



ARMONIOSA MENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno III - N. 11 Marzo-Aprile 2022 Copia omaggio



SEMINIAMO BELLEZZA
RESTITUIAMO VALORE



Rete Solidale ed Ecosostenibile

SEMINIAMO BELLEZZA

- pagina 3

PRIMAVERA DI PACE

- pagina 6



ED ANCORA ...

Storie di Rinascita - pagina 5

Youth in Mind - pagina 4

PROGETTO ITACA
PER LA MENTE, CON IL CUORE.

GRAZIE A:
janssen | Johnson & Johnson

**YOUTH
in
MIND**

Seminario di formazione
e coordinamento tra sedi
17 - 19 marzo 2022
Villa Aurelia, Roma

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 11 Marzo-Aprile 2022

Redazione:

I soci, le socie e lo staff del
Club Itaca Villa Adriana ed i
volontari di Progetto Itaca
Palermo

grafica e impaginazione

Aurora Castello
Piero Libro
Andrea Bonfardeci

fotografie di

Archivio Club Itaca Palermo

Club Itaca Palermo

Via San Lorenzo, 282
90146 Palermo

info: 091 671 382
villaadriana@clubitacapalermo.org

Associazione Progetto Itaca Palermo

Via San Lorenzo, 280 – 90146
Palermo
info: 091 671 451 0
info@progettoitacapalermo.org
www.progettoitacapalermo.org



COME SOSTENERCI

In banca: con bonifico bancario
Banca PROSSIMA, p.zza
Paolo Ferrari, 1 0 - 20121 Milano
- Intestato a Progetto Itaca Palermo.
IT25 D030 6909 6061 0000
0062 575

Assegno Bancario o Circolare
intestato a Progetto Itaca
Palermo

5x1 000: Firmando nell'apposito
spazio della dichiarazione dei
redditi e CUD e indicando il CF
di Progetto Itaca Palermo
9726201 0826

Lasciti: telefonando in sede



EDITORIALE

In questa edizione di Armoniosamente vorrei raccontare un importante evento che riguarda tutto quello che si muove intorno a questa straordinaria iniziativa composta da persone altrettanto straordinarie, in primo luogo i nostri soci che sono la nostra grande risorsa e che sono in continua evoluzione operativa grazie allo staff che lavora con loro fianco a fianco.

Ma l'evento che tengo a sottolineare di questi ultimi mesi è il corso di formazione per volontari iniziato nel novembre 2021 e terminato con la consegna degli attestati ai partecipanti del corso nel marzo 2022. I volontari sono la grande forza parallela che si muove intorno alla Club House a tutte le ore del giorno, i corsi si sono infatti svolti dalle 18 alle 20 quando i soci sono già a casa.

I corsi anche quest'anno a causa della pandemia si sono tenuti online, una modalità ormai collaudata che ha consentito a molti di seguire gli incontri comodamente. Inoltre tutti i nuovi e i vecchi volontari si coordinano tramite le chat di Whatsapp, secondo vari gruppi prestabiliti.

La consegna degli attestati ha evidenziato l'importanza del nostro sistema. Erano presenti anche il Presidente Beppe Barresi e la Vice-presidente Rosy Salvo. È stata una cerimonia emozionante condotta da Federica Terranova.

Il momento più solenne è stato quando la socia Giorgia ha letto ad alta voce per tutti le regole che i volontari devono rispettare.

Molti di loro sono già operativi e da quel giorno infatti sono aumentate notevolmente le persone che si occupano di quanto è necessario per un migliore funzionamento della nostra associazione.

Senza il lavoro dei volontari sarebbe molto difficile realizzare quella che è la fonte principale di sostegno della nostra associazione, la raccolta fondi.

Alle riunioni del mercoledì mattina si vedono adesso tanti volontari riuniti intorno al tavolo della sala riunione dove si sono divisi in gruppi per le varie attività prescelte da ciascuno: prevenzione scuola, preparazione di nuovi formatori del corso FaF, volontari della comunicazione, redazione del giornalino, volontari automuniti che si occupano di fare consegne o andare a ritirare documenti nei vari uffici, preparare eventi per raccogliere fondi, contattare aziende per coinvolgerle nel nostro lavoro e chiedere di sostenerci.

Voglio ringraziare singolarmente tutti i volontari per il tempo che ciascuno e ciascuna di loro offre alla nostra associazione.

