

Navicella nelle Valli



Associazione di Volontariato Pro Salute Mentale Valtellina e Valchiavenna

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

Cari lettori

Benvenuti a tutti coloro che ci leggeranno e a chi vorrà contribuire con uno scritto. Con il semestrale **“Navicella nelle valli”** l'associazione si propone di informare e formare sul disagio psichico e sulla salute mentale, una vetrina dove ci si può specchiare e guardare con occhi diversi...Abbiamo promosso una uscita semestrale del giornalino per poter essere visibili e presenti sempre più, condividendo l'ideale di benessere che ogni individuo ha diritto di raggiungere nella misura a lui più confacente.

Le rubriche, gli argomenti, saranno improntati di positività, ispirati dal nostro motto *“La fiducia che abbiamo in un risultato non ancora raggiunto è la sola cosa che fa sì che il risultato si avveri”* (W.James). Ci auguriamo che la lettura sia scorrevole e riempia i cuori di calore umano...Fatti, cronache, esperienze all'apparenza semplici sono, spesso, il frutto di un complesso lavoro quotidiano per far sì che ogni giorno possa essere diverso, unico come il dono della vita.

Si è rinnovato, nel mese di maggio, il Direttivo di Navicella, che ha visto l'entrata di nuove persone, alcune già volontari dell'Associazione; questo ci dà la sicurezza di una continuità e un impegno costante del nostro sodalizio: nuove voci e idee! Affinché il sogno dei fondatori - di poter vivere in una società che non emargina, non etichetta, ma sia aperta all'accoglienza e al sostegno - possa divenire realtà.

Navicella continuerà con tenacia il lavoro sulla prevenzione e informazione, perché è di primaria importanza far conoscere cos'è e a chi appartiene il disagio mentale: nessuno ne è immune, siamo equilibrati sul filo della quotidianità che è pregna di imprevisti... Sosterremo l'operato del *Fareassieme* perché ci crediamo e il tempo ci dà ragione, ad esempio con i risultati positivi ottenuti tramite i diversi Laboratori e Gruppi in azione.

Il nuovo team del Direttivo si impegnerà a ricordare con gioia il ventennale - nel 2017- e inaugurerà anche la nuova sede, in via Carlo Cotta, 1 a Morbegno, momento di festa e occasione per aprirci sempre di più al territorio, consolidare legami e annodare nuove conoscenze. Diamo il via, o meglio il varo, a questo numero semestrale di **“Navicella nelle Valli”** che avrà VELE PARLANTI E REMI IN AZIONE!

Cordialmente **Tiziana Gregori**



Buona lettura

PENSIERI...SU DI NOI

Nuova sede!



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 Bitto. E' stata inaugurata in questi giorni – ultimi di gennaio – 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**

Nuovo giornale!

Evviva questo 2016 che porta novità! Desideri di rinnovamento alla soglia del ventennale di fondazione - nonostante la fatica del ricambio - stanno sviluppando piccole ma significative esperienze che favoriscono nuove aperture e nuovi legami. E' in questa prospettiva che il Gruppo Biblioteca di Navicella ha deciso di scandire il giornale annuale in due numeri semestrali. Un 'giornalino' che divenga, maggiormente, occasione di coinvolgimento e partecipazione attiva di tanti e non, soprattutto, veicolo di notizie e resoconti. Sono state aggiunte, accanto alle rubriche che raccontano l'identità e il fare associativo, quattro interessanti ideazioni: la prima, che valorizza la creatività, è la proposta di un tema che può essere rappresentato con l'utilizzo di linguaggi multiformi: le parole di un racconto, di una poesia, di un aneddoto... con la fotografia, il disegno, la composizione ecc. ecc. Seconda idea, l'intervista a un soggetto/una realtà sociale capace di generare partecipazione e benessere individuale e comunitario e, infine, le proposte suggerite dal Gruppo Biblioteca, che illustrano e consigliano uno o più testi presenti nella nostra Biblioteca di Morbegno e la rubrica 'Parole da mettere in pratica'. Questi 'semi di novità' faranno germogliare qualche nuova crescita di interesse e di legami solidali e culturali? Noi lo speriamo. **La redazione**



Ho scoperto Navicella...

