GENNAIO - MARZO 2015

Aladino e i 40 ladroni

La Fanzine del Centro Aladino

IN QUESTO NUMERO:

Ciao Cinzia
La paura
Il disco da (ri)ascoltare
I personaggi del mese
Glossario sulla paura
Pensiero Diverso
ecoconsigli
Il film da (ri)vedere
... e molto altro ancora

REDAZIONALE

IO (NON) HO PAURA...ovvero viaggio nelle nostre incertezze, nei pensieri timorosi e nei meandri oscuri del nostro carattere, volando a sfioro tra certezze incrollabili e dubbi amletici. A questo argomento è dedicato il nuovo giornalino nel quale ritroverete alcune "firme storiche" della nostra fanzine tutte riunite per il giusto tributo alla nostra Cinzia scomparsa a Gennaio.
Ciao Cinzia... questo giornalino è tutto per te.

VADEMECUM (INEFFICACE) PER SCONFIGGERE LE VOSTRE PAURE

by Stefano

Vorrei...non ci riesco.
E' dannatamente difficile scrivere questo maledetto redazionale.
Indubbiamente sto vivendo uno di quei periodi nei quali sembra non funzionare davvero nulla.
Il classico momento nel quale come ti muovi ti muovi ne combini una sbagliata. Capita anche voi, vero?!!?

Paure...proprio così! Quali sono le mie paure?! Quante diavolo ne ho!!?!? Dove si insidiano dentro di me?!
Ansie, stress, ossessioni, complessi di sbagliare e panico di ferire qualcuno con i miei comportamenti irrazionali.
Ah! Sta a sentire! Ho scoperto di recente sulla mia pellaccia che all'ultimo panico menzionato nella riga di cui sopra alcuni personaggi sono immuni. Buon per loro...si ritroveranno certamente con un problema in meno.
Per il sottoscritto invece non va così. Pace...problema mio e me lo tengo.
Sono fortemente convinto che prima di ogni altra cosa la paura sia generata dall'ignoto. Dalle quelle cose che non conosciamo e quindi tendono a spaventarci giacché non sappiamo dove queste ci possano portare e con quali conseguenze.
Cosa voglio dire con questo?! Ritengo che se si è spaventati da qualcosa che non si conosce, come ad esempio una classica "paura di volare", questa si possa contrastare informandosi sulle statistiche dei voli e su quanto l'aeroplano sia considerato di gran lunga uno tra i mezzi di trasporto più sicuri.
Insomma, se nutriamo un timore di qualcosa che non conosciamo potrebbe (il condizionale è d'obbligo in questo caso) essere sufficiente informarsi a modo per scacciare o quanto meno limitare questa fobia.
Probabilmente il sapere e la conoscenza potrebbero alleviare anche solo in parte alcune di queste paure.

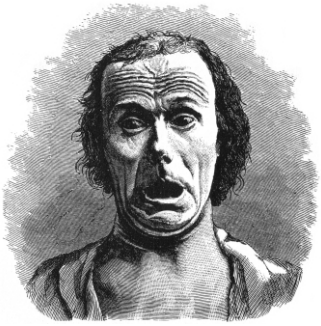


Illustrazione della paura, da *L'espressione delle emozioni nell'uomo e negli animali*, di Charles Darwin

Certo...diverso quando ci spaventa il confronto con il prossimo, cosa ne pensate!?!?
Non esiste un "manuale del perfetto impatto empatico" o il bignami del "corretto confronto con le persone".
Se l'oggetto delle nostre remore e dei nostri timori è imputabile al raffronto con un'altra persona, come la mettiamo?!
In questo caso "temo" non ci siano soluzioni. I rapporti con gli altri sono così effimeri, strani, complicati, instabili.
Facciamo un esempio: la paura di amare o quella di essere amati è forse quella più inflazionata ma di gran lunga la più famosa. Che fare?! Non saprei...avessi la risposta giusta non sarei qui, cosa ne pensate, Gentili Lettori!?
Potrei darvi una serie di consigli e allora ci provo (anche se ho un po'...paura di sbagliare nel darveli).

continua a pagina 3

Compagna di viaggio

by Francesco

La paura! E' una compagna di viaggio sempre presente, a volte più ingombrante a volte meno ma lei c'è sempre. Fortunatamente fino a oggi non ho mai avuto attacchi di panico o attacchi d'ansia che credo siano una cosa veramente brutta da vivere. La paura però la ricordo fin da piccolo. Credo sia una componente fissa dell'essere umano e forse è quella che ci fa crescere quando scopriamo che affrontandola possiamo vincerla o almeno gestirla.

La paura deriva soprattutto dalle cose sconosciute. Quando inizi un'attività nuova, vai un posto mai visto o affronti una nuova sfida. A me per esempio viene sempre un po' di panico quando viaggio verso un luogo o una città mai vista prima e non sapendo cosa aspettarmi vado un po' in ansia. Una volta arrivato e sistemato svanisce tutto e riesco a godermi tutte le cose nuove che scopro ma fino a quel momento non sono molto tranquillo.

Le paure sono tante (vedi il glossario riportato qui sotto): quella di volare, degli spazi aperti, dei posti chiusi, della folla, dei ragni, dei serpenti, dell'acqua e mille altre ancora. Tutte forse, se si fa un'attenta analisi, hanno una spiegazione razionale: ad esempio chi ha paura dei cani spesso è perché da piccolo ha avuto una brutta esperienza con un cane.

C'è poi la paura di amare, anche questa spesso nasce dal fatto di essere stati scottati in una relazione e di aver sofferto non poco e quindi di non volere ripetere un'esperienza negativa.

Un aiuto che può servire è di non tenersi dentro le paure ma di parlarne; quando diamo alle cose un nome fanno già meno paura.

