



ARMONIOSA *MENTE*

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno III - N. 10 Gennaio/Febbraio 2022 Copia omaggio



Open Day con l'istituto Danilo Dolci

- pagina 3

I 10 anni del corso FAF

-pagina 8



ED ANCORA ...

Storie di Rinascita

- pagina 6

Vita da Club

- pagina 4



ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 10 Genn./Febbr. 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: 091 671 382
villaadriana@clubitacapalermo.org

Associazione Progetto Itaca Palermo

Via San Lorenzo, 280 – 90146
Palermo

info: 091 671 451 0
info@progettoitacapalermo.org
www.progettoitacapalermo.org



COME SOSTENERCI

In banca: con bonifico bancario
Banca PROSSIMA, p.zza Paolo
Ferrari, 1 0 - 20121 Milano - 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
redditi e CUD e indicando il CF
di Progetto Itaca Palermo
9726201 0826

Lasciti: telefonando in sede



EDITORIALE

La cosa più bella di questo mese di Dicembre è stata poter fare una piccola festa per Natale, per farci gli auguri. L'abbiamo progettata perché ci tenevamo, pur con le dovute precauzioni, a fare una piccola celebrazione dopo i tanti e lunghi e sofferti mesi di pandemia e perché volevamo dare il benvenuto ai nuovi corsisti di FaF con cui avevamo fatto i colloqui in presenza.

I nostri soci del Club si sono adoperati e spesi al loro meglio per sfornare dolci e torte per accogliere lo staff, i volontari e i nuovi ospiti. La nostra vice presidente e tesoriera Rosy Salvo ha distribuito come regali per lo staff il mio libro: "Ma perché è sempre Natale?" Speriamo di poterlo presentare a Villa Adriana quanto prima. È un romanzo che tratta della salute mentale e che può interessare molti. Era presente anche il presidente Beppe Barresi che ha fatto un affettuoso saluto di benvenuto agli ospiti. Nel mese di Dicembre è anche nato Leonardo, che è venuto al mondo vispo e bellissimo nei giorni di Natale e che ha portato una ventata di felicità e di futuro anzitutto per la mamma Nirvana e per il suo compagno, e anche per tutti noi. Inoltre è stato approvato un progetto nazionale "Youth in mind" da sviluppare dal 2022 al 2024.

Si tratta di implementare tre tipi di attività: prevenzione nelle scuole, corso FaF rivolto a famiglie di giovani fino ai 23 anni con un problema di salute mentale, formazione per insegnanti di istituti superiori. Nei primi mesi del 2022 avremo notizia per la formazione dei formatori che verrà fatta a distanza da Milano. Sarà molto interessante. E ancora: Grazie a Unicredit, attraverso il progetto "Road to Social Change" è stato finanziato il Progetto "Seminiamo Bellezza, restituiamo valore" E' un progetto che si svilupperà per tutto il 2022 che riguarda formazione dei soci del club per la realizzazione di un sito e piattaforma digitali per la distribuzione di prodotti di agricoltura sostenibile locale ma anche, di formazione su benessere e salute a 360 gradi che passi anche dal cibo per curare la mente. Nei prossimi numeri vi terremo aggiornati sul progetto e i suoi sviluppi..

Che dire: anche il 2022 si preannuncia ricco lavoro per il Club e per la nostra Associazione. Intanto vi auguriamo un prospero e sereno 2022!

Rosemarie Tasca



accoglierli nel modo migliore. La classe, guidata da alcune insegnanti, è stata divisa in gruppi per conoscere e sperimentare sul campo la nostra "giornata strutturata". E' stata per noi una grande gioia sapere che ci sono dei giovani che vogliono aiutare il prossimo senza pregiudizi. I ragazzi si sono messi in gioco in tutte le attività confermando il successo della giornata, in tutti i sensi. Infatti sono subito stati disponibili a fare nuove esperienze e noi soci a

