

Anno III n.12 - marzo/aprile 2018

Bimestrale gratuito curato dai volontari dell'associazione



Erga News, la voce gratuita di volontari e cittadini

Erga News è un bimestrale gratuito, nato, circa un anno fa, dall'idea di dar voce ai tanti volontari di Erga Omnes, appassionandoli all'informazione, alla scrittura... e non solo, sono benvenute anche tutte le associazioni ed i cittadini che hanno voglia di parlare di sociale in maniera costruttiva e che vo-

gliono proporre un articolo per dare visibilità al proprio pensiero. Il nostro "giornale" viene diffuso su supporto informatico, non sussistendo quindi obbligo di registrazione (vedi articolo 3 bis, legge 16/07/2012 n. 103). Erga News è nato anche grazie allo stimolo dell'articolo 12 della Costituzione Italiana (ebbene sì, ogni tanto la rispolveriamo): "Tutti hanno diritto di manifestare liberamente il proprio pensiero con la parola, lo

scritto e ogni altro mezzo di diffusione...". In questo numero i nostri ragazzi hanno voluto dare spazio non solo ad illustrare le iniziative dell'Associazione ma anche a far comprendere la propria passione, esperienza e competenza, concretizzando la teoria universitaria con la pratica del volontariato sociale, costruendo legami, relazioni e praticando il buon senso della cittadinanza attiva.

Pasquale Elia

*Presidente dell'Associazione di volontariato onlus
Erga Omnes*

IN QUESTO NUMERO

Il ruolo sociale dello sport // Percorsi di ben-essere ed empowerment per genitori e figli // Nonno Digital 2.0 // Prosegue il progetto "Una chiave"
Corso di formazione gratuito sulle dipendenze patologiche // Neuroscienze e psicologia: Il rapporto tra cervello e mente

IL RUOLO SOCIALE DELLO SPORT

“ Il ruolo sociale dello sport” è stato il tema dell'incontro, ad ingresso libero, del 23 febbraio scorso, presso la libreria De Luca, in via De Lollis, 12 a Chieti (Vicino il Teatro Marrucino). L'iniziativa è stata organizzata dall'Associazione di volontariato onlus Erga Omnes di Chieti, in collaborazione con il Csv di Chieti, l'Associazione Orizzonte onlus e Cm Fight Academy Asa (Arti marziali e fitness). Durante l'incontro è stato presentato, inoltre, anche il testo **Teatro di una favolosa opera** di **Vincenzo Luca Salini**, libro incentrato sull'importanza del carattere aggregativo dello sport.



EDIZIONI
Il Viandante



ERGA OMNES



ASSOCIAZIONE
ORIZZONTE



CM
FIGHT ACADEMY



CSV
CENTRO DI BENEVOLO PER IL VOLONTARIATO
della provincia di Chieti



De Luca

PRESENTAZIONE DEL VOLUME

Il teatro di una favolosa opera

di **Vincenzo Luca Salini**

Con un incontro sul tema
Il ruolo sociale dello sport

Moderatrice e relatrice
Mila Cantagallo
Rete8

Interventi
Arturo Bernava
edizioni Il Viandante

Pasquale Elia
Psicologo, Presidente Associazione di volontariato onlus "Erga Omnes"

Chiara Meucci
Campionessa ed allenatrice di judo

Vincenzo Luca Salini
Autore del volume



CHIETI

Venerdì 23 febbraio 2018 ore 17.30

Libreria De Luca, Via C. De Lollis, 12 (Vicino Teatro Marrucino)

Ingresso libero



L'incontro è stato moderato dalla giornalista sportiva di Rete 8 **Mila Cantagallo**.

Vari gli interventi: **Arturo Bernava**, edizioni Il Viandante; **Pasquale Elia**, psicologo, formatore e presidente dell'Associazione di volontariato onlus "Erga Omnes"; **Chiara Meucci**, campionessa e allenatrice di judo, un astro nascente dell'arte marziale; **Velina Rasetta**, presidente del Pescara Calcio femminile; **Alessandro Marzoli**, presidente dell'Associazione italiana giocatori di basket; **Vincenzo Luca Salini**, autore del volume.

