



VI ET SUI GRATIA

**LA FORZA  
DELL'AUTOSTIMA**

# Indice titoli articoli e nomi autori



Inchiostro indelebile	pag1
Desirè	
Progetto V.I.T.A	pag1
AVV	
La mia vittoria	pag2
Giuliano G.	
Di che colore sei?	pag3
Emily I.	
I miti dei vichinghi: verità raccontate in forma poetica	pag4
Edoardo S.	
Autostima: Istruzioni per l'uso	pag5
Antonio D. Francesco DC	
Ricetta: Vellutata di cavolfiore e ceci	pag5
Stefania	
Info film: Mulan	pag6
Alessia DC	
Divenire ( lettera a me stessa)	pag7
Alessia DC	
Lettera a un amico	pag7
Giuliano G.	
Il dromedario Dario	pag8
Giambruno B.	
La determinazione: resistere per esistere	pag9
Dario G.	
La parola di questo numero	pag9
AVV	
Barzellette e citazioni	pag10
La mia dieta, la mia autostima	pag11
Emily I.	
V.I.T.A le nostre interviste	pag11
Graziella S.	
Le nostre attività	pag12

**La Casa Blu" a.p.s. è nata il 12 dicembre 2018. E' stata fondata da un gruppo di persone impegnate da anni, sia a livello familiare che associativo, nello sviluppo dell'inclusione sociale.**

**I Fondatori hanno ritenuto necessario costituire "La Casa Blu" per meglio focalizzare l'impegno nel sostegno alle persone sole. Il messaggio di voler dare benessere, è chiaro fin dal nome: la "Casa" come elemento simbolico dell'accoglienza, dell'affettività, dell'amicizia ed il "Blu" come colore simbolico del rilassamento, dell'equilibrio emotivo, della tranquillità e della sicurezza.**

**Il modello scelto è stato quello basato su attività svolte in gruppo che diventa quindi il primo nucleo dove i soci possano incontrarsi**

**La redazione invece ha preso corpo, siamo in 8 soci, soprattutto per l'impegno di un volontario (Laura) e di uno dei soci (Andreas) che si sono dati da fare per formare il gruppo di "giornalisti".**

**Il nostro scopo è quello di far giungere a quante più persone possibili i nostri punti di vista su vari fatti, problemi, sentimenti sia personali sia riguardanti la società in cui viviamo. Questo è lo stesso motivo per il quale nel 2020 è nato anche un sito dedicato esclusivamente alla lettura della nostra testata e allo scambio di idee, commenti e critiche tra giornalisti e lettori.**

# ATTUALITÀ

## INCHIOSTRO INDELEBILE

*Perché dovrei accettare il fatto che un giorno potrebbe capitare a me o a una mia amica, o magari a una mia possibile figlia di essere oggetto di violenza? Che protezione potrei offrire se lì fuori non ci sono degli uomini ma solo degli animali che si accaniscono sulle donne, sulle ragazze e magari anche sulle bambine? Come difenderci se questi uomini ci minacciano, ci pestano di botte e ci spogliano senza il nostro consenso? Così facendo essi ci tolgono le ali, ci impediscono di essere noi stesse. E la nostra sorte peggiorerà quando lamentandoci chiederemo un semplice basta, quando saremo ferite a sangue o uccise. Uccise per cosa poi? Per un uomo molto possessivo e aggressivo? Vorrei veramente sapere cosa pensa quest'uomo alla vista della propria moglie, della propria ragazza o della propria figlia, persone che magari ama o amava, stese a terra e picchiate a sangue. Queste donne non si fideranno più di un uomo, avranno difficoltà ad affrontare quel trauma perché la loro pelle porterà i segni incisi da un inchiostro indelebile che non andranno più via.*

Desiré



## PROGETTO V.I.T.A.

Attraverso il contributo economico erogato dal bando "PASSI" della regione veneto La casa blu è divenuta partner del progetto V.I.T.A che mira all'inclusione sociale e al miglioramento dell'occupabilità, di persone appartenenti a determinate fasce di età, provenienti da vari contesti sociali nel territorio di Vicenza.

V.I.T.A si ripropone principalmente di aiutare gli utenti a raggiungere maggiore consapevolezza delle proprie competenze e di tutti quegli atteggiamenti fondamentali e adeguati nella gestione delle relazioni sul luogo di lavoro. A tale scopo vengono fornite attività di:

Orientamento professionale di base

Informazioni su opportunità di formazione e lavoro

Coaching e supporto psicologico

Educazione all'autonomia Ecc..

Per maggiore chiarezza vi proponiamo le FAQ più comuni

DOMANDA:

Questo corso serve a trovare lavoro?

RISPOSTA

E' dimostrato dai fatti che il problema più grande quando si trova lavoro in un'impresa non è saper fare il lavoro, cosa che si impara, ma è "stare nell'impresa" cioè relazionarsi con i capi accettandone anche le osservazioni, relazionarsi con i colleghi, essere puntuali, stare ai ritmi, avere continuità, accettare le idee diverse senza volerle cambiare.

La maggioranza dei ragazzi non supera il tirocinio di inserimento in azienda per questi motivi. Spesso non lo sa perché non glielo dicono, dicono solo "non ti rinnoviamo" L'esperienza con tanti ragazzi ci dice che questo tipo di percorso sia fondamentale per trovare e mantenere il lavoro. Senza questo corso è molto difficile trovare e mantenere il lavoro.

