



ARMONIOSA MENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno III - N. 15 Ottobre - Dicembre 2023 Copia omaggio



Beneficemente '23
- pagina 4



Testimonianze:
Francesco e l' ADHD
- pagina 6

ED ANCORA ...

L'autunno caldo del Club Itaca - pagina 12-13

Progetto EduSostain - pagina 14

La Pet Therapy aiuta - pagina 7

L'angolo della poesia - pagina 11

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 15 Ottobre - Dicembre
2023

Redazione:

I soci, le socie e lo staff del
Club Itaca Palermo ed i volon-
tari di Progetto Itaca
Palermo

grafica e impaginazione

Aurora Castello
Angelo Bonfiglio
Andrea Bonfardeci

fotografie di

Archivio Club Itaca Palermo

Club Itaca Palermo

Via San Lorenzo, 282
90146 Palermo

info: 091 6714510
331.7065063
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 banca-
rio Banca Intesa San Paolo,
p.zza Paolo Ferrari, 1 0 - 20121
Milano - Intestato a Progetto Ita-
ca Palermo. IT25 D030 6909 6061
0000 0062 575

Assegno Bancario o Circolare
intestato a Progetto Itaca
Palermo

5x1000: Firmando nell'apposi-
to spazio della dichiarazione dei
redditi e CUD e indicando il CF
di Progetto Itaca Palermo
97262010826

Lasciti: telefonando in sede



EDITORIALE

Navigando insieme verso una Salute Mentale più Forte!

Nel cuore della nostra comunità si staglia l'isola solidale di Progetto Itaca Palermo, un faro di speranza e sostegno per chi affronta il disagio psichico. Al centro di questa iniziativa illuminante si trova il "Club Itaca", un luogo d'incontro vibrante di vita, dove le persone con disagio psichico imparano l'arte di socializzare in un ambiente accogliente e senza pregiudizi.

Progetto Itaca Palermo è anche un fulcro di informazione per gli utenti del territorio, persone con disagio psichico, genitori, parenti. Attraverso iniziative di prevenzione del disagio psichico, ad esempio presso le scuole cittadine, l'associazione si impegna a diffondere consapevolezza e a rompere il silenzio che spesso avvolge le questioni legate alla salute mentale. Le attività di informazione non si limitano solo alle persone direttamente coinvolte, ma si estendono anche alle famiglie, offrendo un sostegno essenziale.

Un aspetto chiave di Progetto Itaca Palermo, associazione senza fini di lucro, è la sua capacità di sostenere queste nobili cause grazie a fondi provenienti da progetti sociali e generose donazioni di beneficenza. Questo modello sostenibile consente all'associazione di ampliare il suo impatto, raggiungendo sempre più individui e famiglie in cerca di supporto. La nostra attività sul territorio va nella direzione di una sempre più intensa collaborazione con le altre realtà che operano per il benessere sociale, in un progetto di collaborazione su più livelli, con l'obiettivo di creare una vera e propria rete solidale e integrata tra associazioni, istituzioni e utenti. La direzione è quella di realizzare insieme agli altri quella che nel piano strategico nazionale si chiama la salute mentale di comunità. In un mondo spesso affaticato dalle sfide della salute mentale, la nostra associazione si erge come un rifugio sicuro, promuovendo l'inclusione, la consapevolezza e la comprensione. La navigazione insieme, verso acque più tranquille e consapevoli, è la missione di Progetto Itaca, dimostrando che con compassione e impegno possiamo costruire comunità più resilienti e solidali.

Nel cuore della nostra comunità, Progetto Itaca Palermo svolge un ruolo fondamentale nella promozione della salute mentale attraverso iniziative innovative e inclusive. Al centro delle sue attività, il Club dei soci nella sede di villa Adriana offre un rifugio accogliente per coloro che affrontano disagi psichici, offrendo un ambiente dove apprendere e praticare abilità sociali vitali. Qui, il sostegno reciproco diventa la chiave per rompere il silenzio che spesso avvolge le problematiche della salute mentale. La missione di Progetto Itaca va oltre le mura del club, estendendosi alla sensibilizzazione sulla prevenzione del disagio psichico, al supporto per i familiari, ai gruppi di auto aiuto. Incontri di beneficenza ed eventi informativi si diffondono nella comunità, dissipando stigmi e fornendo risorse preziose. Le famiglie trovano un indispensabile sostegno attraverso programmi dedicati, che illuminano percorsi verso la comprensione e l'accettazione.

