

Uno Nessuno Centomila

Giugno 2023 - Numero Cinque



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

Sito: www.unsegnodipace.it

Social: Facebook Un Segno di Pace ONLUS

Instagram [unsegnodipaceonlus](https://www.instagram.com/unsegnodipaceonlus)



SOMMARIO

- * Editoriale
- * Attualità
- * Cultura e società
- * Attività di Comunità
- * Giochi
- * Arte & Arte
- * L'intervista Bislacca
- * Le favole di Elisa
- * L'angolo delle ricette
- * Mi racconto
- * La nostra pagina Social

In redazione:

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

Collaborazioni in questo numero:

Cinzia G, Tommaso, Dott.ssa Pizzato e Barbara Poli

EDITORIALE

A cura di Dott.ssa Laura Pizzato

*O madre, tu che ricordi, nulla è più tuo e tutto –
perché le stelle cadenti sulla via di casa
attraverso i campi di papavero dell'oblio
cercano il tuo cuore,
perché ogni tuo concepimento è dolore inerme.
Nelly Sachs*



Il papavero, fil rouge dell'edizione mensile di "Uno, Nessuno Centomila", arrivato al suo quinto mese di vita, nella Grecia antica era simbolo del sonno che conduce all'oblio e alla consolazione. Ai greci d'altronde era ben noto il sollievo del dimenticare: narra il mito che quando Demetra, Dea del raccolto, venne a sapere che la figlia Persefone avrebbe trascorso metà della sua esistenza nell'Ade, mondo sotterraneo dei morti, ritrovò la serenità solamente nell'oblio, raggiunto bevendo infusi realizzati con fiori di papavero.

In epoca post-bellica, tuttavia, lo stesso fiore è stato scelto

per simboleggiare il ricordo dei caduti, come monito a non dimenticare le atrocità del passato. D'altronde il pensiero filosofico europeo ha per lungo tempo identificato la virtù dalla parte del non-oblio, della memoria e del ricordo da imprimere nella mente, la tabula rasa con cui nasciamo; la stessa psicoanalisi ci suggerisce che il rimosso, il dimenticato, vive e convive con noi e che niente di ciò che abbiamo posseduto nella mente una volta può andare completamente perduto, ma lascia le sue tracce, talvolta in modi insospettabili.

Per risolvere questo apparente contrasto tra la seduzione dell'oblio, precursore della rinascita, e la responsabilità del ricordo, al fine di preservare la storia, nostra e dell'umanità, torna forse in soccorso la civiltà ellenica, così prospera di metafore: Lete, fiume dell'oblio, è una divinità femminile in una coppia di opposti con Mnemosine, sua sorella gemella e Dea della memoria, nonché madre di tutte le Muse, divinità delle arti e custodi della storia.

I due fiumi accompagnano con lo scorrere del loro corso tutta l'esistenza umana, talvolta congiungendo le loro acque; nelle stagioni della vita può essere modificata la portata dell'una o dell'altra, ma l'uomo cercherà la migliore navigazione tra le due correnti, incontrandole di continuo e attingendo un po' dall'una, un po' dall'altra: entrambe fonte di pena, entrambe fonte di sollievo, poiché entrambe fonte di identità; è infatti il passato che ci definisce, nei vissuti, nelle azioni, nei pensieri e nelle fantasie, ma anche ciò che si lascia andare, che si preferisce riporre indietro in quanto non ci rappresenta più, o non ci ha mai rappresentato, o non vogliamo ci rappresenti in futuro.

Il papavero d'altronde è un fiore libero, che può crescere ovunque: nei prati, tra il grano, lungo le strade, in solitudine ai bordi di un marciapiede, nei giardini in gruppi di pochi esemplari o in un enorme campo tra moltitudini di altri papaveri e fiori di ogni specie. Ma se raccolto, racchiuso in un vaso appassisce velocemente, come se la sua vita finisse nel momento in cui smette di chiedersi dove e come potrebbe nascere domani.

"La brezza dell'alba ha segreti da dirti, non tornare a dormire"
Rumi

ATTUALITA'

A cura di Fabio F.

“GOD SAVE THE QUEEN”

Stiamo parlando della Casa Reale di Inghilterra e precisamente dell'epoca post Vittoriana, della dinastia Windsor.

Quando a soli ventisette anni Elisabetta II di Inghilterra venne incoronata Regina del Regno Unito, come il resto d'Europa, era appena uscita dalla II guerra Mondiale.

Il popolo inglese si trovò suddito della giovane regina, che non tardò a farsi benvolere.

Come già noto, la casa reale segue a corte dei rigidi protocolli, che servono a gestire con la massima efficienza le vicende dei regnanti.

