



il giornalino della Lanterna

La LANTERNA è una Struttura Psichiatrica Residenziale, con sede a Latina, dedicata ai pazienti con disagio psichico. Offre la possibilità di percorsi curativi e riabilitativi di tipo residenziale. Ad oggi vivono in questa struttura 10 utenti: Alessio, Angelo, Annarita, Gianluca, Giovanni, Massimo, Mario, Marisa, Roberto e Rosa.

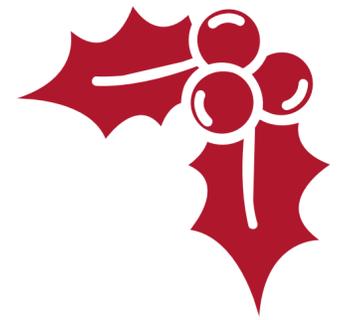
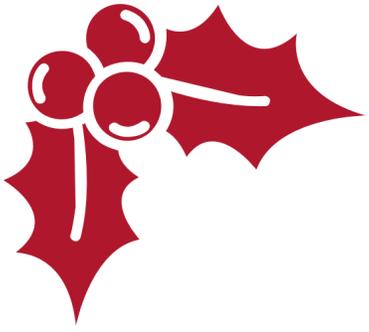
UN ANNO PARTICOLARE

L'emergenza coronavirus ha sicuramente segnato i nostri utenti, limitare le loro uscite e le loro visite è stato indispensabile per salvaguardare la loro incolumità.

Tutto ciò se da un lato li ha penalizzati rispetto alla loro vita esterna alla struttura, gli ha anche permesso di dare maggiore valore alla vita comunitaria. Abbiamo cercato di riflettere tutti insieme sugli aspetti positivi di questo faticoso anno. Le riflessioni fatte sono state molto interessanti:

sicuramente il confronto con gli altri ha alleggerito il peso della situazione facendo apprezzare anche le piccole cose che ognuno dava per scontate. Ciascuno di loro ha realizzato ancor di più che non è solo e che può contare sull'aiuto dell'altro. Ciò ha aiutato anche a capire quali sono i propri limiti, riflettere su come superarli imparando delle cose nuove.





LA PLAYLIST DELLA LANTERNA

MARIO: tu sei l'unica donna per me, Alan Sorrenti

ROBERTO: Musica è, Eros Ramazzotti

MARISA: I giardini di marzo, Lucio Battisti

ALESSIO: questo piccolo grande amore, Claudio Baglioni

MASSIMO: Eyes Without A Face, Billy Idol

GIOVANNI: Roxette, The look

ROSA: Uomini soli, i Pooh

GIANLUCA: la verità, Vasco Rossi

ANGELO The Monster, Rihanna e Eminem

ANNARITA: Una lunga storia d'amore, Gino Paoli

perchè la musica è importante:

ascoltare musica ci aiuta a stare meglio, a sentirci più rilassati.

Ascoltare determinate canzoni ci può aiutare a ricordare momenti importanti della nostra vita.

La musica ci fa rivivere la tranquillità e la gioia di quando eravamo bambini o adolescenti.

Ci aiuta a descrivere meglio come ci sentiamo.



LA RECENSIONE DEL LIBRO

"storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare" di L.Sepulveda.

- i personaggi**
- la gabbianella**
- mamma**
- il gatto Zorba**
- la gabbianella Fortunata**
- gli amici gatti**
- i topi cattivi**
- Bubulina**

Questo libro narra la storia di una gabbianella che per sbaglio finì in una macchia di petrolio scaricato nel mare e si sporcò tutta.

La gabbianella cercò di volare e non riuscendoci si fermò su un balcone di una casa vicina. Lì incontrò il gatto Zorba che appena la vide si allarmò, chiamò gli amici gatti del vicinato per provare a salvarla. Poco prima di morire la gabbianella depose un uovo e fece promettere al gatto che non l'avrebbe mangiato e che gli avrebbe insegnato a volare.

Zorba impressionato si andò a confrontare con i suoi amici gatti che decisero di aiutarlo a

mantenere la sua promessa. Quando l'uovo si schiuse la piccola fu chiamata Fortunata, poiché era sopravvissuta all'impossibile.

