

# NON SOLO FRA DI NOI

Realizzato presso i Centri Diurni "Articolo Uno"  
Spoleto Centro Civico S. Nicolo' tel 0743.44217  
c/o ilcerchio.net - mail giraffa21@gmail.com

**IL CERCHIO**  
CENTRO CIVICO  
S. NICOLO' **UNO** SPOLETO

Unirci è un inizio,  
mantenersi uniti è un progresso,  
lavorare insieme è un successo.

Anonimo del '700

Se fossimo capaci di unirci...  
quanto bello e vicino sarebbe il futuro.

Ernesto Che Guevara

magazine settimanale  
per la Zona sociale n. 9 della Regione Umbria  
del periodico Impegno Sociale

**Impegno**  
SOCIALE

n° 687

tiratura **300** copie

Spoleto 30 novembre 2018



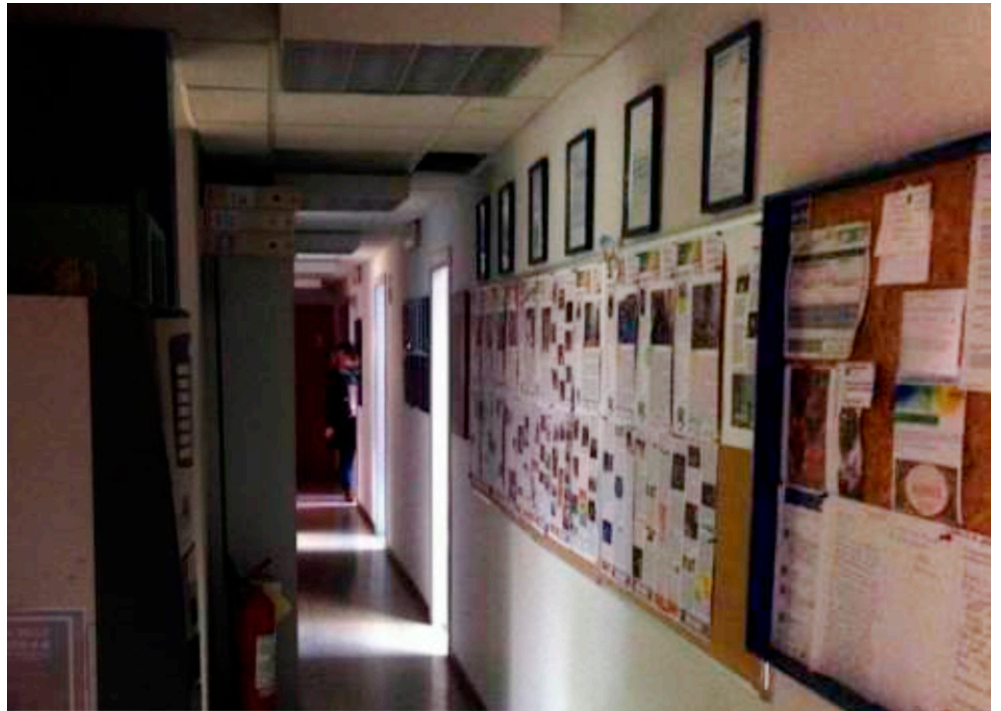
“In modo giusto” di Marta De Angelis e Paolo Trenta editore Emmebi.

La medicina narrativa nelle cure di fine vita.

Non è un argomento semplice, eppure il libro si legge benissimo, non è un romanzo, eppure fa battere il cuore, non è roboante ma esprime un'energia dirompente.

Perché Medicina Narrativa? Perché siamo creature narranti, ogni volta che parliamo raccontiamo qualcosa, le nostre esperienze, la nostra idea di mondo, le nostre opinioni sugli eventi.

La medicina narrativa può essere il modo sereno di andarsene, di salutare la vita nella certezza che siamo tutti parte di un ciclo infinito.



