

UnoNessunoCentomila

Maggio 2023 - Numero Quattro



Mensile realizzato dalla CTRP B della Cooperativa "Un segno di Pace" di Vallonara di Marostica (VI)

SOMMARIO:

- Editoriale
- Attualità
- Cultura e Società
- Attività di Comunità
- Giochi
- Arte & Arte
- Le citazioni di Jack
- Il gioco del mese
- L'intervista bislacca
- Le favole di Elisa
- L'angolo delle ricette



In redazione:

- Alberto
- Fabio
- Dott. Francato (Psicoterapeuta)
- Elisa
- Dunia (Operatrice)
- Samuele (Operatore)
- Giulio

Collaborazioni in questo numero:

Berni, Massimo C. Cinzia G. e Giacomo R. e Rahhal

EDITORIALE

A cura di Basso Dunia

Devi lasciare la città del tuo comfort e andare nel deserto della tua intuizione. Quello che scoprirai sarà meraviglioso; quello che scoprirai sarà te stesso.
Alan Alda

Zona di conforto, o comfort zone.

È una sorta di zona franca, un luogo sicuro. Delimitato da comportamenti, abitudini, schemi di pensiero, consuetudini che si ripetono nella nostra vita e ne scandiscono la regolarità. Definisce il nostro agire quotidiano in base a routine prestabilite che ci risparmiano impegno e fatica.

Affrontare situazioni nuove crea timori. Come sostiene il vecchio proverbio «Chi lascia la strada vecchia per la nuova sa quel che lascia non sa quel che trova». Ma la comfort zone è davvero così sicura? È opportuno chiedersi se l'ambito confortevole a cui siamo tanto affezionati ci consente davvero di vivere al riparo da ansia, stress e pressione. Spesso si è portati a reiterare con ferrea disciplina abitudini che apparentemente mantengono ordine nella nostra vita.

Ci sono poi le convinzioni su noi stessi, che delineano con rigore ciò che possiamo o non possiamo essere. Nutriamo la certezza che siamo gli unici in grado di eseguire alcuni compiti. O che non siamo in grado di apprendere una nuova lingua oppure che non abbiamo tempo per leggere un libro o fare attività fisica. E ancora che non saremmo in grado di scrivere una poesia o dedicarci alla meditazione, che cantare o ballare è per noi davvero impossibile».

Regole, principi, direttive autoimposte definiscono così la comfort zone in cui tutto è già prestabilito. Superare la paura di cambiare, però, significa diventare più forti e sicuri di sé. Purtroppo, entro i confini del nostro contesto abitudinario sebbene non ne siamo consapevoli, risuona spesso il senso di frustrazione. L'inclinazione ad appoggiarci a ciò che abbiamo imparato e che ci è noto ci induce ad abbracciare un falso senso di sicurezza. Nasconde, però, la rinuncia ad andare incontro a nuove esperienze, l'opportunità di riadattare i rapporti con le persone che frequentiamo. La possibilità di definire i termini di un cambiamento che sarebbe invece fonte di innovazione profonda e benefica».

Qualsiasi cambiamento comporta un "salto nel buio" ma ogni viaggio che si intraprenda è comunque il conseguimento di una meta. Ogni nuova esperienza porta con sé nuovi apprendimenti e il raggiungimento di risultati saranno un arricchimento per la persona, che si tratti di successi o fallimenti. Impegnarsi nel perseguire un obiettivo è fonte di gratificazione e un risultato non ottimale ci insegna comunque in che direzione spendere, o risparmiare, le nostre energie.

Tutti i partecipanti a questo progetto del giornalino, hanno dovuto fare il "salto nel buio" per uscire dalla personale comfort zone e possiamo dire, almeno fino ad oggi, con grande soddisfazione.

ATTUALITA'

A cura di Fabio F.

Lupi ed orsi nei nostri boschi

Stiamo parlando ovviamente del territorio del triveneto, in particolare le zone montane dove la fauna selvatica si manifesta in tutta la sua completezza.

