

Il Giornalino di Alice

Anno 1 Numero 1

27 novembre 2022

Il primo autunno del Giornalino di Alice



Sante G.

Periodico mensile a cura della Soc. Coop. Soc. "Il Giardino di Alice"

SOMMARIO

-
- EDITORIALE : CHI SIAMO.....PAG. 3
- COSE DEL NOSTRO MONDO.....PAG. 4-5
- LA CLASSE NON È ACQUA.....PAG. 6
- IL LABORATORIO DELLE CURIOSITÀ.....PAG. 7
- ON THE ROAD.....PAG. 8
- LE NOTE MISTERIOSE.....PAG. 9
- MANGIA BENE, VIVI SANO.....PAG. 10-11
- LA CUCINA DI RAFFAELLA.....PAG. 12
- FATTI 'NA RISATA.....PAG. 13
- ALLENAMENTE.....PAG. 14
- IL MIO CANTO LIBERO.....PAG. 15 -16 - 17
- ESSERE NEL MONDO.....PAG. 18 - 19

Ha finanziato la pubblicazione di questo numero :



COMUNE DI OPPIDO LUCANO

EDITORIALE: CHI SIAMO

Sono Raffaella Puzziferri, presidente della cooperativa sociale “Il giardino di Alice”. Questa vuole essere una presentazione della nostra comunità, della nostra mission e poi del progetto editoriale creato all’interno della struttura sita in Acerenza.

Cos’è la comunità “Il giardino di Alice”? Si configura come una struttura terapeutico-riabilitativa e psichiatrica volta alla riabilitazione psichiatrica di utenti ai primi esordi psicopatologici secondo il metodo dell’equipe multiprofessionale. Il progetto terapeutico riabilitativo individualizzato ha l’obiettivo di aiutare gli utenti a sviluppare o recuperare specifiche aree: quella strettamente personale, aiutando il soggetto ad accettarsi prima di tutto ed acquisire poi una maggiore consapevolezza di se stesso e quella socio-relazionale, stimolando il soggetto ad instaurare legami di qualunque natura con gli altri e con la comunità. Per il raggiungimento di tali obiettivi, la struttura si avvale della collaborazione di personale altamente qualificato composto da coordinatori di aree, educatori, infermieri, operatori socio-sanitari, tecnici della riabilitazione psichiatrica, assistenti sociali e psicologi psicoterapeuti; in tal modo si garantisce la massima sicurezza degli ospiti attraverso la gestione di servizi di accoglienza, di sostegno, di assistenza, di riabilitazione e consulenza e con interventi specifici di diagnosi, osservazione e cura. Le attività riabilitative previste all’interno della struttura seguono uno schema giornaliero e prevedono sia attività interne che esterne, oltre a laboratori professionalizzanti e propriamente terapeutici.

Il “Giornalino di Alice” è un progetto nato per rispondere ad un’esigenza propriamente terapeutica e didattica, attraverso la quale gli utenti sviluppano o migliorano le capacità di scrittura creativa, centrando il focus dell’argomento che cambierà ogni mese. L’utente sarà così orientato al lavoro in team, al raggiungimento degli obiettivi e alla creatività produttiva.

Sperando di allietare il lettore, di fargli compagnia nell’avvicinarsi delle stagioni e di sensibilizzarlo alle problematiche psichiatriche che dilagano in ogni dove, vi aspetto nel prossimo numero.

Un saluto

Raffaella Puzziferri, direttrice “Giornalino di Alice”

Il nostro punto di vista

Come tutti si aspettavano da queste ultime consultazioni il risultato è stato scontato.

Vince il centro-destra o per meglio dire la destra sovranista.

Il primo partito è quello della Meloni, ovvero Fratelli d'Italia che conferma quanto annunciato dalle intenzioni di voto.

