

Il Giornalino di Alice

Anno 1 Numero 6

20 maggio 2023

Un mare di possibilità

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

SOMMARIO

- IL FERMENTO DI MAGGIO.....PAG. 3-4
- COSE DEL NOSTRO MONDO.....PAG. 5-6
- LA CLASSE NON È ACQUA.....PAG. 7
- IL LABORATORIO DELLE CURIOSITÀ..PAG. 8-9
- LE NOTE MISTERIOSE.....PAG. 10
- ALLENAMENTE.....PAG 11
- MANGIA BENE, VIVI SANO.....PAG. 12-13
- LA CUCINA DI RAFFAELLA.....PAG. 14
- OROSCOPO.....PAG. 15
- IL MIO CANTO LIBERO.....PAG. 16 -
17 - 18
- L'IMPORTANZA DI CONDIVIDERE.....PAG. 18-19

Il fermento di maggio

Immaginate un giardino pieno di una flora diversificata e prorompente che proprio nel mese di maggio fiorisce e prospera di colpo. Immaginate ora il nostro Giardino di Alice in cui la dinamica, in questo mese, è la stessa.

Fioriscono di colpo tutti i progetti, le necessità e la volubilità della “flora” autoctona.

Gli ospiti sentono la primavera in ogni particella e avvertono l’instabilità del periodo, noi operatori rispondiamo con uscite, laboratori, nuovi interessi che possano rasserenare gli animi più inquieti. Fervono le novità dalle quali anche il Giornalino di Alice viene travolto.

L’esito estremamente positivo del laboratorio redazionale, la richiesta insistente degli ospiti di scrivere e raccontare, di esternare i propri interessi attraverso una rubrica o un articolo, ci ha fatto optare per una uscita annuale del giornalino e non più per i soli nove mesi preventivati in partenza.

Inoltre saranno incrementate le rubriche su richiesta diretta degli ospiti e le uscite saranno bimestrali. Insomma, ci aspetta un bel lavoro da portare avanti e, come sempre, le sfide da affrontare aumentano e cambiano al passo con le esigenze dei nostri residenti.

Il lavoro di squadra, la cooperazione, la comunicazione efficace, la considerazione e stima del lavoro dell’altro basano il successo delle nostre iniziative e del percorso che i nostri ospiti fanno all’interno della nostra comunità.

Il lavoro, lo stesso che abbiamo celebrato il Primo Maggio, che fonda la nostra Repubblica, è un argomento sempre molto controverso; la mancanza o le cattive condizioni del lavoro fanno sì che la questione sia sempre spinosa e che la sussistenza delle nostre piccole realtà si veda sempre in pericolo.

Oggi vorrei che ricordiate quanto sia importante il circuito che la nostra comunità crea nel nostro territorio sostenendo le piccole attività locali con le forniture di tutti i generi necessari, ma anche con i posti di lavoro occupati e quelli in creazione.

Ricordiamo quindi l'importanza dell'esistenza di ogni piccola realtà autoctona e promuoviamo il suo sostentamento nel tempo, ecco il proposito di questo mese trascorso e della primavera come simbolo di prosperità per tutti.

Siamo lieti di rendervi partecipi e di avvicinarvi alle problematiche psichiatriche che dilagano ormai in ogni dove, continuiamo a sperare di allietarvi, di farvi compagnia nell'avvicinarsi delle stagioni e di rendere sempre più concreto il contatto con la nostra piccola comunità.

Vi aspetto al prossimo numero.

Un saluto

Raffaella Puzziferri, direttrice del Giornalino di Alice

L' emancipazione femminile.

Agli inizi del Novecento, in Italia e non solo, il ruolo della donna nella società era estremamente marginale. Ad esse erano riservati quasi esclusivamente lavori di casa, solo alcune più fortunate rivestivano nelle scuole il ruolo di maestra.

Non avevano diritto al voto, almeno fino al Referendum del 1948. Intorno agli anni Sessanta con l'industrializzazione su scala nazionale, le donne mano a mano iniziarono ad inserirsi nel tessuto sociale grazie ai posti di lavoro offerti dalle fabbriche.

Negli anni Settanta, si organizzarono nel movimento femminista, chiedevano alle istituzioni soprattutto due cose: la legge sull'aborto e il diritto al divorzio.

Veniamo adesso ai giorni nostri: la donna è riuscita ad inserirsi in ogni settore della società, ricoprendo ruoli strategici e di comando. Basta guardare al nostro Presidente del Consiglio, per la prima volta nella storia repubblicana è un ruolo rivestito da una donna: la presidente Meloni.

