

# UTOPIA

## possibile

n.24 - Anno IV n. 23 - Novembre - Dicembre 1992

Aut. Trib. di Perugia n. 39/89 del 3/11/1989

Periodico bimestrale della Comunità Famiglia Nuova

Associato alla Federazione dei Periodici del Volontariato Sociale

Spedizione in abb. postale Gruppo IV - 70%





Canta  
con la mia voce

guarda lontano  
con i miei occhi

con il tuo peso  
sulle mie spalle

e con i fili della mia esperienza  
ricuci la tela

non ti stancare!:  
hai la mia forza

se la tua mano stringerà la mia  
la tua paura svanirà

vola  
con la mia fede

raccogli i fiori  
con la mia speranza

il cielo ti verrà vicino  
se vorrai amare  
con il mio cuore.

Jolanda

## SOMMARIO

# UTOPIA

possibile

n.21



**CIAO CIAO 1992** 1

**LA SESSUALITA' DEI SIEROPOSITIVI** 2

**LETTERA ALLE SCUOLE** 3  
DEL GRUPPO SCUOLA EDUCAZIONE FAMIGLIA

**IL MIGLIOR REGALO** 4-5  
DI ARTURO PAOLI

**TANTA BUROCRAZIA E POCA TESTA** 6  
DI LEANDRO ROSSI

**QUALE NATALE?** 8  
DEL GRUPPO SCUOLA EDUCAZIONE FAMIGLIA

**ALIMENTAZIONE** 9  
DI ROBERTO BONFANTI

**PERIODICO BIMESTRALE DELLA COMUNITA' "FAMIGLIA NUOVA"**  
DIRETTORE RESPONSABILE  
**UMBERTO MARINI**  
AUT. TRIB. DI PERUGIA  
N. 39/89 del 3/11/1989  
DIREZIONE E AMMINISTRAZIONE  
VIA STRADA STATALE 235, 13  
CRESPIATICA - MILANO  
SPEDIZIONE IN ABB. POSTALE  
GRUPPO IV - 70%  
PERIODICO ASSOCIATO ALLA FEDERAZIONE DEI PERIODICI DEL VOLONTARIATO SOCIALE

REDAZIONE: COMUNITA' DI MONTEBUONO VIA CASE SPARSE, 14  
06060 S. ARCANGELO DI MAGIONE (PG)  
TEL. 075/849650  
IDEAZIONE GRAFICA E STAMPA  
SCUOLA DI TIPOLITOGRAFIA  
MONTEBUONO

# ... ciao ciao 1992 ...

Come da sempre siamo noi ragazzi e operatori delle comunità di Famiglia Nuova gli artefici di Utopia Possibile.

Chi per un motivo, chi per un altro si siamo ritrovati insieme ed insieme ci siamo presi, ci prendiamo e, ancora, ci prenderemo a cuore queste pagine. Non abbiamo la pretesa di dettare leggi o di inventare nuove dottrine, ma vorremmo soltanto essere per qualcuno una compagnia piacevole ed interessante.

L'intento costante è di poter rappresentare culture diverse, di poter essere voce delle esperienze le più disparate, pur mantenendo sempre una logica positiva e rifiutando, fortunatamente grazie ai vis-

suti, principii ed espressioni violente, razziste, fasciste e di consumismo alienante.

Le esperienze personali che si riportano non devono avere lo scopo dell'articolo sensazionalistico ed originale, nè devono suscitare nei lettori pietismo o misericordie e compatimenti poco genuini, ma devono essere motivo per chi vive le stesse situazioni di potersi ritrovare, di potersi sentire meno solo ed eventualmente non più emarginato per condizioni di vita che niente hanno di ignobile, di vergognoso o riprovevole.

Si vorrebbe poter essere voce di "Minoranze", di persone che comunque hanno vissuto e realmente vivono, che hanno subito

ed ancora subiscono ingiustizie sociali.

Esistono difficoltà reali nel reperire testi da pubblicare, poesie che esprimano emozioni anche non necessariamente liriche e così ci "arrabattiamo" come meglio possiamo.

Continuiamo a rivolgere richieste in questo senso a tutti coloro che ci leggono e ciò ci aiuterebbe a diventare un giornale "più di tutti" e "più per tutti".

Questo sarà l'ultimo numero con questo formato!?!?

**SIGH!?!?**

Ma anche se "fisicamente" più piccoli e graficamente magari meno scioccanti saremo sempre attenti a qualsiasi tematica e problematica di coinvolgimento e interesse sociale.

