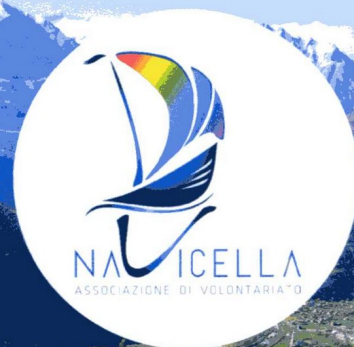


Dicembre 2020 - Anno XX

# Navicella nelle Valli



**Associazione di volontariato Pro Salute Mentale Valtellina e Valchiavenna ODV**

Via Carlo Cotta,1 – 23017 Morbegno (SO)

[www.navicella.org](http://www.navicella.org) – mail [info@navicella.org](mailto:info@navicella.org) – Tel 339/8989590 – 339/8988953 - 344/0870767

## Cari lettori

L'anno scorso vi ho lasciato con l'augurio per un 2020 ricco di serenità , immagino sia valso a poco...Stiamo vivendo un periodo particolarmente impegnativo , nessuno si aspettava di dover affrontare una pandemia ; che non ha fazioni o connotati ben distinti ma è un volo libero di malattia e dolore.

Se posso permettermi un suggerimento... a non fermarci sul come sia potuto accadere, ricercando un capro espiatorio, ma riuscire a cogliere , in mezzo al bombardamento di notizie e bollettini a cui siamo sottoposti , una logica semplice da seguire per tutelarci.

Dovremmo essere fiduciosi che, insieme, con rispetto maggiore verso i nostri cari, amici e conoscenti supereremo questi mesi in cui la libertà, bene ineguagliabile, è stata limitata per salvaguardare la salute nostra e pubblica.

Abbiamo rispolverato un po' di senso civico che negli ultimi tempi era scomparso... Il messaggio augurale per l'anno prossimo che vorrei condividere è di non dimenticare la fatica fatta per ritrovarci più forti ad affrontare gli imprevisti.

**presidente Tiziana Gregori**



**Serene feste aspettando l'anno 2021**

## PENSIERI SU DI NOI

Questa è LA MOTTA di Postareccio situata a 1850 m.s.l.m. nel Comune di Tartano (SO), un tempo alpeggio per capre; qui i figli di Roberto Rovedatti, mancato nei boschi di Tartano nel 2017, costruiranno un bivacco aperto a tutti a ricordo del padre.

Oggi è solo un parco naturale che i proprietari vogliono però già condividere liberamente con gli escursionisti; a fine settembre 2020 la struttura al rustico del bivacco è stata terminata. Il completamento e le finiture interne ed esterne verranno eseguite a partire dalla prossima primavera così da poter renderlo agibile da luglio per l'estate 2021.

Ricordando l'impegno nel sociale per la Cooperativa 'La Brevia' e per l'Associazione 'Navicella', svolto con tanto amore e con tanta generosità dal nostro papà Roberto, con questo pensiero che riassume lo spirito del progetto che vi abbiamo presentato, auguriamo a tutti voi e alle vostre famiglie **Buone Feste!**