Via via il resto della coalizione con Forza Italia che raggiunge un buon risultato e la Lega in difficoltà arriva circa al 9% dei consensi. Gli sconfitti sono tutto il resto, soprattutto il partito democratico e le varie anime della sinistra. Mentre il movimento cinque stelle con più del 15% dei consensi raggiunge un buon risultato. Adesso tutti noi ci aspettiamo un governo a guida Meloni che sappia essere all'altezza della situazione attuale. I problemi in Italia, come del resto d'Europa, sono legati soprattutto all'approvvigionamento del gas, visto che sta arrivando il freddo. Oltre a questa situazione, si ha difficoltà a creare nuovi posti di lavoro e il blasonato reddito di cittadinanza difficilmente sarà confermato. Più di ogni cosa, quello che preoccupa da sempre è il debito pubblico che ha superato il 160% del Pil. Riuscirà l'ormai presidente Meloni a riportare in alto, come merita, il nome dell'Italia?

Dal nostro punto di vista l'impresa è ardua considerato l'attuale situazione internazionale.

Pensiamo che secondo noi o farà molto bene, oppure ci riporterà tutti negli oscuri abissi, speriamo bene!

La guerra in Ucraina

La guerra c'è già da diversi mesi.

C'è un rischio globale dell'utilizzo dell'atomica da parte della Russia di Putin.

Diversi giorni fa, dopo mesi, è stata bombardata di nuovo Kiev con molteplici vittime tra la popolazione.

Inoltre, è stato istituito da parte dei russi un referendum d'ammissione di alcune regioni ucraine, tra le quali la Crimea, ed hanno visto una netta vittoria del Sì.

L'Europa è preoccupata, il mondo anche.

Questa situazione ha già portato delle conseguenze come l'aumento del prezzo del grano e soprattutto del gas.

Doveva essere per Putin e i russi una guerra lampo, adesso sta diventando una guerra di logoramento.

Secondo le previsioni del Cremlino, la situazione sarebbe stata sistemata in un massimo di tre mesi, adesso siamo arrivati già all'ottavo mese.

Speriamo che non ci saranno altre conseguenze, speriamo che si arrivi presto ad un'intesa per l'Europa soprattutto ma anche per il resto del mondo.

Evviva la LIBERTÀ, EVVIVA LA PACE.



L'importanza della moda per i giovani

Il settore della moda ha acquisito un gran potere di influenza sulle persone imponendo la sua concezione di bellezza in qualsiasi epoca.

Questo potere è stato ottenuto maggiormente grazie all'apparizione di nuovi mezzi di comunicazione che vengono usati per fare pubblicità, rendendo il prodotto il più desiderabile possibile.

I giovani rappresentano un mercato che è molto proficuo per il settore moda. Hanno una bassa stima di loro stessi, un bisogno di sentirsi valorizzati e di ottenere un riconoscimento sociale. Per questo danno più importanza alla loro apparenza fisica che alle qualità personali ed intellettuali e provano ad assomigliare il più possibile ai ragazzi più stimati per sentirsi parte del loro gruppo.

Nel mondo odierno, la moda casual sta diventando sempre più importante fra i giovani. La maggior parte dei giovani, con indosso l'abbigliamento più ricercato al momento, si sentono più sicuri e riescono, appunto, a socializzare con i propri coetanei. Spesso cercano di "copiarsi" tra di loro, a partire dal taglio e dal trucco, fino ad arrivare al modo di vestire.

Noi riteniamo che seguire la moda sia un condizionamento, per noi rappresenta l'imposizione di un gusto, di una tendenza e perfino di un colore. Per noi è importante vestire nel modo giusto, anche se seguiamo la moda in continuo cambiamento.

Ognuno di noi dovrebbe avere un proprio stile, la moda cambia in continuazione ma alla fine dobbiamo essere noi a decidere se seguirla o meno.

Anna, Francesca e Salvatore



La stagione dell'abbondanza

Sai perché le piante perdono le foglie in autunno?

