvero importante e utile per tutta la famiglia. Io capii davvero molte cose, il caro dottor Sforzina mi insegnò l'importanza che hanno i significati delle parole e comunque conobbi molte altre persone straordinarie e ognuna di loro mi lasciò qualcosa dentro, ma soprattutto capii che l'alcolismo è come l'Hotel California cantato dagli Eagles: entrarci è più semplice di quanto si pensi, ma non è poi una cosa così sicura uscirne.

Finito il percorso a San Daniele, io e la mia famiglia iniziammo a frequentare il club di sostegno a Cesarolo. Ci andiamo tutti molto volentieri, perché ci sono tante brave persone che si sostengono e si aiutano a vicenda e io sono orgogliosa di farne parte, perché sento che là c'è bisogno anche di me; certo non sono indispensabile, ma chissà come sarebbe la riunione del lunedì sera senza tutte le cavolate che sparo io!

Comunque io devo essere grata ai miei genitori perché mi sono stati a fianco quando ne avevo bisogno e non so che farei senza i loro abbracci quando sono triste e senza i loro consigli.

Grazie per l'attenzione

Sara (club 385 L'aurora - Cesarolo)



L'accoglienza

Scuole Territoriali di secondo modulo - marzo 2009

Prima serata

Questa sera nella sala consiliare di Teglio Veneto ci ritroviamo assieme ai club di Fossalta e San Giorgio per partecipare alle "Scuole territoriali di 2° modulo". Il conduttore è Renzo Favaro, servitore-insegnante di un club di Bibione, che apre la serata informandoci che ci saranno due incontri, ognuno dei quali sarà diviso in tre parti:

- si parlerà di noi;
- si formeranno i gruppi di lavoro;
- si presenteranno i lucidi.

Accoglienza: una parola non sempre capita da tutti e difficile da trasmettere agli altri.

Ci poniamo una domanda: "Siamo capaci di accogliere le persone con cultura e religione diverse dalle nostre?". Bisogna capire la loro storia per aiutarli nel loro cammino, la loro diversità ci può arricchire e far capire che siamo tutti uguali e tutti diversi.

Dopo averne discusso, si formano i gruppi di lavoro (3 da 10 persone circa) che devono, con scritte e disegni, preparare i lucidi. Presentazione dei lucidi:

1. L'alcol ci rende tutti uguali. Chi per la prima volta entra in club si sente uno straniero, non sa come può essere accolto e anche per noi non è facile saper accogliere nel modo corretto. Ecco perché il club deve avere un buon terreno fertile per le nuove radici affinché crescano robuste e sane, senza spezzarsi e deve offrire l'opportunità di cambiare stile di vita, di fare la scelta giusta.
2. Dobbiamo imparare dai bambini ad accogliere senza pregiudizi. I giovani si mettono in contatto con altri attraverso la tecnologia e il più delle volte non sanno chi hanno vicino e quando si troveranno a tu per tu si sentiranno diversi. L'atteggiamento giusto è impegnarsi ad educare con il proprio comportamento e a rispettare le culture diverse.
3. Non è facile accogliere le persone straniere,

dobbiamo cambiare noi per primi perché così potremo vedere gli altri con occhi diversi. Al di là del bianco e del nero, del basso e dell'alto, siamo tutti uguali. Dobbiamo offrire la nostra semplicità e il nostro modo di vivere e cercare di capire gli altri senza giudicare.

Seconda serata

Durante la prima serata abbiamo imparato che è importante saper accettare gli altri e convivere con la società.

Il principio del club è essere solidali verso le persone di altri Paesi ed essere preparati ad accoglierli. I nostri attrezzi del mestiere sono la disponibilità all'ascolto, la solidarietà, l'amicizia e la condivisione.

Il problema dello straniero è lo stesso che prima era il nostro. Il club aiuta a riflettere sul proprio comportamento, apre la sua porta a chi ne ha bisogno e si arricchisce grazie a tutti i suoi membri, qualunque sia l'età, il colore, la religione, ecc.

Certe volte abbiamo paura di trovarci di fronte ad uno straniero perché non sappiamo niente di lui, ma poi, parlandogli, cominciamo a conoscerlo e alla fine ci accorgiamo che è come noi, con i nostri stessi problemi.

Tra noi e lo straniero la paura è reciproca ma bisogna avere il coraggio di affrontarla perché essa è brutta, non ti fa parlare, ti lascia da solo. La paura è l'ansia, l'angoscia, la tristezza, la sofferenza ed essa non deve esistere nel club perché esso è un'unica famiglia in cui ci si aiuta l'un l'altro.

Presentazione dei lucidi:

1. La difficoltà il più delle volte è dell'altro che deve adeguarsi alle nostre regole e farsi accettare.
2. Anche un vicino di casa se non lo si conosce ci può mettere paura e quindi anche uno di noi può essere lo "straniero".
3. La persona che entra nel club per la prima volta fa già il primo passo e va accolta in modo positivo. L'accoglienza dev'essere reciproca. Non è facile aprirsi subito agli altri, deve passare un po' di tempo, quello necessario per conoscersi, per non trovarsi a disagio e per sentirsi uguali.

In conclusione sono stati consegnati gli attestati di partecipazione.

Un ringraziamento al conduttore e a Severino che si è impegnato a trovare la sala.

Tutti abbiamo partecipato volentieri e imparato qualcosa in più da trasmettere agli altri.

Antonietta (club 395 Filo di speranza - Teglio Veneto)





12ª Giornata della Salute - Teglio Veneto



*Che Dio mi conceda la serenità
di accettare le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso cambiare,
e la saggezza di distinguere tra le due.*

*Vivere giorno per giorno,
godersi un momento per volta,
accettare le avversità come una via verso la pace,
prendere, come Lui fece,
questo mondo corrotto
per quello che è, non per quello che vorrei,
confidare che Lui sistemerà tutto
se mi abbandonerò alla Sua volontà.*

*Che io possa essere
ragionevolmente felice in questa vita
e sommamente felice accanto a Lui
nella prossima, per sempre.*

*Riflessione presentata da Dario Casolin
(club 584 Teglio Veneto)*

Reinhold Niebuhr

Festeggiamenti di San Rocco 2009

Ai festeggiamenti di San Rocco, quest'anno ricorre anche il centenario del nostro campanile, che per l'occasione il parroco don Vincenzo ha fatto ben restaurare in tempi a dir poco da record.

Abbiamo deciso così che quest'anno la nostra tradizionale mostra fotografica non poteva che essere dedicata a questo nostro festeggiato speciale.

A tale scopo, le famiglie dei club si sono unite per la ricerca di immagini storiche che attraverso il passaparola fra paesani, ci ha permesso di recuperare delle vecchie fotografie che unite alle

più recenti ci hanno permesso di realizzare, un buon evento culturale molto apprezzato.

È bello sentirci parte attiva nelle iniziative paesane, il nostro sobrio modo di lavorare e stare insieme, lascia sempre nella nostra comunità un segno positivo di speranza, di pace, di solidarietà e di amore

Club 444 Matrioska (Pozzi di San Giorgio al Tagliamento)





Sulle strade della sobrietà

L'arrivo della staffetta a Portogruaro

La marcia *Sulle strade della sobrietà* è partita il 19 settembre da Prato per concludersi il 25 settembre a Lignano Sabbiadoro, sede del 18° Congresso Nazionale delle famiglie dei Club degli Alcolisti in Trattamento. La marcia si è snodata per 509 km attraverso Toscana, Emilia, Veneto e Friuli Venezia Giulia, in un simbolico collegamento tra i numerosissimi Club presenti in queste zone.

La nostra ACAT ha dato il primo benvenuto ai marciatori a Santo Stino di Livenza, con un punto di ristoro e la presenza di un Assessore del Comune. Poco più avanti un altro comitato di accoglienza, ma non solo: il servitore-insegnante del Club di Loncon, Ferdinando, si è unito ai marciatori, mantenendo un ottimo ritmo di corsa fino alla fine della tappa.

Dall'ingresso nel territorio comunale di Portogruaro, un'auto della Polizia Municipale ha scortato la staffetta fino a piazza della Repubblica, dove era stato allestito un gazebo con un piccolo rinfresco a base di frutta fresca e bevande.

