



codice fiscale: 02289800928

Newsletter n^2 del 2019

Nuove attività, nuovi stimoli, nuovi traguardi!....

Nella Comunità Maschile l'aria della primavera ha portato novità importanti: alcuni ragazzi inizieranno l'attività del rugby ogni mercoledì dalle h.15:00 alle h.16,30 presso i campi dell'ex Casmez ad Iglesias. Sono terminati i lavori per la sistemazione dell'impianto sportivo e ora, essendo dotato di un impianto di illuminazione, è possibile accedervi anche nelle ore più buie. Tutti noi sappiamo quanto l'attività fisica sia fondamentale per assicurarci salute a lungo termine. Purtroppo però trovare la voglia (e il tempo) per farla non è sempre così scontato. Con il movimento stimoliamo innanzitutto il metabolismo a lavorare di più (consumando di conseguenza più calorie), abbassiamo il colesterolo, rinforziamo le ossa e, miglioriamo anche l'umore. Infatti, secondo uno studio della *Mental Health Foundation*, i medici che attualmente prescrivono l'attività fisica, come parte integrante nella terapia per la depressione, sono oltre il 40% (contro il 10% di tre anni fa). Questo perché è stato oramai ampiamente dimostrato che l'attività fisica stimola il rilascio delle endorfine, quelle sostanze prodotte dal corpo umano che ci regalano la sensazione di benessere. L'esercizio fisico e psicologico stimolano l'attività della corteccia cerebrale e di altri importanti centri cerebrali implicati nei processi emotivi e della ricompensa, del piacere e della gratificazione. L'esercizio fisico regolare e frequente inoltre determina la riduzione di una serie di fattori patogeni endogeni, come ad esempio il livello elevato di cortisolo, che sono associati a neurotossicità e quindi alle patologie neurologiche e psichiatriche, come depressione e tossicodipendenza. Il ruolo dell'esercizio fisico nell'attivazione e nella regolazione funzionale del sistema della ricompensa e della dopamina – suo mediatore centrale -, va attentamente considerato nella formulazione di possibili strategie comportamentali di prevenzione e intervento nelle dipendenze. La dipendenza sembra peraltro associata a fattori genetici o esperienziali (come traumi, stress, depressione, etc...) che alterano il normale sviluppo e funzionamento del sistema della ricompensa e eventualmente determinano quella che è stata denominata "sindrome da carenza delle ricompense". Si potrebbe ipotizzare così che uno dei principali obiettivi del trattamento della dipendenza debba essere il ripristino dell'omeostasi della dopamina. Un obiettivo che la somministrazione dell'esercizio fisico, visto il suo impatto sul sistema della ricompensa, potrebbe efficacemente concorrere a raggiungere. La dipendenza è legata anche al discontrollo dei comportamenti associati alla ricompensa. È noto che la regolazione delle emozioni, l'inibizione degli impulsi, degli appetiti e del desiderio, in una parola, l'autocontrollo, dipendono dal funzionamento delle aree della corteccia prefrontale e dell'ippocampo. Altre ricerche hanno indicato che l'esercizio fisico può attivare il sistema degli oppioidi endogeni, altra struttura funzionale al centro della ricompensa ma anche della risposta alla stress, della regolazione dell'ansia e del dolore, tutti processi che hanno un ruolo nella vulnerabilità alle dipendenze e nel disturbo da uso di sostanze. In questo senso l'esercizio fisico inteso anche come leva del sistema degli oppioidi rappresenta un altro elemento importante nel razionale dell'utilizzo dello sport come

coadiuvante del trattamento della dipendenza. Negli ultimi anni, gli interventi con esercizio fisico per i pazienti con abuso di droghe hanno misurato notevoli miglioramenti nella forma fisica e in diverse variabili di qualità della vita, compresi il funzionamento fisico quotidiano, la salute psicologica e il benessere, la vitalità, il funzionamento sociale, la percezione generale della salute. Altri studi hanno rilevato qualitativamente i benefici fisici specifici, indicati dalle riduzioni di lesioni, dolori muscolari, riduzione del peso, aumento di vitalità e il conseguente aumento delle attività di vita quotidiana, e del benessere psicologico percepito (minore preoccupazione per problemi quotidiani, umore migliorato, stress ridotto e ansia). Allo stesso tempo questi studi hanno rilevato una riduzione del craving, ossia del desiderio della sostanza. È perciò evidente che l'esercizio fisico sembra favorire i percorsi di riabilitazione attraverso la riparazione dei circuiti funzionali che nel cervello mediano i processi della ricompensa, la regolazione delle emozioni e il controllo cognitivo e volontario del comportamento. A noi un grande in bocca al lupo per questa nuova esperienza!!!