Elisabetta sposò il duca di Edimburgo, che pur essendo un nobile non divenne re in quanto la Corona spetta ai discendenti diretti e non a quelli acquisiti.

La regina Elisabetta è stata molto amata in tutto il mondo, in particolare modo per le sue mise super colorate ed eccentriche. Si trovano foto della Regina vestita in tutti i colori, dal rosa al giallo, al verde, all'arancione e non mancava mai di curare ogni singolo dettaglio.



La coppia reale ebbe quattro figli, ma la nostra attenzione va al figlio Carlo, che essendo il primogenito era destinato a diventare re.

Il principe Carlo sposò Diana Spencer, che conobbe ad una battuta di caccia e riconobbe subito in lei una donna speciale. Con il tempo però, Diana si dimostrò sempre più protesa all'anticonformismo, come per esempio in merito all'educazione dei figli non seguendo i protocolli.

Il principe Carlo, dal canto suo, riservava le sue attenzioni alla duchessa Camilla Parker.

La principessa Diana fu sempre triste e risentita dal comportamento del marito, che ammise nel 1993 di essere molto legato a Camilla.

Cominciò un periodo di ribellione che si concluse con la morte accidentale della principessa Diana, che spianò la strada al principe Carlo per arrivare al matrimonio con Camilla qualche anno dopo.

Ancora oggi sulla morte di Diana Spencer rimangono molti punti interrogativi e tra le varie supposizioni, ci sono anche quelle di un complotto da parte della Casa Reale.

La notizia della morte della Regina ha spiazzato tutto il mondo, in quanto tutti avevano cominciato a credere che fosse immortale. Anche nelle sue ultime apparizioni in pubblico, la Regina dimostrava tempra inossidabile.



Con la morte di Elisabetta II l'otto Settembre 2022, Carlo ascese al trono e Camilla sua consorte, divenne automaticamente Regina.

Stranamente però i sudditi rimpiangono due donne: Elisabetta II e Lady D.

“L' antico Egitto”

Le piramidi furono costruite come monumenti funerari per i faraoni. Gli antichi egizi credevano che i faraone, una volta morti, avrebbero vissuto nell'aldilà come dei. Si trovano in Egitto. Vennero costruite con dei terrapieni di terra e dei pezzi di legno circolari ogni 50cm, trainati con persone adatte al cantiere. La piramide di Cheope è la più famosa tra le tre presenti. Sono considerate un mistero per il fatto degli Dei e della loro influenza sulle stelle e su un contesto astronomico. Si pensava quindi che il contesto astronomico, tramite le piramidi, influenzassero le tombe dei Faraoni. Per vederle dal vivo si consiglia di viaggiare in mesi non troppo caldi, come ad esempio, aprile o maggio, in primavera, oppure magari in autunno. C'è la possibilità con un viaggio in Egitto, di visitare non solo le piramidi, ma anche il relativo paesaggio. Come per esempio la Sfinge ed il fiume Nilo.

Nella foto a destra. Nel diciannovesimo secolo alcuni ricercatori identificarono 600 geroglifici. I geroglifici non sono lettere dell'alfabeto, ma sono segni di suoni, oggetti, animali e azioni.



Concludendo secondo me il viaggio ne vale la pena !!

Nella foto a sinistra, si vedono



le piramidi di Micerino (a sinistra), Chefren (al centro) e Cheope (sulla destra) circondati dalle 3 mastabè (funzionari e nobili autorizzati a riposare vicino ai faraoni collocati nelle piramidi), con di fronte la mastodontica Sfinge che padroneggia nel contesto.

L'ANGOLO DELLE RICETTE

A cura di Samuele V.

COUS COUS ALLE VERDURE

Il cous cous è costituito da **semola di grano duro** lavorata con acqua che, insieme, creano granelli da cuocere al vapore. Questa pietanza è un'autentica specialità: la sua origine si lega alla storia delle tradizioni della zona mediorientale e del Nord Africa.



E' bello anche assaporare pietanze di altri paesi e nella nostra comunità sono gradite a quasi tutti le spezie di ogni tipo.

INGREDIENTI :

COUS COUS, ZUCCHINE, CIPOLLA, PEPERONI, CAROTE,
CECI, MELANZANE, POMODORINI, SPEZIE PER COUS COUS .

PREPARAZIONE:

Tagliare la cipolla e tutte le verdure a cubetti metterle in padella e farle saltare aggiungere acqua ,sale ,pepe e le spezie finire la cottura .