IL PUNTO

pag. 1 (qui)

I MESTIERI

pag. 1 (qui)

CHI HA BUONA TESTA - PREMessa

pag. 1 (qui)

CHI HA BUONA TESTA - PROLOGO

pag. 2 (dietro)

ANICE STELLATO

pag. 2 (dietro)

CURIOSANDO

pag. 2 (dietro)

IL PUNTO DI ROBERTO

pag. 2 (dietro)

## IL PUNTO

Per questa edizione con cui salutando il mese di novembre e ci predisponiamo alla tradizionale abboffata di feste di fine e principio d'anno abbiamo deciso, dopo esserci impegnati nella realizzazione di grafiche, inviti e manifesti per conto terzi, di essere un tantino autoreferenziali. Per cominciare abbiamo scelto come copertina l'immagine degli uffici della cooperativa Il Cerchio. Nel lungo corridoio, di fronte alla «sala copie» e al distributore caffè ecc., a mo' di grande «dazibao» (grandi giornali murali che il nostro '68 rubò alla rivoluzione cinese) stampate in formato gigante una decina delle ultime edizioni di questo flyer.

E se l'immagine qui sopra è giusto per incominciare procediamo con l'autocelebrazione segnalando una data passata e una prossima a venire che ci riconduce alla recensione (qui a lato) della nostra impareggiabile Isabella. Il volume che ci presenta questa settimana è stato presentato dalla giornalista Antonella Manna presso la sala Pegasus di Spoleto nel maggio scorso. Una delle autrici, Marta De Angelis, che fu presente all'incontro, è palliativista presso l'Hospice di Spoleto (una delle eccellenze della sanità Umbra e forse non solo). Per la data prossima a venire e per chi interessato non avesse potuto essere presente, il libro recensito da Isabella sarà nuovamente presentato a Foligno giovedì 13 dicembre.

E per rimanere in tema di autoreferenza a Giano è stata data alle stampe una nuova edizione, esattamente la quarta, del *giornalino interno* dell'Isola che c'è. Ora che andiamo a completare l'impaginazione vedremo di pubblicarne un'immagine, intanto leggiamo nella breve presentazione/editoriale della prima pagina che, come nelle altre edizioni, sono descritti alcuni dei progetti in corso: attività con gli animali, piscina, danzaterapia, palestra. Per ora è tutto, appuntamento a dicembre.



## I MESTIERI

Leggendo un famoso libro di Rodari, dove la Befana fa la  
continua a pag 2

## CHI HA BUONA TESTA PREMESSA

Premessa: lunedì 3 dicembre,  
presso il centro Millecose, località  
continua a pag 2



## I MESTIERI

segue da pag. 1

commerciante, avendo un fornito negozio di giocattoli, abbiamo pensato che ci sarebbe piaciuto parlare di mestieri ed in particolare di quale mestiere ci piacerebbe fare da grande, per esempio Francesca dice: io da grande farò la maestra come mamma mia...soprattutto perché mi piacciono molto i bambini, mi piacciono perché giocano e giocare è importante, i bambini hanno bisogno di noi adulti quando sono molto piccoli, per mangiare, per bere ed imparare a leggere e scrivere.

Tiziana: io da grande farò la parrucchiera. Mio nipote Daniele che conosce bene questo bel



mestiere, mi taglia sempre i capelli e mi fa la messa in piega a casa, io l'ho visto come fa e ho un po' imparato ad acconciare i capelli, Daniele è un bravo parrucchiere ed io voglio diventare come lui!

Nel prossimo numero ci racconteranno i «loro mestieri» Rita, Sonia, Daila, Bruno, Corrado e Fabrizio.

