ARMONIOSAMENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno III - N. 12 Maggio-Giugno 2022 *Copia omaggio*

Attenzione! Presentazione ! - pagina 8

- pagine 6-7

ED ANCORA …

La Salute mentale è Bene Comune - pagina 2

Faf che emozione - pagina 3

Vita da Club - pagina 9

La Ricetta - pagina 10

Anima libera - pagina 11

ARMONIOSA*MENTE*
Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 12 Maggio-Giugno 2022

Redazione:
I soci, le socie e lo staff del Club Itaca Palermo 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 Palemo

info: 091 6714510
villaadriana@clubitacapalermo.org

Progetto Itaca Palermo ODV
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 Intesa San Paolo, 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

A distanza di un anno la nostra associazione **scende di nuovo in Piazza** per **manifestare** insieme a tutte le associazioni, cooperative, familiari, utenti, operatori dei servizi di salute mentale e del terzo settore riuniti nella ETS regionale "Si può fare per il lavoro di Comunità" contro il vertiginoso peggioramento di tutti i servizi della salute mentale siciliana. Da oltre un anno **abbiamo denunciato** la diminuzione della spesa sanitaria, il triste primato siciliano dei TSO (trattamenti sanitari obbligatori), la residenzialità nelle CTA (Comunità terapeutiche assistite) e nelle Comunità alloggio divenuta cronica, lo scarso numero di prestazioni sanitarie, il basso numero dei posti letto negli SPDC (Servizi psichiatrici di diagnosi e cura), la quasi inesistenza dei Centri diurni. **RIVENDICHIAMO Servizi adeguati per i soggetti affetti da patologia psichiatrica. Vogliamo solo il rispetto della legislazione vigente. DENUNCIAMO: 1-**la zoppicante applicazione del **budget di salute**: libere interpretazioni dello 0,2 a bilancio da parte delle ASP, ritardi e inadempienze quasi ovunque. **2 -** La non emanazione di **Piante organiche nuove** che rispettino i principi della prevenzione, cura e riabilitazione: macroscopiche mancanze di psicologi, assistenti sociali, terapisti della riabilitazione, educatori, sociologi ed amministrativi. Restano **Piante organiche vecchie** con mancata assunzione di centinaia di operatori per interventi solo d' urgenza e un'assistenza psichiatrica di base. -**3** Gli **SPDC** sono ancora a media assistenza con poco personale solo infermieristico e medico con conseguenti ricoveri che tendono solo alla stabilizzazione clinica, spesso con metodi coercitivi, e non alla ripresa di un progetto. -4 **l'integrazione socio-sanitaria** in Sicilia resta un miraggio con conseguenze gravissime per l'utenza. Da qui anche la mancata applicazione del decreto assessoriale del 31.07.2017 che affronterebbe finalmente in maniera chiara la problematica delle Comunità alloggio e dei gruppi appartamento che non riescono a partire. L'applicazione del decreto chiarirebbe anche le responsabilità dei Comuni che molto spesso non riescono neanche ad applicare la L. 328.

Per tutti questi motivi, parteciperemo Alla mobilitazione regionale e al sit-in indetto per il 30 giugno 2022
dinanzi l'Assessorato alla Sanità
per manifestare il nostro più forte dissenso per il disinteresse con il quale si affronta l'assistenza psichiatrica, per chiedere ancora una volta il funzionamento efficace della rete dei servizi per la salute mentale in Sicilia.

FAF CHE EMOZIONE

Si è concluso il 14 giugno 2022 l'11°corso Famiglia a Famiglia/Nami a Villa Adriana.

Il corso, della durata di 2 ore per un totale di 8 incontri è stato condotto da tre familiari formatori ed è stato frequentato da 12 familiari. I nostri corsi sono infine ricominciati in presenza e l'emozione del primo giorno così come dell'ultimo incontro è stata grande.

Il primo giorno perché nello sguardo dei familiari c'è ogni volta l'apprensione e la preoccupazione del nuovo, come affrontare una lotta dolorosa senza nome, ma c'è anche la curiosità di capire a cosa vanno incontro. L'ultimo giorno perché sono sollevati dall'impegnativo e stressante percorso che hanno affrontato e terminato ma anche la certezza che questi incontri hanno apportato una nuova luce nel loro oscuro orizzonte iniziale.