L'associazione si basa sul lavoro dei volontari, che ogni anno vengono formati attraverso un percorso di studio e consapevolezza sui temi del disagio psichico e su una struttura finanziaria solida. Progetti sociali e donazioni di beneficenza alimentano quest'opera, garantendo la continuità delle attività che migliorano la qualità della vita per coloro che ne traggono beneficio.

In un mondo che spesso trascura la salute mentale, Progetto Itaca emerge come faro di speranza, dimostrando che la forza della comunità può veramente cambiare destini. Con il sostegno di tutti, continuiamo a navigare insieme verso acque più calme e più salutari. Per la mente con il cuore.

La Redazione

Grazie ai nostri Sponsor!



Fondazione
Peppino
Vismara



Fondazione Allianz
UMANA MENTE



Regione Sicilia
Assessorato famiglia,
politiche sociali e lavoro



FONDAZIONE TERZO PILASTRO
ITALIA E MEDITERRANEO

Un dono
che apre
il cuore!
Grazie per
il vostro
Aiuto!



Beneficemente 23



Musica, doni, luci e colori per una grande serata solidale. Dopo il successo dell' anno scorso, mercoledì 13 settembre dalle 19 alle 23, è tornato "Beneficemente 23", l'evento di Progetto Itaca Palermo ODV, che anche quest'anno si è svolto negli spazi messi generosamente a disposizione dal ristorante Sicilò a Marina Villa Igiea.

L'obiettivo di "Beneficemente 23" è di raccogliere fondi per sostenere le attività di Progetto ITACA Palermo ODV che, aderendo alla formula della Club House International, nel suo Club di Villa Adriana offre alle persone con disagio psichico l'opportunità di ritrovare la loro autonomia di vita, di relazioni e di lavoro.

Il 13 settembre scorso, lo splendido Porto turistico di Marina Villa Igiea si è illuminato interamente di fucsia, ospitando artisti e performer locali. Occasione per presentare l'associazione Progetto Itaca Palermo ODV a chi ancora non sa di avere una speranza. Grazie alla rinnovata collaborazione dall'Ente di formazione C.I.R.P.E. e del ristorante Sicilò, "Beneficemente" è un appuntamento annuale atteso con grande entusiasmo dal cuore solidale di Palermo. Anche quest'anno l'organizzazione dell'evento - frutto di uno straordinario lavoro di squadra composta esclusivamente dai volontari e dai preziosi sponsor amici di Itaca - si è impegnata per regalare

ai partecipanti momenti di solidarietà e di spensieratezza.

I nostri volontari, in particolare, si sono adoperati per rendere possibile la serata grazie al loro indispensabile supporto.

Insomma, un'occasione per divertirsi e trascorrere in compagnia una piacevole serata, ma anche per dare il proprio contributo alla comunità locale e al lavoro di una organizzazione che svolge un'attività importante per il sostegno dei diritti dei suoi soci e delle loro famiglie.

Lo scorso anno il simbolo della festa solidale era la "chiave" che apriva gli scrigni del cuore e della mente. Gioco apprezzato dagli intervenuti perché durante la

serata provavano ad aprire gli scrini che i soci del Club Itaca portavano in giro, contenenti i premi messi a disposizione dagli amici sponsor. Il concept che ho creato quest'anno è un gesto simbolico che invita a grattar via lo stigma dal proprio cuore e aprirlo alla solidarietà. Il tema del gioco di

no". Ben 575 donazioni di entrata sono state distribuite. Tutti in realtà sono stati premiati, perché nelle caselle che non nascondevano un premio di uno sponsor, spuntavano le frasi simboliche "ricevi un abbraccio o una stretta di mano o un cinque da un socio o un volontario".

tra i quali Marco Amato, Clarò, Geraci Gioielleria, Fecarotta, Maglie, Barbera Oli, Tasca d'Almerita, Bartes, Ceramicando, Quartararo e Iberico.

