



ARMONIOSA MENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

N. 3-4 Nov.-Dic. 2020
Copia omaggio



Corso “*Famiglia a Famiglia*”: *un aiuto indispensabile*

- pagina 3

La Fondazione Terzo Pilastro Fondamentale per la nostra attività

- pagina 5



FONDAZIONE TERZO PILASTRO
INTERNAZIONALE

LE NOSTRE INIZIATIVE



“Tutti matti per il riso” per sostenerci

- pagina 4

Storie di Rinascita per superare i disagi

-pagina 8

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

numero 3-4 - Nov.-Dic. 2020

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

fotografie di

Archivio Club Itaca Palermo

Club Itaca Palermo

Via San Lorenzo, 282
90146 Palermo

info:

091 671 7382

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 - Inte-
stato 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 red-
diti e CUD e indicando il CF di
Progetto Itaca Palermo 9726201
0826

Lasciti: telefonando in sede



EDITORIALE

Novembre – Dicembre 2020, ancora l'epidemia controlla le nostre vite.

A volte ci fermiamo e ricordiamo le abitudini, la routine, la quotidianità come qualcosa che abbiamo lasciato nel nostro passato, un abbandono improvviso, non deciso, subito.

Uno degli obiettivi del metodo Clubhouse, modello di riabilitazione internazionale a cui ci ispiriamo e di cui cerchiamo di applicarne i principi, è creare una struttura che al contempo offra attività di routine, volte a dare ordine alla complessità che ci avvolge, ed una bella dose di flessibilità per inserire attività o eventi imprevisti che diano colore alle nostre "giornate strutturate dal lavoro".

Non potevamo certo immaginare che tutto ciò sarebbe stato sradicato e sostituito da un riadattarsi continuo ad una situazione di costante emergenza.

Ogni settimana un nuovo regolamento interno per adeguarsi alle disposizioni di prevenzione e sicurezza contro il covid-19: pranzo al club sì, poi pranzo sì ma con proprie stoviglie, poi pranzo no!; Soci in sede sì e riunione mattutina insieme, poi riunione collettiva no e meno soci al club; poi ancora meno soci in sede, gli altri a casa oppure attività esterne ma mi raccomando: lontani e con le mascherine nonostante nel nostro orto-giardino ci si perda... Ricevere chiamate da parte dei soci che sorridendo ci dicono che sembrano proprio comportamenti schizofrenici questi continui sbalzi, altro che ordine e costanza!

Che dire, nulla di più vero... Stiamo purtroppo soppiantando le basi di un metodo diffuso in tutto il mondo per difendere anche in minima parte la possibilità di stare insieme, di condividere. Turni, contingentamento, distanziamento, attività a distanza, piattaforme digitali, sono le nuove parole d'ordine ma non sono sufficienti per fermarci e per dividerci. Continuiamo le attività, ci prepariamo ad un mondo esterno mutaforme e lo facciamo insieme.

Ci avviamo alle festività natalizie, momento dell'anno in cui i sentimenti di nostalgia, tristezza e senso di solitudine sono più che mai in agguato. In risposta comincia di solito al Club un grande fermento di colori, addobbi, cartoline di auguri autoprodotte, organizzazione del grande pranzo di auguri e della festa con musica, danze e tanta allegria. Anche per questo stiamo inventando qualcosa di alternativo, probabilmente uno scambio di auguri in un parco "a distanza". Di certo non sarà sostitutivo degli abbracci e dei sorrisi che ogni anno ci hanno riempito di calore, ma sarà altrettanto forte ed incisivo perché sarà uno scambio di auguri "guerriero" che supererà una grande barriera e ci farà sentire ancora più vicini.

Ringrazio i soci e le socie per la pazienza, la dedizione, la forza di mettersi continuamente in discussione. Questa è l'ennesima grande prova che in voi c'è una forza capace di abbattere i muri dello stigma e del pregiudizio. Complimenti per la resistenza, la determinazione e l'affetto che giorno dopo giorno dimostrate. INSIEME ce la faremo!

