



# ARMONIOSAMENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno II - N. 9 Ottobre-Novembre 2021 Copia omaggio



**Con il corso  
on-line in arrivo  
nuovi volontari**

**- pagina 2**

**Grande affluenza  
per "Tutti Matti  
per il Riso"**

**- pagina 4**



**ED ANCORA ...**

**Primo meeting nazionale  
a Milano del progetto  
RunChallenge - pagina 6**

**Il nostro Riso al  
ristorante**

**- pagina 5**

**TUTTI MATTI  
PER IL  
RISO  
AL RISTORANTE**

## ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del  
Club Itaca Palermo

numero 9 Ottobre/Nov. 2021

### 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 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

Mi voglio ricollegare all'editoriale del precedente giornalino, il n. 8, ad una frase specifica che considero di grande importanza: *"il volontariato è l'anima della nostra associazione e servono variegate figure per portare avanti le nostre attività"*. Infatti i volontari sono il sostegno base di Progetto Itaca. Sono le persone che sopperiscono ai bisogni che tante e tante persone necessitano, come aiuto, ascolto, confronto, accogliere i racconti del problema familiare di ciascuno, le loro realtà quotidiane, le difficoltà di affrontare il parente afflitto dalla malattia mentale che sia il figlio, la figlia, il fratello, il genitore, il nipote, la nipote. Così come sbrigare pratiche amministrative, lavori di marketing e di ricerca di donatori e contributi. Ed eccomi rientrata in campo; per chi non mi conoscesse: sono Rosemarie Tasca, una delle socie fondatrici di questa bellissima realtà. Sono stata volontaria fin dal primo giorno della nascita di Progetto Itaca Palermo e della sua attività e questo impegno l'ho portato avanti fino a che la già difficile situazione di mia figlia ha richiesto un'assistenza precipitosa e inderogabile. Oltre la mia figura materna e intuitiva, una squadra di persone straordinarie, professionali e preparate, ne hanno reso possibile un recupero significativo. In questo breve spazio che mi è concesso tengo in particolar modo a spendere alcune parole per dare ad un familiare che legge questo giornalino un incoraggiamento a non demordere mai quando si trova a dover affrontare un problema di disagio mentale. I volontari di Progetto Itaca sono pronti perciò ad incontrarvi quando volete, e siate sicuri che possono essere di grande aiuto. Nessuno dei volontari è psicologo o medico, non tutti sono necessariamente coinvolti in situazioni familiari con disagio psichiatrico, ma grazie a dei corsi intensivi e molto professionali sono preparati ad ascoltare, a dare supporto, empatia. Tutti i familiari, dico tutti, insieme ad una grande dose di pazienza e determinazione, devono continuare a sperare, a cercare soluzioni per i loro cari, le loro care, perché ce n'è una per ciascuno di essi. Ecco perché io ritorno a Progetto Itaca Palermo con grande positività e tutta l'energia che mi è possibile, per partecipare nuovamente alle attività di volontariato con le meravigliose persone che ho ritrovato con immensa gioia. E intanto, per ricominciare e per una ripartenza, abbiamo istituito una linea d'ascolto operativa una volta alla settimana il martedì dalle 9 alle 16. Il numero è **320 8817357** Colgo l'occasione di questo mio intervento sul giornalino per invitare tutti coloro che stanno seguendo il corso di volontariato online del mercoledì organizzato da Progetto Itaca Milano di avvicinarsi alla nostra associazione, di rendersi disponibile per offrire qualche ora della propria giornata a partecipare alle attività che si svolgono a Villa Adriana, che, dopo tempi lunghi e bui dovuti al Covid, ha davvero bisogno di sostegno e forze nuove. Chi è interessato si faccia avanti e si metta in contatto con i seguenti numeri: 0916714510 e 331 7065063 dal lunedì al giovedì dalle 10 alle 16.