La presenza del gazebo e l'arrivo dei marciatori non sono passati inosservati: molti passanti si sono fermati a chiedere di cosa si trattasse, qualcuno ha anche chiesto informazioni sui Club, raccontando di avere un parente o un amico con problemi legati all'alcol e di non sapere a chi rivolgersi per chiedere aiuto. È la dimostrazione di quanto sia importante essere presenti e farsi vedere sul territorio per far conoscere la realtà dei Club alla comunità locale, perché non c'è ancora sufficiente informazione sull'attività dei Club.

Ma a Portogruaro non c'erano solo componenti di



Club e passanti: tutti i Club del mandamento si erano attivati per contattare i Comuni ed invitare i rappresentanti delle Amministrazioni Locali a partecipare alla cerimonia di benvenuto e la risposta è stata eccezionale: in piazza della Repubblica c'erano, oltre al Parroco del Duomo Mons. Pietro Cesco e al primario del Ser.T. e servitore-insegnante dott. Pier Maria Pili, rappresentanti dei Comuni di Portogruaro, Annone Veneto, Concordia Sagittaria, Teglio Veneto, Pramaggiore, Fossalta di Portogruaro e Cinto Caomaggiore. Un'accoglienza davvero speciale, a sottolineare l'attenzione che le Amministrazioni Locali riservano ai Club sul nostro territorio, riconoscendone l'importanza per la comunità.

Dopo la cerimonia di benvenuto, il gruppo è stato accompagnato a cena dal nostro presidente Emilio Lunardelli e dalla vicepresidente Marilena Drigo. Il mattino seguente, la staffetta è partita per l'ultima tappa della marcia, con un'altra sosta organizzata dai Club di San Michele, che in collaborazione con l'ACAT Latisanese hanno organizzato anche lo scenografico attraversamento del ponte sul Tagliamento, in un simbolico passaggio del testimone alla regione Friuli Venezia Giulia.

I marciatori sono rimasti particolarmente colpiti dall'accoglienza offerta dalla nostra ACAT, al punto che all'arrivo a Lignano Sabbiadoro, hanno voluto sottolineare l'ottima organizzazione e soprattutto la straordinaria partecipazione di autorità locali che hanno trovato a Portogruaro: una bella soddisfazione per noi!

Mia (Club 15 La Rondine - Portogruaro)





Una nuvola di colori

L'accoglienza della marcia a San Michele

Per tutta la mattinata del 25 settembre, il trafficato ponte sul fiume Tagliamento che unisce le due città di Latisana e San Michele ha incuriosito automobilisti e passanti, che mai lo avevano visto avvolto da una così bella e originale aria di festa, con tutti quei palloncini colorati, pronti a salpare verso il cielo.

La staffetta, partita da Prato e diretta a Lignano Sabbiadoro per dare il via al Congresso Nazionale dei Club degli Alcolisti in Trattamento, è arrivata accolta dagli applausi dei presenti in un'area da noi ben allestita presso il centro commerciale La Quercia, che ringraziamo vivamente per la cortese ospitalità.

Un grazie anche agli amici dei club del mandamento di Latisana che si sono voluti unire a noi in questa simpatica iniziativa. Un doveroso ringraziamento anche a tutti i componenti dei nostri club di San Mi-

chele per la puntuale collaborazione e partecipazione.

L'ACAT c'è: anche questo è sensibilizzare.

Dopo il saluto delle autorità e il meritato ristoro, la staffetta è potuta ripartire, accompagnata per un po' anche da alcuni gioiosi bambini sui pattini, mentre la nuvola di palloncini colorati volavano verso il cielo portando con se i nostri messaggi di pace, speranza e solidarietà.

Gabriele (Club 444 Matrioska - Pozzi di San Giorgio al Tagliamento)





Per me ora l'alcol è una porta chiusa

Verbale del 30 marzo 2009

Beh, inizio così: io, Nicola, ho avuto un passato da dimenticare veramente, perché stavo facendo una vita troppo pazza, non mettevo in primo piano la voglia di vivere, finché ad un certo momento Martina si era stancata veramente ed io mi sono fermato per fare una riflessione su me stesso.

Ho riflettuto a lungo, mi sentivo una persona "esclusa", stavo per perdere l'unica cosa bella della mia vita: MARTINA.

Ho pensato: "qui devo cambiare proprio la mia situazione, così non si può più andare avanti, mi sto distruggendo con le mie mani!". Finché un bel giorno Martina è riuscita a convincermi a frequentare il Club di S. Stino. Io però dentro di me non ci credevo tanto e lo dicevo.

Però man mano che frequentavo il Club riuscivo a vedere miglioramenti a vista d'occhio, Martina era sempre più felice, tutti erano più felici, la mia famiglia soprattutto, io mi sentivo cambiato.

Sono ormai 99 giorni che sono sobrio e ho scoperto in me stesso tante cose belle che prima non sentivo e questo tutto grazie alla forza di volontà, ma anche grazie a Martina, che sta facendo tutto questo per me e perché ha creduto in me.

Per tutto questo e anche per avermi fatto conoscere il Club io la ringrazio molto, grazie anche a tutti voi per essermi così vicino, per essere vicino ai miei problemi.

Potrei continuare ancora, ma mi fermo qui.

Vorrei dire ancora un'ultima cosa però: io sto frequentando una scuola a Portogruaro che spiega gli effetti che provocano le sostanze e l'alcol. Credetemi, io sono rimasto scioccato nel sapere cosa ti può fare l'alcol. Per me ora l'alcol è una porta chiusa, perché alla mia vita ci tengo e non voglio farmela portare via da una cosa chiamata, e lo ripeto, alcol! Credetemi, fa male, vi può portar via la cosa più bella: la vita.

Questo è tutto, ringrazio ancora tutti per essermi vicini, soprattutto Martina.

Nicola (club 239 D.U.D.U. - S. Stino di Livenza)



La forza per andare avanti

Verbale del 20 aprile 2009

Stasera eravamo in gran parte presenti, ma non tutti, mancavano la Emma e il marito perché erano andati alla riunione dei Presidenti, mancavano la Almerina e suo marito, mancava la Camilla e mancava la figlia di Loredana e Lucio, però c'era suo marito e questo mi ha fatto molto piacere, poi mancavano la Roberta e Daniele e devo dire che mi fa molto male perché a Roberta voglio davvero molto bene e non so come poterla aiutare.

La serata è stata aperta da Ivo e Rossella, una coppia che mi piace moltissimo perché ti trasmette serenità e positività.

È stato chiesto a Ivo cos'è che lo spinge a continuare lo stile di vita del non bere. Ha detto che all'inizio

vedeva il vino anche in sogno, però con il tempo è stata la sua grande forza di volontà a tenerlo lontano.

Sandra lo stesso: oltre alla volontà vive il suo nuovo traguardo con orgoglio e determinazione, la ammiro moltissimo.

Lucio ha detto che sono 15 giorni che non beve, sono felice per lui e alla Loredana dico di non mollare, perché questa è una piccola vittoria e bisogna esserne felici.

Abbiamo parlato del perché veniamo al Club. In merito a questo argomento devo dire che ha motivato molto la mia scelta di andare avanti la risposta che Dario ha dato: per lui, "il ritrovarci è una forza per



Dai nostri Club

andare avanti, altrimenti le sue debolezze lo riporterebbero indietro del tutto, il Club aiuta a continuare a motivare”.

Alla domanda del perché si viene al Club, Massimo ha risposto che lo fa per me. Io qui vorrei allacciarmi a quello che ha detto Nicola, che ho apprezzato tantissimo perché ha un valore molto alto nella scala del rapporto con gli altri e cioè la stima. Io vorrei che anche Massimo avesse più stima di se stesso, perché in questo modo, col tempo, avrebbe anche la stima degli altri e questo, oltre ad essere gratificante, sarebbe una spinta per voler essere sempre migliore.

È, credo, una molla che è viva nel nostro Club ed è una cosa bellissima.

Per quanto riguarda me, quando ho iniziato a venire al Club mi sentivo una donna e una mamma fallita, ma a distanza di tempo ho cominciato a capire che cadere e ricominciare è un segno di forza e di coraggio, quindi bisogna essere orgogliosi di ogni pic-

colo passo che si può fare, perché questo ti porta ad avere stima di te come persona e a sentirti in pace con te stesso. Era sbagliato come vivevo prima le mie sconfitte, con vergogna e rassegnazione. Tutto questo lo sto raggiungendo grazie a voi, alla vostra solidarietà, alle vostre testimonianze e ai vostri atteggiamenti positivi verso il futuro e la vita.