DOMANDA:

Ma al termine il lavoro è sicuro?

RISPOSTA:

Al termine noi cercheremo di aiutarvi a inserirvi in aziende. Non è detto che tuttiodopo tre mesi siano pronti, alcuni lo saranno e potranno trovarlo, altri avranno bisogno di proseguire il corso e intanto che impari sei pagato.

DOMANDA:

Alla mattina non posso venire perché ho un tirocinio

RISPOSTA:

Anche altri la mattina hanno impegni per tirocini lavorativi o centri diurni. Questo era un incontro di Gruppo fissato per tutti e non spostabile. Ce ne saranno altri due così tra aprile e maggio. Gli altri saranno incontri individuali per i quali concorderai l'orario che può essere la mattina tra le 9 e le 12 o il pomeriggio tra le 15 e le 18. Prenderete accordi con Graziella.

Per informazioni rivolgersi

Associazione di Promozione Sociale

Sede Legale: via L. Gaia, 6 - 36100 Vicenza

Cod. Fiscale: 95136870243, Rep RUNTS: 3134

www.lacasablu.org - Tel. 333 363 9918

e-mail info@lacasablu.org



## La mia vittoria

Questa è la storia vera di una ragazza, che per privacy chiamerò Sabrina, la quale ha fatto della sua disabilità il suo punto di forza. Sabrina è nata con una malattia che l'ha resa disabile e durante il suo percorso scolastico ha avuto diverse difficoltà. La sua autostima nel voler fare e raggiungere dei traguardi l'ha portata a frequentare anche l'università, cosa che per le persone con certi problemi non è per niente facile, sia per come sono strutturate certe università e per il contenuto dei programmi per persone disabili. Di questo se ne è accorta anche lei e il suo percorso universitario è stato abbastanza difficile ma sapeva di poter raggiungere la laurea e questo è stato il suo punto di forza. Grazie all' aiuto di altre persone, Sabrina è riuscita non solo a laurearsi ma addirittura a coprire una cattedra presso un'università.

Questo percorso l'ha portata a prendere la Croce al Merito consegnata dal Presidente della Repubblica in persona per l' insegnamento che ha dato: se si vuole raggiungere degli obiettivi, grandi o piccoli che siano, si possono superare anche le difficoltà ma bisogna credere in se stessi e impegnarsi per raggiungerli.

Giuliano G



# ARTE E CULTURA

## CHE COLORE SEI?

Dal bianco, al nero, passando per tutte le sfumature dell'arcobaleno, i colori hanno ciascuno un'interpretazione diversa, scopri subito quale!

**Bianco:** pace e purezza È il colore della purezza per eccellenza, trasmette calma, pace e tranquillità.

Indossare vestiti di colore bianco aiuta ad alleviare l'ansia, a meditare, a eliminare le energie negative. Il Bianco è il colore della luce e dell'ottimismo e simboleggia l'inizio. Può anche essere considerato simbolo di chiarezza e intuizione.

**Nero:** solitudine e silenzio. Colore negativo che invita alla solitudine, all'isolamento, al silenzio, alla distanza; non offre alcuna speranza, alcun futuro. Sappiamo che vestire di nero denota eleganza e raffinatezza, ma attenti, perché inverte ogni significato positivo di qualsiasi altro colore al quale è abbinato. Il Nero simboleggia la fine, la morte, il mistero, l'occultamento e, in ultima analisi, la mancanza di chiarezza.

**Rosso:** passione, fuoco, energia. È il colore dell'energia, puro fuoco, pura passione e totalmente benefico e motivante. Ci dà l'energia necessaria a raggiungere i nostri obiettivi, con determinazione e perseveranza. Si tratta di un colore caldo, il che significa che è positivo, anche se, essendo molto intenso, a volte può dare un certo grado di rabbia o aggressività. Il Rosso ci permette di esprimere

sensualità e virilità. In definitiva esprime la vita e la gioia.

**Verde:** serenità e speranza È il colore più tranquillo e tranquillizzante, a volte addirittura sedativo. È

statico, non si muove, non è né felice né triste, né tanto meno suscita alcuna emozione. Non si può dire che sia buono, ma nemmeno cattivo, si piazza un po' nel mezzo tra colori caldi e freddi. È generalmente associato alla natura, alla vegetazione, alla crescita, quindi è un colore che ispira salute e vita.

**Blù:** emozioni profonde. È uno dei colori freddi e suscita emozioni profonde. Significa speranza, armonia e perseveranza. Rimanda alla lealtà, alla libertà, alla serenità, alla generosità, alla verità.

Nonostante questo, è un colore piuttosto malinconico e tranquillo. In altre parole, è un colore diverso dagli altri e dai significati contrastanti, tutto dipende infatti dal contesto (la notte, per esempio, è associata alla tranquillità e alla malinconia).

**Viola:** magia ed esoterismo. Il Viola generalmente non è un colore portafortuna: è associato al potere, alla magia, all'occulto, all'esoterismo e alla superstizione. È per certi versi un colore malinconico, come il nero, e può rappresentare l'introspezione. Non è facilmente reperibile in natura ed è considerato il colore di minore energia.

