

# LA CASA

NEWS

RIVISTA FONDATA DA DON PAOLO LIGGERI NEL 1941

N. 3 · DICEMBRE 2019

Rivista quadrimestrale LA CASA - Dicembre 2019 - n. 3 - anno XVI - Aut. del Trib. n. 737 del 28/10/1998.  
Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004  
n° 46) art. 1, comma 2, LO/MI. In caso di mancato recapito inviare a CMP Roserio per la  
restituzione al mittente previo pagamento resi.

## Natale di gioia e luce

### ALL'INTERNO



#### CONSULTORIO

Figli iperconnessi  
e sonno



#### ADOZIONI

L'incontro  
di due desideri

**LA CASA NEWS**

Fondata da don Paolo Liggeri nel 1941

Quadrimestrale di cultura familiare e di informazione dei servizi per la famiglia dell'Istituto La Casa

**DIRETTORE RESPONSABILE:**

Elena D'Eredità

**HANNO COLLABORATO:**

Alice Calori, Alessandro, Jolanda Cavassini, Luigi Filippo Colombo, Giusi Costa, Elena D'Eredità, Giorgia, Mary Rapaccioli, Anna Selvini, Beppe Sivelli, Federica Tagliabue

**REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE:**

Istituto La Casa - Via Colletta, 31  
20135 Milano  
Tel. +39 02 55 18 92 02  
E-mail: rivista@istitutolacasa.it  
c/c postale n. 13191200

Registro Tribunale di Milano del  
28/10/1998  
Poste Italiane s.p.a. . Spedizione in  
Abbonamento Postale - D.L. 353/2003  
(conv. in L. 27/02/2004 n°46)  
art 1, comma 2, LO/MI

**STAMPA:**

Sady Francinetti - Milano  
Tel. +39 02 64 57 329

# Sommario

Editoriale <i>Luigi Filippo Colombo</i>	3
Un Dio che si è fatto bambino <i>Dagli scritti di Don Paolo Liggeri</i>	5
Adolescenti che dormono poco <i>Anna Selvini</i>	6
Benessere in menopausa <i>Elena D'Eredità</i>	9
Ricordo di Paola Bonzi <i>Alice Calori</i>	12
Gira... il modno gira <i>Beppe Sivelli</i>	14
Essere genitori di figli adulti <i>Giusi Costa</i>	16
I ragazzi si raccontano <i>Alessandro e Giorgia</i>	18
Per un Natale di inclusione <i>Mary Rapaccioli</i>	19
Umorismo dono senza età <i>Jolanda Cavassini</i>	21
Fra teoria ed esperienza <i>Federica Tagliabue</i>	22
Progetti di cooperazione <i>Associazione Hogar Onlus</i>	24
Appuntamenti: corsi e gruppi	27

# Editoriale

Abbiamo parlato spesso della nuova "casa" dell'Istituto La Casa e di che cosa abbia significato per noi il trasferimento di sede in via Colletta 31. La domanda sul significato di questa esperienza è ancora aperta ed è bene che lo sia, come ogni domanda di significato, perché resta attenta a scorgere la risposta negli avvenimenti della vita, a recepirli in quel che giorno per giorno accade, così come accade, dove e quando, senza la pretesa di ottenerla dentro gli schemi preconfezionati dai nostri limiti. Nel raccontare di questo

trasferimento, avevamo usato l'aggettivo "epocale", non tanto per l'inimmaginabile impegno che ha comportato, non solo e non tanto per la storicità di un simile evento nei settant'anni di attività, ma soprattutto per la novità di sguardo che la circostanza ci andava richiedendo per continuare ad abbracciare adeguatamente il bisogno delle persone e delle famiglie in una società globalizzata e tecnologizzata che, mentre cambia, come è logico che cambi e come del resto è avvenuto



naturalmente nei millenni precedenti, ti accorgi che è già cambiata e, se la vedi ancora, ahimè, è perché ti sei già voltato indietro. In pochissimi anni siamo entrati, quasi senza accorgerci, in una nuova epoca e dobbiamo constatare che, laddove la tradizione è disancorata dall'origine, relegata a mero ricordo, estraneo all'esperienza umana del presente, i canoni valoriali di riferimento e di comunicazione, che reggevano fino a nemmeno un decennio fa, finiscono come polverizzati di fronte alla sfida della realtà di questo inizio di terzo millennio, avviata all'era dell'intelligenza artificiale. Eppure, immutato e nascosto, arde l'instirpabile desiderio del cuore dell'uomo, il desiderio di felicità, quello di tutti noi, quello che spesso vorrebbe essere liberato e aiutato, magari nel momento in cui chi lo porta dentro è colui che preme il pulsante del citofono del nostro Consultorio e trova qualcuno che



**NUOVO CODICE IBAN!**

Informiamo tutti i benefattori che le nuove coordinate bancarie sono: Banca Intesa c/c bancario intestato a Istituto La Casa cod. IBAN: IT 17 Y 03069 09606 100000015537. Grazie!

**SEMPRE IN CONTATTO!**

Sono cambiate le norme che tutelano la privacy, per poterci mantenere in contatto vi invitiamo a prenderne atto leggendo con attenzione a pagina 31 di questa rivista. Grazie per la vostra collaborazione!

Istituto La Casa



gli apre e che con attenzione umana e competenza scientifica e professionale, sa accogliere il suo bisogno di "casa", di un luogo protettivo della propria intimità, che possa ridestare il senso dell'io, che possa sostenere l'inevitabile fatica del cammino. *Il tuo cuore è la tua casa - dice Sant'Agostino - dove tu sei tutto quello che sei.* La casa, il cuore, l'io in relazione. Ormai immersi nella nuova epoca, sempre in ascolto delle domande che giungono, pronti a cogliere le sfide di questo tempo, tra l'avventura di un viaggio e le insidie di un cammino (come non pensare, adesso che vien Natale, a Maria e Giuseppe in cerca di un alloggio dove far nascere Gesù Bambino!) ecco il

nuovo sguardo, il nuovo abito dell'Istituto La Casa: il compito di oggi non sta dietro, nell'area di difesa di un'immagine di tradizione, bensì davanti, in un rimettersi in moto con certezza di prospettiva e adeguatezza di linguaggio, affinché la tradizione che fortunatamente abbiamo sia nuova esperienza che accompagna una crescita, un sostegno nel qui e ora. Ed invero, entrando nei locali che accolgono tutti i nostri servizi per la famiglia, ci si accorge della mobilitazione progettuale ed operativa in atto. Nell'editoriale del numero di luglio, avevamo affidato La Casa ed il suo "buon viaggio" alla Provvidenza, non nel senso della fortuna, ma della Divina Provvidenza. Ora, con lo sguardo attento a percepirne i segni, dobbiamo ammettere che la Provvidenza si è già data da fare, a cominciare dagli "Angeli". Gli Angeli sono, nel nostro caso, una delle opere artistiche di Aldo Carpi che hanno sempre fatto compagnia all'attività dell'Istituto La Casa e ora custodiscono la nostra Associazione

dalla confinante chiesa dei Santi Angeli Custodi, dove hanno trovato la "loro" casa. Questa collocazione ben rappresenta un fruttuoso rapporto di collaborazione sul territorio, in questo caso con la Parrocchia, che ha anche dato origine a un coinvolgente ed entusiasmante progetto di lavoro consultoriale: un percorso di accompagnamento ai genitori, nella relazione educativa verso i figli. Ma questo è solo uno dei tanti esempi dell'operatività scaturita dal trasferimento di sede e dall'appassionato lavoro di questo anno. Mobilitati perciò dallo stupore per le novità accadute, ci introduciamo all'evento del Natale, accompagnati dai nostri due Angeli, rimanendo attenti a ricevere da loro il cenno di attacco del nostro *Gloria in excelsis Deo*, perché sia veramente un buon Natale per tutti.

