

menotre

Giornale dell'Associazione "L'uovo di Colombo"
con contributi di operatori e utenti dei servizi socio sanitari

M uoversi in armonia



fotodi Oreste Dell'Amico

tra danza e sport

Siamo un gruppo di persone che ha poche occasioni di frequentare discoteche o situazioni di festa dove sia possibile ballare. I motivi sono diversi: dalle nostre condizioni di salute che non ci permettono di seguire i ritmi frenetici, all'incapacità di stare in situazioni di folla e confusione che ci aumentano soltanto la condizione di stordimento già dovuto ai farmaci che molti di noi devono quotidianamente assumere, all'isolamento in cui ci troviamo come conseguenza del nostro disagio. Quando gli operatori della ASL ci hanno proposto la BIODANZA, pur non sapendo precisamente

cosa fosse, abbiamo aderito incuriositi a questa insolita esperienza: "sarà ginnastica? ballo?... ma che tipo di ballo? sarà aerobica?...sarà...che roba sarà?"

Incuriositi ci incontriamo il giorno stabilito, nella sede dell'Uovo di Colombo, tra facce conosciute e tante sconosciute e, dopo le presentazioni, continuiamo a sentirci perplessi dal doverci mettere in gioco, anzi...in pista! Imbarazzati dall'insolito e immediato contatto fisico che, il prenderci la mano per formare un cerchio, comporta. Una musica allegramente rassicurante e insieme coinvolgente, si diffonde

nell'aria e nei nostri stati d'animo liberando così i nostri corpi da quella espressione incerta che, sotto la guida esperta di Massimo e Silvia, prende sempre più forma. Dopo un po' ci accorgiamo che l'imbarazzo si dissolve e l'allegria cresce, mentre le distanze si accorciano e la confidenza tra noi e i nostri corpi si fa sempre più sentire.

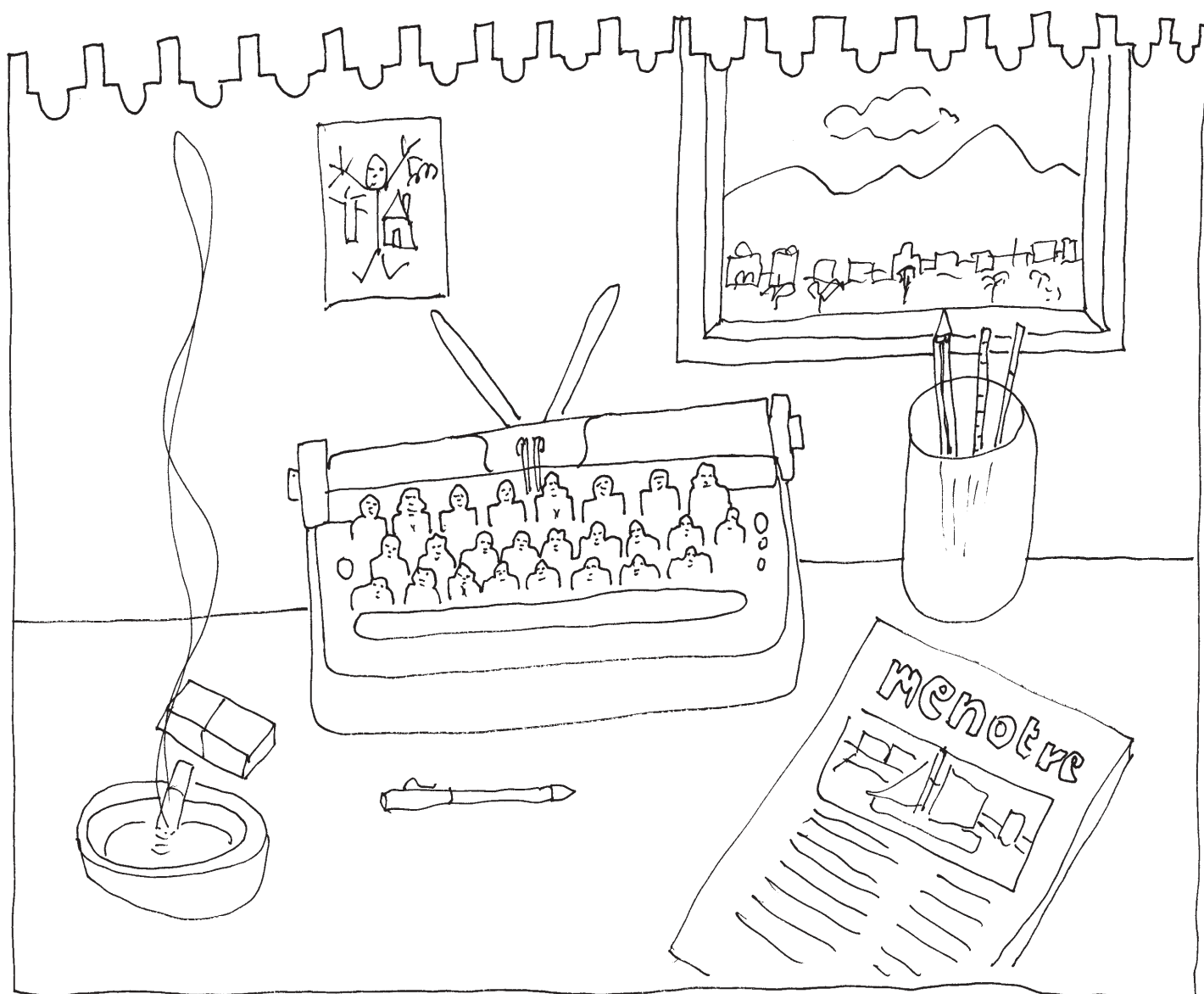
Una sensazione di armonia e rilassamento nasce e insieme proviamo la folle euforia di sentirci uniti.