Percorsi di ben-essere ed empowerment per genitori e figli

UN PROGETTO PER LE FAMIGLIE

Il 18 Febbraio 2018 si è concluso ufficialmente il progetto “Percorso di Ben-essere ed empowerment per genitori e figli”, realizzato da Erga Omnes, in co-finanziamento con la regione Abruzzo all'interno del Piano Famiglia 2016. La riuscita del progetto è stata possibile grazie soprattutto al connubio e al supporto dei partner IPRA Pescara (Istituto di Psicologia Relazionale Abruzzese) e Abruzzo Mindfulness, nonché dell'impegno attivo dei volontari di Erga Omnes, coinvolti nella promozione e nell'accoglienza tramite lo sportello informativo e nel monitoraggio delle attività. Questa esperienza ha offerto l'opportunità ai giovani volontari di relazionarsi con professionisti come le dottoresse Rita Latella e Gabriella Monti, le quali da più di 30 anni sono attive nel campo della psicologia relazionale, e il dott. Alessandro Giannandrea psicologo psicoterapeuta e istruttore Mindfulness. I quali hanno gestito le attività rivolte a genitori e figli.

La prima parte del progetto ha visto protagonisti i genitori che tramite la guida delle dott.sse Latella e Monti, hanno potuto riflettere sui principali problemi relazionali tra genitori e figli tipici dell'adolescenza, incrementare le capacità genitoriali e confrontarsi con il gruppo. Tali incontri, infatti, avvenivano in gruppo, che al tempo stesso fungeva da contenitore e

strumento per i partecipanti: la condivisione e il supporto del gruppo sono stati in grado di dare forza, empatia e conforto.

Gli adolescenti sono stati i protagonisti della seconda parte del progetto. Il dott. Giannandrea ha condotto attività di Mindfulness, accompagnando gli adolescenti in un percorso ben strutturato. Inizialmente i ragazzi hanno ricevuto un'educazione esperienziale alla strategia, grazie soprattutto ad esercizi che miravano ad esercitare la consapevolezza sul proprio corpo, allontanando gentilmente i pensieri intrusivi che ostacolavano la concentrazione. Durante gli incontri è

emerso che spesso tendiamo a trattare gli altri con gentilezza ed amorevolezza mentre riserviamo per noi stessi un atteggiamento autocritico e rigido, diventando giudici severi. Tale atteggiamento determina sentimenti di ansia e svalutazione, che spesso intralciano le performances predisponendo il fallimento. Si determina pertanto un circolo vizioso che rinforza sempre più l'autocritica. Gli incontri hanno avuto lo scopo di lavorare su tali consapevolezza e di esercitarsi, tramite la Mindfulness ad un atteggiamento di amorevolezza e gentilezza nei riguardi di se stessi.

Punti forti del progetto sono state le competenze e la professionalità dei partner, nonché l'entusiasmo e la voglia di fare dei volontari di Erga Omnes. Purtroppo ci si è dovuti



scontrare con il forte pregiudizio nei confronti dello psicologo e del lavoro di prevenzione, che ha determinato una notevole difficoltà nel reperire tante adesioni al progetto. Ci siamo scontrati con una realtà ancora poco attenta all'importanza della prevenzione psicologica, ma ci è servito per comprendere come agire nel futuro per promuovere la filosofia del benessere a tutto tondo, a partire da quello psicologico.

Maria Antonietta Scarcella

E chi lo dice che la tecnologia è solo per giovani?

NONNO DIGITAL 2.0

PER GLI OVER-60
SI TORNA A SCUOLA

Seconda edizione del progetto "Nonno Digital", il corso gratuito sull'uso delle nuove tecnologie rivolte agli over 60 gestito dall'Associazione di volontariato onlus Erga Omnes di Chieti.

nerazionale tra giovani e meno giovani e di combattere la posizione di marginalità e di solitudine a cui è spesso relegata la popolazione anziana, favorendo l'aggregazione sociale. Le cause di quest'ultimo gap generazionale si devono cercare nell'introduzione dei nuovi media. Gli over-60, secondo le statistiche, sono in forte ritardo tecnologico rispetto alle nuove generazioni: questo profondo divario di conoscenze è causa di un distacco sempre più netto tra le parti. La comunicazione digitale permette una simultaneità inter-cognitiva delle esperienze collettive che, attualmente, è riservata perlopiù ai giovani.