Open Day con l'Istituto Danilo Dolci

Venerdì 3 dicembre gli alunni e le alunne della classe 4^B del Liceo Danilo Dolci di Palermo hanno svolto la loro prima esperienza di volontariato insieme al Club Itaca di Palermo. L'incontro si è svolto dalle ore 8.30 alle ore 13.00 e noi ragazzi abbiamo avuto l'opportunità di condividere insieme a tutti i componenti della struttura, volontari e soci, i momenti e le attività di tutta la mattinata. In una grande lavagna sono stati elencati "i compiti" da svolgere e sono stati segnati i gruppi di lavoro formati sulla base delle preferenze di ciascuno di noi. Le attività previste erano quelle riguardanti il lavoro in cucina, le mansioni di segreteria, la registrazione delle presenze e infine le pulizie tutti insieme. Avere questa occasione è stato davvero bello! Io in particolare ho avuto la possibilità di stare in cucina a preparare tutto l'occorrente per il servizio, con l'aiuto delle mie compagne Alessandra e Marta e insieme ad uno dei soci, Maurizio, e al volontario Giando. Ho scelto anche di stare al servizio insieme ad uno dei miei compagni, Andrea, e ai due soci, Eleonora e Bruno. Concluso il la-



voro, abbiamo sprecchiato e sistemato tutto. Infine ho partecipato alla riunione per la redazione del giornalino e ho avuto la fantastica possibilità di scrivere questo articolo per il giornalino "Armoniosamente"! Collaborare insieme è stato veramente costruttivo, ma anche divertente e per di più mi sono sentita davvero accolta e a mio agio!

Denise 4B

Il 3 dicembre abbiamo accolto al club la classe 4a B dell'Istituto Danilo Dolci.

Ci siamo preparati a lungo per

spiegare cosa facciamo ogni giorno. Spero che in futuro si possa ripetere una iniziativa come questa che faccia conoscere la nostra realtà a quanti vogliono impegnarsi nel sociale.

Eleonora Di Grazia



Il Club Itaca “culla” di solidarietà



Club Itaca, centro di riabilitazione non sanitario per persone con fragilità relative alla salute mentale. Centro dove affiancamento, supporto, condivisione, solo alla base delle giornate strutturate dal lavoro e dove le relazioni hanno un ruolo cruciale. E proprio di relazioni vi parlerò, in qualità di staff del Club, ruolo che erroneamente si pensa sia volto solo al "dare", ma posso assicurare che allo stesso tempo si riceve. Chiaramente la testimonianza è influenzata dal fatto che sono una sentimentale, ancor più in questa fase della mia vita. Ma sento di dover esprimere un'immensa gratitudine, perché la "bellezza" non è mai scontata. Il 31 dicembre è nato il mio bimbo, dopo un'intera gravidanza trascorsa al Club. Sembra ieri quando, sentendo l'odore del caffè provenire dalla cucina del Club, dovevo allontanarmi per un improvviso e alquanto strano fastidio. Da lì i primi segnali di quella che poi si manifesterà come una gioia immensa nella mia vita. Non ero certa di condividere così presto la notizia visto la delicatezza dei primi mesi. Ma da lì a pochi giorni, le prime nausee sfociarono nel periodo dei grandi malesseri e non potevo tenere nascosta ai soci la bella

novità. Grande gioia ed emozione da parte di tutti/e: soci, staff, volontari, ciascuno a disposizione per ogni mia necessità. E subito dovetti accettare tale disponibilità visto il peggioramento dei sintomi che mi ha tenuto a casa per qualche giorno. Lì scatta il primo meccanismo di vera protezione che, nel pensiero comune, in pochi si aspetterebbero da persone con problemi di salute mentale, ritenute, a causa dei disturbi, spesso incapaci di mettere da parte i loro bisogni, le loro esigenze, per poter essere di supporto ad altri/e. Ed invece, posso affermare ad alta voce il contrario, soprattutto quando alla base c'è un affetto sincero. Succede pertanto che qualcuno tra i soci si è preso alcuni dei miei compiti e delle mie responsabilità per non farmi stare in pensiero a casa, superando paure, fragilità, insicurezze. Tutto questo mentre fuori, amiche ed amici, alcuni operatori nella riabilitazione sanitaria, mi pressavano a richiedere l'astensione dal lavoro vista la "pericolosità" del mio ambiente lavorativo. Davanti a quei consigli per il mio bene, avrei mostrato volentieri dei video con alcune delle tante scene di quei giorni: Anna e Laura che divengono insegnanti di ginnastica, An-