Un grazie alla Rosanna che è una donna che con la sua delicatezza, la sua determinazione, la sua sensibilità e umiltà, sa sempre come far sentire una persona importante e forte, sembra sempre voler dire “volere è potere”.

Grazie a tutti voi.

Chiedo scusa se ho dimenticato qualcuno o tralasciato qualcosa, ma per il momento, e con tutto il mio cuore, è quello che riesco a dare.

Grazie.

Maura (club 239 D.U.D.U. - S. Stino di Livenza)

Ospiti stranieri

Verbale del 26 maggio 2009

Questa sera mancano Francesca, Catia, Andrea, Silvia e tutta la nuova famiglia, comunque siamo numerosi perché, come ogni anno, sono venuti a trovarci i nostri amici stranieri, così come li chiamiamo noi.

Prima però di parlare di come si è svolta la serata vorrei scrivere due parole su Grazia, la mamma di Otto, venuta a mancare in questi giorni.

L'ultima volta che è venuta al club è stato quando mio papà è andato a prenderla a casa facendo una sorpresa a tutto il club. Io purtroppo quella sera non c'ero, ma ricordo comunque Grazia sorridente e felice del suo tran-tran di tutti i giorni, parlava sempre con gioia delle sue nipotine e con battute scherzose si lamentava di Otto che la faceva arrabbiare per i suoi troppi impegni, questo solo per provocarlo perché lei era molto fiera dei suoi figli.

Quando succede di perdere una persona le parole, spesso, non sanno esprimere tutto quello che si prova dentro, in me ed in tutte le persone che l'hanno conosciuta rimarrà il ricordo di una persona buona, gentile, paziente e felice soprattutto per gli anni vissuti in piena sobrietà.

Come ogni anno gli stranieri, che vengono a fare il corso di sensibilizzazione a Lignano, sono venuti a visitare il club ed a conoscerci, si dico proprio così, perché mai come quest'anno, i corsisti assieme all'interprete hanno dimostrato il desiderio di conoscere le nostre vite ed il nostro percorso; io trovo che se qualcuno ti fa tante domande è più facile parlare.



In effetti così è stato per tutti noi che ci siamo aperti più degli altri anni, non ci siamo sentiti in imbarazzo ma tranquilli nel raccontarci, assieme a tutta la famiglia, non ci siamo sentiti sotto esame.

Ognuno di noi ha raccontato il proprio inizio, naturalmente non facile, e la felicità dei risultati ottenuti grazie anche ad un gruppo forte come il nostro.

Durante la serata mi ero scritta tutto su ognuno di noi ma non mi sembra il caso di ripetere, tanto ci conosciamo tutti molto bene.

La serata è stata interessantissima non ci farebbe male ogni tanto, raccontare le nostre storie tristi e felici insieme; io penso però che bisogna lasciare dietro le spalle il passato, perdonare ma non dimenticare le esperienze negative per non ripeterle.

Marinella (club 385 L'aurora - Cesaro)



Una serata particolare

È possibile cambiare il proprio stile di vita

Mi chiamo Simone e faccio parte del club 411 di Cesarolo e da più di due anni frequento il club con la mia famiglia. In questi due anni ho avuto modo di conoscere persone, approfondire conoscenze e imparare molte cose creando in me e nella mia famiglia un grande cambiamento. UN NUOVO STILE DI VITA.

Lunedì, come ogni settimana, ci incontriamo, ma questa è stata una serata particolare, perché abbiamo ospitato i corsisti della settimana di sensibilizzazione per i problemi alcool correlati metodo Houdolin, che si tiene a Lignano Sabbiadoro (Udine) organizzati in lingua inglese per persone provenienti da tutto il mondo. È stata una serata ricca di emozioni, dove conversare come in una qualsiasi serata di club non è stato per niente facile, almeno all'inizio.

Ad ogni modo, dopo questa sera ho potuto capire quanto sia importante il metodo Houdolin ed il club ma soprattutto quanto sia importante trasmetterlo a persone che ancora non ne sono a conoscenza e che non sanno che è possibile cambiare il proprio stile di vita migliorandola, intraprendendo così un "nuovo cammino" che vede persone di etnie, religioni e lingue diverse camminare insieme lungo questo percorso verso la SOBRIETÀ.

Personalmente ho anche capito quanto sia importante il sostegno di tutta la famiglia genitori e figli anche se piccoli; per esempio io frequento assieme a mia sorella di tredici anni regolarmente il club. Mi sento in dovere di fare un ringraziamento particolare a questa grande famiglia che è il CLUB.

Simone (club 411 Il Lampion - Cesarolo)



Festa di compleanno

Verbale del 15 agosto 2008

Questa sera, il Club si è trasformato in una bella festa in occasione del compleanno di Gino che festeggia i suoi vent'anni di sobrietà. Dal nostro gruppo sono assenti giustificati la famiglia Furlanetto, Gianni e Saad che purtroppo pensiamo non vengano più, in compenso sono qui con noi a festeggiare le sorelle, i fratelli, cognati, cognate e alcuni nipoti di Gino, cosa che ci ha fatto molto piace-

re. La serata è iniziata con la nostra presentazione per quelli che non ci conoscevano, e poi i vari componenti della famiglia del festeggiato hanno raccontato la loro quotidianità durante il periodo nel quale Gino faceva uso di alcool e il suo cambiamento dopo aver intrapreso il percorso del Club.

Naturalmente, l'emozione ha preso un po' tutti sentendo raccontare quanta ansia e timore avevano i



Dai nostri Club

famigliari all'epoca, impauriti di ricevere qualche brutta notizia quando ritardava a rincasare la sera.

Ora sono orgogliosi del cambiamento che ha fatto e che gli è costato tanti sacrifici e forza di volontà, sacrifici che hanno fatto tutti loro e in particolare Daniela e Ferdinando, aiutandolo in passato e ancora nel presente. La grande gioia che provano è stata dimostrata con lacrime durante i racconti, e se ci fosse stata presente anche la mamma, sarebbe stato un exploit di emozioni.

Caro Gino, hai una famiglia fantastica, che ti vuole molto bene. È un tesoro prezioso per te, e noi sappiamo che con la tua bontà e il tuo amore lo alimentiamo sempre più.

Alla fine della serata, i famigliari hanno consegnato al festeggiato una targa ricordo con una bellissima dedica e il Club gli ha regalato un orologio. Infine, siamo passati alla torta e ai vari pasticcini per concludere in bellezza la festa.

Un saluto a tutti.

Paola (Club 465 L'alba - Loncon)

Un giorno tutto per te

Lettera alla mamma

Ciao mamma...

Non te l'aspettavi eh? Invece siamo tutti qui riuniti per festeggiare un traguardo importante e molto bello. Oggi per te è una giornata da calendario da segnare con tutti i colori possibili, hai avuto e hai una forza incredibile che non tutte le persone hanno e per questo noi ti ammiriamo, siamo fiere di te mamma, ci stai regalando dei momenti bellissimi.

Il passato è ormai solo un ricordo, tutti quei giorni trascorsi in silenzio, quando la solitudine e la debolezza ti facevano da amiche, quando niente per te aveva un senso e quando la tua assenza diventava il tuo unico rifugio... fanno parte ormai di una pagina

vecchia, già letta, non la si può strappare perché fa parte di te e della nostra storia e non la potremmo dimenticare, ma tu con la tua grinta e determinazione hai saputo girarla e iniziare una pagina tutta nuova.

Hai ritrovato la serenità, la tua fantasia, la tua intraprendenza e sei riuscita così a riprendere il ruolo che ti spetta, cioè il ruolo di moglie e mamma.

Sei ritornata la donna di un tempo e forse la donna che non abbiamo mai conosciuto e per questo noi ti esploriamo ogni giorno, ti guardiamo e rispettiamo.

In un anno ci sono stati momenti belli e meno belli, ma tu con la tua grinta li hai superati tutti alla grande, hai la forza di un aeroplano perché hai preso in mano la tua vita e l'hai trascinato in salvo.

Cambi tutti i giorni diventando una donna più forte, una moglie più bella e una mamma più serena.

Scusaci se a volte siamo insistenti ma lo facciamo perché vogliamo essere sicure perché non ci sia nulla che ti turbi e perché vogliamo darti tutta l'attenzione che in questi anni è venuta a mancare.

Grazie per tutto l'amore che ci dai ogni giorno e per tutte le mille attenzioni.

Oggi è un giorno da ricordare... è un giorno tutto per te.

Grazie.