Naila Meloni, comunità terapeutica

Percorsi musicali creativi: un laboratorio tra suoni e improvvisazioni.

È partito ormai da qualche settimana il laboratorio musicale curato dal collaboratore Carlo Spiga, artista visivo e musicista che con i ragazzi dell'Innesto di Casa Emmaus ha iniziato un percorso musicale originale e decisamente non convenzionale. Carlo oltre ad aver suonato come batterista in diverse band sarde (tra cui gli **Atro** e gli **Icy Steel** a Sassari e gli **Erika** a Cagliari), dal 2010 è presidente dell'associazione **Cherimus**, che ha sede a Perdaxius, con la quale ha sviluppato diversi progetti inerenti arti visive e musica. Tra i principali sicuramente **Bisu ndotoe SÉNÉGAL ici Sardaigne!**, entrambi nati e sviluppati come progetti di cooperazione internazionale tra Sardegna e Africa. Carlo ha iniziato a lavorare con entusiasmo con i nostri ospiti, un gruppo decisamente eterogeneo, composto da ragazzi che provengono da storie ma anche retaggi culturali diversi. Alcuni dei nostri ospiti, sono infatti minori stranieri non accompagnati provenienti principalmente da Mali e Guinea, arrivati ormai qualche anno fa' in Italia e accolti presso le nostre strutture e dove attualmente convivono con altri ragazzi sardi. Nonostante la diversità di esperienze e storie, le difficoltà e le differenti problematiche dei partecipanti, il laboratorio musicale è un momento di condivisione e sperimentazione che unisce e riesce a far accantonare le diversità. La musica, soprattutto per i ragazzi dell'età dei nostri giovani ospiti (adolescenti e giovani adulti) diviene un canale espressivo e comunicativo potente, veicolo di un linguaggio universale che spesso più di qualunque altro strumento riesce a superare barriere culturali e sociali, attraverso modalità del tutto spontanee e spesso inconsapevoli. In questo senso il linguaggio musicale si pone come strumento di integrazione, capace di creare interazioni e occasioni di incontro oltre che di scambio e di confronto. Durante le due ore settimanali dal laboratorio, Carlo coinvolge e guida i ragazzi in una sorta di improvvisazione musicale creativa: in questa prima fase infatti i ragazzi stanno sperimentando un vero e proprio percorso musicale a partire dai loro interessi, la musica **Trap** prevalentemente e la produzione di **beat** e musica elettronica tramite l'utilizzo di oggetti non convenzionali (strumenti reali o improvvisati). I beat vengono registrati negli spazi dove i ragazzi passano la maggior parte del tempo, trasformando così salone o cucina in una vera e propria sala di registrazione. "L'idea -spiega Carlo- è quella di portare i ragazzi ad indagare acusticamente anche il più banale degli spazi, e cercare di rileggere il paesaggio che abitano, in chiave positiva e creativa". Rispetto ad altre attività di gruppo, pensate e costruite sui ragazzi, il laboratorio musicale diviene uno spazio ricreativo ma anche un'occasione importante di crescita. Grazie al clima più disteso e informale che la musica riesce a veicolare, anche ragazzi che solitamente faticano a interagire e a stare in gruppo riescono in tale occasione a partecipare e a esprimersi con maggiore facilità.

