

2023

Per essere felici

Il Giornalino di Alice

Anno 1 Numero 3

27 gennaio 2023

L'anno che verrà



Sante G.

SOMMARIO

- IL NUOVO ANNO.....PAG. 3
- COSE DEL NOSTRO MONDO.....PAG. 4-5
- LA CLASSE NON È ACQUA.....PAG. 6
- FANTASTICO OROSCOPO.....PAG. 7
- ON THE ROAD.....PAG. 8
- LE NOTE MISTERIOSE.....PAG. 9
- MANGIA BENE, VIVI SANO.....PAG. 10
- LA CUCINA DI RAFFAELLA.....PAG. 11-12-13
- FATTI 'NA RISATA.....PAG. 14
- IL MIO CANTO LIBERO..... PAG. 15 -16 -17
- IL FALLIMENTO UN'INEVITABILE NECESITÀ...PAG. 18 - 19

Il nuovo anno

Ed ecco che è iniziato il nuovo anno, anch'esso sarà una nuova prova, una nuova avventura. Tutti noi, di questa grande famiglia che è Il Giardino di Alice, carichiamo ogni ora di questo 2023 di aspettative, di progetti, di nuove sfide ed immancabilmente di buoni propositi. Ogni qualvolta ci aspettano i 365 giorni che seguono il botto di Capodanno tutti iniziamo a pensare speranzosi al futuro, quello che si compirà tutti i giorni che seguono quella faticosa celebrazione.

Noi, insieme agli operatori e agli ospiti, speriamo anche per alcuni di loro che ancora si sentono sopraffatti buio della loro condizione, inoltre ci auspichiamo che la luce della speranza illumini il loro cammino ancora impervio. Ci sono nuovi progetti in pentola, vogliamo portare la nostra comunità ad uno stadio successivo, un livello sempre migliore, un gradino sempre più alto per poter onorare il buon proposito di essere la speranza di chi non ne ha, l'ancora di salvezza, la luce in fondo al tunnel. Cosa chiediamo al nuovo anno... sicuramente di poter continuare ad essere una realtà del nostro territorio, un punto d'incontro tanto per i lavoratori così come per le famiglie. Chiediamo di poter continuare ad essere una possibilità... formativa, lavorativa, di guarigione e di riconoscimento sociale.

Chiediamo che i nostri ospiti, attraverso il nostro operato, possano riappropriarsi del loro posto nel mondo e del loro ruolo all'interno della società. Non ci resta che brindare insieme all'anno nuovo, sperando di continuare ad 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 caro vita

Difficile la situazione mondiale , difficile se non di più anche in Italia.

Tra guerre, Covid e speculazione , in questo momento i prezzi e l'inflazione è alle stelle come negli anni 80.

Come tutti sappiamo si è insediato da diversi mesi un nuovo governo guidato dalla Presidente Meloni.

La situazione non sembra affatto migliorata anzi come è iniziato l'anno il prezzo dei carburanti è aumentato, così come i beni di prima necessità : pane, pasta, frutta.....

Purtroppo per diverso tempo avremmo a che fare con gli aumenti dei prezzi e a rimmetterci saremo tutti.

La cosa che influenza di più è la speculazione in borsa dove poche persone decidono per tutti avendo profitti a loro vantaggio.

Diciamo pure che per il momento non c'è via d'uscita, ma col tempo si spera migliorerà altrimenti sarà un disastro mondiale.

Antonio V.





Un nuovo anno è iniziato da poco, auspicando i migliori propositi per tutti.

L'impegno è alla base di una buona riuscita per quanto concerne tutti gli aspetti della vita.

Il superamento delle difficoltà e degli ostacoli che la vita stessa comporta sono facilitate dalla buona volontà .

Il tempo passa inesorabile lasciando e insegnando a tutti qualcosa. Ognuno di noi sia in ambito familiare, lavorativo e sociale si scontra e si confronta con idee nuove e diversi punti di vista. L'esperienza , il saper vivere, la maturità e l'intelligenza aiutano a trovare una soluzione ed un punto in comune.

La fiducia in se stessi prima che negli altri è alla base di una buona crescita.