Monica Silvia Elisa (club 385 L'aurora - Cesarolo)



Siete persone meravigliose

Verbale del 5 ottobre 2009

Buonasera a tutti.

È la seconda volta che sto provando a scrivere il verbale ma c'è qualcosa che non va. Ho scritto il primo e l'ho strappato.

Sono entrata profondamente con i miei pensieri nella situazione che sto vivendo: ultimamente sono successe troppe cose spiacevoli e sono rimasta molto male e sto ancora male per questi motivi. Per questo devo riuscire a tirarmi su il morale, cercare

Dai nostri Club



di vedere le cose belle e sentire emozioni positive per potermi ricaricare e affrontare con serenità i problemi nuovi che sto vivendo, Sono tanto presa dai miei problemi, che mi sono dimenticata di voi, cari compagni del Club, di voi non ho mai parlato, ho sempre messo davanti i miei problemi e questo non mi sembra giusto nei vostri confronti: siete delle persone meravigliose, comprensive e forti; ognuno di voi con la sua vita e ognuno con il suo percorso dal buio verso la luce. Queste vostre esperienze mi hanno colpito molto: ad esempio Giacomo, che con tanta pazienza e forza di volontà sta ricostruendo il rapporto con i figli, poi Mariana ed Eugenio, che sono riusciti a ricostruire la famiglia con serenità e amore preparando il futuro della loro bambina. Anche Costantino spero stia camminando sulla strada giusta, ci vorrà ancora del tempo per migliorare il suo carattere impulsivo e nervoso, ma

ce la farà. Poi la signora Franca, una persona fantastica ed eccezionale, la sua storia è un esempio per combattere e non mollare mai, perché bisogna sempre lottare per una vita migliore e questa difficile battaglia lei l'ha vinta,

Mi mancano le parole per esprimere i miei sentimenti verso di voi che siete la mia ricarica e mi date la forza di andare avanti senza paura, sono contenta di far parte di questa speciale famiglia. Spero di poter rimanere con voi per lungo tempo, con problemi e anche senza problemi, perché io ho tanto bisogno di voi e spero un giorno di poter dare anch'io qualcosa a voi e vi ringrazio di tutto cuore.

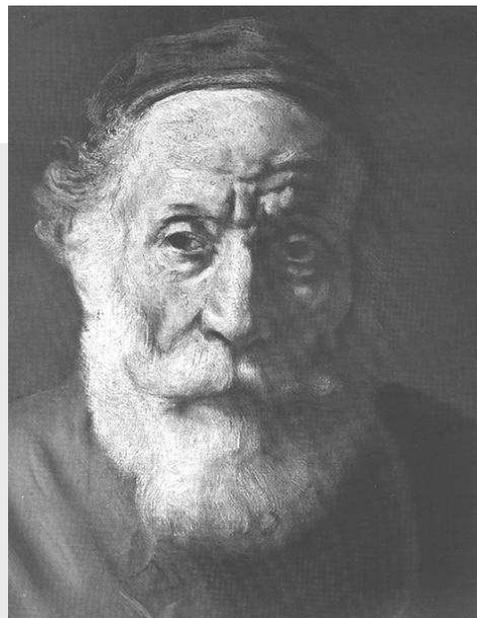
Non sono riuscita a parlare di tutti voi, ma avrò ancora possibilità per poterlo fare. Però voglio bene a tutti nello stesso modo. Un grosso bacio.

Maryia e Giuliano (club 466 Pineda - Bibione)

Poesie

Il vecchio

L'infame mio mondo
 È come il volto di un uomo
 Secco ed avvizzito
 Solchi profondi sul suo viso
 Ma un barlume di sorriso
 Rende pur bello quel suo passato
 È pur sempre da lui amato
 Passo dopo passo Lui è quasi arrivato
 Non deridere il suo processo di invecchiamento
 Lui ti lasci un testamento, che è frutto
 Di sofferenza, oh ma quanto Lui è
 MAGNIFICENZA
 Non c'è scienza n'è cultura
 Se non sai veder la sua figura.





...Ripartiamo da noi stessi

Anche quest'anno la nostra corriera è arrivata puntuale ad Assisi per partecipare al "XVII° Congresso Nazionale di Spiritualità Antropologica". Siamo partiti più presto del solito perché qualcuno aveva espresso il desiderio di arrivare per l'inizio. Il viaggio è andato tutto bene, senza imprevisti e prima di andare in albergo abbiamo partecipato all'apertura del Congresso.

Il tempo è stato bello a parte una mezza giornata in cui ha fatto qualche goccia di pioggia.

La scenetta realizzata dall'ACAT Basso Piave è stata bella come sempre ma non siamo riusciti a vederla tutta perché la corriera doveva riportarci all'albergo all'orario stabilito.

Di certo non poteva mancare la bella fiaccolata di S. Maria degli Angeli, molto coinvolgente con i suoi canti, la processione sulla piazza e le luci delle candele che accompagnavano la Madonna.

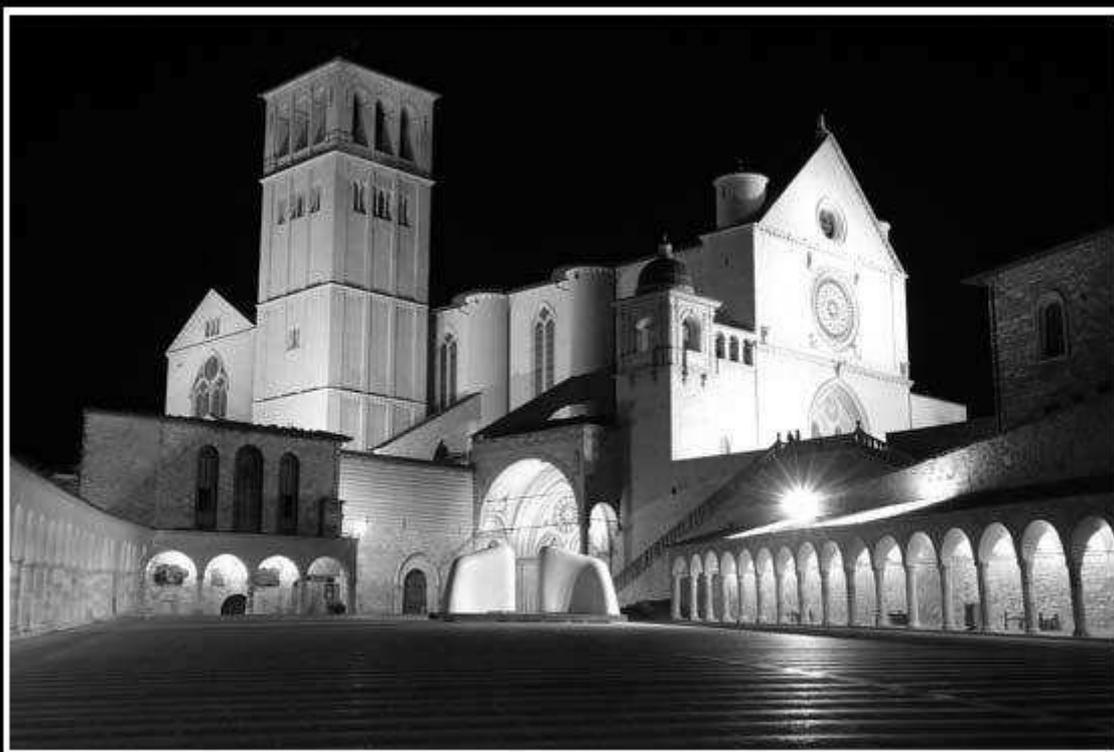
Durante il viaggio di ritorno ci siamo fermati a visitare "L'Italia in miniatura" a Rimini. Io non ci ero mai stata, mi sembrava di essere in una favola: palazzi, monumenti, treni, macchine e altro, tutto a misura ridotta. Molto bello. C'era anche la nostra Venezia col suo campanile e Piazza San Marco. Ho fatto un giro in gondola senza pagare il gondoliere e come souvenir mi sono regalata una bustina di zucchero per la mia collezione.

Penso che tutti siano stati soddisfatti e contenti di aver visto la nostra Italia in una volta sola.

Dopo siamo risaliti in corriera e il viaggio si è animato di allegria con il coro dell'anno scorso arricchito di voci nuove.

Un caro arrivederci al prossimo anno, il 14-15-16 maggio con: "*La bellezza della sobrietà*".