I nostri formatori sono straordinari, con grande professionalità infondono pace e sicurezza: Maria, Gaetano, Lucia e Rosalba sono accanto a ciascuno dei familiari ogni momento pronti a spiegare, ad approfondire una incertezza o una difficoltà e a sostenere ciascuno dei corsisti in qualsiasi momento di crisi o di défaillance.

Adesso con nostra grande gioia si è unita alla squadra dei formatori Giusi Giannone che accogliamo con un affettuoso Benvenuta.

Auguro a ciascuno dei familiari che ha fatto il corso del 2022 di rimanere uniti a Itaca per continuare insieme il nostro percorso di speranza.

Rosemarie Tasca

I DISTURBI MENTALI SONO UN PROBLEMA SERIO.

NOI TI ASCOLTIAMO.

Se cerchi informazioni, consigli, solidarietà, parlane con noi.

CELL.: +39 320 881 7357

OGNI MARTEDÌ DALLE 9:00 ALLE 16:00

PROGETTO ITACA PALERMO

IN VIAGGIO VERSO ITACA

Riceviamo e pubblichiamo con piacerel'articolo della rivista scolastica Agorà, nato nell'ambito di un progetto di ricerca nella realtà della nostra Palermo da parte della scuola Ipsseoa Pietro Piazza di associazioni enti e soggetti privati che spesso poco conosciuti ma che danno un grande contributo sociale e alla crescita civile, morale ed economica di tutti noi. L'articolo nasce da una intervista che si è tenuta con i soci del Club Itaca nello scorso mese di aprile.

In viaggio verso Itaca

Tra le associazioni impegnate nel sociale, a Palermo, siamo stati colpiti dal Progetto Itaca descritto nel sito come un luogo d'incontro e di opportunità, non sanitario, dove persone con una storia di disturbo psichico possono sviluppare le proprie capacità, qualità ed interessi, acquisire fiducia in se stessi e negli altri e una maggiore indipendenza e autonomia sociale e lavorativa".

Laura, un'operatrice del centro, ha risposto alla nostra mail per cui abbiamo fissato una data.

Il 26 aprile, con la prof. Sceusa, siamo andate nella sede dell'associazione, a San Lorenzo, presso Villa Adriana. Siamo stati accolti da Laura e da altri operatori, soci e ospiti, abbiamo visitato i locali e poi, ci siamo seduti in cortile, sotto un sole mite, con Laura e gli altri per presentare il nostro progetto, quindi la nostra intervista.

Quando è nata l'associazione? Nel 2011, abbiamo approvato lo statuto in cui abbiamo indicato lo scopo: lavorare nel sociale contro il pregiudizio e lo stigma sulla salute mentale e in supporto di familiari e persone con disagio psichico. Nello statuto, uno dei progetti si chiama Clubhouse. La spinta iniziale, è stata data da alcune persone di Milano, dove è nata la prima clubhouse del Progetto Itaca Milano. Attualmente ci sono 15 clubhouse in tutta Italia e ognuno ha un suo statuto giuridico. Il "metodo clubhouse" ha come linee guida "Fountain House", la prima clubhouse internazionale che nasce tra 1946-48. L'idea è quella di trovare un luogo dove svolgere delle attività reali lavorando però sulle risorse e non sulla cura della malattia. Oggi le clubhouse sono anche in Africa e l'idea è sempre la stessa: lavorare a tutte le attività della clubhouse. Tutte le attività vengono svolte dai soci, ossia persone con disagio psichico, affiancate dallo staff. Tutti lavorano da pari a pari con una distribuzione dei ruoli tra soci e operatori, come all'interno di un'associazione.

Interviene Rosalba, una socia, che ci dice: il socio non lavora mai da solo, ma è sempre affiancato da un operatore o un'operatrice o da un altro socio e questo è un progetto volto all'indipendenza, per rendere il socio autosufficiente. Ci occupiamo di amministrazione, contabilità, cucina, comunicazione, pulizia degli spazi.

Laura, quali obiettivi avete raggiunto?

Fin dal maggio 2013, abbiamo posto dei punti fermi per gestire le attività, un aspetto molto importante.