drea ed Aurora che modificano il sito da soli, Caterina, Alessandro, Rosalba, Antonella, Giorgia e così via che mi strappano dalle mani il secchio che stavo per riempire o mi sostituiscono in qualsiasi compito necessiti di un minimo di sforzo, i messaggi pieni d'affetto ricevuti mentre ero a casa con le flebo. Potrei continuare con tanti altri esempi ma potranno mai essere capaci di estirpare convinzioni radicate, anche negli addetti ai lavori, che la fragilità sia un pericolo piuttosto che una risorsa immensa da cui imparare ad attingere? Ricorderò per sempre questi mesi come un tesoro prezioso, l'immenso supporto dei colleghi e dei soci che MAI mi hanno fatto sentire il peso delle assenze e che al contrario attendono trepidi il nipotino da coccolare. Anche questo è "vita da Club" ed auguro a tutti/e di vivere altrettanti profonde e significative esperienze.

Antonella Nirvana

LA CICOGNA E' ARRIVATA

Il 31 Dicembre scorso Nirvana ha dato alla luce Leonardo. A lei, al marito Max, ed al piccolo, giungano i migliori auguri da parte del Consiglio Direttivo, dello staff, dei Soci e dei volontari del Club Itaca.

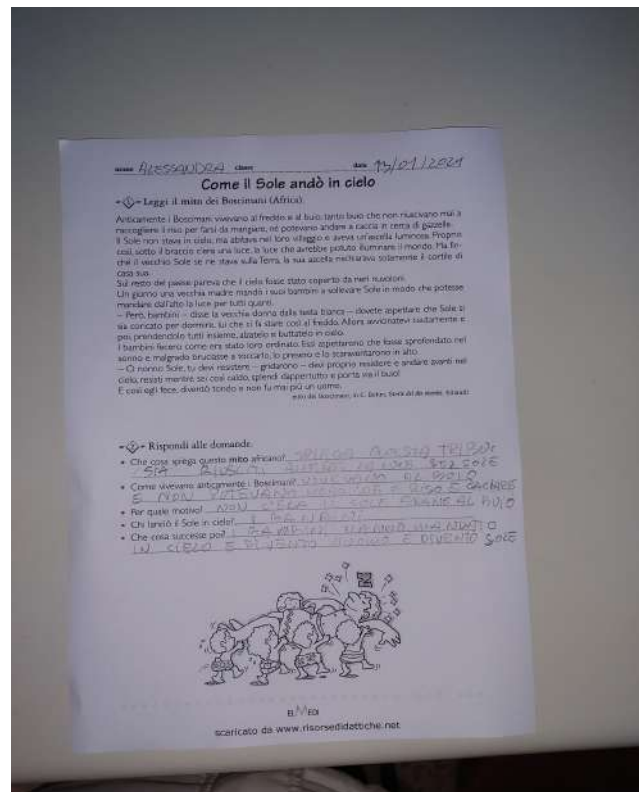
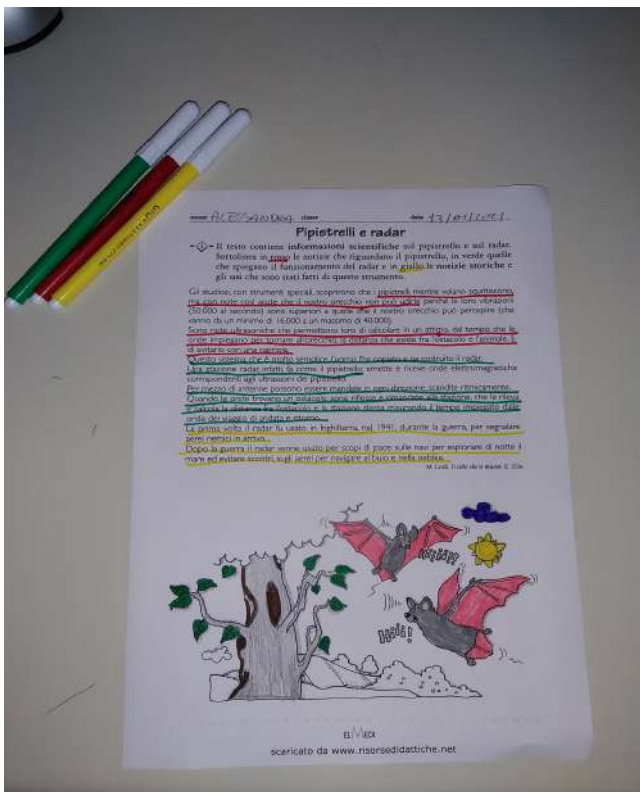
Corso di lettura e comprensione del testo