**Giallo:** fortuna e spontaneità Il Giallo è un colore molto caldo ed espansivo. È considerato un buon portafortuna, nonostante la cattiva reputazione in alcune culture. Colore del Sole, luce e oro. Si potrebbe dire che è il colore della felicità. Si tratta di un colore "giovane" che ispira spontaneità, impulsività, ma anche sessualità e gioia di vivere.

**Arancione:** accoglienza ed entusiasmo Questo colore è una combinazione di Rosso e Giallo, è quindi molto caldo e positivo. Per questo, si dice che generalmente porti fortuna. Ci dà grande entusiasmo ed eccitazione. Consente normalmente di creare un clima piacevole. Non è troppo luminoso come il Giallo e non troppo caldo come il Rosso. È il mix ideale per animare il corpo e lo spirito. Rimanda all'intimità, all'accoglienza, evoca il fuoco, il sole e la luce. Il fatto che sia un colore così composto gli viene attribuito un altro significato molto importante: la trasformazione.

**Rosa:** passione e armonia È il risultato della miscelazione di Rosso e Bianco: in questo modo lega la forza e la passione, da un lato, e l'armonia e la pace, dall'altro. Il Rosa permette di evitare pensieri negativi o desideri ingombranti o irrealizzabili. Si tratta di un colore che crea armonia e purifica. Quando abbiamo bisogno di abbracci o di affetto, è il momento giusto per vestirsi di questo colore, in quanto aumenta la nostra dolcezza e l'amore per noi stessi.

**Emily I.**

Significato e simbologia dei colori: scopri i... ©  
<https://astrocenter.it/esoterismo/simbologia/art-significato-colori>.



## I MITI DEI VICHINGHI: VERITA' RACCONTATE IN FORMA POETICA

La mitologia norrena (quella che fa riferimento ai paesi scandinavi come Norvegia, Danimarca, Finlandia etc...) è ricca di saghe e di divinità che presentano tratti e caratteristiche molto umane. Per loro la divinità non era intesa come un essere trascendentale da adorare in quanto principio di perfezione, ma piuttosto erano figure in carne ed ossa che incarnavano un archetipo, un modo di agire se vogliamo, lo Spirito che poi gli umani potevano imitare, seguire.

Abbiamo così le gesta di Thor, che col suo martello era nemico dei cosiddetti Jotunn, i giganti del ghiaccio, esseri dotati di forza e dimensioni ma privi di intelligenza. E sebbene fosse il prototipo della forza disciplinata dalla ragione e dall'equilibrio, non era insolito perdere il controllo e avere scatti di irascibilità. Thor era certamente il più umano tra gli dei, quello vicino al guerriero di classe contadina, era infatti nella mitologia figlio di Odino (che esamineremo tra poco) e Jord la personificazione della terra.

Il capo, il Re, nonché il padre di tutti gli dèi norreni era Odino, aveva molti epiteti e già qui si capisce la natura molteplice e sfaccettata del dio. Odino rappresentava la classe dominante, che nell'epoca dei vichinghi inglobava la figura di Re e di Sacerdote/stregone. Infatti Odino basava le sue capacità guerriere nella conoscenza esoterica, nelle rune (lettere cariche di significati magici e divinatori). Era in sostanza il dio che rappresentava la saggezza e il coraggio, infatti di lui si dice che potesse conoscere ciò che succedeva in tutti i nove mondi tramite i suoi fedeli corvi messaggeri Huginn e Muninn e che si preparasse alle battaglie affiancato dai lupi Geri e Freki.

Altro dio importante nella mitologia dei vichinghi era Heimdall, il cosiddetto "dio bianco", che aveva le qualità di sorvegliante, guardiano e protettore del Bifrost, il ponte che collegava Asgard (dimora degli Dèi) a Midgard (dimora degli umani).

Oltre alle varie divinità il mondo vichingo distingueva il cosmo separato in nove mondi, tutti collegati tra loro dall'Iggdrasil (l'albero della Vita). Ognuno di questi mondi era dimora di una "razza". Per i vichinghi non era estraneo il concetto di razze umane di diversa natura, e a ognuna di queste davano un nome diverso legato alle caratteristiche salienti che rappresentavano. Bisogna capire che queste mitologie prendevano forma in un mondo pre-industriale e non ancora globalizzato, infatti la globalizzazione ha reso più facile il contatto e la commistione di nature e ha quasi eliminato i limiti geografici, siano essi fisici come catene montuose o politici come i confini delle nazioni e delle lingue parlate.