**Rosemarie Tasca**



## ***Successo del corso on-line per i volontari***

Il 13 ottobre ha avuto inizio un nuovo Corso per Volontari. Quest'anno il corso è organizzato e gestito dalla sede di Milano. Quindi tutti gli incontri si svolgono collegati on-line. La bravissima Federica è riuscita a raccogliere un numero abbastanza consistente di persone interessate a frequentarlo e soprattutto interessate a venire a darci una mano. Ma speriamo anche che i prossimi volontari abbassino la media dell'età. Noi siamo bravissimi e insostituibili (naturalmente sto scherzando...), ma sono anche convinta che se circolassero persone più giovani e soprattutto più preparate con la tecnologia si potrebbero abbracciare molte più attività e progetti.

Il primo incontro ha avuto come relatori Felicia Giagnotti Tedone, presidente della Fondazione Progetto Itaca, e Ughetta Fossati segretario generale: "Presentazione di Pro-

getto Itaca: Visione, Missione Progetti". Si è parlato degli obiettivi del progetto: informazione, prevenzione e riabilitazione. Dei principi del progetto: Rispetto, Sostegno, Supporto e Speranza. Del Ruolo dei Volontari, delle Attività e dei Progetti, della Linea di Ascolto, del Progetto Scuola, dei Corsi Famiglia a Famiglia. Tutto quello di cui si è trattato si può trovare nelle "slide" che la Sede di Milano ci ha inviato. Il secondo incontro ha avuto come relatore il Prof. Alessandro Bertolino: introduzione alle malattie della mente – le schizofrenie, aspetti clinici e terapie". La relazione è stata interessantissima, oltre che molto comprensibile per noi volontari che non siamo medici. Ma, per me, le aspettative più interessanti sono concentrate sul prossimo incontro. Il titolo è: "Il ruolo dei

volontari; l'importanza della relazione; strategie per una comunicazione efficace; la comunicazione nella relazione di aiuto". E sarà tenuta da Carola Moretti, Presidente di Progetto Itaca Palermo. E' un argomento che io, ma penso anche tutti gli altri volontari, da tempo sentivamo l'esigenza di approfondire.

Io sono volontaria credo da cinque anni, e tante volte sono tornata a casa convinta di avere sbagliato nel relazionarmi con il gruppo dei soci con i quali, prima del Covid, facevo cucina. Sentivo l'esigenza di imparare a conoscere le dinamiche di gruppo che si presentano. Perché sono tante, a volte inaspettate, e a volte difficili. Certamente la migliore maestra è l'esperienza, ma un po' di teoria non guasterebbe

**Nora Pottino**



# Grande affluenza per...



L'appuntamento annuale con la raccolta fondi nell'ambito della Giornata Mondiale della Salute Mentale si svolge solitamente un sabato e una domenica di ottobre. La manifestazione chiamata "Tutti Matti per il Riso 2021" è arrivata alla settima edizione. La nostra iniziativa è un momento importante non solo per la raccolta di fondi a favore del Club, ma anche e soprattutto per dare visibilità alla nostra associazione e al tema della salute mentale. Il tema della Giornata della Salute Mentale 2021 è "Salute mentale in un mondo ineguale" e punta a mettere in evidenza la discriminazione che è ancora molto diffusa nel modo di affrontare problemi di natura fisica e problemi di natura psichica. Con questa giornata si vuole offrire a tutti la possibilità di unirsi e agire insieme per affrontare queste disparità e assicurare a queste persone e ai loro cari la possibilità di essere pienamente integrate

nella vita quotidiana in tutti i suoi aspetti. Il 9 ottobre alcuni soci del nostro club, con l'indispensabile aiuto dei membri dello staff e delle volontarie, hanno allestito lo stand. La manifestazione si è svolta a Villa Sperlinga grazie all'ospitalità della Col-diretti attraverso l'iniziativa "Il Mercato del Contadino". Oltre il riso Carnaroli biologico,