Per risparmiare energia e proteggersi dal freddo e dal gelo, la pianta smette di nutrire le foglie. Le foglie quindi prima cambiano colore poi si seccano e muoiono.

Si tratta di una sorta di letargo per gli alberi per proteggersi.

Sai perché questa stagione è chiamata autunno?

Perché il nome autunno deriva dal participio passato del verbo latino *augere* che significa "aumentare", "arricchire".

Autunno infatti è la stagione dell'abbondanza, è in autunno che si concentrano i grandi raccolti della frutta.

Da Ilaria e Luigi è tutto.

Alle prossime curiosità.

Un tuffo nel passato, attraversando la Basilicata

Noi, ragazzi del Giardino di Alice e gruppo di comunità, abbiamo visitato i laghi di Monticchio che si trovano nella Riserva del Vulture in Basilicata, precisamente al posto del cratere del Monte Vulture, antico vulcano spento ormai da anni.

Ci ha incuriosito molto la storia di questi due laghi che si presentano uno più grande dell'altro e rappresentano uno scenario imperdibile, uno spettacolo naturale a cui assistere.

Questi due laghi prendono il nome di Lago Grande e Lago Piccolo. Si distinguono anche per colore, il Grande si presenta con una tinta che si avvicina al verde oliva, mentre il Piccolo è di colore verdastro. Dopo aver potuto godere dello spettacolo che la natura ci offre, ci siamo recati al castello di Melfi, dove abbiamo potuto entrare in relazione con la cultura medievale.

Il castello di Melfi risale al periodo normanno, ha una posizione strategica che funge da punto di passaggio tra Campania e Puglia.

Sorge sopra un colle di origine vulcanica e si trova nel centro storico della cittadina.

Nel passato il castello possedeva ben quattro uscite, al giorno d'oggi solo un ingresso è agibile: il primo ingresso è rivolto verso le campagne ed è murato; il secondo, anch'esso murato, è collocato nei pressi della torre della chiesa, si apre nello spalto; il terzo accesso era praticamente l'ingresso principale nell'epoca angioina e permetteva di raggiungere il fosso e la città; il quarto, l'unico attivo, funge da accesso al paese attraverso un ponte.

Entrare a stretto contatto con la storia ci ha suscitato molte emozioni.

Speriamo di riviverle presto.

Grazie e al prossimo tour.

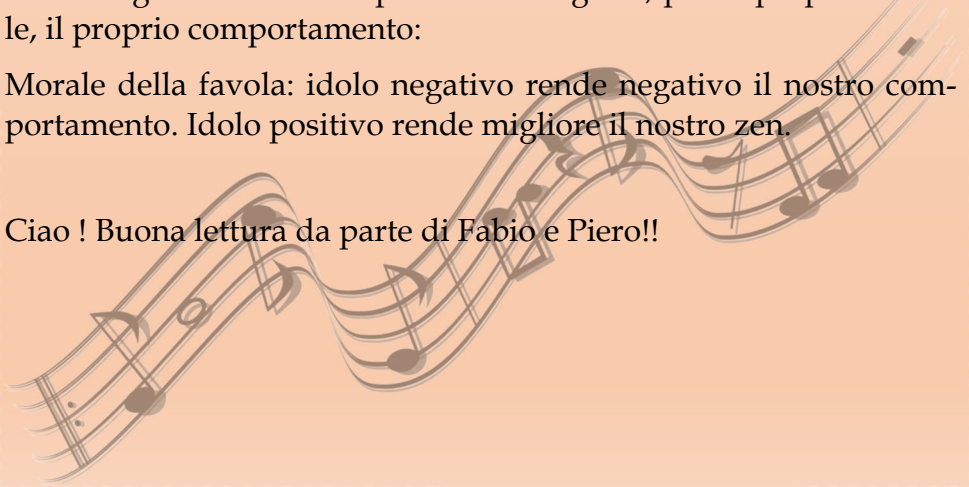
Michelangelo, Cosimo e Luigi.

