

PASSO DOPO PASSO (2° puntata)

Notiziario del Centro Diurno La Gabbianella, Via Cadorna 24, 19124 La Spezia (SP)
Tel. 0187/2557214

Le bellezze del C.D. Gabbianella

Il Centro Diurno Gabbianella è una struttura semi-residenziale aperta nel Marzo 2002. La gestione è del Consorzio Cooperative Sociali COMETA e Consorzio Campo del Vescovo e nello specifico dalla Cooperativa Paideia.

Qual è la funzione del Centro Diurno?

Il Centro Diurno è una delle strutture dei percorsi di riabilitazione psicosociale che possono essere utilizzati per attuare compiti di diagnosi, cura, riabilitazione e risocializzazione con particolare accento su questi ultimi due punti. Per gli utenti è un luogo, uno spazio e un tempo per trovare e sperimentare risposte alle proprie necessità di sicurezza, di socialità, di stima, di accoglienza. Vi si attuano interventi riabilitativi che tendono a migliorare le competenze sociali degli utenti affinché siano più soddisfatti e autonomi nel loro ambiente di vita.

Qual è la mission del Centro Diurno?

Gli interventi attuati hanno la finalità di contrastare le conseguenze negative sulla qualità della vita indotte dalla malattia attraverso il miglio-

ramento delle competenze individuali e sociali, il rafforzamento dell'identità e dell'autostima, l'acquisizione di una migliore conoscenza e accettazione di sé; alleviare il carico emotivo e fisico della famiglia; contrastare la possibilità di ricadute e cercare di gestire le crisi evitando, quando possibile, la necessità di ricorso al ricovero; contribuire a ridurre l'isolamento sociale; individuare e favorire lo sviluppo di capacità lavorative e costruire un supporto per gli utenti del centro diurno inseriti in esperienze lavorative tramite la rete di collegamento con i titolari dell'inserimento e i familiari.

Quali attività si svolgono all'interno del centro?

Le attività svolte (laboratorio di informatica, psicomotricità, arte terapia, gruppo di auto-aiuto, rilassamento, inglese, lettura, laboratorio neurocognitivo, CRT, uscite CAI, uscite sul territorio) ci consentono sia di disporre di una "trama" per attuare interventi riabilitativi sia di promuovere l'apprendimento e il miglioramento cognitivo, di occuparci della "cura di sé" e

delle relazioni con il mondo esterno. Le risorse utilizzate sono tutti i locali del Centro Diurno, situazioni ed occasioni offerte dalla città e dalle province limitrofe, strutture esterne come il museo d'arte moderna CA-MEC. Gli invii per ogni attività specifica prevedono una richiesta scritta da parte del D.S.M. con indicata la diagnosi clinica del paziente e la finalità terapeutica.



Bella Spezia



Il laboratorio di fotografia fa parte del ventaglio di attività svolte presso il Centro Diurno *La Gabbianella*. I ragazzi del Centro, insieme agli operatori, hanno effettuato delle uscite sul territorio, sia in città che fuori. In ciascuna uscita ogni ragazzo ha scattato delle fotografie in modo assolutamente libero e creativo. Tale laboratorio è nato con l'esigenza di far emergere, con tecniche molto semplici e sempre nel rispetto della loro sensibilità personale e dei loro tempi, tutto ciò che i ragazzi hanno dentro. La fotografia infatti provoca sentimenti e rievoca memorie. Con essa è possibile comunicare qualcosa di sé e migliorare la propria

capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni. I contenuti del laboratorio spaziano dalla spiegazione degli strumenti e delle tecniche alle uscite guidate in luoghi in cui è possibile scorgere soggetti, paesaggi e luci da ritrarre. Gli obiettivi principali sono quelli di far sviluppare le conoscenze basilari sulla fotografia, incrementare le capacità pratiche rispetto all'uso della macchina fotografica, migliorare le abilità socio-relazionali e comunicative rafforzare autonomia, assertività e autoefficacia. I benefici generali di questo laboratorio sono il senso di rilassamento, l'aumento dell'autostima, grazie al feedback positivo dovuto al

piacere di creare una foto, la condivisione con gli altri membri del gruppo e lo scioglimento delle ansie e delle preoccupazioni grazie all'immediato senso di soddisfazione personale. Lo scopo è quello di permettere, attraverso un nuovo canale di comunicazione, di sentirsi più competenti nel riconoscere, elaborare ed esprimere il proprio mondo interno. Da questo laboratorio sono state prodotte fotografie anche molto suggestive e profonde: partendo da un libro contenente immagini della Spezia antica, i ragazzi hanno messo a confronto fotografie del passato e fotografie attuali creando così un parallelismo temporale.



Le golosità della Gabbianella



Il laboratorio di cucina, proprio per la sua connotazione ludico-creativa, si configura come una delle prime tappe capaci di rimettere in gioco le capacità di interazione sociale e delle proprie abilità manuali. Attraverso la funzione artistica e creativa non solo è più facile comprendere i propri vissuti ma anche entrare in contatto con gli altri. Cucinare e nutrirsi sono azioni alla base del mantenimento autonomo

dell'individuo e tappe fondamentali dello sviluppo umano. Cucinando insieme in un ambiente protetto e positivo come il Centro Diurno permette ai partecipanti del laboratorio di esperire la propria capacità di mantenere un impegno, realizzare un prodotto, conservare e sviluppare abilità cognitive che potranno essere poi utilizzate nella quotidianità di ognuno. Gli obiettivi del laboratorio sono:

- favorire l'acquisizione di piccole competenze culinarie
- Promuovere lo sviluppo delle capacità organizzative degli utenti
- Favorire la presa di coscienza del proprio ruolo e delle proprie responsabilità all'interno della vita quotidiana

- consolidare l'autostima
- Assicurare l'opportunità di assolvere e condividere assieme agli altri i propri compiti e le proprie mansioni
- Stimolare il confronto con gli altri nell'ottica della collaborazione e dello scambio
- Promuovere lo sviluppo delle competenze relazionali

- Migliorare i processi comunicativi
- Stimolare l'ascolto efficace
- Valorizzare l'apprendimento attraverso il canale visivo e percettivo
- Coinvolgere i partecipanti sul piano emotivo e affettivo.