sul nostro banchetto quest'anno c'era una novità: il riso Ribe biologico integrale, che ha riscosso un grande successo. La seconda giornata si è svolta il 16 ottobre a Villa Tasca. Abbiamo avuto l'opportunità di conoscere le attività ludico-ricreative che si svolgono nel parco della villa, dedicate ai bambini e alle famiglie che lo frequentano. Alcuni bambini che partecipavano al gruppo di lettura, incuriositi dalla novità, si sono avvicinati a noi per sapere cosa facessimo lì, e sono stati felici di ricevere il segnalibro della nostra associazione. Mi ha positivamente colpito il comportamento di questa nuova generazione di piccoli lettori, che domani avranno il nostro futuro nelle loro mani. Liberi, si spera, dai pregiudizi che ancora oggi dobbiamo combattere per le persone con disagio psichico.

**Eleonora Di Grazia**

**Angelo Bonfiglio**



## ORDINA IL NOSTRO RISO SOLIDALE AL RISTORANTE

In concomitanza con la giornata della Salute Mentale, giunta alla settima edizione, il 10 ottobre, ogni anno Progetto Itaca scende nelle piazze italiane con la campagna di sensibilizzazione e di raccolta fondi "Tutti Matti per il Riso". Il primo evento in presenza di quest'anno (che è stato possibile organizzare, dopo un lungo periodo di restrizioni dovuti alla pandemia mondiale), permettendoci di farci conoscere e di entrare in contatto con le persone, diffondendo il nostro messaggio di speranza. A tal proposito, insieme alla collega, nonché amica, Nirvana, ho pensato di lanciare una nuova idea, che coinvolge i ristoranti della zona di Palermo, legata alla manifestazione appena citata, che ho denominato: "Tutti Matti per il Riso al Ristorante". Da ottobre 2021 a giugno 2022 i ristoratori, che hanno aderito a questa bellissima iniziativa, proporranno nelmènu una ricetta realizzata con il riso Carnaroli di Tutti Matti per il Riso. Parte del ricavato del piatto andrà in beneficenza a Progetto Itaca



Palermo ODV. È importante ricordare che il denaro raccolto con questa iniziativa, sarà utilizzato da Progetto Itaca Palermo per finanziare le attività del Club Itaca Palermo di Villa Adriana, per ampliare e rinnovare i propri servizi nel campo della Salute Mentale. La donazione è un aiuto concreto alle tante persone che soffrono e ai loro cari, che vivono ogni giorno il loro disagio. È da sottolineare lo scopo di questo evento, che non è solo quello della raccolta fondi - che, ahimè, è di grande importanza per la sopravvivenza del Club Itaca Palermo che è sostenuta per lo più da donazioni di privati - bensì di farci conoscere: entrando in un settore diverso informiamo i palermitani della

nostra realtà, tendendo una mano di concreto aiuto ai familiari e a chi conosce una persona che soffre di un disagio psichico, i quali non sono a conoscenza del nostro operato, che si sentono finalmente liberi di "rubare" il nostro contatto e chiamarci, superando così un blocco dello stigma, che purtroppo ancora oggi caratterizza le malattie mentali. A fine giugno si terrà l'evento di premiazione della migliore ricetta proposta dai ristoranti in competizione. La giuria sarà composta dall'Accademia Italiana della Cucina di Palermo e dai soci stessi del Club Itaca Palermo. Ad oggi hanno aderito ben 14 ristoranti, ma la lista continua a crescere. Nel ringraziare sia i ristoratori - persone dotate di grande sensibilità al tema - sia gli chef, che si mettono in gioco per proporre ricette innovative, ci tengo a segnalarne il nome ed i contatti di ognuno di loro, invitando più gente possibile a partecipare come degustatore. Prenotate un tavolo e chiedete di assaggiare la ricetta di Progetto Itaca Palermo, sarà un'esperienza oltre che culinaria, di solidarietà.