Rosemarie Tasca



IL 3 dicembre scorso è stato un giorno speciale per noi del Club. Infatti, mentre ospitavamo una classe dell'istituto Danilo Dolci per condividere una giornata strutturata insieme, è arrivata una telefonata molto importante. Una voce ci comunicava che un progetto presentato da Antonia Di Salvo (membro dello staff del Club), aveva vinto un bando indetto dalla banca Unicredit. Il progetto ha un nome significativo e molto esplicativo perché si chiama "Seminiamo Bellezza, restituiamo valore" e si prefigge di creare un circolo virtuoso di inclusione socio lavorativa, sostegno alla agroecologia locale e la salvaguardia dell'ambiente attraverso un sito di E-Commerce con punto di ritiro gestito dalle socie, dai soci e staff del club e la cooperativa Ciàuli. Non si tratta solo di vendere ed acquistare cibo, ma di promuovere uno stile di vita ed una alimentazione sana e genuina. Da gennaio a marzo sotto la guida di Alessandro Di Mariano della Coop. agricola Ciàuli, si è svolta la formazione che ha visto

coinvolte 12 tra soci e socie del club. Con il gruppo cucina abbiamo realizzato varie squisite pietanze utilizzando i prodotti di stagione forniti dalle cooperative coinvolte nel progetto. Dal mese di aprile abbiamo iniziato a lavorare attivamente alla costruzione del sito e a perfezionare la formazione per la gestione degli ordini on line. Inoltre, con la coop. Ciàuli, sono stati firmati i primi due contratti di lavoro: una nostra socia del Club Itaca Palermo si occuperà della gestione delle cas-

profumi di campagna. Alessandro e Ninni della coop portano i prodotti appena raccolti. Tre socie si occupano di verificare gli ordini e preparano le cassette per le persone che hanno ordinato sia con i prodotti freschi che con i confezionati. Per questi ultimi abbiamo organizzato un piccolo magazzino, sempre gestito dai soci del club che verificano giacenze e uscite prodotti. Nel pomeriggio avviene la distribuzione delle cassette. Nei prossimi mesi sono previsti eventi per promuovere il punto di ritiro e



sette di prodotti ordinati e della consegna; un ragazzo attualmente seguito da una CTA che ha iniziato a frequentare il nostro club, si occuperà della gestione del sito di e-commerce. Questa opportunità ci è stata data anche grazie al fatto che le due persone sono inserite all'interno del progetto Pometro del comune di Palermo che si occupa di sviluppare progetti di autonomia abitativa e inserimento socio-lavorativo di persone con fragilità. Nell'attesa che il sito sia operativo, abbiamo già avviato un gruppo d'acquisto con i membri della nostra rete interna. Tutti giovedì il salone affrescato della associazione si riempie di

anche delle belle visite nelle aziende nostri partner di questa avventura. Siamo entusiasti e



fiduciosi che questi siano i primi passi per un lungo cammino per "Seminare bellezza e restituire Valore".

Eleonora e Laura



GRAZIE A:
Janssen

PHARMACEUTICAL PARTNER OF
Johnson & Johnson

YOUTH *in* MIND

Seminario di formazione
e coordinamento tra sedi
17 - 19 marzo 2022
Villa Aurelia, Roma

Si è svolto a Roma da 17 al 19 marzo 2022 a Roma presso l'hotel Villa Aurelia il seminario formativo Youth in Mind, il nuovo progetto di sensibilizzazione dedicato a genitori e insegnanti di adolescenti sul tema della salute mentale e sulla prevenzione nelle scuole. Il seminario è stato sponsorizzato da Janssen Italy ed è stato promosso da Fondazione Progetto Itaca. L'iniziativa ha ottenuto il sostegno di Esselunga, di Unicredit Foundation e della Zurich. Il seminario era rivolto ai volontari di tutte le sedi d'Italia di Progetto Itaca, circa sessanta persone.

Da Palermo siamo andati in 5: la vice-presidente Rosy Salvo, la capogruppo della Prevenzione Scuola Ninni Manno, la capogruppo dei corsi FaF Maria Ferrante, una neo-volontaria Giusi Giannone che accogliamo con gioia e la sottoscritta.