Gruppo Biodanza

BIODANZA: la Biodanza, basata sul movimento, la musica e la comunicazione di gruppo, stimola gli aspetti sani della persona e ristabilisce l'armonia naturale dell'organismo favorendo nei partecipanti una crescente sensazione di benessere, leggerezza e buona disposizione verso la vita. La Biodanza si propone come uno strumento di rieducazione al sentire del corpo, alla comunicazione affettiva con gli altri e al contatto con la natura.

ai lettori

curata da Chiara Sacchetti



disegni di Gianluca Fercioni

Cari lettori, care lettrici di Menotre, vi sarete accorti che in questi anni di vita (che per i nostri mezzi sono già un successo!) il giornale è cambiato: lentamente ma con costanza, come abbiamo già sottolineato nello scorso numero, siamo riusciti a renderlo un prodotto interamente 'autogestito', stampa esclusa, e ciò ci riempie di orgoglio. Non si tratta più soltanto di uno spazio aperto di scrittura, è divenuto per qualcuno un motivo per mettersi ad una tastiera del computer, per impaginare, per elaborare le immagini fotografiche, insomma una vera 'opportunità'. Dopo aver fatto questo passo, abbiamo

pensato ad un altro piccolo ritocco, questa volta sui contenuti. Come sapete ogni numero ha avuto un tema, un filo conduttore su cui si esprimevano i vari interventi, sia dei laboratori di scrittura che dei diversi contributi. Ciò per dare un'armonia al giornale, che non ha un numero eccessivo di pagine, e per stimolare chi scrive con una specie di 'tema'. Lo spazio all'immaginazione è comunque sempre rimasto aperto con la pagina delle poesie, ma la redazione ha ritenuto di provare ad 'allentare' la costrizione dell'argomento obbligato. Così da questo numero in poi almeno due pagine del giornale saranno a tema

libero, cioè potranno ospitare interventi su qualunque argomento, dopo che la redazione li avrà approvati. Rimarrà il 'filo rosso' da seguire, segnalato sempre nell'ultima pagina del numero precedente, ma se riceveremo testi a nostro parere estremamente significativi, sebbene 'liberi', potremo pubblicarli senza remore. In effetti non abbiamo mai 'cestinato' niente che ci piacesse, tutt'al più accantonato momentaneamente per pubblicare poi. Vogliamo però verificare se il 'tema libero' apparirà più stimolante per chi scrive. Grazie per la vostra attenzione.

Quelli che non... Si arrendono mai

In copertina Piero Pelù, di ritorno da una partita allo stadio dei Pini di Viareggio, mostra fiero il libro dell'Associazione "Quelli che non..." Il primo volume raccoglieva scritti di importanti personaggi della società versiliese, da Manilo Cancogni a Marcello Lippi, dal Direttore generale dell'ASL 12 a giornalisti delle testate locali; questo è invece un libro prevalentemente fotografico, corredato da lettere dei ragazzi dell'Associazione. Sono stati proprio loro a scegliere il titolo.

Sono gli stessi bimbi che spiegano nel linguaggio più immediato le attività dell'associazione: le partite, i tornei, il gioco, le gite, quella in Francia al seguito della nazionale di scherma e quella a Campo Catino, in compagnia del sindaco di Vagli. Sono bimbi che rappre-

sentano un ampio campionario attuale della nostra terra: bimbi soli, bimbi lontani dalla famiglia, bambini più fortunati, figli di immigrati, ragazzi a volte malati, i loro fratelli e compagni sani, quelli che corrono e quelli che hanno bisogno di ausili.

Un libro che parla anche dei piccoli gesti degli adulti che danno forza ai ragazzi. Gli uomini della politica (i sindaci e i consiglieri della maggioranza e della opposizione), quelli dello sport (Margherita Zalaffi, Marcello Lippi, Nicola Vizzoni), quelli delle professioni (gli avvocati, i medici, i giornalisti, gli industriali), quelli dello spettacolo (Marco Columbro), quelli dell'arte (e qui la lista diventerebbe lunghissima), gente comune ed infine i volontari possono donare anche solo poco del loro tem-

po, poco del loro impegno, solo qualche pensiero affettuoso ed ottenere molto di più. Costa così poco un sorriso?



Il libro è in vendita presso la libreria "La VELA" e presso il Centropolo al prezzo di 15 euro.

ta ratatà

acuradi *Alberta Albertini*

Questa volta l'argomento ci è sembrato, rispetto alle altre volte, complesso da affrontare e con qualche difficoltà ci siamo, comunque, espressi. Il gruppo, un po' limitato, a causa dello scarso interesse per il tema, ha visto anche un film sull'argomento, dopo la visione e la discussione è stato detto.

Daniele: Io avevo una moto 250 cross da pista. Mi piaceva il pallone, le gare di Formula uno. Alla televisione preferisco guardare una partita di calcio che tutte le altre schifezze.

Mauro: Da ragazzino io giocavo al pallone. Mi piace molto, ora guardare il pattinaggio artistico.

Cristina: Quando ero piccola ho fatto un corso di tennis. Ora sono troppo vagabonda per fare qualsiasi sport.

Mauro: Alcuni sport fanno venire in mente la danza come il pugilato, che sembra proprio il movimento di un ballo. L'armonia è quando uno sta bene dentro. L'armonia la si può raggiungere dimenticando le cose brutte. Per raggiungere questo occorre molto impegno e molto tempo. Qualche volta per dimenticare le brutture e per ritrovare un po' d'armonia io bevo.



M O V I



La forza di andare avanti sempre

Muoversi in armonia tra danza e sport è un bell'argomento perché lo sport è sempre bello e lo fanno tutti. Mi piacerebbe segnarmi a palla a volo, giocare con i miei amici contro delle squadre che ci sono. E' quello il mio sogno. A casa mia faccio ginnastica. Chiudo la porta, metto la musica e mi do alla pazza gioia facendo ginnastica. Accendo la musica e mi trovo davanti cento cose da fare: correre libera, faccio le mosse coi pesi, che mi serve per mantenermi. Non è uguale l'aspetto fisico tra sport e danza. Sono divisi. La danza è ballare e battere le mani. Per ballare ci vuole la forza della musica e di andare avanti sempre.

Simona Marchi

Volare sulle righe con la fantasia

Nello sport c'è armonia fisica nel senso che bisogna muoversi e seguire il proprio corpo, bisogna accelerare l'attività cerebrale per sapere come muoversi. Bisogna stare attenti ed essere molto concentrati, non distrarsi. È come attraversare una strada: bisogna guardare in su e in giù e stare nel proprio equilibrio.