Anna Maria Milia, struttura minori sociali

Un giorno a Porto Flavia

Conoscere un territorio significa conoscere la sua storia. Basta guardarsi intorno, visitare le colline che circondano Iglesias, per rendersi conto di quanto la mano dell'uomo abbia modificato il paesaggio. Le voragini aperte dalle miniere, gli immensi cumuli di materiale di scarto, gli scheletri dei vecchi capannoni industriali: i segni di un mondo che fine a poche decine di anni fa costituiva il fulcro dell'economia del Sud Ovest della Sardegna. L'importanza del polo minerario era tale da richiamare gli apporti dei migliori ingegneri internazionali. Uno di loro progettò l'avveniristico sistema di Porto Flavia, che consentiva di caricare le navi semplicemente facendole avvicinare al costone di roccia, senza passare dal porto. Le ragazze di Casa Emmaus hanno ascoltato con grande interesse la storia unica di questo sito raccontata dalla guida che le accompagnava durante la visita. Dopo hanno continuato a parlarne per scambiare le proprie impressioni. Proprio come per le miniere, bisogna scavare sotto la superficie di quel che si conosce appena, se si vuole davvero dissolvere la nebbia di disinformazione che troppo spesso circonda, bisogna ammetterlo, i fenomeni che accadono anche solo ad un passo da noi.

Laura Mirarchi, comunità donne

In sostegno dell'AIMS

Anche quest'anno i ragazzi del CAS hanno partecipato all'iniziativa "Bentornata gardenia" promossa dall'AIMS, Associazione Italiana Sclerosi Multipla. L'evento si è svolto l'8 di marzo in Piazza Sella a Iglesias, dove il banchetto di Casa Emmaus proponeva l'acquisto di una gardenia e un'ortensia in cambio di una donazione per la ricerca. Sono stati gli stessi ragazzi che, dopo aver voluto conoscere nei particolari lo scopo dell'iniziativa, con entusiasmo hanno proposto agli avventori di dedicare una piccola parte del loro tempo e del loro denaro per una causa così importante.

Vincendo l'iniziale timidezza, i ragazzi hanno risposto alle domande che gli venivano poste. All'inizio sull'evento, spesso anche sui loro percorsi di vita e di integrazione.

"È stata una bella occasione" - dichiara Oumar- "per fare del bene e poter conoscere persone che in altre situazioni difficilmente ci avrebbero dato confidenza."

L'evento promosso dall'AIMS ha avuto più di un merito: ha permesso di raccogliere fondi per un'importante causa benefica e al tempo stesso, ha consentito ai ragazzi ospiti di sentirsi parte attiva della comunità e del territorio.

Giorgio Pillosu, CAS(centro di accoglienza straordinaria)

L'incontro con gli studenti

Durante il mese di marzo, i beneficiari e gli operatori dello SPRAR hanno avuto diverse occasioni di incontro con alcuni studenti dell'Istituto Tecnico "Primo Levi" di Quartu S.Elena e del Liceo delle Scienze Umane ad indirizzo economico-sociale "Baudi di Vesme" di Iglesias.

I due appuntamenti hanno permesso l'incontro tra la realtà di accoglienza dei beneficiari e le due comunità scolastiche, con l'obiettivo di far conoscere ai giovani il mondo delle migrazioni, le sue peculiarità e l'organizzazione e la gestione dell'accoglienza nel nostro territorio attraverso i racconti degli operatori dell'accoglienza e le storie di donne e uomini che hanno trovato rifugio in Italia. Queste occasioni di incontro abbassano notevolmente la distanza dall'altro percepito come diverso e distante e permettono di avere una lettura diversa rispetto a quanto esposto solo dai media, al fine di

promuovere una cultura dell'accoglienza ed eliminare una serie di pregiudizi sul fenomeno dell'immigrazione.

Un altro interessante momento di condivisione è stato il piccolo rinfresco multiculturale che ha permesso di scoprire qualcosa di più sulle cucine di provenienza dei presenti. Piatti tipici italiani, siriani e algerini che attraverso gli assaggi hanno permesso ancora una volta l'incontro e la condivisione tra diverse culture.

Diego Macis, SPRAR (Sistema di Protezione per Richiedenti Asilo e Rifugiati)

Collaborano alla redazione:

Naila Meloni, Laura Mirarchi, Giorgio Pillosu, Anna Maria Milia, Diego Macis.

L'invio della prossima newsletter è previsto per giovedì 18 aprile 2019

CASA EMMAUS Associazione di volontariato Reg. San Lorenzo 09016 Iglesias (CI)

Codice Fiscale 022 89 80 09 28 Telefono 3463870154 Fax 0781 188 45 51

sito internet www.casaemmausiglesias.it

FB:AssociazioneCasaEmmaus

CASA
EMMAUS

codice fiscale 02289800928