

# Stare bene all'Elba

Maria Frangioni

foto @andrea.nato

I Romani, i membri delle famiglie più potenti, consideravano l'Elba e le Isole d'intorno le mete ideali dove trascorrere quello che chiamavano "otium," inteso come momento di riposo, utile e creativo, fisico e mentale, che serviva per recuperare energie, dedicarsi alle arti e allo studio, pensare e progettare. Anche in tempi molto più recenti l'Elba è stata considerata l'Isola del benessere, della vita all'aperto, del contatto con la natura, dei tempi lenti. Molti vengono sull'Isola per prendersi cura di sé stessi, per rigenerarsi nella bellezza, negli ampi orizzonti, nella vita genuina. Molti hanno bisogno di cure. Soprattutto le persone più svantaggiate. Da oltre venti anni Alta Marea, la cooperativa che opera nel sociale con lo scopo di promuovere l'integrazione dei cittadini, aiuta a trovare sull'Isola, e in sé stessi, il giusto equilibrio psicofisico, attraverso l'ascolto, la condivisione e la cura. I suoi principi sono quelli di mutualità tra i soci, solidarietà, democraticità, impegno, legame con il territorio ed equilibrato rapporto con le istituzioni. Una sfida che ha dato i suoi frutti.

*"Abbiamo cercato sinergie con il tessuto sociale – spiega Silvia Dini, la Presidente. Abbiamo promosso la collaborazione tra entità diverse con fini simili, la messa in rete delle risorse dei soggetti presenti sul territorio per migliorare la qualità dei servizi ai cittadini. E' stato così per il centro diurno per anziani non autosufficienti "Blu Argento", aperto nel 2003; il centro diurno di salute mentale "Bauhaus", aperto nel 2001; la casa-famiglia "Villa Gramante", residenza di riabilitazione psichiatrica, nel comune di Portoferraio, inaugurata a maggio 2005 che ospita ad oggi 8 utenti, luogo terapeutico e di formazione alla vita".*

Negli ultimi due anni la cooperativa sta sviluppando nuove filoni di intervento come la terapia d'aiuto e la medicina olistica, tessendo una rete di relazioni più ampia e trasversale per la costruzione di progetti culturali e educativi. Nel 2020, con l'emergen-

za Covid, è iniziata la collaborazione con quattordici psicologi, psicoterapeuti e counsellor che hanno messo a disposizione lo sportello d'ascolto gratuito "Elbatiascolto". Altamarea ha generosamente collaborato fornendo un numero verde, attivo tutti i giorni per rispondere all'ansia e alle domande dei cittadini. Sono in molti ad essere grati alle terapeute, gentili, disponibili e preparate.

Il lavoro di questa squadra di donne, continua con altre iniziative e proposte. E' capitato a tutti di aver bisogno di un consiglio, di aiuto, o semplicemente di ascolto. Molti invece hanno voglia di porsi domande e affrontare un percorso di consapevolezza. Capire ed essere capiti, riconoscere le proprie emozioni, affinare i propri talenti. Silvia, Giada, Margherita, Roxana, Francesca, Ida, Eleonora, Maria, Michela, Viola, Alice Nadia, vi accompagneranno in questo percorso.

## FEELING GOOD ON ELBA

Previously the ancient Romans chose the islands of the Archipelago to build their wonderful villas, not only for the beauty of the landscape but also for the wealth of the land that was fertile and salubrious. Elba, even in recent times, is considered the Island of well-being, outdoor living, harmony with nature, the slow pace of life. Many come to the Island to take care of themselves, to relax, to be treated, especially people with difficulties.

