

Navicella nelle Valli



Associazione di Volontariato Pro Salute Mentale Valtellina e Valchiavenna

Via Carlo Cotta, 1 - 23017 Morbegno (SO) - e-mail: navicella97@yahoo.it - sito web: www.navicella.org - tel. 3392754019 - 3440870767

Cari lettori

Vorrei iniziare ringraziandovi per l'attenzione che ci state dimostrando, sfogliando e leggendo il nostro giornalino: a noi caro perché risultato di impegno e piacere di far conoscere le nostre piccole ma intense attività di associazione. Iniziative e progetti che, con il tempo dedicatoci dai volontari, amici e sostenitori, si riescono a realizzare.

In questa prima parte dell'anno 2018 ci siamo riproposti e attivati con azioni per **fare rete** chiedendo e ricambiando collaborazioni, attraverso incontri e laboratori, a diverse realtà e soggetti locali. Insieme alla cooperativa 'La Brevia' e all'associazione 'Namasté' si è creato l'evento dal titolo **APRiLeMenti**; si è tenuto a Morbegno all'interno dello Auditorium e del chiostro di S. Antonio, grazie alla concessione fattaci dal comune che ci ha permesso di usufruire di questi spazi bellissimi e ricchi di memoria storica e sociale. Il



desiderio, per il futuro, di trasformare APRiLeMenti in un appuntamento annuale che coinvolga tante altre realtà/associazioni, facendo festa insieme e presentando alla comunità qualche risultato dell'impegno che si porta avanti quotidianamente. Siamo stati particolarmente lieti di presentare alla cittadinanza tre progetti: "Vicino a te" (UFE Utenti e Familiari Esperti) - "L'isola dei mestieri" (Laboratori di diverso tipo) - "Quattro passi in punta di...zampe" (Pet therapy). Troverete all'interno una pagina dedicata ai progetti.

R.U.L. - Rete Utenti Salute Mentale Lombardia
www.reteutilombardia.it

PROSSIMA ASSEMBLEA ITINERANTE
Morbegno (SO)

Lunedì 11 giugno h. 14.30

Presso l'associazione "La Navicella"
Via Cotta Carlo, 1, 23017 Morbegno SO

Temi dell'assemblea

- Iscrizione nuovi soci e/o rinnovo tessera 2018
- Presentazione delle realtà locali
- La Rete Utenti Lombardia, mission e obiettivi raggiunti e da raggiungere
- Varie e eventuali

Ringraziamo l'Associazione 'Ad Fontes' per il progetto "Tutti in scena": la nostra partecipazione ci ha permesso di incontrare persone e realtà che ci circondano, disponibili e interessate a percorrere un cammino di apertura e inclusione sociale: azioni necessarie per contribuire ad abbattere il muro dello stigma nel disagio mentale.

E' con soddisfazione che ci apprestiamo ad accogliere presso la nostra sede e per la seconda volta, l'11 giugno alle

14.30, i rappresentanti della R.U.L. **Rete Utenti Salute Mentale Lombardia**, con la loro **Assemblea Itinerante**: riteniamo l'incontro con gli amici della RUL una preziosa occasione di confronto, di apertura da una rete locale a una rete regionale, vasta e diversificata. Vi ricordiamo che l'Assemblea è **APERTA A TUTTI**.

Saluto cordialmente chi ha 'preso in mano' il nostro 'Navicella nelle Valli' e si accinge a leggerlo...**GRAZIE e BUONA LETTURA!**

Presidente **Tiziana Gregori**

Auguriamo a tutti un'estate ricca di esperienze e incontri rigeneranti !

39° CAMMINATA AVIS AIDO ADMO Morbegno: Navicella e La Brega...presenti!



Non riusciamo a ricordare un appuntamento mancato alla camminata AVIS di Morbegno da parte delle nostre due 'Navicella e La breva'... E da diversi anni si crea pure il Gruppo che spesso è risultato tra i più numerosi! Il percorso ormai conosciuto, il clima festoso creato dal coinvolgimento nel gruppo multicolore dei quasi duemila partecipanti e il piacere di trovarsi a camminare tra amici, rivelano le caratteristiche di questa 'inossidabile' presenza. Che ha pure un tocco finale divenuto anch'esso una consuetudine allettante e ...golosa: una gigantesca paella dello chef Enrico e... collaboratori, meritatamente gustata dalla allegra compagnia. Braviii ! *

PassInsieme NEL PARCO DELLE OROBIE VALTELLINESI

Ad agosto 2017, il caso o il destino ha messo sul nostro sentiero il Parco delle Orobie Valtellinesi, perché la sede di Albaredo dell'ente ha offerto alloggio alla mostra *"Un viaggio dall'isola della follia clamorosa all'escursione della montagna... Dall'album comparativo alla cartolina"*, targata 'Equilibero', che come associazione avevamo ospitato per festeggiare il nostro 20° compleanno.