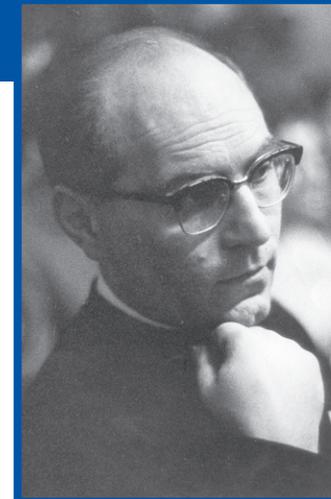
*Luigi Filippo Colombo*

# Un Dio che si è fatto bambino

DAGLI SCRITTI DI DON PAOLO LIGGERI

Dio non ha preferenze in ordine alla salvezza degli uomini. Tutti gli uomini, nessuno escluso, hanno la possibilità di salvarsi, perché l'amore di Dio, insieme con la sua infinita sapienza e con la sua onnipotenza, verrà incontro misteriosamente e meravigliosamente a ogni creatura umana che nutra dentro di sé un sincero desiderio di salvezza, comprovandone l'autenticità con l'impegno a vivere rettamente, così come le è possibile, secondo le illuminazioni, l'educazione, le circostanze favorevoli o frastornanti fra le quali si svolge il suo cammino terreno. Tuttavia, non si può negare che Dio abbia dimostrato ripetutamente una preferenza, una ineffabile tenerezza per i "piccoli", quelli che il mondo sottovaluta, se addirittura non disprezza. Ha annunciato per bocca del profeta Michea: *"E tu Betlem, così piccola*

*per essere presa in considerazione fra le città di Giuda, da te uscirà colui che deve essere il dominatore in Israele".* E Maria di Nazareth (una località dalla quale proverbialmente si dubitava potesse venire qualcosa di buono) magnificherà il Signore, perché la realizzazione della incarnazione e della nascita fra gli uomini di Dio salvatore, ha scelto lei, prediligendo l'umiltà, la pochezza (sono sue parole) della sua "serva". Questa preferenza, che è stupenda tenerezza di Dio e che sovverte i comuni criteri di valutazione degli uomini, si è rivelata anche verso semplici pastori di pecore, invitati per primi a vedere il neonato Bambino, salvatore del mondo. E ci incoraggia a non temere la nostra personale, intima, reale pochezza. Non importa che cosa pensano gli uomini di noi, importa il sorriso di Dio pieno



di tenerezza. *"Ogni uomo vedrà la salvezza di Dio".* Ecco perché è venuto e continua a venire il Signore ed ecco l'annuncio più gioioso che il cuore umano possa ascoltare. Ogni uomo può salvarsi, non importa di quale colore sia, se dotto o analfabeta, ricco o nella miseria più nera, sano o infermo, forte o debole, famoso o ignorato, potente o inerme, nel fiore degli anni o vecchio o bambino. Non ci sono precedenze privilegiate, non c'è bisogno di raccomandazioni. Occorre soltanto che ogni uomo lo voglia e che dimostri la sua sincera volontà di essere salvato, facendosi bambino di fronte a Dio che si è fatto bambino per salvarlo.

*Tratto da Briciole... di Vangelo*

## che dormono poco

**QUANTO DORMONO I NOSTRI FIGLI E QUANTO DOVREBBERO DORMIRE? QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELLA CARENZA DI SONNO? LO ABBIAMO CHIESTO ALLA DOTTORISSA ANNA SELVINI, NEUROPSICHIATRA INFANTILE**

Gli adolescenti dormono poco e male: spesso le ore di sonno sono limitate rispetto alle esigenze ma soprattutto sono disturbate, limitando il valore reale del sonno che è di stabilizzare la memoria e recuperare le energie necessarie

per il prossimo giorno. Gli esperti del AASM (*American Academy of Sleep Medicine*) hanno recentemente aggiornato le linee guida e hanno ampliato la gamma delle ore di sonno consigliate in età evolutiva. Sono previste ampie variabilità individuali tra



soggetti più dormiglioni e altri che hanno meno bisogno di dormire, ma occorre fare attenzione a non scendere sotto i livelli minimi consigliati. Dalla nascita a 1 anno: dodici-sedici ore; 1-2 anni: undici-quattordici ore compreso il sonnellino; 3-5 anni: dieci-tredici ore compreso il sonnellino; 6-12 anni: nove-dodici ore; 13-18 anni: otto-dieci ore. Una recente ricerca della SIP (Società Italiana di Pediatria) su un campione Nazionale di oltre 2000 studenti di III Media ha rivelato che oltre il 50% del campione va sempre a letto ben oltre le 23.00 anche se il giorno dopo si va a scuola e la sveglia suona alle 7.00. Come mai? Perché dopo cena e anche durante la notte i ragazzi sono impegnati con lo *smartphone*. Dormire poco ha molte conseguenze negative: irritabilità, depressione, perdita di memoria, difficoltà di attenzione e di concentrazione. Ma non solo: fissare da vicino il *monitor* luminoso ritarda la produzione di melatonina, un ormone che facilita l'addormentamento.



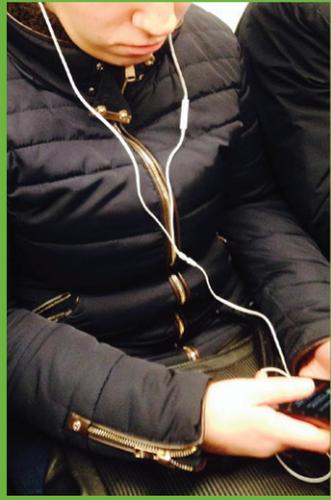
Diventa quindi essenziale porre regole severe nell'uso dello *smartphone* dopo cena e di notte: spegnerlo e dedicarsi ad altre attività. Per esempio leggere un libro, ascoltare musica, vedere programmi televisivi di qualità. Inoltre, recenti studi dimostrano che la carenza di sonno predispone all'obesità poiché nei soggetti insonni viene prodotta in maggior quantità una sostanza che stimola l'aumento del grasso

corporeo. In generale e in modo specifico nei soggetti che lamentano la difficoltà a prendere sonno, occorre innanzitutto evitare nell'ultima ora prima di coricarsi, la visione di filmati eccitanti (ad esempio visioni di film dal contenuto drammatico o violento) ma anche attività che impegnino la mente, come i giochi elettronici. In questi soggetti sono piuttosto da proporre *routine* serali rilassanti: un bagno oppure una bevanda calda

prima di coricarsi. Concludendo, il compito dei genitori dunque è quello di vigilare sulla quantità e qualità del sonno dei figli anche quando non sono più bambini e soprattutto dare il buon esempio!

Anna Selvini

## in menopausa


**LA PROPOSTA: UN GRUPPO PER AIUTARE I GENITORI**

Crescendo i ragazzi si rifiutano di “andare a letto presto”, anzi sono portati a fare tardi, e per un genitore non è semplice imporre un orario, oscillando tra la concessione di un po’ di autonomia, la comprensione per i cambiamenti in atto e l’imposizione di una buona abitudine. Un sonno disturbato e la mancanza di un numero adeguato di ore di sonno provocano però disturbi importanti. Inoltre, la carenza di sonno è spesso collegata ad abitudini che, in particolare durante la preadolescenza e l’adolescenza, presentano fattori di rischio. Si pensi all’iperconnessione,

all’uso a qualsiasi ora del giorno (e della notte appunto) di *smartphone*, *tablet* o di altri dispositivi, all’immersione in una dimensione virtuale tra *social* e videogiochi. Queste abitudini richiedono di essere considerate con attenzione non solo perché dormire poco fa male, ma anche per gli aspetti psicologici che nascondono.

Frequentemente infatti, il sonno viene subordinato ad altro: un messaggio da mandare o che potrebbe arrivare nella *chat*, una foto da condividere e commentare, un’ultima sfida online da raccogliere, come se, dormendo, i ragazzi sentissero di “perdere qualcosa”, di rimanere esclusi da quello che succede fuori, da qualche parte nel modo virtuale. Il risultato è che di giorno

i ragazzi sembrano addormentati, assenti; spesso il rendimento scolastico cala, la soglia attenzione diminuisce, così come la capacità di organizzare in modo proficuo il tempo. Per parlare di tutto questo, si propone un gruppo per genitori alle prese con le condotte e le abitudini dei figli.

**ADD - Adolescenti addormentati?**  
**A che cosa pensano e che cosa fanno i ragazzi che “vivono” di notte e dormono di giorno**  
 Gruppo per genitori di adolescenti  
 Conduce: dott. Matteo Ciconali - psicologo psicoterapeuta  
 Mercoledì: 11 e 25 marzo  
 Ore: 19.30-21.00  
 Iscrizioni sul sito: [www.istitutolacasa.it](http://www.istitutolacasa.it)  
 Partecipazione gratuita

**ATTIVITÀ** Consultorio e orientamento familiare · Gruppi per genitori, figli e nonni · Progetti di educazione per le scuole · Formazione per operatori

**COME CONTATTARCI** lunedì-venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00 · Tel. +39 02 55 18 92 02 · 02 55 18 73 10  
[consultorio@istitutolacasa.it](mailto:consultorio@istitutolacasa.it)

**SI È SVOLTO PRESSO IL NOSTRO CONSULTORIO UN CICLO DI DUE INCONTRI DEDICATI AL TEMA DELLA MENOPAUSA. INSIEME A GINECOLOGA, PSICOLOGA E ASSISTENTE SANITARIA IL GRUPPO SI È CONFRONTATO SUI CAMBIAMENTI FISICI E PSICOLOGICI LEGATI A QUESTO MOMENTO DELLA VITA DELLA DONNA PER CONOSCKERLI E VIVERLI AL MEGLIO**

