

A CURA DI



UN SERVIZIO DI



LA GAZZETTA DELLO SFA

USCITA N.12



SAN GIULIANO MIL.SE



APRILE-MAGGIO
2026

I N QUESTO NUMERO



TI PRESENTIAMO
MARTINA



FORTE E
CHIARO: LA
MIA VOCE



L'ARTO FANTASMA



MAPPATURA
BIBLIOTECHE
"A LEGGERE
SONO BRAVI
TUTTI"

LA CASA
DELLE
AUTONOMIE



**LUCIA****ANDREA****MARTINA****RICCARDO**

La Redazione SFAlternativa è attiva dal 2023. Nata inizialmente come gruppo dedicato alla traduzione di libri in Comunicazione Aumentativa e Alternativa (CAA), si è successivamente evoluta per dare voce al nostro Servizio, lo SFA, attraverso il giornalino “La Gazzetta dello SFA.”

L’obiettivo della Redazione oggi è di diffondere il punto di vista delle persone con disabilità, portando alla luce i servizi accessibili e le criticità presenti sul territorio. Attraverso i nostri articoli, speriamo di sensibilizzare la comunità e offrire la possibilità di “indossare degli occhiali”, che permettano di vedere ciò che normalmente si fatica a notare.

**LILLY****ELISA**

T I PRESENTIAMO

di Lucia M. e Andrea F.



MI CHIAMO MARTINA HO 22 ANNI E SONO ITALO-EGIZIANA CRESCIUTA IN ITALIA E SONO ATTACCATA ALLA MIA CULTURA.

MI PIACE AGGIORNARMI SU CIÒ CHE MI CIRCONDA. SONO UNA PERSONA MOLTO SENSIBILE E ATTENTA AGLI ALTRI.

QUANDO MI SENTO A MIO AGIO SONO APERTA AL CONFRONTO E MI PIACE ESTERNARE LE MIE OPINIONI. AL CONTRARIO, QUANDO MI TROVO IN DISACCORDO, FACCIO FATICA A METTERMICI IN DISCUSSIONE.

QUANDO ATTRAVERSO MOMENTI DI DIFFICOLTÀ MI PIACE RIFUGIARMI NELL'ARTE, IN PARTICOLARE NELLA PITTURA, NEL COLORARE I MANDALA, NEL MONDO DEL MAKE-UP.

INOLTRE, MI PIACE ASCOLTARE DELLA MUSICA ITALIANA ED EGIZIANA, CHE MI DA UN SENSO DI TRANQUILLITÀ E MI RICORDA LE MIE RADICI.



ORTE E CHIARO: LA MIA VOCE

di RICCARDO C.

IN QUESTO ARTICOLO VORREI PORTARE LA MIA ESPERIENZA E PORRE L'ATTENZIONE SU UNO STRUMENTO CHE PER MOLTI DI VOI PUÒ ESSERE SCONTATO: "L'UTILIZZO DELLA VOCE".

NEL MIO CASO, HO COMPRESO L'IMPORTANZA DELL'UTILIZZO DELLA MIA VOCE, IN QUANTO AVENDO DIFFICOLTÀ MOTORIE, È L'UNICO STRUMENTO CHE POSSO GESTIRE IN AUTONOMIA. NEL CORSO DEGLI ANNI HO PRESO MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA E HO AVUTO OPPORTUNITÀ DI VALORRIZZARLA.

INFATTI DAL 2021 AD OGGI COLLABORO CON UNA RADIO DI MELEGNANO (RADIO USUM), NELLA QUALE CONDUCO LA RUBRICA DI SPORT.

L'ESPERIENZA IN RADIO MI HA PERMESSO DI ESERCITARMICI E QUINDI DI POTENZIARE L'USO DELLA MIA VOCE IN MODO QUASI NATURALE. E' UN CONTESTO, IN CUI SERVE UN SOLO MICROFONO E DIETRO AL "MIO MICROFONO" MI SENTO LIBERO!





A CASA DELLE AUTONOMIE

di Andrea F.

CASA MOLLIKA, UNO DEI SERVIZI DI ARTI E MESTIERI SOCIALI, SITUATA A CERNUSCO SUL NAVIGLIO, È UN PROGETTO BASATO SULLE AUTONOMIE PER IMPARARE A VIVERE DA SOLI.

SOLITAMENTE L'ESPERIENZA DURA TRE GIORNI.

IN QUESTO APPARTAMENTO È PREVISTO L'AFFIANCAMENTO EDUCATIVO. TRA LE VARIE ESPERIENZE IMPARIAMO A RIFARE IL LETTO E FARE LE FACCENDE DOMESTICHE, AD ESEMPIO PULIRE CON L'ASPIRAPOLVERE E LAVARE CON IL MOCIO IL PAVIMENTO.

INOLTRE, PRIMA DI CUCINARE DA SOLI, PREPARIAMO UNA LISTA DELLA SPESA PER I GIORNI DI PERMANENZA E CI AVVIAMO ASSIEME AGLI OPERATORI AL SUPERMERCATO. INSIEME TROVIAMO TUTTI GLI INGREDIENTI E LI PORTIAMO A "CASA MOLLIKA".

