

Uno Nessuno Centomila

Settembre 2023 - Numero Otto



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)

IN REDAZIONE

Alberto B.
Fabio B.
Dunia (Oss)
Giulio S.
Elisa M.
Cinzia B.
Tommaso D.P.

E con la partecipazione di
Valentina T. e Marco B.

Editoriale
Attualità
Giochi
Arte & Arte
La pagina della cultura
Iniziative Sociali nel Territorio
Vi racconto
Le Favole di Elisa
Racconti Fantastici
Le Avventure di SuperT
La ricetta di Marco
Le dediche

EDITORIALE

A cura di Dunia B.



Settembre
*Triste il giardino: fresca
scende ai fiori la
pioggia...
silenziosa trema l'estate,
declinando alla sua fine.*
(Hermann Hesse)

Settembre è spesso avvertito come un periodo di bilancio, una specie di capodanno. Coincide con il rientro dalle ferie, con l'inizio della scuola e la ripartenza di molte attività. Le persone iniziano a fare l'elenco dei buoni propositi e/o riprendono in mano quelli fatti a gennaio e abbandonati per il periodo estivo. Riaprono le palestre, le sale da ballo, i corsi di cucito, astrologia e mille altri ancora. Le giornate si accorciano e sembrano invitarci alla riflessione e a focalizzarci di più sul nostro mondo interiore e i nostri progetti personali.

Noi che operiamo nel settore socio sanitario avvertiamo sicuramente di meno questo capodanno simbolico, in quanto le nostre comunità riabilitative non si fermano durante l'estate. E nemmeno i progetti personalizzati dei pazienti vanno in vacanza. Loro, insieme a noi, continuano a lavorare sui loro obiettivi e a portare avanti le loro personali battaglie.

Ovviamente i ritmi tendono ad essere condizionati dalla calura di certe giornate estive, fin troppo afose. Risentono delle giornate troppo calde, tutti quei pazienti che amano andare a camminare o in bicicletta, in quanto a certe temperature diventa più una sofferenza che un piacere uscire dalla comunità.

Pochi di loro hanno la fortuna di poter andare in vacanza da qualche parte.

Chi per esempio ha una famiglia alle spalle che può accompagnarli e sostenerne la spesa.

Per tutti gli altri, si cerca di organizzare qualche uscita fuori porta in più, qualche giornata in piscina, qualche camminata in montagna.

Un barbecue tutti insieme, una pizza fuori programma, una frittura di pesce super abbondante per gratificare i sensi e lo spirito.

ATTUALITA'

A cura di Fabio F.

Settembre tempo di vendemmia

L'Italia vanta il primo posto al mondo come produttore di vino, da nord a sud, da est a ovest, in Italia ci sono ovunque terreni coltivati a vite.

Io abito in Veneto e precisamente nella zona di Marostica, dove si coltivano cabernet, Vespaiolo, Merlot, Chardonay, Tocai ecc.

Ho ricordo di una volta che presi parte alla vendemmia nella zona di Breganze.

Era settembre 2004 ed un mio amico, Diego F., mi invitò a vendemmiare sulle colline dietro casa sua, per conto di un'azienda che poi produceva vino in privato.

C'erano da vendemmiare una decina di filari e una pergola di Vespaiolo (bianco) e cinque filari di Cabernet (rosso).

Il Vespaiolo era maturato in anticipo così dovemmo affrettarci a vendemmiarlo.

Ero ospite di Diego: vitto e alloggio a casa sua.

La mattina ci alzavamo e andavamo a vendemmiare, poi il pomeriggio si caricava tutto il raccolto e si portava in cantina da un certo Agostino, dove l'uva veniva diraspata, torchiata e messa a macerare nelle tinozze.

Si lavorava in allegria e la giornata terminava con una bella bevuta di mosto o con un cognach dell'anno prima.



Durò qualche giorno e poi bisognava aspettare per vendemmiare il cabernet che era più in dietro con la maturazione.

Quando avvenne la maturazione del cabernet, Diego mi chiamò dicendomi che c'era poco tempo perché il meteo si stava guastando e serviva manforte per accelerare i tempi.