Il vasto territorio delle alpi e Prealpi del triveneto è relativamente colonizzato dall'uomo che con le sue attività, ha cercato di preservarne intatte le originali caratteristiche.

Negli ambienti montani le attività umane sono legate all'allevamento del bestiame, alla selvicoltura, al turismo e all'agricoltura di nicchia.

In questi ambienti la fauna selvatica stanziale è costituita da ungulati di varie specie, roditori, uccelli, pesci ed insetti che nell'ambiente montano hanno trovato un equilibrio di convivenza e dove anche la presenza dell'uomo rientra in questa armonia.



L'uomo dal canto suo si presta a fare da ago della bilancia nella catena alimentare, regolando le presenze faunistiche con i interventi zoo-forestali e venatori.

Questo meccanismo aveva per decenni sostituito l'intervento dei "grandi predatori" come orsi e lupi.

Negli ultimi anni però i grandi predatori sono stati reintrodotti, al fine di sostituire la presenza umana nella catena alimentare, in maniera da rendere più naturale possibile l'equilibrio della fauna selvatica.

Purtroppo però i grandi predatori si sono trovati a condividere il territorio con l'uomo e questo ha comportato il vedere più volte emergere dei contrasti.

I G.P. infatti, dividendo il territorio con l'uomo, senza rendersene conto, in alcuni casi si sono resi protagonisti di danni arrecati alle attività, come ad esempio i lupi che fanno carneficine negli allevamenti rurali, o come gli orsi, che in alcuni casi aggrediscono ignari passanti che hanno intercettato la loro area vitale.

Resta il fatto che adesso che i grandi predatori sono tornati al loro posto, all'uomo non resta che effettuare delle modalità di convivenza mettendo in sicurezza le proprie attività.

LA PAGINA DI CULTURA, COSTUME E SOCIETA'

A cura di Alberto B.

Firenze e gli Uffizi

La prima volta che sono stato a Firenze era il 1993 con la mia famiglia.

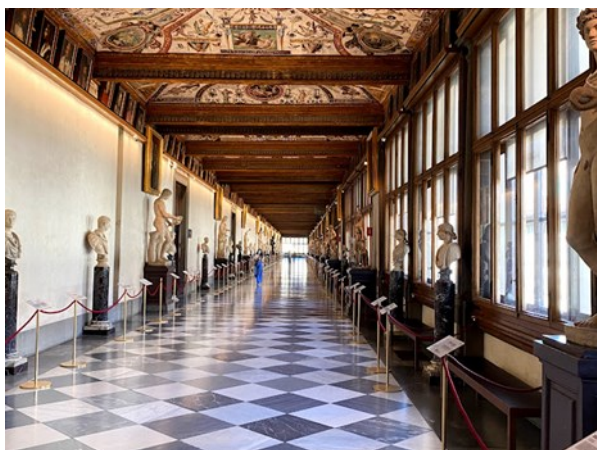
Ho visitato la Basilica di Santa Maria in Fiore, Palazzo Vecchio, e l' Ospedale degli Innocenti, tutti in stile Rinascimentale.

Palazzo Vecchio si affaccia su una piazza bellissima con tanti artisti di strada che facevano dipinti e caricature e sinceramente è quello che mi è piaciuto di più. Dopo di che mi sono recato al museo degli Uffizi.

La Galleria degli Uffizi è una creazione dei Medici. Per visitarli tutti ci vogliono tre ore e tre ore di fila solo per acquistare i biglietti.

Si deve a Cosimo I la costruzione dell'edificio nel 1560, a suo figlio Francesco I la creazione del museo nel 1581 e all'ultima discendente Anna Maria Luisa, il vincolo perpetuo delle opere allo Stato fiorentino nel 1737.

I Medici erano una famiglia nobile, costituita da uomini e donne, che avevano una conoscenza approfondita e strategica della politica, tanto da acquisire sempre più potere a Firenze, in modo piuttosto riservato. La famiglia Medici governò Firenze per circa tre secoli, dal 1434 al 1737.