Ma tutta la serata ha coinvolto gli ospiti grazie al supporto degli sponsor che hanno permesso tutto ciò, come

Marr, Associazione Grossisti Mercato, Isla Food, Caffè Morettino, Panificio Graziano, F.Ili Contorno e Villa Costanza, che hanno donato cibo e bevande egregiamente serviti dai ragazzi dell'Istituto Alberghiero Piazza. Ma anche Decibel, Italrent, Zuccaro designer, Erasmo Fiori, Elettroingross, Gp Carta, Ray Sax, Matteo la Rosa, Zumbì Capoeira, EmmerreStudio, Aices, I So'ffusi e Sergio Munafò con Toni Piscopo, hanno reso l'evento indimenticabile ed unico grazie agli allestimenti e alle performance regalate durante la serata.

Un modo per festeggiare, per festeggiarci dunque, poiché insieme a tutti voi vogliamo brindare agli obiettivi che abbiamo raggiunto durante l'anno e dividerli insieme, così da ricominciare in squadra il lavoro di un nuovo anno, un anno che ha salvato altre vite, che ha donato speranza a chi l'ha persa, perché Progetto Itaca continua ad offrire le attività rivolte alle persone afflitte da disagio che frequentano il Club di Palermo grazie anche a questi eventi di raccolta fondi. Un grazie quindi a tutti gli amici che ci hanno sostenuto e che ci hanno seguito con amore.

Molti gli sponsor che hanno offerto i premi,

Federica Terranova



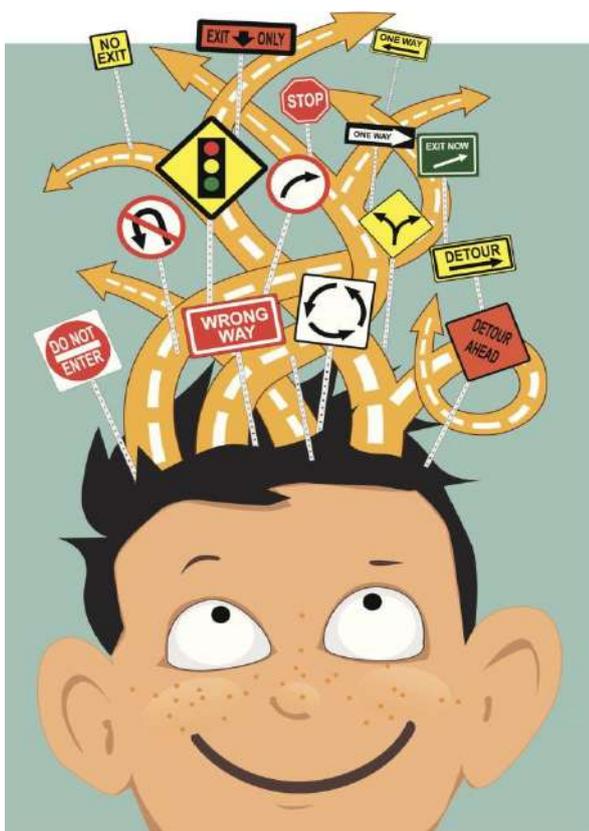
quest'anno è stato infatti: "Gratta col cuore e puoi ricevere un do-

Questo perché in un ambito del genere vogliamo far passare un messaggio importante, ovvero, si vince sempre e comunque quando si fa del bene.

Il coinvolgimento dei Soci che frequentano il Club Itaca Palermo è stato essenziale. Le loro commoventi testimonianze, rese pubbliche, hanno dimostrato quanto sia importante fare questo percorso, attraverso il quale è possibile raggiungere una migliore qualità di vita.



Francesco e l'ADHD



L'ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) è un disturbo del neurosviluppo, facente parte dei disturbi dello spettro autistico, caratterizzato principalmente da disattenzione, iperattività e impulsività, che formano 3 sottotipi. È un disturbo presente non solo nei bambini ma che può continuare a permanere o svilupparsi anche nei soggetti in età adulta. Le terapie farmacologiche opportune per l'ADHD si basano principalmente sull'utilizzo di farmaci stimolanti che aiutano a migliorare la concentrazione e la capacità di gestire le attività quotidiane. Come psicoterapie esistono delle tipologie mirate e opportune per l'ADHD, partendo da quella di tipo cognitivo-comportamentale. Le difficoltà di riconoscimento dell'ADHD possono essere attribuite a diverse ragioni: dalla variazione dei sintomi alla comorbidità con altri disturbi e la sovrapposizione o confusione con altre condizioni (anche alcune similitudini ad altri disturbi). Bias culturali, mancanza di consape-

