

# LIBERE

Racconti dalla Comunità di Vita





...LA REDAZIONE...

Rieccoci qua...

Come tutti i grandi scrittori ci siamo prese un anno sabbatico...

I nostri articoli sono frutto di un lungo ed attento lavoro svolto con l'aiuto delle nostre fantastiche volontarie di informatica...

Libere... di raccontare i nostri interessi e le nostre passioni speriamo di potervi intrattenere in una piacevole ed interessante lettura...



## **FRAGRANZE**

*“Dopo l’esperienza di “I paesaggi dell’anima”, durante i laboratori teatrali del 2016, nasce “fragranze” : rinascita, coraggio, amore e misericordia sono il filo conduttore dello spettacolo che vede protagoniste tutte le donne della comunità.*

*Tutti possiamo esserci trovati in una di quelle fasi della vita, nella quale sembra che tutti ci abbiano abbandonato, che tutto ci si rivolti contro: è l’esperienza che facciamo come persona quando ci sembra che la nostra immagine sia andata distrutta, quando sentiamo di non aver più speranza di recuperare, quando sentiamo di aver toccato il fondo e ci sembra di aver smarrito la via del ritorno. Durante il laboratorio a partire da questi stati d’anima è emersa forte una consapevolezza: vedersi sul fondo, seduti, abbandonati, ripiegati sulle nostre lacrime, non cambia la situazione. La decisione di vivere fa invece iniziare un cammino di scoperta, lungo il quale si impara a prendersi cura di sé. Ci si guarda dentro e si trova un groviglio di dolori, sofferenze, ferite. Dove il cuore batte, pulsa la ferita più grande, che hai paura persino a sfiorare.*



*Eppure proprio lì si cela quella luce, quel germoglio che è vivo nonostante credevi di averlo cancellato, annientato. Poi l’incontro, cui affidare la tua voglia di vivere perché da solo non ce la puoi fare: inizia la rinascita, con tante fioriture che porteranno alla ricostruzione del sé e all’incontro con la misericordia di Dio”.*



Giovedì 2 febbraio noi ragazze abbiamo portato in scena lo spettacolo intitolato “Fragranze”, frutto di un lungo anno di laboratorio teatrale nel quale abbiamo condiviso delle esperienze di vita di ognuna di noi e dal quale è emerso come si tocca il fondo per poi risalire e ricominciare a vivere con dignità, fiducia valorizzando i nostri talenti. Credo che la cosa che più ci accomuna all’inizio del nostro percorso è la sofferenza dalla quale non ti puoi sottrarre se non credi fortemente che puoi affidarti, che significa molto di più di fidarsi, è consegnarsi nelle mani di qualcun altro che non sono mani a caso, ma mani giuste, mani che pensano... Che pensano per il tuo bene, non per il tuo male... E’ come avere un’opportunità di nascere una seconda volta, è come un bambino che tende la mano per cercare la mamma ma la differenza è che sei adulta e la mano che ti accoglie è ben radicata. Ognuna di noi spera che il seme che ha seminato metta radici e sperare è difficile perché richiede consapevolezza di sé e apertura a tanti fallimenti. Sperare non è il vizio dell’ottimista ma fa parte della realtà di ogni individuo ed è l’elemento essenziale della propria vita per perseguire e raggiungere i propri obiettivi .

“... Ti ho affidato le mie fatiche, i miei dolori, ma soprattutto quella parte di me che voleva vivere, ma non sapeva come fare..”

BARBARA E CRISTINA

...RACCONTI...

## UN NUOVO LAVORO

Marta, una educatrice del centro diurno, un giorno del mese di ottobre mi disse che un supermercato stava cercando una lavoratrice.

Qualche giorno dopo mi ha accompagnato al supermercato Cavalli che si trova al Villaggio Sereno e mi ha presentato il proprietario che mi ha fatto firmare il contratto.

Io vado al lavoro due volte alla settimana ( il mercoledì e il giovedì ) dalle 10 alle 12.