Invece la danza è diversa perché c'è bisogno di andare a tempo e a ritmo di musica. La cosa che occorre è di sognare a occhi aperti e volare sulle righe con la fantasia. C'è bisogno che la musica entri nella propria testa per sentire forti sensazioni... è come sentirsi vibrare! Ora con lo sport in generale ho chiuso e preferisco fare soltanto palestra, per muovere l'attività muscolare. Invece sul ballo preferisco continuare e lo pratico da sola in casa con la musica.

E' l'unico mezzo che ho per sfogarmi soprattutto quando sono nervosa e depressa. Mi sento trascinare, volare via, come se mi sentissi sollevare, volare sulle righe con la fantasia.

Marianna Poli

I movimenti della musica

Il movimento è quando balli, che ti muovi con le mani e balli col sedere e muovi le gambe e tutto il corpo. Quando balli ti muovi tutta e senti la musica.

Il ballo sono i movimenti della musica.

Piera Lorenzoni



Il boogie-boogie

Il ballo mi garba. Ma mi garba il rock and roll. Mi garba vederlo ballare alla televisione.

Anche il boogie-boogie che c'era nel 1945-46, gli anni dopo la guerra, che l'hanno portato gli Americani: me lo ha detto la mia mamma perché io non c'ero ancora. Lei mi raccontò che a quei tempi il suo babbo non ce la mandava la sera a ballare perché c'era la mentalità un po' chiusa e ce la mandava solo il pomeriggio ma poche volte.

Il ballo secondo che ballo fai è una cosa veloce mentre lo sport è una cosa più calma. Dopo il lavoro è un hobby: chi va al pallone, chi al tennis, chi va a vedere le Ferrari e chi invece va al bar a fare dei discorsi.

Patrizia Tomagnini

Le donne

Quando ero giovane ballavo proprio bene! Ballavo certi tanghi! Con tutte le donne di Gallena. . Ballavo la mazurca con le donne e i miei nipoti suonavano il clarino. Ballavo proprio bene!

Alle feste ho sempre ballato: il tango, la mazurca, la tirintella, la romagnola bella... c'era un disco grosso. Ora si è smesso di ballare perché sono tutte sposate e non ballano più. Ora non si balla più. Si guarda la televisione.

Egidio Salvatori

La compagnia

Danza e sport sono due cose diverse. Danza fa parte della musica e sport è come andare in palestra, oppure al campo sportivo. Io con la squadra di calcetto vado a fare il massaggiatore e delle volte gioco a calcetto amichevole; poi in palestra faccio la cyclette, il tappeto, gli addominali e i pesi leggeri.

Il ballo è coi compagni: quando sono alle feste si balla con la musica latina. Ballare mi piace perché siamo tutti insieme.

Alessandro Verona

Lo stadio

Lo sport è il calcio della serie A, le corse, il Gran Premio, il Giro d'Italia e la ginnastica.

Una domenica sì e una no vado allo stadio a vedere il Massese, il Versilia. Io sto per la Juve e per il Versilia. Allo stadio giocano a pallone e poi si picchiano: se perdono dicono le parolacce e si picchiano. Io vado in palestra quando mi tocca e faccio lo sport. Faccio la bicicletta su e giù, poi mi riposo un momento e ricomincio. Vado a ballare quando c'è il carnevale, l'Ultimo dell'Anno, il Primo...

Quando c'è la musica ballo. Mi garba che si salta e fa bene sudare. Tra lo sport e il ballo dico il ballo perché c'è la musica.

Aldo Cardini



menti

acuradi *Beatrice Dattola*

Lasciarsi andare

Movimento è ballare anche da seduta e camminare.

Mi garba la musica, quella mi è sempre garbata e a casa, quando la sento, ballo anche da seduta e mi metto a cantare. Io quando sento la musica mi sento felice dentro e se sono un po' giù la musica mi ritira su, mi dà allegria perché non penso a nulla e mi lascio andare.

Maria Rosa

Scatenarsi

Tra sport e ballo: ...ballo!

Perché mi garba di più, perché c'è la musica, le canzoni.

Ballare vuol dire saltare, scatenarsi con la musica, per ridere, sentirsi più belli!

Lo sport sarebbe giocare a tennis, correre a piedi, giocare a pallone. Lo sport serve per fare movimento, ginnastica alle ginocchia, alle gambe, alle spalle e alle braccia.

Lo sport è lo sport e il ballo è il ballo. Non ci incastra nulla lo sport col ballo!

Gabriele Pallottini

Giocare

Lo sport è a pallone. Gioco con Francesco. Io faccio il portiere e Francesco gioca. Poi vado anche in piscina con Francesco e nuoto, faccio il bagno.

Io ballo con le donne belle; ballare è musica, la makarena... lo quando ballo gioco!

Michele Bagnoli

Muovere il cuore

Io la danza non ce la faccio col ginocchio perché c'è da stare troppo in piedi. Però qualche passo di ballo lo so fare e se c'è qualcuno che mi regge un pochino penso di andare avanti a ballare.

Una volta andai in una sala da ballo a Ripa, tanti anni fa che ora non c'è più. Ci andai con mia sorella. Il ballo è una cosa che è venuta fuori tanto tempo fa, con l'epoca vecchia, mi pare nel '50.

Ballare è un movimento. Ti muovi e si muove anche il cuore. Mentre ballo, nello stesso

momento, sento battere il cuore. Lo sport è una cosa a parte.

Lo sport è muoversi in palestra, fare gli esercizi, la bicicletta, il pugilato... tutte queste cose. Per me lo sport è venuto fuori dopo che ho finito le scuole. Ora quando vado in palestra faccio la cyclette, gli addominali, una macchina per l'allungamento dei nervi sotto le gambe.

Mi piace fare sport perché in casa mia lo faceva solo mio fratello e da quando vede che vado in palestra, anche lui mi spinge.