OLTRE A FARE MOMENTI STRUTTURATI ABBIAMO ANCHE DEL TEMPO LIBERO, IN CUI DECIDIAMO COSA FARE, TRA CUI ANDARE AL CINEMA, PRENDERCI UN CAFFÈ AL BAR, A FARE UN GIRO AL CENTRO COMMERCIALE ECC.

E' DA CIRCA UN ANNO CHE PARTECIPÒ A QUESTA ESPERIENZA, CHE PER ME, È UTILE E FONDAMENTALE PER ACQUISIRE MAGGIORI AUTONOMIE POSSIBILI. IN QUESTO PERCORSO NON SONO DA SOLO, MA SONO CON ALTRE DUE PERSONE. POSSIAMO DIRE CHE SIAMO UN GRUPPO MOLTO UNITO, CI AIUTIAMO A VICENDA E OGNUNO DI NOI HA LA SUA CAMERA, IL SUO PROPRIO SPAZIO, CHE VIENE RISPETTATO.



PER CONOSCERE MEGLIO LA REALTÀ DI CASA MOLLIKA...
[HTTPS://ARTIEMESTIERISOCIALI.ORG/HOME-2/CASA-MOLLIKA/](https://artiemestierisociali.org/home-2/casa-mollika/)



ARTO FANTASMA

di Lucia M.

L'ARTO FANTASMA È UNA CONDIZIONE IN CUI IL PAZIENTE AVVERTE DOLORE NELLA PARTE DEL CORPO AMPUTATA, POICHÉ IL CERVELLO CONTINUA A INVIARE SEGNALI CHE CREANO UN'ILLUSIONE DI PRESENZA E DOLORE.

MOLTI MEDICI HANNO TEORIE DIVERSE SUL PERCHÉ CIÒ ACCADA:

LA MAGGIOR PARTE DI LORO RITIENE CHE POTREBBE ESSERE DOVUTO AL FATTO CHE IL CERVELLO MANTIENE UNA MAPPA DEL CORPO E INVIA/RICEVE SEGNALI ATTRAVERSO IL SISTEMA NERVOSO PERIFERICO CHE CAUSANO PRURITO; INIZIALMENTE, LA CORTECCIA CEREBRALE CONTINUA A RICEVERE SEGNALI DALLE TERMINAZIONI NERVOSE NELL'AREA AMPUTATA E NON È IN GRADO DI RICONOSCERE LA PERDITA DI UN ARTO.

HO SEMPRE SAPUTO CHE ERO DIVERSA, MOLTE CARATTERISTICHE CHE HO SONO DOVUTE A UNA NASCITA PECULIARE, MA UNA COSA CHE HO AVUTO FIN DA SUBITO (OVVIAMENTE SPIEGATA DAI MIEI GENITORI IN MODO CHIARO PER UNA BAMBINA COSÌ PICCOLA) È UNA CHIARA SPIEGAZIONE DI QUELLO CHE È SUCCESSO ALLE MIE MANI, SÈPSI. È QUESTO IL SUCCO DI UNA DELLE COSE CHE MI SONO CAPITATE.

E COME AVETE GIÀ INTUITO SONO STATA AMPUTATA, PRECISAMENTE ALLE FALANGI DELLA MANO DESTRA, NON HO RICORDO DI COME SIA SUCCESSO, MA UNA COSA DI CUI SONO CONSAPEVOLE È CHE NON È SEMPRE FACILE. MOLTE VOLTE COSÌ DAL NULLA, MI VIENE UN PRURITO ALLE DITA CHE NON SO CONTROLLARE, ANCHE QUANDO TAGLIO LE UNGHIE, È QUASI COME SE IL MIO CERVELLO DAL NIENTE DI SVEGLIASSE E DICESSE «UH MI MANCA QUALCHE FALANGE, ASPETTA CHE ANDIAMO A INFASTIDIRE LUCIA» QUANDO QUESTO ACCADE HO DUE POSSIBILITÀ: O CORRERE AL BAGNO PIÙ VICINO E SCIAQUARMI LE MANI OPPURE PROVARE A IGNORARLO.

SONO CONSAPEVOLE CHE QUESTO SARÀ PER SEMPRE, MA FARNE IRONIA MI AIUTA A RENDERLO SOPPORTABILE.



BIBLIOTECHE “A LEGGERE SONO BRAVI TUTTI!”

di Andrea F.

LA CAA ABBATTE LE BARRIERE DEL LINGUAGGIO ATTRAVERSO I SIMBOLI. CON IL PROGETTO "A LEGGERE SON BRAVI TUTTI", COLLABORIAMO CON LE BIBLIOTECHE LOCALI PER RENDERE LA LETTURA UN DIRITTO ACCESSIBILE, SEMPLICE E STIMOLANTE PER OGNI CITTADINO, DAI PIÙ PICCOLI AGLI ADULTI.

S

EGUICI



D

ONA ORA

