

# Navicella nelle Valli



Associazione di Volontariato Pro Salute Mentale Valtellina e Valchiavenna

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**

**Bentrovati a festeggiare con la nostra  
Associazione NAVICELLA**

# 25°

**ANNO DI FONDAZIONE**

Navicella farà festa in occasione del suo venticinquennale il

**7 ottobre 2022**

presso il Polifunzionale di Traona località Valletta. Ci auguriamo che divenga una occasione festosa per ritrovare tanti amici che abbiamo incontrato in questa bella e coraggiosa 'avventura'.

È sarà ancora più bello se 'nuovi amici' vorranno conoscere la nostra storia: perciò l'invito a partecipare è rivolto a tutti!

**Incontro provinciale fondativo a Sondrio anno 1997**



## PENSIERI SU DI NOI... a distanza di 25 anni

### Presidente Tiziana Gregori

Ho conosciuto l'Associazione Navicella grazie ad un articolo di giornale che parlava della festa che si sarebbe tenuta a Chiavenna a chiusura delle giornate di 'Le Parole Ritrovate'. Il periodo era settembre /ottobre 2007. Mi ricordo che entrando nei cortili ricchi di musica e persone che si muovevano con tranquillità senza fretta mi sorpresi a sorridere e cercare qualcuno per capire cosa ci fosse di così " special" . Mi venne incontro un signore con un sorriso e una mano pronta al saluto , mi fece sentire Benvenuta in quel luogo e fra tutte le persone che animavano la giornata. Era Enrico, presidente e uno dei fondatori dell'Associazione; gli parlai del mio probabile trasferimento da Milano in Valtellina e della paura di essere ancora più sola nell'affrontare il disagio psichico che vivevo in famiglia. Allora con semplicità e serenità mi spiegò le attività di informazione e formazione sul disagio psichico che l'Associazione attuava sul territorio, e suggerì di inserirmi nel Gruppo di Auto Mutuo Aiuto (A.M.A.) che sarebbe partito a breve. Ancora oggi mi ricordo quel piacevole e importante incontro SALVAGENTE perché mi ha issato sulla Navicella.

Infatti lasciato nome e numero telefonico venni contattata dalla Maura, psicologa e volontaria, che invitandomi al gruppo di Auto Mutuo Aiuto mi ha permesso di conoscere altre persone con cui condividere alcuni comuni vissuti e supportarci attraverso l'esperienza . Conobbi Renata che definisco il cuore di Navicella, con la sua sensibilità ho scoperto tanti gesti semplici ma carichi di umanità ... Quindi ho ricevuto l'invito ad andare a



Trento per il convegno "Le Parole Ritrovate" ed è stata la scialuppa che Navicella mi ha regalato ed ancora oggi porto sicuro : ascoltare le testimonianze di famiglie e utenti che hanno riacquisito livelli di benessere personale tale da permettersi una vita soddisfacente, mi hanno dato speranza e forza. A questo evento ho avuto modo anche di parlare con il dottor Crico che mi ha fatto riflettere su cosa volevo e cosa mi aspettavo , senza nascondermi o scappare.

Qui mi piace riportare alcune righe del libro di Renzo De Stefani ed Elena Stanchina : gli **UFE utenti e familiari esperti** per me importanti perché mi hanno aiutato a riflettere su' un nuovo approccio nella salute mentale ' : *"La guarigione attesa , che spesso vuol dire un miglioramento apprezzabile nella qualità della vita , avviene solo quando i titolari di quel vivere si occupano seriamente e responsabilmente di esso , cioè quando i cosiddetti utenti e familiari e le altre persone coinvolte si scuotono se necessario da un loro preesistente torpore e si mettono in azione per migliorare essi stessi – con le proprie mani e la propria testa – il corso della loro vita al momento complicato spingendo con ciò le cose nella stessa direzione dei professionisti esperti"*.

Da allora con l'Associazione ho partecipato a corsi, convegni e serate che mi hanno dato consapevolezza e serenità nel nostro mondo della psichiatria, condividendo tanti eventi impegnativi e anche divertenti con i **soci e i volontari** . Sono particolarmente grata e dico un grazie di cuore a chi lavora per le nostre due realtà, Navicella e La Breda, in modo professionale e/o volontario mettendoci tanto impegno, esperienza ed entusiasmo. **GRAZIE** a Silvana, Matteo, Sofia, Bruno, Mario e a tutti i collaboratori di Navicella e "La Breda". Tutti, con la loro personalità mi hanno dato Accoglienza Ascolto Condivisione.

Doveroso è ricordare Laura , Roberto, Bice che ci hanno lasciato prematuramente, donandoci la testimonianza del loro impegno, generosità , sensibilità; rimarranno i Fari per il viaggio di tutti in Navicella , tutti noi che dedichiamo un po' di tempo per creare opportunità di integrazione sociale per coloro che ancora oggi la società guarda con distanza e supponenza.