Antonietta (club 395 Filo di speranza -Teglio Veneto)





Momenti di condivisione

I lavori di gruppo ad Assisi

Venerdì pomeriggio alle ore 16 si formano i gruppi di lavoro, il mio è il n° 7. Siamo in tanti e ad uno ad uno ci presentiamo. Ci sono diversi giovani, viene chiesto il loro intervento perché è molto importante sentire le loro esperienze, le loro idee, i confronti.

Un papà, rivolgendosi a noi e a se stesso, si pone questa domanda: "Perché mio figlio dopo anni di frequenza al club ha smesso di andarci? In che cosa ho sbagliato? Aiutatemi a capire il perché. Forse devo riflettere sul mio comportamento."

C'è subito l'intervento di un genitore che gli risponde di non vivere con i sensi di colpa. Si fa il meglio per i figli, forse troppo e a volte è sbagliato. I figli devono capire che a tutto esiste un limite. È sbagliato viziarli dandogli sempre tutto ciò che vogliono perché poi col tempo pretenderanno ancor di più e avere tutto a portata di mano non aiuta sicuramente a crescere, anzi questo comportamento può portare sulla cattiva strada, verso stili di vita sbagliati: alcol, droghe, giochi d'azzardo e altro.

Ecco allora che il papà ci risponde: "Devo ricominciare prima da me stesso e poi trasmettere a mio figlio l'importanza e il valore della vita".



Dopo questo momento di conoscenza e condivisione all'interno del proprio gruppo, vengono preparati i

lucidi che sono presentati ai partecipanti. Eccone alcuni:

1. Smettere di bere non è un processo automatico, ma comporta un cammino. I bambini devono essere protagonisti di questo percorso di cambiamento perché essi si accorgono che all'interno della famiglia qualcosa cambia. Portiamo i nostri bambini al club.
2. Non c'è età per iniziare un cambiamento. Bisogna rispettare i tempi dell'altro. Per cambiare bisogna ripartire da se stessi. Il club è un aiuto per rinascere con una vita nuova e diversa.
3. Riscoprire i vasti valori umani che sono la base per vivere bene in comunità e famiglia. Saper ascoltare facilita il cammino e aiuta a superare le esperienze negative e positive. È importante partecipare alle scuole alcolologiche territoriali di I°, II° e III° modulo e le informazioni devono essere trasmesse agli altri.
4. Ripartire per continuare. Il club come punto di partenza, viene paragonato ad una pianta che va coltivata bene perché dia buoni frutti.

Testimonianze:

- Un signore dice di aver fatto la scelta giusta, assieme alla moglie frequenta il club ed è soddisfatto e contento di essere ad Assisi;
 - Un brasiliano, che da 2 anni e mezzo frequenta il club, dice che ha imparato a dialogare e che il club gli ha fatto scoprire che anche lui può vivere bene.
5. È importante camminare insieme. È difficile cambiare, non si smette di bere perché si deve, ma perché lo si sceglie. È, perciò, importante la famiglia in questo momento che si sente forte con l'aiuto del club.
 6. Ritornare qui ad Assisi per cogliere gli stimoli da condividere con chi non ha potuto esserci. La felicità condivisa si raddoppia specialmente quando, dopo una ricaduta, si riparte.
 7. Il mio lucido ha paragonato la vita ad una gara ciclistica a tappe, dove ogni giorno si riparte per una nuova frazione e si dimentica la fatica precedente. L'importante è ripartire con nuove riflessioni.

Interviene una coppia di genitori dicendo che per modificare il cambiamento del proprio figlio hanno cominciato da loro stessi con l'aiuto del club.

Antonietta (club 395 Filo di speranza -Teglio Veneto)



Lignano 2009: Le famiglie dei Club per una Comunità solidale

Congresso Nazionale - 25, 26 e 27 settembre 2009

Ci troviamo a Lignano, alla GE.TUR, un villaggio molto grande ed è una bellissima giornata. La sessione si apre con un po' di ritardo soprattutto perché il numero delle persone è elevato.

I primi dati che vengono raccontati sono incoraggianti, infatti ad oggi si è registrata una diminuzione del 30% nel consumo dell'alcol e tutto questo senza alcun intervento statale, ma solo con l'aiuto del club.

Questo dato riguarda maggiormente la persone adulte, infatti nei giovani si è riscontrato un aumento, purtroppo sì, i ragazzi bevono di più. I motivi sono svariati, bevono per moda, per emancipazione, per timidezza, per noia..

Ma quale di questi motivi è un buon motivo per iniziare a bere??

Si discute spesso sulla partecipazione dei bambini nei club e i pareri sono sempre contrastanti. Io penso che far vivere loro l'esperienza del club sia un gran regalo e una vera fonte di ricchezza. I dati però dicono che i giovani non rimangono nel club e per questo allora bisogna avviare un'opera di prevenzione più attiva, creando collegamenti con le strutture sportive e sociali che frequentano ogni giorno i ragazzi.

La prima sessione è ricca di interventi da parte di servitori e famiglie.

Una servitrice ci rappresenta il club come un edificio a più piani, occupati a loro volta da servitori e fami-

glie. Questo edificio poggia su fondamenta molto salde rappresentate delle famiglie che tra loro discutono e si confrontano; al piano terra ci sono i servitori e la loro formazione, al primo piano si trovano i problemi alcol correlati e all'ultimo piano ci sono delle stanze vuote dove si può meditare e riflettere.

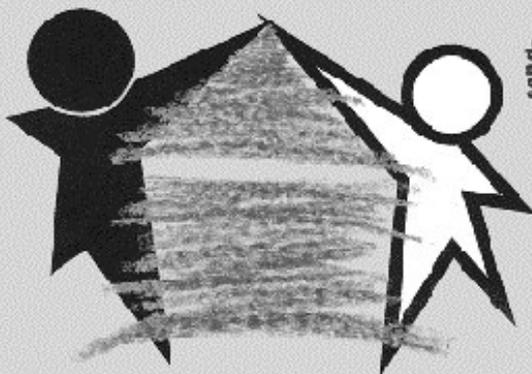
Molte sono state le testimonianze sull'utilizzo della cocaina, chi purtroppo ha vissuto quest'esperienza racconta di come sia difficile staccarsi da essa, di come si basi il senso della vita su di essa, di come si abbandonano tutti gli affetti per vivere solo con la cocaina; in alcuni casi si trova nell'alcol una via d'uscita e così si inizia a bere pensando di aver ritrovato la giusta via.

Queste sono esperienze devastanti ma chi per fortuna è riuscito ad avvicinarsi al club, ha ritrovato finalmente il giusto senso delle cose; una persona racconta di quando si alza la mattina e guardandosi allo specchio dice "oggi non bevo!" e questa frase la dice ogni giorno, secondo lui promettere a se stessi una sobrietà eterna è un obiettivo troppo grande, è più semplice fare dei piccoli passi e ottenere ogni giorno una piccola vittoria.

Un servitore proveniente da Prato si sfoga dicendo che nella sua città ci sono 15 club, ognuno dei quali ha un numero massimo di 10 famiglie la sua critica è rivolta alla scarsa partecipazione agli eventi che si svolgono al di fuori dell'ora e mezza di club, è importante parteciparvi, è un'occasione di ricchezza personale, ed è secondo lui una garanzia per il futuro del club. Critica anche il fatto che questi 10 nuclei familiari sono molto scarsi, sono composti solo da qualche componente e non da tutta la famiglia.

Si racconta che a Belluno in seguito al disperato appello di una ragazza con problemi di anoressia sia stato creato un club che oggi conta un numero di 18 famiglie. Il servitore che segue con impegno queste persone chiede come si deve comportare, è giusto continuare ad aiutarle oppure è sbagliato arrivare a questo punto?? L'anoressia come l'alcol e la droga è un modo estremo per farsi del male e la cosa più importante è stare insieme per combattere e far capire alla persona che non è sola ma ci sarà sempre qualcuno ad aiutarla.

**18° CONGRESSO NAZIONALE
DEI CLUB DEGLI ALCOLISTI IN TRATTAMENTO**



fondazione 1° club in Italia
30°
CONGRESSO NAZIONALE

Congresso Nazionale AICAT



nessuna strada ha mai condotto
una carovana al suo miraggio
ma senza miraggio,
nessuna carovana sarebbe mai partita

Prendersi cura degli altri, occuparsi di loro e camminare insieme verso uno stile di vita più sano significa essere solidali, questo è il tema che viene discusso nella seconda parte della mattinata, ci si chiede cosa significa solidarietà e come possiamo migliorarci per aiutare più persone.