Antonella Di Salvo - staff

L'Associazione Progetto Itaca Palermo tra i suoi corsi promuove il Corso "Famiglia a Famiglia" che segue il modello dell'Associazione americana N.A.M.I. (www.nami.org) e opera sul territorio da parecchi anni. Ad oggi a Villa adriana, la sede di Progetto Itaca Palermo, si sono svolti 10 corsi *Famiglia a Famiglia*. Sono stati anni di intenso lavoro condiviso dove ha prevalso tanta voglia di fare squadra e di aiutare ed aiutarsi vicendevolmente, dive-

alla biologia del cervello e ai farmaci. Dai seminari sulla soluzione dei problemi a quelli sulla comunicazione. Impariamo come affrontare i periodi di crisi e andiamo dentro la malattia psichiatrica per avvicinarci alla comprensione del dolore e delle psicosi. Facciamo auto aiuto e affrontiamo le tematiche relative al recupero e alla riabilitazione. Siamo convinti che dalla malattia psichiatrica si guarisce attraverso un percorso che diventa anche quello

sicuro da dove prendo e dove do amore per poi tornare a casa più sereno e pronto ad affrontare il disagio mentale della mia amata sorella. (Gaetano)

Oggi mio figlio ha detto che sarebbe andato ad aiutare un'amica che stava male... Lui che nei suoi momenti bui si ammala di depressione per poi passare ai fuochi d'artificio dell'euforia, oggi riesce ad aiutare chi sta male. Anche questa malattia con la quale combattiamo da tutta la vita può essere in parte domata. Sappiamo che incombe come un'ombra cupa, ma conoscendola, non sentendoci più soli, uscendo dal l'isolamento, grazie al nostro incontro con Progetto Itaca, sappiamo di avere speranza e forza. (Lucia)

Famiglia a famiglia: solida realtà a Palermo



È difficile esprimere in poche parole cosa sia Progetto Itaca. È un luogo in cui ci si sente accolti, compresi, in cui la sofferenza viene trasformata in esperienza da mettere a servizio degli altri. Partecipare al corso Famiglia a Famiglia è stata un'esperienza unica, grazie alla quale ho potuto comprendere almeno in parte le sofferenze e difficoltà di mio fratello, e che mi ha reso più sicura nel lungo cammino per combattere lo stigma legato alla malattia mentale. (Eleonora)

nendo a Palermo una realtà del nostro congiunto malato, operosa e consapevole in tema volto a raggiungere una nuova di salute mentale. Il credo del corso "Famiglia a Famiglia" è consapevolezza.

è quello che noi famigliari siamo una risorsa, infatti noi formatori proveniamo da una storia di disagio psichiatrico in seno alle nostre famiglie, ci siamo formati con molta attenzione e scrupolo seguendo un iter di corsi formativi abbastanza impegnativo. Il corso *Famiglia a Famiglia FAF* si tiene nella sede dell'Associazione a Palermo. Il corso è gratuito e si articola in otto lezioni, nelle quali si affrontano tutti i problemi legati alla malattia: dallo studio delle principali malattie psichiatriche

Noi famigliari di Progetto Itaca siamo convinti che la malattia psichiatrica non è una malattia di seconda classe e progrediamo uniti per sconfiggere stigma e pregiudizi.

Maria Ferrante

Dopo il Corso Famiglia a Famiglia ho compreso che non sono più solo, che posso parlare liberamente che c'è qualcuno che mi ascolta e mi capisce. Progetto Itaca è stata la mia ancora di salvezza, il mio porto

Seguire il corso Famiglia a Famiglia è stata un'esperienza formativa utile a gestire la schizofrenia di mio figlio. Grazie a esso e ai suoi splendidi "insegnanti" ho imparato, come bisogna agire per combattere la malattia. Sono sicuro che tutti i famigliari che hanno frequentato il corso FAF hanno avuto gli stessi benefici che ho ricevuto io. Auguro a tutti: famigliari e Volontari lunga vita, considerata la mole e l'importanza del lavoro che svolgono. Grazie amici. Grazie veramente! (Pippo)



Per autofinanziarci “Tutti matti per il riso”

Ad ottobre di quest'anno si è svolta la 6° edizione della raccolta fondi nazionale del Progetto Itaca denominata “Tutti matti per il riso” 2020”.