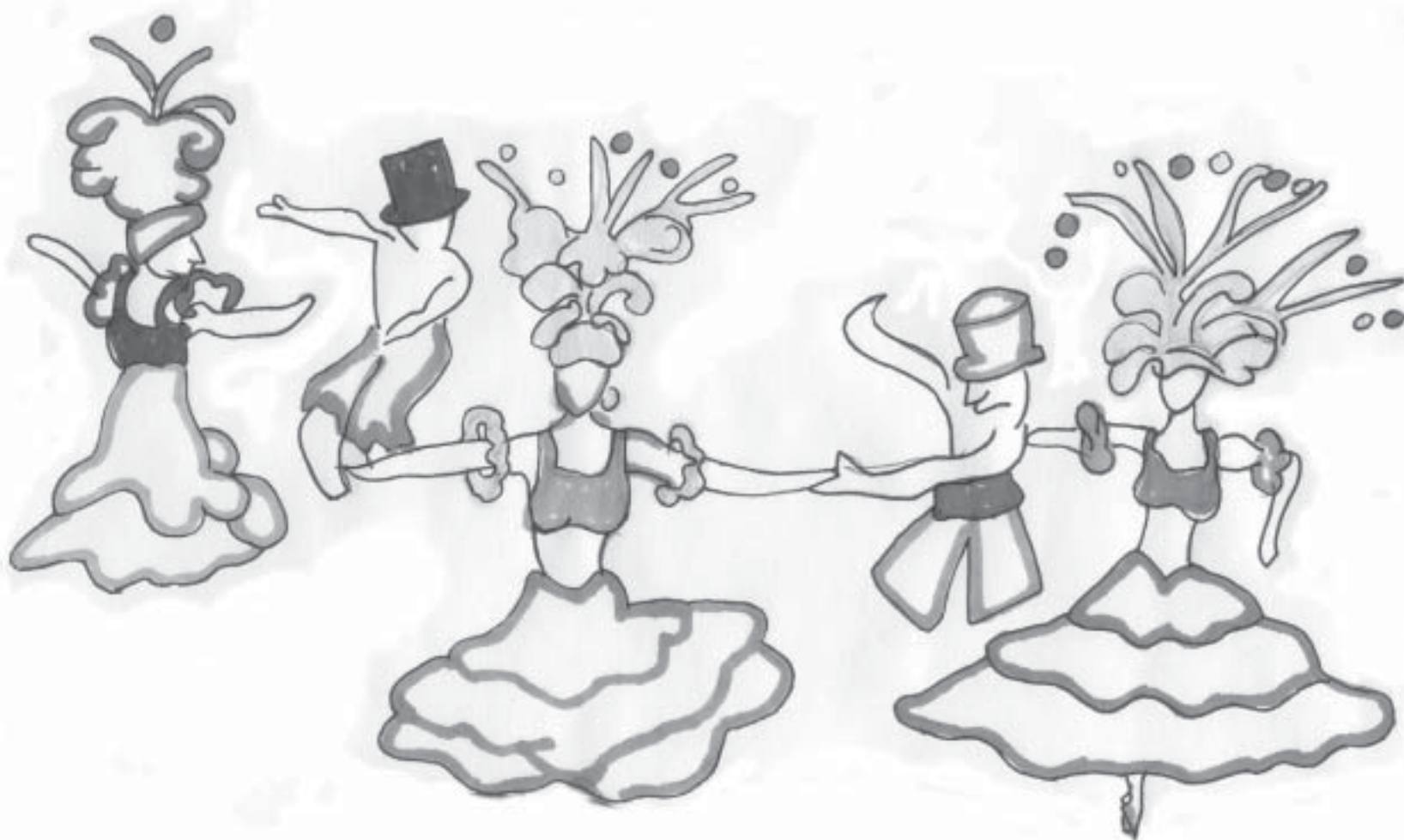
Marco Bandelloni

L'armonia

Lo sport per me è stare all'aria aperta, stare a contatto con la natura e conoscere l'ambiente che mi circonda. Lo sport ci fa essere in armonia con gli altri perché ci si dimenticano tutte le problematiche della vita e ci fa diventare più positivi.

Luca Mazzei

AUTORI: gli utenti del Centro Diurno Socializzazione Disabili
L'Arcobaleno Coop. Soc. Pontestazzemese



disegnodi **Simonetta Folini**

Laboratorio

acuradi **Cinzia**

Non solo danza e sport...

Quando giocavo a pallone la mia vita era più gioiosa. Questo sport è durato un anno poi ho smesso per fare piscina. Così ho provato due emozioni diverse: il calcio è uno sport di squadra, mentre la piscina è individuale ed qui che mi sentivo meglio perché ero io solo con Marco. Quando ero in piscina non pensavo a nulla, solo a rendere i miei movimenti con l'acqua più armonici, ora che non faccio nessuno sport mi manca un contatto con il mio corpo che nel frattempo si è irrigidito e proprio per questo sto pensando di cominciare a fare qualcosa che rimetta al lavoro i miei muscoli e che mi senta meno rigido. In questo momento ho un'altra attività che mi dà benessere ed è un lavoro: faccio agricoltura biologica, pianto semi che poi diventeranno ortaggi e li raccolgo quando sono maturi. Qui all'uovo di Colombo vengono persone a comprare quello che si produce.

Non sarà un'attività sportiva ma, per me è sempre una cosa utile e piacevole e, piacevole è stare insieme ai miei compagni di lavoro.

Marco

Primavera dentro di me

In questo momento non saprei cosa scrivere sull'armonia perché non la sto provando. Che cosa dire se è qualcosa che non provo attualmente? Eppure ricordo che.... Alcuni anni fa ero obesa e molto depressa, dormivo tutto il santo giorno e non mi rendevo conto di come realmente stavo, toccando sempre di più il fondo. Non so dove trovai tutta quella forza per uscirne. All'improvviso però, buttai via gli psicofarmaci, mi misi a dieta facendo lunghe passeggiate a passo lesto di quattro ore al giorno di cui due la mattina e due il pomeriggio, fino a farmi sanguinare i piedi. Ricordo che era primavera e dentro di me si era risvegliata una forza talmente esplosiva che io stessa mi meravigliai. Feci molta attenzione all'alimentazione seguendo le indicazioni di un libro e facendo cure naturali a base di erbe, frutta e verdura. Sentivo che giorno dopo giorno anche se ero sola, perché feci tutto da me senza farmi consigliare da nessuno, riacquistavo qualcosa che non so se si possa

chiamare "armonia", ma riuscii lentamente a trovare una specie d'intesa tra me e il mio corpo attraverso le cure naturali. Così giorno dopo giorno cominciai a credere in me: stavo ritrovando me stessa, a differenza degli amici che incontrandomi stentavano a riconoscermi, ma che facendomi i loro complimenti, mi facevano sentire gratificata. Era forse questa l'armonia?

Claudia

L'armonia

Armonia è stare con gli altri, facendo attività di ogni tipo....