La paura che sto imparando a conoscere è quella che ho adesso che sono diventato padre: ho paura di non essere all'altezza, di non riuscire a proteggere mia figlia da tutto il male che c'è in questo mondo. Ma poi la guardo e mi dico che lei e io insieme ce la faremo... anche perché non abbiamo alternative.

{ glossario sulla paura }

ARACNOFOBIA: (dal greco antico αράχνη, "ragno", e φοβία, fobia, "paura") è una fobia specifica, un'irrazionale paura verso i ragni.

AGORAFOBIA: (dal greco αγορά : piazza e φοβία : paura, etimologicamente "paura della piazza") è la sensazione di paura o grave disagio che un soggetto prova quando si ritrova in ambienti non familiari o comunque in ampi spazi all'aperto, temendo di non riuscire a controllare la situazione che lo porta a desiderare una via di fuga immediata verso un luogo da lui reputato più sicuro.

CINOFOBIA: è un'anormale paura di essere morsi dai cani. Il fatto che il cane sia un predatore addomesticato e l'aumento di casi di aggressioni riportati dai media sono fattori determinanti per l'insorgere di tale fobia.

CLAUSTROFOBIA: (dal latino claustrum, luogo chiuso, e phobia, dal greco, paura) è la paura di luoghi chiusi e ristretti come camerini, ascensori, sotterranei, metropolitane e di tutti i luoghi angusti in cui il soggetto si ritiene accerchiato e privo di libertà spaziale attorno a sé.

CRISTIANOFOBIA: è l'insieme di pratiche intolleranti e discriminanti nei confronti della fede cristiana e dei suoi aderenti.

DEMOFOBIA: è la fobia o timore ossessivo della folla. Di solito è associata all'agorafobia o alla claustrofobia. Può essere indizio di temperamento timido e ossessivo. Non è da confondere con la misantropia, che è l'avversione per l'umanità, mentre il demofobico è avverso solo alle folle e ai gruppi numerosi.

ERGOFOBIA: detta anche ergasiofobia, è una parola derivata dal greco εργον (ergon, lavoro) e φοβος (phobos, paura). Indica un'anormale e persistente paura del lavoro o di compiti ed incombenze. Chi soffre d'ergofobia sperimenta una sproporzionata ansietà riguardo all'ambiente di lavoro anche se si rende conto che la sua paura è irrazionale. Questa paura potrebbe essere in realtà una combinazione di varie fobie, come la paura di fallire compiti assegnati o di socializzare coi colleghi.

IDROFOBIA: chiamata anche in alcuni casi talassofobia, è l'avversione anomala e ossessiva per i liquidi, in particolare l'acqua. Per la psichiatria l'idrofobia designa la paura dell'acqua o del nuoto. È comune la forma moderata, che consiste nella paura di acque profonde in generale, ma anche dell'annegamento. Una delle principali cause di questo tipo di fobia è sicuramente un trauma subito generalmente da piccoli con i liquidi. La maggioranza degli idrofobici non è in grado di nuotare e nei casi più gravi non riesce nemmeno a mettere la testa sott'acqua anche per brevissimi periodi.

OMOFOBIA: è la paura e l'avversione irrazionale nei confronti dell'omosessualità e di persone omosessuali, bisessuali e transessuali basata sul pregiudizio. L'Unione europea la considera analoga al razzismo, alla xenofobia, all'antisemitismo e al sessismo. Con il termine "omofobia" quindi si indica generalmente un insieme di sentimenti, pensieri e comportamenti avversi all'omosessualità o alle persone omosessuali.

EMOFOBIA: è una nevrosi che porta chi ne è soggetto a provare una repulsione eccessiva per il sangue. Deriva dal greco aima (sangue) e phobos (paura).

FILOFOBIA (dal greco "φιλος" (amore), e "φοβία" (fobia)) è definita come la paura persistente, ingiustificata e anormale di innamorarsi o di amare una persona.

GLOSSOFOBIA: è la fobia di parlare in pubblico. La parola glossofobia deriva dal greco γλῶσσα glōssa, lingua, e φόβος phobos, paura o fobia.

MUSOFOBIA o murofobia o muridofobia o surifobia: è un particolare tipo di fobia, consistente nella paura nei confronti dei topi o dei roditori in generale.

NOMOFOBIA: è un termine di recente introduzione (nomophobia nel mondo anglosassone) che designa la paura incontrollata di rimanere sconnessi dal contatto con la rete di telefonia mobile. Il termine (formato col suffisso -fobia ed un prefisso inglese, abbreviazione di no-mobile) è stato coniato in occasione di uno studio commissionato a YouGov, un qualificato ente di ricerca britannico, da Stewart Fox-Mills, responsabile del settore telefonia di Post Office Ltd (un ramo di Royal Mail, già poste del Regno Unito).

La paura di avere paura

by Gianluca

Chi dice di non avere paura di niente mente sapendo di mentire.
In questi anni di crisi penso di andare ad ingrossare le fila di chi ha paura di perdere il lavoro e di conseguenza di non riuscire a far fronte alle spese di tutti i giorni (mutuo, bollette, cibo, ecc.).
Però vorrei mettere l'accento su un altro tipo di paura che di tanto in tanto mi colpisce e cioè la paura di avere paura.
Mi spiego meglio: soffrire di attacchi di panico così come di insonnia è un disturbo molto diffuso e molto invalidante.
Rimanere ad esempio bloccati per la paura di parlare alla gente o per la paura del dolore così come non riuscire a prendere sonno riducendosi ad essere degli stracci che camminano sono situazioni spiacevoli che spero di non provare mai ma che al solo pensiero mi fanno star male!