Stefano e Valentina

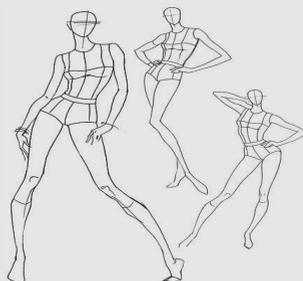
Classe da vendere: le tendenze dell'anno

Il colore dell'anno nella moda uomo 2023 è il nero con i capi a doppio petto, ma non mancano colori naturali, con qualche tocco vitaminico. Il completo sartoriale, ma rivisitato. Molto trend è la tuta che ha rivalutato l'uguaglianza sociale uomo - donna e il design internazionale ha pensato di tirare fuori tutto il potenziale che questo capo ha da offrire. Insomma, quest'anno la moda guarda l'uomo in versione futuristica ma legata al passato.

Nella moda donna le trasparenze eleganti e rispettose, saranno protagoniste delle tendenze 2023. I colori dell'anno variano dal cioccolato al ruggine, caffè, terra e caramello, ai colori chiari e luminosi, dal bianco alle sfumature pastello.

Nella collezione di questo nuovo anno non mancherà la pelle con gli intramontabili giacche, pantaloni e gonne. Un anno questo che celebra la moda come un linguaggio istantaneo. Alla prossima amici

Luca, Salvatore e Antonio



Ariete: Non portare sul lavoro tensioni e preoccupazioni che riguardano la tua vita privata. Concediti momenti di relax con tisane serali

Toro: Lascia spazio ai grandi progetti di vita privata e lavoro. Nella seconda metà del mese si potrebbero verificare momenti di nervosismo e irritabilità.

Gemelli: Eventuali questioni legali o compravendite si risolveranno e questo porterà un pieno di vitalità .

Cancro: I pianeti vi faranno iniziare l'anno con uno stato emotivo un po' cupo ciò porterà un malessere fisico generale.

Leone :I sentimenti vivono un momento di lieve disagio, questo sarà un anno decisivo per tutte le coppie .

Vergine: Mercurio assisterà tutte le tue scelte, è il caso di approfittarne soprattutto se intendi concludere progetti di vita.

Bilancia: Si parte con Giove in opposizione è possibile che si trascuri una situazione di incertezza legata alla fine dell'anno scorso.

Scorpione: Si parlerà spesso di lavoro in questo 2023 soprattutto nei primi sei mesi .

Sagittario: Il primo mese dell'anno vede solo l'opposizione di Marte : questo è un periodo di grandi ostacoli da superare per ottenere ciò che desideri. Impegnati riuscirai nei tuoi obiettivi.

Capricorno: Non tutto è facile da gestire occorre recuperare un po' di tranquillità , non temere ,anche se il 2023 inizia con qualche difficoltà.

Acquario: un anno incoraggiante Marte e Giove favoriranno la vita sentimentale ed economica .

Pesci: il 2023 permetterà di sistemare parecchie situazioni in sospeso. Anche mercurio e Venere sono favorevoli.

Mariateresa e Maria Giovanna

Gita a Salerno

Noi ospiti della comunità del Giardino di Alice” siamo stati in gita a Salerno per ammirare le famose luminarie che nacquero con materiali e tecniche più disperate, di cui erano portatori vari artisti , che con il loro operato hanno creato un’ottima comunicazione visiva.

La manifestazione non a caso prende il nome di “Luci d’artista” perché vuole sottolineare il valore culturale dell’iniziativa, infatti, non parliamo di semplici luci di Natale ma di vere e proprie produzioni artistiche dall’alto valore culturale. Arrivati a Salerno, abbiamo trovato una giornata piovosa, ci siamo incamminati verso P.zza Portanuova dove abbiamo potuto ammirare un albero di Natale di 25 metri fatto di luminarie. E’ il più alto albero artificiale in Italia! Ci siamo poi incamminati verso la villa comunale dove c’erano statue ornate di luci , tra cui spiccavano un enorme elefante, un unicorno e un cavallo alato ,il pegaso. A fine giornata abbiamo ripercorso il centro con i suoi vicoletti ornati anch’essi di luci natalizie e ci siamo fermati a cenare al Burger King. La nostra felice ed entusiasmante giornata si è conclusa così . Dopo cena abbiamo ripreso il pullman per rientrare in struttura.