Inoltre, ricordiamo che anche la segretaria del primo partito di opposizione, partito democratico è donna: l'onorevole Shlein. Cos'altro aggiungere?

Per fortuna i tempi sono cambiati rispetto ad una volta.

Per fortuna la donna è riuscita ad avere potere e diritti.

Per fortuna la donna è donna, viva le donne tutte.

Antonio V. e Chiara

SERGIO MATTARELLA



Sono passati quindici mesi dall'inizio del secondo mandato di Sergio Mattarella, che è stato eletto il 29 Gennaio ed è il primo Presidente della Repubblica a ricevere la seconda carica più alta dello Stato. Sergio Mattarella nel suo mandato ha dovuto affrontare molte emergenze, tra cui: l'emergenza Covid, virus che colpito anche lui, l'emergenza della crisi di Governo del 2021, dove ha preso l'iniziativa di nominare l'ex capo della BCE Mario Draghi come Presidente del Consiglio dei Ministri, l'emergenza della guerra in Ucraina e la seguente crisi energetica, l'emergenza della crisi di Governo della XVIII Legislatura, dove ha sciolto le Camere portando il Paese alle elezioni. Il suo discorso a fine anno, primo anno del suo secondo mandato, è stato rivolto allo spirito di coraggio dei giovani dell'Iran e alla lotta per la libertà delle donne Afganistan. Il suo discorso del 25 Aprile, che si è svolto a Boves, sede scelta per ricordare il primo eccidio nazista ed è stato caratterizzato dalla frase: " la Repubblica Italiana è fondata sulla Costituzione, figlia della lotta antifascista" e queste sono state parole molto significative, dato che al Governo del paese c'è un Governo di centro-destra.

Ilenia e Michelangelo

Moda , stile e colori di Maggio



La moda vista in passerella celebra tantissime sfumature tenui che sfiorano le note pastello naturali.

C'è l'azzurro pastello proposto nella sua leggerezza del voile , il giallo burro caldo e avvolgente o il grigio perla che diventa segno di eleganza.

Assoluta tendenza è il look quiet luxury . Sembra che quest'anno la tendenza sia puntare sul minimal con capi di qualità neutri ed eleganti .

A vincere è soprattutto il bianco /nero , con una camicia formale e una giacca elegante accompagnati da un paio di pantaloni neri, o beige per spezzare. Una scelta tradizionale se siete invitate ad un matrimonio o ad una cerimonia nel mese di maggio è quella di optare per un abito nelle tonalità pastello che negli ultimi anni sono virati verso tonalità più decise dette colori pastello elettrici.

Davide e Brunella

Perché si festeggia la festa della mamma

La festa della mamma è una ricorrenza civile in alcuni Paesi del mondo, celebrata in onore della figura della madre e della maternità. Alcune curiosità dal mondo:

- In Italia la festa cade la seconda domenica di maggio. Le fonti disponibili non concordano sulla data in cui in Italia si festeggia la festa della mamma. Secondo alcune di esse la festa cadeva l'8 maggio, secondo altre nella seconda domenica di maggio.

-Fu il presidente Wilson a stabilire che la festa venisse celebrata la seconda domenica del mese di maggio. La festa della mamma fu proposta per la prima volta nel maggio 1870 negli Stati Uniti da una pacifista e femminista americana: Julia Ward Howe.

-Nel Regno Unito per la festa della mamma, le persone fanno molte più telefonate rispetto ad altri giorni durante l'anno. Le conversazioni con le mamme fanno aumentare le statistiche sulle chiamate, quasi del 37% rispetto a qualsiasi altro giorno.

-La festa della mamma viene celebrata in giorni diversi a seconda del paese: nel Regno Unito a marzo, mentre in Spagna, Francia e Germania a maggio. In Thailandia la festa della mamma viene sempre celebrata ad agosto, il giorno del compleanno della regina Sirikit

Valentina

Curiosità:

Perché il 1 Maggio è la festa dei lavoratori ?

La prima data da tenere in mente è il 1 Maggio del 1886. A Chicago infatti, proprio in questo giorno fu indetto uno sciopero generale in tutti gli stati uniti per ridurre la giornata lavorativa a 8 ore.

Come si festeggia il 1 Maggio?

In Italia ogni anno viene organizzato un grande concerto in piazza San Giovanni a Roma dai sindacati Cgil, Cisl e Uil.

Chi è il santo dei lavoratori?

San Giuseppe lavoratore , sposo della B.V. Maria

Cosa si festeggia?

Nasce con l'intento di ricordare l'impegno dei movimenti sindacali e gli obiettivi sociali ed economici raggiunti dai lavoratori dopo lunghe battaglie.