UN FILM DA (RI)VEDERE

Io non ho paura

by Francesco

Io non ho paura è un film del 2003 diretto da Gabriele Salvatores. Tra i protagonisti spicca la figura di Diego Abatantuono.
Il film è tratto dal romanzo omonimo di Niccolò Ammaniti che ha anche collaborato alla sceneggiatura insieme a Francesca Marciano.
Il film ha vinto un David di Donatello ed è stato scelto come film per rappresentare l'Italia agli Oscar.
Io non ho paura narra la storia di Michele Amitrano, un bambino che frequenta nel 1978 la quinta elementare e vive ad Acqua Traverse, un minuscolo borgo rurale dell'Italia del Sud, in Basilicata. Con la sorella più piccola e altri amici fanno una corsa in mezzo al grano rincorrendosi fino a una casa abbandonata e diroccata tra campi di grano in un giorno d'estate. Quando tutto il gruppo torna verso casa, Michele si accorge di aver dimenticato gli occhiali della sorella nella casa abbandonata, quindi torna indietro, prendendoli e scoprendo per caso una lastra di lamiera che, incuriosito, solleva vedendo una fossa, e in fondo un piede che esce da una coperta. Dopo lo spavento iniziale nei giorni seguenti torna sul luogo e scopre che quel piede appartiene a un bambino come lui, biondo e delicato, quasi cieco per il buio, ridotto a uno stato selvaggio. Nelle successive visite gli porta da mangiare, gli parla, gli ridà una speranza. Una sera il telegiornale racconta la scomparsa del bambino Filippo Carducci, rapito a Milano, forse perché i rapitori volevano un riscatto dalla ricca madre. Michele, tramite la foto in televisione, capisce che questo Filippo è proprio il bambino con cui ha fatto amicizia...

VADEMECUM (INEFFICACE) PER SCONFIGGERE LE VOSTRE PAURE - segue da pagina 1

Primo: non abbiate “timore” e lanciatevi senza indugi verso il vostro amore. Ah attenzione!!! E' possibile che prendiate una musata di quelle epiche.
Allora meglio ritrarsi ed evitare il confronto con l'amata o l'amato?! A lungo andare vi incolperete di non aver osato e sarete divorati dai rimorsi per non aver tentato di approcciare quello che poteva essere “l'amore della vostra vita”.
Saremo sempre ossessionati dal fare la cosa giusta con l'amata o l'amato per non farla soffrire, per non farla ingelosire, per non farla fuggire.
Già...ma la cosa giusta qual è?! Da che parte bisogna girarsi per trovare la corretta via!?
Non sarò certo io a dirvi che sulla paura di amare prenderemo spesso delle grandi cantonate e troverete sempre la maniera di soffrire o di far soffrire il vostro partner.
Sapete meglio di me che la vita non è un film ne tantomeno un libro, quindi non aspettatevi colpi di scena clamorosi per un lieto fine, ma più probabilmente ciniche, fredde e talvolta egoistiche scelte razionali.
Insomma...come fare a non avere più paura?! Mah?! In tutta onestà proprio non saprei cosa consigliarvi.
Cominciate ad essere sempre voi stessi, probabilmente è un buon inizio per avere meno timore.
“Nihil inimicius quam sibi ipse” diceva Cicerone. Secondo me aveva proprio ragione.

I PERSONAGGI del MESE

a cura di Stefano e Francesco

E anche in questo numero andiamo a scoprire chi sono i due amici con cui siamo soliti condividere dei momenti "aladini". Volete saperne di più solo loro conto?! Allora non esitate ulteriormente e leggetevi la loro intervista qui sotto.

Edoardo

Dicci di te: i tuoi interessi, il tuo libro preferito, che musica ascolti e cosa ti piace fare nel tempo libero…
Ciao sono Edoardo, ho 23 anni, vivo a Grugliasco e lavoro al vivaio Luisa Levi in corso Allamano. I miei interessi sono: Aladino, il calcio e la pesca nel lago del Fario di Giaveno. Come musica ascolto Battisti e musica di altri cantautori italiani: Lucio Dalla, Baglioni, Zucchero, un pò di tutto..

Ti ricordi il primo giorno da noi? Che impressione hai avuto?
Si, è stato un pomeriggio bellissimo, ho subito pensato che sarei voluto ritornare. Conoscevo già delle persone ma volevo anche conoscerne delle altre, per cui sarei voluto ritornare.

Tre cose che ti entusiasmano e due che invece proprio non sopporti…
Le cose che mi entusiasmano sono l'amicizia con le persone di Aladino, lavoro e calcio; le attività che si fanno in famiglia; lavorare nell'orto e infine il discoparty. Non sopporto chi imbratta la città e la maleducazione.

Domanda a "tema" con questo numero del giornalino: qual è la tua più grande paura?
Quando ero più piccolo avevo paura del buio ma crescendo sono riuscito a vincerla e adesso dormo nella mia stanza al buio.

Quale novità vorresti apportare ad Aladino? Cose nuove, attività mai provate...la tua proposta per il mondo della lampada...
Mi piacerebbe proporre e far insieme una gita al lago di Avigliana.

Il tuo personale saluto ai ragazzi e alle ragazze di Aladino…
Aladino: Amici eccezionali!

Paolo

Dicci di te: i tuoi interessi, il tuo libro preferito, che musica ascolti e cosa ti piace fare nel tempo libero…
I miei interessi preferiti sono la formula uno, il calcio e le bionde. Il mio libro preferito è l'autobiografia di Valentino Rossi " Pensa se non ci avessi provato". La musica che prediligo è quella degli Abba new generation. Nel tempo libero mi piace rielaborare e aggiustare i computer, gli elettrodomestici e le auto, praticamente mi piace riparare qualsiasi cosa elettrica/elettronica e meccanica e infine andare a correre alla pista di go-kart.

Ti ricordi il primo giorno da noi? Che impressione hai avuto?
É stato emozionante ed ero mosso dalla curiosità di una nuova avventura e di conseguenza dalla positività delle persone che ho incontrato.