La nostra associazione, una onlus senza fini di lucro, si prefigge di essere presente sul territorio di Palermo e di altre città italiane per far conoscere le problematiche del disagio mentale e a liberarsi dello stigma che affligge le persone che hanno dei disturbi psicologici e psichici, soprattutto oggi in occasione della giornata mondiale per la salute mentale.

Il giorno 10 Ottobre di mattina abbiamo allestito il nostro stand a Villa Sperlinga presso il “Mercato del Contadino” della Coldiretti, mentre il pomeriggio e l’11 mattina ci siamo spostati al “Parco della Salute” al Foro Italico di Palermo.

Con un'offerta libera la nostra associazione offriva un pacco

di riso biologico Carnaroli e una speciale ricetta dello chef Antonio Guida. Oltre alla brochure conoscitiva, del club, abbiamo distribuito a chi aderiva alla donazione, anche il primo numero del nostro nuovo giornalino “Armoniosamente”, dove trovare informazioni e notizie sul “Club Itaca Palermo”.

È la seconda volta che partecipo a questa iniziativa ma, sicuramente, per me la più emozionante, perché sono stata intervistata da una troupe del TGS. Sotto l'occhio attento della nostra Antonella Di Salvo, intervenuta come membro dello staff, ho

cercato di esporre al meglio i punti essenziali della manifestazione.

Oggi più di ieri, dobbiamo essere tutti consapevoli che il disagio mentale si può risolvere solo con la condivisione delle risorse terapeutiche perché, in questo momento di emergenza covid, chiunque può soffrire di ansia e depressione, ma nessuno va lasciato da solo.

Eleonora Di Grazia



Fondazione Terzo Pilastro, un indispensabile sostegno

Da quasi tre anni Progetto Itaca Palermo rimane a fianco dei suoi soci con disagio psichico grazie soprattutto ai finanziamenti della "Fondazione Terzo Pilastro Internazionale". Fondi arrivati in un momento di forte crisi economica, fondamentali per la sopravvivenza di questa realtà che si batte per dare dignità ai soci, ovvero persone con disturbi mentali che frequentano il Club Itaca Palermo. Già nel 2015 la Fondazione aveva finanziato il progetto "Orto-giardino per la salute mentale" che ha permesso di valorizzare il giardino di Villa Adriana e di renderlo un importante strumento di riabilitazione.

Negli ultimi anni il loro prezioso supporto non solo ha fatto sì che le nostre attività continuassero, ma anche ha permesso di dare l'opportunità di frequentare a tanti altri nuovi soci iscritti. Un lavoro sociale offerto gratuitamente che però necessita di ingenti risorse. Questo mi fa riflettere e mi fa chiedere: "Che valore ha per me il fatto che tali servizi continuino? Quale sarà il futuro di Progetto Itaca Palermo?"

Io, da socio del Club, ormai da più di un anno, voglio contribuire con una mia riflessione per

far capire quanto sia importante per noi ragazzi che il Progetto Itaca Palermo rimanga aperto ed attivo sul territorio palermitano. La mia storia di disagio psichico è fatta di sette anni difficili tra alti e bassi per poi essere culminata da una diagnosi di schizo-attività che ha costituito una vera e propria "doccia fredda" sulla mia esistenza. Ad un tratto la mia vita si è fermata, ho perso il lavoro, ho dovuto lasciare casa per tornare a vivere dai miei e la mia vita è diventata in salita. Giorno dopo giorno, mese dopo mese la confusione e la disperazione aumentavano sempre più. Poi il calvario degliennesimi ricoveri in psichiatria e il sentirmi affondato in un baratro senza uscita.

Poi tutto a un tratto, grazie al consiglio del mio tecnico di riabilitazione psichiatrica, mi viene prospettata la possibilità di accedere ad un centro per i disagi psichici. Era proprio Progetto Itaca Palermo. La strada per una rinascita personale che inaspettatamente si è aperta nella mia vita. Ho cominciato a frequentare il Club con grande entusiasmo e svolgendo con grande piacere le numerose attività che offre questa realtà. Il Club ormai è



FONDAZIONE TERZO PILASTRO
INTERNAZIONALE

diventato una mia seconda casa ed il supporto dello staff composto da Nirvana, Laura, Giandomenico e Federica è davvero eccezionale. Questi ultimi si battono ogni giorno per dare un senso alle nostre giornate, che talvolta sono fatte di sofferenza e solitudine.