In seguito, i nostri passi si sono incontrati a novembre 2017, quando il Parco ha 'regalato' al nostro gruppo la professionalità di una delle Guide che ci ha accompagnato all'Alpe Piazza; dove, presso



l'omonimo Rifugio ci attendeva uno squisito pranzo servito con la disponibilità e la gentilezza dei gestori. Con immensa sorpresa il 12 aprile 2018 PassInsieme è stato invitato ad intervenire alla giornata di formazione delle guide alpine, tenutasi ad Albosaggia, nella sede centrale del Parco delle Orobie. L'organizzazione ha pensato che il racconto delle esperienze vissute da ognuno di noi, a spasso per le nostre montagne, potesse seminare

curiosità, voglia di conoscere e conoscersi, oltre magari, a suscitare il desiderio di condividere tempo, competenze, emozioni e passioni, nell'animo dei presenti. A fine giornata, per salutarci, dopo tante parole dette e ascoltate, quasi per gioco, ci siamo ritrovati a proporre di fare assieme 'il cerchio di chiusura', rito che accompagna le nostre passeggiate, utilizzando come "testimone" il simbolo del Parco. Questo per rendere un poco più tangibili le nostre voci perché -come si suol dire- "la parola incita ma l'esempio trascina"... I sorrisi, le lacrime e gli inviti ricevuti ci hanno dimostrato che i nostri semi hanno attecchito, ma per crescere e diventare grandi avranno bisogno di noi, delle nostre cure e del nostro impegno. Un ringraziamento particolare al Parco e a tutti coloro che hanno presenziato per averci offerto un grande terreno in cui lavorare; con l'augurio di veder crescere questo 'nuovo innesto' tra i sentieri dei nostri monti.

A cura di **Raffaella**

L'edizione 2018 del 'Circuito di gare VERTICAL a scopo benefico'



destina parte del ricavato alla nostra Associazione, per lo acquisto di attrezzature.

Un caloroso GRAZIE da Navicella ai nostri sostenitori !

Un bel gruppetto di amici e volontari della Associazione ha espresso la nostra gratitudine di persona partecipando al *Vertical* del 3 Maggio ad Ardenno: un'esperienza di 'fatica' in un clima di vicinanza gioiosa e solidale!



TUTTI IN SCENA! Anche Navicella è attore protagonista!



Si sta avviando alla conclusione "Tutti in scena! Persone, storie e luoghi per generare e restituire cultura!", cofinanziato da Fondazione Cariplo. Chiari gli obiettivi di progetto, nei quali Navicella si è da subito riconosciuta: creare nuove occasioni di conoscenza e di relazione tra associazioni, istituzioni e singoli nella produzione e nella fruizione di cultura; favorire il "fare assieme", dentro a una logica di conoscenza e di cura del territorio; suscitare opportunità intergenerazionali, soprattutto nello scambio di storie, nuove e antiche...

Proprio nell'ambito di "Tutti in scena!" - insieme al Comune di Morbegno, alla Biblioteca civica "Vanoni" di Morbegno e all'associazione Ad Fontes - è stata inaugurata LA BARCHETTA DEI LIBRI, servizio di book crossing cittadino che, in questi mesi, ha dispiegato in pieno le sue vele con moltissimi libri scambiati e incontri suscitati. Navicella ha contribuito anche all'organizzazione del pomeriggio "Riprendiamoci le SERIOLE", insieme alla danzatrice di flamenco Annamaria Acquistapace: un pomeriggio di grandi emozioni!

Nel corso del progetto, Navicella ha trovato un nuovo grande amico: il PARCO DELLE OROBIE VALTELLINESI. Questo legame è nato ad Albaredo dove la Casa del Parco, su proposta di Navicella, ha ospitato gratuitamente la mostra intitolata "Un viaggio dall'isola della follia clamorosa all'escursione della montagna...dall'album comparativo alla cartolina", curata dall'associazione Equilibero di Padova. Si tratta di una mostra preziosa, che associa foto originali dell'archivio del manicomio di San Servolo di Venezia (quando la follia era rinchiusa dentro quattro mura) a foto di passeggiate in montagna (quando la montagna fa stare bene!). Erano esposte anche le foto di Navicella, del gruppo di Montagnaterapia "PassInsieme". Con il Parco delle Orobie la collaborazione continua, dentro e fuori da "Tutti in scena!", con nuove idee e proposte reciproche.

Anche queste attività descritte, realizzate da Navicella nel triennio 2016-2018 nell'ambito del "Tutti in scena!", troveranno uno spazio di condivisione nella giornata di **SABATO 16 GIUGNO**. Presso il **Centro culturale "Felice Rainoldi" di Morbegno (ex tribunale) verranno proiettati i video delle Azioni di progetto, curate dall'associazione Ad Fontes**. Anche Navicella ci sarà! Vi aspettiamo!

Rita Pezzola

A SCUOLA DI...VOLONTARIATO (e una mini-intervista)

La collaborazione tra Navicella e Enaip Lombardia di Morbegno nasce all'interno del progetto "A scuola di...volontariato", proposto agli alunni delle classi prime Estetiste e Meccanici: due pomeriggi di esperienza attiva presso alcune delle numerose associazioni di volontariato del morbegnese. Mercoledì 2 e 9 maggio le estetiste in erba si sono recate nella sede di Morbegno - Via Carlo Cotta, dove sono state accolte calorosamente tra il profumo del caffè e dei dolci e i sorrisi dei presenti. Dopo la titubanza iniziale le ragazze si sono cimentate nel trucco mani e viso mettendo in campo le competenze e le abilità che in pochi mesi di scuola hanno già acquisito. La positività e l'arricchimento avuto da questi incontri li leggo sui loro volti e mi sono stati confermati dai loro commenti.

Chiara: *è stata una bella esperienza. Mi è piaciuto vedere il benessere nelle persone dopo il trucco.*

Martina: *all'inizio avevo un po' di timore, ma poi mi sono lasciata andare e mi sono trovata benissimo.*