Ci sono molti luoghi comuni legati a quel periodo della vita che accompagna l’età matura delle donne. Alcuni sono riconducibili a situazioni reali e comuni, altri sono invece frutto di informazioni imprecise che spesso ostacolano la possibilità di vivere in modo positivo la menopausa. Una delle prime considerazioni che può aiutare è che, se è pure vero che l’età in cui mediamente si presenta la menopausa è tra i 45 e i 55 anni, ogni donna ha tempi e modalità differenti. In particolare questo accade per quanto riguarda quel periodo di tempo in cui il corpo inizia a “prepararsi” alla menopausa vera e propria, un tempo in cui l’attività ovarica e

quindi l’andamento del ciclo mestruale iniziano a essere instabili. È utile comprendere che questo tempo di adattamento, questo passaggio, può essere anche più lungo di quanto ci si immagini. La menopausa coincide

con la cessazione dell’attività ovarica ed è caratterizzata dalla scomparsa del ciclo mestruale; viene stabilita dopo 12 mesi dall’interruzione di quest’ultimo, ovviamente non associato ad altre cause patologiche. Occorre quindi un periodo di un anno per stabilire che questa cessazione sia definitiva e non temporanea o “a singhiozzi”. Un’altra informazione che è bene ricordare è che l’interruzione del ciclo mestruale (così come del resto la comparsa della prima mestruazione) è un fattore spontaneo. Tenere presente che si



tratta di cambiamenti naturali, aiuta a vivere meglio la menopausa, a considerarla semplicemente come una delle fasi nella vita della donna. Occorre quindi rispettarla ed essere pazienti con il proprio corpo affinché possa abituarsi e impari a ritrovare un nuovo equilibrio, diverso da quello che ha accompagnato la donna per tutta l'età fertile. Se quindi la menopausa non è una malattia, è pur vero che con la fine della fertilità, nel corpo

della donna, termina la produzione degli estrogeni e questo cambiamento a livello ormonale rappresenta una condizione di instabilità per l'organismo. Ad esempio alcune delle manifestazioni più comuni legate alla menopausa, quali le vampate di calore e le sudorazioni o l'insonnia, sono dovute all'alterazione dei sistemi di termoregolazione e alle modificazioni del ritmo del sonno. La diminuzione di estrogeni nel corpo

porta con sé alcuni fattori di rischio per lo sviluppo di diversi disturbi. I principali sono: osteoporosi, disturbi cardiovascolari e disturbi psicologici. Oltre all'osservazione dei segnali del proprio corpo e agli accertamenti consigliati in menopausa, da concordare con il proprio medico, ci sono alcuni accorgimenti che possono aiutare a sentirsi meglio. Ne riprendiamo solo alcuni condivisi all'interno del gruppo.

**PICCOLI SUGGERIMENTI**  
Cosa fare dunque per poter vivere al meglio la menopausa? Come proteggersi e prevenire malattie e disturbi? La prima risposta è quella di assumere uno stile di vita sano e prendersi cura di sé. I migliori alleati delle donne in questa fase della vita sono: l'alimentazione e l'attività fisica. In generale l'alimentazione deve tendere a ridurre il numero di calorie quotidiane e aumentare il consumo energetico. Tra le molte indicazioni le principali sono: assumere cibi ricchi di calcio; variare il consumo di cereali preferendo quelli integrali; moderare il consumo di carni rosse e insaccati; limitare al massimo il consumo di caffè e bevande contenenti caffeina; assumere 1,5-2 litri di acqua al giorno; suddividere i pasti lungo la giornata (ad esempio introducendo una merenda di metà mattina e di metà pomeriggio); mangiare lentamente e insalivare abbondantemente

i cibi; preferire le cotture al vapore; non fumare né assumere sostanze alcoliche. L'attività fisica, come ad esempio camminare ogni giorno per 20-30 minuti o fare piccoli esercizi a corpo libero in casa, permette di mantenere eretta la colonna vertebrale e aumentare il tono della muscolatura. Inoltre l'esercizio fisico migliora il tono dell'umore grazie alla liberazione di endorfine, ha buoni effetti sul sonno e aiuta a tenere sotto controllo la naturale tendenza al sovrappeso fattore che aumenta altre tipologie di rischi per la salute. I disturbi di natura neuropsicologica più frequenti, quali ansia, insonnia, modificazioni dell'umore, instabilità emotiva, possono essere sopportati meglio con alcuni accorgimenti. Anche in questo caso l'esercizio fisico porta a un maggior benessere e permette di sentirsi più a proprio agio con il corpo, così come le tecniche di meditazione e di rilassamento, ad esempio lo yoga, possono essere ottimi alleati per ridurre lo

stress e trovare armonia. Per limitare gli eventuali cali di memoria, è possibile mettere in atto piccoli accorgimenti per ricordare le cose (riporre gli oggetti sempre nello stesso posto, prendere appunti) e dedicarsi ad attività che spingano a tenersi in allenamento come la lettura o l'enigmistica. Per sentire meno il problema delle vampate di calore, anche l'alimentazione è importante: limitare spezie piccanti o sale, limitare l'uso di alcolici e tutto ciò che aumenta la frequenza del battito cardiaco, come ad esempio il fumo. Abituarsi a svolgere attività fisica migliora la circolazione e consente di tollerare meglio gli sbalzi di temperatura. Infine due ultimi suggerimenti facili da attuare e utili per sentirsi meglio: utilizzare indumenti di cotone e tessuti naturali e vestirsi a strati. Infine parlare con le amiche e in famiglia delle proprie difficoltà aiuta a sentirsi più sollevate, a non dare troppo peso ai disturbi e a vivere con più serenità questa fase della vita.

*Elena D'Eredità*



## di Paola Bonzi

**UNA VITA SPESA PER LA VITA. UN ESEMPIO DI ACCOGLIENZA, PASSIONE E UMANITÀ**

Paola se ne è andata improvvisamente e inaspettatamente nel silenzio di un agosto assolato. La sua partenza ha lasciato una scia di luce anche se, da tempo, lei aveva perso la luce dei suoi occhi, tanto da poter vedere solo con quelli del cuore. Ed è stata per

tutti uno stimolo che ha colpito le coscienze e un messaggio che ha scosso la vita di molti: la vita è un dono da amare prima che da difendere. Un dono che non ha prezzo anche se appena annunciata nel grembo di una donna, spesso smarrita

e confusa, piegata da circostanze dolorose in una società dominata dall'individualismo. La legge 194 che autorizza l'interruzione volontaria della gravidanza mobilità, di contro, le energie e la creatività di colori che credono nella vita-dono e si concretizzò nei "Centri di aiuto alla vita" che si diffusero rapidamente in tutte le regioni d'Italia. Paola fu tra i primi a mobilitarsi, a individuare risorse, a creare spazi perché la vita prevalesse sulle istanze contrarie. Bastarono pochi anni perché

allargasse i confini delle sue attività e giungesse a coinvolgere anche la clinica ginecologica Mangiagalli di Milano in un lavoro di prevenzione e nell'offerta di risorse alternative: ognuno nel proprio ambito, insieme, nella consapevolezza che il sostegno alla fragilità, nel rispetto della maternità nascente, ricade sulla società e apre cammini di speranza. Non furono, certo, tempi facili per Paola che non si stancava di bussare a tutte le porte dei politici, degli amministratori, delle persone semplici, per sensibilizzarle al problema, per raccogliere risorse necessarie a risolvere l'urgenza che impediva alla vita di venire alla luce e di accompagnarne la crescita. Molti capivano e ne rimanevano contagiati, altri rimanevano indifferenti: questo però non bastava ad autorizzare Paola a desistere né toglieva creatività alle sue iniziative. Noi, operatori dell'Istituto La Casa, abbiamo conosciuto Paola quando muoveva i primi passi nel "Centro di aiuto alla vita" di Milano. A noi chiedeva di essere accompagnata nella sua



promozione, convinta, come era, che amare la vita richiedeva il rispetto delle persone e il rispetto delle persone anche una formazione personale e professionale costante e progressiva. Frequentò corsi di formazione e gruppi di supervisione fino a dare a sua volta vita a un Consultorio familiare accreditato, per dare continuità alla cura delle relazioni nel servizio alla vita. Alle donne che incontrava al 3° piano della Clinica Mangiagalli, come disse nella sua ultima trasmissione televisiva, non dava foglietti da leggere per illustrare il servizio proposto,

dava se stessa e la sua capacità di accoglienza e di accompagnamento rispettoso e intenso alla mamma e gioioso ad ogni bambino. Eravamo in molti, la sera del "trigesimo" tanto da riempire la Basilica di Sant'Ambrogio, a ringraziare Dio di averci dato Paola Bonzi come compagna di viaggio e a chiedere che il seme da lei gettato a piene mani e diventato migliaia di bambini milanesi, come ha detto il sindaco di Milano nell'introduzione alla celebrazione, continui a germogliare in quanti condividono la sua fede e la sua passione.