Armonia è impegnarsi in qualcosa per noi di molto difficile e riuscire a venirne fuori...

Armonia è permettersi di vivere nella natura: meravigliarsi di fronte ad un tramonto, un arcobaleno, un gatto appollaiato sulla spalla della padrona.

Armonia è proprio... Tutto

Patrizia

Armonia e pace

Armonia è una parola che per me significa pace, serenità, gioia interiore che si ha quando un uomo o una donna secondo il momento della propria vita sanno trovare vivendo e sapendo assaporare la propria esistenza.

Armonia è saper vivere con equilibrio la propria vita.

Io penso che l'armonia sia non solo vedere qualcosa di bello ma anche vivere una vita che non è una continua confusione ma dove c'è anche un profondo sentimento e riguardo verso ciò che proviamo, vediamo, usiamo, sentiamo.

Alberto

Le piccole cose...

L'armonia è una combinazione di piacevoli sensazioni che sincronizzandosi fra loro danno un senso di benessere a chi le prova. Può sembrare una parola astratta ma che però vissuta, dà una concreta piacevolezza e tranquillità al corpo e all'anima, nonché una percezione di unità fra te e il resto.

In passato raramente ho provato momenti di armonia, con me, gli altri e



con ciò che mi circondava perché il mio vivere non lasciava spazio all'osservare e ascoltare quello che di bello era dentro di me. Da un po' di tempo riesco con più facilità a provare sensazioni di armonia perché le cerco e le trovo nelle piccole cose quotidiane a cui, oggi, riconosco il valore nella loro semplicità; un tramonto, lo stare insieme agli amici, imbrattare una tela di emozioni colorate.....

Infine, armonia è: scoprire che

Il positivo è dentro di te e dentro di me

Bruno

Muoversi in armonia

Danza, sport si accoppiano bene con armonia. Prendiamo per esempio il pattinaggio su ghiaccio: niente di più lega questo sport in perfetta armonia, con

Armonia

Valleroni



disegni di Gianluca Fercioni

una coreografia da sogno e con orchestra diretta da veri geni. L'amore serpeggia fra le coppie dei ballerini che con movimenti sempre aggraziati danzano muovendosi con ritmo appropriato nella pista luccicante. Se non fosse per la mancanza della musica anche lo sportivissimo calcio ci mostra i giocatori, quasi tutti belli e giovani che rincorrono un pallone per metterlo in porta e poi se fanno il goal si abbracciano armoniosamente con gioia e fratellanza.

Ginevra

Noi e l'universo

L'armonia io la sento insieme agli altri perché la solitudine mi pesa molto. Quando sono con gli altri ritrovo un po' di

calma e serenità condividendo bisogni, valori e ideali.

L'armonia dipende anche dai nostri stati d'animo, e cioè, se si è tristi anche il suono di una musica può aumentare la nostra tristezza e viceversa se si è allegri, la compagnia, la voglia di stare insieme o l'ascolto di una musica aumenta la nostra felicità.

L'armonia è l'opposto dell'ansia ed è difficile per me che soffro di questa cosa avere idee e poter scrivere di questo argomento in quanto la calma e la serenità che sono fondamentali per sentirsi in armonia, non so più che significato abbiano.

Per quanto riguarda il muoversi in armonia, io ho fatto esperienza di biodanza dove ci si muoveva a ritmi

diversi di musica ed era piacevole perché si creava uno stato di benessere psicofisico e quell'ora volava, tanto era soddisfacente e dispiaceva a tutti quando era finita; le giornate erano belle si avvicinava l'estate e noi, a piedi nudi e a contatto con la terra si provava un senso di pace e, il corpo e la natura si sincronizzavano tra loro, attraverso la musica, diventando armonia. Infine penso che l'armonia sia una ricerca che va trovata in noi e nell'universo.

Ricordi

Quando ero bambino mi piaceva giocare con il pallone, questo sport mi è sempre piaciuto, anche se non lo pratico più lo seguo. Devo dire che una partita ha sciupato un po' il piacere di ascoltare anche le altre, *io le seguo alla radio perché non ho la televisione*. La partita che mi ha sconcertato è stata quella Italia-Corea, il calcio è cambiato, l'unica cosa che mi rammarica è che bisogna aspettare altri 4 anni per provare l'emozione dei mondiali.

Terra mia immagine mia armonia

Guardavo i colori della terra il rosso era il più bello, le zolle marroni e calde apro le mani e ne prendo un po' me la spalmo sul viso, alzo gli occhi il verde delle piante mi rapisce, e poi il blu del cielo, il giallo del sole, e tutto diventa un arcobaleno di colori, se solo potessimo essere il loro specchio.

Giacomo



Il corso di Biodanza è terminato, ma una parte del nostro gruppo continua a ritrovarsi cercando di riempire il vuoto lasciato da questi piacevoli incontri ormai abituali. Siamo di Giugno, il caldo si fa sentire e per quel giorno Beatrice ci ha invitati a casa sua per fare una merenda insieme situata su un morbido colle in quel di Lucca per rinfrescarsi dalla calura a suon di cocomero e gelato. Partiamo dal Ceser ammicchiati su due macchine e... via per la bretella fra il caldo e gli odori insoliti dei nostri corpi arriviamo a destinazione chiacchierando e cantando. Che bella villa! E quanto verde! E... sorpresa! Una invitante piscina che ci chiama irresistibilmente. Il tempo di



Giochi in acqua

visitare la bella casa di Beatrice, qualche commento, ... e splash qualcuno da il via alla danza in acqua, Ginevra e Simonetta per niente intimidite dall'essere senza costume si immergono, una in slip e poppe all'aria, l'altra in mutande e reggiseno, e inverosimilmente il nostro giocare in acqua con esplicito godimento attira Bruno che da un po' fa la ronda intorno alla piscina, e viene preso di mira da schizzi d'acqua fresca, e alla fine eccolo in acqua con tanto di jeans e cappello,

seguito a ruota da Ronzoni in mutande. L'allegria aumenta e il gioco è condiviso, le fotografie si sprecano e dal bordo della piscina i restanti del gruppo forse un po' perplessi, osservano divertiti i nostri corpi giocosi lambiti dall'acqua fresca e trasparente, odono i nostri schiamazzi fino a che sono attirati da un grosso cocomero e un gustoso gelato. Sotto il porticato ad archi dove ben presto li raggiungiamo per addentare la polpa di una fetta di cocomero e portandoci addosso la sensazione di piacevole complicità che l'acqua e il sole ci hanno regalato.

di Bruno, Ginevra, Simonetta e Cinzia



foto dell' Associazione "L'Uovo di Colombo"

Movimento :riflessioni

diGrazianoLazzeri

R

ricordo bene quel giorno, Alessio aveva circa sette mesi ed osservava con attenzione la scena che gli si parava davanti. Un uomo alto, sorridente si avvicinava a lui, sullo sfondo una lampada a piantana illuminava la mansarda di una luce morbida, intima.