Poi si è aggiunta la meravigliosa possibilità di accedere all'attività di job station coordinata da Federica Terranova, che lavora per l'inserimento professionale. Insomma un vero e proprio volano per la nostra rinascita personale.

Spero quindi che la Fondazione Terzo Pilastro continui a sostenere il Progetto Itaca Palermo, affinché questo possa continuare a dare una speranza alle nostre vite di pazienti psichiatrici.

Antonino Bologna



L'anno che verrà

Considerazioni e desideri di due socie del Club

Questo 2020 è stato un "annus horribilis". Non sono mancate belle occasioni, incontri, grandi avvenimenti (come il matrimonio della nostra Nirvana) condivisi in presenza e on line, ma nel complesso la presenza del covid a partire da febbraio-marzo è stata una iattura, per il terribile generalizzato incubo del virus, che ha condizionato pesantemente le nostre vite e le nostre giornate.

Chiusi a casa, socialità zero, il nostro caro club chiuso, giornate a ciondolare per casa senza altra via di uscita, se non la "maledetta" tv ed i libri, vero e proprio anestetico alla sofferenza. Il covid, che ancora non accenna a passare, sta rendendo la nostra vita estremamente difficile.

Neanche con i parenti c'è stata la possibilità di vedersi tranquillamente. Non possiamo far altro che sperare in un anno venturo migliore, anche se le previsioni sono infauste per la persistenza del covid: ma la scoperta di un incoraggiante vaccino ci ha resi più ottimisti in un futuro migliore. In parte non sentiamo più speranze visto quello che abbiamo passato ma a poco a poco questa speranza è giusto non perderla e riacquisire fiducia. La speranza riguarda anche la prossima vita qui al nostro caro e amato club. La sua chiusura ai tempi famigerati del covid è stata una perdita irreparabile, ma si spera che l'anno che verrà ci aprirà nuovi orizzonti che ci rallegreranno e ci offriranno nuove possibilità. La vita al club per fortuna, dopo il periodo di isolamento, è ripresa, sebbene con le restrizioni del caso. Le attività sono state

notevolmente limitate ma pur sempre interessanti. Innanzitutto si può stare nuovamente insieme in armonia, sebbene ci sia il contingentamento, infatti abbiamo limitato la presenza dei soci. Quindi c'è stato un mix tra limiti e sensate esperienze come la ginnastica posturale, il corso di inglese e la redazione del giornale. Impagabile il fatto di avere la possi-



bilità di tornare a rivederci. Questa è stata la scoperta più bella che abbiamo potuto "agguantare": rimetterci in attività in un lavoro di equipe a cui non manca l'affetto reciproco. Io spero che tra le altre iniziative di cui il club, come un fiore all'occhiello si correda, si riprendano le tanto amene attività ricreative che rendono il gruppo ancora più coeso e soddisfatto.

Antonella Fantaci

Spero che l'anno che verrà mandi subito via questo brutto virus che ci ha bloccato la vita: spero anche di stare bene e questa è la cosa più importante. Quest'anno così cupo e vuoto non lo avevo mai passato prima: il Natale, il giorno dell'anno più bello che c'era, ma non solo per me, penso un po' per tutti, era indimenticabile... tutti premurosi a scambiarsi

ci i regali di Natale, ad imbandire le nostre case con alberi natalizi e babbi natale che salivano dal balcone. Questo per esempio si fa tuttora ma credetemi non c'è più l'entusiasmo degli anni scorsi. Quando il Club era chiuso io sono stata male. Ho avuto le crisi di panico perché stavo tutto il giorno a casa, al letto a piangere. Volevo addirittura morire perché

non trovavo vie d'uscita. Quando invece mi sono ripresa dal crollo e ho saputo che il club aveva riaperto anche se con spazi ridotti, mi sono tirata su e ho pensato di tornare. Qui ho molti amici che mi vogliono bene, e insieme ai membri dello

staff sono affettuosi e sempre disponibili ad accogliermi. Qui al club ho imparato molte cose come l'affetto, il rispetto reciproco. Il lavoro di gruppo e il lavoro fianco a fianco che svolgiamo è bellissimo.