Tra le opere più famose presenti ci sono sculture, ritratti dei Medici, La Nascita di Venere di Sandro Botticelli. Realizzata per la villa medicea di Castello, l'opera è attualmente conservata negli Uffizi a Firenze.

Concludendo la gita a Firenze non può passare inosservata senza la visita di questo museo.

L'ANGOLO DELLE RICETTE

A cura di Samuele V.

GRIGLIATA DI PASQUETTA!!!

Pasquetta è arrivata e come da tradizione all'aria aperta e sotto il sole si dà fuoco alla carbonella. Assieme Operatori e Ospiti si collabora per la realizzazione di una abbondante e succulenta grigliata. Si parte con preparare la carne (salamella, costine di maiale, petti di pollo, pancetta, polenta). Si fa marinare con olio, rosmarino e limone la notte prima. Al mattino si prepara tutto il necessario contenitori per la carne quando sarà cotta, pinze e forchettoni, il barbecue, carbonella e diavolina. Ora siamo pronti gli occhi brillano al pensiero del gusto di assaporare la carne alla brace.

Ognuno cerca di dare una mano, chi aiuta ad accendere la carbonella cercando di capire dove tira l'aria per non essere travolti dal fumo che poi si trasformerà in profumo. Chi comincia a portare tutto l'occorrente nel tavolino piazzato nei pressi del barbecue e chi con furbizia si prende il compito di sorvegliare la carne, come se dovesse scappare. Quando la brace pulsa di colore rosso sopra la griglia, si posizionano i vari pezzi partendo dalle costine più lunghe e man mano salamella, pancetta, petti di pollo e per finire la polenta.



Per quest'ultima c'è un trucchetto. Prima si fa passare al forno per un'oretta, così si forma la crosticina.

Ci vogliono quasi due ore e in questo frangente di tempo, intorno al barbecue, divenuto la star della giornata, si aggirano gli ospiti curiosi nel capire come si fa e quando sarà pronto.

Finalmente tutto è pronto e assieme ci si può sedere a tavola **BUON APPETITO**.

ATTIVITA' DI COMUNITA'

A cura di Mariella e Cinzia

Attività Calipè

Kalipè è un termine in uso nelle zone himalayane che viene rivolto a chi si incammina verso le montagne. È un augurio il cui significato è quello di poter “camminare sempre a passo corto e lento”.

Un'immagine ancestrale che vuole allontanare il pensiero dal luogo comune del raggiungimento di una meta, della vetta, per abbracciare la bellezza del poter assaporare, del poter stare, del saper essere. Con passo lento e corto possiamo stare nell'emozione, che sia gioia o dolore, viverla e farne tesoro. La vita ci pone davanti sfide e conquiste continue, non esiste quindi un'unica meta.

Abbiamo bisogno di imparare a stare nel momento, vedere il bello, e darci il tempo per farlo.

Camminando a passo lento e corto potremo accorgerci di ciò che ci circonda, ma non solo, potremo accorgerci di esserne parte. L'elemento fondativo dell'esperienza umana è l'essere in relazione, attraverso questa l'uomo costruisce il proprio sé. Darci il tempo di osservare il sistema di relazioni in cui siamo inseriti è la chiave per individuarsi come parte di un tutto e, allo stesso tempo, riuscire a differenziarsene per poter vivere in modo libero e autentico.

Nello specifico, il progetto si propone di organizzare delle uscite mensili, indicativamente a metà del mese (le date verranno comunicate di volta in volta), con gli ospiti delle varie comunità.

Tutti gli ospiti potranno partecipare in base al loro stato psico-fisico.

Con questo progetto si permette agli ospiti di entrare in contatto col mondo esterno e tutto ciò che li circonda, dall'ambiente inteso come natura, cultura e arte, divenendo così partecipi e attivi e favorendo l'inclusione sociale.

In base al numero di ospiti che aderiranno al progetto si valuterà il numero di operatori che li accompagneranno. Potrà essere organizzato un pranzo a tema a seconda della disponibilità economica dei partecipanti, altrimenti verrà organizzato un pranzo al sacco.