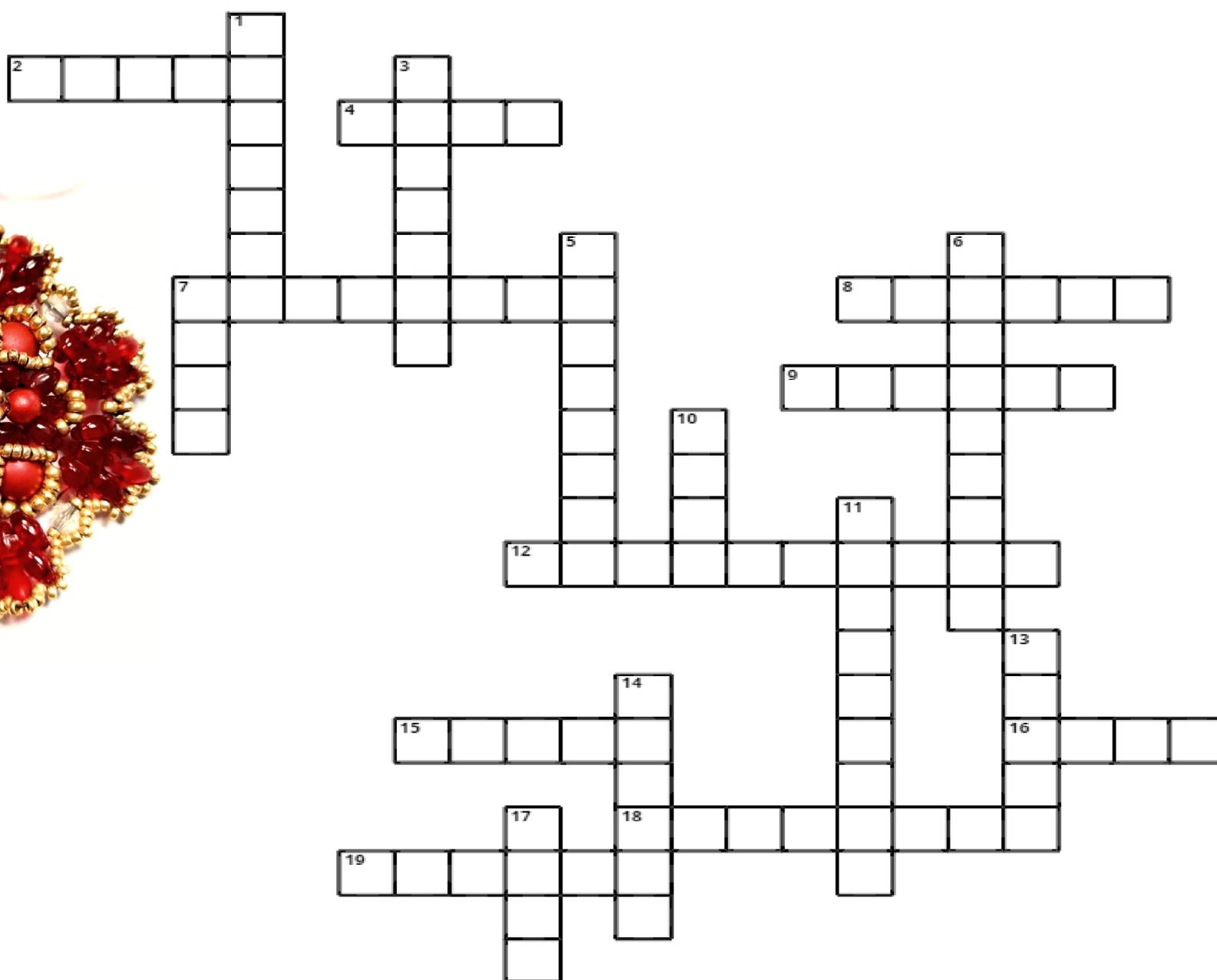
Zorba la dovette spesso proteggere, poiché gli altri gatti volevano mangiarla. Zorba cercò di insegnargli a volare ma non ci riuscì così decise di chiedere aiuto ad un umano, il padrone della gatta Bubulina. che accettò di aiutarli dandogli appuntamento a mezzanotte al campanile di San Michele. Arrivati in cima al campanile la gabbianella riuscì a spiccare il volo, ringraziò Zorba per quello che aveva fatto per lei e, se ne andò.

ci ha fatto riscoprire parole come ...



un pò di logica

il cruciverba di Angelo Massimo, Gianluca e Rosa



Orizzontali:

2. ricetrasmittente
4. produce pinoli
7. la fa chi migliora nel lavoro
8. pozza d'acqua
9. satellite di Giove
12. si prende cura del suo corpo
15. da sapore al piatto
16. le sfidano i surfisti
18. animali luminosi in via di estinzione
19. recita nei film

Verticali:

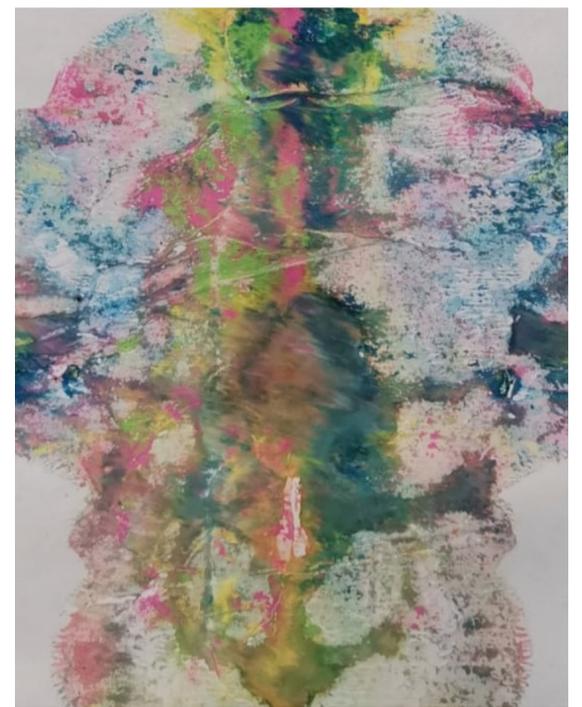
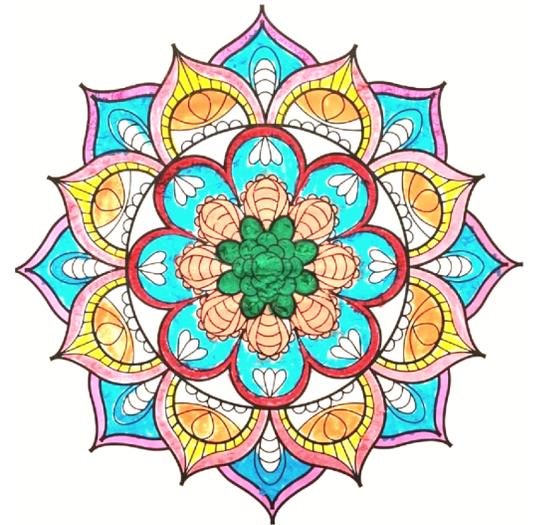
1. esiste la uno e la tre
3. famoso film di Cameron
5. prima dell'arrivo
6. ragazza pon pon
7. fonte di nutrimento
10. problema della pelle tipico in ad
11. rosso di sera bel tempo si spera
13. uomo aiutante
14. fa parte del Regno Unito
17. sfilata di...



passione colorage!



Colorare ha un potere anti-stress ed è particolarmente adatto per generare benessere, tranquillità e stimolare il cervello, i sensi e la creatività. Colorare è un'attività che ci tiene impegnati e permette di scatenare la propria fantasia. un aspetto da non sottovalutare è la soddisfazione di concludere il progetto di colorazione, che crea una sensazione di appagamento e gratificazione. Visionare il risultato finale permette di potersi perfezionare e metterci qualcosa in più



IL DOLCE PREFERITO

il tiramisù

ingredienti

300 gr savoiardi

4 uova

500 ml di panna da montare

200 gr zucchero

500 gr mascarpone

caffè q. b.

procedimento

per prima cosa preparare il caffè e lasciarlo raffreddare con un pò di ghiaccio, montare la panna e lasciarla riposare in frigo.

montare le uova con lo zucchero e aggiungere il mascarpone. unire al composto la panna e mescolare con delicatezza così da non smontare la panna. Preparare un recipiente rettangolare e stendere un pò di crema alla base, bagnare i savoiardi nel caffè e disporli uno accanto all'altro, Dopo uno strato di biscotti fare uno strato di crema e ripetere il procedimento per 3 volte. Riporre il tiramisù in congelatore per almeno mezz'ora prima di servirlo cospargere con il cacao amaro in polvere.



il gruppo si confronta:

Ho maggior
cura della mia
persona

Ascolto
musica

Cerco di
riflettere ed
essere più
consapevole di me

Prendo
il sole

Fumo di
meno

Esprimo i miei
pensieri e
sentimenti parlando
con qualcuno

Faccio
sport

Mi trucco, mi
pettino, mi vesto
bene

Metto in
ordine le
mie cose

Come riduco il mio stress?

Disegno
e coloro

Ho cura
dei miei
animali

Miglioro il
mio stile di
vita

Chiedo di poter
assumere terapia al
bisogno

Mi occupo della
pulizia
dell'ambiente in
cui vivo

Mangio
meglio e mi
tengo in
forma

Abbasso il volume
degli stimoli
negativi

Fumo la
sigaretta
elettronica

*questo lavoro è
stato svolto dagli
utenti con l'aiuto e
la supervisione
della
psicologa Maria
Pino.*

*Le immagini
riportate
rappresentano
alcuni dei lavori
svolti durante
l'anno.*

**GRAZIE
DELL'ATTENZIONE!**