Esperienza personale di Francesco: Dal 2008, da psicologi e psichiatri che lavoravano sia nel pubblico sia nel privato, mi sono state fatte diagnosi sbagliate di disturbo bipolare, successivamente disturbo borderline e infine disturbi di personalità generici ovvero tre di quelle patologie che spesso vengono confuse anziché diagnosticare ADHD; alcuni medici addirittura non si sono neanche pronunciati. Tutti gli specialisti non hanno compreso ciò che in realtà stavo vivendo. Dopo aver cominciato a fare ricerche personali sulle possibili strade di cura e assunto di conseguenza sostanze consigliate per curarmi, cioè psicostimolanti, a differenza dei più tradizionali e conosciuti psicofarmaci che nel mio caso non erano utili ed efficaci (anzi anche dannosi), ho sperimentato dei benefici e dei miglioramenti comuni a molte persone che soffrono del mio stesso disturbo. Ciò mi ha spinto a rivolgermi ad un centro privato (non accessibile pertanto a tutti/e...) e specializzato nei disturbi

volezza, sia del paziente che dei familiari o dei medici, e stigma sono altri fattori di difficoltà nel riconoscimento della patologia, assieme alla complessità della diagnosi. Fino a una decina di anni fa, i disturbi nello spettro autistico non erano ancora ben conosciuti o approfonditi dal punto di vista sanitario. Infine c'è il problema della poca disponibilità di servizi di salute mentale pubblici, che avendo poche risorse a disposizione, con grande difficoltà riescono a lavorare coi soggetti che soffrono di ADHD.

dello spettro autistico nel quale due psicologhe competenti hanno confermato i miei forti sospetti e riscontri della patologia ADHD di tipo disattentivo.

Nelle mie difficoltà nei rapporti con gli altri, avendo subito certi pregiudizi e discriminazioni, venivo giudicato come "strano" e "diverso". Nessuno specialista e nemmeno gli amici e conoscenti hanno semplicemente capito che sono solo un neuroatipico, ovvero funziono neurologicamente in maniera un po' diversa dai meccanismi neuro-tipici delle altre persone.

A questo si è associata la diagnosi fatta da uno psichiatra che sempre privatamente ha confermato il disturbo. Qui nasce il problema: le diagnosi di un centro o un medico privato non sono sufficienti ad attivare una presa in carico dai servizi territoriali di Salute mentale.

Con lo staff del Club Itaca Palermo abbiamo cominciato una serie di ricerche per capire come poter far riconoscere il disturbo ed ottenere un relativo percorso di cura, riabilitazione ed inclusione.

Abbiamo scoperto che l'ADHD ha un codice specifico nel dipartimento di salute mentale ma non esiste ancora una figura specifica che se ne occupi. Ci sono infatti i CSM che non lo identificano come di loro competenza, stessa cosa vale per le figure che si occupano di disturbi dello spettro autistico.

La mia situazione rimane in un limbo: da un lato è conclamato che io abbia un disturbo e che sia mio diritto ricevere cura e opportunità di inserimento sociale e lavorativo (in primis invalidità e legge '68), in realtà la presa in carico è attualmente non possibile. Ma noi non ci arrendiamo! Stiamo continuando a cercare un percorso che apra le porte a chi come me vuole farcela...e ne ha pieno DIRITTO!

Francesco Morando

La Pet Therapy aiuta



cominciato, sempre al Club Itaca di Milano, un corso di Pet Therapy, dove sto imparando ad interagire con gli animali, cosa che mi ha reso felice. In questo corso dove siamo circa 6 persone, abbiamo cominciato a parlare delle origini del cane e varie nozioni di base per il suo addestramento. Abbiamo anche fatto delle attività coi cani che hanno portato al Club, come ad esempio il sedersi per terra e premiarlo con uno snack e abbiamo fatto degli incontri individuali per capire gli interessi di ogni partecipante riguardo a questa attività. Se lavorassi per esempio in qualche allevamento di Bulldog (e già ne ho segnalati alcuni) sarei

Da due anni ho cominciato a frequentare il Club Itaca Milano. E' stata un'esperienza bellissima, anche se frequento pure il Club Itaca di Palermo. A Milano non so perchè ma mi sento più attivo e più energico del solito.