Ho scoperto Navicella grazie a un conoscente. Era per me un periodo di malessere. Ho frequentato l'Associazione per un breve tempo: andando lì stavo bene, sentivo che trovavo risorse per uscire dal mio malessere. Sono riuscito a superare questo periodo molto difficile della mia vita e, dall'ottobre 2015, tramite un tirocinio, lavoro 20 ore mensili collaborando alla gestione della Biblioteca e della sede di Navicella. Con l'aiuto dell'Associazione sto cercando di costruire un buon percorso di vita, a partire dall' avere una casa mia e una vita normale...né più né meno... Un caloroso ringraziamento a Navicella! **Ramon Soto**

L'appuntamento....Navicella in assemblea!

Prima assemblea dell'associazione negli spazi rinnovati della sede in Via Carlo Cotta, ma con gli amici, i soci di sempre e qualche nuovo ingresso. Il Presidente, Tiziana Gregori ha esposto ai presenti i progetti e le attività maturate nel 2015 a favore degli associati, dei loro familiari e della cittadinanza soprattutto sul fronte della sensibilizzazione e delle azioni a contrasto dello stigma che, purtroppo, ancora oggi accompagna il disagio mentale. Personalmente ho partecipato al corso sull'AMA (auto mutuo aiuto) promosso a Sondrio e tenuto dal formatore Enrico Cazzaniga e ad una serata d'incontro del gruppo AMA in riunione alla Valletta: l'Auto Mutuo Aiuto, anche se è poco diffuso in Provincia, è una risorsa inesauribile di sostegno e di confronto, nel quale ognuno si sente uguale all'altro e pronto a offrire e ricevere esperienze, in un circuito che si rinnova continuamente! Sono convinta che oggi, più che mai, sia importante ritagliare degli spazi per la formazione dei volontari e degli operatori per saper fare meglio, in modo più cosciente e con un'identità sempre più forte. Tra gli altri progetti di mia conoscenza: "Crea tu...." con i bambini ed i ragazzi, sempre pronti a mettersi in gioco e a dare libero sfogo alla loro vena creativa e la nascita della biblioteca targata "Navicella", portata avanti con entusiasmo e sperimentalismo; l'allestimento dei Presepi e la redazione di questo giornalino. Non trascuriamo le iniziative promosse in Alta Valle, in Valmalenco e gli incontri del gruppo della "Malaombra" per la rielaborazione del lutto derivante dal suicidio di un parente o di un familiare, di un figlio...Proficui i rapporti di Navicella con le istituzioni provinciali, regionali e nazionali, con le Parrocchie, i Comuni e le altre associazioni: insieme si naviga meglio ed è possibile proteggersi dalle intemperie! **Elisa Piva**

Rinnovo direttivo - Auguriamo buon lavoro ai Consiglieri, in un triennio che si prospetta ricco di opportunità e nuovi impegni. Da ciascuna zona possano essere portavoce dei bisogni e animatori di risorse da condividere nel consiglio direttivo.

DIRETTIVO DI NAVICELLA - TRIENNIO 2016/2018

Gregori Tiziana *Presidente*
Paulangelo Silvana *Vice Presidente*

Consiglieri

Del Barba Enrico Del Barba Sofia	<i>zona Morbegno</i>	Bosisio Luciano Pozzoni Ernesta Lorenzini Bice	<i>zona Sondrio</i>
Luciani Giuliana Piva Elisa	<i>zona Valchiavenna</i>		
Lucia Formentin	<i>zona Bormio</i>	Crotti Carla Rinaldi Giuseppina Abis Raffaella	<i>zona Tirano</i>

PROGETTI E ATTIVITA'

La spesa che fa bene

Navicella ha partecipato all'iniziativa di 'Iperal-la spesa che fa bene', conclusasi il 31 gennaio 2016, proponendo il progetto 'Auto mutuo aiuto: una risorsa per le famiglie'. Un progetto continuativo su tutta la provincia, che sta molto a cuore all'Associazione. Navicella ha potuto sperimentare, in questa sua prima partecipazione, una buona adesione, raccogliendo donazioni per 1580 euro. Ancora una volta il GRAZIE sentito per la generosità dimostrata da tanti, contributo essenziale per dare continuità e forza alle nostre iniziative a favore delle famiglie e della salute mentale nella nostra provincia.