Alla prossima gita!!

Ilenia, Anna, Cosimo e Michelangelo

Dai Muse ai Coldplay e ai Depeche Mode: sarà un 2023 all'insegna dei grandi live (Ansa)

Molti saranno i concerti ed eventi live grandi protagonisti del 2023. Se già nel 2022, dopo lo stop per la pandemia, la musica dal vivo era ripartita alla grande, quest'anno gli appuntamenti non saranno certo da meno. Da Bruce Springsteen all'immancabile Vasco Rossi, da Tiziano Ferro ai Muse. Ci sono alcune date da non dimenticare, ad esempio, dei Coldplay, che mancano dal nostro Paese dal 2017. Bruce Springsteen arriverà già a maggio accompagnato dalla sua E StreetBand. Unica data per i Red Hot Chili Pepper, la rock band sarà protagonista il 2 luglio agli I-Days a Milano. Sul palco torneranno pure i Depeche Mode. Pronti anche i Muse con l'appuntamento negli stadi di Roma il 18 luglio e di Milano il 22. Tour negli stadi anche per Vasco Rossi, che l'anno scorso aveva battezzato il ritorno delle grandi folle post-pandemia con il concerto da 120mila persone a Trento. Dopo rinvii e cancellazioni l'estate 2023 vedrà tornare dal vivo Tiziano Ferro (assente causa Covid dal 2017): quattordici date negli stadi. Sembra averci preso gusto anche Marco Mengoni, che dopo essersi tenuto lontano dalle arene per anni, dopo l'esperienza del 2022, ha deciso di riprovarci con 'Marco negli stadi', 7 date al via il 17 giugno da Bibione. Grandi spazi aperti pure per Ultimo. Dopo essere stato il più giovane italiano ad aver fatto un tour negli stadi - primato che ora passerà a Blanco con le due date in programma il 4 luglio a Roma e il 20 a Milano. Attesi a un bagno di folla poi i Maneskin: ormai star internazionali il 20 e 21 luglio si scateranno all'Olimpico di Roma e il 24 e 25 a San Siro con il loro 'Loud Kids tour'. Circondiamoci di musica . Alla prossima .

Fabio, Piero e Luigi



Equilibrio alimentare

Salve a tutti cari lettori

Con l'inizio del nuovo anno, sono tanti i buoni propositi, spesso collegati con l'alimentazione e l'attività fisica. È importante cominciare l'anno con buoni propositi attraverso giuste abitudini alimentari e un sano stile di vita. È trascorso quasi un mese dalle abbuffate durante le feste, dal periodo in cui è venuta meno anche l'attività fisica, e ancora ci sentiamo appesantiti.

È importante riprendere uno stile di vita regolare. Ecco perché per lasciarsi alle spalle pranzi e cenoni occorre controllare l'alimentazione attraverso una sana dieta.

Per stare meglio è necessaria l'attività fisica, anche portare a spasso il cane, fare le scale e camminare il più possibile anziché usare l'auto!!

Alla prossima

Antonio e Roberto



Spaghetti alle san Juanill

INGREDIENTI X4 PERSONE

1 BARATTOLINO DI ACCIUGHE SOTT OLIO

1 BARATTOLINO DI CAPPERI

**1 BARATTOLINO DI OLIVE NERE SNOCCIO
LATE**

100 GR DI POMODORI

1 SPICCHIO DI AGLIO

PROCEDIMENTO

In una padella mettere l'olio e l'aglio, far soffriggere, poi aggiungere le acciughe, i capperi e le olive. Lasciar cuocere per circa due minuti. Aggiungere i pomodorini tagliati a metà e lasciar cuocere per circa 5 minuti. Cuocere circa 250 grammi di spaghetti, mescolarli al dente. Versateli e saltateli in padella con il condimento, spolverizzare con prezzemolo tritato.

Choco -Bisquit

Ingredienti per la base

Biscotti secchi 200g

Zucchero 100g

Burro fuso 100g

Facile

Cacao amaro 50g

Latte 50g

STEP 1

Raccogliere i biscotti secchi in una in una ciotola capiente e sbriciolateli grossolanamente con le mani.



