



**Laluna**

Onlus impresa sociale

*Oltre*  
**L'OSTACOLO**

**numero 01** LUGLIO 2020



# Ringraziamo

Sandra Schiavinato

Vittorio Steffenon

I nipoti di Gelmina Cristante in sua memoria

Grimel Srl

Gruppo signore dei mercatini di Natale

Carmine e Daniela Di Marzio

La classe del 1979 di Casarsa e San Giovanni

Da Conturbia Rota Francesco

Le Signore dei Mercatini di Natale

Robert Iuston

Christian Zonta e famiglia

Tecnostaf

Silvia Castellarin

Flavia Bottega

Vincenzo Parisi

Massimino Giraldi

De Caro Francesco

Caturano Elena

Veabelli Paola

De Michieli Maddalena

Francesco Caruzzo

(in occasione della sua Cresima)

Giulia Osquino

Giovanni Battista Morassutti

Mario Russo

Giuseppe Iacovelli

Si ringrazia Paolo Grasso per i contributi fotografici

## SOMMARIO

### 04 EDITORIALE

Riflettiamo sulla qualità della vita

### 07 ATTUALITÀ

Ai tempi del Covid19

### 09 ATTUALITÀ LALUNA

Ortoattivo

Gravitiemo a casa nostra

### 13 FORMAZIONE ED EDUCAZIONE

Alfabetizzazione emotiva a cjasaluna

Le emozioni e la loro intensità: la rabbia

Convegno erickson "progettare comunità"

Sviluppare qualità di Vita nei contesti della Persona

### 22 SPORT E MOBILITÀ

Sempre a caccia di nuovi limiti da superare

### 25 ASSOCIAZIONE INFORMAZIONE

La Giraffa con gli occhiali

### 28 POSSO PARLARE UNA COSA





# RIFLETTIAMO SULLA QUALITÀ DELLA VITA

di *Elena Antonel*

**D**a molto tempo insistiamo sul concetto di “qualità della vita” come filo conduttore delle nostre progettazioni. Lo facciamo riferendoci alle persone con disabilità, al loro percorso verso l’autonomia e verso il miglioramento delle aree che coinvolgono la persona. Ma ci siamo mai fermati a riflettere sul significato profondo della qualità della vita - delle singole vite di tutti noi - e su quali elementi la definiscono? In questo numero se ne parlerà approfonditamente. Il punto educativo offrirà infatti una riflessione teorica e tecnica sui “domini”, e cioè sugli ambiti della vita che incidono sulla sua qualità, nonché sull’importanza di adottare interventi metodologici mirati al fine di “svilupparla”, di accrescerla. Aspetti relazionali, psico-fisici, materiali, pratici, emotivi concorrono a definire le nostre traiettorie di vita e le nostre

scelte. Anche riportando il discorso su un piano più comune, e prendendo spunto dall’attualità, comunque, possiamo renderci personalmente conto di quanto incidano certi aspetti, spesso per noi scontati, sulle nostre vite. L’attuale stato di emergenza socio-sanitaria legata alla diffusione del Covid-19 ha proiettato la gran parte di noi di fronte a uno scenario inedito, imponendoci di affrontare delle significative limitazioni che hanno posto senza dubbio in risalto, almeno indirettamente, il significato della “vita buona”. Poter scegliere dove andare, chi frequentare, come e quando spostarsi e come agire in maniera indipendente e auto-determinata sono risorse indispensabili che normalmente attiviamo anche nelle azioni apparentemente più semplici, come fare la spesa, andare al lavoro a trovare un amico. **Il nostro benessere psico-fisico ne dipende**

**in modo significativo, e quando anche solo alcune di queste cose ci vengono a mancare ci destabilizzano e ci condizionano**, suscitando in noi perfino emozioni che non siamo del tutto abituati a gestire. È emersa peraltro anche una certa difficoltà sociale nell'uscire dalla propria "zona di conforto" individuale in nome di un bene superiore che riguarda tutti; la fatica a rinunciare a qualcosa in favore di qualcos'altro di più grande, che **non percepiamo direttamente e che pare non riguardarci da vicino: il prossimo**. Abituati ad essere protagonisti delle nostre vite, risulta difficile cambiare i propri orizzonti di scelta, o adeguarsi a scelte altrui. Infine, è risultato evidente come la limitazione di alcuni ambiti della vita personale abbia finito per incidere anche su tutti gli altri: se non ci si può spostare, ad esempio, si perde buona parte della propria autonomia, e non si possono fare tutte le cose che scandiscono le proprie giornate, né contare sugli altri che si trovano nella stessa situazione. Le risorse, improvvisamente, si riducono, perché sono risorse trasversali. Sono solo esempi, per arrivare a un pensiero. Pensiamo che c'è chi si ritrova nel rischio di dover vivere un'intera vita così: per limiti fisici, cognitivi, a causa di una malattia, o anche solo come risultato culturale di una certa visione che non tutela determinate differenze o non ritiene importante investire nello "sviluppo" della qualità della vita di alcune persone. C'è chi vive con qualcun altro alle spalle che sceglie al suo posto, dipendendone sotto molti (quando non tutti) domini della vita. Quando invece investire sulla qualità della vita è un tema sociale, oltre che un obiettivo inclusivo: un problema che dobbiamo porci se non altro di fronte a esperienze come quelle recenti, che riguardano tutti noi e portano alla luce quanto continuo concretamente la libertà e l'indipendenza.



per  
1000

The number '1000' is rendered in a large, white, sans-serif font. The word 'per' is written in a white, cursive script above the second zero. Each of the three zeros contains a circular inset image. The first zero shows a person in a white lab coat or uniform, possibly a healthcare worker, interacting with another person. The second zero shows a close-up of a young couple embracing. The third zero shows a person sitting in a wheelchair, with a person standing behind them, possibly providing assistance or support.

motivi  
**PER SOSTENERCI**

SOSTIENI ANCHE TU L'ASSOCIAZIONE LALUNA  
CON IL 5X1000 DELL'IRPEF  
IL NOSTRO CODICE FISCALE È 91036070935

**Puoi sostenerci anche con una donazione**

10183598

c/c postale - intestato all'Associazione di volontariato Laluna Onlus

IT90T0835664810000000014366

Codice Iban - Banca di Credito Cooperativo Pordenonese

# AI TEMPI DEL COVID 19

COME GESTIRE  
I SERVIZI ALLA PERSONA  
AI TEMPI DEL CORONAVIRUS

**É** una mite giornata di fine inverno, una di quelle che Marzo ti regala inaspettatamente e che ti fanno partire con l'umore al massimo anche in mezzo ai periodi più difficili. Il sole di oggi lo possiamo percepire ma non "toccare con mano", confinati all'interno delle nostre abitazioni per le restrizioni alle quali siamo sottoposti in questi giorni. **Giorni incredibilmente surreali e difficili che di certo lasceranno una traccia importante nei libri di storia:** siamo nel mezzo della pandemia (dichiarata recentemente dall'OMG) da virus Covid-19, comunemente definito "Coronavirus".