Dopo il discorso di benvenuto tenuto da Felicia Giagnotti, presidente della Fondazione, gli incontri e i corsi sono stati principalmente condotti da volontari di Progetto Itaca Milano e dallo staff della Fondazione. Un particolare ringraziamento va ad Alexandra Rinaldi che ha curato magistralmente l'organizzazione e che ha avuto tantissima pazienza con tutti i corsisti. Sono stati tre giorni d'intenso lavoro, di lezioni, d'informazione su nuovi progetti,

che hanno molto coinvolto i partecipanti, con numerosi interventi sulle esperienze vissute nelle diverse città dove le sedi di Progetto Itaca sono operative da più anni o da altre operative da pochi mesi. Sono venute fuori anche le difficoltà di ciascuna sede, e si sono discusse insieme le criticità. Importanti momenti formativi che si sono trasformati in grandi

stimoli e forte motivazione.

La cosa straordinaria di questo seminario inoltre, è stato l'aspetto umano degli incontri fuori dal corso, nei pochi momenti liberi come a tavola durante i pasti o sulla bella terrazza dell'hotel con vista sul cupolone di San Pietro per il caffè.

I contatti con gli altri volontari delle altre sedi sono stati brevi ma intensi, l'atmosfera era molto armoniosa, ci siamo trovati come in una grande famiglia nella quale tutti sembravano amici di tutti da sempre, tutti uniti da uno stesso obiettivo, da problemi comuni, e da una grande umanità. Sono nate nuove amicizie e progetti, e ci siamo lasciati proponendoci di ritrovarci ancora con futuri incontri in altre sedi.

Rosemarie Tasca



Storie di Rinascita

Storia di rinascita di Tauros

In passato mi sentivo solo preso in giro e scartato ma sentivo il bisogno di socializzare, avere amici e fare conoscenze. Mi ricordo che ero sempre triste, stavo sempre depresso e pensavo che fosse brutto tutto questo e che volevo uscirne fuori.

Rispetto al passato e alla depressione che avevo è cambiato che ho socializzato molto con tante persone. A Palermo ho trovato persone socievoli che mi vogliono bene e ad un corso di orticoltura ho trovato l'anima gemella, mi sento più sicuro di me stesso.

La Fiducia, perché ho capito che rispettando gli altri si può crescere e acquisire molta autostima.

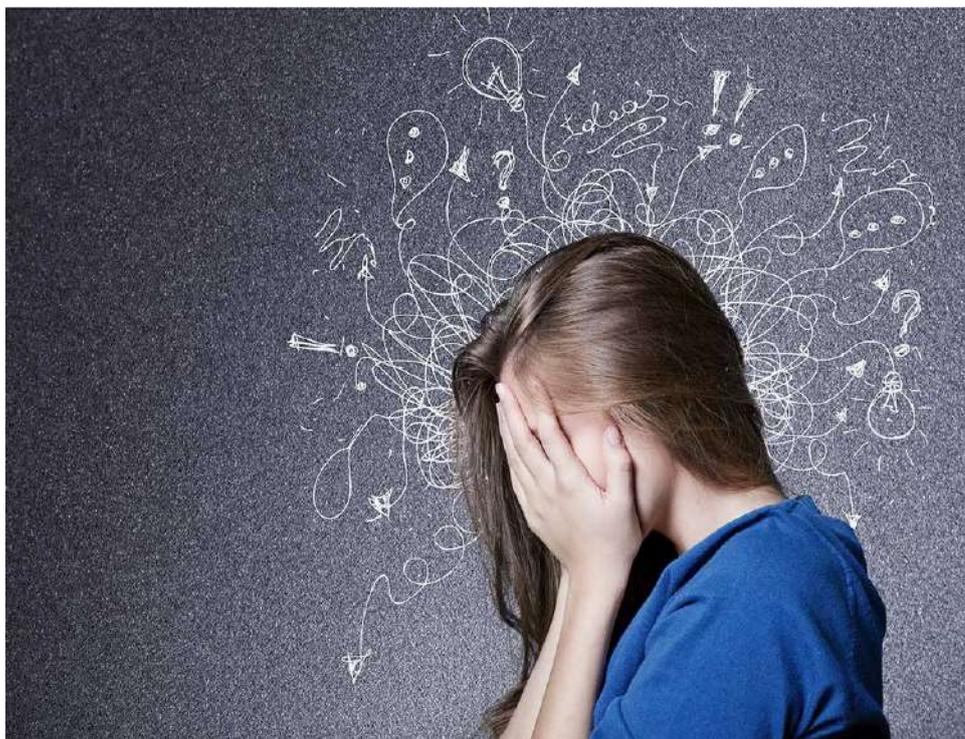
Il Rispetto, verso gli altri all'interno del Club Itaca mi ha permesso di rispettare le regole e l'educazione verso tutti. Ed infine l'armonia, perché venendo qui mi sento un'altra persona e mi sento più sicuro.