Solidarietà significa rispettare le decisioni degli altri, far capire loro che ci siamo e che non devono avere paura. Per esser solidali ed aiutare gli altri dobbiamo imparare a farci conoscere di più; pensiamo che ci sono 750.000 probabili bevitori giovani e i luoghi dove possiamo intervenire sono i luoghi dove vivono abitualmente cioè le scuole e la famiglia.

È molto innovativa l'idea lanciata da un servitore che si è iscritto a Facebook ad ha creato due gruppi ai quali ci sono quasi 1000 iscritti, un target misto che si informa e si interessa. Questo senz'altro è un ottimo mezzo per dare informazione e fare solidarietà.

Le sessioni pomeridiane sono più specifiche, vengono riportati i risultati incoraggianti o meno dalla banca dati C.N.R..

I settori di sensibilizzazione su cui si è lavorato quest'anno sono 31 a differenza dei 23 dell'anno scorso.

Si parla del capitale sociale, cioè di tutto quello che sta intorno alla famiglia ed è stato calcolato il livello all'interno dei club. Si sono create due sezioni, la prima corrisponde alle persone che sono appena entrate, la seconda alle persone che frequentano il club da più di due anni; in quest'anno il capitale so-

ciale indubbiamente è più alto; ancora più alto che tra i servitori insegnanti.

Il Veneto si è reso più autonomo quindi è stato molto più facile ricavare i dati dall'anno scorso; un terzo dei club italiani si trova in questa regione.

È nota la differenza tra nord e sud, la densità è notevolmente superiore al nord, per esempio in Friuli si conta 1 club ogni 4500 persone, in Campania ce n'è 1 ogni 195.000 persone. La Sardegna ha avuto negli ultimi 8 anni un notevole incremento, da 43 sono arrivati a ben 87 club. In Piemonte invece, la situazione è ben diversa, il numero si è dimezzato.

Si calcola che a livello nazionale c'è una turnazione del 30%.

Le regioni più attive sono quelle che fanno più corsi di formazione.

6 servitori su dieci sono donne, le quali sono soddisfatte del loro lavoro. Il 20% dei servitori non si forma..

Il 55% delle persone che frequentano il club sono maschi e il 30% frequenta da solo.

L'accesso al club purtroppo non è quasi mai spontaneo ma viene consigliato dai servizi pubblici.

Un incremento si è verificato nel numero di persone che frequenta il club per meno di 2 anni.

La rivista nazionale "Camminando Insieme" viene finanziata esclusivamente dagli abbonamenti e dai fondi derivanti dal 5 per mille. L'obiettivo raggiunto nell'anno in corso è stato la puntualità e l'aumento del numero delle pagine, che è arrivato a 64. Per il prossimo anno l'unica modifica sarà trasformare le foto a colori.

L'alcol come sappiamo è diffuso in tutti i paesi del mondo e all'interno dei nostri club sono presenti persone diverse culturalmente, noi dobbiamo imparare a convivere con loro, perché la diversità significa ricchezza, bisogna amare la diversità, perché impariamo così a conoscerci a confrontarci ed aiutarci. Concludo ringraziando Miriam, la nostra servitrice insegnante e tutti i nostri amici del club 385 L'Aurora, senza di loro non saremo qui ad ascoltare tutte queste importanti testimonianze.

Grazie.

Silvia (club 385 L'Aurora - Cesarolo)



In società da protagonisti, non da sballati

La testimonianza di Pierluigi

Carissimi amici, per me è motivo di gioia ritrovarvi e poter stare in vostra compagnia tutte le volte che si promuovono questi incontri.

Oggi tutti abbiamo l'occasione per verificare quanto siamo stati costanti nei nostri propositi di cambiare le abitudini sbagliate e sostituirle con ciò che ci soddisfa e ci gratifica di più.

Chi non ama la propria salute? Chi è stato male sa quanto essa valga. Riacquistarla non è solo star bene con il corpo ma è quasi una rinascita in serenità con chi ci sta accanto, dove questo dono porta gioia a tutti.

Ma oggi, benché sia consapevole che il percorso da fare sia ancora lungo, vorrei essere una voce, un messaggero per quei ragazzi che si affacciano al mondo dell'alcol per superficialità, per idee sbagliate di divertimento, incoscienti che se l'abitudine si radicherà in loro, pian piano, li deruberà della vita, della giovinezza, dell'amicizia.

A volte i nostri ragazzi hanno anch'essi dei disagi ma è importante che capiscano in tempo che questi non si affrontano e non si superano né con l'alcol né con la droga.

Noi genitori abbiamo una grande responsabilità nell'educazione dei nostri giovani ai quali manca il sostegno dei veri valori fondamentali.

Quando arriverà il momento che usciranno di casa, armati del buon esempio dei genitori e con tutto il meglio che noi siamo stati capaci di trasmettere, potranno trovare occasione di crescita cercando le cose migliori e non le più facili.

Vorrei che i giovani avessero a cuore di entrare in società da protagonisti e non da sbandati o da sballati.

A loro direi "Studiate con interesse, vi accomuni anche lo sport vissuto con lo spirito giusto, divertitevi senza eccedere perché la vostra rimane l'età della spensieratezza". Vorrei aggiungere: "Fate esperienza di volontariato dove vi aspettano con trepidazione: cercate di fare tesoro delle occasioni di spiritualità che sono a portata di mano."

Se fate entrare il Signore nella vostra vita, Egli ve la renderà così bella e così felice come voi non potreste mai pensare.

Scusatemi se ho parlato troppo ma questo era quello che avevo nel profondo del mio animo e volevo farvelo conoscere.

Vi ringrazio della vostra attenzione e saluto ognuno di voi e i vostri cari con molto affetto.

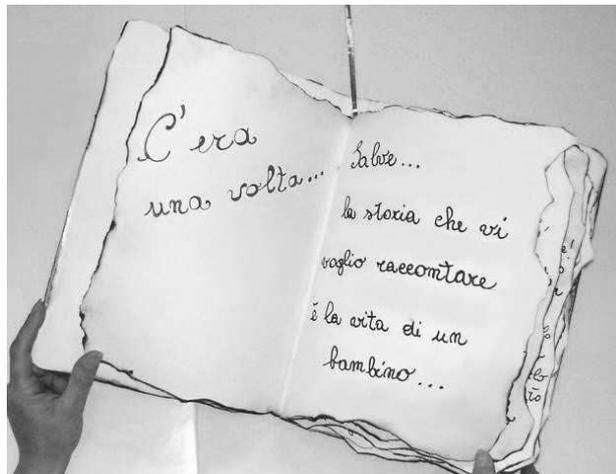
Pierluigi (Club 6 S. Agnese - Portogruaro)





C'era una volta...

La testimonianza di Mia



Prima di portare la mia testimonianza, vorrei raccontarvi una storia, che come tutte le storie, inizia con "C'era una volta...".

C'era una volta un bambino che aveva due fratelli e due sorelle, la mamma e il papà.

Il papà di questo bambino beveva e anche se la mamma cercava in ogni modo di nascondere questo problema ai figli, il bambino e i suoi fratelli si accorgevano di tutto, vedevano il papà alterato, lo sentivano alzare la voce, vedevano la mamma triste e preoccupata.

I figli più grandi cercavano di passare più tempo possibile fuori casa, ma il bambino e la sua sorellina erano ancora piccoli, potevano solo scendere in cortile oppure, ogni tanto, andare a giocare a casa di qualche amichetto, e il bambino soffriva, perché a causa del papà, lui non poteva invitare gli amici a casa propria.

A causa dell'alcol, il papà aveva cambiato diversi lavori e il suo stipendio era modesto, così la mamma andava a fare le pulizie e assisteva gli anziani in casa di riposo, cercando con fatica di far quadrare i conti della famiglia.

In tanti avevano cercato di convincere il papà a smettere di bere, i parenti, gli amici, il medico... la mamma aveva anche iniziato a frequentare le riunioni di familiari agli Alcolisti Anonimi, ma lui non voleva saperne.

Quando il papà si ammalò di cancro alla bocca, grazie alle cure riuscì a guarire. I medici però lo sgridavano perché continuava a bere, dicevano che era stato fortunato una volta, ma che se fosse andato avanti così sarebbe finito male. Avevano ragione. Alla fine, l'alcol l'ha ucciso, dopo mesi di sofferenze per i danni ai nervi.