*

Benessere e movimento

L'Associazione Navicella, coinvolta dall'Associazione ALOMAR, ha accolto un progetto denominato *'Benessere, danza e movimento: un'esperienza per persone con disturbi reumatici e disturbi psicosociali, attraverso la danza-terapia'*. L'iniziativa si è svolta, da gennaio a marzo, nell' aula magna dell' Ospedale di Sondrio: io ho partecipato con le associate di Alomar e alcune persone di



Sondrio: sono stati dieci incontri bellissimi!

Mini diario di Bice:

la ginnastica del corpo, con la musica dolce, ci aiuta a gestire le varie parti del corpo e ci aiuta a scioglierci. Con loro mi trovo bene, facciamo tanti esercizi con gli occhi chiusi, con il solo contatto delle nostre mani, ognuna con una compagna: io che aiuto lei, lei che aiuta me. Alla fine di ogni incontro facciamo un cerchio con la 'nostra' canzone che è un inno alla vita. Dei vari incontri, uno mi è piaciuto particolarmente: quello nel quale

la compagna vicina ci aiuta a far sbocciare il fiore chiuso dentro il ramo e, una volta sbocciato, le farfalle gli svolazzano intorno in una giornata di primavera! Io mi sono sentita quel fiore chiuso e, aiutata, sono sbocciata e le farfalle erano la mia libertà: è come essere rinata... Mi è piaciuto anche il movimento del telo che ti sfiora leggero, poi ti copre, tu seduta con gli occhi chiusi senti una dolcezza leggera... e poi insieme lo lanciamo in aria come fosse una farfalla che vola. Da questi incontri ho avuto la possibilità di conoscere gente nuova e pensare un po' anche per me, avere uno spazio nuovo in cui mi trovo bene e condividere le opinioni degli altri. Ringrazio le associazioni Navicella e Alomar per avermi dato l'opportunità di partecipare: questa esperienza mi ha dato un nuovo modo di vivere! Ringrazio anche Ilaria la nostra conduttrice. **Bice**, associata di Navicella

'Che burdell...'

Al teatro Iris di Morbegno, il 17 marzo scorso, la compagnia degli 'Alebiensi' ci ha regalato la prima del loro spettacolo *'Che burdell...'*. Il titolo era alquanto enigmatico e il pubblico presente, numeroso e fedele, aspettava di sorprendersi e divertirsi...



La trama della rappresentazione, i colpi di scena, la recitazione genuina e colorita del dialetto non hanno deluso le aspettative: abbiamo sorriso, riso e applaudito a più riprese! Ogni anno la compagnia, arricchita da un valido coro, ci presenta un lavoro che sa rievocare stralci di memoria collettiva nostrana proposti con ironia e comicità.

E' bello poter ringraziare la compagnia, sostenitrice della nostra associazione, dopo aver partecipato e apprezzato il loro impegno, ancora una volta... *

Sorridere con il naso rosso (2)

Un percorso breve di clownerie - sei incontri - ospitati dalla Casa San Lorenzo di Ardenno, richiesti all'Associazione con entusiasmo clownesco da: **Alessandro, Cristian, Giulia, Maria, Marte, Matilde, Matteo, Nicolas e Saba** della scuola secondaria inferiore di Ardenno. Seconda tappa, dopo l'esperienza impegnativa di 30 ore dello scorso anno, organizzata da Navicella. Ha allenato questi giovanissimi clowns il bravo **Marco Venuto**: il simpatico gruppo ha invitato Navicella, la loro 'prof' e un bel gruppo di ospiti della Casa alla performance di fine laboratorio: il coinvolgimento, la spontaneità e il piacere di mettersi in gioco sono risultati subito evidenti al pubblico!

Al termine applausi e sorrisi per i giovani attori, una merenda insieme e, taccuino alla mano, una

breve intervista a ciascun clown... Vi proponiamo in sintesi le domande poste e, come una manciata di coriandoli festosi, vi 'lanciamo' le loro risposte colorate! Come è andata questa seconda tappa? Vi piacerebbe continuare? Parlate di questa esperienza ai vostri amici?