Uno dei compiti da depennare dalla lista di questa giornata di "smart working" a casa, è quella di scrivere l'articolo della sezione "attualità" di Oltre l'ostacolo e non c'è nulla di più attuale che usare questo spazio per raccontare che cosa sta significando gestire un servizio essenziale (come, nel caso dell'Associazione Launa, quello dei servizi residenziali per persone con disabilità) in un momento di grande crisi globale.

Con il decreto ministeriale dell'11 Marzo 2020 il Governo del primo ministro Conte ha definito una serie di misure molto stringenti tra le quali il divieto assoluto di uscire di casa se non per comprovate ragioni di lavoro, salute o per approvvigionamento alimentare. L'Azienda sanitaria "Friuli Occidentale" ha di conseguenza imposto la chiusura dei servizi socio-assistenziali non indispensabili tuttavia i servizi legati all'abitare che costituiscono la maggior

parte dei nostri progetti rimangono gioco forza attivi. La crisi è iniziata già da qualche settimana e le restrizioni sono state "imposte" in maniera graduale. Di pari passo con l'aggravarsi della situazione i mass media hanno alimentato, tra edizioni speciali dei Tg e programmi di approfondimento tematico, il terrore. Il messaggio ricorrente e generalizzato è quello di non uscire di casa, se non assolutamente necessario, rispettare le misure di sicurezza come mantenere almeno un metro di distanza dalle altre persone, lavarsi spesso le mani, evitare in modo assoluto gli assembramenti.

Questi messaggi, come spesso capita, nella maggioranza della popolazione hanno generato un adeguamento alle regole, in alcuni una sottovalutazione del fenomeno, in altri una paura che condiziona la quotidianità.

Tutto questo ha generato l'esigenza di prendere alla svelta decisioni molto importanti all'interno dei luoghi di lavoro e in particolare, per quanto riguarda i servizi alla persona non si tratta di scelte facili, non necessariamente corrette, prese cercando di mantenere un equilibrio tra i punti di vista di tutti, all'interno di una situazione del tutto inedita e per la quale non esistono riferimenti.

Inizialmente si è trattato di sospendere tutti gli incontri con gli interlocutori esterni (Azienda sanitaria, assistenti sociali, familiari, etc) e sospendere tutte le riunioni d'equipe. Di fatto pertanto le progettazioni hanno subito un rallentamento forzato ma dovuto. Alcuni progetti in partenza sono stati sospesi e ne è stato rimandato l'avvio perché la fase di

preparazione prevedeva una serie di movimenti sul territorio coi mezzi pubblici e incontri di gruppo.

La situazione si è fatta via via più complessa e in modo direttamente proporzionale è cresciuta la tensione e la paura. Chiusi tutti gli esercizi pubblici e sospesi tutti tirocini e le borse lavoro, chiesto di evitare attività anche lavorative se non indispensabili, alcuni utenti più fragili dal punto di vista psichiatrico ed emotivo hanno accusato il colpo entrando in profonda crisi. La reclusione forzata a casa ha preso molti in contropiede e gli educatori hanno dovuto adoperarsi per programmare attività alternative a quelle quotidiane da svolgere per animare la giornata e dargli un senso.

Nonostante questo per molte persone con disabilità è davvero difficile, quando impossibile, comprendere le regole che governano questo momento storico e, oltretutto, diverse patologie, soprattutto psichiatriche, non si conciliano con il rimanere distanziati socialmente e non frequentare spazi che fanno parte della routine quotidiana. **La ricerca costante è quella allora di raggiungere un compromesso accettabile, che non metta le persone in pericolo ma che al tempo stesso non le faccia esplodere.**

Nel gestire la situazione un altro aspetto importante è stato quello della riduzione del personale impiegato che nel nostro caso, come in altri, è consistito in un timido ridimensionamento poiché essendo progetti di abitare le esigenze sono comunque costanti. La sospensione delle attività abituali ha consentito di ridurre la presenza educativa per ridurre il numero di persone presenti in contemporanea nei luoghi di lavoro, a tutela di chi in questi luoghi ci abita ma non di ridurre la presenza degli operatori, essenziali per supportare le primarie attività quotidiane.

Tutte le visite di familiari e le attività dei volontari sono state sospese. La gestione di questo momento ha comportato una mediazione costante di situazioni di tensione, frutto di un nervosismo del personale, sicuramente alimentato da paura, dal lavorare con una scarsa protezione dal momento che per mancanza di disponibilità, gli operatori sono costretti a utilizzare

le stesse mascherine chirurgiche da giorni. La preoccupazione di stare in mezzo a tante persone rischiando di portare a casa il virus è un timore comprensibile e difficile da combattere e sentendo inneggiare all'eroismo del personale sanitario, non si può fare a meno di pensare che per quanto la sanità abbia un ruolo fondamentale in questa vicenda, **sono tante le persone che continuano a lavorare nei servizi alla persona**, a testa bassa, con impegno e professionalità e di cui nessuno si ricorda. Si inneggia ai medici e personalmente possiamo testimoniare davvero esempi di professionalità, collaborazione e umanità eccezionali ma le esperienze che noi del terzo settore viviamo non sempre restituiscono l'immagine che i media danno; rimangono tante difficoltà che in questi momenti sono più stridenti che mai.

La regola secondo la quale agiamo e per la quale siamo stati disposti a scontrarci è la tutela della salute delle persone di cui ci occupiamo e dei nostri operatori che sono una risorsa imprescindibile. In questi giorni capita anche di percepire dei dubbi rispetto ad alcune decisioni prese; tuttavia chi gestisce servizi alla persona rappresenta il crocevia di una serie di sollecitazioni esterne, spesso centrifughe, che devono essere mediate. In questi momenti si vede la solidità del gruppo e la fiducia che la squadra ripone nei suoi leader. E' una grande prova da superare per tutti coloro che come noi lavorano quotidianamente su questi temi con la consapevolezza che le scelte fatte hanno un'incidenza sulla vita delle persone.