Il modello neomelodico

Il mistero circonda spesso il mondo melodico. In questa uscita parleremo di musica neomelodica. Questo genere è considerato un genere di nicchia da tanti ma non da tutti, un genere quindi underground. Conosciuto per le sue canzoni sentimentali che regalano emozioni, questo genere ha influenze purtroppo non sempre positive, influenze di criminalità, fanno sì che il neomelodico parli anche di malavita nei suoi testi e che non tutti amino questo genere musicale. Nella musica neomelodica, tante sono le curiosità misteriose, vorremmo citare alcuni esempi... Liberato, artista napoletano conosciuto da tutti ma nessuno sa chi è, scrive canzoni piene di contenuti e non fa musica fine a sé stessa. Nino D'Angelo afferma di aver modificato la canzone napoletana ma non si definisce neomelodico. Gigi d'Alessio, dicono voci di corridoio, fosse ben voluto da Mario Merola. Torniamo al punto: i neomelodici che parlano di malavita sono e possono essere seguiti sempre più come modelli da seguire, come idoli. Parliamo di questo per far sì che i giovani siano messi in guardia da questo fenomeno sociale. Bisogna essere messi in guardia da che tipo di idolo seguire, per la propria morale, il proprio comportamento:

Morale della favola: idolo negativo rende negativo il nostro comportamento. Idolo positivo rende migliore il nostro zen.

Ciao ! Buona lettura da parte di Fabio e Piero!!



Fuori e dentro: muoviti!

Tutti noi dovremmo sapere che per vivere bene è molto importante assumere uno stile di vita corretto, infatti, se ci nutriamo bene è molto più probabile che il nostro corpo sia più sano. Se fossimo un po' tradizionalisti, prediligendo prodotti alimentari locali e\o a km 0 anziché comprare cibi provenienti da chissà quale nazione a prezzi nettamente inferiori con valori nutrizionali molto scarsi, avremmo sicuramente l'opportunità di far crescere l'economia locale e soprattutto la garanzia di nutrirci bene. Negli ultimi tempi infatti esperti alimentari in collaborazione con imprenditori agricoli italiani stanno prediligendo la semina di grani antichi con valori tradizionali molto più alti e molto più sani della media.

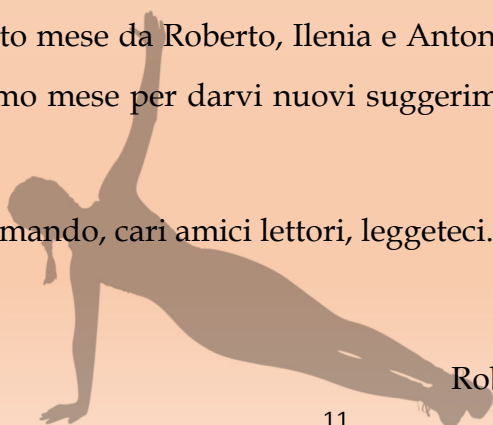
Ovviamente per avere un corpo più sano e per sentirci meglio con noi stessi, l'alimentazione è sì importante ma da sola non basta, è bene infatti aggiungere sempre un po' di sana attività fisica. Per molti magari sarà un po' difficile far conciliare i tanti impegni quotidiani con la palestra ma basta anche solo fare una passeggiata a piedi giornalmente o andare in ufficio in bicicletta anziché in auto, questo comporterebbe oltre al livello fisico anche una forma di rispetto verso il nostro pianeta per l'inquinamento ambientale.

Poi ci si potrebbe anche cimentare a casa facendo degli esercizi molto pratici e basilari a corpo libero. Non a caso molti oggi adottano questi escamotage per ovvi motivi che abbiamo già più o meno citato, basta solo un po' del nostro tempo giornaliero o settimanale e un po' di volontà per mantenersi in forma. Oggi siamo tutti più o meno social e sui vari siti si possono trovare facilmente dei veri e propri tutorial su come eseguire correttamente dell'attività fisica, questa pratica si è ampiamente diffusa dopo le restrizioni da covid, in effetti, molti personal trainer e esperti alimentari si sono reinventati con questa pratica social che sembra sia ancora più funzionale e stia sensibilizzando ulteriormente la popolazione.