*Alice Calori*



## il mondo gira

**FERMARSÌ E GUARDARE LO SCORRERE DEL TEMPO PER IMPARARE A VIVERE PIÙ PIENAMENTE IL PRESENTE E A COGLIERE LA BELLEZZA E LE OPPORTUNITÀ CHE LA QUOTIDIANITÀ CI PORTA**

Un altro anno è già passato, scandito dalle sue quattro stagioni: primavera-estate-autunno-inverno. E adesso un altro inverno. La ruota della vita incessantemente continua a girare, i suoi

raggi (giorni, mesi, anni) sembrano tutti uguali, nessuno è più lungo o più corto degli altri, tutti attaccati al cerchio. Eppure ci sono stati giorni, momenti, che sembravano mai finire, altri in cui sembrava

che il mondo andasse troppo in fretta, come mi capita quanto certi fatti, che ritenevo accaduti ieri, mi diventano invece difficili da collocare nel tempo. Oggi mi concedo di fermarmi, mi metto al centro della ruota, dove il mozzo collega tutti i raggi e da questa posizione osservo il cammino percorso. Il viaggio nella vita si presenta diviso nei suoi tre momenti: passato, presente, futuro. Il passato è certo, si svolge tra ricordi, nostalgia, dispiaceri

e gioie. Il futuro è incertezza, lo si può vivere nel dubbio, con l'ansia per quello che deve avvenire o nella speranza fiduciosa. Il presente è breve, in movimento, non si deve trascurarlo. Per questo non dobbiamo rimanere vittime del nostro passato e contemporaneamente dobbiamo imparare nuovi modi di reagire al futuro.

Un aneddoto zen racconta:

*“Un uomo stava camminando nella foresta quando s’imbatté nella tigre. Fatto dietro front precipitosamente, si mise a correre inseguito dalla belva. Giunse sull’orlo di un precipizio, ma per fortuna trovò da aggrapparsi al ramo sporgente di un albero. Guardò in basso e stava per lasciarsi cadere, quando vide sotto di sé un’altra tigre. Come se non bastasse, arrivarono due grossi topi, uno bianco e l’altro nero, a rodergli il ramo. Ancora poco e il ramo sarebbe precipitato. Fu allora che l’uomo scorse un frutto maturo, tenendosi con una sola mano, lo colse*



e lo mangiò. Com’era buono”. L’aneddoto ci insegna a vivere il “qui e ora” come capacità di cogliere l’attimo che ci riserva la vita e vivere quel momento nella lentezza, per godere dei piaceri che la quotidianità ci propone. Sapendo poi che è la paura a impedire il nostro viaggio, facendoci irrigidire e spingendoci a scegliere l’impotenza e la chiusura. Dovremmo pertanto ricordare che non è di ciò che va male nella vita che dobbiamo avere paura, ma della paura stessa.

Qualcuno una volta ha detto: *“Lavora come se non avessi bisogno di soldi. Ama come se nessuno ti abbia mai fatto soffrire.*

*Balla come se nessuno ti stesse guardando.*

*Canta come se nessuno ti stesse sentendo.*

*Vivi come se il paradiso fosse sulla terra”.*

E la ruota continua a girare. Buon viaggio a tutti.

*Beppe Sivelli*



## di figli adulti

**COME CAMBIA IL RAPPORTO TRA GENITORI E FIGLI NEL CORSO DEL TEMPO? QUALI RUOLI E QUALE RELAZIONE COSTRUIRE QUANDO I FIGLI DIVENTANO A LORO VOLTA GENITORI?**

Quando s'intraprende una scelta, ognuno di noi sa bene che avrà sempre il diritto di cambiare un corso di studio, la casa o la città dove vivere, una professione o un lavoro, ma una cosa è certa: non smetterà mai di essere genitore. Dico essere e non fare il genitore, perché potrebbe anche succedere che un evento o le sorti della vita ti

portino a un'assenza, un silenzio, una lontananza, ma genitore continui a esserlo. Questa consapevolezza non l'hai all'inizio di quest'avventura, perché, in quella prima simbiosi, pensi che nessuno ti separerà mai dalla tua creatura, che lei avrà sempre bisogno di te come in quei primi istanti di vita. Poi arrivano le

notti insonni, le varicelle, i "no" che interrompono l'idillio e a ognuno sarà passato per la testa, almeno una volta, il desiderio di star solo o di poter riassaporare la tranquillità della coppia felice o del nido d'amore. Arrivano momenti di soddisfazione e di preoccupazione e sempre al centro (spesso ahimè anche prima del *partner!*) ci sono loro: i nostri figli. Li accompagniamo, li comandiamo, concediamo loro le prime autonomie e libertà, non li perdiamo mai di vista dal nostro orizzonte. A volte l'avventura procede liscia, altre volte si trasforma in un conflitto continuo, fatto di discussioni e parole che non vorremmo mai aver detto. Eppure torniamo a riabbracciarli, giustificarli, aiutarli. Per questo inizio a pensare che proprio loro dovrebbero essere, crescendo, il paradigma cui guardare come sfondo in ogni nostra relazione. Ho sempre creduto che il comandamento di Gesù di amare i nostri fratelli dovesse essere una pietra miliare nei nostri rapporti umani, ma quante liti spesso segnano il legame con i fratelli! Che competizione sottile per conquistare

spazio e affetto! E poi ci sono persone che fratelli non ne hanno: come potrebbero immaginarsi quel rapporto? Ma figli e genitori sono ruoli indelebili e il legame, appagato e appagante, può davvero essere creativo rispetto al nostro modello di relazione umana, anche con estranei. Guardare il prossimo con l'occhio con cui guardiamo al figlio non deve essere nell'ottica di bieco paternalismo, ma piuttosto può rappresentare una sfida per capire fino a che punto possiamo spingerci ad amare, accettare difetti, delusioni, sacrifici per un altro. Allora il paradigma diventa davvero altro, può sembrare impossibile. Con i miei quattro figli ho sbagliato tante cose, ma forse ne ho azzeccata

qualcuna in più di quelle da dimenticare, perché, ormai nonna, sto raccogliendo tanto affetto, stima e fiducia che non mi sarei aspettata da giovane, quando il senso di responsabilità, la fatica e l'ansia spesso schiacciavano le emozioni più belle e sembravo non accorgermi di quanto i miei figli, ognuno nelle sue caratteristiche, fossero meravigliosi e sorprendenti. Ora che sono grandi e genitori, a volte mi piacerebbe spiegare loro di più la vita, continuare a parare i colpi, risolvere i loro piccoli problemi, insomma, continuare a fare il genitore prima maniera. Invece anche loro hanno il diritto di imparare questo affascinante "mestiere";

il diritto di sbagliare, stare in ansia, cercare le strade efficaci ed io, a mia volta, quello di continuare a esserci, a osservare, ad ascoltare, ad accogliere ma senza la pretesa di risolvere tutto. A volte faccio la taxista o la baby-sitter per qualche ora; a volte porto un piatto cucinato oppure accolgo una telefonata difficile o uno sfogo, ma continuo a ricordare a me stessa che il volo l'hanno preso e ce la faranno comunque. Io resto genitore, nessuno mi toglie questa mia identità, ma devo reinventarla, non sempre come piacerebbe a me, ma come in quel momento mi è richiesto o sento di poter essere. E il legame, libero, autentico e appassionato continua.

Giusi Costa



## ANELLO D'ORO

**Quando si ha il desiderio di diventare coppia e poi famiglia.**

L'Anello d'Oro - Movimento di incontri matrimoniali è il servizio rivolto a coloro che cercano l'anima gemella. Offre la possibilità di incontrare nuove persone con lo scopo di costruire un rapporto di coppia nel rispetto della dignità e della libertà individuali. Requisito fondamentale per accedere al servizio è l'assenza di vincoli civili e religiosi. Le modalità di approccio si basano sul rapporto per corrispondenza nei primi contatti per poi arrivare all'incontro di persona. Per informazioni: lunedì-venerdì ore 11.00-13.00 Tel. +39 02 55 18 92 02 - [anellodoro@istitutolacasa.it](mailto:anellodoro@istitutolacasa.it)

## LA TESTIMONIANZA DI RAGAZZI IN CRESCITA

Una rubrica per dare voce ai pensieri di bambini e ragazzi. Vi presentiamo alcuni contributi che raccontano in breve il rapporto con genitori, familiari e amici.