Tre cose che ti entusiasmano e due che invece proprio non sopporti…
Le cose che mi entusiasmano sono giocare al calcio balilla prima delle prove, provare con i ragazzi e finire la serata con i restanti scrooge. Non ci sono cose che non sopporto per ora.

Domanda a "tema" con questo numero del giornalino: qual è la tua più grande paura?
La mia più grande paura è quella di non ottenere mai nulla.

Quale novità vorresti apportare ad Aladino? Cose nuove, attività mai provate...la tua proposta per il mondo della lampada...
Porterei un corso sulla manutenzione fai da te dei computer e la riparazione degli elettrodomestici.

Il tuo personale saluto ai ragazzi e alle ragazze di Aladino…
A tutto Gas!

Grazie a questi due amici di Aladino per il tempo che hanno dedicato alla nostra intervista.
A presto con i prossimi due ospiti speciali sempre qui sulle pagine de "Aladino e i 40 Ladroni".

ecoconsigli

by Gianluca

...ovvero come provare a trattare un po' meglio il nostro pianeta.

A volte basta poco!

Prodotti ecologici: 10 idee per pulire casa con il dentifricio

Pulire casa con prodotti ecologici è una sfida divertente e al tempo stesso utile che sempre più casalinghe raccolgono di buon grado, sensibili al tema della nocività per l'ambiente di alcuni detergenti chimici di uso comune. A volte l'aiuto ci viene dalle sostanze più inaspettate e da oggetti che usiamo tutti i giorni senza la consapevolezza delle potenzialità di utilizzo che nascondono.

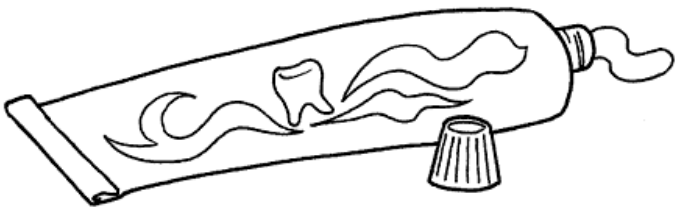
Uno di questi è il dentifricio, un prodotto ecologico utile non solo per l'igiene orale ma, inaspettatamente, anche per la pulizia di casa. In primo luogo il **dentifricio** è perfetto per lucidare l'argento.

Basta passarlo sulla parte da trattare con un panno, farlo agire per circa trenta minuti e poi togliere delicatamente la patina bianca, eventualmente anche con l'aiuto di acqua tiepida.

Se non si tratta del tipo sbiancante inoltre può essere usato come pre-trattante antimacchia per il bucato: basta strofinarne un po' nella zona da trattare prima del lavaggio a mano o in lavatrice. Questa tecnica funziona anche con i tappeti, con l'unica accortezza di strofinare la macchia con una spazzola e poi passarci una pezza umida. Il dentifricio smacchia perfettamente anche le scarpe da tennis eliminando le antiestetiche striature nere.

Chi ha dei figli piccoli sarà contento di sapere che basta un po' di dentifricio per eliminare le macchie di pennarello dalle pareti bianche.
Grazie alle proprietà abrasive è in grado di nascondere alla perfezione piccoli graffi sulla carrozzeria dell'auto e da CD o DVD. Ovviamente in questi ultimi due casi ne va applicata una dose ridotta visto che si tratta di oggetti molto delicati. Pensate a quante bombolette spray potremmo risparmiare (senza contare poi il risparmio economico visto che spesso questi prodotti aggressivi sono anche costosi).

Il dentifricio sostituisce bene anche il sapone liquido: passato sulle mani dopo aver tagliato l'aglio, la cipolla o pulito il pesce, lucida le unghie alla perfezione e copre gli odori.



Consigli per conservare i cibi (con aceto, acqua e zenzero)

Esistono mezzi molto semplici per conservare più a lungo i cibi, ma non tutti li conoscono. Prima di tutto le **patate**: poste in prossimità di una mela pare che sprizzino gioia e freschezza da tutti i pori della buccia. Anche l'**avocado** ha le sue amicizie: questo frutto esotico, gustoso e molto nutriente, può restare fresco per più tempo, se lo si mette in una vaschetta insieme a una cipolla tagliata.

Il **sedano**, che è un tipo più solitario e lo si può intuire già da quella testa tutta ciuffi in disordine, vuole essere avvolto nella carta di alluminio, senza essere lavato. Rimarrà verde e contento per (addirittura) cinque settimane. Anche gli **asparagi** vogliono avere un trattamento speciale, forse sono parenti stretti del sedano, forse sono persino più aristocratici di lui, così dritti e belli magri. Gli asparagi pretendono di essere posti in un vasetto, con un po' d'acqua: proprio come i fiori. È meglio, però, che li copriate anche con un sacchetto di plastica. Più in generale, la verdura e la frutta restano lucenti più a lungo se vengono lavati in un composto di **acqua**, **bicarbonato** e **succo di limone**.

Fanno eccezione la verdura già tagliata, il limone e la frutta secca. Per quanto riguarda la prima, che è poi quella che deve finire nelle insalate, può essere messa in vasetti di vetro e durare fino a 4-5 giorni. Benché il limone sia il frutto del sole, la sua conservazione ama le bassissime temperature e perciò deve essere tenuto in freezer, in fette sottili. Anche la frutta secca predilige il fresco, anche se è più moderata e si accontenta del frigo.

A tutti sarà capitato di tagliare a fettine una mela e di lasciarla da parte per un po': la polpa, per effetto dell'ossidazione, si scurisce. Se volete evitare lo sgradevole fenomeno, ponete i pezzi del frutto a bagno nel succo di **zenzero** e poi lasciate macerare. In questo modo potrete mangiare la vostra mela quando vorrete, già tagliata e ancora freschissima.