# LA SESSUALITÀ DEI SIEROPOSITIVI COME QUELLA DEGLI ALTRI

**T**utti conoscono, almeno nei termini essenziali, il dibattito tra il teologo Ciccone e don Gelmini sul matrimonio e la sessualità dei siero-positivi, avvertita dal primo e dichiarata possibile dal secondo (per non precisare se si tratterebbe di un divieto, come era apparso all'inizio, o di un consiglio). Con piacere ho visto don Benzi allearsi con don Gelmini sia pure con argomenti più vecchi nella sostanza, ma più dettati dal cuore e dalla sua spiritualità. Mi sento di esprimere solidarietà, almeno per la sostanza della tesi sostenuta, non solo con i giovani tossici, che si sono sentiti offesi ed esclusi, ma anche con i due colleghi che, come me, lavorano con loro.

Le meditazioni tentate finiscono per non convincermi. G. Muraro dice che qui il preservativo è privo di ogni malizia antifecondativa, se usato nei periodi in cui è impossibile la fecondazione. Allora, cioè, servirebbe per proteggere dal male dell'aids e non invece per precludere la possibilità di avere figli. E' troppo legalista, per i miei gusti, e infine troppo fariseica. Si andrebbe in paradiso per un abile startagemma, che imbroglia anche il Padre Eterno! Bisognerebbe aspettare il periodo infecondo per ... colpire impunemente con il preservativo!

L'ipotesi di Guido Davanzo è apprezzabile, in quanto propone l'educazione del giovane. Anche noi gli diciamo che dovrebbe pensarci bene prima di sposarsi e di avere rapporti, se positivo, per il rispetto del partner e della prole.

Il problema vero e difficile cattolicamente non va eluso. E' vero che ci si può sposare e vivere casti come fratello e sorella, ma di solito non accade. Allora i coniugi siero-positivi, volendo avere rapporti coniugali, possono o debbono usare la contraccezio-

ne? Per usare i termini della vecchia teologia ci si deve domandare se chi, volendo avere rapporti (o non riuscendo a farne a meno), fa un peccato in meno - come parrebbe - utilizzando il preservativo, perchè mostra di premunirsi evitando una paternità irresponsabile e/o un partner contagiato. E' il solito discorso del minor male, che una pseudo mentalità da educatori non vuole neppure prendere in considerazione. E' giusto allora che lasci

affrontare il problema agli altri, senza negarlo come esistente.

COME 25 ANNI FA

Il problema della contraccezione fu affrontato a lungo al tempo della celebre enciclica "Humane vitae" di quasi 25 anni fa, voluta da Paolo VI, la cosiddetta enciclica del "no" alla pillola. Non ne ricordiamo qui la storia precedente, né facciamo l'esegesi del testo; ma ci limitiamo a ricordare le indicazioni pastorali susseguenti del Magistero episcopale. La contraccezione ne risultava di per sé sbagliata, ma "Questo disordine non è sempre colpevole", "Non separa dall'amore di Dio", "Non proibisce dall'accedere all'Eucarestia" ... I motivi sono quelli "del minor male" (princi-

pio che si potrebbe anche definire "del maggior bene", in un'ipotesi determinata), del "conflitto di diritti". (E' un dovere non solo evitare la contraccezione, da un canto, ma anche "non procreare irresponsabilmente", e pure "alimentare l'amore anche fisicamente", e oggi aggiungiamo "non infettare il partner"). Potremmo ricordare il rispetto della coscienza dei coniugi,

C'è un modo di esporre i doveri fatto apposta per farli trasgredire. Il discorso di Ciccone è di questi, visto l'impatto che ha sui nostri giovani. Viceversa quando diciamo loro: "Che te ne importa di avere un figlio tuo, quando ce ne sono tanti altri che potresti adottare e che si trovano in difficoltà. Padre non è chi dà i cromosomi, ma chi alleva ed educa una persona. Nessuno potrà proibirti questa paternità".

Non vorremmo, per altro, addossare ai nostri giovani estossici e siero-positivi quei problemi che non sono specifici loro, ma di tutti, perchè uomini o donne, e non perchè provengono dall'omarginazione, come i problemi dei rapporti pre-matrimoniali, oltre che della contraccezione, della sterilizzazione e della omosessualità, della pillola e della masturbazione e così via. Non si cercano situazioni nuove per risolvere problemi vecchi. Viceversa, con un po' di coraggio, si deve cercare di affrontare i problemi vecchi, magari pastoralmente irrisolti. Il peccato resta sempre una mancanza d'amore e di premura per l'altro. La castità è la sessualità messa a servizio dell'amore e non solo del piacere. A chi ha avuto una vita amara non possiamo negare le legittime gioie dovute dall'integrazione umana, anche se è più importante l'apertura all'altro della ricerca del sesso.

che in ultima analisi deve decidere, perchè coscienza "retta" anche se erronea. (Con la "Pacem in terris" che interpretava "della persona retta" come onesta, abitualmente pronta a decidere bene).

Ci fermiamo qui. Potremmo proseguire con il dibattito di allora sulla pedagogia di Dio lenta e tollerante, sul dovere d'incamminarsi sulla strada giusta, anche se si riesce a seguirla solo a fatica, un po' alla volta...