Ognuno di noi ha le proprie potenzialità e le mette in atto giorno per giorno. Il Club Itaca è una fonte di ricchezza tutta da vivere. Spero solo che l'anno che verrà non faccia più morti e la grazia di Dio salvi le persone dal corona virus. Spero che quando finisce questo periodo caratterizzato dalla emergenza della pandemia, torneremo tutti ad abbracciarci come prima, a mangiare insieme, a cucinare per tutti noi, a fare la pausa colazione e tutte le attività che svolgevamo prima del virus. Spero che questo 2021 ci dia l'opportunità di stare sempre insieme.

Valeria Di Maio



Club Itaca Palermo: carnevale in allegria

Il 21 Febbraio 2020 il Club Itaca Palermo si è riempito di colori e di sorrisi: abbiamo organizzato un'esuberante *Festa di carnevale!* Come sempre ci ritagliamo uno spazio mensile per dedicarci ad attività ricreative che ricaricano le energie per riprendere con gli impegni quotidiani. Quest'anno abbiamo deciso di festeggiare in sede una delle feste più divertenti dell'anno, invitando amici membri di altre associazioni che si occupano di salute mentale e

CTA conosciute nell'ambito di collaborazioni e corsi di formazione che hanno avuto luogo nel salone di Villa Adriana. Non ci aspettavamo questa calorosa risposta, in tanti hanno condiviso con noi questo momento. Meglio si esprimano in rappresentanza due partecipanti alla festa: Alessandra, Valeria: a voi la parola!

ALESSANDRA:

“Un'esplosione di coriandoli e

bella musica da ballare sono stati gli ingredienti principali della festa. Non potevano mancare cose buone da mangiare: patatine, bevande, torte e le tradizionali chiacchiere, dolce tipico carnevalesco. Abbiamo festeggiato non solo con soci e staff del Club ma anche con i partecipanti ad alcuni corsi di formazione che abbiamo ospitato nella nostra sede: corso di assistenza museale, filmmaker e orticoltura. Eravamo tutti in maschera o con accessori simpatici e divertenti. Io ad esempio avevo una parrucca bianca ispirata ad *“Ice fantasy”*, serie televisiva fantasy cinese in cui i protagonisti, i principi del ghiaccio, hanno una lunga chioma bianca. Ovviamente abbiamo fatto tante, tantissime foto! E' stato un momento di divertimento che ricorderò per sempre”.

VALERIA: “È stata una festa di Carnevale meravigliosa!!!! Abbiamo ballato tutti insieme anche con persone esterne al Club molto carine e simpaticissime. Eravamo tutti in maschera, c'era un'atmosfera del Settecento. Una festa così bella non l'avevo mai vista prima d'ora, sono felice di aver partecipato. Complimenti al Club Itaca che organizza queste feste e tanto altro per i soci. È un mondo a parte tutto da esplorare!!!!”

Corso Volontari 2021

Progetto Itaca e i Volontari, un'accoppiata che deve diventare vincente. E' bello fare i volontari a Progetto Itaca Palermo. E' bello perché è interessante. E' bello perché ti mette in contatto con persone le più diverse e questo arricchisce. E' bello perché bisogna mettersi in discussione continuamente. Il volontario si inserisce nel gruppo e apporta, le sue conoscenze e le sue peculiarità. Progetto Itaca ha bisogno di persone con esperienze e conoscenze le più diverse. Conoscenze tecnologiche, psicologiche, pratiche e manuali. E' necessario però, prima di prestare la propria opera di volontariato, acquisire delle informazioni di base. Nasce quindi la necessità di un corso di “Informazione per Volontari”. Quasi ogni anno ne è stato svolto uno, e ogni anno nuovi volontari si sono avvicinati a Itaca. Il corso si svolge in circa 15 incontri, tenuti da psichiatri assistenti sociali, educatori che offrono il loro tempo e la loro professionalità. Il corso, iniziato in gennaio 2020 è stato interrotto a causa della pandemia. Itaca spera di riprendere gli incontri nel febbraio 2021. La modalità degli incontri probabilmente sarà online. I partecipanti al corso che non hanno alcuna dimestichezza tecnologica saranno supportati e aiutati dallo staff e dai soci del Club Itaca Palermo che sono perfettamente in grado di supportare i corsisti ad apprendere i semplici passaggi per collegarsi on line e seguire gli incontri. Per informazioni telefono 3317065063 e supporto mail info@progettoitacapalermo.org