Come le mele, anche le more e gli altri frutti di bosco tendono a perdere presto la brillantezza dei loro colori. Provate e lavarli con **aceto**: manterranno il gusto piacevolmente asprigno che li contraddistingue.

È meglio, poi, se i funghi li conservate in un foglio di carta, come la lattuga, che così facendo avrete fresca per tutta la giornata. Aglio, cipolla e scalogno vanno in un sacchetto traforato, sempre e rigorosamente di carta.

Le piante aromatiche possono essere conservate molto a lungo se le si fanno congelare in cubetti di ghiaccio insieme all'olio d'oliva e al burro. Basterà sciogliere il cubetto per ottenere un condimento profumato.

Se volete il gusto dei biscotti appena sfornati, ma non potete permettervi di comprarli freschi tutti i giorni, potrete sempre aggiungere un pezzo di pane a quelli confezionati.

Ciao Cinzia!

Lo scorso gennaio, in maniera improvvisa e inaspettata, Cinzia ci ha lasciati!
E' stata per tutti un pugno nello stomaco.
Cinzia aveva iniziato a frequentare il gruppo Caravan nell'ottobre del 1997 e dal 2008 era entrata a far parte della redazione di Aladino e i 40 ladroni contribuendo ad arricchire le pagine del nostro giornalino con la rubrica, da lei ideata, *Il libro del mese*, redazionali e approfondimenti in terza pagina.
Cinzia, queste 2 pagine sono tutte per te!

Cara Cinzia

Cara Cinzia,
tu così serena, così pacata nei modi e nelle parole come hai potuto sconvolgermi così tanto? Perché la tua scomparsa è stata più che mai inattesa e sconvolgente. Ma oltre alla notizia, a questa orribile consapevolezza che non avrò più la possibilità di rincontrarti, di scambiare due chiacchiere e leggere i tuoi articoli, sento un'ulteriore spiacevole sensazione, come se non fossero sufficientemente brutte quelle appena elencate. Sai, mia cara Cinzia, la notizia della tua scomparsa mi ha aperto il cuore a una nuova sensazione, quella che gli anni sono passati, hai fatto parte della primavera dei miei anni, di quando il tempo scorreva lento, di quando si parlava insieme di tante cose senza l'ansia di non riuscire a dirsi tutto subito perché le ore scorrevano lente, di quando l'appuntamento con voi il giovedì non voleva dire la settimana volge al termine ma semplicemente siamo a giovedì. È stato bello, bellissimo quel periodo, ho trascorso felicemente la mia gioventù con tutti voi di Aladino. E ora nella frenesia del presente non ci stavo più pensando. Poi la notizia di te, cara amica, mi ha fatto scendere da questo treno del presente sempre in corsa per rendermi conto che il tempo è volato e che se tanto mi ha dato in questi anni anche molto mi ha portato e porterà via. Ora ha portato via te... avrei voluto dirti di più di me e sapere di te l'ultima volta che ci siamo viste alla festa di Piazza Massaua, avrei voluto riavere di nuovo per noi quei minuti senza corsa...
Ora mi rimane da dirti grazie Cinzia, un bacio

Manuela

by Gianluca

Senza parole

Senza parole.
Non si è mai pronti a salutare per sempre una persona cara.
Senza il preavviso di una malattia ci lascia attoniti e suonati come un pugile che riceve un pugno senza averlo visto partire.
Il tuo sorriso sincero ed il tuo sguardo limpido ci mancheranno tantissimo ma proprio il ricordo della tua gioia di vivere deve aiutarci a superare questo momento.
Ora hai intrapreso questo viaggio da sola verso un'altra dimensione ma sono sicuro che conquisterai tutti anche li con la tua dolcezza.
Grazie Cinzia. E arrivederci.

Andiamo alla Tesoriera...?

Di seguito un estratto di una chiacchierata fatta qualche giovedì fa a Caravan parlando di Cinzia.

Rossana: Cinzia era una persona molto intelligente, mi ha sempre impressionato per come ricordava tutte le date, i compleanni, le ricorrenze. Non ne sbagliava una.
Era molto legata ad Alfonso, si volevano molto bene. Ed era una grande amica di Mara.

Fabio: Cinzia l'ho conosciuta 4 o 5 anni fa ai laboratori di musica e pittura in via Pilo. Mi ricordo che era sempre molto ironica e scherzosa e ci faceva stare bene. E poi ricordo che il giovedì faceva sempre una battuta: "Andiamo alla tesoriera...?" qualsiasi tempo ci fosse fuori, anche se diluviava o nevicava. Aveva un modo di dirlo che ci faceva ridere tutti di gusto. Era unica!

Carlo: Cinzia mi salutava sempre con molta grazia e notavo che cercava di capire sempre come stavano gli altri.

Giovanni: Mi chiedeva sempre informazioni sul computer; era molto curiosa su tutto quello che aveva a che fare con l'informatica (internet, stampanti, chiavette USB, connessioni, mouse, ecc.) e mi faceva piacere che chiedesse a me. Quando c'erano giochi con domande e quiz... beh sapeva tutte le riposte.
E ogni tanto la prendevo in giro perché voleva andare alla tesoriera...

Cara Cinzia, ci manchi anche se sappiamo che in qualche modo tu sei sempre con noi quando ci troviamo a Caravan. A presto!

by Stefano

...CINZIA...