Un **GRAZIE** a tutte le persone che mi hanno aiutato , includendo gli operatori , i volontari della Cooperativa "La Breva" che hanno permesso alla mia famiglia di ricongiungersi. Far parte di questa Associazione mi rende orgogliosa , il lavoro dei soci fondatori " pionieri" del parlare di psichiatria nel lontano 1997 , ancora oggi viene riconosciuto come un valore per tutta la comunità. Concludo augurando a tutti coloro che come me sono sempre alla ricerca del Benessere di sforzarsi a guardare con occhi , orecchi aperti e cogliere ciò che ogni individuo comunica non sempre verbalmente ma attraverso gesti poco evidenti ma carichi di emozioni che danno il senso della vita . Viviamo in Valtellina e la natura ci circonda e ci conforta con i suoi bellissimi paesaggi , il cielo azzurro e le notti accese dalla luna piena rischiarata dalla vallata rendendola da fiaba.

## 29 Maggio 1997

Data importante per la nostra Navicella è il giorno in cui, con un gruppo di familiari e amici, ci siamo recati dal Notaio Paolo Rapella a Morbegno per rendere a tutti gli effetti visibile la nostra Associazione con la firma dell'Atto Costitutivo e dello Statuto.

La nostra storia è iniziata con il Convegno che si è svolto a Sondrio il 25/26 Ottobre 1996 dal titolo: "Un bisogno sommerso cui dare espressione" con la presenza di varie



personalità del mondo della psichiatria, Peppe Dell'Acqua, Massimo Cirri, Edgardo Sandrini, Teodoro Maranesi, Anna Luccini, Associazione di famigliari di Cremona ed altri. È stato un Convegno interessante che ha portato alla proposta operativa di dare vita ad una Associazione di famigliari ,con la supervisione dell'Assistente Sociale Lucia Zubiani e Patrizia Scarpari.

Si predispose una scaletta operativa di incontri che ci portò, il fatidico 29 maggio 1997, dal notaio Paolo Rapella.

Rileggendo sul "Gazetin", giornale mensile stampato a Morbegno in quegli

anni, trovo le riflessioni sul Convegno - una di Teodoro Maranesi e una di Lucia Zubiani- che hanno sviluppato in modo approfondito il dibattito dei due giorni di Convegno.

Il dare voce agli utenti e alle loro famiglie, in particolare in quel periodo in cui vennero chiusi gli Ospedali psichiatrici e gli utenti furono distribuiti nelle varie Comunità del territorio. Questo fu un momento importante per la psichiatria, in cui gli utenti dei servizi psichiatrici tornavano a vivere in strutture più aperte. Così cominciarono le varie riunioni per aggregare le famiglie.. Dopo la prima a seguire vi furono incontri a Morbegno, Chiavenna, Sondrio e Tirano.

Da questi incontri cominciarono ad uscire bisogni e richieste delle famiglie che in quegli anni non avevano mai potuto far sentire la loro voce. Bello era vedere le persone che finalmente avevano la possibilità di condividere i loro problemi con gli altri familiari.

Dal 2000 Lucia Zubiani iniziò ad organizzare un grande lavoro di sensibilizzazione. Cominciò con corsi di formazione aperti alla cittadinanza, incontri che riuscirono a far conoscere le problematiche della malattia mentale con uno scopo ben preciso: "Conoscere" perché se non conosci non puoi capire il problema. Abbiamo, certo, girato in

lungo e in largo tutta la Provincia, anche nei Comuni più piccoli e tante volte abbiamo avuto poche presenze agli incontri. Questo non ci ha mai scoraggiato perché abbiamo sempre pensato che il vedere volantini e manifesti dava la possibilità a chi, anche per vergogna, non voleva esporsi per venire a conoscenza della nostra presenza come Associazione per la Salute Mentale.

Da allora nascono i gruppi AMA nei vari Mandamenti della Provincia dove i familiari una o due volte al mese si ritrovano condividendo i loro problemi e proporre i bisogni e le iniziative che vorrebbero l'Associazione promuovesse.

Abbiamo anche attivato Progetti Lavorativi in modo particolare ricordo il "Progetto Vigneti" dove alcuni nostri ragazzi erano di supporto agli operai della ditta Triaca nei vigneti da Sondrio a Tirano. Importante esperienza di integrazione.

Un'altra bella esperienza è stata l'apertura di Tona Antica Cantina Ristorante e Spuntineria a Villa di Tirano, grazie all'impegno dell'amico Gianluigi Bonisolo.

Nel 2001, grazie alla donazione della signora Lucia Vener, abbiamo aperto la prima Comunità a Media Protezione in Provincia di Sondrio del privato sociale. Per gestire

questa esperienza abbiamo costituito La Brevia Cooperativa Sociale, braccio operativo dell'Associazione. Questa esperienza ci ha fatto comprendere subito cosa voleva dire curare e riabilitare gli Ospiti a noi affidati con il lavoro dei nostri Operatori.

È stato un grande impegno che ci ha gratificato e ci gratifica tutt'oggi, osservando la possibilità per i nostri Ospiti di tornare a riprendersi un po' della loro vita. Quante persone abbiamo conosciuto in

questi anni con cui abbiamo collaborato con spirito fraterno per cercare di fare del nostro meglio per gli Utenti e per le famiglie con disagio psichico.