L.R.



# UNA LETTERA PER LE SCUOLE

In una classe di scuola media italiana, è stata condotta, tempo fa, una ricerca che ci ha molto colpito.

Indirizzando l'interesse su un prodotto artigianale di uso comune nel proprio territorio, i ragazzi di quella classe, si proponevano di scrivere una micro-storia dell'attività, dei motivi pratici, della tecnica ecc. che avevano condotto gli artigiani alla produzione di quell'oggetto.

Non conosciamo gli sviluppi e l'esito della ricerca.



**N**oi che scriviamo facciamo parte di "Famiglia Nuova" di Montebuono (PG): siamo cioè giovani ex tossicodipendenti ed abbiamo appreso da un giornale questa notizia.

Nel cammino di ricostruzione del nostro essere, provato dalla droga e da tutto ciò che da questa deriva, non possiamo non riflettere su ciò che ci ha condotto su quella strada, ma anche su ciò che avrebbe potuto evitarlo.

Leggendo quell'articolo, abbiamo immaginato che quei ragazzi, entusiasti nel compito di attiva ricerca e di lavoro di gruppo

avranno dovuto, senz'altro, ricercare e favorire un dialogo che, anche se per pure esigenze scolastiche e conoscitive, ha tuttavia favorito un rapporto con chi, in genere, è ormai più lontano dai giovani, soprattutto delle città: gli artigiani e gli anziani.

Si è imposta, in noi, un'immagine nostalgica di una "bottega" in cui il rapporto maestro-apprendista, costante e ricco di affetto nutrito di rispettosa ammirazione, di fiducia e di riconoscenza verso chi donava generosamente il proprio sapere, tecnico ed umano e curava, in parte notevole, l'educazione e la

formazione dell'allievo.

La nostra esperienza ci permette di dire che anche tali rapporti, insieme ad una famiglia diversa, ad una scuola più attenta, ad una società più onesta e solidale, ad un contatto più consapevole e maturante con la natura e la realtà circostante, avrebbero contribuito a farci crescere meno soli, disorientati e preda delle dipendenze.

Con questa nostra lettera, vorremmo conoscere delle esperienze simili portate eventualmente avanti nella Sua scuola e stabilire un colloquio, su questi argomenti, con qualche insegnante interessato.

Siamo consapevoli dell'urgenza di adoperarsi tutti in un'attività di prevenzione e noi possiamo offrire, in questo, un valido contributo e confronto.

Riteniamo utile che la nostra vita in comunità oltreché aiutarci a dimenticare per sempre la droga, debba aiutarci a diventare una nuova ed utile energia sociale e questo, oltreché con gli aiuti interni, potremo realizzarlo integrandoci, fin da ora, con chi educa i giovani e cioè con la famiglia e con la scuola, illustrando a questi anche le nostre preziose esperienze di lavoro agricolo e artigianale.

Gruppo Scuola-Educazione Famiglia

# Il miglio

Cari Amici italiani, doveva essere un giorno come questo, quello che discretamente visitava una giovane donna che amorosamente guardava un esserino ancora tutto rosso, separato appena dalla sua carne. Certamente più freddo e più grigio; ma la regia dell'ottantesimo compleanno non ha omesso di ricostruire l'ambiente, facendo filtrare dai vetri della cappella un giorno soavemente grigio, perchè il novembre tropicale non fosse violentemente opposto al malinconico novembre lucchese.

Ho perso l'abitudine alle lente analisi del passato e ad indugiarmi sulle memorie; mi posso rappresentare come uno che è partito per una escursione, e, arrivato a una meta, si volta per rivedere la strada percorsa, ma è calata una nebbia fittissima, e tutto è scomparso.

... Guarda dove sei, dove metti i piedi, scopri il sentiero e continua ... - questo ho sentito stamani. Vicini e lontani hanno festeggiato la data, e il discorso di una donna semplice e povera è stato il regalo migliore di compleanno. Completamente sfrondato di retorica, quel discorso mi convinceva di essere capito da quelli da cui m'interessa essere capito. Stamani volevo dedicare la mia preghiera

a ringraziare il Padre, ma il ringraziamento mi è parso improvvisamente volgare. Voi troverete strano questo atteggiamento, ma ho pensato che nessuno ringrazia il sole perchè sorge, o il Paranà perchè il 30 novembre continua a scorrere. Il solo movimento dell'anima che mi è stato concesso, è quello dell'ammirazione - o bonitas. Perchè mi sono trovato in uno spazio dove non trova accoglienza la contabilità del dare e dell'avere, vi entra solo l'ammirazione, l'étonnement, direbbe Levinas.