Sia gli anziani che gli stessi volontari avranno la possibilità di sperimentare attivamente interazioni positive e di raggiungere obiettivi nel divertimento e nella piacevolezza dell'interazione comune.

In questa nuova edizione del progetto sarà data l'opportunità ai partecipanti del corso di diventare loro stessi dei formatori attivi affiancati dai giovani volontari per le eventuali edizioni future, in modo tale da esaltare il concetto di reciprocità, ossia superare la semplice solidarietà di una generazione nei confronti dell'altra per arrivare ad una vera condivisione di competenze ed esperienze.

All'interno del corso verrà trattato, inoltre, il tema dei social network, uno strumento sempre più utilizzato per accorciare le distanze tra le persone, facilitare la costruzione di relazioni sociali, combattere la timidezza; tutte opportunità che possono migliorare la quotidianità degli anziani, i quali si sentono spesso ab-

bandonati in una società come quella contemporanea che sembra non avere mai tempo per loro.

Il progetto "Nonno Digital 2.0" si terrà presso la sede operativa dell'associazione, situata in via Monte Grappa n° 176 a Chieti Scalo (C/da San Martino).

"Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia venti od ottant'anni. Chiunque continua ad imparare resta giovane. La più grande cosa nella vita è mantenere la propria mente giovane."

Henry Ford

Elisa Conticello
Michela Mangone



Il servizio consiste in una decina di lezioni individuali dirette a favorire l'apprendimento attivo. Ogni lezione avrà la durata di un'ora, nella quale saranno proprio i giovani volontari a spiegare agli anziani il funzionamento di base delle tecnologie in voga negli ultimi anni: computer, smartphone e tablet.

L'obiettivo del corso non è solo l'insegnamento fine a se stesso, ma è anche quello di ridurre il divario ge-



UNA CHIAVE CHE POSSA APRIRE PORTE LÌ DOVE CI SONO PARETI

PROSEGUE IL PROGETTO “UNA CHIAVE”

NATURALEZZA E SPONTANEITÀ HANNO FATTO DA PADRONE

Il progetto di “Una Chiave” continua! Dopo il primo incontro di dicembre ne sono seguiti altri: due al mese. Inizialmente, come associazione, abbiamo pensato di partire con attività da svolgersi all'interno dell'ampia struttura che è a nostra di-

sposizione. Il nostro interesse verteva attorno alla questione della conoscenza reciproca e al desiderio di offrire quello spazio agevole che sin dall'ideazione del progetto abbiamo colto come necessario. Durante “l'area aperitivo” abbiamo conosciuto meglio sia i ragazzi Asperger che i loro genitori, e ci siamo resi conto della necessità di una collaborazione laterale che ci possa fornire gli input per lavorare meglio. Abbiamo, infatti, deciso di stabilire un incontro al mese con i genitori per ricevere feedback e accogliere eventuali suggerimenti. Vista la costante presenza dei ragazzi agli incontri che abbiamo proposto e il

clima gioviale dell'interazione, abbiamo voluto provare l'esperienza all'aperto. L'attività ha riguardato la visita al Museo Archeologico La Civitella di Chieti. Per la prima volta i ragazzi si sono accompagnati ai volontari di Erga Omnes, senza la presenza dei genitori. Vi era certamente una leggera tensione, ma che ha lasciato le redini ben presto, quando il gruppo ha preso una forma naturale. Si la parola da sottolineare è proprio “naturale”: la naturalezza con cui alcuni ragazzi hanno iniziato a conoscersi e a confrontarsi sulle loro passioni, la naturalezza con cui si iniziano a creare legami, fiducia e un contatto personale. Alla visita al museo è seguito un aperitivo in centro, per non interrompere il dialogo e l'interazione che così spontaneamente si è venuta a