Tante altre iniziative si sono svolte in sede associativa prima in Piazza Fiume e poi in Via Carlo Cotta a Morbegno. Tanti anche i progetti finanziati da Pro Valtellina e da altri finanziamenti per il territorio, sempre a favore dell'integrazione.

Mi piace qui ricordare la nostra Biblioteca, fiore all'occhiello per l'Associazione che per merito di Renata Bongio e Giovanni Pezzola ha un interessante patrimonio librario

La nostra Casetta dei Libri, all'esterno dell'Associazione, dal primo momento della sua messa in funzione ha saputo incuriosire le persone, lo dimostrano le migliaia di libri che sono stati presi, ma anche tanti altri libri messi a disposizione.

Ci sarebbero ancora tante cose da dire, 25 anni di volontariato in Associazione sono una tappa importante, lascio anche alla attuale Presidente la sua parte di storia come per gli altri amici che intervengono. Alla fine di questo mio scritto vorrei ricordare alcune persone a me care con cui ho condiviso un pezzo di strada a Navicella, per tutto ciò che hanno fatto: Laura Camero, Angelo Vitalini, Gianluigi Bonisolo, Roberto Rovedatti, Rina Bertarini, Bice Lorenzini.

Auguro a Navicella di continuare ad essere presenza attiva e concreta nella nostra realtà a favore degli utenti psichiatrici e le loro famiglie.

Un grande abbraccio a tutti.

**Del Barba Enrico**



## **Navicella... 25 anni dopo**

Non farò una cronistoria degli eventi di questi 25 anni, ma cercherò di raccontare la mia esperienza che si inserisce in quella di molti altri che hanno creduto in questo progetto e lo hanno accompagnato nel corso di questi anni. Parlerò in prima persona cercando di isolare il mio ruolo rispetto a quello di tutti gli altri anche perché la mia posizione era fra tutte la più complicata. Ero un operatore dei servizi e nel contempo ho dovuto occuparmi

di questa nuova esperienza sottraendo tempo alla mia famiglia, al mio tempo libero e anche al sonno.

I servizi non erano troppo interessati a interagire con famigliari e volontari associati e sono stati per molto tempo a osservare questa nuova realtà che cresceva sempre più, perciò ho dovuto arrangiarmi. L'idea di occuparsi di associazionismo dei famigliari è nata nell'unità operativa di psichiatria di Morbegno su iniziativa del Primario. Tra le varie opzioni in campo a me sarebbe piaciuto molto occuparmi della nuova residenzialità psichiatrica. Stavano infatti prendendo forma le comunità protette e il progetto mi sembrava stimolante. Non fu possibile. Non ebbi scelta: mi fu imposto di seguire questo settore di attività. Non sapevo da che parte cominciare ma non mi scoraggiai. Chi mi conosce sa che sono tenace e non mollai la presa. Fui messa in contatto con le persone con più esperienza in questo settore a livello regionale. Imparai molto e contribuì a organizzare il convegno di Sondrio dal quale ebbe origine il primo nucleo dell'associazione. Mi scelsi il primo gruppo di collaboratori e anche il presidente.

A questo punto si trattava di decidere come proseguire. La formazione e l'informazione dei famigliari mi sembrava un buon punto di partenza. Fu così che organizzammo dieci serate a tema su tutti e cinque i mandamenti. (cinquanta serate e oltre mille partecipanti). Un impegno incredibile e se ci penso ora mi chiedo se in quel momento fossi sana di mente o no. La formazione dei famigliari ha permesso di incanalare la rabbia che ancora era presente dopo l'entrata in vigore della legge Basaglia. Le opportunità di sostegno alle famiglie erano pochissime e molti vedevano in questa nuova realtà la possibilità di contribuire, accanto ai servizi, a migliorare la qualità della vita dei loro cari.

Mai nessuno ha anche solo ventilato l'ipotesi di mettersi contro gli operatori.

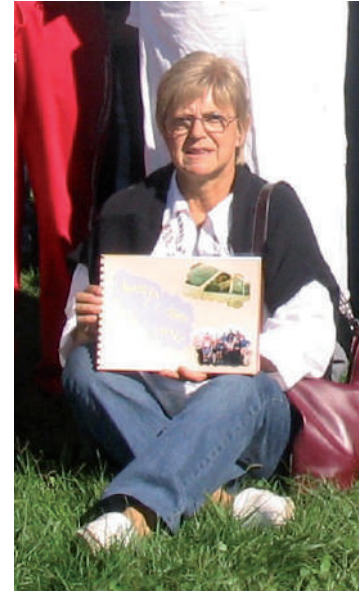
L'associazione, forte della sua esperienza, giovane ma vivace, si è da subito interfacciata con altre realtà regionali e con il movimento **“Le Parole Ritrovate di Trento”**.

Quest'ultimo ha dato nuova linfa a Navicella perché ha inserito il concetto del “fare con” creando un coinvolgimento interessante di famigliari, utenti e società civile e con questo patrimonio si è interfacciata, con discrezione con i servizi che hanno imparato a conoscerla ed apprezzarla.