Abbiamo preso spunto da ciò che si fa in tutte le clubhouse, ossia strutturare la giornata. Usiamo una lavagna su cui sono indicate tutte le attività da svolgere, per la gestione del posto. Vengono divisi i compiti tra i soci stessi, quindi è necessario che ci sia chi cucina, chi va a fare la spesa, chi le pulizie, chi lavora sulla comunicazione. Ci sono attività giornaliere e altre settimanali, come per esempio, la redazione del giornale o gli eventi come la raccolta fondi. Inizialmente, l'obiettivo era farsi conoscere in città e oggi possiamo dire

Dopo otto anni, abbiamo 69 soci della clubhouse, 22 ospiti. Questi ultimi si trovano nella condizione che precede quella di soci. Soci e staff prendono tutte le decisioni insieme, come accettare o meno un socio, perché bisogna capire se il nostro sistema è idoneo per chi ne fa richiesta. Adesso che siamo conosciuti in città, i centri di salute mentale territoriali ci conoscono e ci segnalano dei casi, tanto che iniziamo a non potere accogliere tutte le richieste. Inizialmente accoglievamo persone con patologie che riguardassero la personalità, quindi schizofrenia, depressione maggiore, bipolarismo. Da un paio d'anni, abbiamo trovato la forza per aprirci, perché sono arrivate persone con doppia diagnosi o ritardo cognitivo e che prevedono una serie di strumenti che noi non abbiamo. Con il tempo, il gruppo riesce a superare le difficoltà manifestate dal singolo. La nostra forza è che per superare la difficoltà c'è un gruppo che insieme trova la soluzione. Tutte le attività sono da considerarsi strumenti, per esempio la pulizia non è solo degli spazi ma anche della mente, perché il fine è quello di far raggiungere l'autonomia, che significa anche un'indipendenza economica. La persona con disagio psichico vuole la propria autonomia e quindi troviamo i modi per farlo. **Cosa rappresenta questa associazione?** (…) Una socia ci dice: vengo da una storia di depressione maggiore, questo posto rappresenta una promessa di riabilitazione psichiatrica, mi sono ritrovata qui un po' spaesata, però sono stata accolta bene e adesso è la mia seconda casa. Per me l'autonomia adesso non è un problema. **È possibile partecipare da volontari alle attività?** Il corso volontari nasce per aiutare l'associazione, come se fossimo due realtà che camminano insieme, una cosa è la clubhouse, dove lavoriamo in tre (Laura, Rosalba e Bruno); altro sono i volontari dell'associazione che si occupano di sostenere l'associa zione con varie iniziative (cinque per mille, la raccolta fondi, eventi nelle scuole per farci conoscere, corso fami glia e famiglia, ossia un corso con il supporto dei familiari e caregivers).(…)Chi desidera lavorare con la clubhouse non deve avere pregiudizi e deve trattare i soci come persone normali ma non è semplice sradicare l'etichetta sociale "malato di mente". Abbiamo dovuto, nel tempo, accompagnare fuori dei volontari perché non riuscivano a entrare in empatia, non riuscivano a lavorare in gruppo. Se si vuole diventare volontari bisogna sostenere un colloquio con soci e staff in cui esprimi i tuoi obbiettivi e perché vuoi svolgere volontariato. Dopo bisogna trascorrere almeno due giornate strutturate insieme e alla fine si decide se ammettere o no la richiesta. Ci sono tante attività che si possono fare, per esempio la linea di ascolto "Itaca incontra". **Ci sono adolescenti nell'associazione?**I soci dell'associazione devono essere maggiorenni, essere già seguiti dai centri di salute mentale o da uno psichiatra/ psicologo e avere una patologia già diagnosticata. Negli ultimi due anni, il disagio è aumentato molto. C'è una grande richiesta, per cui abbiamo presentato un progetto per un centro aggregativo. Vorremmo dare una risposta in questo senso, ma probabilmente non sarà accettato. Purtroppo, non vengono creati spazi di aggregazione per adolescenti, proprio adesso che il disagio è maggiore.

C'è un caso particolare? Una ragazza arrivata da poco che nonostante le sue disabilità fisiche è sempre disposta a collaborare e a lavorare.