Gita Al Castello di Zumelle

La leggenda

La leggenda racconta che il castello fu costruito verso il 540 d. C. dal goto Genserico, sulle macerie di altro maniero prima esistente: Genserico era un misterioso personaggio e uomo di fiducia di Amalasueta, regina degli Ostrogoti e dopo la tragica morte della sovrana, uccisa in un'isola del lago di Bolsena per mano di sicari inviati dallo sposo Teodato, Genserico fuggì verso il nord con Eudisia, damigella di corte.



che sposò e con la quale si stabilì nel territorio di Mel. Qui ricostruì un «castello», ottenendo dal nuovo sovrano degli Ostrogoti, Vitige, il titolo di comes «conte» e la piena giurisdizione sul territorio

Lo stemma di famiglia fu rappresentato secondo il Bonifacio da una sfera d'oro in campo turchino, sormontata da due gemelli abbracciati, a ricordo della felicità che allietò la nuova dimora di Genserico, con la nascita di due gemelli, Iusprando e Goffredo. Il castello di Zumelle trae nome da questa leggenda: 'castrum zumellarum' - castello dei gemelli.

Un'altra leggenda narra che... andiamo di fantasia...
La sanno solo quelli che hanno partecipato alla gita.

Mariella

“Siamo andati al castello di Zumelle e alla Grotta Azzurra a Feltre. Eravamo in quattordici e quindi siamo andati con due furgoni pieni.

Abbiamo visitato il castello, la torre e il museo. C'era una chiesetta dove c'era un gatto che si sedeva in una poltrona e stava lì fermo a guardare la gente. Poi siamo andati giù per una stradina a vedere la grotta azzurra, non purtroppo non si poteva perché era franata.

Non abbiamo camminato tanto in questa uscita, solo per andare a vedere la grotta azzurra c'era un percorso un po' più lungo.

La Mariella, l'operatrice che organizza questa attività, ci ha raccontato la storia di una principessa con i capelli rossi molto bella e di suo fratello. Il padre quando è nata l'ha fatta affidare ad una famiglia di contadini. Lei andava sempre alla grotta azzurra e suo fratello, che non sapeva che era sua sorella, perché suo padre non l'aveva detto a nessuno, si è innamorato di lei.

Abbiamo mangiato panini al sacco, delle pastine e poi abbiamo bevuto il caffè. Lo abbiamo fatto su delle panchine, ma era freddo perché c'era tanto vento.

Tutto quello che abbiamo visto è stato molto interessante, soprattutto il castello dove si fanno anche i matrimoni in stile medioevale. Sono tornata a casa felice, perché ho passato una bella giornata, anche se ero freddo”.

Cinzia B.



L'INTERVISTA BISLACCA

A cura di Dunia

In questo numero ho intervistato Rahhal

Qual è il tuo paese di origine e cosa significa il tuo nome?

Io ho origini Italo Marocchine e il mio nome significa Raffaele.

Dove andresti in Mongolfiera?

Mi piacerebbe sorvolare un vulcano spento nelle Ande

Che ingrediente segreto metteresti dentro il risotto allo zafferano?

Veleno per topi :)

Cosa pensi di quelli che per lavoro gestiscono una impresa di pompe funebri?

Che guadagnano sempre tanto e mi sposerei con il titolare dell'impresa.

Che canzone dedicheresti alla responsabile educativa della comunità?

Le dedicherei "secret love" che parla di un bene infinito.

Se potessi fare un intervento di estetica, cosa cambieresti di te?

Mi farei l'operazione agli occhi per levare gli occhiali da vista...poi se potessi anche altro, mi rifarei il naso , il sedere eccetera eccetera.

Qual è il numero del circo che ti piace di più?

Quello della fune, dove salgono facendo acrobazie e poi scendono giù di botto facendomi venire le palpitazioni.

Secondo te, perché le zebre sono a strisce e non a pois?

Perché probabilmente sono iuventine.

Le Favole di Elisa

A cura di Elisa M.