* *E' stato stra-divertente, ho conosciuto meglio i miei compagni, per conoscere e capire cos'è una esperienza nuova bisogna viverla;*

* *E' stata una esperienza bella che dimostra come ci siano tanti 'altri modi' per divertirsi;*

* *Mi diverto tantissimo a fare questo corso, soprattutto perché sto con i miei amici, è bello far sorridere e ci si accorge di donare qualcosa;*

* *E' bello perché ci divertiamo noi e le persone che ci guardano...Lo consiglierei ai miei amici;*

* *Io ho subito voluto farlo, è divertente, sembra uno scherzo ma è un impegno serio; il divertimento è una cosa che ci si porta dentro e non te lo porta via nessuno!*

* *Per me questo percorso è stato importante; mi piace donare un sorriso agli anziani; mi piace che in ogni mia giornata ci sia qualcosa di buono;*

* *E' stato bello, nuovo; direi a qualche amico di provare anche lui;*

* *Io vorrei continuare, anche il prossimo anno che sono in terza; ho tanta immaginazione e mi piace l'invenzione delle gag; è stato bello che da un errore è nata una gag nuova -la foto- che ci è piaciuta molto.*



Il pubblico esprime un parere concorde verso il giudizio della gag sortita da un errore: è stata veramente forte! Complimenti ragazzi!

Il gruppo di 'Sorridere con il naso rosso' (2)

'Una serata speciale'

In occasione della serata organizzata dal Circolo 'Mille Papaveri Rossi' in collaborazione con Navicella e la Cooperativa Nisida, sono stata contattata dall' Associazione per scrivere le impressioni sulla serata. In veste di Coordinatore della Cooperativa Nisida che da anni gestisce, in convenzione con l'ASST, il servizio educativo ed assistenziale della Comunità protetta di Mese, ho creduto importante chiedere disponibilità agli ospiti che hanno partecipato alla serata.



Francesca Del Barba.

Da qui l'articolo che segue scritto direttamente da una signora presente.

Ho partecipato con entusiasmo alla serata in Oratorio a Borgonuovo di Piuro sul tema del disagio mentale. Tema che fa scaturire tuttora perplessità. L' Ass. Navicella, in sinergia con i Servizi e la Cooperativa Nisida, rappresenta un ottimo punto di riferimento e si occupa di migliorare i rapporti tra i portatori di disagio mentale e la società, di ristabilire un minimo di autonomie e di riattivare la personalità venuta a mancare. Ci sono due tipi di disagio, cronico e temporale, ma ambedue hanno la necessità di raccordare malato ed esterno per raggiungere l'obiettivo che consiste nel rimettere a vita il proprio io. Fondamentale è il rapporto che si instaura con il proprio psichiatra: deve risultare profondo e sincero senza timori. Il disagio coinvolge tutta la famiglia e può colpire ognuno di noi: un lutto, una separazione, perdita del lavoro, crollo economico, ecc...Le difficoltà non sono certo poche da affrontare. Molte famiglie non riescono ad accettare la malattia e tendono ancora oggi a sminuirla e a nasconderla; non sempre la famiglia rappresenta territorio adeguato per il malato. Navicella offre sicuramente un ottimo passo d'avvio. Ammirabile è la costruzione di strutture messe a disposizione per percorsi di alternative abitative- come Mese e Prata C.- nelle quali il reinserimento sociale rappresenta il vero obiettivo. Il lavoro maggiore qui è svolto dagli operatori che, nel loro ruolo, ricoprono più mansioni. Io sto vivendo la mia esperienza in Comunità a Mese e confermo apertamente la sua validità. Ringrazio tutti vivamente per la possibilità che ci viene data, ricominciare a vivere serenamente!

Patrizia Giorgetta

CREATIVITA'... A TEMA

IL VIAGGIO

Ricerca divertente di un tesoro nascosto

* Navicella ha organizzato e ospitato nella nuova sede in via Carlo Cotta 1, a Morbegno, nel mese di aprile, quattro incontri che si sono dipanati - come un gomitolo - alla ricerca del *tesoro nascosto che ciascuno ha*, leggero come una farfalla, coloratissima e libera nell'aria, che abbiamo creato con carta, colori e pennello!

* Il tesoro nascosto si è manifestato con 'parole preziose' che abbiamo scritto e donato, a tutti noi, *scambievolmente*. Perché parole preziose? perché vengono dal cuore; per il nostro bisogno di felicità interiore; perché ci aiutano a star bene e a condividere dei bei momenti di divertimento...

* E' prezioso anche ciò che ognuno *sa fare*: abbiamo condiviso, raccontando -e anche mostrando- una *cosa bella - e buona-* che ciascuno di noi fa con piacere e soddisfazione personali: un lavoro, un hobby, un'arte, uno sport, un gioco...Tutti ci siamo stupiti delle cose belle che sappiamo fare!