Ma si sa anche che il popolo valtellinese vuole fare anche qualcosa di concreto e i soci di Navicella fremevano. Questo desiderio ha incontrato la generosità Di Lucia Vener che ha reso possibile la nascita di Ca' Lucia e successivamente di tutti suoi satelliti, ma questa è un'altra storia e ne parleremo, a Dio piacendo, alle nozze d'argento della cooperativa “La Brevia”. Ci sarebbero molte altre considerazioni che lascio fare agli altri miei compagni di viaggio, queste sono solo alcune considerazioni sull'inizio di questa avventura.

Buona navigazione Navicella...

**M.Lucia Zubiani**



## **Appunti per i 25 anni di Navicella**

Ho lavorato come primario della Unità Operativa di Psichiatria di Morbegno e Chiavenna dal dicembre 1994 al dicembre 1996. La mia prima esperienza primaria. Due anni intensi dei quali porto il più bel ricordo della mia carriera che è continuata a Saronno e Busto Arsizio ed infine a Milano presso l'Ospedale Sacco. La Valtellina e la Valchiavenna le sentivo appartenermi, al di là del lavoro che svolgevo. Sono un “laghée” nato sul lago di Como le cui acque vengono da voi, quelle della Mera mischiate con quelle dell'Adda...ed è la sensazione di una origine comune. E poi ci sono i ricordi della raccolta di bulbi e semi sullo Spluga e sullo



Stelvio che da ragazzo

facevo accompagnando mio padre floricultore... I due anni di lavoro furono spesi, oltre che nel lavoro clinico ed assistenziale con i pazienti, anche e soprattutto per preparare un terreno che permettesse di costruire una alleanza con i familiari. Ho conosciuto persone eccezionali, attente alla problematica della salute mentale, abbiamo gettato insieme le basi per la costruzione di un associazionismo che accompagnasse criticamente e collaborativamente i Servizi per la Salute Mentale. La conclusione di quei due anni intensi fu un Convegno, svolto a Sondrio nell'ottobre 1996, dal titolo: " **I Servizi Psichiatrici e le Associazioni dei Familiari**". Avevo iniziato a lavorare nel 1976 e quindi prima della legge 180 e avevo partecipato attivamente alla sua realizzazione a Milano quando la forza totalizzante del manicomio si esplicava ancora nella sua pienezza. Allora l'alleanza tra medici e familiari era spesso giocata ai danni del paziente, penalizzato all'interno della istituzione e nel contempo elemento di deresponsabilizzazione per la famiglia. Erano pochi ma molto determinati i miei colleghi di allora che iniziavano a pronunciare parole come reinserimento sociale, cittadinanza, auto aiuto, inserimento lavorativo. La legge 180 ha permesso una riflessione su un potere medico statico e ha dato la possibilità di una contrattualità a familiari e pazienti. Ha posto con forza la tematica della cura, della guarigione e soprattutto della libertà.

Ha spiazzato operatori famigliari cittadini e poi anche pazienti. La lunga fase iniziale, caratterizzata in tutta Italia dalle proteste dei familiari verso una legge di cui non comprendevano la portata liberatoria ( e che spesso accusavano i terapeuti come coloro che scaricavano sulle famiglie il peso dell'assistenza quotidiana di pazienti difficili ) era stata superata. Si apriva un'altra fase che in Valtellina vide una forte collaborazione costruttiva tra familiari ed operatori pur nel radicale rispetto delle proprie identità. Il Convegno che citavo vide la partecipazione numerosa di operatori familiari volontari e cittadini, tutti ebbero la possibilità di relazionare ed intervenire. Il momento era di quelli che precedevano il raggiungimento di importanti obiettivi e la disponibilità a mettersi in gioco era percepibile da tutti. Non a caso il motto scelto e riportato sul volantino del programma era quello di William James, psicologo americano che da grande pragmatico ben sapeva quali erano i mezzi e le vie per raggiungere gli obiettivi che ci si propone: " La fiducia che abbiamo anticipatamente in un risultato non ancora raggiunto è la sola cosa che fa sì che il risultato si avveri". E noi tutti eravamo pieni di fiducia e di entusiasmo. Ricordare alcune tematiche trattate nelle due giornate di fine ottobre 1996 serve a dare un'idea dei contenuti e della volontà di raggiungerli: possibili modi di collaborazione tra servizi di psichiatria e familiari, storia realtà e prospettive dell'associazionismo dei familiari, servizi psichiatrici e cooperative sociali negli inserimenti lavorativi, il trattamento della malattia mentale che mette alla prova la civiltà di un paese, la famiglia come risorsa, il vissuto dei familiari di fronte alla malattia mentale....Il pomeriggio di sabato 26 ottobre 1996 terminò con una riunione finalizzata alla promozione di una associazione di familiari in provincia di Sondrio. E nacque Navicella. Un grazie particolare a Lucia Zubiani ed Enrico Del Barba. Un caro ricordo per Ernesto Muggia e Roberto Rovedatti

Teodoro Maranesi

In occasione dei 25 anni di Navicella ODV e dei 21 Anni de La Breva Coop. Sociale sul territorio