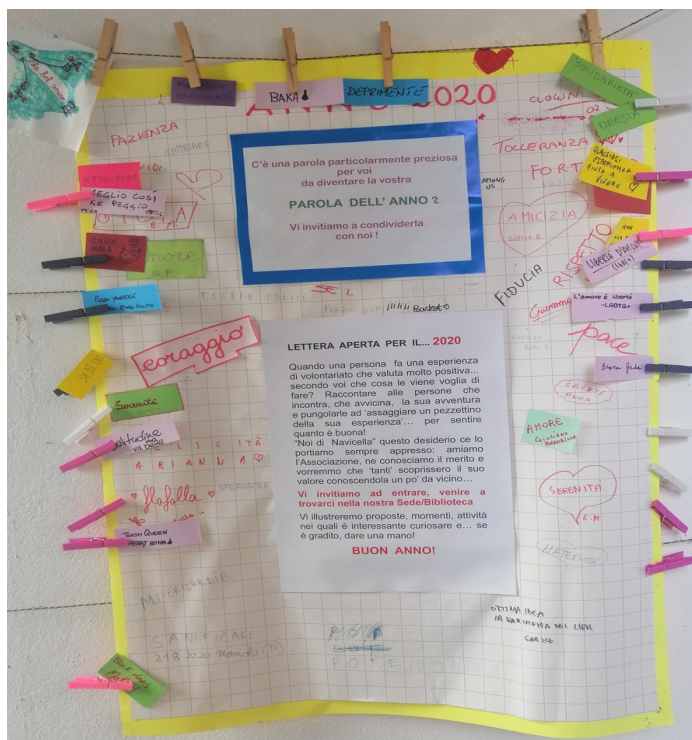
Annalisa, Guido Rovedatti e famiglie



L'Associazione Navicella promuove una **Raccolta fondi** finalizzata al completamento del Bivacco: Per donazioni - Causale **"BIVACCO Roberto Rovedatti"** - utilizzare i seguenti IBAN::  
Banca popolare di Sondrio **IT 70 W 05696 52230000014100x21**  
Credito Valtellinese **IT 53 O 05216 52230000000001251**

## Una retrospettiva per ri-partire con speranza

All'inizio dell'anno 2020, sotto il nostro bel portico esterno, abbiamo appeso un grande cartello: una lettera aperta al territorio, con un caldo invito a visitare la nostra sede e l'annessa Biblioteca e con i consueti auspici per un Anno nuovo sereno e laborioso.



Mai più avremmo immaginato la fatica e il dolore che avrebbe caratterizzato il corso dell'anno e che ancora accompagna questa fine del 2020...

Alla nostra lettera aperta abbiamo aggiunto un altro suggerimento:

**“C'è una parola particolarmente preziosa per voi da diventare la vostra PAROLA DELL'ANNO? Vi invitiamo a condividerla con noi!”**

Il nostro cartellone si è colorato di tante PAROLE: simpatiche, pro-attive, ironiche e, talune, essenziali per sostenere il periodo che ci ha messo - e tuttora ci mette - alla prova...e per ripartire con rinnovata forza d'animo!

***Solidarietà - che bel sorriso - meglio così che peggio - tutti insieme - l'amore è libertà - clown - resilienza - buona fede - resistenza - onestà - w inter - solitudine ma va bene - pazienza - cambiare - gioia - amore - coraggio - sogni realizzati - essere felice - pizzoccheri! - black lives matter! - basket - chica mala - felicità - speranza - fiducia - rispetto - pace - amicizia - tolleranza - fiducia - serenità - maternità - deprimente - l'amore è libertà - qualsiasi esperienza aiuta a vivere - piattolone internazionale - rivoluzione - misericordia - sanificare - pokemon - maternità - salute - ottima idea la barchetta dei libri - libertà d'amore - GRAZIE!***

## La prima volta...

Per la prima volta, da quando pubblichiamo il nostro semestrale, la criticità di questo periodo ci ha consigliato di divulgarlo solo attraverso la rete: abitualmente la sua diffusione in tutta la provincia, dalla Val Chiavenna a Livigno, avviene tramite la distribuzione 'a mano' da parte dei volontari di Navicella. Sperando che questo tipo di comunicazione, on line, possa giungere anche a qualcuno che non conosce l'Associazione, affianchiamo a queste righe una bella fotografia che descrive dove 'abita' la sede di Navicella: nel cuore del centro storico di Morbegno, affacciata sul torrente Bitto, al limitare di un antico ponte sovrastato dalla caratteristica statua di San Giovanni Nepomuceno. E' divenuta luogo 'caro' di incontro, di amicizia, di progettazione e lavoro per noi volontari e, nostro grande desiderio è che tante persone possano conoscerla e venirci a trovare!



**Renata**

## Il disagio mentale al tempo del coronavirus

Vi proponiamo alcune interessanti riflessioni di **Claudio Mencacci** direttore del Dipartimento di Neuroscienze dell'ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano

Un distacco dalla vita sociale improvviso che ci impone un radicale cambiamento delle nostre abitudini, inevitabilmente, mette a dura prova l'umore e la **salute mentale**. Affrontare l'isolamento e rimanere per un lungo periodo di tempo tra le quattro mura di casa non è affatto semplice. Tanto più per chi si ritrova solo e non può condividere con nessuno il peso di questi giorni, per chi soffre di ansia, depressione o altri disturbi della psiche.