Storie di Rinascita: un progetto per superare il disagio psichico

Storie di Rinascita è un progetto a livello nazionale che prevede la collaborazione dei Club Itaca di tutta Italia. Lo scopo di questo è di ricostruire le esperienze di malattia psichica e del loro superamento. Il progetto prevede la scrittura di storie autobiografiche da parte di persone con disagio psichico che rielaborano la loro esperienza, testimoniando nello stesso momento il recupero personale della salute e del benessere. La produzione di queste esperienze rappresenta un valore terapeutico per chi trascrive la propria storia; chi partecipa, infatti, rielabora la sofferenza pregressa e prende coscienza delle proprie potenzialità. Allo stesso tempo, l'utilizzo di testimonianze significative costituisce un segnale di speranza per chi sta vivendo una fase di dolore interiore. Può partecipare alla creazione di Storie di Rinascita chiunque abbia vissuto un disagio psichico ed abbia imparato a contenerne i sintomi, grazie all'utilizzo di terapie farmacologiche di supporto ed a percorsi psicoterapeutici. Anche i familiari possono "creare" la loro testimonianza, sulla malattia dei propri cari e sul suo superamento, dal loro punto di vista. Tutte le testimonianze positive vengono digitalizzate ed inserite in una biblioteca virtuale fruibile da tutti coloro che vengano in contatto con Pro-

getto Itaca, nel rispetto dell'anonimato. Pur vivendo in un contesto storico difficile, a livello mondiale, che non facilita i rapporti interpersonali, il progetto Storie di Rinascita continua nel suo scopo di fornire esempi positivi. Siamo infatti alla seconda edizione del progetto, grazie anche al contributo incondizionato dell'azienda Angelini.

Articolo di: Anna Amodeo, Antonella Fantaci, Giandomenico Zammitti

Club Itaca mi ha dato nuova vita

Mi sentivo come la vittima di un mostro che non mi permetteva di distinguere cosa era reale da ciò che non lo era.

Avrei voluto maggiore comprensione e sensibilità da chi mi circondava, come io avevo avuto nei loro confronti quando si erano trovati nella mia situazione.

Oggi capisco che i miei pensieri erano il frutto di un disagio che mi trascinavo da tanti anni ed esploso in psicosi e schizofrenia. Oggi mi sento come 30 anni fa, quando a quindici anni avevo tanti amici, feste e un

futuro davanti; vissuti con la maturità dei miei quasi cinquant'anni che me li fanno apprezzare ogni giorno di più. Rispetto al passato, la mia esperienza ad Itaca mi ha cambiato sotto molti profili, soprattutto per quanto riguarda la mia ansia che mi costringeva a prendere farmaci anche solo per uscire di casa.

Il mio carattere chiuso e diffidente si è pian piano sciolto grazie alle attività e alle persone che incontro tutti i giorni. Considero ormai il Club Itaca come la mia seconda casa e gli altri soci come familiari; soprattutto perché mi danno ciò che i miei parenti non sono riusciti a darmi in questi anni. Innanzitutto la consapevolezza dei miei nuovi limiti e l'accettazione della nuova situazione personale, attuale e futura. Parlare apertamente dei miei disagi ai miei familiari. L'incontro con lo staff e i soci di Itaca che hanno modificato completamente la mia visione della vita e di quello che consideravo il mio futuro.

Antares



Quanto è importante rispettare i canoni di igiene e sicurezza? Se questo periodo buio determinato dall'emergenza sanitaria mondiale ci distanzia socialmente e ci costringe a rigidi comportamenti, ci fa sembrare il rispetto di igiene e di controllo più normale. "Sicurezza ed igiene" oggi, infatti, sono parole ricorrenti nella vita di tutti.

Ma perché non prendere il lato positivo delle situazioni? A voler parlare di noi, dei nuovi modi di interfacciarci, possiamo prendere ad esempio il laboratorio di cucina. Abbiamo riformulato la giornata al Club ingegnando collegamenti su piatta-



zata.