Alla fine di questa vicenda, di certo l'augurio è che questa sia stata anche un'opportunità per imparare, imparare a conoscerci, capirci meglio e costruire fiducia reciproca.

di **Erika Biasutti**





# LA NATURA CHE UNISCE ED EMOZIONA

La primavera ha portato con sé una bella novità nei recinti di Ortoattivo: è nato Marcello (per tutti già "Marcellino"), cucciolo dell'asina Dalia. Un evento atteso con grande emozione da tutti, che ha alleggerito il clima della quarantena da Covid-19 e ha riportato tenerezza ed entusiasmo negli spazi dell'Associazione.

Affinché la madre potesse occuparsene in tranquillità, gli accessi ai recinti - anche da parte degli abitanti della Cjasaluna - sono stati limitati e regolati, rispettando non solo le misure sanitarie ma anche la privacy degli animali. C'è però già grande fermento e attesa anche all'esterno per poter conoscere il piccolo non appena la quarantena sarà finita: dopo che l'annuncio è stato dato su Facebook, infatti, sono giunti numerosi messaggi di felicitazioni e di entusiasmo per questa emozionante nascita. Un segnale di come le asinelle de Laluna siano amate e conosciute, soprattutto per merito delle numerose attività educative che si sono svolte proprio coinvolgendo la comunità locale. Tra feste a tema e laboratori con le scuole, che hanno coinvolto bambini di varie fasce d'età, le educatrici hanno potuto sviluppare

diversi percorsi per far conoscere a grandi e piccini il mondo dell'asino, le sue caratteristiche, e i benefici che da una sana e corretta relazione con questo animale si possono trarre.

Ortoattivo "pet", come del resto tutti i progetti che ruotano all'area "verde" de Laluna, è nato proprio con l'obiettivo di sviluppare uno spazio interattivo in cui gli animali potessero supportare, nel rispetto delle loro preziose caratteristiche, l'attività educativa, non confinandola all'interno di Cjasaluna ma aprendosi a vari utenti e scopi, coinvolgendo appunto anche la comunità esterna. Questa nascita è stata presa molto seriamente dall'intera Associazione: Dalia e Iris, le due asine impegnate nei progetti di attività assistita con gli animali, sono diventate infatti parte importante e rispettativissima del "team" di lavoro. La scoperta della gravidanza di Dalia è stata seguita da un percorso di grande impegno e preparazione da parte di educatori ed operatori impegnati nei progetti del verde, che si sono adoperati per garantire le condizioni ottimali affinché la natura potesse esprimersi nel più bello e vitale dei suoi modi.

di **Elena Antonel**





# GRAVITIAMO A CASA NOSTRA

**A**ll'interno del complesso sistema di progettazioni che compongono Laluna nuova 2.0, ha un ruolo di primo piano lo sviluppo del pensiero sulla **possibilità di fare autonomia anche con persone che vivono una condizione di grave limitazione fisica o cognitiva**. I modelli di approccio alla persona con grave disabilità oggi si basano principalmente sul garantire una buona qualità di vita sul versante del benessere fisico attraverso un supporto assistenziale. L'obiettivo che l'Associazione si pone è quello di lavorare anche sul benessere psicologico e spirituale, sviluppando un approccio

metodologico più ampio che contempli anche queste dimensioni.

Il progetto **"GravitiAMO a casa nostra"** si propone proprio di sviluppare l'idea di un'autonomia possibile per persone con gravità, sperimentando un modello di abitare innovativo.

Con il sostegno di **Fondazione Friuli**, che ha finanziato con € 30.000 il progetto attraverso il Bando Welfare 2019, l'Associazione Laluna ha acquistato gli arredi, gli ausili e investito nel personale per costruire la figura dell'"assistente personale"; una figura quest'ultima con caratteristiche e competenze molto diverse rispetto ad un'assistente familiare.

di **Erika Biasutti**

È stato infatti avviato un percorso per formare delle assistenti familiari che, nel loro approccio alla persona, non si occupino solo dell'aspetto assistenziale ma siano in grado di costruire una relazione (ecco perché assistente personale) che consideri la persona nella sua totalità e non solo nel bisogno del supporto fisico. Perché questo si possa realizzare è necessario, a parere dell'Associazione e soprattutto del progettista educativo de Laluna, Daniele Ferraresso, **costruire e rafforzare le competenze che provengono da un approccio educativo alla relazione**. Si tratta di una figura professionale nettamente diversa da quel che è oggi in Italia l'assistente familiare, sia per formazione che per metodi di assunzione e di gestione: si parla infatti di persone preparate a rispettare i principi della Vita Indipendente, addestrate dalle stesse PcD a svolgere le funzioni con esse pattuite; ciò significa consentire alla PcD di poter scegliere da chi, come e quando farsi aiutare.

La finalità di questo intervento educativo è quella di costruire un progetto di vita, pensato e deciso dai protagonisti stessi, in cui gli operatori non si mettono al loro posto e/o in quello dei genitori, ma accanto, accogliendoli e supportandoli nell'incontro con il limite.

Si tratta pertanto di innestare la componente "assistenza" nei già rodati progetti di vita indipendente. Il primo di questi progetti innovativi vede tra i protagonisti una donna con disabilità grave che ha portato a termine il suo percorso di autonomia. L'obiettivo è quello di costruire un modello di sviluppo e gestione di progetti di abitare per persone con grave difficoltà che possa ricreare una dimensione di casa, cercando di **offrire una proposta diversa dall'istituzionalizzazione**, unica soluzione ad oggi esistente nel nostro territorio.

Il progetto si sviluppa all'interno dell'"**Abitare sociale**" dell'**Asfo** (Azienda sanitaria Friuli occidentale), pacchetti di interventi gestiti dall'**Associazione Laluna in Ats** con **Fondazione Down**, e prende vita all'interno del progetto di Cohousing Lalunanuova, recentemente inaugurato dall'associazione Laluna a San Giovanni di Casarsa della Delizia. Quando il progetto andrà a regime i costi di vitto, alloggio e dell'assistenza saranno gestite dalla persona con disabilità e attraverso la formula del progetto di vita indipendente verrà garantito il supporto educativo proprio di queste progettazioni. Si prevede che entro un paio d'anno venga avviato, sempre gestito dall'associazione in co-progettazione con Asfo, un altro nucleo appartamento più numeroso.





# ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA A CJASALUNA

UN PERCORSO EDUCATIVO  
PER CONOSCERE  
LE EMOZIONI FONDAMENTALI  
CHE TUTTI NOI ABBIAMO

**U**n aspetto fondamentale di cui un educatore deve tenere presente per progettare degli interventi per persone con disabilità è certamente quello della **qualità della vita della persona**. Sempre più, infatti, le progettazioni educative devono tenere conto di essa per pensare ed organizzare percorsi specifici e che producano un cambiamento positivo nella persona con disabilità. In letteratura i modelli che misurano la qualità della vita sono molti ma quasi tutti concordano sul fatto che per

stare bene, una persona non solo deve essere in grado di fare ed apprendere delle cose pratiche ma anche riuscire a comprendere e gestire al meglio delle proprie possibilità gli spetti psico-emotivi che caratterizzano ognuno di noi. Seguendo quest'ottica **l'equipe educativa di cjasaluna ha deciso di proporre agli abitanti della comunità un percorso di alfabetizzazione emotiva**. L'attività è stata volutamente proposta solo ai residenti permanenti della comunità e non ai vari progetti di autonomia che via via si

## FORMAZIONE ED EDUCAZIONE

alternano in residenza poiché si è deciso di lavorare esclusivamente con il gruppo stabile. Gli educatori hanno dunque predisposto un calendario di incontri a cadenza quindicinale a partire dal mese di settembre del 2019. Gli incontri si stanno svolgendo al giovedì pomeriggio. Premessa fondamentale è che nel proporre questo percorso, l'equipe è partita dai bisogni delle persone avendo come primo obiettivo quello di arrivare a sottrarre l'intervento educativo nella gestione delle emozioni in gruppo. Un ostacolo che gli educatori si sono trovati subito a dover affrontare è stato quello di cercare di coinvolgere chi non ha il canale verbale come canale preferenziale di comunicazione. Venendo specificatamente agli obiettivi, da un lato vi è quello che concerne nel dare a tutte le persone che abitano la comunità cjasaluna gli strumenti necessari per conoscere le cinque emozioni fondamentali che tutti noi proviamo. Dall'altro vi è quello di aiutarli non solo a riconoscere i momenti e gli avvenimenti che le scatenano in loro stessi e negli altri ma anche quello di gestirle al meglio senza incorrere in fraintendimenti ma cercando di creare insieme e condividere un vocabolario emotivo della comunità.

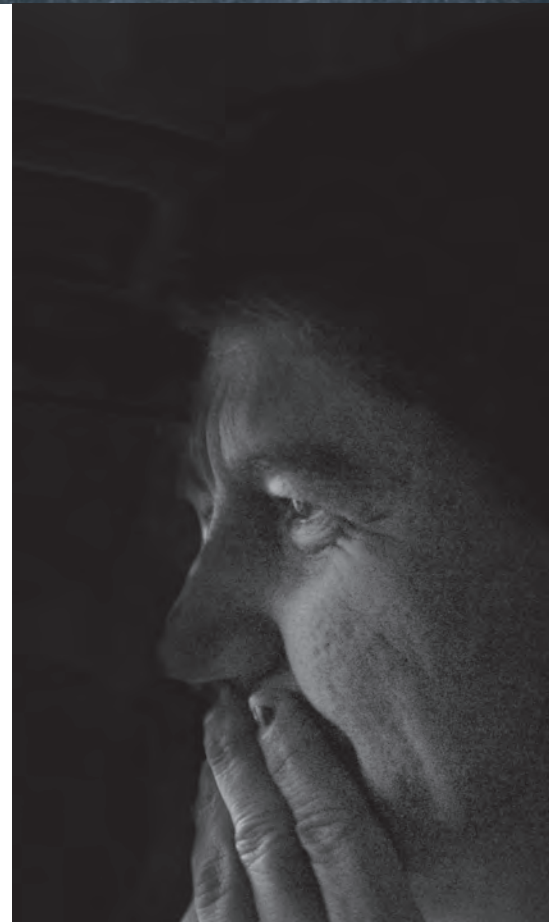
Al termine del percorso, insomma, i frequentanti avranno maggiori strumenti per comprendere e intervenire di conseguenza in caso di manifestazioni emotive proprie ed altrui. Lo schema degli interventi ha ricalcato lo stesso copione una emozione dopo l'altra. Nel primo incontro l'educatore ha introdotto l'argomento ed ha lasciato che le persone si esprimessero liberamente dicendo l'emozione provata in quel momento e perché. Successivamente si è passati ad analizzare una emozione dopo l'altra lasciandosi trasportare dai vissuti degli abitanti della comunità e sul loro sentire.





Le **emozioni sono state analizzate da un punto di vista corporeo**

( in quale parte del corpo vengono "sentite" dalle varie persone) **e visivo** ( quali segnali fanno intendere che quella data persona sta provando quella specifica emozione) con lo scopo di stilare un vocabolario emotivo di massima che identificasse l'emozione citata. I partecipanti agli incontri, inoltre, hanno condiviso in gruppo dei momenti in cui hanno provato quella emozione. Una volta esaminate una per una le varie emozioni, gli educatori hanno fatto vedere al gruppo delle immagini e dei video le persone coinvolte negli incontri sono stati colti nell'atto di provare le suddette emozioni. L'obiettivo di questa attività è quello di calare nel concreto delle varie persone quanto detto in precedenza. Al termine dell'incontro l'educatore ha chiesto ad ognuno cosa vorrebbe che gli altri facessero per supportarlo quando prova una data emozione. Da ultimo è stato introdotto il "**fiore di Plutchik**", utile strumento per comprendere le varie intensità dell'emozione e nominarle a loro volta. Un'emozione, infatti, può avere vari gradi di intensità e gli avvenimenti e le varie situazioni della vita non ci fanno provare sempre la medesima intensità ma essa cambia sempre. Accanto a questo lavoro di gruppo, inoltre, ve n'è anche uno individuale per cui in ogni occasione in cui veniva riscontrata negli abitanti l'emozione trattata nel percorso, gli educatori e gli operatori hanno dato i rimandi concordati. Le emozioni trattate sono state, nell'ordine, la gioia, la rabbia, la tristezza, la paura e la noia. Gli strumenti utilizzati dagli educatori, oltre al già citato "fiore di Plutchik", vi è la REBT con lo schema ABC di Ellis, le riprese video, i role playing, i colloqui educativi, le immagini e i cartelloni. Il percorso non è ancora finito anche se ci si sta avviando alla conclusione e alcuni progressi si stanno già rilevando come ad esempio il coinvolgimento e l'adeguatezza delle persone nell'affrontare i temi proposti e nel trovare delle strategie per affrontarli. Ulteriori sviluppi ci attendiamo vengano rilevati nel tempo quando le attività e le strategie individuate verranno interiorizzate ed applicate dalle persone.



di **Gianni Mascherin**

# CONVEGNO ERICKSON “PROGETTARE COMUNITÀ”

**C**'è un leit motiv nelle progettazioni dell'Associazione Laluna che spesso viene riproposto anche negli articoli di questa rivista ed è l'importanza del lavoro dentro e con la comunità locale. I progetti di autonomia con le persone con disabilità infatti trovano la loro dimensione naturale all'interno della società, laddove le persone possono intessere relazioni, costruire rapporti amicali e affettivi e sperimentarsi come parte di un tutto. La comunità diventa quindi attore indispensabile all'interno del progetto di vita delle persone.