**“In momenti del genere chi soffre di una depressione importante vede realizzate quelle profezie catastrofiche che da tempo immaginava - spiega Claudio Mencacci - molte persone sono sole e non hanno relazioni così importanti e stabili da potere permettere loro una vera condivisione, ritrovandosi così in una solitudine reale”.**

Chi soffre d'ansia, vive l'isolamento letteralmente sommerso da preoccupazioni, timori e dubbi.

**“Gli ansiosi viaggiano già su una soglia di vigilanza molto alta e sono costantemente a caccia di qualunque parola e di ogni contraddizione che possa aumentare il dubbio per alimentare il loro stato di allerta”** osserva Mencacci.,

Alcuni consigli, tuttavia, potrebbero aiutare a limitarne gli effetti negativi. La prima raccomandazione, valida soprattutto per gli ansiosi, è quella di limitare il tempo in cui ci si espone alle notizie. Tenersi sempre aggiornati, infatti, non fa altro che aumentare i livelli di allerta e preoccupazione, soprattutto quando lo si fa attraverso la televisione, dove le immagini rievocano

continuamente il dramma.

**“Chiedere agli altri cosa fanno e come si organizzano per affrontare la giornata è importante”** raccomanda Mencacci.

**“Perché la nostra forza risiede nella nostra capacità di acquisire e imparare rapidamente l'adattabilità. La domanda all'altro su come sta affrontando una problematica non serve tanto per imitarlo, ma piuttosto per dare uno spunto, un suggerimento e un incoraggiamento. Questo non solo ci fa sentire meno soli, ma soprattutto ci aiuta ad andare nella direzione giusta”.**

Seguire un'alimentazione corretta, svolgere attività fisica e, quando possibile esporsi alla luce del sole. **“La vita va avanti e bisogna organizzarla al meglio. Siamo in spazi sicuramente più ristretti, ma questo non ci impedisce di coltivare stili di vita sani”** suggerisce

Mencacci. Insomma, bisogna riuscire ad adattarsi a stare dentro la propria casa, servendosi magari dell'aiuto della tecnologia, di un buon vecchio libro o di qualche hobby rimasto finora trascurato. E, perché no, rispolverare la rubrica per ritrovare il contatto di qualche amico o familiare che non si sente



da un bel po'. L'importante è che chi soffre di problemi di salute mentale non si senta abbandonato. Si possono, infatti, continuare ad avere contatti con i propri medici curanti, per trattamenti, psicoterapie e consulti, attraverso strumenti come Skype e Facetime. **“Dobbiamo incrementare questo tipo di interazione”**, spiega Mencacci. **“Oggi che siamo costretti a vivere una realtà più dall'interno questo diventa il nostro unico strumento”.** Tutti i servizi di psichiatria, inoltre, continuano a funzionare per tutti i casi più gravi e anche se si sono chiusi gli ambulatori e i centri diurni, molte strutture continuano a vedere i propri pazienti andando a domicilio o ricorrendo, appunto, a piattaforme come Skype. **“Le persone - conclude Mencacci - non si devono sentire abbandonate”.**

## PROGETTI E ATTIVITA'

In questo periodo della pandemia diverse attività di Navicella hanno subito uno stop, dei rallentamenti o spostamenti nel tempo...PassInsieme, con le sue uscite sul territorio è il progetto, animato da Tiziana Gregori, che è riuscito a svolgere con regolarità la sua programmazione. Ci raccontano le loro uscite!

### PassInsieme

PassInsieme, un gruppo di cammino nato 3 anni fa, che passo dopo passo si è arricchito immergendosi nella natura, composto da giovani e senior. Ci ritroviamo una volta al mese per trascorrere una giornata di pura libertà. Le persone che partecipano alle uscite sono ruotate: in questi anni c'è stato un ricambio che ha forgiato un gruppo forte e volitivo.

Le fragilità come ansia, paura dell'imprevisto, l'inadeguatezza e la solitudine si sono presentate durante le passeggiate, sono state accolte e superate insieme. La soddisfazione che si legge sui volti ogni qualvolta ci si supera è bellissima, i sorrisi ripagano.

La mattina al luogo d'incontro gli sguardi sono indagatori e addormentati, c'è sempre qualcuno che si lamenta che è stanco e non riuscirà a finire l'escursione. Chi preoccupato se poverà o farà freddo. Chi sta pensando a quante persone incontreremo...

Appena si giunge all'inizio del sentiero tutto cambia, ognuno si pone in fila dietro la Guida attento ad ascoltare e a guardare ciò che gli viene suggerito, non mancano domande e ricordi che qualcuno riporta rafforzando in tal modo il clima sereno e di libertà che si respira nel gruppo.