For over 20 years, Alta Marea, the cooperative that deals with social problems, has been helping them to find their psychophysical balance through listening, sharing and treatment. In the last two years, the cooperation has been developing new ways of intervening such as aid therapy and holistic medicine, weaving a wider and more transversal network of relationships so that they can construct cultural and educational projects. In 2020 with the COVID emergency

and the growing need for requests for psychological support, collaboration began with a group of fourteen psychologists, psychotherapists and counselors who made the "Elbatiascolto", a free listening desk available to the area. Altamarea has generously collaborated by providing a toll-free number, active every day to respond to citizens' anxiety and questions. The work of this team of women is aimed at those who need help, those who want to understand and be understood, recognize their emotions, improve their talents.





## LA SQUADRA / THE TEAM

**Silvia Dini**, Pedagogista e laureata in psicologia, Presidente di Altamarea.

Pedagogist with a degree in psychology,  
President of Alta Marea.

**Giada Giusti**, Psicoterapeuta familiare e relazionale, responsabile di progetti con la Asl di Portoferraio e la Casa di Reclusione di Porto Azzurro, pianifica sempre nuove idee e progetti.

Family and relational psychotherapist, responsible for projects in collaboration with the Local Health Authority of Portoferraio and the Prison in Porto Azzurro.

**Margherita Serpi**, Psicoterapeuta, counselor, mediatrice familiare, da più di 20 anni viaggia col suo cane tra Milano e Portoferraio per amore dell'Elba.

Psychotherapist, counselor and family mediator who lives between Milan and Portoferraio.

**Roxana Amalia Sosa**, Psicoterapeuta e artigiana della parola, arrivata 20 anni fa dall'Argentina. Ha condotto per Alta Marea un laboratorio di scrittura creativa che ha portato alla pubblicazione del libro, "Frammenti contro l'oblio".

Argentinean psychologist and psychotherapist organizes creative writing workshops one of which led to the edition of the book "Fragments against oblivion".

**Francesca Mastrogiovanni**, Psicologa dell'Emergenza impegnata da anni nel volontariato di Protezione Civile, ha coordinato lo sportello e porta nel gruppo la lunga esperienza di Coach. Formatrice, Specialista di Orientamento

Trainer and Orientation Specialist, an Emergency Psychologist engaged for years in voluntary work with the Civil Protection.

**Ida Goglia**, counselor ad indirizzo umanistico, facilitatrice in mindfulness, educatrice ambientale.

Humanistic counselor, mindfulness facilitator, environmental educator.

**Eleonora Mazzarri**, Psicologa Clinica e tutor di apprendimento, si occupa principalmente di disturbi dell'età evolutiva.

Clinical Psychologist and learning tutor, deals with developmental age disorders.

**Maria Frangioni**, Analista transazionale ed esperta in processi partecipativi ed in Mindfulness.

Transactional Analyst and expert in participatory processes and Mindfulness.

**Michela Caristi**, specializzanda in psicoterapia sistemica familiare, membro dello staff del progetto contro la povertà educativa "L'Isola che c'è".

Specialist in family systematic psychotherapy, member of staff of the project against educational poverty "The Island that exists".

**Viola Fantozzi**, specializzata in Mediazione Familiare a Siviglia, coordina le attività psicoeducative sulle emozioni e i conflitti rivolte alle scuole del territorio elbano.

Specialized in Family Mediation, coordinates psychoeducational activities on emotions and conflicts aimed at schools.

**Alice Fiorentini**, Cognitivo costruttivista impegnata nella realizzazione di nuovi progetti per minori e adolescenti.

Cognitive constructivist psychotherapist creating new projects for minors and adolescents.

**Nadia Silvietti**, Ostetrica libero professionista ed esperta in medicina non convenzionale, stregata dall'isola, ha trovato in Altamarea quella collaborazione, apertura e progettualità difficili da trovare altrove. Freelance midwife and expert in unconventional medicine.

[www.altamareascs.it](http://www.altamareascs.it)  
tel. + 39 0565 944963  
+ 39 0565 919714  
[segreteria@altamareascs.it](mailto:segreteria@altamareascs.it)

foto ©PaoloCalcara