Come avete affrontato la pande mia? Durante il primo lockdown, abbiamo interrotto le attività per 2 mesi e le abbiamo riprese a fine maggio 2020. Per Rosalba è stato difficile riprendere i ritmi anche con tutte le dovute cautele igieniche. Fare rispettare le norme igieniche a tutti è stato molto difficile. Da giugno 2020 non abbiamo più chiuso. Abbiamo preferito rischiare e usare le misure igieniche, perché rimanere a casa creava più disastri. **I locali?** Li abbiamo ricevuti, nel 2011, in comodato d'uso per 18 anni dalle suore francescane. L'associazione ha investito più di 200.000 euro nella struttura e precisiamo che i servizi della clubhouse sono gratuiti, viviamo di progetti e donazioni. Purtroppo, dopo 11 anni, hanno ritirato il comodato d'uso e non sappiamo dove andare ma non ce ne andremo senza avere un'alternativa anche perché abbiamo pure investito in questa struttura, grazie al sostegno di Milano. **Quali sono le attività preferite dai soci?**

Le attività più interessanti sono la cucina, le riunioni, lavorare al computer e la promozione di eventi. Non ci annoiamo.

(J.Brown, D.DiMiceli, F. Montesanto, N. Nuccio, A.Sciacovelli, M.Di Fiore,prof.ssa G. Sceusa)

Giovedì - 23 giugno 2022 – dalle ore 19:00 alle ore 23:00 - Charity- torna *"BENEFICAMENTE 2022"* - Evento Raccolta Fondi a favore di "PROGETTO ITACA PALERMO OVD" - Marina Villa Igiea – Porto Piazza Acquasanta - 90142 Palermo: Per il quarto anno ***"Progetto Itaca Palermo ODV"***, organizza il charity-party allo scopo di *sensibilizzare* e *informare* sulle attività svolte, in tema di ***Salute Mentale***, da coloro che lavorano, in tutte le sedi di Progetto Itaca – presenti in sedici delle maggiori città italiane e, in particolare su Palermo, offrendo risorse, sostegno ed accoglienza a quanti che, affetti da disaggio psichico (nonché ai loro familiari), si rivolgono all'Associazione ***Progetto Itaca,*** in cerca d'aiuto.

Il charity-party, in programma, si prefigge d'essere –oltre ad un momento di aggregazione – una richiesta di supporto fattuale ed economico, al fine di continuare a sostenere ***le attività di riabilitazione e inserimento sociale e lavorativo di persone affette da disturbi mentali***, attività che, attualmente, si svolgono presso il **Club Itaca Palermo** di Villa Adriana.

All'evento, interverranno circa 300 persone che godranno di una serata volta al sociale, arricchita da momenti emozionanti, accompagnati da buona musica. Due concerti, infatti, saranno eseguiti da due band solidali: **"NoStigma"** e la **"BNice"**, ma anche **i Dj Matteo La Rosa** rallegrerà l'evento con una selezione di brani musicali scelti ad hoc. Ad immortalare i momenti salienti del party sarà il fotografo ***Massimo di EmmeERRE Studio.*** Anch'essi pro-bono.

Nel corso della serata, saranno premiati i ristoratori, che hanno aderito alla campagna solidale ***"Tutti Matti per il Riso al Ristorante"***, proponendo nel loro menù, da ottobre 2021 a giugno 2022, una ricetta, prodotta con il nostro riso solidale. I ristoranti che vi hanno aderito sono sottoelencati, in ordine alfabetico:

ALIAS – BAR VILLA ZITO - CHARME DI CIRCOLO CANOTTIERI LAURIA – DECA BISTROT – FERRAMENTA – GIGI MANGIA – KALHESA – – LA BRACIERA - LE TERRAZZE CHARLESTON – LUMìA RESTAURANT – SARDINA PASTA BAR - SICILO' TUTTI CRUDI – TRESKA – VILLA COSTANZA – VINO VERITAS.

Nella splendida scenografia ***MARINA VILLA IGIEA***, che ospita l'evento solidale, buon cibo, ottimo vino, birra artigianale e gelati, saranno offerti dall'Associazione **Progetto Itaca Palermo**, grazie ai preziosi omaggi degli amici:

ASSOCIAZIONE GROSSISTI MERCATO, ***CESVOP, DECIBEL, ELENKA, FARMACIA SAN VITO, FASO, FENECH, F.LLI CONTORNO, MAG, MARR, SCIALLA, SICILO' TUTTI CRUDI, TASCA D'ALMERITA, VILLA COSTANZA.***

Nell'ambito della manifestazione il ***CIRPE,*** Ente di Formazione attuatore del Programma Avviso 8/1, presenterà i risultati del Progetto **FLAVOR** con gli allievidei percorsi di formazione Addetto Gelatiere e Addetto Panificatore/Pasticcere.