Siamo lieti di invitarvi al Convegno

## LE RISORSE CHE AIUTANO A STAR BENE: LA PAROLA AGLI ESPERTI

**VENERDÌ 7 OTTOBRE 2022**

**POLIFUNZIONALE VALLETTA DI TRAONA (SO) - Via Palotta, 116**

**PROGRAMMA**

9.00 - 9.30 Caffè di benvenuto  
 9.30 - 10.00 Saluti istituzionali  
 10.00 - 12.00 Interventi Esperti per Professione

**Dott. Mario BALLANTINI**  
 Medico psichiatra, già Direttore Dip. Salute mentale e dipendenze ASST Valtellina e Alto Lario

**Dott. Alberto CRICO**  
 Medico psichiatra - Psicoterapeuta Direttore Santuario La Breva Cooperativa Sociale

**Dott. Marco Maria GOGLIO**  
 Direttore di struttura complessa nella disciplina psichiatria dell'UO Psichiatria Val D'Addige, Valle dei Legni, Valtgarina e Altipiani Cembra

**Dott. Teodoro MARANESI**  
 Ex primario UO Psichiatria Morbegno - Chiavenna

**Dott.ssa Maria Clara MORACA**  
 Dirigente medico psichiatra presso ASST Valtellina e Alto Lario

**Dott.ssa Giovanna RONDALLI**  
 Dirigente Medico Psichiatra, Responsabile scientifico del progetto AUTER, ASST Valtellina e Alto Lario

All'interno della mattina sono previsti interventi di condivisione dei "nostri Utenti Familiari Esperti"

12.00 - 13.00 Condivisione e riflessioni conclusive  
 13.00 Saluti

**SOSTEGNO INTERESSI ACCOGLIENZA LAVORO BUON UMORE RELAZIONI EMOZIONI DENARO**

**PER INFORMAZIONI**  
 info@navicella.org  
 cell. 3392754019 - 3440870767

**È NECESSARIA LA CONFERMA di partecipazione ENTRO IL 3 OTTOBRE 2022**

## **La mia avventura in 'Navicella'**

Mi è facile ricordare quando è cominciata la mia avventura in 'Navicella'.

E' iniziata con i miei 50 anni di età nel 1998. Ero a conoscenza della nascita dell'Associazione Navicella, nel 1997; conoscevo il Presidente Enrico Del Barba e partecipai al primo Percorso formativo sulla Salute mentale tenuto nella nostra Valle, nel 1998, organizzato presso il Circolo A.C.L.I. di Morbegno.

Ebbene siano trascorsi ormai cinque lustri di tempo, ricordo che l'esperienza mi piacque molto, ne fui entusiasta. Enrico Del Barba fu invitato a presentare l'Associazione neo-nata e io cominciai a rimuginare dentro di me l'idea di dedicare un po' del mio tempo a "Navicella". Avevo accompagnato nella loro vecchiaia i miei genitori -che hanno raggiunto i 90 anni- e ora sentivo il desiderio di dare il mio piccolo contributo volontario a Navicella, e così è partita la mia navigazione...!

Ora sono tra 'i vecchi di Navicella' e l'auspicio che - penso- accomuni tutti noi della prima ora, è quello di poter passare il testimone a persone più giovani, ripartendo con rinnovato entusiasmo nell' offrire alla popolazione delle nostre Valli percorsi di in-formazione sulla Salute Mentale, tenendo conto della preziosa esperienza accumulata in questi 25 anni nell'ambito della formazione dei familiari e del volontariato, nell' ottica dello 'stare accanto' e valorizzare le persone con un disagio psichico. Con la speranza - come è successo nel mio caso- che nasca nel cuore e nella testa di tanti il Desiderio di operare insieme per accrescere nelle nostre comunità uno Star Bene condiviso ed accogliente, rispettoso delle nostre diversità.

**Renata Bongio**

## **Quanto è importante Navicella!**

In questo anno 2022 ricorre il 25° anno di fondazione dell'Associazione Navicella.

Ho conosciuto l'Associazione grazie all'amico Enrico: con lui sono stato amministratore in casa di Riposo di Morbegno, con lui ho vissuto momenti intensi di vera amicizia e di solidarietà. Discorrendo assieme mi diceva: 'manca in Provincia di Sondrio una Associazione che sappia accogliere e anche valorizzare le persone con problemi psichici'. Proprio entrando nello specifico di questi argomenti mi sono avvicinato all'Associazione, cercando, secondo la mia professionalità, di dare una mano. Ringrazio e ricordo in particolare quattro persone che mi hanno aiutato e guidato in questi anni in Navicella: Roberto, Laura, Bice e Rina, persone che purtroppo non sono più tra noi. Dal 2003 esce il nostro bollettino "Navicella News" col tempo diventato "Navicella nelle Valli" un giornalino che vuol dare voce alle realtà della nostra Associazione nei mandamenti della Provincia. Orgoglio della sede è la "Biblioteca di Navicella" con circa 700 libri ispirati al tema della Salute Mentale e alla comprensione del disagio psichico. All'esterno della sede è in funzione e molto apprezzata "una casetta dei libri" : una libreria libera nella quale la gente porta libri dei più diversi tipi e tutti possono prenderli anche senza riportarli. Dico grazie a quanti hanno a cuore l'Associazione, in particolare a Enrico e a mia moglie Renata che mi fanno capire quanto importante sia Navicella. Buon Anniversario Navicella! **Giovanni P.**