Anche qui ho imparato tra le altre cose a cucinare e ho conosciuto persone nuove. Abbiamo fatto pure delle gite, come la visita alla mostra degli Squali e Abissi che si trova alla stazione centrale di Milano. Spesso mi occupo come attività della segreteria. E da poco ho

praticamente non al settimo cielo ma direttamente in paradiso. Per il resto ripeterò questa esperienza con piacere

Andrea Bonfardeci

Una storia di follia, recensione Del film Viale del Tramonto



I film è abbastanza datato, ma è una pellicola magistrale, una pietra miliare nella storia della cinematografia mondiale. Un film noir girato dal grande regista Billy Wilder, che ha vinto tre statuette agli Oscar e che è considerato uno dei migliori film americani di tutti i tempi. La trama ha come protagonista principale una ex attrice del cinema muto, che si è confinata in una villa alquanto pacchiana, come si vede dall'arredamento, nel quale la diva rivela il suo amore per il kitch e vive solamente di ricordi del suo aureo passato. Gli unici abitanti della villa sono un maggiordomo, ex attore e ancora innamorato segretamente di Norma Desmond (questo è il nome della protagonista). Un altro ospite è una scimmia, che quando muore, la diva vuole sia onorata con un funerale come se si trattasse di un essere umano. La stantia esistenza di

Norma viene scossa dall'arrivo di un giovane fuggiasco, Joe Gillis, che per caso entra nel mondo cristallizzato del "Sunset Boulevard" dove l'ex attrice risiede nella sua villa ormai fatiscente. Viene ospitato dalla diva e diviene per interesse il suo amante. Ovviamente si tratta di un rapporto "malato" da un lato per l'enorme differenza d'età e dall'altro per la morbosa gelosia di Norma, che ad ogni segnale di distacco del giovane tenta teatrali forme di suicidio. L'attrice si aggrappa sempre più al giovane, ma nel frattempo lui incontra una ragazza molto carina, segretaria di produzione in una casa cinematografica con la quale si mette a scrivere un film, allontanandosi dalla villa ogni sera. Norma, scoperto il motivo delle misteriose uscite notturne di Gillis, ormai al culmine della pazzia e rosa dalla gelosia, ricorre ad un gesto estremo: uccide il giovane

con tre colpi di pistola, e costui cade nella piscina. Arrivata la polizia il maggiordomo fa credere alla anziana attrice che è arrivato il suo regista a prenderla per girare un nuovo film. Allora Norma esce di scena con il suo vestito più bello, recitando con gesti teatrali un'ultima battuta, prima di essere arrestata.

Il film mi ha colpito perchè parla di una persona che vive dei ricordi del suo passato e che ha sviluppato un forte distacco dalla realtà. Il vuoto che l'attrice prova nella sua vita attuale viene riempito da una passione patologica nei confronti del giovane Gilles divenuto l'oggetto delle sue ossessioni. Un amore infelice che si risolve con una terribile violenza.

Antonella Fantaci

Gita a Sferracavallo: I Pupi

Il 31 maggio scorso il Club Itaca Palermo ha organizzato una gita a Sferracavallo con visita al museo dei pupi siciliani del nonno dei soci del Club, Antonio Bologna. Il nonno di Antonio, che ha 93 anni, ci ha ospitati in maniera molto educata ed accogliente per una visita al suo museo che si chiama Museo Popolare di Sferracavallo ed è aperto da tantissimi anni. Lui stesso ha realizzato i pupi e le scenografie del teatro. Ci ha raccontato come è nata la sua passione per i pupi e ha recitato uno spettacolo di Cuntastorie. In questo spettacolo ci ha raccontato la storia di come si è sviluppata la borgata di Sferracavallo dai primi del '900 ad oggi. Nel museo abbiamo trovato tanti oggetti interessanti oltre ai pupi di legno che il nonno ha cominciato a costruire fin dall'infanzia. Infatti il suo più grande desiderio da piccolo, ci ha raccontato, era quello di avere regalato un pupo siciliano. In occasione della festa dei morti sua nonna gli regalò il primo dei suoi pupi siciliani e da quel momento poco a poco la sua collezione si allargò fino a realizzare il museo di adesso. Tra gli oggetti particolari che abbiamo visto c'è un plastico del paese di Sferracavallo risalente agli anni '30, i pezzi dei carretti siciliani appesi alle pareti chiamati "masciddari" ed un carretto siciliano completo delle ruote che veniva guidato dal padre Giovanni, che era un carrettiere, trainato da un mulo. Su di una parete si trova un grande pannello con un presepe realizzato con sughero. Tra gli altri oggetti collezionati dal nonno di Antonio c'è un grande gatto egiziano di legno che lui ha restaurato e diversi modellini di aerei della seconda guerra mondiale, anche questi in legno. Il nostro anfitrione ci ha raccontato che ama le poesie come suo nipote e ci ha intrattenuto a lungo con il racconto sulle origini del suo museo e sulla storia del paese di Sferracavallo. È stata una visita veramente interessante e piacevole e per concludere abbiamo pranzato in paese con un bel panino ed un gelato.