* Nell' ultima tappa del percorso il nostro fare individuale è diventato *fareassieme*: suddivisi in tre gruppi ci siamo trasformati in: giornalisti - inventori di una danza – preparatori di una macedonia di frutta...Nel fare assieme ognuno dà il proprio contributo e il risultato è più ricco e buono, anzi ottimo: *un tesoro di creatività!* Naturalmente abbiamo condiviso il 'pezzo' giornalistico -che state



leggendo- la simpatica e dolce danza in cerchio e, soprattutto, la macedonia!



Hanno aderito alla proposta:
Emilia, Nada, Ivana, Lilli, Janis, Ramon, George, Maria Grazia, Patrizia L., Patrizia S. Simonetta, Renata, Madi, Silvia, Rosa Maria, Sandra, Flavia, Sara, Clementina, Elena, Mariangela, Rosa, Daniela, Daniele

Tra i partecipanti alcuni hanno richiesto un prolungamento della ricerca...! Grazie Simonetta!
Grazie da Navicella!

Meta del viaggio... ROMA!

Il gruppo a Roma dei 'nostri', e circa 300 persone provenienti da tutta l'Italia, hanno potuto presenziare in una 'auletta' del Parlamento per promuovere e confrontarsi sulla legge 2233, predisposta per migliorare i servizi di salute mentale, in modo omogeneo, in tutta la nostra penisola. (*per saperne di più www.leparoleritrovate.com*)

Mini intervista a ciascuno degli otto partecipanti: le tue emozioni e le tue osservazioni

Alessandro: Sorpreso e sorpresa...

Liliana: E' stato interessante!

Matteo: Importante per me, è stato condividere con utenti/familiari e operatori a livello nazionale, un percorso...dalla raccolta firme alla presentazione, presso la camera dei deputati, della proposta di legge 2233, da noi chiamata 181. La parola che racchiude la mia esperienza a Roma è FARE ASSIEME, tutti sono stati protagonisti, ognuno con il proprio ruolo e le proprie competenze, per dar 'voce' e 'gambe' alla legge Basaglia 180.

Luciano: Arrivare alla nostra meta romana ha comportato un bel po' di fatica e pazienza... Sono stato particolarmente colpito dal fatto che, per ragioni di sicurezza, prima di entrare nell'auditorium abbiamo dovuto lasciare all'esterno le nostre bottigliette d'acqua! Ho provato soddisfazione e speranza per il risultato raggiunto, ma anche la consapevolezza che l'iter attraverso il quale la legge dovrà ancora transitare sarà lungo e impervio: correrà il rischio di essere impoverita.

Rita: E' stato meraviglioso!

Roberta: Per me è stato importante esserci insieme ai miei compagni di viaggio perché mi sono sentita partecipe di un processo di cambiamento culturale forte riguardante il disagio psicologico, dove tutte le persone coinvolte sono protagonisti. Per questo mi sono sentita soddisfatta e orgogliosa. Condividere tempo, pensieri, emozioni ed esperienze fa bene e ci fa conoscere meglio le persone intorno a noi.

Vilma: Curiosità e condivisione.

Gianni: Un gruppo di amici con cui ho condiviso un'esperienza importante, Roma è stata una meta che non è il termine ma una tappa di un bel viaggio insieme perché siamo tutti sulla stessa...Navicella.



PAROLE da mettere in PRATICA

RECOVERY

In questo numero vi proponiamo un termine molto importante per tutti noi che abbiamo a che fare con la salute mentale. Le idee che sostengono il termine RECOVERY sono nate dagli scritti di chi ha affrontato in prima persona la vita con un problema di salute mentale e ha raccontato l'esperienza vissuta del recuperare una nuova percezione.

PIU' GRANDE E' LA LOTTA... PIU' GLORIOSO E' IL TRIONFO

Il termine inglese RECOVERY significa 'riaversi', 'ri-prendersi', 'ri-costituirsi', 'ripristinare' una condizione di appartenenza a se stessi che contraddice drasticamente il semplicemente farsi 'paziente' in cui si attende passivamente che qualcuno, dall'esterno, dispensi per noi la salute. (Coleman).