**Federica Terranova**

### LA LISTA DEI RISTORANTI CHE HANNO ADERITO AD OGGI ALL'INIZIATIVA

- 1) **Alias** Via Danae, 23 - 90149 Mondello Valdese (Pa) - 091320699 - 3471743166
- 2) **Alle Terrazze** Viale Regina Elena snc. - 90149 Mondello (Pa) 091 6262903
- 3) **Bar, Villa Zito** Via Libertà, 50 - 90143 Palermo - 091-6254825
- 4) **Deca Bistrot** Piazza Giovanni Meli, 1, 90133 Palermo - 328 431 0332
- 5) **Gigi Mangia** Via Principe di Belmonte, 104D, 90139 Palermo PA - 091587651
- 6) **Kalhesa** Foro Umberto I, 22 - 091 752 4431
- 7) **La Braciera** in Villa Via dei Quartieri, 104, 90146 Palermo - 091 688 1915
- 8) **La Palmetta** Hotel des Palmes Via Roma, 398 - 90139 Palermo - 091 8048800 - 348 510 0611
- 9) **Lumia Restaurant** Via Sant'Agostino, 136, 90134 Palermo - 091 327 003
- 10) **Sardina Pasta Bar** Via dei Cassari, 41/43 - 90133 Palermo - 389 189 3380
- 11) **Sicilò Tutti Crudi** Via Messina 13/A 90141 Palermo - 091 611 0611
- 12) **Treska** Via F. Petrarca, 19, 90144 Palermo PA - 091 784 8555
- 13) **Villa Costanza** Via Pietro Bonanno, 42 - 90142 Palermo - 091 547027
- 14) **Villa Club Canottieri Roggero di Lauria** Viale delle Palme, 20 - 90149 Palermo (solo per soci).

## Primo meeting nazionale del progetto RunChallenge

I nostri soci Andrea Bonfardeci e Rosaria Bennardo insieme a me, Antonella Di Salvo dello staff, ci siamo recati a Milano per partecipare al primo meeting nazionale del progetto **RunChallenge**, progetto sportivo che prevede allenamenti di corsa o camminata veloce a gruppi misti, composti da persone con e senza disabilità. Il meeting si è articolato

**che segue, ci racconta la sua esperienza.**

*Il mio primo vero Challenge inizia con la partenza: da due decenni che non volevo avere molta paura di volare, la notte prima della partenza per l'ansia non ho dormito*



in una due giorni di incontro e "knowledge sharing" tra tutti i punti RC> d'Italia che ha previsto il primo giorno un momento di formazione e scambio di conoscenze, il secondo giorno un allenamento con il gruppo RunChallenge Milano, circa 80 persone unite dal piacere di muoversi e stare insieme. Abbiamo avuto l'onore di prendere parte a questo grande evento grazie a **"PlayMore!"** e alla **Fondazione Mazzola** che si è fatta carico di tutti i costi relativi all'evento.

**„RunChallenge“, una corsa, Rosaria, nell'articolo**

*ma poi ho guardato in faccia la mia paura e da lì ha avuto inizio la mia sfida; io sono più forte della mia paura (non tanto; in realtà mi sono aiutata con degli ansiolitici). in volo la mia compagna di avventura sonnacchiava, io leggevo e facevo esercizi d'immaginazione. Il meeting a Milano per me è stato molto bello. Luigi mi ha accolto con un caloroso abbraccio, ci siamo salutati con Enrico. Nell'incontro si parlava del running dell'inclusione del disabile con persone abili io personalmente non ho pensato mentre correvo alla mia disabilità eravamo un gruppo di persone che cor-*