Grazie al finanziamento dell'Ufficio 8Xmille di Tavola Valdese

queste, alcune diventati motti:

"Si possono ricongelare gli alimenti già scongelati? NO!" O:

Prioritari igiene e sicurezza alimentare col Corso HACCP



"Posso cucinare con smalto e capelli sciolti? MAI!" e: "Posso utilizzare lo stesso coltello per tagliare sia carne che insalata? GUAI!". Tra la storia di Pollicino che lascia le tracce e S. Holmes che le rintraccia, siamo riusciti a studiare in modo semplice e chiaro. Augurandoci di riprendere

forme che ci consentono di mostrare come preparare ricette. Ma sappiamo manipolare correttamente gli alimenti? Per questo motivo abbiamo deciso di iscriverci al corso HACCP, Hazard Analysis Critical Control Point, che è un insieme di procedure, mirate a garantire la salubrità degli alimenti, basate sulla prevenzione anziché l'analisi del prodotto finito. È un sistema che consente di applicare l'autocontrollo in maniera razionale, corretta ed organiz-

nell'ambito del progetto "La mente, il cuore, il gusto: riabilitazione psichiatrica attraverso l'educazione culinaria", Progetto Itaca Palermo ha pagato le quote per la certificazione dei nostri soci, attraverso la collaborazione con la Confcommercio di Palermo, ottenendo 15 attestati.

Ricordo con il sorriso le varie domande che ho posto ai partecipanti, uno alla volta, in modo da memorizzare i corretti procedimenti da adottare. Tra

con la normalità di pause caffè e pranzi in sede, ci alleniamo sin da subito a rispettare le regole igieniche negli ambienti domestici.

Al via la prossima ricetta per il laboratorio di cucina on line, mani pulite, abbigliamento chiaro e tanta voglia di rispettare, prima noi stessi e di conseguenza, tutti. Buon pranzo!

Federica Terranova
Coordinatrice e tutor
Job station

L'angolo di Cupido



La posta di Cupido è una rubrica che si propone di "curare" i mali d'amore. Si accolgono le richieste più disparate di uomini e donne affetti da problematiche sentimentali. La rubrica sarà caratterizzata da richieste di aiuto ad un immaginario Cupido, che risponderà con brio, esperienza e sottile perizia psicologica. I fruitori saranno appartenenti a tutte le tipologie e Cupido userà le sue armi per districare i nodi del mal d'amore, che colpisce un po' tutte le categorie di umanità: Non si contempleranno limiti di età. Ognuno racconterà una storia paradigmatica sulle sofferenze d'amore, cercando un esperto suggeritore che possa traghettarli fuori dal pelago amoroso, più o meno tempestoso e distruttivo, sperando in una piena risoluzione delle angosce lesive della personalità e dell'equilibrio dei fruitori della rubrica. Si spera in una vera e propria riuscita del dialogo e la piena soddisfazione del richiedente, assalito dai suoi drammi esistenziali, e la sua uscita " a riveder le stelle...". Di seguito la prima lettera

Scrivo Buffy: "Ho conosciuto un ragazzo, bello, carino e simpatico come lo voglio io. All'inizio ci siamo sentiti al telefono, poi ci siamo visti di presenza, ci siamo conosciuti meglio. Lui diceva che mi voleva bene ma io non avevo capito le sue vere intenzioni diverse dalle mie: mi ha ingannata, usata. Poi abbiamo iniziato a litigare. Lui diceva che ero pesante e avevo troppe pretese. Alla fine mi ha bloccato il telefono. Io ho sofferto tanto e ho smesso di mangiare. Volevo morire. Sono una persona sensibile. A me piaceva tanto quando stavo con lui, mi sentivo bene, uscivo, avevo una compagnia. Poi, tutto finito, solo bugie, insulti anche da parte della madre che mi diceva che non so cucinare, che noi siamo malati e non possiamo avere una vita sentimentale ecc. Ma io ogni giorno voglio migliorare e imparare cose nuove e curarmi. Ora vorrei un ragazzo che mi ama veramente, che mi protegge, perché sola non voglio stare. Ma sono stata delusa dall'amore. Domanda: come faccio a non pen-

sare più a lui? Come faccio a ricominciare una vita sentimentale con un'altra persona? Non voglio più piangere. Voglio stare bene e voglio trovare una persona che mi voglia veramente bene"