Abbiamo scoperto luoghi vicini a noi e luoghi da alcuni già visti con i propri genitori, trovare e riscoprire odori, suoni e colori che la montagna con i suoi boschi riesce a mostrare è gratificante.

Le uscite di PassInsieme si sono svolte quasi regolarmente rispettando le regole dettate dal periodo di Pandemia in cui siamo. E' stata l'occasione per riprenderci uno spazio di "normalità" ed è l'unico progetto che Navicella è riuscita a continuare in sicurezza .

Abbiamo raccolto in un album le foto di tutte le camminate e l'abbiamo lasciato in sede a disposizione di chi volesse sfogliarlo, per il futuro ci ripromettiamo di lasciare scritte le nostre emozioni, fatiche e tanto altro in un bellissimo quaderno.

**Tiziana**



### Gita alla Torre di Mancapane



Mi è sempre piaciuto camminare, per questo quando Tiziana mi ha chiesto se volevo partecipare a delle camminate con il gruppo di Passinsieme ho detto subito sì.

E' bello camminare insieme a persone diverse, per età e per situazioni di vita e esperienze. Sentirsi accettati per quello che si è, senza doversi vergognare per avere o avere avuto problemi psichici.

Qualche domenica fa, all'inizio di novembre 2020, su proposta di Daniele, abbiamo fatto una camminata vicino a Sondrio, città in cui vivo e lavoro, nel comune di Montagna in Valtellina, meta la torre di Mancapane. Ecco i partecipanti: Daniele, Filippo, Patrizia, Chiara, Tiziana e Raffaele. Siccome conosco il posto, su incipit di Tiziana mi sono sentita di prendere la responsabilità di preparare la gita e guidare il gruppo.

Capire che delle persone contano su di te per fare una cosa è bello, ti fa crescere e sentire che hai un ruolo attivo nel gruppo, ciò aumenta l'autostima, il che è sanificante per la psiche. Per prima cosa ho dovuto fare un sopralluogo andando sul posto percorrendo il sentiero che è dotato peraltro di un'ottima segnaletica. Così sono salita da Cà Benedetti, fino alla torre di Mancapane, fra castani e castagne, che ho anche raccolto. Dopo una mezz'oretta ero già arrivata alla torre per cui bisognava allungare un po' i tempi e così ho deciso di proseguire fino alla chiesa di San Giovanni. Ho cercato e trovato il sentiero e dopo un'oretta sono giunta alla Chiesa. Qui il panorama sulle Orobie è davvero bello, merita la fatica del sentiero, e lo sguardo abbraccia dalle piste dell'Aprica fino alla Colmen. Poi sono scesa dalla comoda strada asfaltata fino a ritrovarmi ancora a Cà Benedetti, dove avevo lasciato l'auto. Il giorno dopo ho rifatto la strada, ma non da sola, con il gruppo. Premio della fatica: Daniele che non la smetteva più di chiacchierare e di dire che era bello. Ho avuto anche l'apprezzamento di Tiziana che mi ha detto: "tu vai piano ma arrivi sempre". Un bel colpo ancora per l'autostima. In fondo bisogna solo dire di sì e giocare un po' nella vita. Io penso che siccome abbiamo tutti delle capacità, chi in un campo, chi nell'altro, nessuno può dirsi esonerato dal fare qualcosa per gli altri.



**Chiara**

## **Dalla Cooperativa "LA BREVA" Motivazioni di un progetto importante! Sosteniamolo!**

### **"H.ABITIAMO Con Noi & Dopo di Noi"**

Il Progetto nasce dal desiderio e dalla necessità di rispondere alle istanze delle persone più fragili e dei loro familiari e prevede la realizzazione di quattro/cinque bilocali e una micro Comunità per circa otto persone in quello che potremmo definire un piccolo condominio solidale.

Una struttura con tutti i comfort e caratteristiche di una casa di civile abitazione e non di una struttura socio-sanitaria, visto che l'obiettivo del progetto è di far sentire le persone accolte come a casa propria. Il nostro progetto si orienta sulle linee guida di Regione Lombardia che tendono a privilegiare interventi territoriali e servizi integrati e ben inseriti nel territorio, in rete con vari enti e associazioni di volontariato, sportive e culturali.