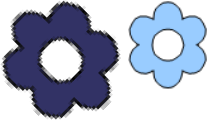
il mio compito è quello mettere il prezzo sui prodotti con una macchinetta che io devo programmare con il prezzo giusto che mi dice la principale. Questo lavoro mi piace molto perché i miei datori di lavoro sono molto umani, molto gentili nel dirmi le cose che devo fare.

Io mi sento a mio agio e lavoro molto volentieri.



MELANIA





...SALUTE...

# LE DIFESE DELL'ORGANISMO



Nell'organismo si sono sviluppate delle difese, anticancro. Alcune agiscono continuamente, sono rappresentate dai nostri geni; anche se il cancro non è una malattia ereditaria non si può nascondere che esiste una predisposizione ad ammalarsi. Altre rappresentano una vera barriera e comprendono i linfociti i quali fabbricano anticorpi diretti a distruggere le cellule vecchie o malate.

L'ipotalamo regolando tutto il sistema endocrino contribuisce a mantenere l'equilibrio dell'organismo. I mucopolisaccaridi rivestono a mo' di mantello difensivo le cellule che più spesso vengono a contatto con i prodotti provenienti dall'esterno con le cellule dell'esofago, dello stomaco ecc. Altre difese intervengono invece quando il cancro si è già formato e cercano di limitarne lo sviluppo, per es. l'infiammazione cerca di creare una barriera attorno alla massa tumorale e alcune sostanze che rinforzano la membrana basale degli epitelii in maniera che argini la forza invasiva della cellula maligna.

Oltre 4mila persone ogni anno in Italia sono colpite da ictus e il 40% dei decessi è da attribuirsi a cause di natura cardiovascolare, per questo è fondamentale la prevenzione.

SAMANDA

...PENSIERI E PAROLE...



# PRIMAVERA

*La primavera*

*porta via il vento freddo*

*E accompagna la fioritura*

*la primavera è quel tempo*

*che non è estate*

*che non è inverno*

*Si risveglia la natura*

*piante*

*fiori*

*rigenera.*

*in questo tempo*

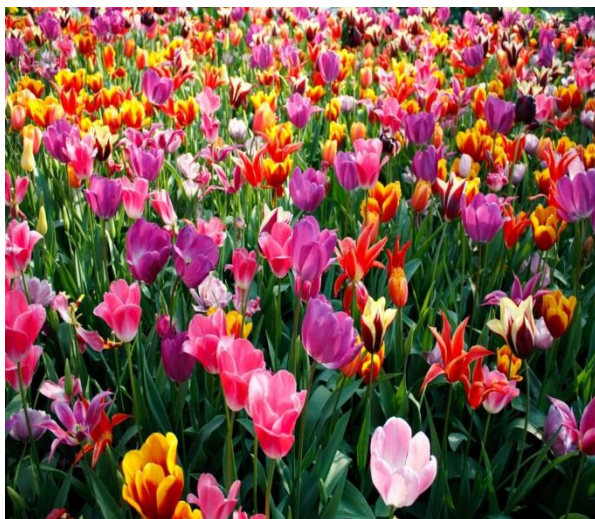
*si colloca la pasqua*

*la resurrezione*

*del nostro Signore*

*insieme allo splendore*

*della primavera.*

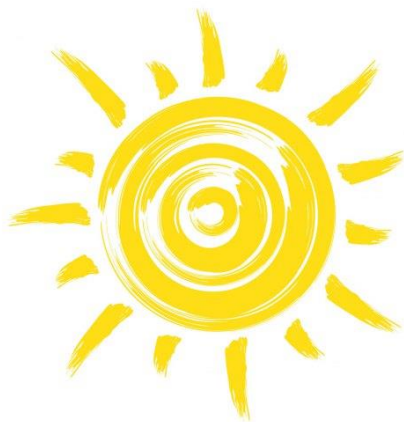


TERESA G.