Storia di Rinascita di Natale 25

Prima di entrare all'associazione ero molto triste e sentivo vuoti nel mio cuore. Avevo pensieri brutti quasi ogni giorno, pensavo che vivere non serviva a niente. Ero triste e vivevo alla giornata, non avevo relazioni belle in famiglia, mi sentivo sola. Non ho avuto una bella infanzia, i miei si sono lasciati che avevo 14anni, a scuola

stavo male e non andavo d'accordo con nessuno.

Ero seguita da una psicologa a scuola, ma avevo la tristezza sem-



pre nel cuore. Ho fatto tanti lavori: parrucchiera, barista e b&b ma non mi sentivo capita. Mi sentivo inadatta nei luoghi di lavoro, ero insicura ed avevo paura delle persone.

Non ho mai avuto dei veri amici ma gente che mi usava. Da quando i miei si sono separati ho iniziato ad avere dei disturbi alimentari, ho rischiato il ricovero.

Allora a settembre faccio un anno che sono socia, da quando sono entrata in associazione mi sento a mio agio e non mi sento giudicata. E' l'unico luogo dove trovo pace e felicità nel mio cuore.

Grazie all'associazione mi sento un po' cambiata nel senso che ho uno scopo ogni giorno per alzarmi la mattina, persone come lo staff e tutor dolcissimi e fanno di tutto per noi soci. Mi sento più sicura con le persone e qui imparo tante cose. Ogni 15giorni sono seguita

da una psicologa ed una volta al mese dallo psichiatra che mi prescrive le pillole.

Non ho molti amici, ma sto bene così, l'associazione mi basta, per me è una famiglia, purtroppo ho ancora momenti tristi, ma so che

devo andare all'associazione e mi sento felice.

Faccio Job Station e là s'imparano cose che nessuno mi aveva mai spiegato, per me oltre che famiglia è anche una scuola e lezione di vita.

È l'unico posto dove trovo pace, felicità, tranquillità, comprensione, ascolto ed anche divertimento e confronto.

Non mi sento giudicata, io ho problemi di memoria e spesso le persone esterne me lo fanno pesare. Qui no, mi vogliono bene!

Aver conosciuto l'associazione, per me è la mia seconda famiglia.

Aver conosciuto che ci sono nel mondo persone che possono aiutarti.

Aver imparato cose che non conoscevo, che nessuno mi aveva insegnato ed essere accettata per quella che sono.

Primavera di pace

Primavera: profluvio di colori e sapori, fragranze e apertura. Il mese di aprile si presenta come il periodo di grande fioritura, dopo i mesi invernali, sebbene sacche di residuo freddo ci siano ancora. È arrivata l'ora legale, le giornate si allungano e le riserve di buonumore raggiungono il picco. La primavera è senza dubbio la stagione preferita dai più. E per tutti sinonimo di rinascita, di nuova vita. Quest'anno diventa difficile sostenere questa affermazione; ancora una volta la guerra (purtroppo una delle tante) che affligge il pianeta e l'umanità, crea grande preoccupazione e lascia poco spazio a pensieri "leggeri e colorati". L'ultimo conflitto che ha colpito il mondo è la guerra che il presidente russo Vladimir Putin



ha scatenato con la nazione limitrofa, l'Ucraina, un conflitto che ha scioccato l'opinione pubblica mondiale. Il leader ucraino ha annunciato che il suo popolo resisterà fino alla fine; ma nel frattempo le città ucraine sono state messe a ferro e fuoco e a pagarne lo scotto è la popolazione civile, che cerca riparo e salvezza nei bunker e nelle metropolitane. Un cospicuo numero ha cercato di lasciare il paese per rifugiarsi nei paesi limitrofi; sono stati istituiti cordoni umanitari per permettere agli sfollati e ai profughi di trovare pane e libertà. In realtà i conflitti bellici non sono tenuti tutti nella stessa considerazione dai governi e dall'opinione pubblica e non han-

no la dovuta pubblicizzazione dai media di comunicazione. Pensiamo ai paesi Africani e Sudamericani dove nella maggior parte di essi vigono regimi dittatoriali e guerre combattute persino dai bambini soldato. Tali esecrabili fenomeni sono presenti nelle zone più povere e malfamate del mondo. Ed è per questo che molti abitanti di

tanti naufragi che si sono susseguiti a ritmo notevole, nonostante la presenza delle associazioni umanitarie come ad esempio Medici Senza Frontiere.