Tutto avvenne in un attimo e non saprei dire dove ebbe inizio; Milù emise un lento miagolio e si mosse incontro al bambino il quale si protese e incredibile a dirsi "gattinò", proprio così per la prima volta in vita sua riuscì a muovere tutto il corpo verso l'oggetto del suo desiderio.

Quello che mi colpì fu il lampo di luce che balenò nello sguardo di Alessio: gioia, incredulità, eccitazione tutto in quel preciso istante dove al desiderio era seguito lo spostamento, l'andare incontro all'oggetto ambito. In questo sta il mistero del movimento, l'ottenere, lo stare, il fuggire, in una parola vivere.

In effetti, il movimento non è caratteristica specifica dell'essere vivente, dato che lo si trova anche negli oggetti inanimati, ma il muoversi, inteso come atto di volontà consapevole o no, sta alla base di tutte le prerogative dei viventi. Da un equilibrio turbato, sorge il movimento che tende a ripristinare la primitiva condizione di stabilità e questo sembra vero sia da un punto di vista puramente fisico che da una prospettiva psico-

logica.

Molteplici attività "superiori" trovano la loro realizzazione in un movimento ben coordinato; dal camminare al cantare allo scrivere eccetera. Fra queste necessitano di una abilità spiccata le varie specialità sportive, ma anche la danza.

Non è giusto generalizzare, ma mi piace



pensare che la danza e lo sport possano distinguersi per intenti e finalità.

Colui che danza insegue il sogno di muoversi senza muoversi, di essere pervaso dalla musica stessa, animato dall'armonia (o disarmonia), il suo fine sembra essere il rendere manifesto il ritmo se-

greto delle leggi che governano la realtà.

L'artista danzante in qualche modo è posseduto dalla sua stessa arte, ne è parte, soggetto ed oggetto allo stesso tempo.

Nello sport, domina la competitività, l'affermazione della propria individualità.

L'intento è vincere ed il fine è l'affermazione di se nel rapporto con gli altri. Molto diverso è il modo in cui ciò si realizza. Nel tiro con l'arco, nel salto, nel lancio e così via il confronto avviene tramite interposizione di un mezzo, (un bersaglio, un asse, un tratto di terreno) l'avversario, spesso è il proprio stesso risultato. Negli sport di lotta la contrapposizione è più evidente l'atleta supera l'altro lo "sconfigge". Infine nelle attività sportive a squadre è superato il concetto di individualità in favore di un collettivo. Ciò favorisce l'acquisizione di un ruolo nel contesto del gruppo costituito dagli altri, si può prevalere sugli avversari a patto di cooperare con i propri compagni.

Mi colpisce notare come spesso gli sportivi debbano i loro infortuni ad errori di ritmo, (stimoli propriocettivi intempestivi, mancata decontrazione di un antagonista, indecisione sulla condotta di gioco ecc.). Ma che anche il ballerino necessiti di una accurata preparazione atletica per sostenere la leggerezza di un passo duro e faticoso.

tè danzante

diFrancaRoviniPapi

E

eravamo alla fine degli anni Trenta del secolo scorso. Incombevano eventi drammatici; Viareggio viveva i suoi ultimi anni di relativa prosperità che già cominciavano a farsi sentire privazioni e ristrettezze, ma a quattordici - quindici anni, tanti ne avevo, non pensavo a quello che sarebbe potuto accadere.

Tra noi adolescenti prevaleva la voglia di divertirci, di provare emozioni nuove, di conoscere al di fuori della famiglia e della scuola gli altri, "i ragazzi" in particolare. E certo il ballo era un'occasione straordinaria d'incontro e il "Tè danzante" all'Esplanade nei pomeriggi delle domeniche primaverili, quando la buona stagione permetteva di uscire più facilmente, un desiderio covato ed accresciuto insieme alle compagne di classe durante tutta la settimana. "Ti ci porta tua madre?" "Forse" "La mia, sì" "Che ti metti?" "E le calze lunghe?" "Di seta?"

Il divertimento cominciava il sabato con i preparativi, le chiacchiere, i pettegolezzi,

l'attesa e finalmente verso le quattro del pomeriggio della domenica l'ingresso nella grande hall dell'albergo, accompagnate sempre dalle nostre madri. E cominciava il rito: composte salire la grande scalinata, entrare nella sala, prendere posto ad un tavolino possibilmente della prima fila, occhiate discrete alle poche coppie già in pista tanto per rendersi conto, un po' rosse un po' eccitate e finalmente sedute... in attesa. Tutte gli stessi gesti gli stessi pensieri, lo stesso desiderio di essere chiesta per un ballo. Non ci parlavamo tra compagne, tese come eravamo; il giorno dopo a scuola sarebbero venuti i racconti e i commenti.

Si ballava con l'orchestra, naturalmente, e i cantanti sottolineavano con le loro voci i sentimenti che provavamo: si ballavano allora il tango, il fox-trot, one-step il valzer. Quest'ultimo mi rapiva, sia quando mi faceva volteggiare veloce nella sala, sia quando, lento, mi permetteva di

appoggiarmi al braccio del cavaliere abbandonandomi al ritmo e, poteva capitare, alla sua corte discreta.

Armonia? Forse. Nascevano e morivano amori, gelosie rompevano amicizie, l'invidia per un ballo in più chiesto ad una compagna ci faceva soffrire. E quando uscivamo dalla grande sala accaldate e stanche sentivamo che saremmo rientrate nel quotidiano tran-tran più ricche di un'umanità vissuta, sia pure sotto l'occhio materno, ma pur sempre al di fuori della famiglia, quindi più nostra e più goduta.