Sono la persona meno indicata a scrivere in questi momenti.
Cosa dire?! Cosa dirti?! Non saprei.
Tutto diventa abominevolmente scontato, lontano, banale, superficiale.
So solo che te ne sei andata così come quando te ne andavi una volta finite le riunioni di redazione.
Veloce. Senza rumore.
Non so nulla e capisco meno di quanto sappia.
So solo che morire fa schifo.
Mi piace ricordarti quando ci dicevi che stavi ultimando i tuoi articoli ma che dovevamo pazientare perché eri lenta a scrivere. E io come un cretino ti prendevo in giro dicendoti: "No...no...Cinzia...fai pure con comodo, eh?!!? Prenditi pure tutto il tempo che ti occorre tanto noi dobbiamo solo uscire con il giornalino...MA PERCHE' NON TI MUOVI!!"
E poi scoppiavamo tutti a ridere.
Non hai mai consegnato in ritardo un tuo pezzo.
Ciao Cinzia.
Arrivederci.

by Francesco

Internet, Nek e compleanni

Senza parole! Così sono rimasto, cara Cinzia, quando tua madre mi ha avvisato che non c'eri.
Semplicemente questa cosa non aveva maledettamente senso e ci ho messo parecchi giorni prima di capire che era tutto vero!
Con te continuo a parlare al presente e voglio dire a tutti che sei una mia grandissima amica. Quante cose ci siamo raccontati il giovedì pomeriggio a Caravan in questi 17 anni! Timida e riservata tu, timido e riservato io. Ma alla fine ci siamo raccontati un sacco di cose della nostra vita che pochi altri sanno.
Sono fiero di essere tuo amico e so che è lo stesso per te.
Chiudo gli occhi e mi vengono in mente un po' di cose: le feste in via Pilo, le canzoni del tuo Nek, tutte le volte che mi hai ricordato (spesso salvandomi da brutte figure...) che dovevo fare gli auguri ad amici e parenti visto che sapevi a memoria tutte le ricorrenze, il mio cappello nero che ti piaceva una sacco, i giri alla Tesoriera (quelli che abbiamo fatto e quelli che ti abbiamo boicottato), i pomeriggi a casa tua a recuperare gli articoli per il giornalino, la tua paura di non farcela a finire in tempo gli articoli (e immancabilmente ogni volta ce la facevi), le chiacchierate del giovedì pomeriggio, le volte che mi sono arrabbiato con te perché tenevi dentro le cose, le volte che tu ti sei arrabbiata con me perché mi mettevo a giocare a calcetto e non stavo a chiacchierare con te e Rossana, la tua telefonata lo scorso 22 dicembre per farmi gli auguri di buon compleanno, tutte le tue domande su computer internet chiavette USB connessioni email tastiere stampanti mouse sistemi operativi...
E il più grande rammarico che ho: non essere riuscito a dirti che sono diventato papà.
Ma so che lo sai e che sei felice per me.
Un abbraccio

Gita a Fossano: sabato 21 marzo 2015

dalla nostra inviata

by Valentina

Ammetto che personalmente è stata una gran bella sorpresa, è stata dura, ma ho dovuto ammettere che Fossano non è così brutta e insignificante come pensavo fino alla scorsa settimana.

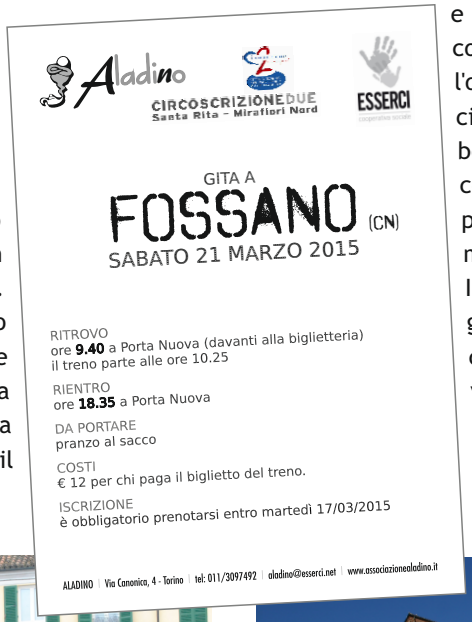
Le polemiche sulla scelta del posto da visitare si sono sprecate, nello spirito del confronto che ci caratterizza, le critiche non sono mancate e abbiamo continuato a prenderci in giro fin sui binari della stazione la mattina del 21 marzo quando 40 Aladini sono partiti per scoprire Fossano.

Il proponente è stato Bepphe, che poi a seguito di questa proposta è stato ripetutamente e tecnicamente "caricato di insulti", continuava a sostenere che fosse una bella città e devo dire che la mia personale diffidenza non aveva effettivamente fondamento. Fossano, probabilmente per non deluderci viste le nostre bassissime aspettative, ha avuto per tutto il giorno un cielo non limpido ma nemmeno minaccioso, ci ha graziato con un tempo mite, un giorno grigio chiaro, diciamo. Abbiamo potuto così consumare il nostro pranzetto all'aria aperta nel parchetto cittadino e prima ancora abbiamo potuto fare una lunga passeggiata su tutto il belvedere che circonda una bella fetta della città. Il belvedere corre lungo il perimetro della città e offre una vista, in quel giorno NON-vista, sulle Alpi. Ci siamo quindi soffermati a guardare tutte le case più belle del centro storico e poi via di corsa a mangiare i nostri saporitissimi panini. Fossano non è famosa solo per il lungo belvedere, possiede anche un castello, come molti paesi vicini. Il nostro caro Bepphe anche se purtroppo non ha partecipato alla gita, ci ha organizzato comunque la vacanza, nel pomeriggio infatti abbiamo potuto visitare il castello in compagnia di una guida esperta che ci ha raccontato tutte le vicissitudini della maestosa struttura e ci è stato possibile ammirare tutta la città dall'alto di una delle quattro torri. Davvero davvero bello!

Ed eccomi qui che con un grande sforzo mi trovo a dovermi ricredere e ammettere che Fossano non era cosi malvagia come immaginavo, certo non la si può definire l'ombelico del mondo, però è sicuramente una cittadina tranquilla, architettonicamente molto ben fatta, con tanti portici bassi per le vie del centro storico e negozietti di ogni tipo. A Fossano producono anche i dolcetti tipici, tipo i cuneesi ma molto più morbidi...buoni!