Oggi più che mai sappiamo tutti che la pace totale è solo un non luogo, una splendida utopia. Tuttavia questo è il valore più sen-

quei paesi vogliono scansare gli aspetti più negativi della propria patria e decidono di emigrare nel più pericoloso dei modi: su dei barconi vecchi e fatiscenti arrivano a centinaia nei nostri porti, senza considerare che una buona parte dei profughi muore per disagio, per la crudeltà dei cosiddetti scafisti, e un cospicuo numero di imbarcazioni affonda. Pure il Papa, che oggi tanto prega per la pace, qualche anno fa ha visitato Lampedusa dove c'è un centro di accoglienza zeppo di migranti e ha gettato una corona di fiori nelle acque che hanno visto la moria di tanti esseri umani. Uomini, donne e bambini che hanno lasciato la vita in mezzo al mare in uno dei

tito dalle persone per bene, e sono tante in Russia le persone che hanno manifestato per la pace e sono state arrestate ed imprigionate dal regime. Per fortuna la maggior parte della gente comune agogna la pace, come unica dimensione in cui vivere. Notevoli sono le manifestazioni per la pace nelle nazioni occidentali e la speranza è che un domani, finita questa terribile guerra, la pace si diffonda come valore principale per la comunità dei popoli e delle nazioni del mondo.

Antonella Fantaci , Laura Peduzzo, Angelo Bonfiglio

Il Cruciverba del Club

1			2	3	4			5	6		7				8		9
			10					11							12		
13	14		14b is					15			16			17		18	
19									20								
22								23			24						
			25	25b is				26							26 bis		27
								28			29		30		31		
32			33	34							35					36	37
			38							39				40		40 bis	41
42								43			44			45			46
47								48						49			50

Definizioni:

ORIZZONTALI

- 1 orizz: alcool per liquori
 5 orizz: lo ottiene il vincitore
 8 orizz: viene dopo il due
 10 orizz: creatura mitologica
 11 orizz: metallo nobile
 12 orizz: targa di teramo
 13 orizz: nota musicale
 14bis orizz: né sì né no
 15 orizz: sigla di bergamo
 16 orizz: sigla di modena
 18 orizz: denominazione di origine controllata
 19 orizz: stella di un'altra galassia
 20 orizz: grossa barca
 22 orizz: le ultime tre di luigi
 23 orizz: sigla di Taranto
 24 orizz: gas naturale
 25 orizz: centro grammi
 26 bis orizz: una casa nobiliare di Ferrara
 28 orizz: gabbia per animale da cortile
 30 orizz: malattia infettiva acuta
 33 orizz: sigla di Alessandria
 35 orizz: verso del cane
 36 orizz: abbreviazione di articolo

- 38 orizz: liquore per cocktail
 39 orizz: post scriptum
 40 orizz: diminutivo di salvatore
 41 orizz: tir senza la t
 42 orizz: parola leopardiana per balcone
 43 orizz: pronome personale
 44 orizz: fiume d'Italia
 45 orizz: termine sanscrito, invocazione solenne
 46 orizz: Simbolo del sodio
 47 orizz: particella più piccola della materia
 48 orizz: ci vivono i pesci
 49 orizz: opposto a comune
 50 orizz: termine sanscrito, invocazione solenne (come il 45 orizz.)

VERTICALI

- 2 vert: La Wertmuller
 3 vert: Finire senza la prima e l'ultima
 4 vert: Sigla di Como
 5 vert: Sigla di Trani
 6 vert: Città Eterna
 7 vert: Sigla di Foggia
 8 vert: Inizio di Tedesco
 9 vert: L'eroe delle dodici fatiche
 11 vert: le vocali di sole
 13 vert: Il padre di Edipo