**Che cosa ti piace del rapporto con i tuoi genitori?**

*Il fatto che siamo tutti uniti e ci vogliamo bene.*

**Secondo te, potrebbe essere migliorato il vostro rapporto?**

*Sì, stando insieme di più.*

**Quando hai qualche preoccupazione che cosa fai?**

*Vado in ansia...*

**E quando non ti senti capito, come reagisci?**

*Mi arrabbio molto e non parlo più.*

**Secondo te quali sono le caratteristiche più importanti per essere genitori?**

*Cercare di parlare con i figli, soprattutto quando*

*c'è un problema.*

**Quali sono le difficoltà che incontri?**

*Studiare alcune materie.*

**Che cosa ti rende triste?**

*Quando prendo un brutto voto.*

**Che cosa ti rende felice?**

*Avere una famiglia, gli amici, il calcio e andare a San Siro.*

**Che cosa non ti piace?**

*Non essere capito dai miei genitori.*

**Hai amici?**

*Sì molti!*

**Quali sono i tuoi interessi?**

*Il calcio, andare al cinema, uscire con gli amici, viaggiare, la musica.*

**Quale potrebbe essere la tua giornata ideale?**

*Andare di nuovo a Vienna con la mia Famiglia.*

**Hai un sogno nel cassetto?**

*Diventare un grande portiere dell'Inter.*

**Come immagini il tuo futuro?**

*Spero di studiare, trovare un buon lavoro e avere una famiglia.*

*Alessandro 12 anni*

**IN BREVISSIMO**

**Che cosa ti rende felice?**

*Sono davvero felice quando sto con la mia famiglia e anche quando gioco con le mie amiche.*

**... E la tua giornata ideale?**

*Andare in gita e ballare*

**Che cosa ti rende triste?**

*Quando mi escludono dai giochi mi sento triste.*

**Quali interessi hai?**

*Ballare, giocare e leggere (poco...).*

**Il tuo sogno nel cassetto?**

*Da grande vorrei diventare una ballerina!*

*Giorgia 7 anni*

**ACCOGLIERE, VALORIZZARE, RISPETTARE AFFINCHÉ IL NATALE SIA GIOIA PER TUTTI**

*Prima scena: "Allora, bambini, che cosa si festeggia a Natale?". "Natale è la festa dei regali, la festa di Babbo Natale".*

*Seconda scena: "Ma c'è qualcuno di voi che ha scritto la letterina a Gesù Bambino?". "Io no, io scrivo a Babbo Natale". "Ma Natale è la festa in cui si ricorda Gesù Bambino che nasce". "No, a Natale arriva Babbo Natale!".*

Sempre più spesso, nell'esperienza che raccogliamo nelle nostre classi, i bambini associano il Natale a Babbo Natale e non si tratta solo di bambini che professano un credo diverso da quello cristiano: è una convinzione ormai diffusa tra quasi tutti i bambini. Seguendo questo presupposto,

viene da sé che se a Natale si festeggia Babbo Natale, quel giorno non è necessario andare a messa, né dedicare un po' di tempo alla narrazione di Gesù Bambino, il protagonista della festa, che nasce in quella "Betlemme di Giuda" in una piccola grotta, "al freddo e al gelo", adorato dagli ultimi e solo più tardi dai Magi, perseguitato fin da piccolo e costretto a migrare per attendere il tempo della manifestazione... in sostanza per spiegare il vero motivo per cui, pur essendo la scuola italiana un'istituzione laica, ci vengono regalati giorni di vacanza. Da un po' di tempo a questa parte, si sa, molto è devoluto alla scuola che però, in particolare su certi temi, deve saper includere, valorizzare, rispettare, anche in campo religioso, senza creare tensioni, incomprensioni, divisioni.

Così, quando arriva Natale, sempre più spesso noi insegnanti ci troviamo a ricordare che Gesù non è l'alter ego meno affascinante di Babbo Natale, non ha slitta né renne, è troppo piccolo per viaggiare, non sa leggere le letterine, non ha gli elfi che lo aiutano. Possiamo quindi dire che, festeggiare o meno il Natale, quello vero, non è reso problematico dalla presenza di tanti alunni di fede diversa, ma in generale dal fatto che anche tanti bambini cristiani di Gesù sanno poco. Generalmente, la stampa va a nozze quando accade che una scuola decida di non fare nessuna festa per non offendere o escludere nessun bambino di fede diversa da quella cristiana, così come sa soffiare sulle braci del patriottismo quando qualcuno, di contro, sbraita che, prima di tutto bisogna difendere le nostre radici. Credo che la laicità sia la più bella forma di fede, nel senso che, tanto la mia fede è profonda tanto più sono capace di accogliere, comprendere e rispettare la fede di chiunque altro, compresa l'assenza di

## dono senza età

fedele. Non sono le parole urlate che ci rendono più o meno cristiani, è solo il nostro essere, ciò che facciamo, ciò che testimoniamo e a scuola, proprio perché i bambini colgono l'essenza degli adulti che vivono con loro, questo è ciò che conta. L'amore è amore in qualunque fede; la pace è insegnamento fondamentale di qualsiasi religione; la carità è dimensione primaria di molte filosofie e prende la forma dell'ascolto, della cura, del rispetto di sé del proprio corpo, degli altri, della natura a seconda di dove si manifesta. Ciascuno poi ha testimoni, profeti, piccole o grandi divinità, esempi, riti, gesti, feste, tradizioni. Perché avere paura di vederci strappare via la fede o le tradizioni se, da parte nostra non c'è altro bisogno che quello di conoscere, comprendere e gioire insieme nella festa? Natale è la festa in cui un Dio sceglie di farsi bambino per arrivare al cuore di tutti, per portare la pace: non è solo, in altre religioni, questo dono necessario alla convivenza è donato da altre figure. Perché, quindi festeggiare da soli? La narrazione è per



tutti, così come è bello ascoltare la narrazione dei momenti di festa di bambini che vengono da altre parti del mondo. E poi, se il nostro Dio bambino ci porta gioia, cantare insieme le canzoni della "nostra" festa ci darà l'opportunità per cantare, danzare o guardare i gesti e le voci della gioia di altre feste. Nel presepe costruito insieme, c'è l'idea di una grotta, di una capanna in cui tutti siamo accolti, attesi, guardati da un bimbo che, fra le braccia della mamma, circondato dalle braccia ancora più grandi e forti del papà, ci fa sentire amati, anche se forse

siamo passati di lì solo per caso, attirati dalla luce della cometa, forse un po' disorientati, distratti, sofferenti, affaticati. Il Natale è inclusivo se noi ci sentiamo "inclusi" nella storia, nel tempo, nello spazio, nelle relazioni, nel credere incerto, deluso, incostante, provato di tutti. Perché a tutti piace sentirsi attesi, accolti, avvolti nella gioia di un Dio che ci vuole liberi e felici proprio perché il "Suo" nome ha tanti nomi, ma da tutti si fa chiamare con il suo nome preferito che è Amore.

Mary Rapaccioli

**C'È SEMPRE UN ALTRO MODO PER VEDERE LE COSE CHE CI ACCADONO, UN'ALTRA PROSPETTIVA PER SCORGERE IL "BICCHIERE MEZZO PIENO", PER IMPARARE AD ESSERE PAZIENTI CON SE STESSI E CON GLI ALTRI**

Lo scorso Natale, mio nipote mi fece un regalo. Entrò con le mani dietro la schiena, come chi nasconde qualcosa, e sul viso quel suo sorriso, immutato dall'infanzia, che è un misto di ironia e di tenerezza. Mise sul tavolo un foglio arrotolato e legato con un nastrino natalizio. "Mi devi perdonare, nonna. Ieri ho ascoltato la telefonata che hai avuto con la tua amica. D'altra parte parlavate talmente ad alta voce! Ecco, te ne ho trascritto un pezzetto... con tanti auguri, nonna!". Ho srotolato il foglio e questo è quello che ho trovato.

Nonna: "Ho una gamba fuori uso, un braccio appeso al collo in ricostruzione, l'altro in osservazione... Come vuoi che passi la giornata?".

Amica: "Guarda la televisione".  
Nonna: "Giusto, solo guardarla, però, perché sorda come sono non capisco niente".  
Amica: "E tu alza il volume!".  
Nonna: "Per carità! Mi assorda! Il problema sono le parole, sono quelle che non capisco. Uno dice 'sapone di Marsiglia' e io chiedo 'cosa vuole mia figlia?'. Dovrebbero insegnare a quelli che leggono in pubblico a non parlare dentro il colletto del loro maglione! Domenica scorsa il diacono leggeva dall'ambone e io ho sentito 'Fratelli, siete tutti cretini'. Forse non ha torto, ho pensato, questa nuova traduzione di San Paolo è più realistica".  
Amica: "Ma tu limitati a guardare, soltanto...".  
Nonna: "Sì, proprio come le galline! Effetto ipnotico.

Così mi rimbambisco del tutto!"  
Amica: "Come mai sei così arrabbiata con la vecchiaia oggi?".  
Nonna: "Vorrei vedere te... se tu fossi al mio posto! Sono andata in cucina, per farmi un caffè. Non ti dico che cosa ho escogitato per muovermi, spingendomi con un piede solo sulla sedia a rotelle!".  
Amica: "Ma perché non ti spingi con le mani? Ora le ruote delle carrozzelle sono attrezzate per questo".  
Nonna: "Ma se ti ho appena detto che ho un braccio al collo e l'altro senza forze!".

Mio nipote, in piedi, spiava la mia reazione mentre leggevo. Forse non si rendeva neppure conto di quanto grande fosse stato il suo dono. Mi aveva regalato la possibilità di essere consapevole dei miei molti limiti, ma senza rabbia, senza nostalgie. Una consapevolezza condita di amore e, nonostante tutto, di umorismo.