## **Mi sono sentita accolta e ascoltata**

Un ricordo che suggella l'incontro con l'Associazione Navicella, che era ai suoi primi passi e che è rimasto impresso in maniera forte dentro di me, è stato il colloquio che ho avuto con Enrico Del Barba. Rammento di essermi sentita accolta e ascoltata e sono stata lieta di far parte di una Associazione, nata da poco e unica in Provincia. E da lì è partito il mio 'sentirmi parte' di una realtà nella quale potevo dare il mio contributo attivo in termini di Volontariato, partecipando ai progetti di formazione che, da subito, sono partiti anche in Alta Valle contraddistinti da un fare insieme creativo e capaci di generare sostegno e serenità.

Buon Anniversario a Navicella!

**Lucia Formentin**

## **Poter parlare e confrontarsi... per stare bene**

L'anno in cui mi sono collegato a la "Navicella", non conoscevo l'esistenza di Associazioni di familiari con problemi legati alla salute mentale, né di gruppi di automutuo-aiuto; dal 1989 eravamo (io e mia moglie) collegati con il CPS di Sondrio e il personale che vi lavorava, nell'intento di collaborare per una miglior assistenza a nostro figlio (affetto da schizofrenia).

Ovvio e normale non interessarsi di un problema che non ti tocca, viceversa, al momento sarebbe utile e necessario un aiuto esterno alla famiglia, non fosse altro per sapere lo sviluppo dalla malattia, l'esperienza di altri, quello che poi abbiamo trovato nei gruppi AMA (Auto Mutuo Aiuto).

L'inizio è stato un poco sofferto, vi era molta rigidità nel nostro facilitatore e, soprattutto poca "comunicazione amicale", prima ancora che amichevole.

Con l'andar del tempo, poi, mi accorsi che nei gruppi AMA vi erano persone che si volevano "sfogare" - sia nell'eccessivo criticare i Servizi - o, in particolare, tizio o caio, sia nelle terapie, a detta loro errate o eccessive. Poi, invece, vi erano persone che venivano per "parlarsi", anche per sapere wquale futuro li avrebbe accompagnati; parlare dei loro congiunti, confrontando le varie esperienze e parlando di se stessi. E qui si sono trovate le persone che potevano, finalmente, sfogarsi, nel parlare della loro solitudine nell'affrontare la malattia, oltre che dell'esistenza del proprio caro, sia per lo stigma (presunto o reale che fosse) nella "ignoranza sulla malattia mentale", frustrati da una superficialità loro accordata da troppi operatori sanitari, impegnati, spesso, con gli utenti e poco o nulla con i familiari, parenti o amici, che pure erano stati testimoni dei loro cambiamenti.

Ricordo la sera a Grosio, dopo aver assistito a una piccola rappresentazione teatrale (della compagnia di Lanzada, guidata dalla brava Graciela) alcune persone che, piangendo, ringraziavano perché si era dato loro la speranza ad aprirsi e poter raccontare la loro sofferenza nel non poter parlare, confidarsi, confrontarsi con "gli altri" per quello stigma che è stato tanto deleterio, di credere di essere i "soli" ad essere colpiti dalla malattia. La nostra pietra miliare, star bene noi familiari per essere di miglior aiuto ai nostri congiunti, attraverso l'associazionismo.

**Luciano Bosisio**

## **Il mio desiderio grande**

Sono stata una familiare/volontaria Valchiavennasca che ha partecipato e contribuito alla nascita della Associazione Navicella. La nostra Associazione ha fatto tante 'cose belle' in Val Chiavenna: incontri di informazione rivolti alla popolazione; percorsi specifici per sensibilizzare e formare un volontariato nell'ambito della salute mentale, e ha fatto conoscere l'importante esperienza della Auto Mutuo Aiuto (A.M.A.) per le persone che, portatrici di un medesimo problema, si ritrovano in piccoli gruppi periodicamente per raccontarsi, nel massimo rispetto della storia di ciascuno e 'a cuore aperto'.

Con soddisfazione posso sottolineare la presenza di un Gruppo A.M.A. attivo nella Val Chiavenna che ha tenuto nel tempo ed è aperto ad accogliere nuove persone.

Dopo 25 anni della sua storia, il mio desiderio grande é quello di riuscire a formare di nuovo un "Gruppo- Navicella" attivo per tornare a raccontare e a sensibilizzare sulla Salute Mentale, sulla sua importanza, per ciascuno di noi e per il ben-essere collettivo. Auguri Navicella!

**Giuliana Luciani**

## Con riconoscenza

In occasione del 25° anniversario dell'istituzione della "Navicella" posso dire che il cammino iniziato timidamente e un po' esitante, è stato più fruttuoso del previsto, elargendo aiuto morale e sostegno ai familiari e ai pazienti, assistendoli nell'arduo cammino delle difficoltà legate alla malattia mentale. Ampliando le opportunità e migliorando la loro qualità di vita.