# LIBERTÀ

*Sono finite le scuole  
Chiuso da un po'  
E tutti  
Alcuni  
Chi ha potuto  
È andato in vacanza.  
Era tanto che aspettava  
Montagne  
Mari  
Laghi  
Tutte insieme  
O a poco a poco  
Un week-end sporadico,  
Questo è il momento  
In cui staccare  
Da tutto  
Da tutti*



*E chiudere con  
Tutti i problemi  
Alla ricerca  
Di un senso  
Di libertà.*

TERESA G.



...DA NON PERDERE...

# 7 KM DA GERUSALEMME



Alessandro Forte, un pubblicitario di 43 anni in crisi familiare e professionale, camminando sulla strada che porta da Gerusalemme a Emmanus, si vede affiancare da un uomo in tunica con sandali e capelli lunghi che gli dice di essere Gesù.

Alessandro non gli crede, ma l'uomo lo chiama per nome ed incomincia il rapporto tra i due. Gli uomini si capiscono sempre meglio con i loro linguaggi.

CATERINA





# LIGABUE

Ligabue nasce il 13 marzo 1960 a Correggio.

Il suo primo album esce nel 1990 si intitola balliamo sul mondo ed è subito successo, ma è nel 1995 che arriva la consacrazione con l'album "Buon compleanno Elvis" trainato dal singolo "Certe notti".



MELANIA





...DELIZIE PER IL  
PALATO...

## TIEBOU DIEUNE

### Ingredienti:

Riso, pesce, carote, melanzane, manioca, patate, pomodoro, cipolle, aglio.

### Procedimento:

Mettere olio, cipolle, pomodoro e aglio in una padella.

Quando sono ben rosolati aggiungere l'acqua e dopo le verdure.

Mettere il pesce in forno con cipolle, uno spicchio d'aglio, mezzo limone e olio per 40 minuti a 120 gradi.

Lavare il riso tre volte, dopo metterlo nel microonde per 10 minuti. Quando le verdure sono cotte toglierle e metterle a parte. Poi versare il riso dentro la padella, mescolare bene e lasciarlo riposare per 20 minuti. Infine mettere nel piatto il riso, sopra le verdure ed accanto il pesce.

TERESA A. e M.



...PARLIAMO DI MODA...

## TENDENZE PER L'ESTATE

Per informarsi sulla moda si può fare una ricerca in internet o consultare le riviste. Guardando le foto delle passerelle abbiamo visto la moda di oggi, per esempio sono molto usati i vestitini con inserti in pizzo e tulle, paillettes e gonne con le balze.

Inoltre ci siamo sorprese a ritrovare lo stile militare, che già era molto usato l'anno scorso. La giacca in pelle è ancora la più in voga.

Per quanto riguarda i pantaloni, la novità di quest'anno sono quelli a palazzo, soprattutto a vita alta.

Le magliette più usate sono quelle con stampe simpatiche, come per esempio le faccine, la frutta e i motivi floreali.

Ci sono anche molti consigli sul trucco, che deve essere leggero e in particolare il rossetto che più risalta è color carne, o lucidalabbra rosa.



ALESSANDRA

...E ORA SI RIDE!!!!...

Due gamberetti si incontrano ad un party,  
ed uno si accorge che l'altro è un po' triste e gli chiede:

“Cosa c'è?”

“No niente”

“Dai ti vedo preoccupato”

“Sì è vero, in effetti... Si tratta di mia sorella...”

“Cosa le è successo?”

“Ieri sera è andata ad un cocktail e non è ancora tornata!”

Ci sono due fidanzati con il portinaio.

Il ragazzo dice alla ragazza:

“Oh cara nei tuoi occhi si vede tutto”

E il portinaio interviene e dice:

“Scusi per caso si vede anche la mia cariola?”

**LA REDAZIONE:  
BARBARA, CRISTINA,  
MELANIA, TERESA G.,  
SAMANDA, CATERINA,  
TERESA A., M.**

---

GIORNALE PRODOTTO DALLA REDAZIONE DEL LABORATORIO  
DI GIORNALINO- GIUGNO 2017