Ora quel bambino è diventato grande, ha più di quarant'anni, ma la sua infanzia si è persa irrimediabilmente di fronte al disfacimento del padre e al calvario della madre a cui ha assistito per anni in silenzio, senza un supporto o una parola amica, solo. E in fondo al suo cuore è rimasto un dolore, una ferita aperta che non guarirà mai. Un giorno, piangendo, mi ha detto: "Non ho mai saputo se mio padre mi voleva bene".

Anch'io sono figlia di una alcolista.

Sono cresciuta in casa con i nonni, il papà non c'è mai stato, era emigrato all'estero prima che io compissi un anno e non si è mai interessato a me o a mia madre. La mamma lavorava lontano, la vedevo solo una volta alla settimana ed erano momenti di grande gioia per me.

Ma con il passare del tempo questi incontri sono diventati fonte di tensione, la mamma si comportava in modo strano, i rapporti erano sempre più difficili. Quando avevo tredici anni ho scoperto che beveva.

I successivi diciassette anni sono stati solo angoscia, discussioni, preoccupazioni, tentativi inutili, promesse non mantenute, delusioni, litigi. Una vita sospesa, senza prospettive, senza progetti, senza futuro, solo l'attesa e la speranza che qualcosa cambiasse.

Dieci anni fa, finalmente, la svolta: la mamma ha deciso di uscire da questa schiavitù e si è rivolta al Ser.T.

All'inizio non ci credevo molto, temevo un ennesimo tentativo a vuoto, ma poi siamo state indirizzate al Club e lì abbiamo riannodato i fili della nostra famiglia, della nostra vita.

Ho capito che in tutti gli anni in cui è stata dominata dall'alcol, non si è mai resa conto del dolore che provocava a me, agli altri familiari, agli amici. Ho capito che voleva cambiare, e che dovevo cambiare anch'io.

Ora ho di nuovo una mamma; è sempre presente, si occupa di me, mi vizia addirittura.

Ora so che mi vuole bene,

Noi siamo qui per questo, i Club esistono per questo.

Perché ogni figlio, genitore, marito, moglie, fratello o sorella abbia di nuovo la possibilità di dire - e di sentirsi dire - "ti voglio bene".

Mia (Club 15 La rondine - Portogruaro)

Ci hanno lasciati



Come una stella cadente

Ricordo di Giovanni Zongaro

È passato poco più di un anno da quando Giovanni ci ha lasciati, ma man mano che il tempo passa, il suo ricordo si fa sempre più vivo. Ci ricordiamo di lui soprattutto quando organizziamo qualche evento legato al Club, la passione che ci metteva, il desiderio di far conoscere alla comunità la nostra scelta di vita e la sua disponibilità rendevano la cosa più interessante e coinvolgente.

Nei primi anni, la sua frequenza assieme alla sua famiglia non è stata molto assidua perché frequentava la scuola serale per ragioni, ma dopo il diploma, conquistato con non pochi sacrifici, la sua disponibilità è stata piena. Per Giovanni le serate di Club non dovevano cadere nel banale o nella routine di un sistema, c'era sempre in lui il desiderio di approfondire e di dare più spessore alle discussioni. Non lasciava mai che l'impegno del Club verso la comunità fosse fiacco e privo di stimoli e dobbiamo a lui molte iniziative che naturalmente gli altri componenti si premuravano di condividere e realizzare.

Quando poi entrò a far parte del Direttivo ACAT, si sentì ancora più coinvolto.

Dobbiamo sicuramente al suo impegno l'apertura dello sportello ACAT all'interno dell'ospedale, lui credeva molto in questo mezzo di comunicazione e noi speriamo vivamente che quello che lui aveva iniziato con tanto entusiasmo proseguisca con uguale impegno da parte di tutti noi e che non ci lasciamo



scoraggiare per i risultati certamente faticosi da raggiungere, ma non per questo impossibili.

I suoi genitori, Iole e Angelo, assieme alle sorelle Francesca e Catia continuano a frequentare il Club e noi riteniamo che possano essere veramente orgogliosi di avere avuto un figlio e fratello come Giovanni.

Noi del Club li ringraziamo della forza e determinazione che ci trasmettono con la loro presenza e condividiamo, nel nostro piccolo, il loro dolore ed il ricordo di una persona a tutti molto cara.

Giovanni per il Club è stato come una stella cadente: una breve apparizione, ma che ha lasciato una lunga scia.

I componenti del Club 385 L'Aurora (Cesarolo)





Tra i fornelli

Ricette leggere

Durante il periodo natalizio si moltiplicano le occasioni per cedere ai peccati di gola: ecco alcuni suggerimenti leggeri e appetitosi per fare di nuovo pace con la bilancia

Spaghetti con salsa di tonno e zenzero (191 calorie)

Ingredienti per 4 persone

- 280 grammi di spaghetti
- 200 grammi di tonno fresco
- mezza cipolla
- 1 spicchio di aglio
- un pezzetto di zenzero fresco
- una manciata di capperi
- qualche foglia di basilico
- 5 cucchiaini di olio
- sale



Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo, tritate la cipolla, l'aglio e un pezzetto di zenzero e fate soffriggere il trito in padella con 2 cucchiaini di olio di oliva; aggiungete il tonno a pezzetti e rosolate per pochi minuti. Unite gli spaghetti scolati al dente, il basilico tritato e amalgamate il tutto a fuoco vivo per un minuto; per mantenere il piatto più morbido, si possono aggiungere un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta.

Pasta con asparagi e ricotta (320 calorie)

Ingredienti per 4 persone

- 300 gr di pasta corta (mezze penne, ditali)
- 600 gr di asparagi
- 60 gr di ricotta fresca
- 20 gr di parmigiano grattugiato
- sale

Lavate molto bene gli asparagi con acqua tiepida, quindi mondateli della base legnosa e grattateli se necessario per eliminare le parti dure. Togliete le punte e tenetele da parte, quindi tagliate gli asparagi a pezzetti.

Lessate i gambi degli asparagi tagliati per circa 10 minuti in acqua salata; unite le punte e proseguite la cottura per altri 5/8 minuti. Togliete le punte, scolate i gambi e frullateli con la ricotta e un pizzico di sale.

Lessate la pasta e scolatela al dente. Conditela con la crema di asparagi e le punte eventualmente tagliate in 2 e cospargete con il formaggio grattugiato.

Lonza all'arancia (223 calorie)

Ingredienti per 4 persone

- lonza magra di maiale 400 g
- cipolla 100 g
- aglio 1 spicchio
- peperone rosso 200 g
- arance 300 g (2)
- olio di oliva 10 g (1 cucchiaio)
- sale
- pepe nero



Rosolate in una padella antiaderente la cipolla tritata e l'aglio; unite la scorza grattugiata di 2 arance ed il peperone tagliato a dadini. Appoggiatevi sopra le fettine di lonza, aggiungete il succo delle 2 arance e due cucchiai d'acqua; regolate di sale e pepe e cucinate fino a completa cottura della carne.



Grigliata di calamari e zucchine al timo (105 calorie)

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr di calamari piuttosto piccoli (anche scongelati)
- 2 grosse zucchine
- 3 cucchiaini (15 gr) di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- sale
- timo fresco

Pulite i calamari: scartate la testa e le interiora, senza dimenticare la penna trasparente; tagliate le sacche su un lato con una forbice e sciacquatele bene sotto l'acqua corrente. Lasciatele sgocciolare e nel frattempo preparate le zucchine: lavatele, mondatele delle estremità e tagliatele a fette sottili per il lungo.

Scaldate un grill, un barbecue, una piastra oppure una bistecchiera o anche una padella antiaderente, se non avete nessuno degli altri strumenti.

Mescolate in un piatto l'olio con il succo di limone, poco sale e le foglioline di timo. Quando la piastra è calda, cuocete le fette di zucchine sui due lati: occorrono circa minuti per lato.

Nel frattempo, con un coltello lungo e ben affilato, intagliate leggermente le sacche dei calamari con tagli paralleli in modo però da non incidere del tutto. Se non vi sentite capaci oppure non avete il coltello adatto, lasciate perdere: è un accorgimento che accelera leggermente i tempi di cottura e molto decorativo, ma non indispensabile.

Passate rapidamente i calamari nell'intingolo preparato e cuoceteli sulla stessa piastra per circa 2 minuti per lato. Mescolate i calamari con l'intingolo rimasto e le zucchine e servite subito oppure lasciate raffreddare a temperatura ambiente prima di servire.