I meno stanchi dopo la visita hanno ancora gironzolato un po' per le vie del centro e poi dato che era ancora un po' presto e Fossano pur volendo aveva smesso di stupirci, abbiamo deciso di ritornare in stazione in stile dorso e abbiamo così preso il treno per casa.

Bilancio per me positivo, voi cosa ne pensate?



Aladino

CIRCOSCRIZIONE DUE
Santa Rita - Mirafiori Nord

ESSERCI
cooperativa sociale

GITA A
FOSSANO (CN)
SABATO 21 MARZO 2015

RITROVO
ore **9.40** a Porta Nuova (davanti alla biglietteria)
il treno parte alle ore 10.25

RIENTRO
ore **18.35** a Porta Nuova

DA PORTARE
pranzo al sacco

COSTI
€ 12 per chi paga il biglietto del treno.

ISCRIZIONE
è obbligatorio prenotarsi entro martedì 17/03/2015

ALADINO | Via Canonica, 4 - Torino | tel: 011/3097492 | aladino@esserci.net | www.associazionealadino.it

PENSIERO DIVERSO

...diverso il senso, diverso il senso di percorrere la strada,
diversi quando poi diventerà una sfida,
diversi quando non ci cercheremo più,
diverso il modo di parlare, il modo di pensare
e il modo di sorprenderci,
diversi modi per convincersi che
non è tempo di sognare per noi due...

Matrioska - Infiniti ponti -

GIOIRE SENZA COMPROMESSO

by Stefano

Frase lapalissiana: Non si finisce mai di imparare.
Si dice che invecchiando si diventa più saggi ma anche più noiosi. Per quanto mi riguarda questa frase è vera per 2/3…indubbiamente invecchio e divento sempre più noioso.
Sul mio stato di saggezza nutro forti e comprovati dubbi.
Non intendo scrivere un pezzo tedioso e interminabile, perché non ne sento il bisogno e poi perché non ne ho tanta voglia. Invecchiando divento anche più maledettamente sincero e privo di filtri.
Ma questo mio volontario allontanamento dai canoni del "quieto vivere" e dal "non dire quello che pensi sennò la gente si offende", mi ha regalato una nuova sensazione che prima raramente riuscivo a provare.
La gioia senza compromesso.
Che cosa intendo per gioia senza compromesso?! Intendo il piacere di emozionarsi, essere felice, godere di un momento che qualcuno vuole condividere con te senza per forza "averti tra i piedi in quel preciso momento".
Ultimamente una coppia di miei carissimi amici mi ha regalato una "gioia senza compromesso". Questi ragazzi mi hanno raccontato la loro bellissima e personalissima scelta di amore. Non starò qui a raccontarvela perché è irrilevante ai fini di questo articolo, ma me l'hanno raccontata a fatto già avvenuto.
E quasi erano imbarazzati nel dirmi che avevano condiviso questo momento solo loro due, senza che io o altri amici come me fossimo presenti.
Non solo non mi sono sono offeso…ma mi sono emozionato, commosso, entusiasmato per questa loro scelta così semplicemente vera. Genuina. Coraggiosa.
Pazzia, l'hanno chiamata questi due amici.
Sogno, forza di volontà, sprezzo dei pregiudizi, assoluto e sincero amore nei confronti del/della proprio/a compagno/a, così la chiamo io.
Senza compromessi, senza dover accontentare nessuno, senza dover rendere conto a parenti finti come una moneta da 3 euro e amiconi del "momento buono".
Bello, bravi…!!! Ho gioito per loro. Senza falsità.
Perché ritengo che un amico o chiunque ti voglia bene gioisca per te senza doversi aspettare nessun tornaconto.
La gioia di un figlio, di un amico, di una compagna non deve portarci per forza una moneta di scambio.
Se tu sei felice, io lo sono per te. Punto e stop.
Godete del momento senza chiedervi cosa potrete ottenerne in cambio.
Gli invidiosi stanno sempre di merda…e siate sicuri che il momento per stare di merda arriva per tutti, prima o poi.
Perché anticipare i tempi!?!

PENSIERO DIVERSO

UN DISCO DA (RI)ASCOLTARE

"GLI AMORI SONO FINESTRE"" (2009)
Mango

by Simone

In genere, nella mia rubrica, evito di inserire i miei tre cantanti preferiti: Ramazzotti, Zucchero e Mango. Ma la recente scomparsa di quest'ultimo (avvenuta in dicembre per un infarto, proprio durante un concerto) mi ha quasi spinto a farlo. Dotato di una vocalità straordinaria (che qualcuno definì "araba") era anche un eccellente compositore capace di fondere pop elettronico e sonorità mediterranee ma privilegiando sempre la melodia più pura. Questo doppio live è un'antologia ideale dato che contiene i brani migliori del suo repertorio come "La rosa dell'inverno", "Mediterraneo", "Oro", "Lei verrà" e tanti altri scritti da solo o insieme ad altri autori quali il fratello Armando (mancato anche lui poco dopo), Mogol e persino Lucio Dalla ("Bella d'estate"). Il live comprende anche eccellenti versioni di brani scritti e lanciati da altri artisti (come De Andrè, Baglioni, Battiato, Pino Daniele) già inseriti nel precedente "Acchiappanuvole" (2008). Il tutto per sintetizzare al meglio un artista forse troppo sottovalutato.
Ciao Mango, ci mancherai.