Su una pentola far bollire un po' d'acqua con il sale poi versare il cous cous una volta che si è assorbito versare su una pirofila e separare i chicchi con una forchetta.

Aggiungere dell'olio e le verdure e mescolare ,guarnire con i pomodorini tagliati a pezzi .

BUON APPETITO!

ATTIVITA' DI COMUNITA'

A cura di Barbara Poli

ATTIVITA' DI ORTO

ORTOTERAPIA

“Occuparsi della terra e delle piante può conferire all'anima una liberazione e una quiete simili a quelle della meditazione”, scriveva Herman Hesse.

L'ortoterapia affonda le radici lontanissimo: dal Medioevo fino alla moderna erboristeria. Ma per un approccio strettamente scientifico sono stati fondamentali, alla fine del 1700, gli studi di B. Rush, padre della psichiatria americana, che dimostrò come lavorare la terra avesse un benefico effetto sulla salute mentale. Ai nostri giorni sono ancora i paesi anglosassoni a guidare la ricerca e la sperimentazione dell'ortoterapia. Segno che questa disciplina si sta espandendo con effetti positivi perché

'curare e farsi curare dagli orti e dai giardini' significa prendere coscienza di poter cambiare il paesaggio in cui si vive, migliorare la propria cura/guarigione nell'atto di preparare il terreno, di piantare, nel seguire la semina, la fioritura, la raccolta e soprattutto nell'organizzazione del proprio tempo.

È stato inoltre dimostrato che l'orto e il giardinaggio hanno una grande valenza terapeutica, per i pazienti, perché essi prendendosi cura di un altro soggetto vivente, possono percepire di non essere sempre e solo loro stessi al centro del trattamento e della cura.



Gli obiettivi che vorremmo raggiungere attraverso questa attività sono:

Creare un'attività per pazienti che abbisognino di valorizzare il proprio tempo con un'occupazione all'aria aperta, ecologica, che mantenga o recuperi la manualità strumentale di base e la necessaria quota di sicurezza;

L'ortoterapia, oltre alla valenza clinica, intende proporre una degenza (inserimento terapeutico-riabilitativo) più piacevole e realizzare spazi collettivi che pongono l'utente nella condizione di vivere la comunità come 'struttura meno istituzionalizzata' con attività socializzanti e occupazionali significative non necessariamente in ambienti interni;

Recuperare benessere psico-fisico da parte di chi pratica l'ortoterapia;

Favorire il senso di responsabilità nel prendersi cura di organismi viventi in un ambiente salubre;

Aiutare a vincere l'isolamento e il senso di inutilità personale;

Favorire l'inclusione e combattere stigma e autostigma;

Utilizzare i prodotti della propria terra coltivata nell'ottica di un regime alimentare sano, biologico ed equilibrato;

Recuperare o apprendere delle abilità strumentali utili nella vita quotidiana;

Eventuale consegna all'Osteria "Madonetta" di una parte del raccolto in quanto partner promotore dell'iniziativa e sostenitore del progetto;

Sviluppo di eventuali iniziative a valenza sociale collegate all'orto, tipo serata a tema, marcia ecologica, eccetera

LA NOSTRA PAGINA SOCIAL

A Cura di Barbara P. e Simone S..

“ECCOCI!”

Anche noi finalmente siamo approdati su Instagram e Facebook. Attraverso i nostri profili cercheremo di farvi entrare nella nostra realtà e di farvela comprendere.

Affronteremo il tema molto delicato della salute mentale con un po' di spensieratezza ed un pizzico di ironia, ma soprattutto con estremo rispetto, come d'altronde facciamo tutti i giorni.

Nel frattempo, il nostro team sta lavorando alla ricerca di nuove idee da condividere con tutti voi.

Chissà cosa passa nelle loro menti in questo momento...”

Questo è il primo post pubblicato sui nostri social in data 02 maggio u.s.

Con il vostro aiuto ne seguiranno molti altri!



MIRACCONTO

A cura di Massimo Conzato

“Bye Bye Vallonara”

Sono arrivato a Vallonara più di due anni fa. All'inizio, ho avuto qualche difficoltà a relazionarmi con gli altri ospiti e a prendere i ritmi della comunità. In precedenza, avevo avuto solo un'altra esperienza simile, per tre mesi. Per fortuna, allora, avevo conosciuto una ragazza che mi aveva aiutato ad aprirmi con gli altri.

A Vallonara, gli operatori sono stati molto accoglienti e gentili, ma è difficile inserirsi in una comunità quando si è sempre vissuti a casa. Ci vuole un po' di tempo per abituarsi. All'inizio, ero io ad essere diffidente e un po' insicuro. È stato molto importante aver trovato un vero amico, Maichol. Con lui ho condiviso tante passeggiate e tanti giri in bici. Mi ha fatto conoscere tanti posti di Marostica, abbiamo chiacchierato molto e ci siamo divertiti.