Luigi F.

God save the king

Questo è il titolo di un brano musicale popolare inglese che rappresenta quasi un inno nazionale britannico di autore sconosciuto., solfeggiato in onore dell'incoronazione di Re Carlo. Dopo la storica incoronazione di re **Carlo III** e della **regina Camilla**, si è continuato a festeggiare: nel Regno Unito migliaia di banchetti in varie località e il grande concerto al castello di Windsor al quale hanno partecipato circa 20 mila persone.

Da Katy Perry all'unico ospite italiano (Andrea Bocelli), un maxi evento di due ore al castello di Windsor nella serata di una domenica di maggio.

Sul palco, invece, si sono esibiti Katy Perry (con *Roar* e *Fireworks*), Lionel Richie (il momento dove il re e la regina si sono "scatenati"), i Take That senza Robbie Williams, Paloma Faith, il nostro Andrea Bocelli con Sir Bryn Terfel, Tiwa Savage, Nicole Scherzinger, l'ex leader delle Pussycat Dolls, con un ballad tratta dal film *Mulan*, il dj Pete Tong, Olly Murs, Steve Winwood oltre al coro dell'incoronazione e un'orchestra. Oltre alle esibizioni dal vivo, che spaziano dal pop all'opera, toccando i generi musicali più cari a re Carlo, ci sono stati alcuni sketch pre-registrati come quello con l'orsetto Winnie the Pooh (una strizzata d'occhio a Paddington, amatissimo dalla madre ElisabettaII). Da Tom Cruise a dame Joan Collins, sono state tante le star che hanno inviato video di auguri al nuovo sovrano. Un evento musicale grandioso .

Alla prossima cari lettori

Piero B.

Allenamento

Vi proponiamo una delle attività laboratoriale più amate, svolte dall'educatrice Lucilla V.

Si tratta dello svolgimento di giochi mentali che rafforzano le capacità cognitive e di pensiero. Divertiamoci insieme a risolvere il rebus.

Buon divertimento

La parata olimpica

Collegate ad anello le parole dello stesso colore (es. partendo da GIOCHI trovate tutte le parole fino a tornare a GIOCHI). Ogni parola può essere un anagramma o un sinonimo della precedente; si può ricavare togliendo, aggiungendo o cambiando una lettera; può essere collegata in un modo di dire, per associazione d'idee, ecc.

■	■
■	■
■	■
■	■
■	■

CRESTA - RESTO

Frutta e verdura del mese di maggio

E' arrivato maggio, le temperature sono aumentate ed ha iniziato a crescere tanta nuova frutta e verdura. La tavola si colora di rosso, verde, arancione... molteplici colori e importanti proprietà per queste nuove varietà di ortaggi e gustosi frutti che ci accompagnano in questo mese.

Maggio è il mese per gustare le prime albicocche, pesche, ciliegie, fragole inoltre troviamo limoni, mele, pere, pesche e nespole. Maggio è il mese indicato per acquistare verdure primaverili come gli asparagi, bietola e carciofi ...

Importante è mangiare frutta di stagione..... le nespole per esempio fanno bene al cuore sono amiche della vista e proteggono la pelle. Le **nespole** sono ricche di tannino, sostanze peptiche, vari acidi organici (malico, acetico, citrico, formico e tartarico), zuccheri e vitamina C, caroteni e molti minerali, tra cui il potassio. Il frutto ancora **acerbo** contiene alte quantità di tannini, molecole ad azione antiossidante, che gli conferiscono **proprietà astringenti** per l'intestino. Al contrario, le nespole **mature**, in cui i tannini si sono trasformati in zuccheri, possiedono **proprietà lassative**.

Sono frutti pochi calorici infatti ogni 100g troviamo 47 calorie, sono fonti di vitamine sali minerali e fibre, contengono inoltre 87 % di acqua e pochi grassi.

Impariamo a mangiare sano con la frutta di stagione!

Antonio e Roberto

Che cos'è il cibo sintetico?

Oggi vorremmo parlarvi di un argomento che oggi è diventato fondamentale all'interno del nostro Parlamento.

Parliamo di cibo sintetico, un tema complesso e affascinante, pieno di sottotracce cultural-scientifiche tra cui saltellare come il Bianconiglio mentre Alice lo rincorre nella tana.

I cibi sintetici sono carne , pesce , latte e mangimi artificiali.

Sono prodotti creati in laboratorio utilizzando cellule animali, anziché allevando e macellando gli animali stessi .

La carne artificiale o sintetica è carne prodotta da cellule staminali , prelevata da animali vivi oppure da pezzi di carne .