## CHI HA BUONA TESTA

PREMESSA

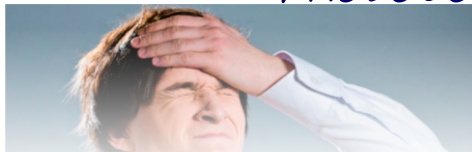
segue da pag. 1

I Pini, ci sarà l'ultima redazione aperta del 2018. In attesa di condividere il progetto editoriale per il prossimo anno, lanciamo un nuovo racconto con l'idea che possa essere svolto a "puntate". Tanto per dare argomenti all'appuntamento di lunedì aggiungiamo che per "lavorarlo" su queste colonne il testo dovrebbe essere frazionabile in puntate da 1300/1400 battute

max e per ciascuna sarebbe opportuna una immagine, magari un disegno, un collage di immagini ritagliate...

## CHI HA BUONA TESTA

PROLOGO



*Ermenegilda è una giovane ragazza di ventiquattro anni, che lavora a orario ridotto in una piccola impresa di pulizie.*

*Da tutti chiamata Gilda, avrebbe tanto voluto completare i suoi studi, ma la situazione economica della sua famiglia, non le aveva permesso di frequentare il liceo, dopo aver conseguito ottimi voti alla licenza media.*

## ANICE STELLATO

Le feste sono alle porte e i ragazzi di "Mille Cose" stanno preparando i primi oggetti natalizi. Tra i vari materiali messi a disposizione quello che più attrae l'attenzione dei nostri ragazzi è senza dubbio: l'anice stellato. Questa oltre ad essere una spezia è anche un ottimo elemento decorativo.

Tra le spezie della salute, l'anice stellato è una di quelle meno note e utilizzate. Inconfondibile per la sua forma a stella ad 8-12 punte, questa tipologia di anice vanta numerosi benefici per la salute. L'anice stellato è considerato un vero e proprio antibiotico naturale, l'olio essenziale che si estrae da questa pianta viene sfruttato in medicina ed erboristeria per la preparazione di farmaci e rimedi naturali.

Una delle caratteristiche che fanno più apprezzare questa spezia sono le sue proprietà carminative (ovvero la capacità di ridurre i gas intestinali), digestive e antinausea. Viene utilizzato però con successo anche per stimolare l'appetito nei soggetti che fanno

fatica a mangiare o devono riprendersi da una convalescenza.

L'anice stellato aiuta poi l'attività enzimatica del fegato ma soprattutto è in grado di svolgere un'ottima attività antibatterica e antivirale. Si è mostrato efficace nel sconfiggere le classiche influ-



enze ma anche situazioni di herpes recidivo.



## CURIO SANDO

Utilizzata fin dall'antichità nella medicina tradizionale cinese per le sue proprietà stimolanti e diuretiche, sotto forma d'infuso o decotto, come cura per il mal di gola; il suo uso è indicato come stimolante dell'appetito, per combattere la flatulenza ed il senso di nausea, in Oriente rappresenta dunque un farmaco prima ancora che un ingrediente per la cucina o un raffinato complemento aromatico e decorativo per la preparazione del pot-pourri, insieme a scorze di agrumi, foglie essiccate di fiori e cortecce profumate.



**13^ GIORNATA.** L'Udinese vince con la Roma per 1 a 0; l'Inter vince con il Frosinone per 3 a 0; la Juventus vince con la Spal per 2 a 0; il Bologna pareggia con la Fiorentina per 0 a 0. l'Empoli vince con la Atalanta per 3 a 2; il Genoa pareggia con la Sampdoria per 1 a 1; la Lazio pareggia con il Milan per 1 a 1; il Napoli pareggia con il Chievo per 0 a 0; il Parma vince con il Sassuolo per 2 a 1; Cagliari pareggia con Torino per 0 a 0.

non solo fra di noi  
direttore editoriale giorgio raffaelli  
supplemento a  
**Impegno Sociale**  
anno XVI - dicembre 2013

Direttore editoriale: Sandro Corsi  
Direttore Responsabile: Arnaldo Casali  
Pubblicazione Reg. Tribunale di Terni  
il 13 novembre 2003 n. 11/03



**Stampanti Ecologiche per il tuo ufficio**

**EPSON®**  
EXCEED YOUR VISION

**0755004906 - info@multicopia.it - www.multicopia.it**