

# Numeri Primi Magazine

## ARTICOLI DI QUESTO NUMERO:

Salute Mentale e cronaca – 2

Tempo di relazione – 2

Storie, La serenità – 3

Civil Week 2023 – 4

## SAVE THE DATE!



## INAUGURATA LA SEDE MAGENTINA DI PARI & DISPARI

Sabato 22 aprile presso la parrocchia della Sacra Famiglia di via Cadorna 15, abbiamo dato inizio, con un piccola cerimonia, all'utilizzo degli spazi a noi destinati. Presenti il Dott. Giorgio Bianconi Direttore Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze della nostra ASST, gli assessori magentini Giampiero Chiodini, Mariarosaria Cuciniello, purtroppo, assente per impegni, Don Davide Fiori.



La torta realizzata dalla socia Sarah.

## NOI TIFIAMO PER LA SALUTE MENTALE!

10 Giugno appuntamento immancabile per 1°Torneo calcistico Pari & Dispari Aps. Torneo di promozione sportiva, culturale e sociale per costruire sul «campo» relazioni in grado di superare disagio mentale, solitudine e modelli culturali. Le squadre coinvolte indosseranno le maglie delle quattro associazioni presenti sul nostro territorio.

L'obiettivo dell'iniziativa è quello di aumentare la consapevolezza e richiamare l'attenzione della comunità in cui viviamo sul **tema della salute mentale**, ancor prima coinvolgere nella costruzione del progetto più attori possibili, nell'ottica di "mettere in rete" per creare buone relazioni e nuovi contatti per i nostri soci fragili:

- **stimolare l'attivazione di comportamenti prosociali e collaborativi;**
- **aumentare le capacità empatiche dei partecipanti coinvolti nel progetto;**
- **essere "risorsa attiva" per il territorio in cui vivono;**

Sarà bello così! Secondo appuntamento 24 giugno a Magenta.



## L'INSOSTENIBILE COMPLESSITA' DELLA SALUTE MENTALE, ABBREVIATA A CRONACA.

Barbara Capovani, psichiatra, aggredita da un suo ex paziente 35enne. La cronaca: l'uomo (Gianluca Seung) l'ha colpita più volte con un corpo contundente mentre la psichiatra usciva dall'ospedale di Pisa.

E' stata ricoverata per alcuni giorni in condizioni gravissime finché ne è stata accertata la morte cerebrale. Dai giornali si riporta che l'aggressore è stato arrestato. Sui vari articoli che si sono accavallati, si può leggere di tutto: dalle diagnosi veloci e precise, a commenti approfonditi di esperti del settore.

**«Chi avrebbe dovuto avere in cura Gianluca Seung»**

Noi preferiamo soffermarci sulle parole, trovate in rete, della figlia Alice, lette durante la commemorazione pubblica della madre alla Sapienza di Pisa.

*«La mia **mamma** era azione, era passione. Mi ha sempre insegnato che ci sono cose su cui non abbiamo controllo ma anche a individuare un piccolo aspetto su cui possiamo avere **marginie d'azione**. Ho cercato in ogni modo di trovare un pensiero per andare avanti. Non ho trovato niente che mi desse **pace**, poi ho capito che sei **un'eroina** e che avevi una **risposta per tutto**».*

Le Associazioni di familiari, di pazienti, auspicano un rinnovamento deciso dichiarando tutta la nostra vicinanza agli operatori tutti.

La Redazione



## REMS, TRA PSICHIATRIA E DIRITTO.

**Residenza per l'esecuzione delle misure di sicurezza.**

Le Residenze per l'esecuzione delle misure di sicurezza sono previste dalla l. 81/2014 per accogliere le persone affette da disturbi mentali, autrici di reati, a cui viene applicata dalla magistratura la misura di sicurezza detentiva del ricovero in ospedale psichiatrico giudiziario o l'assegnazione a casa di cura e custodia.

Le REMS hanno sostituito gli Ospedali psichiatrici giudiziari (OPG) aboliti nel 2013 e chiusi definitivamente il 31 marzo 2015, anche se l'internamento nelle nuove strutture ha carattere transitorio ed eccezionale in quanto applicabile **"solo nei casi in cui sono acquisiti elementi dai quali risulti che è la sola misura idonea ad assicurare cure adeguate ed a fare fronte alla pericolosità sociale dell'infermo o seminfermo di mente"**.

La gestione della residenza e delle sue attività è di esclusiva competenza della Sanità mentre le attività di sicurezza e di vigilanza esterna nonché l'accompagnamento dei pazienti in ospedali o ad altre sedi sono svolte, tramite specifico accordo, d'intesa con le prefetture. Alla magistratura di sorveglianza compete sorvegliare la residenza.

## TEMPO DI RELAZIONE E TEMPO DI CURA

**La legge 219/2017 promuove e valorizza la relazione di cura e di fiducia tra paziente e curanti**, che si basa sul consenso informato nel quale si incontrano l'autonomia decisionale del paziente e la competenza, l'autonomia professionale e la responsabilità di chi cura. Codice deontologico dell'infermiere va oltre ed afferma che il tempo di relazione è tempo di cura. Siamo tutti fragili, curanti e curati, in mezzo alla malattia scopriamo le nostre vulnerabilità e il bisogno di tempo per l'altro, per riconoscersi nella necessità di un tempo di relazione reciproca. Ma non sempre è facile trovare il tempo e le parole per dirlo.

(Ivana Carpanelli da Nurse 24+IT )

**Bisogna tornare alla "Medicina della persona". Per curare qualcuno dobbiamo sapere chi è, che cosa pensa, che progetti ha, perché cosa gioisce e soffre.**

**Dobbiamo far parlare il paziente della sua vita, non dei suoi disturbi. Oggi le cure sono fatte con un manuale di cemento armato: "Lei ha questo, faccia questo; ha quest'altro, prenda quest'altro". Ma così non è curare.**

(Umberto Veronesi)



## LA SERENITA'

La serenità in famiglia influenza quella personale.