A Vallonara, ho imparato a eseguire i lavori domestici con cura e attenzione, e questo mi sarà utile anche in futuro, quando andrò in un appartamento o tornerò a casa. La comunità mi ha aiutato a migliorare la mia autostima: oggi mi sento più sicuro e maturo. Ricorderò sempre che a Vallonara ho trovato l'ispirazione per scrivere racconti e soprattutto poesie. Certo, non mancano anche ricordi negativi, ad esempio quando, il penultimo giorno prima della partenza, mi hanno rubato il portafoglio. Sopra la scrivania c'erano i documenti, ma il portafoglio era sparito.

Due settimane fa ho terminato questa mia esperienza e mi sono trasferito a Breganze, per proseguire il mio percorso. Sono molto soddisfatto di questi due anni passati a Vallonara.



L'INTERVISTA BISLACCA

A cura di Dunia

In questo numero ho intervistato Tommaso D.

Quale è la storia del tuo nome e perché lo hanno scelto per te?

Perché la mia bisnonna si chiamava Tommasina ed inoltre è il nome di San Tommaso, quello che ha dovuto toccare il costato di Gesù per credere.

Se tu fossi un animale?

Sarei una aquila reale perché vola più in alto di tutti gli uccelli e può osservare tutto il mondo da una zona speciale.

Secondo te, perché Arlecchino ha il vestito multicolore?

Perché esprime tutti i colori della vita.

Quale è uno dei tuoi film preferiti?

“Pollack” perché racconta la vita del pittore famoso e a me piace la pittura.

Qual è la cosa più stravagante che hai dipinto?

Un nudo di donna con sei seni.

Hai mai indossato una paio di scarpe con i tacchi ?

No, perché ho paura di cadere camminando.

Dedica una frase poetica alle arance...

“Il succo dell’arancia toglie il mal di pancia”

Se tu fossi una zanzara, a chi renderesti la notte insonne?

A nessuno, perché non mi piace mai disturbare gli altri.

Dove porteresti a mangiare il tuo operatore preferito?

Dalla Zita a Vallonara, a mangiare una costata.

Cosa pensi dei granchietti che quando cammini dentro l’acqua ti pizzicano i piedi?

Che sono fastidiosi, ma li capisco perché è un istinto animale di difesa.



Le Favole di Elisa

A cura di Elisa M.

Gita a Villa ai nani.

C'era una volta una scolaresca vispa e birichina. Gli alunni studiavano arte in una importante scuola del bassanese. In particolare si dedicavano al restauro.

Un bel giorno la professoressa di storia dell'arte propose alla classe di andare a vedere gli affreschi al santuario di Monte Berico.

Così ecco i ragazzi soddisfatti, col pranzo al sacco sulle spalle salire sul pullman che li avrebbe portati all'agognata meta. Dopo circa una mezz'oretta la classe scese in un grande piazzale che dava su di un panorama mozzafiato di Vicenza. Alcuni scattarono qualche foto, poi si diressero al santuario. Lì ad aspettarli c'era una bellissima statua della Madonna. Ella era tutta ingioiellata come una regina. Aveva poi un lungo manto che le ricadeva dal capo, sotto al quale si rifugiavano le figurine dei fedeli. Sulle pareti della chiesa c'erano parecchi affreschi dei pittori veneti davvero interessanti.

Ma la gita non era finita qui, si poteva infatti andare a visitare anche una villa, famosa per le sue sculture che rappresentavano dei nani.

Per raggiungerla però bisognava percorrere una stradina nascosta fra la vegetazione. Era tortuosa e pericolosa ma soprattutto si narrava che fosse magica. Chi voleva percorrerla avrebbe subito una trasformazione inaspettata.

Nessuno si fidava ad andare, solo Ramades, uno studente straniero si offerse come volontario.

Il giovane partì così tutto fiero e borioso verso questa inaspettata avventura.

Ramades camminò e camminò. La stradina era fatta di ciottoli lucidi e rotondi, difficili da calpestare, inoltre era ripida, in discesa. Ramades si chiedeva come avrebbe fatto a ritornare dai compagni perché si sentiva molto affaticato. La strada sembrava non avere mai fine e il ragazzo procedeva stentatamente.

Non si accorse che finché camminava diventava sempre più piccino, finché ecco, alla fine era diventato un nano pure lui! Ma avvenne un'altra magia: le statue della villa che rappresentavano dei nani si animarono e gli vennero incontro festose.