Ragazzi mi raccomando cercate sempre di nutrirvi bene e di non essere troppo sedentari perché basta poco per stare meglio con noi stessi e con gli altri.

Per questo mese da Roberto, Ilenia e Antonio è tutto. Ci vediamo il prossimo mese per darvi nuovi suggerimenti su alimentazione e sport.

Mi raccomando, cari amici lettori, leggeteci.



Roberto, Ilenia e Antonio

Zuppa di funghi

Ingredienti:

- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- Burro
- Farina 00
- 1 bicchiere di latte
- 2 vasetti di panna da cucina
- 2 scatole di mais
- 500 gr. Di funghi misti
- Sale q.b -prezzemolo
- Olio evo



Procedimento:

In una padella versare olio e 1 noce di burro e far soffriggere sedano, carota e cipolla tritati.

Aggiungere 1 cucchiaino di farina 00 e mescolare fino a sciogliere i grumi.

Versare i funghi e portare a cottura per 15 minuti.

Aggiungere 1 bicchiere di latte, 2 scatole di mais e due vasetti di panna da cucina.

Sale quanto basta.

Amalgamare il tutto e far cuocere per circa 8 minuti.

Spolverizzare con prezzemolo tritato.

Chef Raffaella

Diventeremo una barzelletta

Nella nostra comunità, come del resto in tutte le altre, siamo sempre tutti uniti, compatti, suddividendoci i compiti, le idee, le storie che riflettono le responsabilità che tutti abbiamo, fuori e dentro questo ambito. Non è una satira, una barzelletta, pur essendoci spazio, a prescindere, per queste ultime. La vita ha portato ciascuno a viverla, ad affrontarla, come meglio ha potuto, considerando il proprio livello di maturità, di esprimere a qualunque età, poiché è verissimo che non si smette mai di apprendere e, di conseguenza, di migliorarsi. Nel nostro ambito, seguiamo il percorso che porterà ciascuno ad acquisire forza per poi ritornare alla vita nella società. Ognuno avrà spazio per vivere tutte le situazioni che la vita comporta, dando priorità al rispetto reciproco nell'ambito scolastico, lavorativo e familiare, per poi, nei momenti di relax, lasciarsi andare al racconto di barzellette più o meno comiche, rilassandoci un po' nel convincimento e consapevolezza, però, che tutto, dal serio al faceto, deve avere una morale che è alla base di una buona educazione e del vivere civile.

Stefano



Provaci anche tu...

- Cosa fa un fantasma su una sedia? (La seduta spiritica)
- Cosa fa un pomodoro al mattino? (La salsa)
- Perché i pesci hanno le spine? (Perché nel mare c'è la corrente)
- Qual è il Paese dove si mangia più frutta? (Macedonia)
- Perché i libri non hanno mai freddo? (Perché hanno la copertina)
- Cosa fa un gatto vicino all'edicola? (Aspetta Topolino)
- Quale città ha tre facce? (Treviso)
- Quando balla... cade. Cos'è? (Il dente)
- Ha il collo ma non ha la testa... cos'è? (La bottiglia)

Stefano e Valentina

Un pensiero strano ma motivato

Ciò che brilla mi attira,
ho la testa che gira
gira e rigira senza mai fermarsi
tra pensieri su pensieri
una ferita aperta mai rimarginata
soltanto tagliata mai curata
senza alcuna motivazione
per continuare una via dove io cammino spensierata.



Immagine della mia vita

Parole tutte parole alla fine si rivelano conclusioni
inaspettate incastrate tra un voler sapere le risposte
al momento scoperto e riscoperto.