Alla clubhouse di Progetto Itaca Palermo si legge ! Eh sì, dal mese di novembre nasce il laboratorio di lettura e comprensione del testo. I Soci manifestano l'esigenza di imparare meglio a leggere e così insieme a me Isabella, volontaria alla Clubhouse, pensiamo di strutturare un Laboratorio di lettura. Cosa facciamo? Ogni giovedì c'incontriamo, ci riuniamo in uno spazio tranquillo, dove ci sediamo ad un grande tavolo, ci presentiamo e ci scambiamo i racconti su come abbiamo trascorso le nostre giornate. E poi si inizia! Con la supervisione della Prof Antonella C., propongo la lettura di brevi racconti. La prima lettura è fatta da me e poi tutti si cimentano a leggere. Leggiamo anche a più voci e vi assicuro che ci divertiamo! Ma non basta, perché è necessario aver capito e compre-

so il racconto per poter successivamente rispondere a domande inerenti a ciò che abbiamo letto, scrivendo e disegnando. I partecipanti sono sempre numerosi ma soprattutto interessati e motivati, attenti e partecipi. La Prof Antonella, Giorgina, Simona, Alessandra, Claudia, Rosalia, Andrea, Antonio, Bruno, i Maurizii, sempre pronti a collaborare e ad imparare. Stiamo anche imparando ad interpretare la lettura. E se sbagliamo?... meglio! Abbiamo in questo modo la possibilità di capire ancora di più. Dalle letture nascono considerazioni, pen-

sieri, ricordi, proposte, fantasie e ogni volta si aprono nuove possibilità. E poiché da cosa nasce cosa... chissà cosa arriveremo a fare! Ringrazio tutti, ma proprio tutti per questa meravigliosa esperienza che ci stiamo regalando.

Isabella Rosso



Storie di rinascita

Storia di rinascita di Angelo Blu

Era l'anno 1996 quando iniziò la mia malattia fatta di depressione e di solitudine. Ero distrutto e con il passare del tempo la mia depressione aumentava sempre più forte. Arrivando al punto che i miei genitori si sono rivolti ad un centro (CTA) per aiutarmi. Mi ricordo che in questo centro ho iniziato ad avere delle voci che mi sussurravano la morte. Da lì iniziò l'incubo più brutto della mia vita. Mi avevano riscontrato il disturbo schizo-affettivo cronico, con esacerbazione acuta. Un percorso fatto, avevo una vita veramente bellissima, avevo attraverso gli amici una band musicale i "Pupaz Metal". Una vita fatta di suoni ed accordi. Questo era il mio sogno che adesso non riconosco più. Sono diventato senza più voglia di suonare uno strumento musicale.