Casa di bambola.

Ilaria era una appassionata di bambole. Ne aveva molte, piccole e grandi, con il rispettivo guardaroba. Soprattutto faceva collezione di bambole di stoffa, ce ne erano di quelle con i capelli di lana marroni, biondi e rossi. Ogni tanto ne comperava una e l'aggiungeva al gruppetto.

Un bel giorno però il fidanzato le regalò una bellissima bambola di ceramica. Aveva questa il corpo di morbida stoffa, ma testa, mani e piedi erano per l'appunto del fragile materiale.

Era davvero bella, con il visetto roseo ed etereo dove spiccavano due grandi occhi cigliati color del miele. Aveva poi un nasino all'in su ed una bocca sottile, dipinta a mano. Una folta cascata di riccioli castani si riversava sulla sua fronte e sulle spalle, sbucando da un cappellino moscio con il pizzo.

Anche il vestito non era da meno, con pieghe e fronzoli raffinati, color crema e rosa confetto...

Ilaria non aveva mai avuto una bambola così carina e se ne innamorò all'istante. Decise di chiamarla Linda. Da allora Linda divenne il suo giocattolo preferito. La metteva sul cuscino del letto e fantasticava ... si immaginava bella e affascinante così.

Cominciò ad acconciarsi i capelli come la bambola, con lunghi boccoli. Anche il suo vestiario si arricchì di nuovi capi color pastello.

Insomma Ilaria aveva preso a modello la sua amata bambola. Quando il fidanzato la invitava a mangiare fuori alla Mc Donald lei era tutta acconciata come una dama dell'800!...



Accadde poi che Ilaria andò a vivere in un appartamento da sola. La prima sera era agitata e mise la bambola con altri peluche ai piedi del letto. Fu una notte davvero tumultuosa, in cui Ilaria si girò e rigirò nel letto nervosamente.

La mattina dopo trovò la bambola a terra ... con il visetto sfasciato! Che peccato ... per fortuna la ceramica non si era fratturata male e con lo scotch la ragazza riuscì ad accomodarla alla meno peggio.

Più avanti con una amica fece anche l'operazione facciale" alla bambola , con la colla a caldo. Ora Linda era ricostruita, aveva però un grosso bernoccolo di colla rappresa sopra l'occhio destro.

Non era più la stupenda bambolina da prendere a modello ... la ragazza smise così di ammirarla e tutto tornò alla normalità.

LE CITAZIONI DI JACK

A cura di Giacomo R.

“Una volta accendevo i fuochi. Adesso invece li spengo”

Vuol dire che da giovani si crede di poter spaccare il mondo, prima che lui schiacci te. Che si ha una energia che ti fa fare tutto quello che ti viene in mente, senza pensare a volte alle conseguenze.

Quindi raccontando bugie, facendo stupidaggini, correndo veloce in auto, bevendo troppo, tornando a casa alle sei di mattina.

Litigando e facendo a botte per futili motivi, facendo il bullo e prendendo in giro le ragazze innamorate.

Poi invecchiando si diventa più mansueti. Si capiscono di più le cose con l'esperienza. Impari a sopportare di più le persone e capisci meglio come gira il mondo e ciò per cui vale davvero la pena prendersela.



Ho capito della vita com'è, solo a cinquanta anni suonati.

Ma meglio tardi che mai!

Però se avessi saputo a venti anni certe cose, avrei evitato di fare tante cazzate. Le cazzate dell'inesperienza, che facciamo tutti da giovani.

Purtroppo adesso tante delle cose che ho imparato non mi servono più, perché non ho più occasione di fare certe esperienze e nemmeno mi interessa a dire il vero.

Come per esempio sapere come gestire il rapporto con le donne, dato che sono anni che non ho più una fidanzata.

Giacomo R.