Per RECOVERY si intende la 'ripresa dalla malattia mentale' che viene descritta come **un processo unico, profondamente personale di riappropriazione dei propri atteggiamenti, valori, sentimenti, obiettivi, abilità e/o ruoli. Rappresenta una modalità di vivere una vita soddisfacente, carica di speranza e ricca di spunti pur con le limitazioni causate dalla malattia** (Anthony,1993).

Non significa che la sofferenza è scomparsa, ma che la persona ha recuperato le capacità di svolgere compiti/ruoli sociali, che ha rimosso le barriere di accesso alle opportunità. E' un concetto multidimensionale, che va al di là di un contesto strettamente medico: include dimensioni soggettive quali autostima, accettazione del disagio, empowerment, autodeterminazione (Anthony,1993).

Non avviene in solitudine. Si tratta quindi di un percorso di trasformazione al quale sono chiamati gli operatori dei servizi, i servizi stessi e anche gli utenti e le loro famiglie ai quali viene offerta la possibilità di esprimere il proprio protagonismo attraverso una partecipazione attiva, 'alla pari' con gli operatori sulla base di un loro sapere esperienziale. E' un percorso complesso che non si raggiunge in un salto, ma solo attraverso piccoli passi, battute d'arresto, ricadute e riprese.



Elementi della RECOVERY:

Aspettative positive - convincimento che un cambiamento che migliori la propria vita sia possibile.

Fiducia in sé - non aspettarsi sempre e comunque un intervento risolutore dall'esterno.

Assunzione delle proprie responsabilità - aumento del controllo sulla propria vita.

Informazione - acquisizione di notizie chiarificatrici sulla disabilità psichiatrica, sui modi per affrontarla e sulle risorse dalle quali ricevere aiuto.

Supporto - incoraggiamento e sostegno degli amici, della famiglia e dei professionisti (Copeland 1994).

Roberta e Silvana

SUGGERIMENTI...

Tra i tanti libri della BIBLIOTECA di Navicella vi invitiamo alla lettura di **CAPRIOLE IN SALITA** di Pino Roveredo.

L'autore è arrivato alla letteratura da una vita che ha conosciuto l'ombra e l'errore... Anche il titolo si riferisce alle tante 'acrobazie' che il protagonista ha dovuto compiere nella sua esistenza.

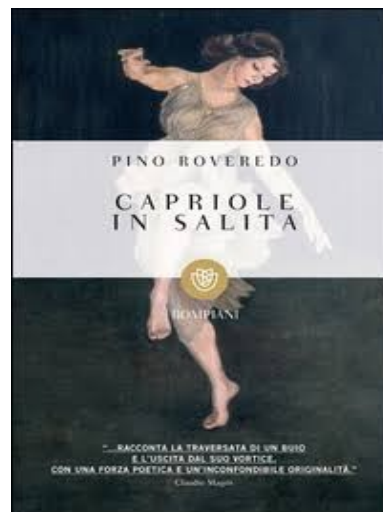
"Il testo racconta la traversata di un buio e l'uscita dal suo vortice, con una forza poetica e un'inconfondibile originalità" (Claudio Magris). Questo libro fa riflettere su come la vita ci offra sempre una seconda possibilità, se lo vogliamo; è autentica testimonianza di una forte determinazione nel voler riuscire a tornare a vivere serenamente.

Pino Roveredo è stato vincitore, nel 2005, del Premio Campiello, col volume di racconti 'Mandami a dire'.

BUONA LETTURA! dal Gruppo Biblioteca

La Biblioteca di Navicella è in Via Carlo Cotta, 1 a Morbegno

Orari di apertura: martedì e sabato dalle ore 15 alle ore 17



Hanno collaborato a questa edizione di **Navicella nelle valli**: Alessandro, Ass. Alomar, Bice, Carlo, Clelia, Corrado, Elisa, Enrico, Francesca George, Gianni, Giovanni, Liliana, Luciano, Matteo, Madi, Nada, Patrizia G., PG Ciapponi, Ramon, Renata, Rita, Roberta, Sandra, Silvana, 'Sorrivere con il naso rosso' gruppo, Tiziana, Vilma

Sono gradite opinioni e proposte su questa nuova iniziativa. Grazie!

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 15 euro, garantire così 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 navicella97@yahoo.it - sito Web: www.navicella.org

Per donazioni utilizzare i seguenti Istituti:

Banca popolare di Sondrio IT 70 W 05696 52230000014100x21

Credito Valtellinese IT 53 O 05216 5223000000001251

Periodico di informazione stampato in proprio