La Redazione





La Ricetta: Mandarini di Ciaculli

È pronta! 😊

La nostra prima Marmellata di Mandarini Tardivi di Ciaculli è ora acquistabile sul sito di Seminiamobellezza!

Dai rami generosi dell'agrumento gestito dalla Ciauli AgriCoop, passando per le mani di Eleonora, Antonella e Aurora del Club Itaca Palermo, nell'accogliente laboratorio delle Cuochi Combattenti ed infine pronta ad addolcire i nostri palati!

📌 ordinatela in 2 minuti sul nostro sito <https://www.seminiamobellezza.it>

La ricetta: tagliare i mandarini a rondelle e levare tutti i semi. Mettere da parte le bucce. Mettere i mandarini nei contenitori ed alla fine nel macchinario con lo zucchero (6 Kg per una cassetta di mandarini). La macchina trita e mescola la frutta con lo zucchero. Poi il

composto viene cotto in un grande pentolone e viene mescolato a lungo. Dopo la marmellata viene messa nei vasetti, ed alla fine vengono applicate le etichette.

È stata una bella esperienza per noi socie del Club Itaca, un po' faticosa ma molto soddisfacente, una esperienza nuova e molto interessante.

Tutti Matti per il Riso

Eleonora, socia del nostro Club Itaca Palermo ci ha raccontato della sua esperienza all'evento Tutti Matti per il Riso

“L'evento è una raccolta fondi annuale che si svolge ogni primo fine settimana di ottobre in concomitanza con il 10 ottobre

che è la Giornata Internazionale della Salute Mentale” – dice Eleonora - “la Fondazione di Milano manda alla nostra associazione Progetto Itaca di Palermo una certa quantità di pacchi di riso, sia Carnaroli che Integrale, e con questi, assieme a tutto il materiale informativo della nostra associazione allestiamo un banchetto dove con 8 euro per donazione regaliamo un pacco di riso.” “In questo modo facciamo propaganda per il nostro centro e nello stesso tempo sensibilizziamo il pubblico per quanto riguarda in particolare i disturbi psichici adolescenziali. L'evento è rivolto a tutti e quest'anno si è tenuto a Villa Sperlinga e alla Cala di Palermo. Dopo il Covid” – aggiunge Eleonora - “ci sono state molte più adesioni e disponibilità da parte dei cittadini all'iniziativa.”

L'Angolo della poesia

Rimando al vento
I miei sospiri.
Così calda e soleggiata
Questa estate
Come il ribollire dei miei spiriti.
Rimando agli alberi
Il mio movimento
Poiché a letto
Sono sfinita.
Rimando al cielo i suoi colori
Sì, perché sono cieca,
i miei occhi hanno
una coltre scura.
E infine rimando al sole
La sua forza
Perché io,
dal troppo
Pensare ho bisogno
Di silenzio.
Quando le stagioni
Smetteranno di fare il loro corso
Forse troverò pace .
Ma che mi chiedo...
Questa è semplicemente
La vita.
E allora dal frastuono delle Ande
Mi assopisco,
Forse nel lento morire.

KS

Dolore, solitudine e paura,
nella mente ormai indebolita dalla ma-
lattia malevola
che goccia a goccia buca il mio cuore di-
venuto fragile.
Il mondo mi ruota attorno,
volti sconosciuti dalle mille smorfie
mi osservano come fossi di un altro pia-
neta.
Nei loro occhi un interrogativo...è pazza?
No, solo diversa e speciale
per aver ricevuto in dono
la massima espressione di sensibilità.
Perdono l'ignoranza ma non l'accetto
e mi difendo con l'indifferenza.
Vengo accolta dagli abitanti dell'isola Ita-
ca,
non esistono barriere,
è l'affetto che mi donano che le abbatte.
Il seme dell'amore germoglia
con gli abbracci rendendo Itaca fiorita.