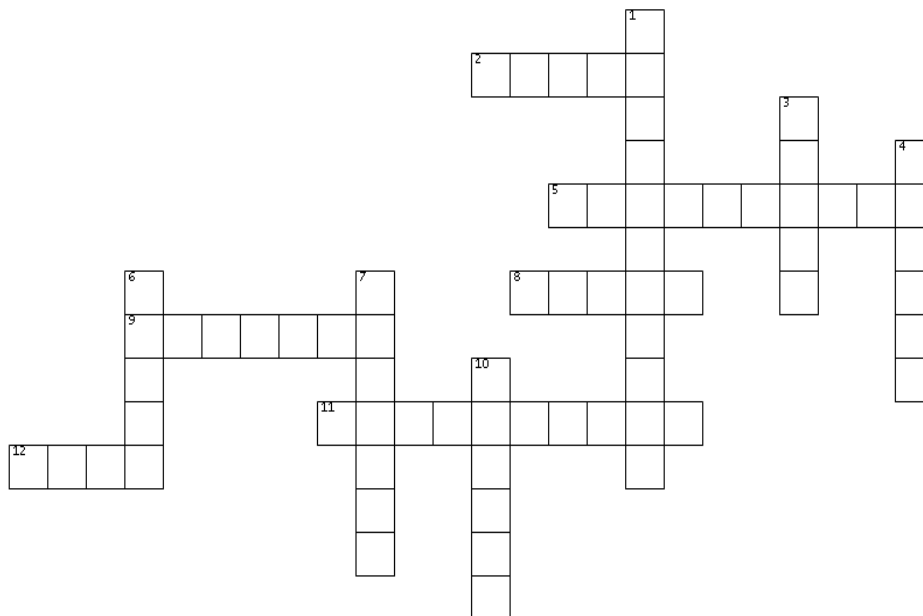
C'erano sceicchi, giullari, damine con le lunghe trecce. Erano tutti cordiali e sorridenti. Da allora Ramades si unì a loro e non fu più solo. Potete andarlo ad ammirare se volete a Villa Valmarana a Vicenza e vi stupirà.

Attenzione all'incantesimo però, meglio andarci col furgone!



Il Giochi del Mese

A cura di Giulio



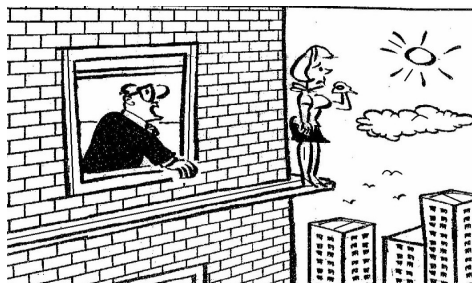
ORIZZONTALI

2. il babbo del brutto anatroccolo
5. ama le ghiande e si trova nel cartone Era Glaciale
8. vive in Malesia va a caccia di prede e ha il pelo striato
9. L'essere umano discende da questo animale
11. ripete le parole che sente
12. polare, vive al polo nord è grande, peloso e bianco

VERTICALI

1. è un rettile che c'è in una canzone dello zecchino d'oro e "nessuno sa come fa"
3. un animale domestico con gli artigli ei baffi lunghi
4. vola maestoso sopra le Ande
6. Pinocchio lo diventa nel Paese dei Balocchi
7. si può andare al trotto o al galoppo
10. il pesce più grande di tutti

E in collaborazione con Alberto...



Trova le 10 differenze nella vignetta di destra.

ARTE ARTE ARTE

IL PAPAVERO

Il papavero rosso
come la passione che ci metti tu
Quando fai le faccende di casa e io ti aiuto.
E fioriscono i fiori
come il fuoco che si accende
come il sole che sorge
Come due pietre focaie
Che ci riscaldano il cuore e ci trasmettono
tutto il nostro amore.

Massimo C.



ARTE ARTE ARTE

IL PADRONE DEL CAMPO

Amore mio sei in un campo di papaveri
E il fiore nostro preferito sboccia
in primavera.
Le tue emozioni sono a mille
E mi fai capire quanto tu mi ami.
Ad un certo punto spunta un raggio di sole.
Arriva il padrone del campo
noi siamo sdraiati con la coperta
Disegnata dal nostro fiore
E ci dice "cosa fate qui?".
Io gli rispondo come ci siamo conosciuti
E così ci regala un salame, una soppressa e
un mazzetto di fiori,
del nostro fiore preferito.
Lo ringraziamo e torniamo a casa felici e
contenti.

Massimo Conzato



Soluzioni dei giochi