- 14 vert: Associazione Nazionale Giocattoli
 15 vert: La targa di Brescia
 17 vert: Tasso di rotazione del capitale investito
 20 vert: Capoluogo della Puglia
 21 vert: Particella grammaticale
 25 bis vert: sigla di Torino
 26 vert: insieme al nulla
 27 vert: capoluogo del Piemonte
 29 vert: dispositivo di protezione all'interno del auto
 30 vert: Assistente che guida giovani in gruppi di studio
 31 vert: Assistente che guida giovani in gruppi di studio
 32 vert: Mario famoso conduttore televisivo anni 50
 33 vert: Sapore aspro
 34 vert: limo: inverti le ultime due lettere
 37 vert: mezzo di trasporto
 39 vert: segno della moltiplicazione
 43 vert: simbolo chimico del sodio

SOLUZIONI A PAG. 9

Le Regine del Carnevale

Le Regine del carnevale: Le Chiacchere

Sappiamo bene quanto sia ricca la tradizione pasticceria del nostro paese, ma c'è un periodo in cui raggiunge il suo massimo: il Carnevale.

Le Regine di questo periodo sono le chiacchere.

Una tradizione millenaria che è stata modificata nel corso dei secoli e che assume nomi diversi a seconda della zona in cui viene preparata.

Le chiacchere diventano frappe nel Lazio, cenci in Toscana, crostoli in Trentino, bugie in Piemonte ecc. Le origini sembrano risalire ai Saturnali che si celebravano nell'antica Roma. Durante questa festa, che può ricordare il nostro carnevale, venivano distribuiti alla folla le Fructilia; dolci fritti nel grasso animale e ricoperte di miele. La ricetta appare per la prima volta in un libro del grande gastronomo rinascimentale Domenico Romoli nel 1560 con il nome di frappe.

A parte la forma elaborata, le frappe avevano, probabilmente, una consistenza diversa dalle chiacchere attuali che risultano più friabili grazie al burro aggiunto nell'impasto originario. Infatti, l'impasto odierno prevede farina, zucchero, uova e burro, appunto, con l'aggiunta di grappa o rum o brandy. Ma il vero tocco gourmet è un pizzico di sale.

Le chiacchere devono la loro sopravvivenza e la loro diffusione alla semplicità e bontà della ricetta, definita solo recentemente agli inizi del secolo scorso nella raccolta di ricette regionali italiane di Anna Gossetti della Salda. Il nome, invece, sembra derivare da un aneddoto sulla Regina Margherita di Savoia, che chiese al



Chiacchere o Cenci

Ingredienti:

350 gr. di farina, 30 gr. di burro, 30 gr. di zucchero, 2 uova, 1/2 bicchiere di grappa, un pizzico di sale.

Procedimento: Disporre a fontana la farina e mettere al centro tutti gli altri ingredienti. Lavorare l'impasto fino a renderlo liscio ed elastico, fare una palla e lasciarlo riposare coperto per 30 minuti. Spianare la pasta con il mattarello e ricavare una sfoglia non troppo sottile poi ripiegarla su se stessa e spianare nuovamente. Con una rotellina a taglio smerlato fare delle strisce di circa 2 centimetri per 15. Annodare, senza stringere, ciascuna striscia e friggerla nell'olio d'oliva. Toglietli dal fuoco quando sono dorati e farli asciugare su carta da cucina. Spolverizzare i dolci freddi con zucchero a velo.

Bisogna dire che le chiacchere odierne differiscono dai cenci sia per dimensioni (5 cm x10 anziché 2 x 15) sia perché invece di annodare le strisce si praticano dei tagli centrali con la rotellina smerlata prima di friggerle. Inoltre oggi viene aggiunto all'impasto anche il lievito in polvere. Le varianti sono infinite: da quelle per vegetariani a quelle senza lattosio.

cuoco di corte, Raffaele Esposito (lo stesso che invento la pizza margherita), di preparare un dolce perché era affamata, essendosi dilungata nel chiacchierare con degli ospiti.

All'inizio, pensavo che non ci fosse molto da dire su questo argomento e, invece, ho scoperto una storia lunga e appassionante.

Quello che avete appena letto, infatti, è solo una piccola parte di ciò che ho trovato su questo dolce sorprendente.

Eleonora Di Grazia

La nuova Disability Card



attraverso uno smartphone dotato di fotocamera e collegamento ad internet.

Dal 22 febbraio, l'INPS rende possibile richiedere sul proprio sito la Disability Card, effettuando l'accesso tramite SPID, CIE (Carta d'Identità Elettronica) o CNS (Carta Nazionale dei Servizi). La nuova tessera che arriva a compimento di un lungo percorso di integrazione, consentirà alle persone con disabilità di compiere un importante passo avanti rispetto all'inclusione nella vita sociale della propria comunità di appartenenza.