Rivedendomi ragazzina così presa da quanto di bello e di nuovo il tanto atteso "Tè danzante" mi regalava, mi viene da sorridere e mi piace guardare la Franca di allora che poteva non capire l'armonia di vivere appieno un'esperienza in fondo così semplice e naturale, ma che mi dà oggi la gioia di abbandonarmi con serenità ad un ricordo così vivo e caro.

Una pineta di pa' Ziromantici

di *Leonardo Palmerini*

La piccola pineta di Vittoria Apuana, chiamata "Radici mediterranee" dal comune di Forte Dei Marmi, dalla Asl n. 12 e dalle Associazioni "L'Uovo di Colombo" e WWF, è situata a ponente del territorio comunale. Dista dal mare circa 800 metri e si allunga in questa direzione per 200, mentre la larghezza media è di circa 80 metri; la pineta complessivamente ha un'estensione di 16.000 mq. Vi si accede dalla via intercomunale Giulio Cesare, che segna il confine con il comune di Montignoso, mentre a levante si raggiunge dalla via Francesco Ferrucci. Interamente coperta da pino selvatico è, tuttavia, cosparsa qua e là da piante e arbusti spontanei caratteristici della macchia mediterranea come l'ulivo selvatico, il cisto, la ginestra, l'acacia, la quercia, il leccio ed altre. La fauna, purtroppo, non è numerosa ed è costituita principalmente da volatili di piccole dimensioni

come il passero, il pettirosso, la capinera, il merlo e il piccione. Prima della guerra, sul lato mare della pineta era stata edificata una grande "colonia", che durante la stagione estiva ospitava le famiglie delle maestranze di una fabbrica che aveva i suoi stabilimenti in Lombardia, in Piemonte e in Veneto. Nel dopoguerra l'edificio ormai cadente fu demolito e i materiali di risulta furono sparpagliati nel terreno e nel tempo servirono per rialzarne il livello. Gli anni di abbandono hanno permesso l'accumulo di uno spesso strato di humus, in seguito la continua opera di recupero e di salvaguardia attuata dalle Associazioni ha raggiunto lo scopo di offrire l'accesso alla pineta e il godimento della stessa a tutti quelli che vogliono trovare un po' di ombra e di "relax" in una macchia mediterranea un po' selvaggia, ma pulita e attrezzata non lontana dal centro.

E' stato necessario abbattere diversi pini pericolanti, tagliare e sradicare rovi ed altre piante infestanti e bruciare legna, stecchi e foglie. Con i tronchi delle piante più grosse e tavolame vario sono stati costruiti tavoli e panchine, molto comodi per una merenda all'aria aperta, tranquilla e profumata di resine. I progetti per un miglioramento continuo e progressivo della pineta sono diversi, ma almeno per il momento non vorrei elencarli, riservandomi di parlarne in seguito, man mano che saranno realizzati. Gli elogi dell'Amministrazione comunale di Forte dei Marmi ci hanno incoraggiato nell'opera di recupero e noi, che abbiamo lavorato con impegno e a lungo per rendere fruibile la pineta, desidereremmo tanto che fosse molto frequentata, ma anche tenuta dalle persone con il dovuto rispetto per l'ambiente perché i luoghi incontaminati sono sempre meno numerosi.

Poesie

Risveglio

Giacevo su di un letto tra le macerie
mi sono risvegliata tra le lenzuola in riva al
mare
e ho visto lo spazio sconfinato del volo di
gabbiani
tu scrivevi poesie seduto più in là su di una
roccia.

L'immenso universo

Nel mio ventre
Che il mondo contiene
Giaccio distesa
Attendendo che il sole
Faccia il suo ingresso
Fra musica di campanellini
E luccichii di stelle.

Il giudizio perfetto

Arte: espressione del divino,
espressione della mia verità.
Chi può sapere dove veramente mi trovo?
Il giudizio perfetto mi amerà per sempre,
il sangue è sangue.
L'intelligenza una capacità senza fondo.

Un sogno di pace

Una bandiera che sventola
sola
è poca cosa.
I governanti del mondo la guardano
e sorridono
.....come fiori
alla fine dell'inverno
ho visto spuntare
le bandiere colorate
nelle strade
del quartiere...
...vorrei essere un poeta
per trovare le parole
come un urlo
nelle menti distratte....

...perché possono sbocciare
d'incanto
nella notte
migliaia di bandiere
e si risvegli
un mattino
di colori
nelle strade del mondo.
Una bandiera della pace
che sventola da sola
è poca cosa.
Un mare di bandiere
potrebbe
cancellare
il sorriso dei potenti.

di *Sheila Gabrielli*

di *Biancamaria Santucci*



Associazione ONLUS "L'Uovo di Colombo"
Viareggio - c/o CESER - Via Comparini
Tel. 0584/385905 - email:
uovodicolombo@hotmail.com
C.F.: 91017790469
P.I.: 01780160469

**L'ASSEMBLEA ANNUALE
dell'ASSOCIAZIONE**

Il 4 aprile si è tenuta, nella sede dell'Associazione, l'assemblea annuale dei soci.

All'ordine del giorno vi era l'approvazione del bilancio consuntivo 2002 e del bilancio preventivo 2003. Erano presenti 24 soci; sei soci hanno inviato la rispettiva delega. I bilanci, presentati dal Consiglio Direttivo, sono stati approvati all'unanimità. E' stato inoltre presentato il seguente resoconto delle varie attività e dei progetti attivati dall'Associazione.

L'attività dell'anno 2002 ha visto il proseguimento dei progetti già avviati nel 2001:

- orticoltura
- animali
- api
- rapaci
- parchi e giardini
- pulizie
- uliveto
- Menotre

L'avvio di nuovi progetti :

- Cooperativa agricola
- Radici Mediterranee - Pineta di Forte dei Marmi
- Centro Polivalente di Torre del Lago
- Ecogirando
- Grafica

e nuove attività:

- Giostra dei sapori
- Gara Podistica
- Mercatino dell'usato
- Mercatino di Natale.