Una constatazione mi fa veramente felice: vedere tutta la ricerca dell'uomo come un commento al Vangelo. Non ho mai avuto il tempo di dedicarmi totalmente allo studio e alla investigazione; sono un appassionato della filosofia e della teologia, ma sono restato un semplice dilettante, però senza rimpianti né angosce: la mia scarsa informazione mi ha aiutato a godere questa esperienza: quando l'uomo pensa, staccato dalla preoccupazione e dall'interesse di consegnare il suo pensiero alla tecnica in vista di una commercializzazione, commenta il Vangelo. Vi scrivo questo, perchè il meglio che posso comunicarvi di me, ora è questa gioia meravigliosa.



# or regalo



Spero che mi capiate: è come se un investigatore, avendo dedicato tutta la vita a una ricerca, improvvisamente si vede balzare davanti la verità che cercava. E la vede non come un risultato, ma come una evidenza che gli viene incontro nella sua splendida luminosità. Queste gioie mi aiutano ad affrontare la nostra esistenza piuttosto dura.

Le 350 famiglie che occuparono il terreno davanti alla fraternità sono minacciate di sfratto (sradicamento si chiama questa operazione, e fa immagine). Non è difficile immaginare l'insicurezza e l'angoscia che si sovrappongono alla quotidiana difficoltà di vivere certi abusi, come la vendita arbitraria a terzi, hanno aiutato la vittoria della antica proprietaria del terreno (sulla fonte di questa e altre proprietà nessuno vuole indagare). Secondo la Costituzione la polizia militare non può entrare a svolgere l'azione di sradicamento senza l'ordine del governatore. E molti confidano che il governatore non firmerà secondo le sue promesse: in Brasile le promesse fatte durante le campagne elettorali non sono assolute, e in Italia? Si prepara un Natale incerto, dobbiamo concentrare tutta la fede e la

speranza di cui siamo capaci sulla festa di Gesù; solo la fede può compensare l'usura psichica di stare in mezzo a tanta sofferenza e di accettare la propria impotenza. Mi accompagna l'intuizione oscura che questa sofferenza faccia avanzare il regno che è l'utopia in cui abbiamo investito interamente la nostra vita. Vorrei dirvi che trovo una grazia andare incontro a un Natale liberato dalla farsa consumista. Al Natale di Francesco illuminato unicamente dalla gioia di scoprire nella nudità del figlio, la tenerezza del Padre. Lo squalore della stalla non ha bisogno di essere camuffato dalle banali eleganze immaginate dalla paura della povertà e della verità. Dalla contemplazione di questo avvenimento dell'amore può scaturire una speranza e una gioia capaci di cancellare tutta la tristezza della terra. Vorrei trovare questa capacità e comunicarla, perchè il mio "buon Natale" non si confondesse negli auguri convenzionali, simboli vuoti del contenuto della pace vera che è il senso di questa presenza di Dio alla umanità e alla storia.

Vi abbraccio  
fr. Arturo

# TANTA BUROCRAZIA E POCA TESTA

FAMIGLIA NUOVA contesta la circolare n. 116 del ministero del lavoro per le Cooperative sociali che vuole due Coop: una per l'assistenza e una per il reinserimento lavorativo. Il lavoro qui è ergoterapico e non produttivo.

Riportiamo il riassunto della circolare del 9 ottobre 1992 n. 116; il telegramma di protesta del Presidente della nostra Cooperativa; un nostro articolo illustrativo del problema.

Ministero del Lavoro - Direzione generale per la cooperazione - Circolare 9 ottobre 1992 n. 116

Ribadita dal Ministero del Lavoro la distinzione, operata dalla legge 381/1991, tra cooperative sociali che svolgono attività di gestione di servizi socio-sanitari e quelle che invece si occupano dell'inserimento lavorativo di persone svantaggiate. Il dicastero, con la circolare 116/1992, ha infatti chiarito che, proprio in virtù di tale differenziazione, ciascuna Cooperativa può operare nell'uno o nell'altro campo, ma non in entrambi. L'Atto Costitutivo e lo Statuto devono pertanto indicare espressamente in quale settore la società intenda esercitare. L'obbligo - si precisa nel documento - è esteso anche a quelle Cooperative già costituite al momento dell'entrata in vigore della legge, che dovranno pertanto rivedere i propri Statuti specificando l'oggetto dell'attività sociale.

## LA PROTESTA DELLA NOSTRA COOPERATIVA

Corte Palasio, 01/12/1992

AI PRESIDENTI FEDERSOLIDARIETÀ  
NAZIONALE SIG. SCALVINI FELICE  
E REGIONALE SIG. RA BUSSOLATI GIOVANNA  
e p.c.  
AL PRESIDENTE CONF COOPERATIVE  
SIG. BARBOT CORRADO

OGGETTO: circolare n. 116/92 relativa alle Cooperative di solidarietà sociale

Riteniamo che la circolare in oggetto sia assolutamente inadeguata alla realtà delle Cooperative per il recupero dei tossicodipendenti. Il reinserimento è anch'esso fase assistenziale; le attività lavorative sono terapiche e non produttive, lo dimostra proprio il fatto che le nostre Comunità sono ergoterapiche, cioè si basano sulla terapia del lavoro che non ha fini produttivi.