I convenuti avranno modo d'approcciare la nostra realtà, tramite i volontari che presidieranno i banchetti informativi e che rilasceranno – se richieste – proprie testimonianze.

Gli **Info Point** saranno dedicati a:

"JOB STATION" supportato da **Fondazione Sicilia**;

"PROGETTO PREVENZIONE NELLE SCUOLE - YOUTH IN MIND" finanziato da **Esselunga, Lundbeck, Unicredit Foundation, Enel Cuore;**

"ROAD TO SOCIAL CHANGE" – "SEMINIAMO BELLEZZA" – "RESTITUIAMO VALORE" supportato da **Unicredit; *"VOLONTARI",*** che presenteranno i corsi di volontariato **(FAF, LINEA ASCOLTO, AUTO AIUTO, PARI A PARI)** e i gruppi interni operativi ***" LIBRI"- "Ma perché è sempre Natale"*** *di* ***Rosemarie Tasca; "Fremiti, pulsioni… derive della psiche"*** *di* ***Sonia Leone Terranova; "Capovolti"*** *di* ***Caterina Scaturro;*** "***CIRPE ENTE DI FORMAZIONE".***

Il *concept* dell'evento si basa sulla messa in circolazione di **chiavi,** dal chiaro significato simbolico.

È una "**CHIAVE"** quella a cui ricorrere per: ***"AIUTARCI AD AIUTARE!", "È AMORE LA CHIAVE CHE SERVE PER COMPRENDERE CHI SOFFRE", "APRI CON QUESTA CHIAVE LA PORTA DI PROGETTO ITACA PALERMO ODV"," UTILIZZA LA NOSTRA CHIAVE PER ABOLIRE LO STIGMA DEL PREGIUDIZIO VERSO CHI HA UN DISAGIO PSICHICO", "ADOPERA LA CHIAVE PER AIUTARE LA MENTE CON IL TUO CUORE!".***

Giostrando su tale simbolismo, al posto dei biglietti d'ingresso, saranno distribuite **300 chiavi** con il logo dell'**Associazione Progetto Itaca Palermo ODV.** Tra esse, ben 8 saranno vincenti! **I ragazzi del Club Itaca Palermo**, accompagnati da ***Ray Di Matteo,*** al sax, gireranno durante la serata con 10 scrigni, ognuno dei quali contenete uno dei premi messi in palio. Per aggiudicare gli scrigni preziosi, gli intervenuti saranno invitasti a provare ad aprirli, con la chiave/biglietto, ricevuta in cambio di una donazione.

Gli 8 premi hanno ciascuno un valore di mercato fino a 300 euro, sono stati offerti da: ***Tasca D'Almerita,*** due casse di Brut Alemerita – ***Cammarata Sport,*** un buono - **Domenico Pellegrino,** una luminaria artistica – ***Marco Amato,*** una consulenza per un quadro astrologico –***Rosemarie Tasca,*** una litografia di Guttuso - ***Studio 11 Ottica,*** un buono - **Case Vacanze "I fenicotteri"** un weekend per 4 persone, da fruire in settembre prossimo a Mothia (Tp), **Anna Autizi Centro Estetico,** un buono.

Per la realizzazione di questo grande evento hanno collaborato attivamente tutti i nostri volontari dell'associazione.

Noi siamo una grande squadra, una grande orchestra dove ognuno, con il proprio strumento-operato partecipa a questa sinfonia.

Un particolare ringraziamento va a Mariella Vitale Marinese, Bianca Lo Bianco Giardina, Rosemarie Tasca, Ornella Tocco Pampalone, Rocco Cangialosi, fondamentali per tanti cruciali aspetti organizzativi e di comunicazione.

Ringraziamo sempre Rosy Salvo di Pietraganzili e Giuseppe Barresi tesoriera e presidente di questa meravigliosa avventura chiamata Progetto Itaca Palermo ODV.

Federica Terranova

Attenzione, Presentazione!