Penne al salmone

Ingredienti

- 400gr di pasta tipo penne
- 200gr di salmone affumicato
- 150ml di panna da cucina
- 20gr di burro
- 1 cipolla piccola

- Olio extra vergine di oliva
- Sale.

Come fare le penne al salmone

Mettere a sciogliere il burro a fuoco lento su una padella e aggiungere anche pari quantità di olio d'oliva. Aggiungere la cipolla tagliata finemente e farla imbion-

dire. A questo punto mettere in padella le fette di salmone già fatte a pezzetti e mentre cuociono spezzettarle ancora un po' con un cucchiaio di legno. Prima di spegnere aggiungere la panna e mescolare. Far cuocere le penne in acqua salata, scolarle al dente e farle saltare direttamente nel condimento. Servire nei piatti completando con una grattata di pepe e del prezzemolo fresco tritato.



Spezia città pulita?

Quando pensiamo all'ecologia ci viene in mente il recente ambientalismo. In realtà l'ecologia è una scienza molto più antica che non si occupa soltanto dell'impatto delle attività dell'uomo sull'ambiente in cui vive, ma di molto altro. A seconda dei singoli aspetti che approfondisce si suddivide in diverse discipline:

- ecologia comportamentale: studia il comportamento degli animali per adattarsi all'ambiente nel corso della loro evoluzione;
- Ecologia del paesaggio: studia le trasformazioni del paesaggio nel corso del tempo;
- Ecologia urbana e sociale: studia il comportamento umano nelle aree urbane ad elevata densità di popolazione e le relazioni tra ambiente e società urbana;
- Ecologia industriale: si occupa della gestione ecosostenibile degli impianti industriali e dei sistemi produttivi.

Un modo per prendersi cura dell'ambiente consiste nel fare la raccolta differenziata. Fare una divisione attenta della raccolta differenziata significa compiere il primo passo per il riciclo e il riutilizzo di una materia prima. Ognuno di noi, separando correttamente i materiali, contribuisce in maniera davvero significativa al loro riciclo. Quasi tutti i materiali, infatti, possono avere nuova vita: il cartone, la plastica, il vetro possono essere riutilizzati per produrre nuovi oggetti o diventare materiale utile per altre produzioni:

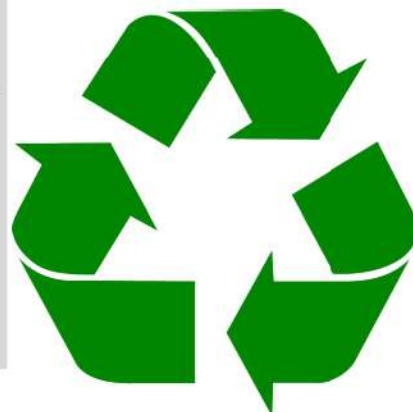
- l'umido diventa utilissimo fertilizzante o materia prima per biogas;
- Il vetro viene fuso e riutilizzato per creare nuovi oggetti;
- La carta viene macerata in una pasta per produrre nuovi fogli, anche se non può essere riciclata all'infinito come il vetro e l'alluminio;
- Il riciclo della plastica è più complicato perché una volta recuperata deve essere divisa per tipologie, dato che le loro caratteristiche sono diverse;
- L'alluminio è riciclabile all'infinito, quindi separarlo per bene è fondamentale per non utilizzare più materia prima.

Il vantaggio maggiore del fare la raccolta differenziata è salvaguardare l'ambiente:

- c'è meno inquinamento, dato che i rifiuti non sono immagazzinati nelle discariche: più si ricicla meno si danneggia l'ambiente;
- Riutilizzando le materie prime risparmiamo le risorse naturali e generiamo nuovo valore da ciò che abbiamo già utilizzato;
- Dato che le aziende

devono produrre meno materia prima, avremo minor utilizzo di energia e quindi meno emissioni inquinanti;

- possiamo eliminare o ridurre le discariche che rischiano di inquinare le falde acquifere e il terreno su cui poggiano;
- Evitiamo che le plastiche finiscano in mare e che poi finiscano nell'organismo dei pesci e quindi anche nel nostro.



PROGRAMMA USCITE TERRA DI MEZZO PRIMAVERA ESTATE 2022

- SABATO 23/04/22 ALLENAMENTO
PRESSO STADIO MONTAGNA
- SABATO 30/04/22 SENTIERO
DELLE MURA
- SABATO 14/05/22 ALLENAMENTO
PRESSO STADIO MONTAGNA
- SABATO 28/05/22 ESCURSIONE
- SABATO 25/06/22 ESCURSIONE
- SABATO 16/07/22 ESCURSIONE

Il Conorzio Campo del Vescovo in collaborazione con il CAI organizza escursioni nel territorio per utenti del Dipartimento di Salute Mentale di La Spezia

Per informazioni e contatti: Centro Diurno Gabbianella - 0187/2557214