Un nuovo modo per accedere a tanti servizi per i disabili in Europa: è arrivata la Carta Europea della Disabilità. Un documento in formato tessera che permette alle persone con disabilità di accedere a beni e servizi, pubblici o privati, gratuitamente o a tariffe agevolate.

La Carta Europea della Disabilità sostituisce a tutti gli effetti i certificati cartacei e i verbali attestanti la condizione di disabilità e fa parte di un progetto comune agli Stati europei che riconoscono il reciproco regime normativo. Quindi per certificare la propria condizione di disabilità, a seguito dell'avvenuto riconoscimento ed accertamento da parte delle commissioni competenti, basterà esibire la Carta Europea della Disabilità e permettere la lettura del relativo QR Code all'operatore incaricato

La Disability Card può essere richiesta dalle varie categorie di persone disabili, comprese quelle con certificazione ai sensi della Legge 104/1992, Art 3 comma 3. Tra le agevolazioni che si potranno ottenere rientrano senza ombra di dubbio quelle nel campo culturale, del tempo libero, delle attività sportive e dei trasporti.

Soluzioni del cruciverba

ORIZZONTALI

1 orizz: **ETILICO** 5 orizz: **TROFEO** 8 orizz: **TRE** 10 orizz: **INO** 11 orizz: **ORO** 12 orizz: **TE** 13 orizz: **LA** 14bis orizz: **NI** 15 orizz: **BE** 16 orizz: **MO** 18 orizz: **DOC**

19 orizz: **ANTARES** 20 orizz: **BARCONE** 22 orizz: **IGI** 23 orizz: **TA** 24 orizz: **METANO** 25 orizz: **ETTO** 26 bis orizz: **ESTE** 28 orizz: **STIA** 30 orizz: **TETANO**

33 orizz: **AL** 35 orizz: **BAU** 36 orizz: **ART** 38 orizz: **GIN** 39 orizz: **PS** 40 orizz: **TOTI** 41 orizz: **IR** 42 orizz: **VERONE** 43 orizz: **NE** 44 orizz: **PO** 45 orizz: **OM**

46 orizz: **NA** 47 orizz: **ATOMO** 48 orizz: **MARE** 49 orizz: **RARO** 50 orizz: **OM**

VERTICALI

2 vert: **LINA** 3 vert: **INIR** 4 vert: **CO** 5 vert: **TR** 6 vert: **ROMA** 7 vert: **FO** 8 vert: **TED** 9 vert: **ERCOLE** 11 vert: **OE** 13 vert: **LAIO** 14 vert: **ANG** 15 vert: **BS** 17 vert: **ROT**

20 vert: **BARI** 21 vert: **CE** 25 bis vert: **TO** 26 vert: **OSTA** 27 vert: **TORINO** 29 vert: **ABS** 30 vert: **TUTOR** 31 vert: **TUTOR** 32 vert: **RIVA** 33 vert: **AGRO**

34 vert: **LIOM** 37 vert: **TRAM** 38bis vert: **NNO** 39 vert: **PER** 40 bis vert: **IMO** 43 vert: **NA**

POESIE E PENSIERI AL CLUB

A Paul Verlaine

E leggendo ancora una volta
la tua e mia angoscia,
ho la coscienza colma di acqua di lacrime
che pensa, costretta ad affogare.
E' talmente sommersa che anche l'in-
coscio oramai
è destinato ad affondare,
preludio al relitto che dovrà diventare.
Ormai giunto al fondo, stupito,
riuscendo ancora a respirare,
non mi resta che scavare.
E scavando le pareti rocciose
ed incatramate dell' inconscio
mi persuado che sto scappando
da me stesso.
Allorchè mi volto,
tento di ritornare in superficie,
come fanno gli squali: lesti
quando l'odor di sangue è forte.
E vedo tutto quello che a noi
l'inconscio nasconde:
un tribunale di giudici severi
che martellano instancabili.
Quattro leoni lussuriosi dalle
criniere fulve e vermiglie.
E poi un cinereo e grasso volume
che gronda di ricordi,
che vacillano e zampillano furiosi.
Ahimè i ricordi amorosi,
son proprio quelle le pagine più gravi.
Una fatica immane compio
per serrare quei capitoli rugginiti e crepa-
ti.
Fuggo dalle mie tenebre
sospinto dall'inerzia,
delle acque stagnanti e gelide,
battendo ora sui giudici

ora sui leoni.