Irene

L'Autunno caldo del Club Itaca Palermo



7-8 ottobre Tutti Matti per il Riso

L'evento Tutti Matti per il riso è una raccolta fondi nazionale che coinvolge tutte le sedi di Progetto Itaca. Si svolge ogni primo fine settimana di ottobre in concomitanza con il 10 ottobre che è la Giornata Internazionale della Salute Mentale. La Riseria Padana di Vercelli dona il riso per la raccolta fondi mentre la Fondazione si occupa del packaging, della distribuzione a tutte le sedi e di fornire il materiale informativo per l'allestimento dei banchetti.

Quest'anno mi ha fatto molto piacere far parte del gruppo di soci e volontari del banchetto perchè la partecipazione alla nostra manifestazione è stata maggiore rispetto alle edizioni precedenti. Molti, infatti, ricordandosi dell'iniziativa, hanno aderito con piacere alla raccolta fondi.

In questo modo riusciamo a far conoscere la nostra realtà e nello stesso tempo sensibilizziamo la collettività a superare lo stigma sulle fragilità psichiche. L'evento è rivolto a tutti e quest'anno si è tenuto a Villa Sperlinga e alla Cala di Palermo.

10 ottobre Giornata Mondiale della Salute Mentale

Il 10 ottobre è la giornata mondiale

della salute mentale!

Tantissimi ragazzi con disturbi psichici, provenienti da CTA, centri diurni ed altre associazioni come la nostra, compresi anche alcuni passanti incuriositi, si sono riuniti davanti il Teatro Massimo di Palermo per rivendicare il diritto a migliorare i servizi riguardanti la salute mentale.

Nei preparativi del flash mob c'è stata molta emozione.

C'erano cartelloni preparati nei giorni precedenti con tante frasi e slogan d'occasione. Ognuno di noi ha scritto il proprio nome su un cartoncino bianco al fine di rendere più visibile la propria presenza.

Abbiamo gonfiato dei palloncini verdi, per simboleggiare la speranza di essere presi in considerazione, in sostituzione dell'emarginazione, uniti da un forte senso di affermazione della propria personalità.

In questa giornata ci sono stati sorrisi, abbracci e baci.. E' stata vissuta da tutti come una festa.

Ma ci sono state testimonianze di vissuti traumatici, esposti con coraggio e commozione, supportate dal caloroso affetto della piazza

Un ragazzo ha anche cantato dei brani rap scritti da lui bellissimi.

La mattinata per noi si è conclusa tutti insieme sugli scalini del teatro urlando „Ci sono anch'io“.

21 e 22 ottobre Disability Pride a Palermo: un inno alla diversità e all'inclusione

Il 21 e 22 ottobre, le strade di Palermo hanno vissuto momenti indimenticabili durante le manifestazioni di





za e di lotte quotidiane, evidenziando la necessità di sensibilizzazione e cambiamento.

In un contesto di festa e impegno, Disability Pride a Palermo ha fatto eco alle voci spesso trascurate della comunità delle persone con disabilità. L'evento ha dimostrato che la diversità non solo arricchisce la nostra società, ma è anche una forza che ci unisce nella lotta per un mondo più inclusivo e accogliente per tutti.

La strada per l'inclusione continua, ma manifesta-

Disability Pride, un evento che ha alzato la voce per rivendicare i diritti spesso negati alle persone con disabilità. Motorie, sensoriali, cognitive, neurodivergenze: tutte le abilità hanno trovato spazio in questa celebrazione vibrante e necessaria. Al centro di questa esplosione di colori e solidarietà, ci sono stati i ragazzi del Club di Progetto Itaca, un gruppo determinato a promuovere opportunità e supporto per coloro che affrontano sfide uniche. Durante l'evento, abbiamo avuto l'opportunità di intervistare Antonella, una socia entusiasta, che ha condiviso le sue emozioni: "Questa giornata è stata un'esplosione di colori e di emozioni. Vedere così tante persone riunite per celebrare la diversità è stato un momento potente. È un passo avanti verso una società più inclusiva, dove ognuno può sentirsi accettato per chi è."