*revano senza nessuna etichetta. L'incontro è stato molto bello, interessante soprattutto lo scambio di opinioni io sono intervenuta in quanto diversamente abile e ho detto: "com'è bello ritrovarsi tutti insieme a correre con i ragazzi del club di potercela fare tutti insieme e di avere un'obiettivo e di poterlo raggiungere". In questo meeting tre persone mi hanno molto colpita: la prima è Silvia, una ragazza ipovedente che ha fatto la corsa insieme a noi accompagnata dalla sua tutor. Lei è una persona meravigliosa ha vinto una gara di sci, la terza è Laura che oltre ad avere un sorriso meraviglioso, iniziò step by step fino a raggiungere i 5km di staffetta. La seconda giornata è stata molto divertente, siamo andati al parco a correre e giocare. Io ho suggerito il nome del mio gruppo era "Amuni". Oltre la corsa c'erano due giochi a punti. Ha vinto la mia squadra, è stata una bellissima giornata soprattutto la condivisione di un giorno di divertimento come un denominatore la corsa, lo stare insieme, conoscersi, raccontarsi. Io spero che RunChallenge cresca sempre di più. Io nel mio piccolo posso distribuire i cuoricini di Run Challenge se lo facessimo ognuno di noi ci sarebbe più informazioni e più Runner. Un caloroso abbraccio a tutti; vi aspetto il 3 Aprile per la maratona a Milano".*

**Rosaria Bennardo**

## Arrivederci Franco!



Genio assoluto con la sua musica, Franco Battiato con la sua scomparsa ha lasciato un vuoto incolmabile. Sin dagli esordi, gli indimenticabili anni '70, si percepisce il tocco di una musi-



ca nuova e rivoluzionaria. Il vero boom nella produzione di questo singolare musicista venne fatto coincidere con l'uscita di "La Voce del Padre". Tutti i brani di questo

album sono sensazionali: *Bandiera Bianca*, *Le Nuvole*, *Cuccuruccù* vera e propria poesia in musica. Negli anni sono seguiti altri album, pietre miliari che allietano la vita di tutti noi. Capolavoro assoluto è *La Cura*, brano che ci riempie di una sensazione così profonda che ci spinge a copiose lacrime. Indimenticabili pure le canzoni in dialetto siciliano come, *Stranizza d'Amuri*. Il suo estro si è cimentato anche nella composizione di musica classica e lirica. Nell'ultimo periodo si è espresso con la realizzazione di tre album quasi tutti di cover. Con la sua voce, Battiato, ha vivificato brani bellissimi ugualmente affascinanti nella versione origi-

nale: "Amore che vieni, amore che vai", "La canzone dell'amore perduto" di De André. Il Grande Battiato quindi, ci ha regalato, con la sua poliedricità, perle di vera e profonda poesia. Non lo dimenticheremo mai perché chi ha composto brani così emozionanti acquisisce senza dubbio l'immortalità. Arrivederci Franco!

**Antonella Fantaci**

**"Ti proteggerò dalle  
paure delle  
ipocondrie,  
dai turbamenti che da  
oggi incontrerai per la  
tua via..."**

# Storie di rinascita

## Da Itaca la mia vita é ricominciata

aiutata molto, nella socializzazione e nel modo di affrontare il lavoro, riesco a sorridere di più. Mi sento amata dai miei genitori, ho

Mi ricordo, all'età di quindici anni, quando iniziò la mia malattia che senza un motivo piangevo. Ero disperata, questo accadeva una volta ogni quindici giorni. Mi mettevo davanti la stufa, al calore, per tranquillizzarmi.

Con il passare del tempo le crisi divennero più forti, ogni settimana, ed allora decisi di rivolgermi ad uno psichiatra. Non voglio raccontare il resto perché

lustricato da troppe sofferenze... Mi ricordo quando ero in palestra che ho vissuto un momento particolare. Era come se mi guardassi dall'esterno, non mi era mai capitato, si chiama depersonalizzazione o derealizzazione. Avevo una vita attiva: facevo concorsi di bellezza, facevo



interviste, teatro, ero sempre in prima linea a scuola e nello sport, un vulcano in piena. Adesso non mi riconosco più, sono un'altra da me stessa. Sono diventata un essere che non mi somiglia neanche lontanamente. Ora sto benino, sono quattro mesi che non ho crisi, sono abbastanza stabile. Itaca mi ha

più amicizie ed affetti sinceri. Piano piano mi sto creando una corazza per difendermi dalla cattiveria e dalle ingiurie di cui purtroppo, in passato, sono stata vittima per la troppa sensibilità e fragilità.