La scienza afferma che sono tanti i vantaggi del cibo coltivato in laboratorio , infatti afferma che dovremmo mangiare carne sintetica per ridurre l'impatto ambientale dell'allevamento del bestiame e diminuire il rischio di malattie trasmesse dagli animali , per un costo più basso e una maggiore produzione di carne . ci sono molte ragioni per dire che le carni coltivate sono più sicure in quanto non contengono ormoni né antibiotici, non c'è il rischio di contaminazione da parte di organismi patogeni».

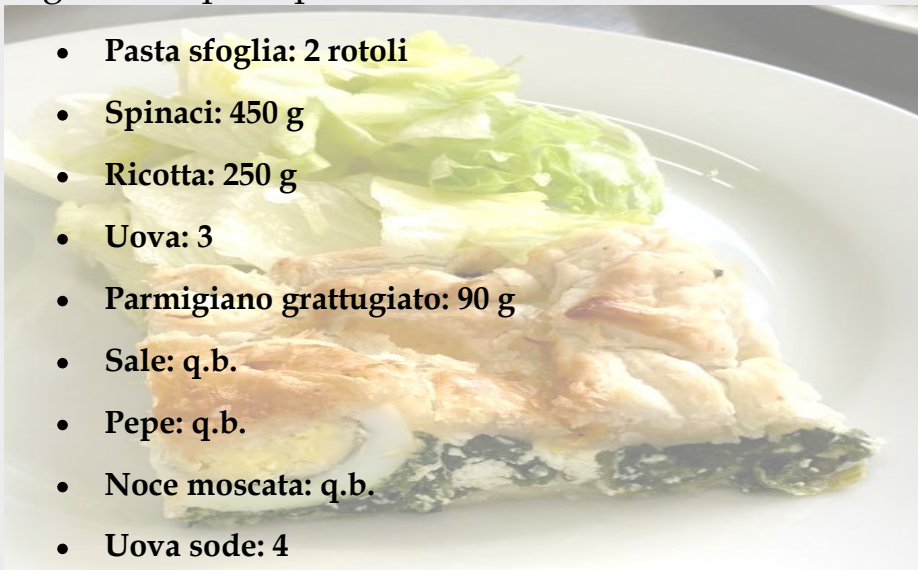
I contro riguardano l'aspetto inquinante, infatti l'Italia dice no ai cibi sintetici e ne vieta la produzione perché non si garantisce la qualità, benessere e cultura del nostro Paese oltre che può essere nociva, e i prezzi sono destinati a salire.

Antonio L.

TORTA SALATA AGLI SPINACI E UOVA

Ingredienti per 6 persone

- **Pasta sfoglia: 2 rotoli**
- **Spinaci: 450 g**
- **Ricotta: 250 g**
- **Uova: 3**
- **Parmigiano grattugiato: 90 g**
- **Sale: q.b.**
- **Pepe: q.b.**
- **Noce moscata: q.b.**
- **Uova sode: 4**



Lessate gli spinaci in acqua leggermente salata e bollite le uova per 10 minuti. Quindi mettetele in acqua fredda per qualche minuto, sgusciatele e tenetele da parte. Fate raffreddare gli spinaci e strizzateli bene, sminuzzateli con il coltello e in una terrina uniteli alla ricotta. Aggiungete le 3 uova, il parmigiano, aggiustate di sale e pepe e, se vi piace, aggiungete la noce moscata. Prendete la teglia, mettete all'interno la farcia e livellatela con un cucchiaio quindi adagiate sopra le uova sode e chiudete con l'altro rotolo di pasta sfoglia. Sigillate bene e spennellate la superficie con il tuorlo di un uovo sbattuto con un po' di latte. Infornate a forno caldo a 180°C per 35 / 40 minuti in forno statico, se utilizzate il ventilato abbassate a 160°C.

Oroscopo di Maggio

Ariete: Questo è un periodo molto favorevole in amore e nel lavoro. Buona fortuna.

Toro: E' il tempo della rivincita , è un momento astrale molto favorevole. Seminate e raccoglierete buoni frutti.

Gemelli: Giorni di sole e ombra. Anche in amore le acque non sono tranquillissime.

Cancro: Che mese strepitoso!!! Va a gonfie vele l'amore e il lavoro.

Leone: Essere o non essere .E' un momento di transizione fai le cose con calma.

Vergine: Saturno contro ma Marte a favore sarà un mese di compromessi e accordi attenzione alle scelte.

Bilancia: Cala la pressione. Sono stati mesi difficili e pressanti arriverà il sereno.