**Ma la comunità sa sempre essere tale? Sa riconoscersi, alimentarsi e nutrire chi ne ha più bisogno?**

Abbiamo cercato la risposta a queste e a molte altre domande in un interessante convegno proposto da Erickson “Progettare comunità”.

Il convegno ha avuto luogo a Trento il 13 e 14 Dicembre 2019 e l'Associazione Laluna, consapevole dell'importanza del tema nel proprio lavoro quotidiano, ha partecipato con diversi professionisti del suo organico, convinta che diverse professionalità, di management ed educative, potessero cogliere più

sfaccettature e spunti di riflessione e studio.

“Progettare comunità” aveva come finalità “progettare in modo efficace assieme alle persone, per favorire innovazione sociale e partecipazione, per confrontarsi con i professionisti che lavorano in questo campo sullo sviluppo di comunità migliori”. Il convegno, composto da due sessioni plenarie, question time e sessioni di workshop ha senz'altro spaziato nelle numerose sfaccettature e letture dell'argomento, forse addirittura troppe (es. intervento in plenaria sugli studi sul surriscaldamento ambientale che, per quanto interessanti, poco calzavano con il focus di una platea costituita da operatori del sociale) rischiando di decentrare troppo il tema.

Introdotta dal Prof. Folgheraiter e dalla Prof.ssa Calcaterra dell'Università Cattolica di Milano, la sessione plenaria di apertura si è pregiata dell'intervento del Prof. Richard Wilkinson (Università di Nottingham e Londra) che ha dato un contributo molto interessante parlando degli effetti della ineguaglianza sulla società, la Prof.ssa Boella (Filosofia morale Università statale Milano) ha proseguito con un interessantissimo



affondo sul tema dell'empatia e come essa inviti a considerare i legami tra modelli culturali, processi globali e la vita individuale, facendo entrare i partecipanti al convegno all'interno di un'analisi concettuale e sociologia del "fenomeno" comunità.

I diversi question time e workshop hanno invece offerto la possibilità di entrare nel merito di tutta una serie di strumenti e strategie per "fare comunità".

Tra i contributi più significativi merita una menzione il workshop sui luoghi e le dimensioni dell'inclusione e dell'esclusione all'interno del quale Paolo Venturi (direttore AICCON Bologna) ha esplicitato la teoria degli spazi di ricomposizione all'interno dell'economia sociale e le prospettive di sviluppo dei nuovi modelli di organizzazione sociale con il superamento del Welfare state.

Grande interesse ha suscitato, anche per le recenti progettazioni dell'Associazione Laluna il workshop "Cohousing e rigenerazione urbana" che ha raccontato le esperienze di cohousing nella vivace Berlino.

Si è parlato del cohousing in termini ideali di autoorganizzazione, sviluppo sostenibile, innovazione, inclusione, partecipazione con la comunità al centro, sviluppo riqualificativo, cambio di paradigma.

Altri interventi interessanti hanno riguardato l'approccio pratico e strategico al tema attraverso "Comunicazione, promozione dei progetti e people raising", "Teatro, arte e cultura: l'estetica relazionale per la rigenerazione urbana", "Le competenze del community worker", "Photovoice: uno strumento di ricerca-azione partecipata".

Un'occasione di apprendimento e di riflessione molto densa di contenuti e non sempre facilmente applicabile in tempi brevi nelle progettazioni ma un altro passo interessante verso una visione allargata e un cambiamento culturale che porterà di certo, se realizzato, al miglioramento della qualità di vita di tutti.

*di Erika Biasutti*

# LE EMOZIONI E LA LORO INTENSITÀ: LA RABBIA

**L**e emozioni fanno parte della quotidianità di tutti noi, ne proviamo un numero indefinito durante la nostra vita, eppure non è sempre facile riuscire a distinguerle, riconoscerle e controllarle. La complessità dell'argomento è confermata anche dal fatto che, ad oggi, non esiste un metodo universale per classificare

e definire le emozioni. Ad esempio, quella che qualcuno chiama gioia, per qualcun altro può essere chiamata felicità.

Questa complessità è presente anche nelle persone con disabilità intellettiva, che possono avere un vocabolario limitato, e una difficoltà di espressione e comunicazione dei propri vissuti; oppure possono



QUANDO SI PROVANO DELLE  
EMOZIONI È IMPORTANTE  
SAPERLE DEFINIRE, MA ANCHE  
RIUSCIRE A RICONOSCERLE  
E GESTIRLE

presentare delle difficoltà nella gestione delle sensazioni provate, adottando comportamenti inappropriati. Per questi motivi, il lavoro educativo nei progetti di autonomia abitativa di Sacile implica anche un'attenzione su questo tema.

Gli strumenti educativi che l'equipe ha deciso di utilizzare sono due: il primo è il **modello di Ellis**, che ha l'obiettivo di rendere la persona consapevole del collegamento tra i pensieri con cui si valuta una situazione e le emozioni che si provano rispetto a quello che accade; il secondo è il **fiore di Plutchik**.

Robert Plutchik, un ricercatore e psicologo americano, dedicò molto tempo allo studio di questi aspetti e nel 1980 inventò un modello in cui, non solo vengono rappresentate le relazioni tra le emozioni, ma anche delineate le loro diverse intensità.

Secondo Plutchik esistono quattro coppie di emozioni di base primarie: sorpresa-trepidazione, tristezza-gioia, disgusto-fiducia, rabbia-paura. A partire da ciascuna di esse lo studioso ne ha identificate altre evidenziando l'intensità via via decrescente delle emozioni (ad esempio: estasi-gioia-serenità), ma anche la mescolanza tra di esse (ad esempio: serenità + interesse = ottimismo), che determina emozioni più complesse.