**Ragazza Occhi Cielo**

**RESTATE SEMPRE IN CONTATTO CON  
CLUB ITACA PALERMO**

*collegandovi al nostro sito ed ai social media, siamo  
presenti su Facebook con due pagine:*

*Club Itaca Palermo e Soci Clubitacapalermo.*

*Il nostro nuovo sito è online all'indirizzo [www.progettoitaca.org](http://www.progettoitaca.org)*

# Lavoro e invalidità: ingiustizia è fatta

Dal 14 Ottobre 2021 le direttive INPS in tema di lavoro per gli invalidi civili sono decisamente cambiate. Infatti l'INPS ha accolto gli orientamenti della corte di cassazione ed ha deciso con un comunicato del 14 Ottobre 2021 n. 3495 , che gli invalidi

sostentamento per tutti i bisogni che la malattia comporta. Ovviamente in tutta Italia da sud a nord le associazioni a difesa dei diritti degli invalidi si sono immediatamente mosse con lettere pubbliche di proteste rivolgendosi direttamente al go-



civili devono astenersi da qualsiasi attività lavorativa retribuita ai fini di percepire l'assegno di invalidità a prescindere dall'importo percepito. Tutto ciò rappresenta una vera ingiustizia, oltre che un atto disumano nei confronti degli invalidi civili percettori dell'assegno di invalidità, che vedono nel lavoro uno strumento di riabilitazione oltre che un mezzo di

verno per intervenire efficacemente. Il governo, rendendosi conto di aver fatto un passo falso e che, comunque, già esistevano limiti di redditi che permettevano agli invalidi parziali di svolgere attività lavorative dal reddito molto contenuto, ha fatto un passo indietro e lo stesso Ministro Orlando ha presentato un emendamento al Decreto Fiscale

dei redditi stabiliti dalla legge. In questo modo l'invalido parziale potrà integrare il reddito dell'assegno di invalidità, davvero troppo basso, portando ai limiti delle sue esigenze di sopravvivenza. Si tratta, per ora, soltanto di un emendamento. Per avere certezza di quella che sarà la decisione del governo al riguardo bisognerà attendere la conversione in Legge del Decreto Fiscale, per capire se la novità sarà contenuta in esso. Intanto migliaia di invalidi che si vedono sottratti una parte fondamentale della propria autonomia acquisita tramite il lavoro. A tal proposito volevo anche dare la mia testimonianza riguardo questi nuovi cambiamenti in tema di lavoro. Io ormai da quasi due anni lavoro nel progetto "Job Station" del Progetto Itaca Palermo e finalmente ho ricevuto la mia proposta di contratto di lavoro. Si trattava di lavorare per uno studio di architettura. Insomma per me è un'occasione per fare riabilitazione oltre che per arrotondare la mia piccola pensione anche per far fronte alle spese mediche che comporta la mia patologia. Questa nuova regola mi costringe quindi a rifiutare alla proposta di lavoro e perdere una grande occasione di rilancio personale. Spero dunque che sul serio il governo italiano prenda in esame questa faccenda ai fini di restituire dignità a numerosissimi invalidi civili che hanno perso il loro posto di lavoro complicando anche la gestione della propria patologia.