Nei vari progetti hanno operato 43 soci-lavoratori di cui:

- n.16 residenti nel Comune di Viareggio
- n. 4 " nel Comune di Camaiore
- n. 6 " nel Comune di Massarosa
- n. 12 " nel Comune di Pietrasanta
- n.4 residenti nel Comune di Seravezza
- n.1 " nel Comune di Forte dei Marmi.

n.7 soci sono usciti, nell'arco dell'anno 2002, dalle attività dell'Associazione, per problematiche personali. L'impegno dei soci-lavoratori nei progetti è stato complessivamente buono; per molti si sono evidenziati notevoli progressi sia nell'apprendimento di alcune competenze e mansioni, di regole relative ai tempi e modi lavorativi sia nel potenziamento dell'autostima e fiducia in se stessi che nella relazione con gli altri; aspetti fondamentali per la realizzazione di un inserimento nel mondo del lavoro ma anche nella società. Al 31 dicembre 36 erano le persone inserite nei progetti-lavoro (alcuni soci sono impegnati in più progetti):

Progetto orticoltura : n.7 soci-lavoratori; per 4 di questi soci è stata costituita, col sostegno economico della Provincia di Lucca (Fondo sociale europeo) una Piccola Cooperativa Agricola

Notizie dall'Associazione

denominata. "Terra di Colombo" che, a breve, inizierà ad essere operativa. La cooperativa sarà impegnata nella produzione di ortaggi con metodi naturali, con la prospettiva della produzione biologica certificata. L'Associazione, al fine di favorire l'avvio dell'attività produttiva ha concesso in uso alla cooperativa, tramite un apposito atto convenzionale, alcune attrezzature e strumenti per il periodo di un anno, rinnovabile di anno in anno. L'attività orticola si è svolta quest'anno in termini ridotti, a partire dallo scorso mese di maggio, per l'assenza improvvisa del contadino volontario e l'impegno di alcuni soci nel corso di formazione propedeutica alla costituzione della cooperativa.

Progetto "Le api di Colombo": n.4 soci

Progetto "Rapaci": n.2 soci

Progetto Parchi e giardini - "Tra noi e il verde": l'Associazione ha partecipato al bando "Adotta il tuo spazio verde" indetto dalle Circoscrizioni di Viareggio ottenendo l'assegnazione di parchi-gioco e aree verdi. Sei soci ne hanno garantito la pulizia e manutenzione con: taglio dell'erba, rastrellatura, potatura siepi e trasporto del materiale di risulta alla discarica comunale, affiancati da un esperto del verde e da un'operatrice USL. Per tali interventi l'Associazione ha ricevuto dalle stesse circoscrizioni un contributo economico.

Progetto "Pulizie": n.3 soci

Progetto "Uliveto- La Rocca": n.8 soci

Progetto "Menotre": n. 2 soci

Progetto "Radici Mediterranee": n. 4 soci.

Il progetto ha visto il recupero di una pineta, in località Vittoria Apuania a Forte dei Marmi, di proprietà dell'Azienda USL12, a parco naturalistico, in collaborazione con il WWF. I soci garantiscono la pulizia e manutenzione del parco e l'apertura al pubblico per tutto l'anno. Il Comune di Forte dei Marmi ha sostenuto il progetto, tramite l'erogazione di un contributo economico all'Associazione.

Progetto "Centro polivalente": n. 3 soci.

Il progetto ha avuto inizio nel giugno 2002 con la concessione, da parte della Circoscrizione Torre del Lago, della gestione della Piazza attrezzata di via Verdi. Il Centro è stato ripulito e riaperto al pubblico, garantendo soprattutto ai giovani della zona la fruibilità dello spazio. Da quest'anno, dopo alcuni interventi strutturali della Circoscrizione e del Comune di Viareggio, l'Associazione organizzerà, nel periodo estivo, alcune attività di intrattenimento e socializzazione rivolti alla popolazione e ai frequentatori del Centro.

Progetto "Ecogirando": n.3 soci.

Il progetto mette a disposizione, degli alunni delle scuole elementari, i vari luoghi e progetti dell'Associazione per un percorso didattico di conoscenza ambientale: l'uliveto, la pineta, l'allevamento a terra degli animali da cortile, l'apiario, i rapaci, la coltivazione naturale e biologica, il compostaggio. I soci sono impegnati come "esperti", coadiuvati dal personale educativo e da alcuni professionisti volontari, per l'illustrazione dei contenuti e delle conoscenze relative ai vari siti ambientali.

Progetto "Grafica": n. 2 soci.

Il progetto ha preso avvio grazie al contributo economico previsto dal Piano di Zona anno 2002; sviluppando l'esperienza del periodico Menotre: i soci, coadiuvati da alcuni esperti e da volontari, hanno iniziato ad apprendere alcuni elementi di grafica che hanno applicato nella composizione

del giornale (il numero 15 di Menotre) e nella produzione di alcuni dépliants.

Gruppo volontari:

Al di là delle collaborazioni di diversi volontari che, occasionalmente, ci hanno aiutato per la realizzazione di varie iniziative, si è costituito un gruppo stabile di volontari, anzi di volontarie, che si è impegnato per la realizzazione dei mercatini (estivo e di Natale), della gara podistica (Primo Trofeo L'Uovo di Colombo), della gara culinaria in piazza "La giostra dei sapori", nella redazione del giornale "Menotre" e nella pubblicizzazione delle varie iniziative dell'Associazione.

*Il prossimo numero sarà
dedicato a:*

Il silenzio e le parole

*Partecipate inviando i vostri lavori
(massimo una cartella) a*

menotre

via Comparini c/o CESER
55049 Viareggio
tel. 0584 385905
fax 0584 385931



Comune di Viareggio
Assessorato alla cultura
Assessorato alle politiche
sociali



PROVINCIA di Lucca

menotre

*Giornale dell'Associazione "L'Uovo di Colombo"
con contributi di operatori e utenti dei servizi socio sanitari*

via Comparini c/o CESER 55048 VIAREGGIO
tel. 0584 385905 fax 0584 385931

Direttore responsabile

Chiara Sacchetti

Consiglio di redazione

Alberta Albertini

Cinzia Cinquini

Debora Codecas

Ondina Della Martina

Paola Dinelli

Luigi Guidotti

Luciana Madrigali

Franca Rovini Papi

Paola Pasqualetti

Cinzia Valleroni

Hanno collaborato:

Beatrice Dattola

Oreste Dell'Amico

Gianluca Fercionio

Sheila Gabrielli

Graziano Lazzeri

Leonardo Palmerini

Laboratori di scrittura

Centro Taratata

Menotre per la pace



(Elaborazione della della parola "menotre" in lingua araba)