**Quest'anno l'equipe di Sacile si è concentrata su un'emozione in particolare: la rabbia.** In seguito ad un episodio critico di gestione della rabbia è stato avviato un percorso di diversi colloqui con un partecipante al progetto, con l'obiettivo di promuovere una maggiore consapevolezza sull'argomento. Ne parliamo in quanto i maggiori risultati sono stati ottenuti anche grazie ad un'attenzione rivolta all'intensità dell'emozione provata, con l'utilizzo del fiore di Plutchik.

A partire da episodi quotidiani più o meno acuti, la persona è riuscita a delineare il

crescere delle sue sensazioni passando dal fastidio alla rabbia, fino ad arrivare, in alcuni momenti, all'ira; ma anche il progressivo decrescere dell'emozione. Questo lavoro è stato fondamentale per favorire una maggiore consapevolezza sull'episodio vissuto, ma anche una maggiore conoscenza del proprio funzionamento. Riuscire a comprendere quali aspetti o eventi ci infastidiscono e alimentano la rabbia, ci aiuta a trovare delle strategie per affrontare la situazione prima che diventi critica. Allo stesso modo, sapere che l'intensità dell'emozione che proviamo può progressivamente diminuire, è un elemento importante per comprendere quali sono le azioni che possiamo mettere in atto per fare in modo che ciò accada. Ad esempio quali strategie possiamo utilizzare per allentare le tensioni? Ne sono state individuate alcune: una passeggiata, movimento fisico, spostamento del pensiero dedicandosi alle proprie passioni. Il ruolo educativo è stato fondamentale in questo percorso, non solo nel promuovere una maggiore conoscenza e consapevolezza, ma anche nel supportare concretamente la persona in situazione. Quando si provano delle emozioni è importante saperle definire, ma anche riuscire a riconoscerle e gestirle. L'equipe ha utilizzato dei prompt verbali per restituire alla persona ciò che veniva osservato "mi sembra che ti stai infastidendo, cosa sta succedendo?" e supportarla a mettere in atto le strategie precedentemente individuate. Modificare il proprio modo d'agire, consolidato nel tempo e spesso determinato dai modelli vicini, richiede un impegno costante da parte della persona, che viene stimolata in tutte le situazioni di vita quotidiana, dalle relazioni con amici o familiari, ai rapporti con i colleghi, alla condivisione degli spazi di vita con altre persone. Aspetto da non dimenticare durante il lavoro sulle emozioni.

di **Giulia Savoia**

# SVILUPPARE QUALITÀ DI VITA NEI CONTESTI DELLA PERSONA

UN PERCORSO EDUCATIVO  
PER CONOSCERE  
LE EMOZIONI FONDAMENTALI  
CHE TUTTI NOI ABBIAMO

**C**ome cambia nel tempo la condizione di vita delle persone con disabilità (PcD)? Come è possibile garantire loro prospettive e progetti di vita volta alla realizzazione della migliore qualità della vita?

Come dicevamo siamo consapevoli che in realtà ogni approccio tecnico, scientifico o razionale al tema della disabilità ad alla prospettiva di intervento non contiene al suo interno tutte le logiche e le metodologie che giustificano il dispiegarsi del cambiamento. La spinta evolutiva, nutrire il senso e il fine del nostro procedere tecnico e professionale attraverso ricerche, studi, la quotidianità, offrire un significato alle pratiche e

all'esperienza dei colleghi dovrebbe costruire il loro (non il nostro) Progetto di Vita.

La Qualità di Vita presenta nella letteratura scientifica diversità di concettualizzazioni e diversi orientamenti epistemologici; noi qui faremo riferimento al modello multidimensionale di Schalock e Verdugo che propongono concetti chiave come domini, indicatori e descrittori, parleremo quindi di inclusione sociale, benessere fisico, relazioni interpersonali, benessere materiale, benessere emotivo, autodeterminazione, sviluppo personale e diritti: questi "domini" (così vengono chiamati) sono aspetti fondamentali per definire la Qualità della Vita e la partecipazione alla comunità

di appartenenza. A mio parere, risulta interessante, e quindi da tener in considerazione, lo sviluppo di aree trasversali all'interno delle quali inserire e analizzare le diverse dimensioni della QdV. Ad esempio Borwn e Renwick sviluppano il costrutto della QdV in tre grandi aree trasversali: essere (caratteristiche individuali e specifiche di una persona), appartenere (l'adattamento e la qualità di integrazione nei contesti di appartenenza), divenire (la progettualità e lo sviluppo delle persone nell'arco della loro vita).

Naturalmente questi costrutti riguardano ogni persona e quindi la sfida ora è tradurlo in qualità di vita, opportunità di inclusione, benessere, possibilità di scelta per la stessa persona.

I punti di partenza di questo processo sono l'esplorazione e la condivisione delle aspettative e degli esiti dell'ascolto e della riflessione condivisa tra PcD, famiglie, operatori e comunità civile.

Raccogliere attraverso il loro corpo, le loro emozioni, il loro cognitivo ma anche il loro comportamento, aspirazioni, progetti e aspettative significa cercare di ridurre il rischio di autoreferenzialità dei professionisti che sono implicati in questo processo. L'obiettivo diventa costruire una traiettoria esistenziale con il contributo di ogni persona sapendo che si può costantemente modificare (perché così è per ognuno di noi) fino a discostarsi dal pensiero del professionista (sappiamo veramente quello che è buono per gli altri? Non dovremmo piuttosto tendere ad un "meglio" da ricercare assieme?).

Ne emerge che il vissuto di vita di qualità non è necessariamente legato alle performance, al comportamento adattivo, al successo o alla capacità, ma frequentemente al valore e al senso che è continuamente da ricercare, trovare per poi perderlo e ricercarlo...

La ricerca pedagogica di questi processi mirerà necessariamente ad un a condizione di equilibrio tra la persona e i suoi ambienti di vita espressa da segnali anche "flessibili" di soddisfazione e/o appagamento in concomitanza con l'attribuzione del rispetto e di senso della comunità.

Si tratta quindi di percorsi che richiedono continuità in base alle varie fasi di vita considerando che in ogni tappa evolutiva può rendere necessario ridefinire il progetto stesso. La presenza di equipe multidisciplinari, eterogenee e aperte, sono essenziali per lo sviluppo di queste progettualità; la gestione dei vari contributi e delle varie problematiche di carattere amministrativo e burocratiche potrebbero però interferire con la buona gestione del caso (la dialettica tra le professioni a volte si trova a combattere giudizi di valore senza comprendere che ogni professionalità concorre alla co-costruzione di un benessere generale).