La partecipazione attiva dei giovani del club ha aggiunto un tocco speciale all'evento. Francesco, un socio del Club di Progetto Itaca, ha sottolineato: "Essere qui oggi è stato come far parte di una grande famiglia. Disability Pride non è solo una manifestazione, ma una dichiarazione di forza e unità. C'è ancora lavoro da fare, ma vedere così tanta partecipazione e sostegno mi fa sperare in un futuro più accessibile e comprensivo per tutti."



La manifestazione ha affrontato temi cruciali, dalla necessità di rendere gli spazi pubblici più accessibili alle sfide quotidiane affrontate dalle persone con disabilità. I partecipanti hanno condiviso storie di resilien-

zioni come Disability Pride ci ricordano che è una strada che vale la pena percorrere.

La Redazione

Progetto EduSostain



Il progetto EduSOSTain è un progetto volto alla formazione professionale nell'ambito delle diverse figure professionali che lavorano alla produzione, vendita e commercializzazione di prodotti agricoli biologici ed ecosostenibili. Il progetto si rivolge a due gruppi eterogenei: un gruppo di adolescenti che frequentano l'associazione York di Palermo ed un gruppo di soci e soci del Club Itaca Palermo. Nasce dalla collaborazione tra Fondazione SOSTain Sicilia, ente capofila, Progetto Itaca Palermo ed Associazione York ed è finanziato da Fondazione Allianz Umanamente.

Il progetto si articola in diverse fasi: la prima riguarda una forma-

zione generale sulle tecniche di coltivazione biologica sostenibile, l'allestimento orti, su tecniche di marketing e comunicazione ed è rivolta ad entrambi i gruppi di destinatari.

La seconda fase sarà invece rivolta esclusivamente a soci e soci del Club Itaca Palermo. Verranno approfonditi i diversi ambiti che riguardano la produzione e la strategia di marketing e vendita per poi arrivare a mettere in pratica le competenze acquisite.

I risultati del progetto saranno poi presentati in un grande evento finale previsto tra aprile e maggio aperto al pubblico esterno.

In questi mesi abbiamo sviluppato le competenze riguardanti le stra-

tegia di marketing e l'allestimento dell'orto, ancora in fase iniziale.

Insieme alle docenti di comunicazione abbiamo creato, con un lavoro di squadra, un logo rappresentativo del progetto e aperto una pagina Facebook.

Abbiamo individuato il target di potenziali clienti e analizzato le diverse strategie di comunicazione, dalla locandina alla comunicazione sui social.

Per quanto riguarda l'allestimento dell'orto, dopo le lezioni introduttive da parte degli agronomi, siamo passati alla pratica. Fondamentale è stata la preparazione del terreno, la scelta di quali ortaggi coltivare e la successiva semina e piantumazione secondo



tecniche colturali biologiche. Contemporaneamente il progetto ci ha consentito di comprendere meglio in cosa consiste l'ecosostenibilità e il ruolo che ognuno di noi ricopre sull'impatto ambientale e su quanto le nostre scelte quotidiane influiscano sulla salvaguardia della Terra.

Nei prossimi numeri vi racconteremo come procede il progetto e a quali risultati giungeremo con i moduli specifici.

Una cosa importante però possiamo già raccontarla, emersa durante la giornata di chiusura del modulo di base durante il quale i due gruppi si sono espressi e confrontati sul percorso svolto.

Nonostante la grande diversità dei due gruppi, entrambi hanno apprezzato i contenuti delle

lezioni ma soprattutto hanno manifestato piacere e gratitudine nella condivisione dell'esperienza con l'altro gruppo.

Inoltre i ragazzi di Volk hanno richiesto di fare due ulteriori incontri (uno legato alla piantumazione e l'altro alla produzione di

saponi con prodotti naturali) e questo è per noi un grande risultato.

Insieme si diventa più forti!

Eleonora e Laura





SEMINIAMO BELLEZZA
RESTITUIAMO VALORE

A Natale,
dona...

Più che un sorriso



Sostieni realtà produttive coraggiose
che rispettano la Terra,
i diritti dei lavoratori e supportano persone
con una storia di **fragilità psichica**

Per maggiori informazioni:
351 858 8111
info@seminiamobellezza.it