Chiediamo un pronto intervento presso gli organi ministeriali competenti affinché le Cooperative menzionate possano continuare ad assistere il tossicodipendente anche nella fase del reinserimento, pur rimanendo Cooperative socio-assistenziali.

Il Presidente  
Don Leandro Rossi

**A**desso basta, vien voglia di dire. Chiediamo alle leggi non di aiutarci (non lo speriamo più), ma almeno di non ostacolarci; ma chiediamo sempre troppo! Aprono le carceri e ci scaricano i detenuti a costo zero. Aprono (oltre alle carceri) gli ospedali e ci scaricano gli ammalati di AIDS sempre a costo zero. Le due avocazioni al Ministero di Grazia per gli arresti, e della Sanità, per i malati di AIDS, sono serviti non ad agevolare le cose, ma a rimandarle alle calende greche. Ed ora arriva fresca fresca la nuova determinazione sulle Cooperative sociali.

**SALOMONICA:** una Cooperativa sociale può agire nel campo socio-sanitario ed educativo; oppure in quello per l'inserimento lavorativo di persone svantaggiate: non in entrambi. Quindi: o si fanno due Cooperative distinte (con l'allergia che abbiamo per le scartoffie e i costi che comportano); o si rinuncia ad una delle due attività. Sicché noi dobbiamo scegliere, concretamente: o assistiamo i ragazzi e non facciamo fare niente a loro sul piano lavorativo (li teniamo con le mani in mano); oppure li impegnamo nel lavoro, con svantaggi spesso superiori al 45% e in numero consistente, e allora dobbiamo solo pagarli regolarmente (elemosinare quanto daremo come stipendio "dovuto"?). Si tratta di scegliere.

O questo o quello, o bianco o nero, o ora o mai, o tutto o niente, proprio come i manichei, o come gli adolescenti, o come i tossici (tutto subito e possibilmente gratis).

E noi avremo sempre degli analfabeti che comandano, legiferando a tavolino e dei rappresentanti che non ci rappresentano affatto, ma che rappresentano la controparte, invece di rappresentare noi.

Non siamo imprenditori, chi ce lo fa fare ad occuparci di reinserimento lavorativo? Lasciamolo fare al mondo dell'industria? Sì, così i nostri giovani svantaggiati o ex-tossici, senza esperienza di lavoro, saranno maciullati dagli ingranaggi infernali della produzione!

Sull'altro fronte, ci siamo detti più volte perché ci ostiniamo a tenere occupati i giovani in situazione socio-assistenziale? Teniamoli lì a fare niente: ci guadagneremo. Non più strutture lavorative; non più attrezzature costose; non più maestri di lavoro da retribuire; ma solo ... poveri individui che si annoiano a morte!

Invece la dura realtà ci ha fatto capire che dobbiamo spendere per fare lavorare i nostri giovani, onde poterli riconciliare un po' alla volta con il lavoro. Quando intraprendiamo una nuova attività o apriamo un laboratorio sappiamo

bene che solo raramente raggiungeremo l'obiettivo della non perdita economica (come massimo - e non minimo - sperato); ma lo facciamo ugualmente, perché siamo educatori. Non c'è pericolo che si frodi il fisco, è lo stato a sfruttare noi che ci avventuriamo in queste imprese al suo posto. Ci sentiremo dire: "Tu non sei per la produzione! Distruggi il prodotto. Non ti è consentito venderlo e forse neppure regalarlo!"

Stiamo diventando matti? Sono quelli delle tangenteopoli che ci insegnano la morale e la deontologia professionale?