Ma altre criticità emergono nel considerare gli aspetti metodologici:

- Il grado di soddisfazione che le PcD esprimono dovrebbe tener conto direttamente della persona e non solo di chi la conosce. Il problema si pone per chi non è in grado di rispondere alle domande aperte, ma anche a domande a carattere binario come Sì-No
- La comprensione dell'esperienza soggettiva delle persone con disabilità intellettiva o con disturbo dello Spettro Autistico rimane un'importante sfida metodologica
- L'accessibilità a forme di autovalutazione soprattutto in presenza di una comunicazione disfunzionale
- L'indicazione da parte di persone con disabilità di livelli di soddisfazione anche in situazioni di vita non corrispondenti a quanto espresso. Una sorta di effetto verso il basso delle aspettative portandoli ad accontentarsi (se le esperienze sono verso il basso anche una situazione "meno disagiata" potrebbe diventare soddisfacente)
- L'affidabilità scientifica di quanto viene espresso da persone come familiari, professionisti, in ragione di quanto sopra, viene messa in discussione. Faccio riferimento alla differenza tra la percezione della persona con disabilità e quelle degli informatori chiave come il familiare o il personale di riferimento
- I dati dovrebbero essere analizzati separatamente per determinare il grado di accordo.
- Considerare l'effettiva partecipazione della persona ponendo l'attenzione a proiezioni di familiari e/o operatori coinvolti nell'azione (in quest'ultimo caso ritengo utile un turn over)

La letteratura propone quindi molteplici modelli di intervento: è indispensabile che la scelta di quelli più indicati all'interno del progetto sia sostenuta da evidenze scientifiche e da specifiche indicazioni in base alle caratteristiche della persona, che si costruiscono in situazione e nell'esperienza.



*©Maria Cariello Photography*

# SEMPRE A CACCIA DI NUOVI LIMITI DA SUPERARE

“Nel 2019 sono riuscito a superare molti miei limiti: dai 6000metri del Chimborazo al Cammino di Santiago fino ai 7300 metri della Puntha Hiunchiuli in Nepal. Fanno tutti parte del mio personale progetto “Toccare il cielo con tre dita, scalando l’Everest”. Andrea Lanfri prosegue la scalata, d’altra parte il “sempre più in alto” scorre naturale, genuino nel suo dna.

di *Alberto Francescut*

**S**pero di riuscire a completare la raccolta fondi entro quest'anno per poter iniziare la spedizione verso l'Everest nella primavera 2021". Queste le parole di **Andrea Lanfri**, che ha dovuto posticipare la regina delle scalate per mancanza di fondi "ma - specifica subito - ciò non vuol dire che quest'anno sarà piatto e monotono. "Proverò a qualificarmi sui 400 metri per le **paralimpiadi di Tokyo**: entro il 2 agosto devo realizzare il minimo, poi starà alla Fispes la decisione finale. Dal 22 al 24 maggio sarò al via del World Para Athletics Gran Prix, dal 3 al 7 giugno agli Europei a Bydgoszcz, in Polonia".

**NELLA NORMA** Andrea ha infatti superato l'inghippo che l'aveva estromesso dalle gare per il mancato rispetto dei nuovi vincoli imposti dalla federazione internazionale sulle altezze delle protesi. Tutto era nato da un **nuovo regolamento** per poter essere ammessi a gare **IPC** (International Paralympic Committee): "Prima del 2017 avevo fatto una visita a Grosseto nella quale mi era stata concessa un'altezza massima di 182 centimetri comprese le mie lame da corsa - spiega l'atleta lucchese -. Prima della malattia ero alto 171 centimetri e con il mio tecnico avevamo deciso di provare un'altezza di 174 centimetri, comunque abbondantemente entro i limiti richiesti dal regolamento. La corsa era ottima e fluida, come dimostrano tutti i risultati che sono riuscito a ottenere in due anni". Dopo i mondiali del 2017, però, Andrea era stato sottoposto a una nuova misurazione con una nuova **formula MASH** (maximum allowable standing height), ovvero l'altezza massima permessa a un atleta paralimpico stando in piedi. "Mi aspettavo che i parametri sarebbero cambiati e che il limite massimo sarebbe stato abbassato - confessa Lanfri -. Mai, però, mi sarei aspettato di dover passare **da 182 centimetri a 167,35 centimetri**". Un'altezza che non gli aveva permesso di correre in maniera naturale, limitandone la falcata e provocando dolori dopo soli pochi minuti di attività. Ora tutto è risolto: "Grazie all'azienda islandese Ossur abbiamo ideato un nuovo tipo di protesi con le quali riesco a rispettare i parametri imposti dal nuovo regolamento (IPC). Sarò costretto a correre sempre con 5 cm in meno di altezza. Giusto o no sarà così, partirò svantaggiato, ma per mi chi conosce sa benissimo che non mi arrendo facilmente".



"PROVERÒ AQUALIFICARMI  
SUI 400 METRI PER  
LE PARALIMPIADI DI TOKYO:  
ENTRO IL 2 AGOSTO  
DEVO REALIZZARE IL MINIMO,  
POI STARÀ ALLA FISPES  
LA DECISIONE FINALE"

**P**ROGETTO K2K A fine anno, inoltre, prenderà il via il progetto K2K "condiviso con l'amico e "collega di gamba" (ride, ndr) Massimo Coda. Assieme, in autonomia, scaleremo le due montagne più alte del continente africano: Il monte Kenya e il Kilimanjaro. Quest'ultimo, insieme alla salita del M. Bianco in solitaria, rientrano entrambi nella mia lista delle Seven Summits: prima o poi le salirò tutte e 7".

**MIRINO AL 2021** Il prossimo anno l'Everest ma non solo: "Sta prendendo forma l'idea del progetto **"From 0 to 0"** condiviso con l'atleta e amico Nico Valsesia, nome nato dal suo "From 0 to". La mia versione, leggermente

modificata, prevede una prima parte simile per entrambi i progetti: partirò da Genova, dal livello del mare, 0 metri, per iniziare una pedalata no stop fino alla base del massiccio del M. Rosa. Lì abbandonerò la bicicletta "cambierò piede" e, sempre no-stop, inizierò la scalata verso la vetta del M. Rosa. Nella seconda fase cambierò nuovamente piede e tornerò a Genova correndo, percorrendo **una maratona al giorno per 6 giorni**. Un progetto molto ambizioso e da record: coprire il maggior dislivello possibile nel minor tempo. Sarebbe un'impresa veramente unica mai intrapresa da un atleta paralimpico".