Con riconoscenza

**Giuseppina Rinaldi**

### 1997- Prima Sede di "NAVICELLA" in Piazza Fiume

Il giornalino *Navicella news* del dicembre 2015 chiudeva la sua pubblicazione con un frase un po' misteriosa: "Il 2016 consegna a Navicella una **NOVITA'**...Presto la conoscerete!" Queste parole intendevano creare curiosità e aspettative...che il nuovo Anno presto avrebbe svelato: la **nuova sede associativa** in via Carlo Cotta,1 a Morbegno.



### La sede di Navicella dal 2016 - Via Carlo Cotta, 1 - Morbegno

Vogliamo ricordare questo evento significativo con le semplici e sentite parole di Clelia Vedovelli, una nostra attiva associata, deceduta nel maggio 2017, alla quale avevamo chiesto di commentare il cambiamento della sede, conoscendo le sue capacità di esprimersi con garbo e leggerezza. Le rileggiamo ricordandola con affetto. La vecchia, piccola, gloriosa sede di Navicella in Piazzetta Fiume, ha chiuso i battenti. Non certo per fallimento o per mancanza di clienti, tutt'altro! Si è trasferita poco lontano, sempre nel



centro storico, in un ampio, comodo locale di via Carlo Cotta, affacciato proprio sulle sponde del torrente Bitto. E' stata inaugurata in questi giorni – ultimi di gennaio “ La vecchia, piccola, gloriosa sede di Navicella in Piazzetta Fiume, ha chiuso i battenti. Non certo per fallimento o per mancanza di clienti, tutt'altro! Si è trasferita poco lontano, sempre nel centro storico, in un ampio, comodo locale di via Carlo Cotta, affacciato proprio sulle sponde del torrente Bitto. E' stata inaugurata in questi giorni – ultimi di gennaio 2016 – da un gruppo di appartenenti e di volontari che, senza far rumore, spendono tempo e fatiche semplicemente per il bene di questa istituzione e i risultati si vedono! Qualche

ritocco di sapienti mani femminili e presto sarà tutto in perfetto ordine; un confortevole luogo di attività e di incontro per utenti, operatori, volontari pronti a darsi una mano, un incoraggiamento, un aiuto concreto come ha sempre fatto Navicella, che opera da quasi 20 anni (1997) nota ormai in tutta Italia e anche oltre” .

**Clelia**

## Navicella a Livigno

Anche a Livigno dal 2014 l'associazione Navicella ha piantato le proprie radici a servizio e supporto del Gruppo di Auto Mutuo Aiuto già costituito nel Piccolo Tibet.

“È stato bello ed emozionante la prima serata di incontro, quasi 10 anni fa -racconta Thommy Cantoni uno dei fondatori del gruppo- eravamo circa 20 persone sedute in cerchio e ci siamo tutti lasciati abbandonare a un pianto liberatorio. Ci siamo sentiti confortati e allo stesso tempo accolti in un gruppo che fino ad oggi ha dato sempre un aiuto sincero e concreto ai familiari e alle persone che vivono problematiche legate al disagio psicologico in famiglia.” La pandemia ha frenato gli incontri abituali che si tenevano una volta al mese, nonostante ciò, è bello e importante rimarcare che il Gruppo AMA e l'Associazione Navicella è presente anche in Alta Valtellina e chiunque ne abbia la necessità ci può contattare e non mancheremo di dare tutto il nostro aiuto.” La scorsa estate (luglio 2021) abbiamo passato tutti una giornata insieme nelle Valli di Livigno, accompagnati da un buon piatto di polenta e tanta allegria, è stata anche l'occasione per approfondire i piaceri dell'arteterapia e soprattutto consolidare il legame con Navicella e i suoi magnifici rappresentanti. La torta portata dagli amici di Morbegno con il buonissimo 'panun' hanno terminato con gusto l'incontro a Livigno nel luglio 2021. **Tommy Cantoni**