5xmille

5XMILLE ad Aladino! Sostieni le nostre attività

Anche quest'anno è possibile scegliere l'associazione Aladino per donare il proprio 5xmille
Per farlo è sufficiente:
porre la propria firma nel riquadro "Sostegno alle associazioni non lucrative di utilità sociale..." nel modulo Dichiarazione dei Redditi
(Modello Unico, 730, CUD)

riportare nell'apposito spazio il codice fiscale dell'associazione Aladino: **97582450017**

Donando il 5xMILLE ad Aladino contribuirai a sostenere le nostre attività (gite, uscite, laboratori)

spargete la voce, grazie!

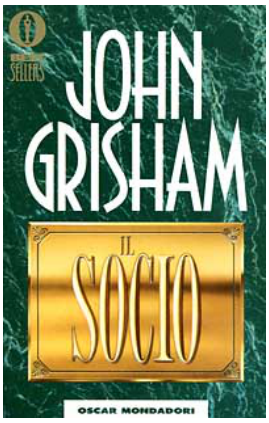
il libro da leggere
Il socio di John Grisham

by Rossana by Giorgio

In ricordo di Cinzia

E' la storia di un gruppo di avvocati, in particolare di Mitchell Mc Deere, un giovane avvocato alle prime armi assunto presso uno studio legale di Memphis molto florido ma semisconosciuto. Lo studio fattura soldi a palate. Con il passare del tempo Mitchell Mc Deere si accorge di lavorare con avvocati collusi con il malaffare e con la mafia. Una sera Mitchell decide di entrare nell'ufficio per rovistare negli schedari alla ricerca di prove e materiali per smascherare i malfattori e l'organizzazione...

Il socio (titolo originale The Firm, 1991) è diventato nel 1993 un film di successo diretto da Sydney Pollack e interpretato da Tom Cruise.



save the date

Il gruppo Scrooge

RTAmovie Associazione Teatrale Cinematografica

sabato 27.06.2015

IL NUOVO SPETTACOLO DI SCROOGE
IN COLLABORAZIONE CON RTAMOVIE

non prendete impegni!

Live your Kitchen

La ricetta per una cucina da vivere

Muffins salati con broccoletti e ciambella di Morolo

Se anche voi, come me, avete sempre associato la parola "muffins" al tipico dolcetto dalle forme armoniche, bianco con gocce di cioccolato o total chocolate, da mangiare a colazione o a merenda, dovete assolutamente provare i muffins in versione salata. Ne rimarrete piacevolmente sorpresi! Ultimamente ho scoperto una passione, quella per i tortini. Avete già visto i tortini di riso, che sono stati un vero successo. Lanciatissima, quindi, mi sono messa a sperimentare. Da questa sperimentazione sono venuti fuori dei mini-gateu di patate (che vedrete prestissimo) e questi meravigliosi muffins salati con broccoletti (che qui al nord trovate nei supermercati sotto la voce "cime di rapa") e un formaggio tipico delle mie zone, la ciambella di Morolo.
Il risultato? Dei piccoli panini farciti, filanti e saporiti, per accompagnare salumi o formaggi, sorseggiando un bel calice di vino rosso.
Curiosi di sapere come si fanno?

Ingredienti (per 6 muffins)
broccoletti (aka "cime di rapa")
ciambella di Morolo (o altro formaggio stagionato)
250 gr. di farina
50 gr. di parmigiano
2 uova
100 ml di latte
1 bustina di lievito per preparazioni salate
olio q.b.
sale q.b.
pepe nero q.b
1 spicchio di aglio
pan grattato q.b

Procedete "all'americana", separando gli ingredienti secchi da quelli liquidi. In una ciotola sbattete le uova con il latte e l'olio. In un'altra, mescolate la farina, il parmigiano, il lievito, il sale e il pepe. Unite piano piano gli ingredienti secchi ai liquidi e amalgamate il tutto.

A questo punto, prepariamo i broccoletti. Dopo averli lessati, saltateli in padella con un po' di olio e uno spicchio di aglio. Una volta pronti, togliete l'aglio e sminuzzateli. Prendete la ciambella di Morolo (o un qualunque altro tipo di formaggio stagionato) e tagliatela a cubetti.

Unite broccoletti e formaggio al composto e mescolate il tutto. Preparate i fantastici pirottini (di carta o silicone) e posizionateli nella teglia coi buchi per cupcakes. Con un cucchiaio versate l'impasto nei pirottini, spolverate un po' di pangrattato sulla superficie e infornate a 180° per 30-40 minuti.

Sfornateli e lasciateli raffreddare per un po', quindi serviteli come antipasto o aperitivo, insieme a formaggi, affettati o salse di ogni tipo.

Buon appetito!

LIBERAZIONI

E' ripartito Liberazioni

Il gruppo di Liberazioni, progetto di tempo libero sul territorio della Circoscrizione 3, ha ripreso a ritrovarsi il sabato pomeriggio; e da quest'anno in una sede nuova: Officina Massaua (in piazza Massaua, 18). Come lo scorso anno è gestito e guidato da Noemi.
Sono previste uscite, giochi, film, cene, gite, chiacchierate in compagnia e molto altro...
Vi aspettiamo!

SCATTIFOTOGRAFICI

alcuni scatti della festa di Carnevale “A spasso nel tempo“ dello scorso 21 febbraio

---

in redazione: Francesco, Gabriele, Gianluca, Stefano (special guest)
hanno collaborato: Arianna, Giorgio, Manuela, Roberto, Rossana, Simone, Valentina
arrivederci a giugno 2015

Aladino

CIRCOSCRIZIONEDUE
Santa Rita – Mirafiori Nord

circoscrizione 2 ci vivo qui! CITTÀ DI TORINO CIRCOSCRIZIONE 2 SANTA RITA - MIRAFIORI NORD

ESSERCI cooperativa sociale

Centro ALADINO Via Canonica, 4 - Torino tel: 011 3097492 e-mail: assoc.aladino@tiscali.it www.associazionealadino.it