Giunto al varco mi accolse
adirata una voce sentenziosa:
T'attendono gli inferi!!!
Ma tu peccatore tra i peccatori,
disse a me la coscienza,
in qual posto speravi di approdare
dopo il tuo irrazionale salpare??!!
Muovo le palpebre umide e paonazze,
e mi accorgo che è tutto un sogno,
un incubo, nell'incubo di me stesso.
E risi, risi, ancora una volta...
ancora una volta.
Io che son naufrago e superstite di me
stesso.

Antonio Bologna

E guardo

Gli sguardi senza meta.
Le parole si attorcigliano
Nella gola.
Occhi stanchi
per il troppo vissuto.
Una gioia immensa
Trattenuta nella gola.
Una familiarità che
Riscalda il cuore
Per brevi attimi.
Ma tu,
col tuo fare di velluto
riempi al meglio
le mie note
stonate.
Ti ho trovato
Fra le mie braccia
Sature di sudore
E da lì non mi non mi sono
Più mossa
Per il troppo
Amore

Caterina Scaturro (KS)

SANREMO 2022



Il Festival di Sanremo è stato un evento veramente straordinario. Innanzitutto la presenza del pubblico che l'anno scorso per l'infuriare del covid, ha visto una sala desolatamente vuota, con i cantanti che si esibivano senza i dovuti applausi della platea. Solo la bravura degli Anchorman (Amadeus e Fiorello), che con i loro sketch torrenziali hanno portato un surplus di comicità, che ha alquanto sollevato l'umore del pubblico domestico.

Quest'anno si è tornati alla normalità, a parte il mantenimento delle mascherine e nonostante questa concessione persistente, maledetto virus, era tutto un rutillare di colori, negli elegantissimi abiti. Il pubblico è il centro dello spettacolo di Sanremo e l'aria come già detto ha dato ai cantanti, ai presentatori, alle presentatrici un sostegno e un gratificante "tifo". Come l'anno scorso il "pilota" della kermesse è stato un instancabile e professionale Amadeus, che ha retto gli infiniti 5

giorni dello spettacolo. Come l'anno scorso gli faceva da spalla un pirotecnico Fiorello: insieme hanno dato vita a momenti di autentica comicità che si trasformava spesso in istrionismo. E, dal momento che è quasi d'obbligo la presenza di un aiuto femminile, si è evitato la presentazione unica, magari scelta esclusivamente per la sua venustà e ogni giorno la scelta è caduta su una presentatrice diversa: la prima scelta è caduta su una fascinosa Ornella Muti non precisamente giovanissima, ma corredata di un fascino muliebre innegabile. La simpaticissima Priscilla ha dato un tocco di novità, vista anche la sua ambigua sessualità. Ma a parte tutto la "donna" ha incantato il pubblico con la sua sperticata ironia. Il terzo giorno è stato il turno di Maria Chiara Giannetta, che si è presentata con il suo abituale ruolo di attrice, improvvisando uno sketch a due con l'attore Maurizio Lasciacco. Per ultima la bellissima, seppur alquanto attempata Sbrina

Ferilli, molto grintosa che ha un po' criticato Amadeus per averle "appioppato" un ruolo marginale. L'altra novità è stata quella di invitare come ospiti della serata cantanti e gruppi non stranieri ma nostrani. Ne citiamo solo due: Laura Pausini che ha deliziato il pubblico dell'Ariston e quello domestico. I talentuosi Maneskin che, vincitori dell'anno scorso e ormai famosi in tutto il mondo si sono esibiti in una performance che ha visto due brani bellissimi, confermando la loro verve, che li ha portati nell'Olimpo internazionale della musica. Il livello dei brani musicali è stato notevole tranne qualche brano definibile kitch. Alla fine un duo formato da Mammoth e Blanco che a mio parere è stato veramente il brano più romantico e affascinante che ha chiuso i battenti con un bilancio positivo.

**Antonella Fantaci
Antonio Bologna**

GRAZIE AI NOSTRI PARTNER E DONATORI



Per la mente, con il cuore.

Il tuo 5 x mille a
Progetto Itaca Palermo ODV

C.F. : 97262010826



Progettiamo Salute Mentale