Solo quando riaccade perché la vita è un ciclo

continuo e pensi di trovare la forza di andare avanti

ed è questo che ti uccide e riuccide

le tue aspettative, le tue risposte

sono quelle e non puoi farci niente per niente

la tua vita non migliorerà tralasciando e rimarginando

e provando a reagire alle risposte una lotta continua

con te stessa di ciò che ti sei messa in testa.



Con lo sguardo verso il mare

Con lo sguardo verso il mare,
ritrovo un po' di serenità
che le sue schiumose e immense onde
portano nel mio cuore.

Il sole splende e si rispecchia
nelle meravigliose acque azzurre
come il colore del cielo infinito
ove le nuvole bianche sono
di passaggio, e su di loro i ricordi,
che nella nostra mente
sono fissati
e nel nostro cuore
sono incisi.



All'orizzonte, delle rondini che
volano, sembrano formare un cerchio,
il grande cerchio della vita,
tanto complessa quanto immensamente bella,
che ci sfida di continuo, ma vuole sempre la nostra vittoria.

Vicino all'orizzonte, un'isola di tanti colori,
che costruita perfettamente,
un posto sicuro forma.



Con lo sguardo verso il mare,
gli occhi miei, si immergono
nel meraviglioso universo del cuore.



Ilenia D.D.



Un modo di essere nel mondo

Ho pensato a lungo a come utilizzare questo spazio di parola all'interno di un giornalino fatto, creato e proposto dai tanti giovani che sono inseriti nella struttura "Il Giardino di Alice" di Ace- renza, nel faticoso tentativo di riprendere in mano una nuova pos- sibilità di vita, e, forse, il modo migliore è quello di tentare un'in- formazione che permetta una maggiore conoscenza di tematiche non sempre comprese. Al di là delle facili buone intenzioni di tut- ti, infatti, non possiamo non ammettere che ci sia un forte e radi- cato pregiudizio sulla malattia mentale; così come è ancora forte nell'immaginario comune l'idea che dallo psicologo ci devono an- dare i "pazzi". Eppure è chiaro, più o meno a tutti, che l'essere dell'uomo non può avere una reale comprensione se non anche e attraverso la conoscenza della "pazzia". Seppure questo termine appare ormai obsoleto, perché la cultura psichiatrica lo ha man mano smembrato in tante differenti malattie, è pur vero che que- sto rimane nell'immaginario collettivo non solo ancora utilizzato ma anche uno stigma che ghettizza rispetto alla sofferenza del cor- po.

Se i polmoni, il cuore, il fegato... sono organi legittimati ad ammalarsi il cervello lo è finché non si tratta di malattia "mentale".

Quest'ultima rimane più di ogni altra cosa una vergogna, una colpa; non consente neanche il normale biasimo dato ad altre patologie. Si pensi a quanto sia molto utilizzato il termine pazzia nel linguaggio comune e a come si faccia uso quando si vuole definire qualcuno che non è altrimenti comprensibile. È pazzo chi non rientra nei comportamenti comuni, chi è bizzarro, chi è fuori dai canoni culturali e conosciuti, chi appare per un motivo o per un altro "fuori luogo". Ma se fossimo scervri da qualsiasi condizionamento, pregiudizio o timore, nel limite della possibile convivenza civile, si potrebbe riuscire a leggere nella malattia mentale forse qualcosa che potrebbe inquadrarsi, non solo come dis-funzionamento, ma anche come un altro modo di "essere" nel mondo; consapevoli che forse la "normalità", in fondo, non è così facilmente inquadrabile... sempre se, poi, essa esista davvero.

Dott.ssa Maruska Ruggeri

Hanno patrocinato "Il Giardino di Alice"



Comune di Oppido Lucano



Gli sponsor del numero di novembre de "Il Giardino di Alice" sono:



di Oppido Lucano



Retail- Deca Supermercati Acerenza



2di Mancuso Filomena, Oppido Lucano