STEP 2

Aggiungete il cacao amaro , zucchero, burro fuso e latte. Mescolare



STEP 3

Distribuire il composto ottenuto in uno stampo a cerchio livellando bene con il dorso di un cucchiaio.

Far rassodare in frigo per 30min.



STEP 4

Far sciogliere il cioccolato a bagnomaria , aggiungete la panna e versate il topping sulla base dei biscotti , distribuirlo in modo uniforme.



STEP 5

Una volta terminato fate rassodare in frigo per almeno 5 ore.



chef per un giorno

Provaci anche tu...

- ◆ Cosa urla il cuoco al maiale che ha rubato una mela ?
Fermo sei in arrostio.
- ◆ Ragazza stufa scappa di casa.....i genitori muoiono di freddo!!
- ◆ Come si chiama il prete sull'altalena? Dondolo.
- ◆ A casa ho un divano letto e un altro ancora da leggere!!
- ◆ Perché il calendario ha i giorni tristi ?
Perché ha i giorni contati.
- ◆ Qual è la città preferita dai bicchieri? Brindisi!.

Luigi F. Brunella e Quero

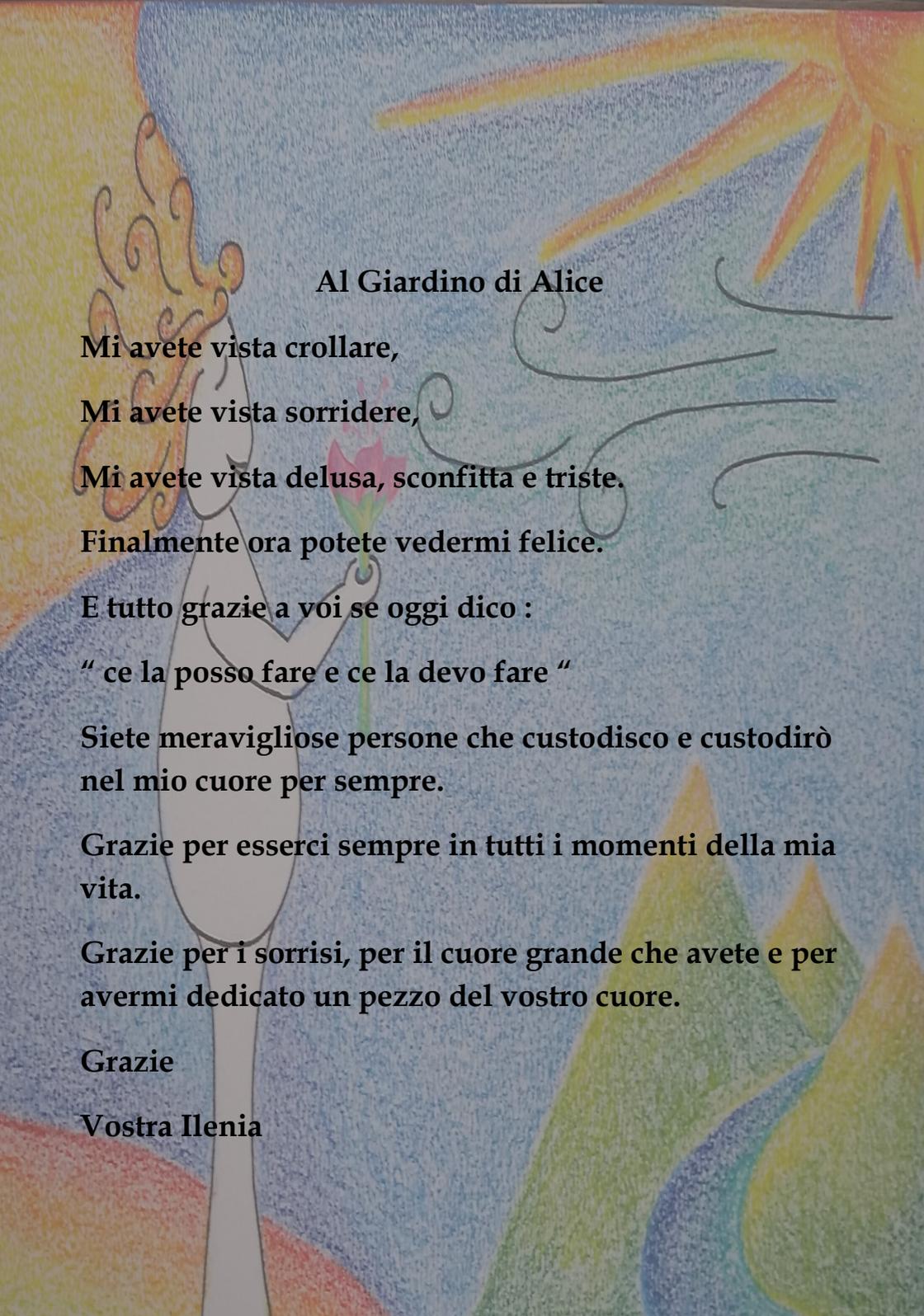


La vita

La vita
non ha bisogno
di essere perfetta.
La perfezione fa male.
La vita deve essere bella
bellissima anzi.
La bellezza regala sorrisi
la bellezza è fatta di difetti.
La perfezione non è bella.
E' solo perfetta alla fine
a rendere bella
curiosa
la vita
di ognuno di noi.

Antonio V. e Chiara





Al Giardino di Alice

Mi avete vista crollare,

Mi avete vista sorridere,

Mi avete vista delusa, sconfitta e triste.

Finalmente ora potete vedermi felice.

E tutto grazie a voi se oggi dico :

“ ce la posso fare e ce la devo fare “

**Siete meravigliose persone che custodisco e custodirò
nel mio cuore per sempre.**

**Grazie per esserci sempre in tutti i momenti della mia
vita.**

**Grazie per i sorrisi, per il cuore grande che avete e per
avermi dedicato un pezzo del vostro cuore.**

Grazie

Vostra Ilenia

Immagine della mia vita

Parole tutte parole alla fine si rivelano conclusioni
inaspettate incastrata 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

Ilaria S.



IL FALLIMENTO; UN'INEVITABILE NECESSITÀ