Il 19 Maggio scorso al Club è stato presentato il Progetto "Seminiamo Bellezza Restituiamo Valore".
Il progetto è articolato in 3 punti fondamentali:
Il sostegno e la valorizzazione dei produttori agricoli locali e la salvaguardia dell'ambiente
La consapevolezza di una sana alimentazione in base alla stagionalità e alla disponibilità dei produttori
L'inserimento lavorativo dei soci e delle socie del Club Itaca Palermo
All' evento sono stati invitati i volontari, i familiari del corso "Famiglia a Famiglia" e dei soci che frequentano il Club, gli amici e i rappresentanti delle realtà agricole che stanno entrando a far parte del progetto.
La manifestazione è iniziata con un'introduzione di Alessandro Di Mariano, il referente della Società Cooperativa Ciauli, nostra partner e successivamente la parola è passata a me ed a Antonella Colli.
Il nostro compito è stato quello di far comprendere l'importanza di questo progetto e il nostro punto di vista su questa opportunità di inserimento lavorativo.
Ampio spazio è stato dato alla presentazione anche tramite delle slide da Alessandro e Pietro con il supporto di Giovanna, responsabile della comunicazione, che illustravano le aziende dei produttori che collaborano con noi.
E' intervenuta anche Laura Peduzzo, membro dello staff del Club, che ha sottolineato la necessità dei clienti di essere anche coproduttori attraverso una scelta di consumo più sostenibile.
Il nostro Presidente Giuseppe Barresi, nel saluto istituzionale, ha ringraziato la Banca Unicredit per la fiducia accordataci.
Anche stavolta il laboratorio della nostra cucina è stata protagonista preparando ricette sia tradizionali che innovative. Infatti, è stato preparato un buffet con un classico cous cous di verdure e due ricette particolari.
Una proposta da Alessandro cioè risotto alle fragole e il paté di fave e finocchietto selvatico preparato da Ninni Conti della Società Cooperativa Ciauli; poi servite agli intervenuti, sia da noi soci che dallo staff del Club che dai volontari.
Durante tutto lo svolgersi della manifestazione, la nostra socia Giorgia ha collaborato facendo fotografie e filmati che sono stati successivamente pubblicati sui social del Club.
Il nostro impegno è, fondamentalmente, dare continuità e garantire la crescita del progetto sia con il supporto dei clienti/coproduttori sia attraverso nuovi progetti.
Il sito www.Seminiamo Bellezza.it è già attivo e si possono ordinare on line i prodotti scelti e poi venirli a ritirare qui al Club il giovedì pomeriggio dalle 15:00 alle 18:30 e al Giardino di Handala in Via Gian Luca Barbier n.61 dalle ore 17:00 alle 18:30.

Eleonora Di Grazia

VITA DA CLUB

CORSO MANUTENZIONE DEL VERDE

TUTTI INSIEME PER COLTIVARE

Nei nostri locali di Villa Adriana si è avviato un corso “Addetto alla manutenzione del verde” della durata di 100 ore finanziato dall'ente “Jobbing Centre”.

Il corso ha visto la partecipazione di 15 allievi con fragilità psichica, diviso in una parte teorica ed una parte pratica.

La classe era composta da alcune socie e soci del club, da persone di altre associazioni e ospiti di una CTA.

I corsisti hanno appreso le nozioni di base del settore agricolo dal punto di vista teorico. Invece nella parte pratica essi si sono cimentati nella realizzazione di un orto estivo che ha compreso le lavorazioni del terreno e successivamente la messa a dimora di pomodori, melanzane, tenerumi, zucchine genovesi e napoletane, lattughe, basilico e cetrioli.

Contestualmente all'orto, si è eseguita la potatura di agrumi (limoni, arance e mandarini).

Un'altra tecnica agronomica praticata dagli allievi è stata l'innesto su alberi di agrumi, per cambiare la varietà, e su olivastro al fine di ottenere un olivo domestico.

Tutto ciò ha comportato un miglioramento del benessere psicofisico degli allievi. Essi hanno avuto modo di avvicinarsi al mondo agricolo, ricavandone una maggiore autostima e una migliore conoscenza del saper fare.