creare. Le ore trascorse insieme ci hanno caricato di entusiasmo, hanno stimolato in noi volontari altre riflessioni e idee che abbiamo voluto mettere nero su bianco. Finalmente abbiamo trovato il nome giusto per questo progetto: “Una chiave”, un simbolo che è una speranza, ma anche una con-



cretezza per questi ragazzi. Inoltre, abbiamo stilato un progetto formale che servirà da base per esplorare attività più stimolanti. Per il mese di aprile è in programma una passeggiata in montagna con pic-nic e una serata in pizzeria; per il mese di maggio partita di calcetto e osservatorio astronomico. C'è da chiarire che Una Chiave è un progetto in essere, e la nostra speranza è che esso possa rappresentare la porta di accesso per coloro che trovano soltanto pareti. Abbiamo intenzione, entro la fine del 2018, di incuriosire altri ragazzi Asperger che spesso frequentano un solo luogo, quale la propria casa, e di mostrare che è possibile trovare persone disponibili ad accoglierli e condividere.

Jlaria Ottone

CORSO DI FORMAZIONE GRATUITO SULLE DIPENDENZE PATOLOGICHE

L'Associazione di volontariato onlus Erga Omnes ha promosso il progetto dell'ARCAT Abruzzo (Associazione Regionale Club Alcolologici Territoriali): "A che gioco giochiamo", proponendo un percorso gratuito di formazione sviluppato in tre incontri, dal titolo: **"Che fare se... Alcol, droghe, gioco d'azzardo, conflitti, disagi..."**

Gli incontri sono avvenuti il 3, il 17 ed il 24 marzo, presso la sede operativa dell'Associazione di volontariato onlus "Erga Omnes", in Via Monte Grappa 176 – Chieti Scalo.

I temi trattati sono stati:

- I problemi alcol-droga correlati e complessi secondo l'Approccio ecologico-sociale (Metodo Hudolin).
- La multidimensionalità del gioco d'azzardo e le risorse territoriali.
- Nuove forme di dipendenza (internet, smartphone) e rischi connessi

Il corso ha promosso la partecipazione attiva e la creazione della dinamica di apprendimento mediante lezione frontale interattiva, lavori di gruppo con tutor e condivisione dei lavori di gruppo. Gli incontri sono stati tenuti dal Dottor **Natalino Faraò**, sociologo, esperto di dipendenze patologiche e responsabile del progetto regionale di prevenzione sul GAP "A che gioco giochiamo". I gruppi sono stati seguiti da Tutor formati sul **Metodo Hudolin**.

Il corso era aperto a chiunque aveva voglia di essere sensibilizzato ed informato sulle problematiche relative alle forme di "attaccamento", i posti però erano limitati.

Perché questo corso.

I problemi legati alle vecchie forme di dipendenza (alcol, droga) e alle nuove dipendenze (gioco d'azzardo, internet, etc.) sono in con-



tinuo aumento e la loro complessità impone l'attivazione di percorsi di sensibilizzazione nelle principali agenzie educative (scuola, famiglia, enti).

Le **finalità** sono state le seguenti:

- Informare sui problemi relativi alle dipendenze: personali, familiari, sistemici, psicologici, sociali.

- Favorire la protezione e la promozione della salute nella comunità, affrontando la multidimensionalità della sofferenza e del disagio

Al termine del percorso è stato rilasciato un attestato di partecipazione.

Neuroscienze e Psicologia:

Sebbene non sia difficile desumere dal nome “Neuroscienze” gli intenti di questa disciplina, regna ancora un certo scetticismo e una certa disinformazione sull’oggetto di studio di questa scienza piuttosto moderna. Lo studio del cervello inteso come “casa” dell’anima, non ha più di 500 anni e solo da meno di 60 è possibile studiarlo in modo sistematico e soprattutto in vivo. Ciò è stato possibile grazie ai progressi dell’informatica da un lato, e dall’altro dai tanti ricercatori impegnati nello studio del sistema



nervoso. Infatti, le neuroscienze sono una materia di studio trasversale: coinvolge psicologi e medici (prevalentemente neurologici e psichiatri) quando ci si cimenta con gli aspetti psicologici, clinici e in generale macroscopici delle funzioni cerebrali; coinvolge poi biologi, genetisti e farmacologi che si occupano prevalentemente di aspetti più microscopici del funzionamento del cervello. Infine vi sono fisici e ingegneri, che implementano tecniche e software in grado di studiare tali fenomeni senza sezionare fisicamente l’organo oggetto di studio.