Siamo una società educata a vincere, a primeggiare, a ricevere risposte che nutrano il nostro narcisismo...ma non siamo educati al fallimento, all'errore e a quella necessaria "imperfezione". In una società individualista e sempre più votata al successo poco spazio viene dato al fallimento se non per eliminarlo. Se con i bambini piccoli, generalmente, si accettano errori ed insuccessi perché comprensibilmente legati all'acquisizione di abilità e capacità inizialmente mancanti, ad un certo punto questa accettazione del fallimento viene sostituita da una rigidità che spinge i giovani verso un illusorio "non fallire mai". Una spinta che porta ad un senso di vuoto e di frustrante inadeguatezza lì dove non si riesce a rispondere alle aspettative familiari, sociali e anche proprie. Ci si affanna ad evitare le cadute convinti che il fallimento, le disfatte, i dolori siano una vergogna da evitare. Ma nonostante tutti gli sforzi messi in campo la vita prima o poi

porta all'inevitabile insuccesso al quale si è diventati impreparati a rispondere. Una impasse che lascia immobili e senza fiato perché il fallimento "piega" letteralmente le persone ancor più quelle che non lo hanno mai incontrato. Una società che piuttosto che educare all'aver fiducia nelle proprie abilità, tollerando la frustrazione dell'errore e comprendendone l'opportunità, ha spinto sempre più verso un "non devi fallire mai" imperativo e deleterio. Il fallimento non è un *the end* eppure la cultura occidentale ha fatto credere che sia miserevole. Insuccessi che spesso non riguardano nemmeno i desideri, la qual cosa non dovrebbe comunque buttare nei baratri depressivi, ma un'ideale immaginario che di fatto non esiste. Si vuole puntare ad una perfezione impossibile negando "il limite" che di fatto caratterizza l'essere umano...alimentando così la fioriera di disagi e sofferenze.

Dott.ssa Maruska Ruggeri

Hanno patrocinato “Il Giardino di Alice”



Comune di Oppido Lucano



Il Giornalino di Alice è un progetto curato delle educatrici
Erica Balsamo e Marinella Grieco