Gli proposi così di andare con la mia compagna, Patrizia. Diego ci preparò la camera degli ospiti e potemmo così

partecipare alla vendemmia.

Il cabernet si era un po' appassito e al momento della vinificazione non risultò molto succoso come il vespaiolo e ciò comportò una minor quantità a dispetto di una miglior qualità.

Si vendemmiò, come sul vespaiolo, con allegria e leggerezza e Diego decise di ripagare con una damigiana, una cassetta di bottiglie di cabernet ed una bottiglia di cognach.

“Curiosità sul mese di settembre”

L'equinozio di questo mese cade il 21 settembre.

Il termine **Equinozio** deriva dal latino e significa "notte uguale". Infatti nei giorni degli equinozi la durata del giorno è uguale a quella della notte (12 ore ciascuno) in tutto il mondo, perché i raggi solari incidono perpendicolarmente all'asse terrestre. In realtà l'equinozio non è un giorno, ma è un istante preciso: *è quel momento della rivoluzione terrestre intorno al Sole in cui quest'ultimo si trova allo zenit dell'equatore*. Accade due volte l'anno (a sei mesi di distanza, a Marzo e Settembre del calendario civile).

Nell'antica Roma non si hanno documenti a disposizione su come si festeggiava questo mese. Secondo me raccoglievano l'uva dalle viti per produrre vini pregiati per i ricchi e nobili romani, i quali, alloggiavano su case a patio. Oltre al bere vino l'uva andava anche mangiata a grappoli.

La vendemmia viene effettuata a fine settembre o primi di ottobre, pigiata, per poi passare a mosto e lasciata riposare con un grado alcolico leggero a seconda del vino.

Gioie e dolori del mese di settembre? La scuola oppure l'università riapre per i giovani, ed il rientro a lavoro per gli adulti, dopo le vacanze estive.

Il mese di Settembre è conosciuto per essere il mese d'eccellenza per i bilanci della propria vita. Spesso in ambito personale si valuta maggiormente ciò che abbiamo fatto e ottenuto durante l'anno, l'estate con la sua spensieratezza, colore e frivolezza alimenta una consapevolezza diversa nell'affrontare lavoro, studio e vita personale.

Il mese di settembre è un mese di transizione in cui la gente si prepara all'autunno ed ai primi mesi dell'inverno. Le ore di luce si accorciano e cambiano i iniziando a cambiare i colori della natura.

Il mese di settembre tuttavia è più fresco, nel senso che il caldo lentamente se ne va, ma non è neppure un mese freddo come dicembre o gennaio, quindi, a livello o sotto un punto di vista climatico, è l'ideale. Oltre al vino comunque è anche il mese di funghi come i chiodini o frutti come le castagne.



LA PAGINA DELLE DEDICHE

Inauguriamo in questo numero, la pagina delle Dediche, che nasce da una idea di Pietro, che nel momento in cui gli ho chiesto cosa gli fa venire in mente Settembre mi ha risposto "mia madre".

Io dedico un pensiero ai miei genitori, a mio fratello e a mia sorella.

Ai miei genitori, perché da quando sono mancato sento la loro mancanza. Con loro c'era sempre un dialogo molto espressivo. Non si litigava mai. Con loro si andava in ferie, fuori a mangiare. Penso che dove riposano ora sono sereni e felici senza più preoccupazioni.

Un pensiero a mio fratello Fabio e a mia sorella Lorena, perché spero che si parlino di più al telefono e che andiamo a trovare mia sorella insieme, alla famiglia di mio fratello.

Cinzia B.

"Il mio Angelo"

Il 26 settembre 1966 nacque un Angelo. Questo Angelo si chiama Manuela ed è mia madre che è sempre stata il mio punto di riferimento. La mia guida da seguire e l'unica donna che abbia veramente amato.

Adesso quell'Angelo è in cielo, insieme agli altri angeli a proteggermi.

A mia Mamma.

Amarti è stato facile. Dimenticarti impossibile.

Resterai per sempre nel mio cuore.

Pietro G.

Dedicato a mia Madre. Spalla ormai ombra della mia vita.