Mousse al caffè (72 calorie)

Ingredienti per 4 persone

- 4 bicchierini di yogurt naturale magro
- 20g di miele
- 2 albumi di uovo fresco
- 1 cucchiaio di caffè solubile
- qualche chicco di caffè spezzettato



Amalgamate in una ciotola lo yogurt con il miele, unite il caffè solubile sciolto in mezza tazzina d'acqua.

Montate gli albumi e uniteli al composto. Riempite 4 ciotole o bicchieri di vetro e lasciate in frigorifero per almeno 2-3 ore. Prima di servire cospargete la superficie della mousse coi pezzettini di caffè.

Soufflé di ricotta al limone (130 calorie)

Ingredienti per 4 persone

- 2 uova intero da 70 gr ciascuna
- 2 albumi
- 40 gr di zucchero semolato
- 2 limoni non trattati
- 100 gr di ricotta light
- 1 cucchiaino colmo di maizena o fecola di patate
- poco burro per gli stampi

Grattugiate la scorza di un limone, avendo cura di prelevare solo la parte gialla. Mettetela in un pentolino con il succo dei limoni, i tuorli delle uova, lo zucchero e 8 cucchiaini di acqua nella quale avrete diluito la fecola. Cuocete il tutto a fuoco basso fino ad ottenere una crema.

Togliete la crema dal fuoco e unitevi la ricotta, mescolando bene per disfare i grumi.

Montate gli albumi a neve ben ferma con una frusta e elettrica. Unite delicatamente gli albumi alla crema, sollevando l'impasto dal basso verso l'alto con un cucchiaio e senza sbattere.

Imburrate molto leggermente due stampini da soufflé e versatevi il composto. Cuocete a bagnomaria nel forno già caldo a 160 gradi per circa 30 minuti, senza mai aprire lo sportello, e servite subito.

L'angolo del buonumore



In un grazioso villaggio, un turista chiede ad un passante:

- In questo paese sono nati grandi uomini?
- No, signore. Qui nascono solo bambini...

Un maresciallo entra in caserma con due fasce nere: una al braccio destro e l'altra a quello sinistro.

Un carabiniere si avvicina e gli chiede: "Mi scusi maresciallo, ma cos'è quel lutto?"

Il maresciallo risponde: "Ieri è morta mia madre..."

E il carabiniere: "Oh, mi dispiace. Ma perché due fasce?"

E il maresciallo: "Questa mattina mi ha chiamato mio fratello e mi ha detto che è morta anche la sua!"



Due sore, una giovane ed una anziana, stanno camminando per strada, quando si accorgono che un brutto ceffo le segue. Accelerano il passo, ma anche il tipaccio accelera.

Allora la suora giovane dice alla più vecchia: "Sicuramente quell'uomo vuole abusare della nostra virtù. Separiamoci, così potrà seguire una sola di noi e l'altra sarà salva".

Naturalmente l'uomo segue la suora giovane e la suora vecchia riesce a rifugiarsi indenne nel convento dove, molto preoccupata attende la giovane con fervide preghiere finché si spalanca la porta ed entra la giovane suora, scarmigliata, trafelata e rossa in volto.

La suora vecchia chiede: "Allora, sorella, cosa è successo?"

"Beh", risponde la giovane, "Quel gagliofo ha continuato a seguirmi fino a quando mi ha raggiunta."

"Oh Vergine Santissima! E poi?"

"Poi mi ha costretta in un angolo"

"Oh Mater Dei! E tu cos'hai fatto?"

"Ho pregato e mi sono sollevata la veste"

"Oh Maria Immacolata! E lui cos'ha fatto?"

"Lui si è abbassato i pantaloni"

"Oh Madre del Salvatore! E poi?"

"E poi, sorella... non lo sai che una suora con il vestito alzato corre più veloce di un uomo con i pantaloni abbassati?"

(dieci Ave Maria per tutti quelli che hanno pensato male!)



Il figlio cocodrillo chiede al padre:

- Papà, un giorno avrò molti soldi, vero?
- Certo, figliolo, quando sarai un portafoglio...

Un tipo racconta ad un amico:

- Avevo un cane ferocissimo. Così l'ho mandato ad un istituto di rieducazione.

- E gli è servito?

- Sì che gli è servito. Adesso prima di mordere qualcuno si mette il tovagliolo!



Buone Feste a tutti!



*Non mi servono luci sfavillanti
Non ho bisogno di regali costosi
Natale è nel cuore,
Nel sorriso di chi amo,
Nella gioia di essere
Insieme*

Buone Feste

La redazione

Materiale per Percorsi

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

inviate il materiale all'indirizzo acatportogruaro@libero.it

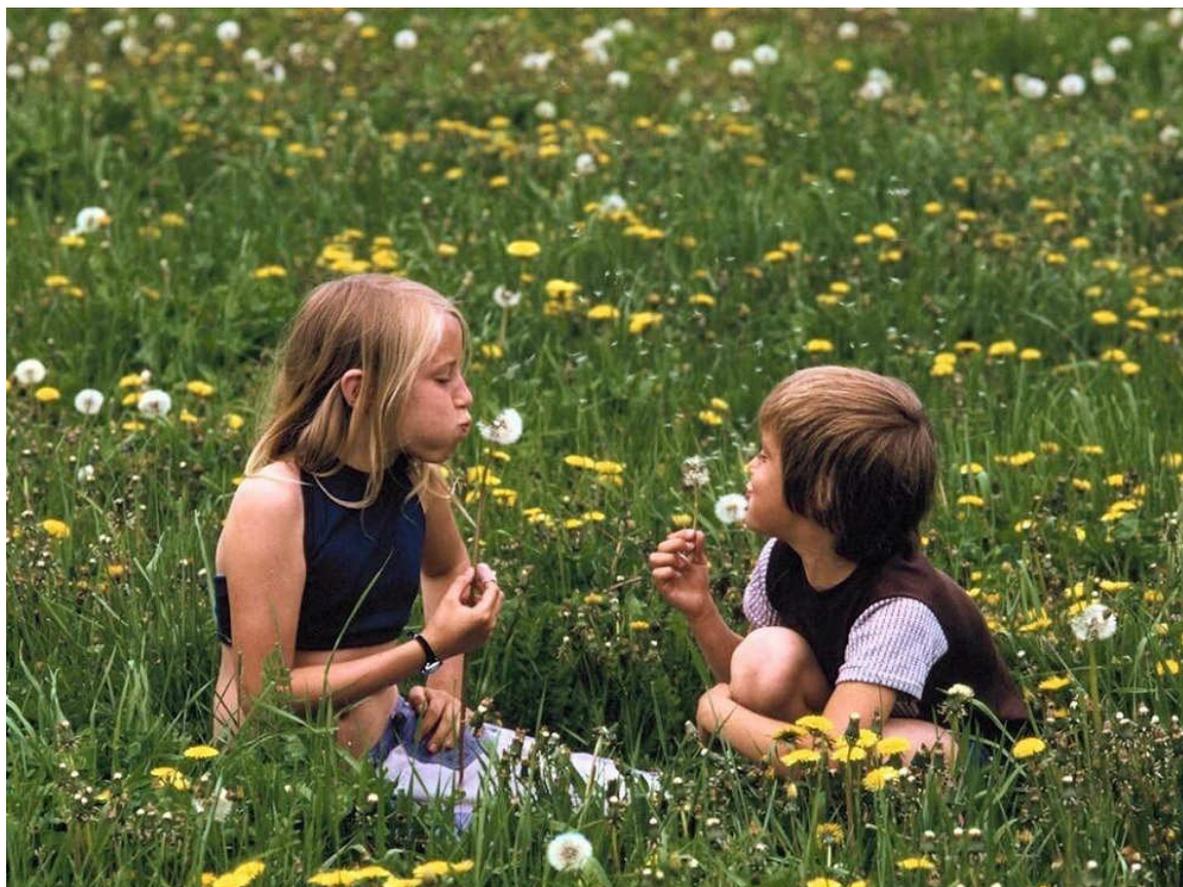
Contatti

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

GENERAZIONI IN CAMMINO



Tutti i bambini e gli adolescenti hanno diritto di crescere in un ambiente protetto dagli effetti negativi che possono derivare dal consumo di bevande alcoliche e, per quanto possibile, dalla pubblicità di bevande alcoliche.

(Carta Europea sull'Alcol - 1995)



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