Jolanda Cavassini

**IL SERVIZIO ADOZIONI COLLABORA ANCHE ALLA FORMAZIONE DI NUOVI OPERATORI. ECCO LA TESTIMONIANZA DI UNA TIROCINANTE CHE HA CONDIVISO PARTE DELLA SUA ESPERIENZA**

Nel corso della mia esperienza come tirocinante di Psicologia presso l'Istituto La Casa, ho avuto modo di approfondire e toccare con mano quel vasto mondo che è l'adozione internazionale, mondo che mi ha sempre affascinato. I miei studi universitari, concentrati solo sull'aspetto teorico,

mi hanno lasciato infatti la curiosità di voler sperimentare in prima persona l'ambiente adottivo. Il tema dell'adozione è molto ampio e complesso, pieno di somiglianze, elementi costanti, ma soprattutto di unicità e peculiarità di ogni singola storia. Il primo elemento su cui vorrei ragionare è

la differenza, parola di uso comune ma molto centrale nell'adozione. Il termine differenza contiene una contraddizione: da un lato rimanda a un concetto di sottrazione, di mancanza di elementi, dall'altro invece richiama un concetto di varietà, di coesistenza di aspetti diversi. Nelle storie adottive ho potuto osservare costantemente il tentativo di riconoscere le differenze, biologiche, di vissuto personale, di ruoli (genitori-figli), e culturali, ma anche lo sforzo continuo di convivere e smussare, con l'obiettivo di creare un equilibrio tra gli aspetti di somiglianza e di differenza. Proprio il riconoscimento delle differenze e la loro rielaborazione all'interno della nuova famiglia adottiva è una delle sfide che non solo i genitori adottivi, ma anche i figli, si trovano ad affrontare. Una delle cose che più mi ha colpito durante il mio tirocinio è stata proprio la capacità da parte dei genitori di mettersi in gioco completamente e di impegnarsi in maniera spesso spontanea e creativa nel valorizzare l'origine del figlio,

rendendo questo aspetto di diversità una ricchezza e una risorsa importantissima per il nucleo familiare, permettendo anche al figlio di sentirsi libero di condividere aspetti culturali differenti e di sentirsi apprezzato e riconosciuto nella sua unicità. Un altro tema che mi è capitato spesso di studiare all'università e che ho incontrato più volte durante la mia esperienza all'Istituto La Casa, sia nei colloqui con le coppie genitoriali sia negli incontri di gruppo rivolti alle famiglie, è la questione della legittimazione, ovvero quel processo interiore e interpersonale di assunzione della posizione di genitori, e di riconoscimento del figlio adottato. La costruzione della genitorialità adottiva implica la legittimazione di sé e del proprio *partner* come genitore a pieno titolo, nel riconoscimento della storia e della differenza delle origini dei figli. Dall'altro lato anche i figli sono chiamati a scegliere e decidere di essere figli di quei genitori e di sentirsi parte della storia familiare di quella particolare

famiglia. Ho più volte avuto modo di osservare la capacità dei genitori di mettersi in gioco e di riconoscere le proprie fragilità, ed è proprio raggiungendo questa consapevolezza che viene reso possibile il lavoro su se stessi e ci si apre anche al confronto con le altre famiglie e con gli operatori del consultorio, entrambi preziosi strumenti di aiuto. Infine, riflettendo sulle mie aspettative iniziali e sulle idee inerenti al mondo delle adozioni che avevo prima del tirocinio, posso affermare di aver trovato sicuramente un contesto più complesso di quanto avrei potuto immaginare, sotto diversi aspetti: burocratici, di investimento personale e di coppia, di tempo, economici. Tutto questo

mi ha fatto riflettere ancora di più sulle innumerevoli risorse che la coppia possiede e continua a sviluppare durante il percorso adottivo. Ho incontrato famiglie resilienti, aperte all'imprevedibile, vitali, consapevoli delle difficoltà ma anche capaci di affidarsi. Ho visto coppie genitoriali dialogare, confrontarsi e consigliarsi in maniera curiosa e fiduciosa, ed è una delle cose che più ho apprezzato. Mi sono chiesta spesso se le famiglie adottive, così prese dalle sfide quotidiane, siano consapevoli dell'enorme ricchezza e potenzialità che possiedono e che mi hanno trasmesso ogni volta che ho avuto la fortuna di incontrarle.

*Federica Tagliabue*

*"L'adozione è l'incontro di due desideri, l'uno inconsapevole, quello del bambino, e l'altro consapevole, quello dei genitori, accomunati dal fatto di aspirare a qualcosa che non si conosce ma si sente indispensabile".*

*Monica Toselli*

**ATTIVITÀ** Servizio per l'adozione internazionale autorizzato dalla Commissione Adozioni Internazionali nel 2000 e rinnovato nel 2010 · Paesi: Bolivia, Cile, Colombia, Bulgaria · Progetti di cooperazione con l'Associazione Hogar onlus · Corsi formativi sull'adozione per genitori e operatori, gruppi pre e post adozione

**COME CONTATTARCI**

lunedì-venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00  
Tel. +39 02 55 18 92 02 · [adozioni@istitutolacasa.it](mailto:adozioni@istitutolacasa.it)



## PROGETTI DI COOPERAZIONE

### BOLIVIA

#### “Progetto Famiglie” (ex progetto Amistad)

Il progetto interviene a favore delle famiglie povere, e con prole numerosa, con aiuti economici finalizzati all'acquisto di cibo, vestiario e materiale scolastico, così che le famiglie possano condurre una vita più dignitosa, mandare i bambini a scuola per costruire un futuro migliore.

#### “Centro medico in Cochabamba e Boyuibe” (ex Ospedale Juan XXIII)

Il progetto si occupa della cura della salute di poveri, bambini, donne e anziani, che a volte non hanno nemmeno il necessario per sopravvivere (ambulatorio medico). A Boyuibe il progetto permette di acquistare medicine e sostenere mini progetti di vaccinazione e di educazione sanitaria per i bambini della scuola, per le mamme e per gli anziani.

#### “Progetto giovani mamme” (ex scuole di Munaypata)

Il progetto attivo a Boyuibe offre il sostegno socio-educativo ed economico a mamme sole e a ragazze adolescenti che si trovano a dover gestire la realtà di essere precocemente madri sole e che necessitano di aiuto

sia per loro stesse, che devono ancora completare la scuola dell'obbligo, sia per la crescita dei loro bambini.

#### “Hogar Wasinchej” di Suor Maddalena

L'Hogar Wasinchej è un'istituzione situata a Sacaba, un villaggio distante 13 km da Cochabamba. La struttura, condotta da suor Maddalena Battel, ospita circa 40 bambine/ragazze dai 6 ai 18 anni provenienti da situazioni familiari problematiche ed è nata per consentire di migliorare le loro condizioni di vita, soddisfacendone i bisogni spirituali, fisici, psicologici e sociali.

Viene data l'opportunità di avere un'educazione scolastica ed, in alcuni casi, anche la possibilità di proseguire gli studi fino a gradi d'istruzione superiore, per facilitare l'ingresso nel mondo del lavoro per le ragazze accolte dal centro.

### CILE

#### “Adozione di una Famiglia”

Il progetto ha l'obiettivo di aiutare alcune famiglie, in condizioni di gravissimo disagio sociale, a prendersi cura dei propri figli, anche se ammalati. Negli ultimi anni si è permesso a venti famiglie di Santiago di ricevere aiuti che hanno

evitato l'abbandono dei propri figli.

#### “Borse di Studio”

Per ragazzi e ragazze disposti a diventare infermieri e a esercitare una professione di aiuto alle popolazioni più svantaggiate.

### COLOMBIA

#### Centro Giovanile Villavicencio: “Educo Giocando”

I bambini e i ragazzi dei quartieri poverissimi di Pinilla e Maracos - Villavicencio - sono invitati a frequentare il Centro Giovanile “Educo Giocando” per avere un supporto scolastico e la possibilità di una formazione professionale: corsi d'informatica, di agronomia, di varie attività artigianali o di attività ludico-educative (musica, canto corale, ecologia, ambiente, teatro, danza).

#### Madri Capo-famiglia: “Cabeza de Hogar”

Il progetto si propone di aiutare le madri rimaste sole, per vari motivi, a provvedere alla casa e ai loro figli. Il programma prevede per le madri una formazione di base a livello pedagogico e una formazione pratica per l'acquisizione di specifiche competenze e abilità professionali con l'obiettivo di una totale autonomia economica, mediante la produzione e la vendita di manufatti.

#### Borse di Studio: “Azione, Donazione, Formazione”

Il progetto ha come obiettivo la raccolta di un contributo per Borse di Studio destinate a giovani studenti che, in cambio, si impegnano nelle attività socio-educative del Centro giovanile dei Pavoniani di Bogotá. L'ulteriore obiettivo è far sì che l'aiuto ricevuto stimoli i giovani all'azione e alla donazione di sé, del meglio di ciò che possiedono agli altri.