Questa sinergia ha permesso di fare passi da gigante nella comprensione del funzionamento del sistema nervoso centrale, del suo sviluppo filogenetico (evoluzionistico) e ontogenetico (evolutivo), tanto da far sì che negli ultimi anni il premio Nobel per la medicina sia stato più volte consegnato a neuroscienziati. In effetti non può che essere, oltre che stimolante, fondamentale studiare la base organica della nostra esperienza cosciente. In particolare questo campo delle neuroscienze è quello più vicino agli psicologi che, ancora oggi a causa di un retaggio anti-organicista (colpa tanto di psi-

il rapporto tra cervello e mente

codinamici quanto di comportamentisti) ha trascurato per molto tempo questo aspetto. Per quanto ci possa sembrare assurdo, ogni percepito, ogni pensiero, ogni emozione, insomma ogni espressione della nostra vita psicologica ha origine nel cervello e da una serie (infinita) di connessioni e impulsi elettrochimici. Allo stesso modo tutto ciò che ci accade, mediando l’attività del nostro cervello, lascerà una sua traccia sul cervello che avrà effetti sulle nostre cognizioni e sui nostri comportamenti futuri.

E sebbene la mente viaggi sempre al di fuori di noi, è questo il posto in cui “risiede”. Ciononostante spesso, soprattutto gli studenti di psicologia, che difficilmente si sono innamorati di tale materia a partire da neuroni e neurotrasmettitori, si chiedono perché studiare materie come biologia, genetica e psicobiologia. La risposta è abbastanza chiara: la psicologia, senza il contributo di tali materie rimarrebbe mera speculazione filosofica (appunto psicologia: parole, discorso sull’anima) e dunque non ci differenzieremo molto dai cartomanti e dagli astrologi. Tanto le teorizzazioni di Freud, quanto quelle più costruttiviste hanno un correlato cerebrale. E se una terapia psicologica funziona, non ce lo dicono solo il diminuire dei sintomi del paziente, ma anche le modificazioni a livello cerebrale-neuronale che tali terapie determinano: le due cose vanno a braccetto e se così non fosse non potremmo neanche sostenere che le esperienze determinano una buona fetta dello sviluppo del sistema nervoso centrale e in definitiva di ciò che siamo. Le neuroscienze sono quindi la terra battuta sulla quale la psicologia può elaborare, verificare ipotesi e sviluppare tecniche terapeutiche, trovandone correlati organici che ne certifichino l’attendibilità.

Valerio Manippa

la voce dei volontari

ERGA NEWS

Anno III n.12-marzo/aprile 2018

Bimestrale gratuito curato dai volontari dell'associazione Erga Omnes Onlus



ERGA OMNES
Associazione di volontariato onlus
cooperazione, solidarietà, diritto allo studio
www.erga-omnes.eu

In redazione: Elisa Conticello, Pasquale Elia, Michela Mangone, Valerio Manippa, Jlaria Ottone, Maria Antonietta Scarcella,

Grafica e impaginazione: Centro di Servizio per il Volontariato della provincia di Chieti (Mario D'Amicodatri)

Associazione di volontariato onlus
ERGA OMNES ONLUS

Sede legale: c/o CSV Chieti,

Via dei Frentani 81, 66100 Chieti

Sede operativa: Via Monte Grappa 176
Chieti Scalo (C.da San Martino)

Tel. 0871 450291 - 329 8263353

E-mail: info@erga-omnes.eu

Sito web: www.erga-omnes.eu



@ErgaOmnesOnlus



ERGA OMNES

YouTube



Vuoi proporci un articolo o avere maggiori informazioni sul nostro bimestrale?

Scrivici: info@erga-omnes.eu