La profezia più cupa e terrificante della mitologia vichinga è quella narrata dagli scaldi, il "ragna rok" che significa

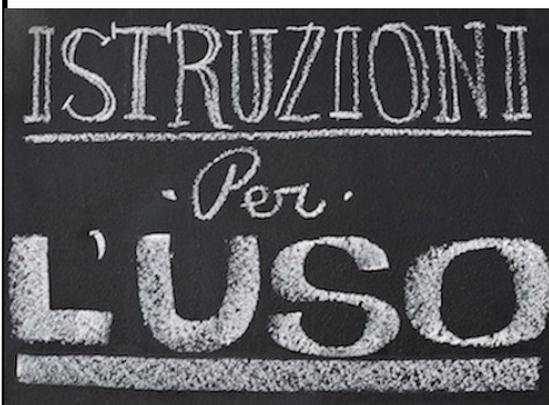
letteralmente ragnatela di roccia. Loro pensavano che quando il mondo fosse cosparso di queste fantomatiche ragnatele di roccia sarebbe stato un indizio della fine del mondo, un'epoca in cui gli Dèi avrebbero trovato morte scontrandosi con le loro nemesi: Odino sarebbe stato divorato dal temibile lupo della brughiera Fenrir, ma sarebbe stato immediatamente vendicato dal figlio Vidarr. Freyr, il dio della pace e della fertilità si sarebbe scontrato coi giganti del Sud provenienti da Muspellheim e capitanati da Surtr, Thor e il serpente di Midgard si sarebbero uccisi a vicenda e infine Loki (il dio del caos) avrebbe ucciso Heimdall per morire subito dopo. Da questa distruzione totale si sarebbero salvati alcuni dèi (i figli di Thor Magni e Modi) e una coppia di mortali (Askr ed Embla) che avrebbero ripopolato il mondo coperto dalle fiamme della guerra, cercando di non ripetere gli errori commessi in precedenza. Nella foto da me modificata una cartina che potrebbe rappresentare la suddivisione dei vichinghi in nove dimore, una per ogni "razza".



Edoardo S.

# BENESSERE

## AUTOSTIMA: ISTRUZIONI PER L'USO



L'autostima è la capacità che una persona ha di amare, apprezzare, accettare e rispettare se' stessa. Un buon livello di autostima influisce sulla nostra personalità e sulle nostre relazioni e ci fa' sentire bene con noi stessi e con gli altri. L'autostima è il mezzo più potente per realizzarci nella vita ed influisce sul nostro comportamento e sul nostro modo di affrontare le difficoltà della vita. Rafforzare la propria autostima si può e si deve. Occorre: riconoscere che noi siamo una persona speciale ed unica; circondarsi di persone positive; non basare troppo la propria autostima sul giudizio degli altri e convincersi che non possiamo piacere a tutti! È necessario darsi degli obiettivi alla portata delle nostre possibilità, cominciando un po' alla volta e partendo da

quelli più piccoli. È importante poi portare a termine gli impegni, evitando di schivare persino i minimi disagi quotidiani. Se incontriamo qualche fallimento, occorre pensare che la vita non è una serie di vittorie. È necessario invece esaminare il perché abbiamo sbagliato e non fare paragoni con gli altri. Dobbiamo imparare ad accettare anche i nostri insuccessi ed a non parlare di noi stessi in modo negativo, evitando di essere perfetti a tutti i costi. Occorre imparare a fidarci di noi stessi e delle nostre capacità ed a vivere con consapevolezza, anche lavorando sulle nostre competenze ed abilità, imparando sempre qualcosa di nuovo e valorizzando ciò che si è imparato. Mantenere un buon livello di autostima è importante per vivere una vita soddisfacente.

*Antonio D.*

### CONTINUA...

L'autostima è preziosa perché ti gratifica, ti rende più forte e non ti lascia vivere le colpe culturali del passato soprattutto quelle vissute da ragazzini. È costruita su esperienze, su pensieri, su fatti, su desideri, sull'orgoglio positivo non egoistico, ma amorevole verso sé stessi.

La scuola che abbiamo frequentato ci ha insegnato cosa è giusto e cos'è sbagliato, come riempirsi di nozioni e di sensi di colpa che vanno a togliere la fiducia in sé stessi.

Fortunatamente esistono un sacco di testi che ti insegnano come far crescere l'autostima con esercizi validi per comprendere questa virtù. L'autostima viene aumentata dalle cose piacevoli e dalle passioni, ad esempio: sport, cucina, lavoretti, letture e amicizie positive- affettive.

*Francesco DC*

### LA NOSTRA RICETTA: VELLUTATA DI CAVOLFIORE E CECI

Ingredienti:

200 gr di cavol fiore pulito

230 gr di ceci pre cotti sgocciolati

1 cipolla rossa

300 gr di acqua

1 dado vegetale

20 gr di olio evo

Sale e pepe q.b.



In un tegame aggiungere

l'olio e la cipolla, soffriggere, mettere il cavol fiore, l'acqua, il dado e cuocere per circa 20 minuti.

Aggiungere quindi i ceci e continuare la cottura per circa 5 minuti.

Aggiustare di sale e pepe. Frullare fino ad ottenere una purea

N.B. si possono tenere da parte dei ceci e metterli sopra ciascun piatto

Buon appetito!

*Stefania I.*

## BLU NEWS INFORMA: PODCAST: "AUTOSTIMA"

In questo mini corso online sull'autostima potrai esplorare diversi aspetti di questa così importante caratteristica umana. Il dottor Enrico Gamba, psicologo e psicoterapeuta, ci accompagna in un viaggio di comprensione e conoscenza su come si cresce e si consolida una forte autostima nella vita. Ma anche su com'è una falsa e bassa autostima.

Il dottor Gamba parla delle tante facce dell'autostima e ne spiega le caratteristiche dando dei suggerimenti per farla crescere.

Potrete trovare il podcast su spotify.