Per tutto il Club Itaca Palermo è stata una bella esperienza di condivisione degli spazi e dei tempi del Club. Non sono mancati i momenti di convivialità (come il momento del Bar Itaca o il Pranzo).

Anna,

Vincenzo

e tutti i corsisti

La scalora o “indivia”, ebbe origine dopo il 1600, nei Paesi del Mediterraneo, anche se ad oggi è tantissimo coltivata in tutto il mondo, Italia inclusa. Molto diffusa nel territorio nazionale infatti, ha trovato il clima ideale per crescere qui in Puglia come in Abruzzo, Marche, Campania e Lazio. Conosciuta già dagli egiziani e dai romani, ma impiegata esclusivamente come medicinale – Galeno ne consigliava l’uso per curare le **malattie del fegato** – e il suo utilizzo in tavola iniziò soltanto nel XVII secolo. La scarola risulta grande apportatore in vitamine A e vitamine C, nonché alimento altamente **idratante** grazie al suo contenuto di acqua, ma anche di potassio e fibre alimentari. Nella scarola si possono trovare inoltre grandi quantitativi tra ferro, calcio e riboflavina. La scarola aiuta nella variazione della **peristalsi intestinale** e nella difesa dalla **stipsi**. Grazie all’acqua e ai minerali in essa contenuti, risulta l’alimento ideale per chi fa **sport**, nonchè per tutti coloro che sostengono una **dieta** ipocalorica, in quanto ha grandi **capacità sazianti.** La fibra alimentare rende la scarola l’alimento ideale per chi soffre di **malattie metaboliche** o per chi ha alti rischi **cardiovascolari**.

Pasta Scarola e muddica atturrata

Ingredienti per 4 persone:

2 mazzi di scarola
350 gr. di penne – pasta corta
1 cipolla
2 buste di passolina e pinoli
200 gr. di pan grattato

Preparazione:

Lavare bene la scarola in abbondante acqua, sbollentare la scarola in acqua salata, tritare la cipolla e soffriggerla. Aggiungere la scarola nella padella e mescolare. Fare insaporire bene, aggiungere passolina e pinoli e fare ammorbidire bene la scarola. Tostare il pangrattato con olio e un pizzico di pepe, aggiungerlo alla scarola, spengere la fiamma e mettere da parte. In abbondante acqua salata cuocere la pasta, scolarla e aggiungere alla scarola con un po’ di acqua di cottura. Amalgamate il tutto con un filo d’olio a crudo e servire. Buon appetito!

ANIMA LIBERA

Lascia che i tuoi occhi
siano fuliggine.
Lascia che sia un brandello
di fumo.
Lascia che le critiche
ti piovino addosso.
Imperturbabile occhio
di sfida si pone al mio fianco
e il dubbio mi assale.
Non sono stata mai forte agli sbalzi
di pensiero. Continuo su questa via
e non ho trovato gioielli.
Relitti sembra quasi parlino di tenebre
con occhi benigni.
Il nemico pecca di saggezza
e di esperienza.
Salgo su un'altro vagone
ma ahimè, di stelle cadenti
non ne ho contate più.

MAMMA

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
tra le mie braccia
sature di sudore
E da lì non mi sono
più mossa
per il troppo
amore.

Katerina S.

PROGETTO ITACA
PALERMO
PER LA MENTE, CON IL CUORE.
CLUB ITACA
PALERMO
CHARITY PARTY
BENEFICAMENTE
REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON
TASCA
decibel
villa costanza
ASSOCIAZIONE CROSSFIT MERCATO
Scialla
SOSTENUTO DA
FARMACIA SANVITO
faso
clenka
MAG
CAMMARATA
studio 11
I FENICOTTERI
DOMENICO PELLEGRINO
MATTEO AMATO
anna Cutizi
Enel Cuore Onlus
SI RINGRAZIANO
DJ MATTEO LA ROSA
NO STIGMA
RAY
DAVIDE FARINA
I RISTORANTI CHE HANNO ADERITO ALLA CAMPAGNA

Aiutaci ad aiutare!
Il tuo 5 x mille a
Progetto Itaca Palermo ODV
C.F. : 97262010826
PREVENZIONE PER LA SALUTE MENTALE NELLE SCUOLE
Progettiamo Salute Mentale
PROGETTO ITACA
PALERMO
PER LA MENTE, CON IL CUORE.