L'ubicazione a Traona, Comune montano della Bassa Valtellina, vuole permettere alle persone di non abbandonare il proprio territorio e di continuare a mantenere affetti, relazioni e abitudini garantiti dalla propria rete parentale e amicale, in un'ottica anche di contrasto allo spopolamento dei territori montani.

I destinatari di questo progetto sono persone con disagio psichico o diversamente abili con un buon grado di autonomia in uscita da percorsi di accoglienza protetti, anziani soli, situazioni di fragilità che necessitino di un supporto anche temporaneo.

Per i giovani con problematiche personali e sociali che vogliono intraprendere una vita autonoma si realizzeranno quattro/cinque piccoli appartamenti che potranno contare sul supporto di operatori specializzati.

Le motivazioni del progetto **"H.ABITIAMO Con Noi & Dopo di Noi"** sono essenzialmente le seguenti:

- la prima è cercare di far fronte alla preoccupazione e alla richiesta da parte dei parenti di persone con disagio psichico o altre fragilità sulle prospettive di vita dei propri cari una volta venuti a mancare i genitori; questa parte del progetto si concentra sul Dopo di noi.
- La seconda motivazione del progetto è riconducibile al CON NOI, ovvero l'affiancamento di giovani con varie problematiche personali e sociali consentendogli un'uscita dal nucleo familiare di origine per intraprendere una vita autonoma, allo stesso modo per persone in uscita da percorsi di vita comunitaria che debbano essere accompagnate nel loro percorso di reinserimento sociale.
- La terza motivazione è inerente alla possibilità di fornire alle persone anziane, con ancora una sufficiente autonomia ma che non possano restare a casa, una soluzione intermedia all'inserimento in RSA e la possibilità di continuare a vivere nel proprio contesto sociale.
- La quarta motivazione della realizzazione di questo progetto in un comune montano della Bassa Valtellina in Provincia di Sondrio è impedire lo spopolamento dei paesi montani consentendo alle

persone di usufruire di una struttura sul proprio territorio anziché spostarsi in zone lontane dalla propria rete parentale e amicale

- la quinta è il recupero di uno stabile in disuso da tempo con una finalità sociale e secondo principi di rispetto dell'ambiente e dell'utilizzo di materiali e risorse energetiche ecocompatibili

- la sesta ma non ultima per importanza è il tentativo di favorire la crescita della comunità locale, di una cultura dell'integrazione, del mutuo aiuto, del volontariato anche attraverso forme di vicinato attivo.

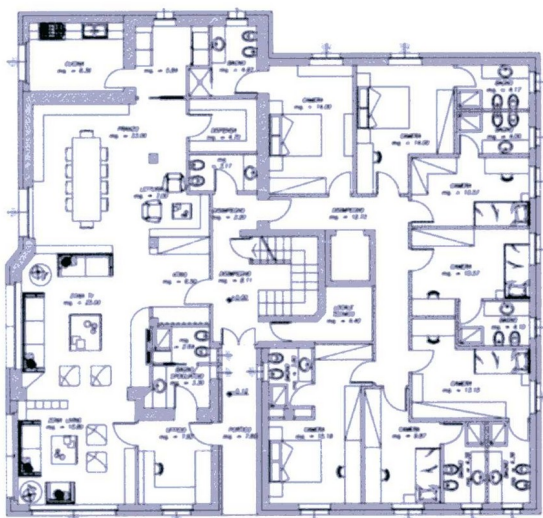
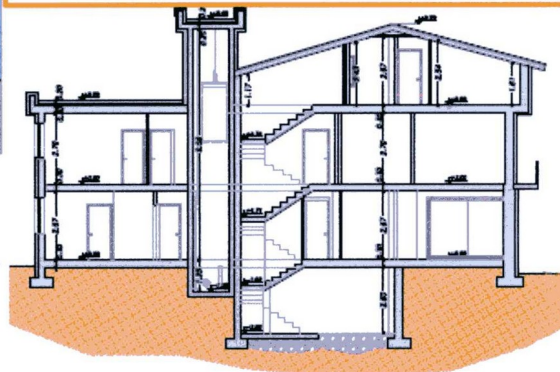
## H·ABITIAMO *Con Noi & Dopo di Noi*



### Com'è sarà strutturato il Centro.

Una piccola Comunità al piano terra per otto persone circa e cinque miniappartamenti ai piani superiori

**A chi è rivolto?** Persone con disagio psichico o diversamente abili con un buon grado di autonomia, anziani soli, situazioni di fragilità che necessitino di un supporto anche temporaneo



### Come sostenere il Progetto H·ABITIAMO

Usufruendo del progetto contribuendo alle spese di gestione delle strutture e dei servizi offerti.