<https://open.spotify.com/show/1qy4GzHcXFQj8nV4wnOr4E>

*Alessia DC*

## TI RACCONTO UNA STORIA...

### MULAN

Quando gli Unni, guidati da Shan Yu invadono la Cina, viene chiesto a ogni famiglia di mandare in guerra i propri uomini per difendere la patria.

La lettera di coscrizione arriva anche al padre di Mulan che però, a causa dell'età e di vecchie ferite, avrebbe poche speranze di sopravvivere; la ragazza così si traveste da guerriero prendendo tutte le armi e le vesti del padre e si arruola, sapendo che nel caso venga scoperta sarebbe uccisa. Al suo fianco Mulan ha Mushu, un piccolo drago cinese rosso. Mulan si allena al seguito delle truppe guidata dal capitano Li Shang, ma al termine dell'addestramento il consigliere dell'Imperatore Chi Fu nega ai guerrieri di partire per la guerra dicendo non essere ancora pronti. Allora Mushu falsifica una lettera del generale Li, già partito in guerra, in cui richiede alle truppe di Li Shang di raggiungerlo, ma quando questi arrivano scoprono che il generale e i suoi guerrieri sono già morti. Le truppe del capitano Li Shang continuano a combattere nonostante le perdite e sembra che, per un momento, gli Unni siano sconfitti, ma non è così. Mentre le truppe cinesi stanno caricando l'ultimo cannone, Mulan si accorge di un cumulo precario di neve su un pendio, sotto al quale si trovano gli Unni pronti alla carica; punta il cannone contro la neve e spara, provocando una valanga che sommerge tutto l'esercito nemico. I cinesi si mettono al riparo e Mulan salva la vita del capitano Li Shang che stava per essere sommerso dalla neve; mentre i cinesi cominciano a festeggiare la vittoria, ci si accorge che Mulan è ferita e sviene proprio mentre il capitano chiama il medico. Si scopre che Mulan è una donna e il Capitano le risparmia la vita solo per sdebitarsi dal fatto che lei ha salvato la sua, ma la scaccia dall'esercito. Mulan scopre che gli Unni sono ancora vivi e cerca di avvisare i compagni ma senza essere ascoltata; durante i festeggiamenti per il trionfo, l'Imperatore viene rapito da Unni travestiti da manifestanti. Il capitano Li e le sue truppe cercano di entrare nel castello senza successo. Nel frattempo Mulan...



Guardando questo film d'animazione potrete comprendere che infrangere le regole a volte è necessario per uscire dagli schemi: Mulan non si arruola unicamente per salvare la vita del padre, ma altresì per trovare se stessa, così come un posto nella società. Siamo molto di più di quello che gli altri pensano di noi.

*Alessia DC*

## RELAZIONI E SENTIMENTI

### Divenire (Lettera a me stessa)

Mi guardo allo specchio

ogni giorno, guardo dalla finestra il mondo che passa, monotonia...

tutto uguale bisogna cambiare

Dovrei riuscire a reagire ad andare avanti però sento dolore

Ma c'è un segreto, la mia anima più è sofferente più è forte

è dalle mie radici che nascono le cicatrici.

Sogno di crescere non nella disperazione ma nella determinazione

ma come faccio ad essere forte?

Non sono affatto debole, sono fragile

ma con il tempo ho imparato ad essere amica di me stessa

Come una luce riflessa. Mi sono fatta questa promessa

lo credo in me. Per questo ho scritto una lettera a me stessa.



Alessia DC

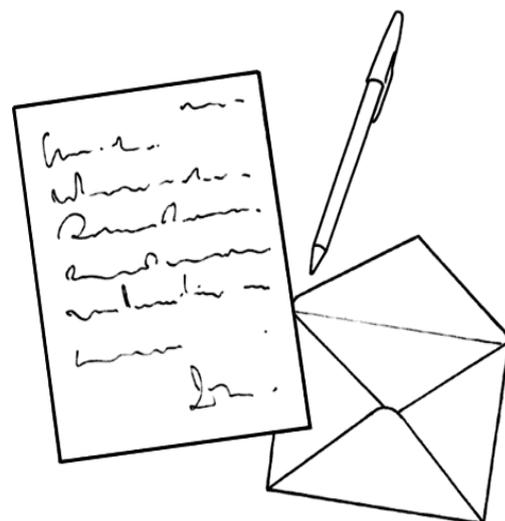
### LETTERA A UN AMICO

Ciao caro amico mio, scriverti questa lettera non è, per citare una canzone dei Nomadi, una cosa facile,

ma ti volevo ringraziare per quei bei momenti passati assieme durante le nostre uscite e le nostre cene.

In certe occasioni, ti sei preso cura di me come un fratello maggiore, soprattutto quando stavo affrontando dei problemi familiari. Una tua parola o un tuo gesto mi davano quella forza di cui avevo bisogno e quando hai avuto anche tu dei problemi, ho visto con che atteggiamento di autostima li hai affrontati. Le nostre strade ad un certo punto si sono divise ma quando ci trovavamo o ci sentivamo al telefono la nostra sembrava una conversazione quotidiana. Grazie per avermi dato la possibilità di essere stato tuo amico. Ora ti saluto amico mio, sarai sempre nel mio cuore,

con affetto Giuliano.