Acciaccata e sofferente.....!

"Dove ci sono io nella sorte e in mala sorte, ci sei tu."

Massimiliano G.



LE AVVENTURA DI SUPERT

A cura di Tommaso DP

“Una burrascosa giornata in piscina” (prima parte)

Mi sono alzato dalla sedia e ho volato fino alla piscina Conca Verde a Borso del Grappa, perché erano andati i miei amici assieme all'operatore e volevo essere sicuro che andasse tutto bene.

Ho sorvolato la piscina dall'alto e ho visto Fabio fare un salto dallo scivolo.

Stava cascando a testa in giù, fuori dal bordo della piscina, ma io l'ho preso per la testa salvandogli la vita. L'ho appoggiato sul pavimento della piscina e piano piano si è rireso.



A

A Samuele, per la paura, gli stava venendo un infarto e così ho salvato anche lui, con i miei super poteri.

Quel giorno ho salvato anche un bambino che saltando negli elastici era uscito dalla protezione e si stava schiantando nell'erba.

A quel punto, sperando che il resto della giornata fosse tranquilla, mi sono preso una pausa per gustarmi le belle donzelle che mangiavano il gelato al bar, ma Cinzia, togliendosi l'accappatoio è stata punta da un'ape, così ho dovuto intervenire e con il dito ho assorbito il veleno e sputato dalla bocca, salvando anche lei, perché poteva essere allergica al veleno.

Mi sono rimesso a rilassarmi, ma mi sono accorto che c'era anche il mio acerrimo nemico XF . Mi sono chiesto “cosa combinerà Adesso questo delinquente?”

LA RICETTA DEL MESE

A cura di Marco B:

Ciao a tutti, sono Marco. Una volta la settimana mi diletto a preparare da mangiare per tutti. Cucinare è sempre stata una mia passione e sono contento quando vedo i miei compagni mangiare di gusto. Ho imparato a cucinare a casa con mia sorella. Ho lavorato come aiuto cuoco in Messico, dove ho imparato a dilettermi in ricette sia italiane che internazionali.

Un piatto molto amato in comunità è il “panino onto” e quindi ogni tanto lo propongo nel menù.

Gli ingredienti sono:

Pane al sesamo da hamburger

Cipolla,

Salsiccia di maiale

Peperone sottolio a striscioline

maionese.

Sale pepe e Olio.

Si taglia la salsiccia a metà e si cucina alla piastra dalla parte del budello, girandola ogni tanto, facendo attenzione che non si bruci.

Il pane va tagliato a metà e messo a scaldare sia dalla parte interna che esterna.

Quando la salsiccia sarà bella cotta, si assembla il pane precedentemente condito con la maionese, la cipolla cruda e i peperoni sottolio.

Ed ecco che il panino onto è pronto e va mangiato caldo.

L'ideale è accompagnarlo con delle patatine fritte, ketchup e coca sola, così ci si sente proprio come al McDonalds.



Le Favole di Elisa

A cura di Elisa M.

LA' DOVE CANTA IL FIUME.

Giuliano era un vecchietto che abitava in una casa di riposo in mezzo la campagna. Attorno alla struttura si apriva un'ampia distesa di verde e lui era solito passeggiare nella natura.

In quel periodo venne l'autunno e gli alberi si caricarono di belle foglie colorate porpora e oro. Ma la mente di Giuliano vedendoli approssimarsi al sonno invernale ritornava alla primavera, quando li aveva visti rinverdirsi.