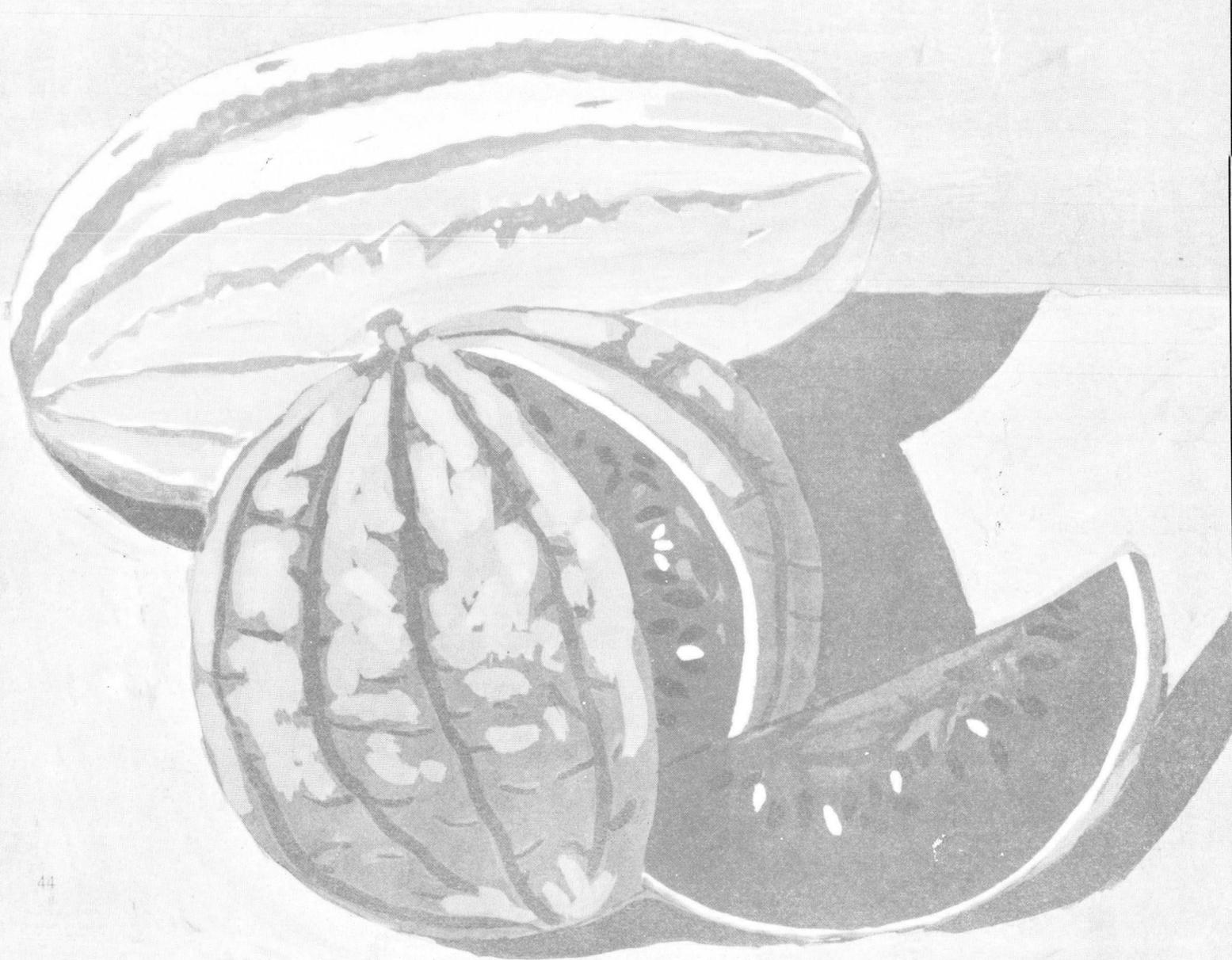
Oppure il contrario. Cominciamo a mandare un primo giorno il giovane a lavorare fuori, in nero (perché non ce lo mettono a libro). Con precarietà (perché non sai se andrà ancora domani, o la settimana prossima). Lo devi cancellare subito dall'assistenza, con il rischio di doverlo mantenere per anni, se nessuno lo vuole. Gli hai magari comperato l'automobile, se non c'erano mezzi pubblici per andare al lavoro; o ha dovuto pagarsi la dentiera con i primi soldi. Di soldi non ne avanza, anche se non li spreca (e tu sei sempre vigile su questo), sicché tu lo devi mantenere gratis, anzi onerosamente. Ma la chiarezza è stata salvata. O sei di qua o sei di là; non ci sono compromessi né

commistioni. Sia ringraziato il Signore!?!

E invece il mondo non è cartesiano, ma un po' più complicato.

E tu hai sognato per tanto tempo che ... verrà la legge per le nostre Cooperative di solidarietà; allora ... sorgerà il sole dell'avvenire ... Poi ti viene regalata con il Natale 1991 la famosa 381. Ti accorgi che è un aborto. Comperi una piccola cascina per far vivere e tenere occupati i tuoi ragazzi? Ti accorgi che i grandi imprenditori agrari pagano meno tasse per questo. E ora scegli: vi mandi i giovani assistiti a zappare o ad allevare i conigli? Allora devi buttare via i prodotti. Se invece vuoi utilizzare la produzione, allora devi mettere tutti a libro e vivere in 12 là dove il tuo predecessore non riusciva a vivere da solo, pur sapendo - lui sì - fare bene il mestiere.

Ma c'è una terza ipotesi. Far tutte e due le cose: agricoltura e assistenza? Allora è semplice: fai due Cooperative distinte, raddoppi gli impiegati, i commercialisti, i tecnici vari. Trovi diverse decine di milioni da buttare e ... ribadisci la tua non-violenza, perché ti verrebbe voglia di spararti o di sparare ai Soloni che a tavolino sanno tutto quello che gli altri dovrebbero fare. A quando la ribellione di tutti gli onesti? L.R.