Sempre a caccia di nuovi limiti da superare. Tokyo compreso.



# LA GIRAFFA CON GLI OCCHIALI



“Credo che le fiabe, quelle vecchie e quelle nuove, possano contribuire a educare la mente. La fiaba è il luogo di tutte le ipotesi: essa ci può dare delle chiavi per entrare nella realtà per strade nuove”.

*Gianni Rodari*



**E** allora C'erano una volta dei giovani ragazzi, che musica e lettura amavano da pazzi! Ma la passione che, ancor più, più li teneva vicini era quella, spropositata, per la natura dei bambini! S'inventarono così "La Giraffa con gli occhiali", personaggio cantastorie, con poteri assai speciali: se ne andava dappertutto e, nel giro di un secondo, catturava l'attenzione di grandi e piccoli nel Mondo. Narrava libri ad alta voce, con amici musicisti che rendevano più serene anche storie un po' più tristi. Bambine, bambini, anche intere scolaresche accorrevano alla volta delle "Avventure libresche" e, una volta accompagnati da maestri, papà o zia, anche questi, affascinati, non andavano più via! Ecco allora, come d'incanto, tutti attenti ad ascoltare, senza essere distratti dalle App del cellulare. Grazie a musica, parole e gran belle illustrazioni si può essere coinvolti in diverse situazioni, che si tratti di animali, di pirati all'arrembaggio o di donne intraprendenti che si battono con coraggio. La cosa più preziosa che tutto questo dà è la chiave passepartout per accedere alla realtà: come insegna il buon Rodari (ed è questo che ci muove), possiamo entrarvi dentro attraverso strade nuove! Librerie, biblioteche, associazioni culturali non sono i soli luoghi in cui "I Giraffi" sono stanziati: terra, mari, cielo e le stelle, una ad una...chissà se li vedremo atterrare su...Laluna! Giulio Freschi è un maestro elementare, Giovanni Grisan un musicoterapeuta: assieme agli amici musicisti Marco Grisan

(tastiera) e Alessandro Ranciaffi (percussioni), hanno costituito il collettivo "La Giraffa con gli occhiali", nato allo scopo di promuovere la lettura infantile attraverso "Avventure libresche" nelle quali propongono la narrazione ad alta voce di albi illustrati, con un accompagnamento musicale che segue lo sviluppo della storia, enfatizzandone i momenti salienti e adattandosi alle diverse situazioni narrative. Durante le performance la cosiddetta "quarta parete" viene eliminata, permettendo al pubblico di essere coinvolto in una continua interazione con i lettori/musicisti. Le "Avventure libresche" vogliono guidare i bambini e gli adulti all'ascolto attivo, facendo crescere in loro il gusto per una lettura spontanea e condivisa. Riprendendo le parole di Gianni Rodari, oggi più che mai sembra esserci bisogno di "educare la mente" ad entrare "nella realtà attraverso strade nuove", in un'ottica possibilista, in grado di riconoscere il Valore della Diversità, in tutte le sue sfumature.

di **Alessandro Caravaggi**

## POSSO PARLARE UNA COSA



foto di **Paolo Grasso**

La cena di comunità, un appuntamento fisso che impegna gli abitanti di Cjasaluna due giovedì sera al mese. Ogni volta si scelgono una o due persone esterne da invitare a cena, e ogni abitante prepara qualcosa o assume un compito. L'obiettivo è quello di accogliere all'interno della Comunità persone del Paese, per condividere insieme momenti, pensieri, esperienze. Recentemente due ospiti davvero graditi: il parroco di San Giovanni, don Gian Carlo, e la sindaca Lavinia Clarotto.

Anche quest'anno gli abitanti di Cjasaluna non si sono sottratti al tradizionale appuntamento col Carnevale paesano: il carro de Laluna ha sfilato per le vie di San Giovanni.





**Redazione e stampa**

Associazione "Laluna"  
via Runcis, 59  
San Giovanni di Casarsa (PN)  
t / f 0434 871156  
associazione.laluna@gmail.com  
www.lalunaonlus.it

**Direttore responsabile**

Damiano Beltotto

**Coordinamento di redazione**

Susanna Fontana

**Provider editoriale**

Aipem srl

**Stampa**

Pixarprinting

**Pubblicazione trimestrale**

Tribunale di Pordenone  
N° 1539 del 05/12/98



# ti aspettiamo!

L'ASSOCIAZIONE LALUNA È SEMPRE ALLA RICERCA  
DI VOLONTARI DA COINVOLGERE NEI SUOI PROGETTI.

## **VOLONTARIATO GRUPPO FAMIGLIE**

ATTIVITÀ, MOMENTI DI CONDIVISIONE E ACCOGLIENZA  
FAMIGLIARE PENSATI PER FARE RETE TRA FAMIGLIE  
E RAFFORZARE IL LEGAME  
TRA COMUNITÀ E TERRITORIO.

## **VOLONTARIATO TRASPORTI**

PER CHI DESIDERA OFFRIRE UN SUPPORTO CONCRETO  
E SPECIFICO NEI TRASPORTI DE LALUNA  
O NEL TRASPORTO SOCIALE DEGLI ANZIANI.

## **VOLONTARIATO GIOVANI**

UN'OCCASIONE PER DONARE IL PROPRIO TEMPO  
ANCHE A PERSONE CON DISABILITÀ, PER CONOSCERE COETANEI,  
METTERSI IN GIOCO E PROPORRE INIZIATIVE  
PER IL TEMPO LIBERO, DIVERTIRSI E CRESCERE INSIEME.

## **VOLONTARIATO FORMATIVO**

ALTERNANZA SCUOLA-LAVORO PER RAGAZZI DELLE SUPERIORI  
E SERVIZIO CIVILE NAZIONALE IN ETÀ COMPRESA  
TRA I 18 E I 29 ANNI: DUE OPPORTUNITÀ FORMATIVE  
DI GRANDE IMPORTANZA PER IL TUO CURRICULUM VITAE!

**NON DIMENTICARE CHE SIAMO PRESENTI A CASARSA DELLA DELIZIA E ANCHE A SACILE!**

Mail [associazione.laluna@gmail.com](mailto:associazione.laluna@gmail.com)  
Tel 0434871156  
Facebook LALUNAONLUS



**Laluna**  
Onlus impresa sociale