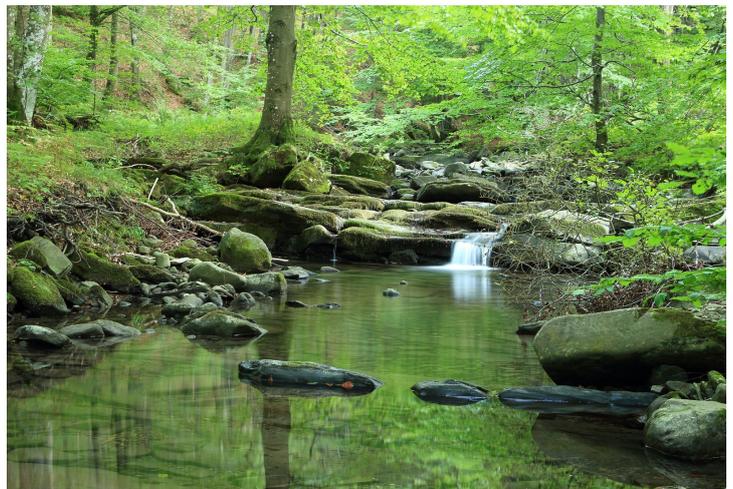
In quel periodo si alzava di buon ora e dopo una buona colazione andava a camminare lungo il torrente che passa per Breganze. Lì vedeva noccioli paffuti che fiorivano in Febbraio, prugni e ciliegi selvatici e alti arbusti di acacie che fiorivano in Maggio. C'erano poi bellissimo vigneti ordinati e frutteti di peschi ...

Ma aveva un luogo che lo incantava ogni volta: ad un certo punto vicino ad un vecchio ceppo di un albero caduto il fiume risuonava di più sulle pietre del fondale e sembrava che cantasse. L'uomo si fermava sovente ad ascoltare lo sciabordio melodioso, come incantato.

Accadde poi però che il vecchietto si ammalò di bronchite e dovette rimanere per molto tempo rinchiuso nella sua camera al calduccio. La sua mente era sempre rivolta alle belle passeggiate nella natura e al vecchio ceppo dalle radici nodose che si trovava là dove cantava il fiume ...

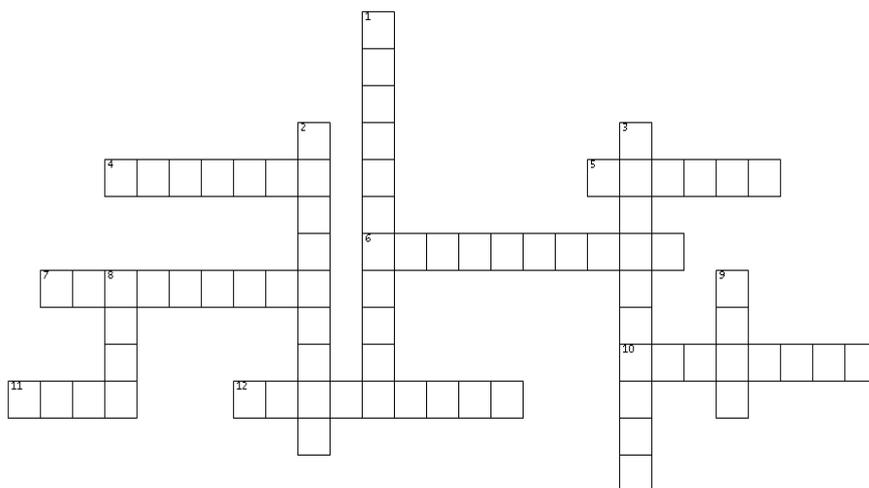
Per passare il tempo della sua malattia ascoltava così col cellulare delle musiche rilassanti. Ce ne erano certe che assieme alle note della musica avevano anche dei rumori naturali come lo scroscio dell'acqua e canti di uccelli. La sua preferita mostrava splendidi alberi fioriti dove erano poi ripresi degli uccellini dal piumaggio singolare che cinguettavano.

La bronchite fu davvero un osso duro! Però alla fine Giuliano la spuntò. Era solo un po' dimagrito. Però voleva riprendere a fare le sue passeggiate. Eccolo così una bella mattina partire alla scoperta di nuove meraviglie. E ad aspettarlo c'era ... una sorpresa! Là dove il fiume cantava infatti nel vecchio ceppo dalle pareti nodose aveva nidificato un uccello di cardellino. Il vecchietto poté così ammirare il vivace uccellino mentre imbeccava i suoi piccoli avidi. Miracolo della natura!



Il Giochi del Mese

A cura di Giulio S.