Firmato: Buffy

Cara Buffy,
La tua lettera mi ha emozionato. Si percepisce che hai sofferto tanto per amore ed hai trovato molte difficoltà nella vita non

La ricetta Cornetti salati veloci

Ingredienti: - un rotolo di pastasfoglia rotonda e un pacchetto di wurstel

Procedimento: Aprire la pastasfoglia, distenderla su un piano e tagliarla in otto spicchi. Posizionare in ogni spicchio mezzo wurstel, poi arrotolare la pasta facendo caso a chiuderne bene i lembi. Infornare a 200 gradi per circa 20 minuti così come consigliato nel rotolo di pastasfoglia. Gustarli caldi. Buon appetito!

Aurora Castello

solo sentimentali ma di ogni tipo e genere. Devo dire che sei molto sfortunata nelle questioni amorose che ti hanno portato pure a desiderare la morte. Innanzitutto per colpa di nessuna persona si deve desiderare la morte. Ci sono tante risorse in ognuno di noi, tanto valide quanto tu non immagini. Quello che posso dirti in relazione alle domande che mi hai rivolto: so che non è facile dimenticare la persona che hai tanto amato, ma devi pensare al peggio di lui, quanto ti ha fatto soffrire. Vedrai che dopo questo primo difficile passo si potranno aprire per te orizzonti nuovi, vedrai con più obiettività la tua situazione e dopo una accurata autoanalisi sarai pronta ad una nuova storia, non piangerai più, sarai felice come meriti.

La tua nobile sensibilità ti darà la possibilità di fare incontri più fortunati, con uomini che ti sapranno apprezzare, che riveleranno nei tuoi confronti la dolcezza che scioglierà il tuo cuore ferito da un uomo totalmente sbagliato e non verserai più lacrime.

Cupido



L'ANGOLO DELLA POESIA

Il ronzino di fuoco

*Tu, da dove vieni? Chi se ne frega.
Una fortuna mi sei costato.
Sai correre? Sì che sai farlo.
Tu, grande ronzino, tieni: il frustino della fiamma.
Sai benissimo che se a correre imparare vorrai, sputar fuoco prima dovrai.
Perché tra malavita e aiutanti,
i cavalli che hanno ricevuto scommesse son tanti.
Ma non temere il globus obscurum.
Perché attraverso il tuo cuore, farai pulsar al massimo il calore.
E i soldi scommessi sugli altri, saranno tutti bruciati.
È allora che come il fuoco andrai,
e come l'inferno, la pista dove correrai,
in fiume di lava trasformerai.
Corri, ronzino, vai! E ricorda:
Quando nel podio salirai, con il fuoco del tuo corpo sfavillerai, scintillerai
e nel cielo splenderai e brillerai.
Ora fuoco del ronzino, scatena la tua potenza!*

Andrea Bonfardeci

PROVERBI SICILIANI

“Rissi lu puddicinu 'nta la nassa: unni maggiuri c'è minuri cessa”.

(quando in una situazione arriva una persona più importante, quella meno importante perde di considerazione)

“U Immurutu mmensu a via u' so' immu 'un su talia”

(prima di giudicare gli altri guardiamo i difetti nostri)



*FIDUCIOSI CHE LA LUCE VIENE SEMPRE
DOPO IL BUIO,
IL CLUB ITACA PALERMO VI AUGURA BUON
NATALE E CHE IL 2021 POSSA COMINCIARE
AL MEGLIO.*

Questo Natale rimani vicino a chi ami e sostieni la Salute Mentale.



**Regala le e-card natalizie o il riso di Progetto Itaca
ad amici, parenti e colleghi.**



www.progettoitaca.org/natale/

Grazie.



**E ANCHE QUEST'ANNO GRAZIE AL TUO
SOSTEGNO POSSIAMO TRASFORMARE
IL RUMORE DEL DISAGIO PSICHICO IN
MELODIA**

**DONA IL TUO 5 x 1000,
CODICE FISCALE 97629720158**