# Quale Natale?

*Tanto tempo fa, in un paesino non molto distante da qui, abitavano due bambini di nome Flio e Floo.*

*Flio era figlio di gente ricca ed abitava in una grande villa con un giardino tanto grande che il bambino poteva girarlo in bicicletta; Floo, invece, che abitava dall'altra parte della strada era figlio di un modesto artigiano e di una casalinga e viveva in una piccola casetta.*

*Si avvicinava il Natale; i due bambini preparavano l'albero ed il presepe. Quello di Flio era grande, pieno di luci elettriche e di palline colorate. Floo lo preparava insieme alla mamma che aveva confezionato con le sue mani nastri e palline colorate di lana e carta.*

*La sera di Natale, il papà di Flio arrivò a casa con la sua Mercedes ed, aperto il bagagliaio, tirò fuori tanti pacchetti colorati e luccicanti per il suo bambino; c'erano trenini elettrici, macchinine, soldatini di piombo ed una nuova bicicletta.*

*Entrò in casa ed in silenzio, mise tutto sotto il grande albero. La famiglia si mise a mangiare nella grande sala dove la tavola era stata imbandita di vari piatti gustosi preparati dalla cuoca.*

*Il papà di Floo arrivò in bicicletta e fu subito raggiunto dalla moglie e dal suo bambino ed insieme entrarono in casa festosi. Floo prese dal cestino della bicicletta le arance, i mandarini, il torrone e le noci che il papà aveva comprato e batté felice le sue manine.*

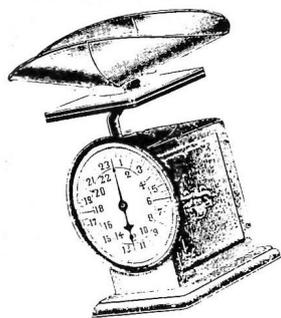
*Sulla loro tavola apparecchiata c'era una fumante minestra di ceci. Ringraziarono il Signore e contenti mangiarono.*

*Nella casa di Flio, invece, la cena si svolse in gran fretta perché i genitori dovevano uscire in compagnia di amici ed arrivarono presto al dolce ed allo champagne.*

*Lasciarono il bambino con la baby - sitter in mezzo a tanti giocattoli ed uscirono in punta di piedi.*



(Al lettore interessato a questa storia, un invito a continuarla ed a scriverci...)



# Alimentazione

**D**al momento della siero-conversione all'AIDS conclamata certamente la "qualità della vita" rimane il dato più significativo nell'estendere in maniera indefinita questo periodo.

Nel vago concetto vita-qualità può rientrare la riscoperta di un rapporto più intimo con noi stessi, il piacere; ritrovato nei vari momenti del giorno, dal lavorare, al fare, all'ascoltare, al dormire e più precisamente al mangiare.

Il piacere della tavola nei ritmi a cui spesso siamo

costretti non è cosa facile; in che modo nutrirsi? Quali sono le sostanze che certamente rinforzano il nostro sistema immunitario.

E' necessario adeguarsi a dei ritmi, a ferree discipline alimentari con orari e dosi da rispettare? Ricordarsi sempre che l'importante è gustare il cibo, evitare allora proprio gli alimenti che non si gradiscono. Quindi ad esempio un buon pranzo senza eccessi in ottima compagnia rimane sempre una tavola ideale. Non trascurare mai l'elemen-

to ludico che si accompagna al cibo. In un esempio sommario delle sostanze da preferire ricordiamo la varietà (mangiare di tutto senza eccessi), preferire sempre cibi freschi ricchi di vitamine, enzimi, sali minerali, oligoelementi come: cereali, verdure, frutta di stagione, pesce, carni (moderatamente), spezie ed aromi, bevande quali l'acqua minerale, il vino biologico e infusi d'erbe. Usufruire degli integratori alimentari ed evitare cibi conservati ed in scatola.

Ecco alcuni suggerimenti per un'alimentazione sana e naturale:

## COLAZIONE:

frutta (mele, pompelmi, ribes, fichi, uva, pere, albicocche, arance, melone e ananas); frutta secca; marmellate casalinghe; miele di vari tipi; cereali; yogourt naturale; pane integrale; bevande (caffè uno al giorno); infusi (rosmarino, elicriso, echinacea, rosa, timo, salvia); integratori (polline 1 o 2 cucchiaini, alghe (moderatamente es.: Spirulina), aglio, lieviti, germe di grano, taraxaco.