Giuliano G.

# SPAZIO LIBERO

## Il dromedario Dario

*Un dromedario impara a rispettare se stesso e a capire il suo vero valore. C'era una volta un dromedario di nome Dario che viveva nel deserto. Dario era molto forte e veloce, ma la cosa più speciale era il suo meraviglioso pelo, molto folto e morbido. Tuttavia Dario non era felice. Era stanco di essere trattato sempre come un animale da carico, portare pesi su e giù per il deserto. Si sentiva stupido e senza qualità. Un giorno, mentre camminava, Dario incontrò un vecchio viandante che gli chiese di aiutarlo a trasportare le sue cose. Dario non ebbe il coraggio di dire di no e accettò l'incarico, sperando di essere ricompensato adeguatamente.*



*Dopo molte ore di cammino, Dario e il vecchio viandante arrivarono alla loro destinazione. Il viandante diede a Dario un solo dattero come compenso. Il dromedario rimase molto deluso per essere stato trattato così male. "Perché mi hai dato solo un pezzo di dattero?" chiese Dario al vecchio viandante. "Ho fatto un sacco di lavoro pesante per te."*

*Il vecchio viandante rispose: "Dario, sei molto forte e veloce, ma non capisci il tuo vero valore. Non sei solo un animale da carico, sei un animale meraviglioso, con un pelo unico che protegge dal sole e dal vento. Se vuoi essere trattato con rispetto, devi prima rispettare te stesso e capire il tuo vero valore e le tue qualità." Dario non sapeva cosa pensare. Non aveva mai pensato di se stesso in quel modo, si vedeva solo come un povero animale da soma. Ma le parole del vecchio viandante lo fecero riflettere. Da quel momento in poi, Dario cominciò a guardarsi in modo diverso e a essere orgoglioso delle sue caratteristiche uniche. Smise di accettare compiti che lo sottovalutavano e cominciò a cercare opportunità che gli permettessero di mettere in mostra le sue abilità. Un giorno arrivò nel deserto un gruppo di turisti. Erano alla ricerca di qualcuno che potesse condurli attraverso il deserto e mostrargli le bellezze del luogo. Dario, che ora era orgoglioso di se stesso e della sua unicità, si offrì volontario e fece da guida. Portò i turisti in luoghi meravigliosi e li stupì con la sua velocità e la sua forza. I turisti erano molto impressionati dal pelo unico di Dario e gli chiesero addirittura di poterlo abbracciare. Dario si sentì onorato e orgoglioso. Da quel giorno in poi, Dario divenne molto rispettato e ammirato da tutti gli abitanti del deserto per la sua forza, la sua velocità e il suo bellissimo pelo. Morale: Dobbiamo rispettare noi stessi e capire il nostro vero potenziale per essere trattati con rispetto dagli altri.*

**Giambruno**



**B.**

## LA DETERMINAZIONE: RESISTERE PER ESISTERE

Se sei una persona sensibile ti può capitare di dover lottare strenuamente per avere quella forza e autonomia necessarie per puntare bene i piedi, per non farti mettere sotto o pestare dalle varie situazioni complesse e difficili che ti possono tutto a un tratto capitare, senza peraltro che tu riesca anche solo in parte risolverle o a trovare un qualsivoglia senso per fartene una ragione. Se per caso dentro di te riesci a tirar fuori, alla luce della coscienza, quel po' di forza e di autonomia che ti permettono di puntare i piedi e difenderti da chi ti dice che sei un peso, è meglio che Forza e Autonomia te le tenga ben strette per avere la forza e il coraggio necessari, tra mille ingarbugliate difficoltà, di tirare avanti serenamente. Se non riusciamo ad essere sempre forti e autonomi non dobbiamo sentirlo come la condanna di avere una palla al piede, non possiamo essere costantemente forti, autonomi e vincenti, ce la mettiamo tutta ma facciamo quel che possiamo con l'energia che in qualche maniera, ancora da qualche parte, abbiamo.

Manzoni stesso fece dire al suo Don Abbondio, nel rispondere esitante e tremante alle severe domande del Cardinale Borromeo riguardo alle sue manchevolezze: "Ma Eminenza, uno il coraggio non se lo può dare se poi non ce l'ha!!" Vicino a questa constatazione che meglio evidenzia gli irrisolti limiti che sono un po' di tutti, per altro sono le insicurezze quotidiane che intralciano e appesantiscono lo stato precario della nostra esistenza. Si potrebbe aggiungere, per dare maggior peso e completezza alla frase, quel che diceva un anziano signore che viveva tutto solo in una mansarda tra i gatti e i suoi vecchi libri "Siamo quello che non vogliamo essere" ...E. Montale

. DARIO

## LA PAROLA DI QUESTO NUMERO

FORZA: cosa significa per me?

Forza, che bella parola. Appena l'ho sentita mi è venuta in mente una bella canzone che a volte canto al karaoke: "La forza della vita" di Paolo Vallesi.