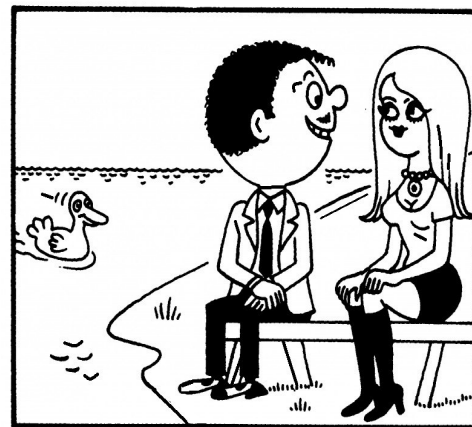
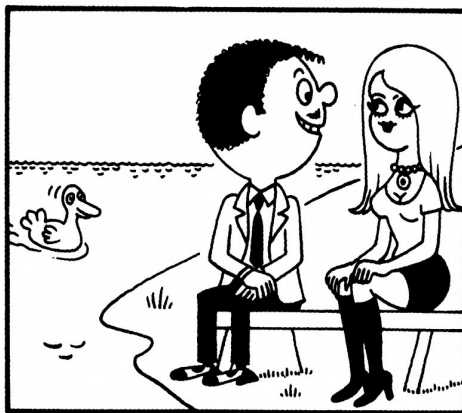
Il Giochi del Mese

A cura di Giulio S.



Unisci i disegni di destra con quelli di sinistra, associandoli per significato.

E in collaborazione con Alberto...



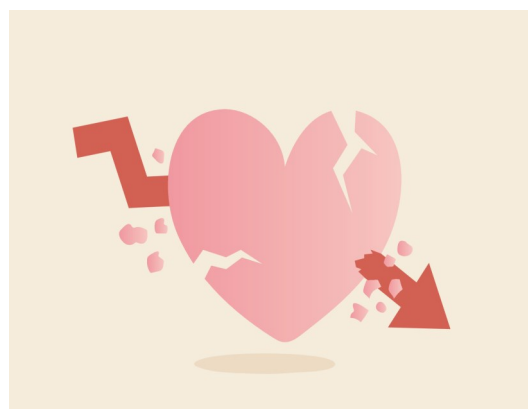
Trova le 10 differenze nella vignetta di destra.

ARTE ARTE ARTE

L'UOMO DEI COLTELLI

La freccia è come un coltello
Che può ferire il cuore e anche la fronte
È come in televisione quando c'è il circo
È l'uomo dei coltelli
Lui è un professionista
Ma io no
Per fortuna non è successo niente
Fa male
Per fortuna la lancia
Ha rallentato la sua corsa
E si è appoggiata
E ha lasciato un piccolo segno
Era un gioco
Ma io ero fuori di me
Non sapevo cosa facessi
E tu mi hai insegnato
Che ogni gioco è bello
Quando dura poco.

Massimo Conzato



.SENZA TITOLO

..In un pomeriggio grigio
Sull'albero di ciliegio
Si posò un uccellino
Su un fragile ramo...

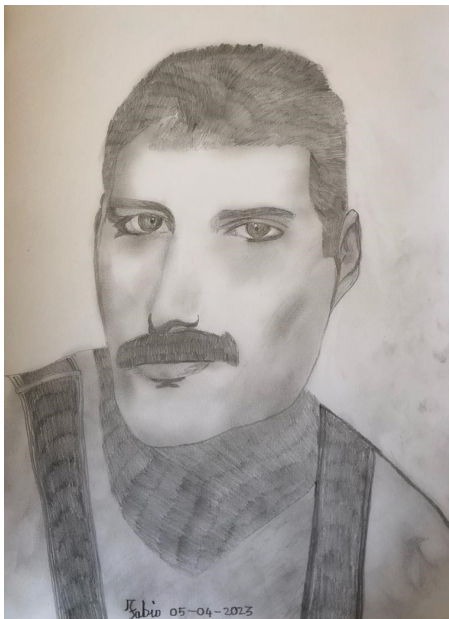
Berni

ARTE ARTE ARTE

RITRATTI IN BIANCO E NERO



Alberto B.



Fabio F.



Cinzia B.



Tommaso D.

Soluzioni dei giochi