### ROMANIA

#### “Case famiglia: Casa del Sorriso & Centro di Copacelù”

Questo progetto, avviato nel 1999, si propone di svolgere attività finalizzate alla prevenzione dell'abbandono dei bambini, della descolarizzazione e ad evitare l'inserimento in istituti dei minori in difficoltà, promuovendo il modello di cura di tipo familiare.

**5 x 1000**  
non ti costa niente  
ma ci aiuta tanto.

Sostieni i progetti di cooperazione internazionale di Hogar Onlus, l'associazione dei genitori adottivi dell'Istituto La Casa, destinando il tuo 5 x 1000: fai una firma nell'apposito spazio della dichiarazione dei redditi e scrivi il codice fiscale **97 301 130155**



*Per sostenere i progetti Hogar onlus, che trovi nuovamente elencati in queste pagine, è prezioso sapere di poter contare sul tuo aiuto continuativo con una donazione di euro 90, 180 o 360 all'anno (in una o due soluzioni semestrali).*

*Puoi comunque decidere di fare una donazione libera.*

**Per il versamento utilizza il c/c postale n. 25108762 oppure c/c bancario**

**IBAN IT 61 R 03111 01652 000 000 913**

*intestati ad Associazione Hogar onlus.*

*Ricordati di indicare nella causale il progetto scelto e inserire i tuoi dati completi (preferibilmente anche l'indirizzo di posta elettronica), che saranno trattati da Hogar, dall'Istituto La Casa e da enti a essa collegati ai sensi dell'art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679. Ricordati di segnalare alla tua Banca il nuovo codice IBAN Grazie!*

**info@hogaronlus.com - www.hogaronlus.com**



SIETE TUTTI CALOROSAMENTE INVITATI  
AL NOSTRO TRADIZIONALE

## Pranzo natalizio solidale

MOMENTO DI SOLIDARIETÀ, AMICIZIA E SCAMBIO DI AUGURI

**Domenica 1 dicembre 2019 Ore 12.00**

presso scuola Media Paolo VI - Istituto Pavoniani, Via Sopranzi 26 - Tradate (VA)

**Le prenotazioni dovranno pervenire entro il 25 novembre 2019**

tramite e-mail: [info@hogaronlus.com](mailto:info@hogaronlus.com)

telefonicamente: Anna 333 6700721 o Gabriella 347 0704242

**Contributo per il pranzo: € 10,00 per bambini e ragazzi; € 15,00 per adulti.**

Per allietare la festa ci sarà un gioco Natalizio, l'arrivo di Babbo Natale e piccole bancarelle con oggettistica. Sarà possibile acquistare i biglietti della lotteria a favore dei progetti di cooperazione internazionale sostenuti dalla nostra associazione. I progetti sono di supporto alle adozioni future e per questo chiediamo **di associarvi o di rinnovare la vostra tessera associativa!**

Al termine della giornata ci sarà lo **scambio degli auguri e un brindisi** con spumante e panettone. La festa sarà **un'occasione preziosa e bella** per condividere esperienze, ritrovarsi e continuare a sostenere i progetti di cooperazione tanto necessari ai Paesi di origine dei nostri figli.

**Vi aspettiamo numerosi: famiglie adottive, coppie in attesa di adozione, bambini, mamme, papà, nonni, amici e benefattori!**

Associazione Hogar Onlus e Istituto La Casa

N.B. Causa problemi organizzativi non sarà possibile la celebrazione della messa.



# Appuntamenti: corsi e gruppi

L'Istituto La Casa propone occasioni di formazione, confronto e sostegno in relazione ai propri servizi: **Adozione Internazionale, Consultorio familiare, DSA-Disturbi Specifici dell'Apprendimento.**

**Sede:** salvo diversa indicazione, le attività si svolgono presso la sede dell'Istituto La Casa.

### Modalità di partecipazione:

le iscrizioni si effettuano **tramite modulo online disponibile sul sito [www.istitutolacasa.it](http://www.istitutolacasa.it)** o da richiedere in segreteria: [adozioni@istitutolacasa.it](mailto:adozioni@istitutolacasa.it) tel. 02 55189202. Per la partecipazione ai gruppi pre e post adozione viene chiesto un unico contributo annuale (35 euro per i singoli; 60 euro per la coppia) secondo le modalità delle "Famiglie in formazione".

### SERVIZIO ADOZIONI INTERNAZIONALI

#### CORSO PRE-ADOZIONE Formazione alla genitorialità adottiva

Questo corso è da frequentare al conferimento di incarico al nostro Ente autorizzato.

Il corso si sviluppa in 6 incontri di 2 ore e prevede il pagamento di una quota di partecipazione: 250 euro a coppia. Per iscrizioni: scrivere a [adozioni@istitutolacasa.it](mailto:adozioni@istitutolacasa.it) oppure telefonare alla segreteria: 02 55189202. (A questo corso non è possibile iscriversi tramite modulo online).

*Oltre al corso pre-adozione, vengono proposte attività di gruppo e/o laboratori su tematiche inerenti il percorso adottivo, rivolte sia alle coppie in attesa di adozione, sia ai genitori adottivi (post-adozione). Si tratta di proposte facoltative e aperte a tutti, anche a chi avesse dato mandato di incarico ad un altro Ente. I gruppi vengono avviati al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.*

#### GRUPPI DI LINGUA per coppie in attesa

Il gruppo è pensato in particolare per le coppie in attesa di adozione come occasione per avvicinarsi alla lingua, alla cultura e alle tradizioni del paese in cui si attende di adottare. Le lezioni sono anche una preziosa opportunità per confrontarsi e incontrare

altre coppie che stanno vivendo lo stesso momento e un percorso simile. Cicli di 8 incontri di 2 ore **Gruppo Spagnolo Gruppo Bulgaro** Corso a pagamento: € 100 a persona. Chi fosse interessato, può scrivere all'indirizzo: [info@istitutolacasa.it](mailto:info@istitutolacasa.it)

#### L1 - L'incontro: attese, desideri e paure

Laboratorio pre adozione per coppie in attesa di adozione  
Conduce: Viviana Rossetti psicologa psicoterapeuta  
Lunedì: 27/01 03/02  
Ore: 19.00-20.30

#### L2 - E se c'era il lupo cattivo? Storie di abuso e maltrattamenti

Laboratorio pre adozione per coppie in attesa di adozione  
Conduce: Viviana Rossetti psicologa psicoterapeuta  
Lunedì: 24/02 02/03  
Ore: 19.00-20.30

#### L3 - Adozione e scuola: guida alla sopravvivenza

Laboratorio pre adozione per coppie in attesa di adozione  
Conduce: Viviana Rossetti psicologa psicoterapeuta  
Lunedì: 23/03 30/03  
Ore: 19.00-20.30

#### L4 - I primi mesi insieme: il percorso per diventare genitori

Laboratorio pre adozione per coppie in attesa di adozione

Conduce: Viviana Rossetti psicologa psicoterapeuta  
Lunedì: 04/05 11/05  
Ore: 19.00-20.30

#### N - Gruppo Nonni

Ciclo di 3 incontri per nonni adottivi o in attesa di diventarlo

Conduce: Daniela Sacchet psicologa  
Sabato: 18/01 01/02 15/02  
Ore: 10.00-11.30

#### 2G - Seconda genitorialità

Ciclo di 4 incontri per chi si avvicina all'idea di una seconda adozione e per prepararsi a questo nuovo arrivo in famiglia

Conduce: Daniela Sacchet psicologa  
Venerdì: 10/01 17/01 24/01 31/01

Ore: 19.00-20.30

#### AA - Adozione e adolescenza

Ciclo di 3 incontri per genitori di preadolescenti e adolescenti adottivi

Conduce: Daniela Sacchet psicologa  
Venerdì: 27/03 03/04  
Ore: 19.00-20.30

#### AS - Adozione, Social Network e Internet

La ricerca delle origini nei figli adottivi all'epoca di Internet e Social. Le preoccupazioni dei genitori, i bisogni dei figli

Ciclo di 2 incontri per genitori adottivi  
Conduce: Daniela Sacchet psicologa  
Venerdì: 17/04 24/04  
Ore: 19.00-20.30

#### SERVIZIO CONSULTORIO FAMILIARE

#### SC - Sempre connessi. Ragazzi persi nella rete

Spunti per genitori di preadolescenti e adolescenti immersi in un mondo digitale

Conduce: Matteo Ciconali psicologo psicoterapeuta  
Mercoledì: 15/01 22/01 29/01  
Ore: 19.30-21.00

#### MT - Mettere al mondo i figli la seconda volta. Spunti per partorire (pre)adolescenti

Ciclo di 3 incontri per genitori di preadolescenti e adolescenti  
Martedì: 21/01 28/01 04/02  
Ore: 19.00-20.30  
Conduce: Roberto Mauri psicologo psicoterapeuta

#### ADD - Adolescenti addormentati? A che cosa pensano

#### e che cosa fanno i ragazzi che "vivono" di notte e dormono di giorno

Gruppo per genitori di figli adolescenti  
Conduce: Matteo Ciconali psicologo psicoterapeuta  
Mercoledì: 11/03 25/03  
Ore: 19.30-21.00

#### GE - Genitori, che emozione! Intelligenza emotiva

Allenarsi alla sintonia emotiva con i bambini  
Ciclo di 3 incontri per genitori di figli di 2-5 anni  
Martedì: 17/03 24/03 31/03  
Ore: 19.00-20.30  
Conduce: Roberto Mauri psicologo psicoterapeuta

#### MA - Manovre salvavita sui bambini: disostruzione delle vie aeree in caso di soffocamento e rianimazione cardiopolmonare. Come prevenire l'ostruzione delle vie aeree, cosa fare e soprattutto cosa non fare

Incontro per genitori, educatori, insegnanti.  
Conduce: Anna Calabria assistente sanitaria  
Martedì: 18/02  
Ore: 18.30-20.00

#### IM - Imparo da te e con te. La forza del gruppo. Gruppo sul metodo di studio

Strategie per sentirsi maggiormente competenti

ed efficaci nello studio e nell'organizzazione dei compiti scolastici, grazie al confronto e alla condivisione in gruppo  
Conduce: Sara Schiavini psicologa.