## PRANZO:

verdure (carote, cipolle, cavolo, ravanelli, sedano, pomodori, prezzemolo, basilico, spinaci, rucola, carciofi e verdure miste spontanee); insalate miste (il tutto da condire con aceto balsamico o limone, olio di oliva di prima spremitura, sale integrale con aggiunta di alghe. Per es.: 2 kg. di sale + 5 gr. di Fucus); pesce di qualsiasi tipo; verdure cotte (cipolle, prezzemolo, sedano, cavolo, patate, porri, carote, bietola, spinaci); riso integrale o semi-integrale; pasta integrale o semi-integrale; carni magre (faraona, manzo, selvaggina, coniglio, piccione); pane integrale.

## MERENDA:

pane integrale; olio; cavolo cotto; cereali; integratori alimentari (aglio, polline, echinacea); infusi (rosa, elicriso, echinacea, timo).

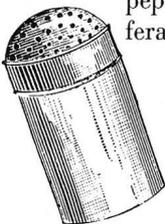
## CENA:

minestra di cereali (farro, miglio, orzo, riso); minestra di verdure (con molte varietà); consommé di pesce; minestra di carne e verdure; verdure cotte; riso; pasta; pesce; infusi (camomilla, timo, echinacea, taraxaco, biancospino).

## NOTA

### SPEZIE ed AROMI:

peperoncino, cardamomo, cannella, zenzero, noce moscata, chiodi di garofano, pepe, zafferano, timo, salvia, rosmarino, maggiorana, origano.



## INDIRIZZI

- **G.A.T. Gruppo Accoglienza Tossicodipendenti** (centro filtro)  
Via Strada Statale 235,13 Crespiatica Milano  
Tel. 0371/424056

- **C.A.F. Centro Aiuto Famiglie**  
Via Strada Statale 235,13 Crespiatica Milano  
Tel. 0371/484034

- **G.A.A. Gruppo Auto Aiuto**  
Via Strada Statale 235,13 Crespiatica Milano  
Tel. 0371/484034

- **PRECOMUNITA' "LA COLLINA"**  
Graffignana Milano - Tel. 0371/88467

- **COMUNITA' "CADILANA ALTA"**  
Via Verdi, 42 Corte Palasio Milano  
Tel. 0371/424056

- **COMUNITA' "MONTE OLIVETO" della Coop. IL PELLICANO**  
Castigara Vidardo Milano - Tel. 0371/934343

- **COMUNITA' "MONTEBUONO"**  
Via Case Sparse, 14 - Montebuono di Santarcangelo di Magione Perugia  
Tel. 075/849557  
Tel. Tipografia e Fax 075/849650

- **COMUNITA' "GANDINA"**  
Pieve Porto Morone Pavia - Tel. 0382/788023

- **COMUNITA' "CADILANA BASSA"**  
(femminile) Via Fontana, 13 Corte Palasio Milano  
Tel. 0371/420796

- **COMUNITA' "FONTANE EFFATA"**  
Cornovecthio Milano - Tel. 0377/700009

- **COMUNITA' "S. GALLO"**  
c/o Santuario della Madonna della Costa S. Giovanni Bianco Bergamo - Tel. 0345/42402

- **COMUNITA' "GHIAIE"**  
Fraz. Ghiaie di Bonate Sopra Bergamo  
Tel. 035/492175

- **COMUNITA' "IL PALO"**  
Via Strada Statale 235,13 Crespiatica Milano  
Tel. 0371/484054

- **COMUNITA' di preinserimento "CASE ROSSE"** Via Case Sparse, 14 Magione Perugia - Tel. 075/849769

- **COMUNITA' "GABBIANO"**  
Pianello Val Tidone Piacenza - Tel. 0523/994918

- **COMUNITA' "PAPA GIOVANNI XXIII"**  
Cascina Cassolo Pianello Val Tidone Piacenza  
Tel. 0523/998665

- **COMUNITA' S. BERNARDINO**  
Via Pianello 92 - Borgonovo V.T. (PC)  
Tel. 0523/862136

# UTOPIA

possibile

**BIMESTRALE DELLA CO-  
MUNITÀ FAMIGLIA NUO-  
VA DI CULTURA - POESIA  
INFORMAZIONE - TESTI-  
MONIANZE - SPIRITUALI-  
TÀ - DROGA - IMMAGINI  
TERZO MONDO - ATTUA-  
LITÀ - EMARGINAZIONE  
FAMIGLIA - SCUOLA**

L'ABBONAMENTO A UTOPIA POSSIBILE È DI L. 30.000  
VERSAMENTO SU C/C POSTALE N. 11737202 INTESTATO  
A FAMIGLIA NUOVA V. VERDI, 42 CORTE PALASIO (MI)



PERIODICI DEL VOLONTARIATO



IDEAZIONE GRAFICA E STAMPA A CURA DELLA "SCUOLA DI TIPOTOGRAFIA MONTEBUONO"  
VIA CASE SPARSE, 14 - S. ARCANGELO DI MAGIONE (PG)