ACROSS

4. luogo in cui si nuota che non è il mare
5. se fai punto è canestro
6. servono per sentire la musica
7. pasta con guanciale pancetta e uova
10. segna ore minuti ei secondi
11. il miglior amico dell'uomo
12. raccolta dell'uva

DOWN

1. apparecchio che rinfresca con la ventola
2. si accende e illumina
3. rito che unisce due persone per la vita
8. fiori che hanno le spine
9. il frutto dell'eden

E in collaborazione con Alberto...

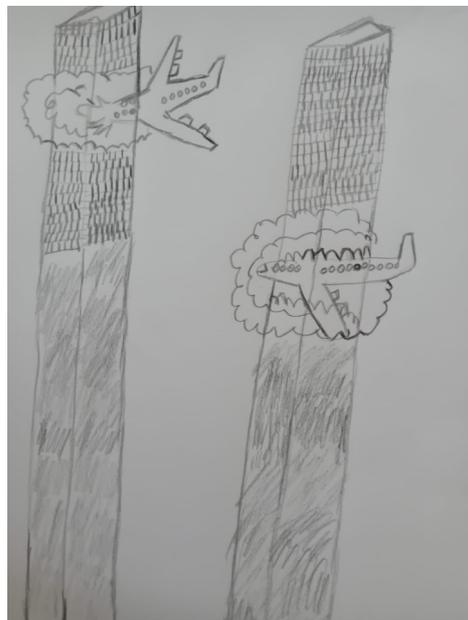


Trova le 10 differenze nella vignetta di destra.

ARTE ARTE ARTE



Fabio F.



Cinzia B.



Alberto B.

*Se mi conoscevi anni fa
Senza tutte queste paranoie
Avrei potuto ispirare simpatia
ma la vita è
Si soffre e poi si vola via
Ora devo dedicarmi alle cure
E cercare un modo
Per non pensare troppo
.....
Altrimenti finisce che scoppio.*

Massimiliano G.

VI RACCONTO

A cura Valentina

Mi chiamo Valentina e a Settembre compio 63 anni. Prima che la malattia si manifestasse, ho vissuto degli anni belli e ho ricordi sereni di quel periodo e fra tutti, quello di zia Bertilla.

Vi descrivo quanto mi è cara prendendo come esempio il mio ventesimo compleanno. Mi ha preparato una torta rotonda di cui sento ancora il profumo la "torta moka".

Gli ingredienti sono: pan di spagna, burro, zucchero, noccioline sbriciolate sui bordi e ovviamente tanto caffè.

È comunque zia Bertilla preparava tantissime altre specialità golose: salame al cioccolato, frittelle, crostoli, tiramisù.

Il suo esempio mi stimolò molto e pur non avendo il forno elettrico a casa, riuscii a fare una torta di mele semplicemente con una tortiera forata. Da quel giorno è diventata la mia specialità, perché è veramente ottima, squisita e apprezzata.



Tornando a mia zia Bertilla, ricordo che una volta abbiamo fatto anche le frittelle assieme. Era divertente preparare l'impasto con le uova e la farina. Mi divertivo a friggerle, mi piaceva l'odore e mi sentivo una Master Chef!!

Zia Bertilla c'è ancora e mi sostiene molto. Anche se è anziana, viene a trovarmi ogni tanto e non manca mai di portarmi qualche regalo. Mi ricordo un profumo della Avon che sto ancora usando.

Lei sono proprio affezionata e attendo con impazienza ed emozione una sua visita, perché la ricordo sempre come quando avevo venti anni.

Lei mi è sempre stata vicina, mi ha trattata come una figlia e il confronto con mia mamma, che invece era severa e all'antica, la premia per la sua bontà e l'attaccamento che mi dimostra.

Poi un giorno vi potrei raccontare anche di qualche fidanzatino di allora...ma in un'altra puntata!

Ciao a tutti da Valentina.

INIZIATIVE SOCIALI NEL TERRITORIO

A cura di Giulio S. e Dott.sa Valle

Associazione Davide & Golia

Davide e Golia nasce a Vicenza come servizio-segno di Caritas Diocesana Vicentina nel 1998, con l'intento di valorizzare la forza delle relazioni tra pari attraverso l'auto mutuo aiuto, anche nell'esperienza della sofferenza psichica. La solitudine provata nelle condizioni di disagio mentale diviene così l'occasione per cercare l'incontro con l'altro e vivere la forza di tanti Davide nella quotidiana lotta con Golia.