## Buona vita futura Associazione Navicella!

Ho cominciato a lavorare fra i Volontari di Navicella quando i Servizi Sociali mi hanno consentito di svolgere un lavoro sotto salvaguardia psichiatrica, non potendo io svolgerne uno di altro genere. Fra l'altro mi sembrava giusto aiutare persone che, come era successo a me, avevano dei problemi psichiatrici. Queste sono le motivazioni di base per il mio lavoro volontario in Navicella; poi però me ne sono appassionata rappresentando questo lavoro anche quello che avrei voluto fare in ambito medico qualora fossi riuscita a laurearmi. Infatti io ho mancato la Laurea in Medicina per soli tre esami e la Tesi a causa di un periodo di profonda depressione che ho attraversato e che rappresenta il motivo per cui non sono riuscita a laurearmi. Una volta superato questo difficile periodo non ho più potuto chiudere il mio percorso universitario però ho pensato che avrei potuto essere di aiuto ad altri che come me l'avevano vissuto. Quindi in Navicella ho cominciato a sbobinare le cassette che memorizzavano fonicamente Convegni e Corsi che venivano svolti soprattutto in Provincia di Sondrio. Non facevo altro che riportare su carta il tutto facendo in modo che anche chi non aveva potuto partecipare agli eventi avrebbe potuto leggerlo. E' stato veramente un lavoro molto interessante perché ha assunto sempre maggiore estensione andando a coinvolgere anche Convegni fuori Provincia. Poi ho affiancato a questo anche un semplice lavoro di segreteria e di messa in ordine del materiale raccolto da Navicella nello svolgimento della sua opera di supporto a coloro che avevano familiari con problematiche psichiatriche. Navicella aveva anche una biblioteca molto fornita e fruibile da parte di pazienti e familiari proprio in termini di problematiche psichiatriche e spesso c'era chi ne faceva uso. Oltre a ciò a volte si organizzavano riunioni nella sede di Navicella per discutere in gruppo varie problematiche che familiari e pazienti evidenziavano come importanti sempre in presenza di personale del settore che si rendeva disponibile in tal senso. Naturalmente fra i volontari di Navicella c'è sempre stato un grande rapporto di amicizia e di condivisione a qualsiasi livello, dalla dirigenza al semplice volontario, e questo ha sempre fatto da collante al gruppo oltre che da indubbia promozione alla partecipazione ad ogni livello dell'associazione stessa. In seguito a grossi problemi di salute ho poi dovuto lasciare l'associazione avendo raggiunto uno stato di invalidità totale. Sono comunque sempre in contatto con i volontari con cui ho condiviso il mio lavoro e che cerco di aiutare quando mi è possibile da casa. Buona vita futura Associazione Navicella!

**Katia Irene Nicolò**



# H-ABITIAMO

## CON NOI & DOPO DI NOI

### COS'È "H-ABITIAMO"?

Un progetto che sorgerà a Traona e che vuole permettere di vivere in un contesto familiare con tutte le sicurezze di cui una persona può aver bisogno per condurre una vita il più possibile autonoma e indipendente, sperimentando l'accoglienza, i principi del mutuo aiuto con il supporto di operatori specializzati. Consentire alle persone in difficoltà di continuare a vivere nel proprio territorio, mantenendo relazioni, affetti e abitudini, promuovendo anche la crescita del welfare locale.



Per realizzare questo sogno abbiamo bisogno anche del tuo prezioso aiuto!



Una vecchia casa in disuso riprende vita creando nuovi spazi di vita e aggregazione aperti alle persone e ai bisogni del territorio.

### L'importo dell'intervento è di circa 1.350.000 €

Aiutaci a sostenere il progetto con una donazione o acquistando una o più quote da 100,00 €. Partecipa alla realizzazione di questo importante progetto di comunità. I nomi dei donatori verranno scritti su un muro d'ingresso in segno di riconoscenza.

**LA BREVA Cooperativa sociale**  
Via Pedemontana, 99 - 23019 Traona (SO) - CP 29

**Banca Popolare di Sondrio**  
IT60 N056 9652 4000 0000 4100 X79

**Credit Agricole**  
IT74 K062 3052 2300 0001 5109 961

www.labreva.org - labreva@labreva.org  
facebook:  
AssociazioneNavicellaCooperativaLaBreva

## H-ABITIAMO PERCHÉ H-ABITIAMO PER CHI?

Il desiderio e la necessità di rispondere alle istanze delle persone più fragili e dei loro familiari ci ha portato alla decisione di realizzare una struttura residenziale in cui avviare una piccola comunità per nove persone anziane. Per i giovani e adulti con problematiche personali e sociali che vogliono intraprendere una vita autonoma si realizzeranno tre appartamenti per sette persone che potranno contare sul supporto di operatori specializzati. Una struttura accogliente con tutti i comfort e le caratteristiche di una casa di civile abitazione che permetterà di far sentire le persone accolte come a casa propria.



### A chi è rivolto?

Persone con disagio psichico o diversamente abili con un buon grado di autonomia, anziani soli, situazioni di fragilità che necessitano di un supporto anche temporaneo.

### Come sarà strutturato H-Abitiamo?

Una piccola Comunità al piano terra per circa nove persone anziane. Tre appartamenti ai piani superiori per sette persone per il *Dopo di Noi* e un appartamento del custode.

In queste foto, la vecchia casa!



**Il Direttore della Cooperativa "La Breva" Gianni Carnieletto con il Presidente Enrico Del Barba sono orgogliosi di presentare il Progetto H-ABITIAMO a favore del nostro territorio**

Nel giugno 2005 si è tenuto a Villa di Tirano un incontro provinciale, che abbiamo chiamato solennemente Stati Generali. Questa bellissima foto di noi in cerchio, che ci interpelliamo e ci mettiamo in gioco -con l'aiuto degli amici milanesi della Tartavella- ci suggerisce più significati: unire le forze, accoglienza reciproca, ascolto vero...

**dal 25° di Navicella e il 21° de "La Brega"**

**BUON CAMMINO A NOI TUTTI !**



***Ringraziamo caldamente***

***tutte le persone che hanno collaborato all'uscita di questa***

***edizione speciale in occasione del 25° anno di fondazione di NAVICELLA***

**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 Brega"

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

Per donazioni utilizzare i seguenti Istituti:

Banca popolare di Sondrio IT 70 W 05696 52230 0000 14100x21

Crédit Agricole IT 69 F 06230 52230 0000 15069242

Periodico di informazione stampato in proprio