La serenità è la condizione indispensabile per essere felici.

Una persona serena ha sicuramente meno problemi di altri

Una persona serena è riconosciuta da tutti.

Una persona serena infonde felicità negli altri

La persona serena diffonde il suo benessere come un profumo che arriva a tutti quelli che incontra.

Una persona serena permette agli altri di esprimere liberamente il loro pensiero e quindi da libertà agli altri.

I rapporti interpersonali si giovano della serenità personale.

Una persona serena ha tanti amici e quando manca il gruppo sente la sua mancanza

Una persona serena non fugge dalla scena ma si sofferma ad ascoltare gli altri con tranquillità poiché non ha ansia.

La mancanza di serenità genera vari problemi ad esempio porta malinconia, rabbia verso tutti

quindi questo motivo spinge a cercarla sempre.

Per me è necessario essere attenti ad osservare i propri umori, a capirsi e correggersi subito.

I desideri di vita che non si riesce a realizzare portano ad essere pensosi e quindi non sereni.

Quindi il successo nelle proprie attività di vita è la vera medicina dello stare bene.

Dobbiamo individuare le sorgenti di serenità e viverle quanto più possibile ed esempio curare i fiori, assistere ad un bel tramonto, accudire un animale domestico, relazionarsi pacificamente con gli amici e altro.

La comprensione da parte degli altri genera serenità.

Una persona che non è serena fa di tutto per non mostrare il proprio disagio e quindi è difficile farsi aiutare.

Succede che la persona serena è talmente felice che gli brilla tutto

intorno. Succede anche però che le persone non serene li vedi sbuffare, spazientirsi per nulla.

La mancanza di serenità e la ricerca affrettata porta molte persone a fare uso di sigarette e sostanze che forniscono una falsa serenità.

I dolori fisici e dell'anima spingono la persona a ricercare rimedio in tutti i modi come la partecipazione ai gruppi religiosi.

Altro che fa male al benessere della persona è la paura ...con questa non si è mai sereni.

La mia modesta esperienza è questa: **sto seduta su una panchina di fronte al panorama** della valle del Ticino, al mio fianco Maya, la mia cagnolina, sta tranquilla e serena come una pasqua.

Una persona serena ha tanti amici e quando manca, il gruppo sente la sua mancanza.

Angela Z.

## L'AMICIZIA CI SOSTIENE

L'amicizia è un sentimento forte che supera ogni barriera, anche le differenze più comuni come l'età. Nei momenti difficili ci sosteniamo a vicenda e spesso basta uno sguardo d'intesa per comprendere le nostre difficoltà. Come tutte le cose belle della vita il tempo vola con una spensieratezza giovanile. Voglio comunicare questo mio sentimento con le parole di questa poesia.

Elisa

*Credo nel tuo sorriso,  
finestra aperta nel tuo essere.*

*Credo nel tuo sguardo,  
specchio della tua onestà.*

*Credo nella tua mano,  
sempre tesa per dare.*

*Credo nel tuo abbraccio,  
accoglienza sincera del tuo cuore.  
Credo nella tua parola,  
espressione di quel che ami e spero.*

*Credo in te, amico,  
così, semplicemente,  
nell'eloquenza del silenzio.*

(Elena Oshiro)





## CIVIL WEEK 2023

Sabato 6 maggio, presso il centro sociale "Pertini" Pari & Dispari ha partecipato alla Civil Week il cui scopo è quello di promuovere il senso civico per costruire comunità più coese, inclusive, accoglienti e attente ai bisogni dei più fragili attraverso iniziative diffuse sul territorio metropolitano milanese, il filo conduttore della Civil Week 2023 è "La Cura" dell'ambiente, delle persone e dei luoghi.

All'interno del cortile molte Associazioni locali hanno allestito i propri tavoli con alcune attrazioni, così anche noi raccontando la nostra storia attraverso delle fotografie scattate durante le nostre attività e un puzzle che riproduceva il nostro logo.

All'interno del salone sono state allestite delle mostre fotografiche, la Scuola di Babele ha proposto dei disegni fatti da alcuni studenti provenienti da varie parti del mondo, sono stati appesi alcuni disegni di pazienti affetti da Alzheimer dall'Associazione A per non dimenticare e alcuni scatti sempre inerenti a questo problema dal Gruppo Fotografico della Famiglia Legnanese. Anche Pari & Dispari

ha riproposto gli scatti fatti nell'ambito dell'iniziativa **Fotografica...Mente** "Vetrine in Festa" esposta nel giugno 2021 all'interno delle vetrine del centro di Legnano.

In questa occasione è stata ufficialmente inaugurata la nuova sede della Casa del Volontariato e un murales realizzato all'interno del Centro Pertini dedicato a Peppino Impastato con la presenza delle autorità civili.

E' stato un bel pomeriggio allietato da canti e balli di varie nazionalità.

Grazia R.



## TEATRO COME PONTE PER LA COMUNITA'



TEATRANDO, Pronti per il nuovo spettacolo.

## in breve

### Appuntamenti - Attività

- ✓ **Martedì 15,30-16,30 sede:**  
Gruppo lettura
- ✓ **Spazio Canazza: Laboratorio Teatrale** (arrivederci a settembre)
- ✓ **Mercoledì 17,00 – 18,30**  
Magenta palestra Casa Giacobbe:  
laboratorio Danze Popolari
- ✓ **Mercoledì 14 giugno ore 18,00**  
Teatro Lirico di Magenta, nuovo spettacolo del gruppo Teatrando!