Una parte della canzone dice così: "quando toccherai il fondo con le dita a un tratto sentirai la forza della vita...". In effetti ci vuole veramente tanta forza e determinazione per affrontare ogni giorno le difficoltà che si presentano ed è vero che a volte essere forti non è sufficiente, bisognerebbe avere almeno qualche volta un po' di fortuna. La parola forza si può interpretare in tanti modi ad esempio la forza, "dai che se vuoi ce la fai!" oppure "forza non sarà mica così difficile, la forza è la virtù dei forti" ecc... ma per me è una parola che ripeto ogni giorno per cercare di affrontare la giornata al meglio. Comunque, ecco con un motto del re leone.

HAKUNA MATATA!!!

**Emily I.**

Riconoscere in modo realistico i propri difetti e i propri pregi utilizzando quest'ultimi come punto di forza.

**Giuliano G.**

Forza-Autostima: È la forza interna che ha ognuno di noi, che nessuno ci può togliere, perché ognuno di noi ha una dignità. Dobbiamo volerci bene, per poi aver la forza di andare avanti nel corso della nostra esistenza.

**Giambruno B.**



## ANGOLO DEL SORRISO

### BARZELLETTE

- Un uomo arriva in Paradiso e inizia a fare amicizia con le altre anime. Ad un certo punto vede un signore tutto infreddolito gli chiede: "Tu di che cosa sei morto?" E quello: "Io sono morto congelato, e tu di che cosa sei morto?" "Sono morto di gioia!" "Come sei morto di gioia? Raccontami!" "Sono tornato a casa dal lavoro convinto che mi moglie mi tradisse, allora ho cominciato a cercare l'amante, ho cercato sotto il letto, in bagno, in cucina, negli armadi e non ho trovato niente, allora sono morto di gioia!" E l'altro: "Cretino, se aprivi il congelatore a quest'ora eravamo vivi tutti e due!"
- Una mattina due amici si incontrano. Il primo, che sa che l'altro è un appassionato pescatore chiede: "Come non sei andato a pesca quest'oggi?". Perché tanto non avrei preso niente" "Come fai a esserne certo?" "Ho letto l'oroscopo di oggi che diceva: «Giornata fortunata per i pesci»"
- Due amiche s'incontrano in palestra. "Ciao Sandra, come stai? Come procede la dieta?" "Guarda Anna, proprio stamattina ho perso 2500 calorie!" "Caspita, e come hai fatto?" "Ho dimenticato la torta nel forno!"



### CITAZIONI

#### FRASI AUTOSTIMA DIVERTENTI: AMATI, RISPETTATI E SORRIDI ALLA VITA

Solo così potrai conseguire tutti i tuoi obiettivi. Leggi queste frasi divertenti e simpatiche sull'argomento, che spingono indirettamente ad aumentare l'autostima, lottando ogni giorno contro gli ostacoli con un po' di "filosofia" e un pizzico di ottimismo, per ritrovare questa importante autostima. Un sorriso e un po' di ironia può farti soltanto bene.

Stima te stesso. Gli unici che apprezzano uno zerbino sono quelli con le scarpe sporche.

**(Leo Buscaglia)**

Non avere paura che le tue gambe cedano facendoti cadere. Ricorda sempre che le tue gambe saranno le stesse che ti rimetteranno in piedi.

**(Tanya Bi)**

Prima di diagnosticarti depressione o bassa autostima, assicurati di non essere semplicemente circondato da stronzi.

**(William Gibson)**

Il segreto del successo è la sincerità. Se riesci a fingerla, ce l'hai fatta.

**Jean Giraudoux**

# TESTIMONIANZE

## LA MIA DIETA, LA MIA AUTOSTIMA

Ciao cari amici ho proprio una bella notizia da comunicarvi, un paio di settimane fa ho preso finalmente la decisione di chiedere aiuto a un professionista per iniziare una dieta.

Così il 23 Gennaio mi sono presentata in ambulatorio dal medico nutrizionista, quando mi hanno chiamato sono entrata nell'ambulatorio di questo dottore anzianotto ma carino e molto simpatico che mi ha messo a mio agio.

Finché il medico scriveva alcune cose, mi sono guardata intorno e ho visto tutti gli strumenti di un dietologo, in particolare la bilancia enorme e altri strumenti.

A un certo punto il medico mi fa una domanda : "chi ti ha consigliato di venire qui?" e la mi risposta è stata istantanea "IO". Ho deciso che è arrivato il momento di prendermi cura di me stessa.

Il perché è che ho intenzione di fare un intervento alla maledetta ernia, laparocentesi, così la chiamano i medici, ma per poter affrontare questo intervento devo perdere almeno 10 chili.. Dopo una serie di domande, il medico mi dice di salire su quella bilancia enorme, vestita come ero.

Salgo sulla bilancia, e ne scendo incredula e sbigottita. Il medico mi chiede perché ero scesa e io gli rispondo perché non ci credo che sia il peso giusto.

Risalga mi dice lui e in effetti la bilancia segnava 75 kg, impossibile gli dico io, in agosto pesavo 82 kg e adesso 75 e gli ribadisco che non è possibile .Invece sì, era tutto vero!

Finita la visita il medico mi invia ad una dottoressa dell'alimentazione che stabilisce una dieta adatta a me. Si comincia. Dovrò rispettare fin da subito le indicazioni della dottoressa. Il giorno della prima verifica sulla bilancia guardate un po' segna 74,5 adesso sì che la mia autostima aumenta!! La mia determinazione di essere costante sta crescendo ogni giorno di più.