Con una donazione o un lascito testamentario

Con un contributo da parte di Enti o Fondazioni benefiche

**COSTO DEL PROGETTO: 600.000 Euro circa**

Banca Popolare di Sondrio IT 60 N056 9652 4000 0000 4100 X79

Credito Valtellinese IT 52 A052 1652 2300 0000 0003 462



### Come usufruire dei servizi.

Puoi contattarci telefonicamente o per mail  
Ti spiegheremo le possibilità, i tempi e i costi dei servizi che vogliamo avviare

**LA BREVA Cooperativa Sociale**  
**Via Pedemontana, 99 Traona (SO)**

[www.labreva.org](http://www.labreva.org)

[labreva@labreva.org](mailto:labreva@labreva.org)

3355290368 – 3392754019

## DALLA BIBLIOTECA

### Ho letto...

Nella speranza di poter riaprire presto la nostra sede e l'annessa Biblioteca, una lettrice segnala un libro che ci hanno regalato per inserire nella nostra raccolta:

“ **Palazzo Sogliano**” di Sveva Casati Modignani “E” di narrativa, racconta la storia di una famiglia e delle donne che la compongono . Mi son piaciuti i personaggi e nella leggerezza del racconto si è affrontato il tradimento coniugale e la scoperta di un figlio extra matrimonio: una narrazione con garbo , seguendo un codice di rispetto della famiglia naturale che ai nostri giorni non è così scontato . Lettura leggera per un periodo pesante.”



### Una chiusura... laboriosa



La chiusura forzata della nostra sede e, perciò, anche della Biblioteca ha interrotto i nostri incontri settimanali, il discorrere e le risate, la nostra tazzina di caffè e le 'cose da fare'...Una folla di notizie allarmanti ha cominciato ad essere una compagnia quotidiana e l'essere segregati in casa è divenuta una prospettiva da organizzare: WhatsApp, email, telefonini in azione, per ristabilire una normalità che percepiamo scombuscolata e della quale abbiamo un gran bisogno! La possibilità di lavorare a distanza sulla catalogazione on line dei libri della nostra Biblioteca - dopo una prima revisione in sede che è stata fattibile nei primi tempi della chiusura - ha permesso di effettuare un controllo minuzioso, una migliore sistemazione dei vari settori, ha facilitato la correzione di errori, ha definito i libri in prestito e ha arricchito di nuovi acquisti la nostra Biblioteca! Ora...attendiamo con

speranza una riapertura non troppo lontana! **Arrivederci!** \*

*Ringraziamo caldamente tutte le persone che hanno collaborato all'uscita di questa edizione!*

**E' possibile ricevere 'Navicella nelle valli' tramite e-mail: contattate l'Associazione!**

L' Associazione Navicella opera, a livello provinciale, per **promuovere la salute mentale** e buone cure, per tutti, nel territorio. Si propone di diffondere una cultura della corresponsabilità sulla salute mentale, quale bene comune che richiede l'impegno di tutti.

Se ritieni queste finalità valide e condivisibili ti indichiamo come puoi sostenere e collaborare con l'Associazione:

- approfondire la sua conoscenza
- offrire una collaborazione personale (anche minima)
- fare una donazione (anche minima)
- **diventare socio con la quota annuale di 20 euro, per un sostegno più continuativo**
- devolvere il 5X1000 nella dichiarazione dei redditi: codice fiscale Navicella 91005670145

**GRAZIE!**

Il nostro indirizzo: Navicella - Via Carlo Cotta, 1 Morbegno 23017 (Sondrio)

e-mail: [info@navicella.org](mailto:info@navicella.org) - **FB:** Associazione "Navicella" Cooperativa "La Brevia"

sito Web: [www.navicella.org](http://www.navicella.org)

Per donazioni utilizzare i seguenti Istituti:

Banca popolare di Sondrio IT 70 W 05696 52230000014100x21

Credito Valtellinese IT 53 O 05216 52230000000001251

Periodico di informazione stampato in proprio