Prima di poter avviare il gruppo, è **previsto un colloquio per i genitori con la conduttrice**, volto a conoscere la situazione dei ragazzi ed eventuali problematiche specifiche. I genitori interessati a far partecipare al gruppo il proprio figlio possono inviare la richiesta telefonando al numero 02 55189202 o scrivendo a: info@istitutolacasa.it  
Il calendario degli incontri verrà fissato sulla base delle adesioni pervenute.

#### C - Ci conosciamo già? La costruzione dell'equilibrio di coppia tra abitudine e rinnovamento

Gruppo di confronto e rielaborazione per coppie di tutte le età. Conduce: Maria Gabriela Sbiglio psicologa psicoterapeuta  
Gli interessati possono contattare il servizio telefonando al numero 02 55189202 o scrivendo a: info@istitutolacasa.it

#### SERVIZIO DSA - DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO

#### G - Genitori e DSA

Ciclo di 2 incontri per genitori di figli con

certificazione DSA: come aiutare i ragazzi, come relazionarsi con gli insegnanti. Conduce: Viviana Rossetti psicologa psicoterapeuta  
Lunedì: 09/12 16/12  
Ore: 19.00-20.30

#### I - Incontri per insegnanti sui DSA

Il servizio è disponibile ad attivare, anche presso le sedi delle scuole, incontri di formazione e confronto in materia di DSA rivolti agli insegnanti delle elementari, medie e superiori. Gli interessati possono scrivere a: info@istitutolacasa.it

Iscrizioni tramite modulo sul sito [www.istitutolacasa.it](http://www.istitutolacasa.it)

### Famiglie in formazione 2020!

Per la frequenza di corsi e gruppi pre e post adozione vi chiediamo un piccolo contributo. **Diventate "Famiglie in formazione 2020"** con un'unica donazione annuale, a partire dai 35 euro per i singoli; dai 60 euro per le coppie e le famiglie, **e partecipate a tutti i corsi e gruppi proposti nell'anno!** Le iscrizioni ai gruppi possono essere effettuate direttamente online sul sito [www.istitutolacasa.it](http://www.istitutolacasa.it)

Per il versamento è possibile utilizzare: c/c postale n. 13191200 intestato a Istituto La Casa; c/c bancario intestato a Istituto La Casa cod. IBAN: IT 17 Y 03069 09606 100000015537

Specificare nella causale: Famiglie in formazione 2020. **GRAZIE!**

# Sempre in contatto

## ASSOCIAZIONE

# Lasciti

Dedicaci pochi minuti del tuo tempo, ci darai un aiuto prezioso e ci permetterai di comunicare con te più facilmente. Compila questo coupon e spediscilo via e-mail a [info@istitutolacasa.it](mailto:info@istitutolacasa.it) e rinnova il tuo consenso per l'invio della nostra rivista La Casa.

Nome e Cognome\* \_\_\_\_\_

Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Indirizzo\* \_\_\_\_\_ CAP \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Professione \_\_\_\_\_

(\*dati obbligatori)

Chiedo di ricevere la rivista La Casa news  per Posta  via E-mail  in entrambi i modi

Il/la sottoscritto/a dichiara di prestare il proprio specifico consenso scritto al trattamento dei propri dati per finalità di marketing diretto per attività quali ad esempio: invio della rivista "La Casa", inviti ad eventi, raccolta fondi, donazioni, invio di newsletter informative, etc.

do il consenso  nego il consenso

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma del dichiarante \_\_\_\_\_

### Informativa ai sensi dell'art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679

Il Titolare del trattamento dei dati è l'Associazione ISTITUTO LA CASA; i Suoi dati saranno utilizzati esclusivamente dalla nostra Associazione e da Enti ad essa strettamente collegati.

Si informa che i dati personali conferiti con il presente modulo verranno utilizzati per le finalità strettamente connesse e strumentali alle attività su indicate (per l'informativa estesa contattare il Titolare attraverso i recapiti inseriti nella presente rivista). Il conferimento del consenso al trattamento dei dati personali per le attività indicate è facoltativo. Tuttavia, il mancato o l'errato conferimento dei dati può comportare l'impossibilità di accedere a servizi specifici ed ottenere quanto eventualmente richiesto. In qualsiasi momento potrà esercitare tutti i diritti ai sensi degli artt. 12, 13, 14,15, 16, 17, 18 e 20 del Reg. UE 2016/679, per avere informazioni, accesso, portabilità, rettifica, cancellazione o limitazione sul trattamento dei Suoi dati. Tali diritti potranno essere esercitati contattando o inviando comunicazione scritta al Titolare del trattamento: Istituto La Casa - via Colletta 31 - 20135 Milano.

**HO AVUTO LA FORTUNA DI  
AVERE UNA FAMIGLIA.**

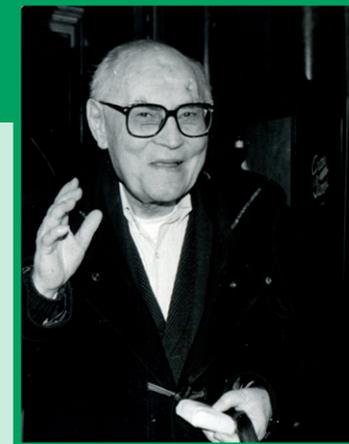
**HO DECISO DI LASCIARE  
QUESTO RICORDO ANCHE A  
CHI NON È STATO FORTUNATO  
COME ME.**

Destinare un lascito testamentario all'Istituto La Casa, **nella memoria della missione di don Paolo Liggeri suo fondatore**, significa mantenere vivo il valore della famiglia ed essere ricordati con gratitudine da chi continuerà a trovare un'accoglienza familiare nelle persone e servizi dell'associazione.

È una testimonianza concreta che guarda agli altri.

Dal 1943 l'Istituto La Casa diffonde questo spirito, salvaguardando, **amando le famiglie senza distinzioni**: quelle vicine, quelle lontane, quelle in difficoltà, quelle che si stanno formando, quelle nel Sud del mondo, attraverso i progetti di cooperazione.

Condivida questa missione con un lascito e il suo gesto a favore della famiglia sarà ricordato per sempre.



Se desidera ricevere maggiori informazioni sulla possibilità di effettuare un lascito testamentario a favore dell'Associazione Istituto La Casa, può rivolgersi alla presidenza, telefonando al numero 02 55 18 92 02 o scrivendo all'indirizzo [info@istitutolacasa.it](mailto:info@istitutolacasa.it)



# Proteggiamo le famiglie dalle nuvole della vita



**Aiutaci a riportare il sereno e la gioia di essere famiglia.**

Dal 1943 l'Istituto La Casa apre il suo "tetto" solidale **offrendo accoglienza e supporto alle famiglie**: quelle desiderate, quelle future, quelle vicine e quelle lontane. Attraverso il consultorio e l'orientamento familiare, i corsi e i gruppi, la formazione per gli operatori, l'adozione internazionale, il servizio DSA - Disturbi Specifici dell'Apprendimento, i progetti di cooperazione con

Hogar onlus, il Movimento di incontri matrimoniali L'Anello d'Oro e l'attività culturale ed educativa, l'Istituto La Casa sostiene la famiglia in tutte le fasi della vita. Per continuare e sviluppare queste attività **è necessario il tuo aiuto**. Insieme potremo far diventare più grande il "tetto" de La Casa e proteggere così un numero maggiore di famiglie in difficoltà.

**Per effettuare la tua donazione:**

> c/c postale n. 13191200  
intestato a  
Istituto La Casa

> c/c bancario intestato a  
Istituto La Casa

cod. IBAN:

IT 17 Y 03069 09606 10000015537