Scorpione: Attenzione arriva Giove . Più pazienza del solito e supererai grandi ostacoli.

Sagittario: Piccoli contrasti passano frena la tua tendenza a polemizzare.

Capricorno: E' il vostro momento!! Vi libererete anche dalle zavorre.

Acquario: Prendete le redini della situazione coraggio affronta gli ostacoli con decisione.

Pesci: E' un mese rose e fiori belle notizie in viaggio

Luigi R. e Ilaria

Un nuovo raggio di sole



Sto dentro mentre fuori piove
Piove e piove col nostro terrore
Non si vede un raggio di sole
Solidarietà alla Padania da un terrone
Cielo grigio siamo a maggio
Non vedo sole né un miraggio
Fuori né fiori né colori neanche un assaggio
Quando in realtà vorrei godermi il paesaggio
La sinistra è la stampella della destra
Terra nostra terra diversa
Mentre il cielo acqua riversa
Italia bel paese sta cadendo a pezzi
Italia pattumiera siamo tutti pazzi
Politica amministrativa: contro lei mi ci fiondo
Dal ponte Morandi all'alluvione
Qua sempre l'innocente muore
Oggi è uscito il sole
Spero il paese prenda la giusta direzione

Testo e musica

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.

L'IMPORTANZA DI CONDIVIDERE

Da una ricerca antropologica effettuata a Lipsia si è potuto osservare come bambini, che risolvevano un semplice compito ottenendo in premio delle caramelle, in modo spontaneo, tendessero a dividerle correttamente tra di loro.

La ricerca dell'altro è un bisogno naturale nell'essere umano in quanto di fatto animale sociale; ma non è solo per questo.

Si è potuto studiare, negli anni, come la vita venga vissuta in modo migliore nel momento in cui si riesce a condividere le proprie esperienze.

Se nei bambini ciò avviene spontaneamente e senza bisogno di interventi particolari negli adulti si può spesso osservare una reticenza a condividere non solo momenti insieme ma anche esperienze, racconti, vissuti soprattutto quando questi raccontano fragilità. Parlare diventa faticoso, si è diffidenti e spesso si fatica ad essere sé stessi in mezzo agli altri.

Eppure condividere il bello che accade amplifica il benessere personale e migliora lo stato umorale anche di chi ascolta.

È altrettanto noto il beneficio del raccontare il proprio star male perché alleggerisce quel senso di solitudine e a volte di disperazione che in alcuni momenti della vita può farsi sentire.

Ma nonostante queste evidenze l'adulto fatica a condividere il proprio reale spingendo invece a condividere in modo esagerato la falsificazione dell'immagine di sé e della propria vita.

Il timore di apparire ciò che si è inibisce il soggetto spingendolo, come la società odierna ci sta sempre più condizionando a fare, ad apparire come ciò che si aspettano gli altri.

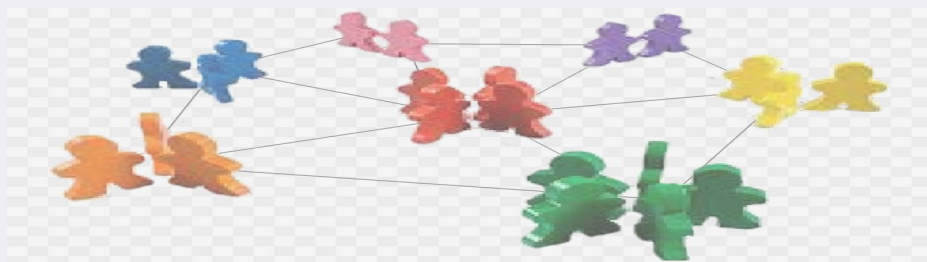
La ricerca dell'approvazione prende spesso il sopravvento imprigionandoci in identificazioni che coprano la soggettività perché scorrettamente si attribuisce al proprio essere un'inferiorità spesso neanche veritiera.

Ci si veste di arroganza e di rappresentazioni che mascherino l'insicurezza e la fragilità personale pensando che il non mostrare sia una forma di forza più adeguata alle aspettative che la società ha falsamente creato.

E allora forse a mancare nell'atto di una reale condivisione di sé è semplicemente il coraggio di apparire nella propria individuale soggettività.

Ci vuole forza e consapevolezza per essere ciò che si è; e ci vogliono sempre forza e consapevolezza per correggere eventualmente modalità personali che fanno soffrire; ma troppo spesso queste due cose restano manchevoli preferendo vestire i panni dell'arroganza piuttosto che fare i conti con il proprio personalissimo modo di essere.

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 Greco