nel minimi

**Antonino Bologna**



## Corso di pasticceria: ma che bontà!

Dopo quasi due anni i soci ed i volontari del Club Itaca Palermo hanno deciso di ripartire col laboratorio di pasticceria. Da lunedì 18 Ottobre si è ripresa questa piacevole attività con la realizzazione delle *Genovesi di Erice*: dolci tipici del borgo ericino, di pasta frolla con all'interno una delicata crema pasticcera e, per finire, una spolverata di zucchero a velo. L'etimologia del nome rimane incerta, svariate le ipotesi: dalla forma del cappello dei marinai genovesi al ricordo di un amore tra l'ericina, creatrice del dolcetto, e un genovese. Non mancano le suore: il convento di S. Carlo, donato a suo tempo alla città da nobili famiglie di genovesi venne affidato alle monache di clausura che si dedicavano alla preparazione di dolci. Tra que-

sti, appunto le "genovesi". In due successivi incontri il laboratorio si è cimentato nella realizzazione della famosa *Frutta Martorana in occasione delle festività* in ricordo

dei morti che qui in Sicilia sentiamo particolarmente come festa. L'appuntamento per il laboratorio di pasticceria è tutti i lunedì dove ci cimenteremo con la preparazione di torte, pasticcini ed altre delizie.

**Rosalba Di Chiara**



### LA RICETTA: RISOTTO ZUCCA, GORGONZOLA E NOCI

#### Ingredienti per otto persone:

Riso Carnaroli 800 gr.

Brodo vegetale Q.B.

Zucca gialla 2 KG.

2 Cipolle, Sale Q.B.

Per il brodo: sedano, carota e cipolla.

#### Preparazione:

In una pentola mettere due litri d'acqua con il sedano, la carota e la cipolla e portare ad ebollizione. Pulire la zucca e tagliarla a cubetti. Pelare la cipolla, tritarla. Una volta dorata con olio extra vergine di oliva, aggiungere il riso e farlo tostare. Unire la zucca e coprire tutto con brodo vegetale. Mescolare tutto e quando il brodo si assorbe aggiungerne altro fino a cottura ultimata. Aggiungere il gorgonzola e le noci, mantecare con burro e parmigiano. Impiattare e servire. Buon Appetito!



**A cura di Rosalba Di Chiara**

# L'ANGOLO DELLA POESIA



## Solitudine

I muretti permeati di marmo,  
Resi viscidati dall'acqua piovana.  
Una luce anonima che illumina  
Improvvisamente tutto.  
Poi il buio più totale.  
Una persona stesa a terra  
Che cerca riparo.  
Lo scroscio della pioggia è incessante.  
I clacson delle auto impazziti.  
Mi godo lo squallido spettacolo  
Nel ventre di questa città  
Senza ordine.  
Una donna dal palazzo di fronte,  
Che osserva a testa bassa  
Dalla finestra muta.  
Sembra piena di guai,  
Preferisco voltare lo sguardo.  
Vorrei urlare qualcosa,  
Ma è inutile in questo posto:  
Che è un deserto di persone sole  
E sorde di tristezza.

**Antonio Bologna**

## Attesa di un salvifico varco

Attesa di un salvifico varco  
Di una metafisica presenza  
Che dolori possa dissolvere  
Muse inquietanti mi tengono compagnia  
Come minacciose Gorgoni  
E la tranquillità s'invola  
La beata innocenza si capovolge in oscuri  
tabernacoli  
In grevi templi senza basali colonne.  
Difficile attesa di un più radioso domani  
Frastaglia le mie giornate  
Minacciate da oscure presenze.  
Acuti dolori  
Discordanti sinfonie  
Voluttuose sofferenze  
Alla luce di un malvagio cielo  
Di perigli gravido.  
Tuttavia l'attesa impreziosisce  
Con solbazanti gioie  
Trasudante simpateticità.  
Attesa di sorridenti angeli  
Da fulgore e grazia toccati  
Da amore condotti.  
Le rive di un placido fiume  
Di impazienti colme e delizie  
Porte di un più armonioso futuro  
Liberato da pastoie e cilici esistenziali  
E colmo di providenziali doni  
Da auree divinità portati.

**Antonella Fantaci**

## *Cinque petali per rinascere*



**Dona il tuo 5 x mille a Progetto Itaca Palermo  
Insieme volontari per la salute mentale**

**C.F. 97262010826**

## *Si ringraziano i donatori*



**Fondazione  
Vodafone  
Italia**