Sono sicura che ce la farò, ce la devo fare! Sono fiduciosa e assolutamente determinata ad arrivare a ad indossare, quest' estate, un bel costume non intero, sarebbe proprio un bel traguardo.

Emily I.

## V.I.T.A LE NOSTRE INTERVISTE

Abbiamo raccolto delle considerazioni per il progetto da parte dei ragazzi in partenza nel progetto rispetto all'utilità del percorso.

**CRISTIAN:** Mi ha fatto capire come funziona il mondo del lavoro, come inserirsi in un'azienda per sperimentare il lavoro, per chi è all'inizio. E' stato utile per orientarsi, serve anche a darsi uno scopo nella vita ,e a darsi degli obbiettivi da raggiungere ,e con gli altri ho imparato anche a capire cosa piace a gli altri fare e quali sono i loro interessi e passioni per introdursi nel mondo del lavoro

**Felipe:** Utile mi e servito tanto, molto approfondito mi ha dato delle idee per trovare lavoro. Con il gruppo mi e molto interessato per socializzare ed e strato interessante

**VICKY:** Penso che mi sia stato d'aiuto questo tipo di percorso e che mi può aver dato uno spunto in più nel mondo del lavoro e avere un approccio in più attraverso il corso di formazione fatto con il consulente del lavoro che mi ha aperto un mondo rispetto a come ad esempio integrarsi al meglio con il mondo lavorativo con risposte alle quali prima non sapevo dare una spiegazione

**ALESSIA:** Questo percorso mi è stato molto utile perché ho scoperto cose nuove sul mondo del lavoro ad esempio come relazionarmi con le persone e con i colleghi del lavoro. Interessante anche sapere come è fatta un'azienda e scoprire dei metodi per integrarsi al meglio. È stato interessante come ci hanno spiegato come fare per trovare lavoro usando dei "trucchetti", è stato molto utile

**Sara:** Per me l'esperienza di orientamento lavorativo mi è servito molto. Perché con più persone che hanno esperienza sul campo oltre a confidarti, si può e ci si può ragionare su quali sono le cose più difficili importanti come gli aspetti ed i propri limiti e anche con altri ragazzi si può confrontare E sulle cose che si può lavorare Sia per motivarti sia per affrontare al meglio cos'è giusto per noi. Ti danno delle dritte e ti aiutano a rafforzare le tue capacità e i tuoi sogni.

**Jacopo:** mi è piaciuto lavorare in gruppo

## LE NOSTRE ATTIVITA'



*lun 3 marzo h15.30*

*Parole e Immagini*

*La pazienza mi ha fatto visita.... Una poesia per portare a galla le emozioni usando il colore e le parole. Con due incontri di scrittura e due di acquerello compiremo un viaggio dentro di noi, per conoscerci meglio.*

**AL 103**

**Borgo Scroffa, 103 – Vicenza**

*consigliato parcheggio cimitero*

*Per partecipare Conferma con msg*



*Incontro con Elena Costenaro, psicologa*

*ven 21 febbraio h18.30*

*Segue cena con offerta libera.*

*Ti aspettiamo.*

**CENTRO ZONA 3**

**Via Toaldo, 9 – San Pio X - Vicenza**



Per partecipare Conferma con msg

a cura dell'attore teatrale Antonino Varvarà

**La Voce e lo sguardo**

Quattro appuntamenti per aiutarci ad esprimere il "mondo dentro" attraverso la nostra voce e il nostro sguardo. Il corso gratuito, rivolto ai giovani dai 18 ai 35 anni, si svolgerà di giovedì dalle 15:30 alle 17:30 nelle seguenti date: 13 - 27 febbraio e 13 - 27 marzo al Centro Zona 3 di San Pio X - Vicenza

Info e iscrizioni: 3911412395 aster3coopsociale@gmail.com

## LETTERE AL GIORNALE

Il nostro giornale ha deciso di dare spazio anche alle osservazioni, informazioni e critiche dei propri lettori.

Aspettiamo numerose le vostre mail (vedi indirizzo sotto) per la rubrica "Lettere al Giornale", al prossimo numero!



CIAO A TUTTI SONO  
BLU E SONO LA  
NUOVA MASCOTTE  
DELL'ASSOCIAZIONE

## ***LA REDAZIONE***

Autori: Dario G. - Francesco DC. - Emily I. - Alessia DC. -  
Antonio D.C. - Giambruno B. - Stefania I. - Desiré - Edoardo  
- Giuliano G.

Consulente Tecnico: Alessia D.C..

Addetti alla revisione giornale: Anna Teresa P. - Patrizia M.

Coordinatrice: Laura R.





# La Casa Blu

«stare bene insieme»

## Contatti

Se hai un po' di tempo libero e vuoi aiutarci nelle nostre attività fatti vivo,  
i volontari sono sempre i benvenuti.

Tel: (+39) 333 363 9918

Sito web: [www.lacasablu.org](http://www.lacasablu.org)

***SITO WEB REDAZIONE BLUNews :***  
***WWW.BLUNewsFACTORY.ORG***

Mail: [info@lacasablu.org](mailto:info@lacasablu.org)

Sede Operativa c/o Oratorio Arceli

Via Borgo Scroffa n° 24

36100 Vicenza