Nella consapevolezza che il disagio psichico, spesso cronico, non danneggia solo la persona che ne soffre, ma anche la sua rete di affetti, il servizio offre accompagnamento e sostegno sia al singolo, che alla sua famiglia e all'intera comunità, grazie alla cura degli aspetti.

Ad oggi Davide e Golia è presente a Malo, a Piazzola sul Brenta e a Bassano del Grappa.

Nel concreto ci occupiamo di

- Accogliere, attraverso la metodologia dell'Auto Mutuo.
- Facilitare i momenti d'incontro, valorizzando il tempo libero e lo scambio di esperienze.
- Sensibilizzare e combattere lo stigma.
- Socializzare e incoraggiare la consapevolezza e lo sviluppo delle risorse di ciascuno.
- Sostenere i familiari e la rete relazionale.
- Sospendere il giudizio di fronte al disturbo mentale.

Io partecipo al Davide e Golia da circa un anno e mezzo o più, il giorno di venerdì e qualche sabato o domenica.

Il venerdì di solito facciamo attività in sede a Malo. Facciamo attività di cucina, gruppo verbale, giochiamo con vari giochi.

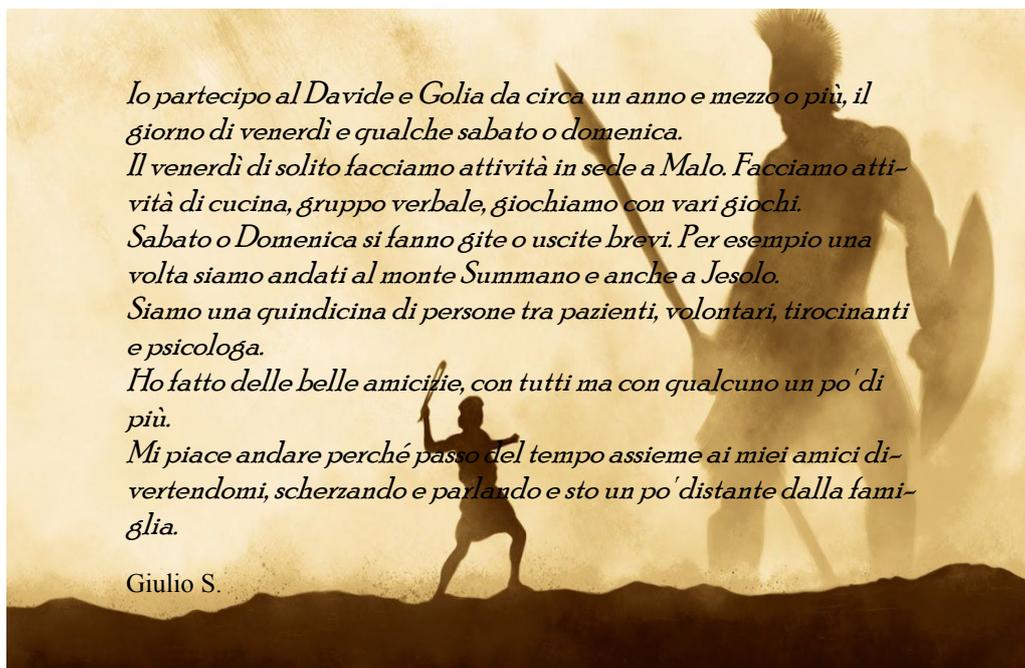
Sabato o Domenica si fanno gite o uscite brevi. Per esempio una volta siamo andati al monte Summano e anche a Jesolo.

Siamo una quindicina di persone tra pazienti, volontari, tirocinanti e psicologa.

Ho fatto delle belle amicizie, con tutti ma con qualcuno un po' di più.

Mi piace andare perché passo del tempo assieme ai miei amici divertendomi, scherzando e parlando e sto un po' distante dalla famiglia.

Giulio S.



Soluzioni dei giochi