Adesso vivo la mia vita giorno per giorno. Sono abbastanza stabile di umore grazie ad Itaca, che ha dato una svolta nella mia vita. Man mano che passavano i giorni inizio a socializzare ed a sorridere. Quando sto ad Itaca, con il passare del tempo, mi sto creando una barriera dove avere la mia felicità.

Andare a progetto Itaca Palermo per me significa moltissimo, dove la mattina mi sveglio con il sorriso, sapendo di incontrare uno staff meraviglioso come quello di Itaca.

Storia di rinascita di Buffy

Io sono nata in una famiglia con genitori separati e la mia vita non è andata bene. Mi è mancato l'amore e l'affetto della mia famiglia

ed ora sono sola con mio padre con cui non vado molto d'accordo. Non mi sento rispettata e soffro moltissimo per questa condizione e quando stavo male non mi sentivo supportata. Soffro di allergie e divento tutta rossa in faccia ma non ho potuto fare le adeguate cure. Sono seguita da un'assistente sociale e la mia diagnosi è quella "Schizo-Affettiva", ritardo mentale. Sono stata in collegio ed anche affidata ad una famiglia. Avrei avuto bisogno di una figura materna per imparare a cucinare. È brutto



soffrire ed ho anche sofferto per un ragazzo che amo tantissimo, sono stata in comunità per sei anni, ricoverata, quando sono uscita sono venuta da Itaca. Vengo qui per imparare e per stare in compagnia. Ho cominciato a fumare per nervosismo.

Sto ancora male e soffro ancora per i miei disturbi ma venendo da Itaca ho imparato molte cose che mi serviranno per il mio futuro. Ho sempre qualche difficoltà perché non ho una persona vicina. Qui al Club ho imparato a stare al computer (job station), a cucinare e si decidono le attività durante la giornata.

Per me il cambiamento è stato quando sono venuta da Itaca e

poi l'assistente sociale mi ha aiutata ad avere un sostegno nella gestione dei soldi ed il mio avvocato. Il mio passaggio ad Itaca è stato quando ho imparato a stare con gli altri, cucinare, usare il computer, fare le fotocopie ed anche a pulire, stare con gli altri e non stare da soli.

Storia di rinascita di Margot

Quando iniziai a stare male, ricordo mi cadde il mondo addosso, ero a lavoro e non mi ero resa conto di stare male. Non appena l'ho realizzato mi venne fatto un TSO e inutile dire che ero molto spaventata e disorientata. Pensavo di non avere più vie d'uscita, di non farcela a riprendermi, di subire vari ricoveri. Avrei avuto bisogno di tanto sostegno morale. Oggi posso dire a gran voce di aver su-

bitto una metamorfosi che in passato non avrei mai fatto. Sono rinata nel senso che quando subisco al lavoro un senso di emarginazione mi licenzio.

Credo nelle mie capacità, nelle mie forze e vado avanti. Itaca mi è stata utile perché vi sono delle splendide persone che soffrono come me e ci sosteniamo a vicenda.

Sono cresciuta con Itaca, ho imparato a relazionarmi con i miei simili. Per me sono stati importanti: il club che non mi fa sentire sola e incompresa, il mio psichiatra che mi comprende benissimo e per ultimo, ma non meno importante, la mia forza e determinazione di potercela comunque sempre fare. "Gastrite spesso, arrendersi mai".

Un Buon Natale al Club Itaca!

Come ogni anno, anche quest'anno, abbiamo festeggiato tutti in-

ferite. Insomma una bellissima giornata, dove la spensieratezza e

nacchiava pioggia ma ci siamo avventurati lo stesso. Abbiamo visitato gazebo e bancarelle che proponevano di tutto: dagli addobbi Natalizi, accessori come borse, cappelli ai prodotti tipici alimentari Siciliani. Il tour si è concluso con la visita al presepe della Galleria della Vittoria, bellissimo e suggestivo. Abbiamo camminato tanto e si è fatta l'ora di pranzo così abbiamo deciso di andare a mangiare un panino con le panelle alla focacceria Basile. E' stata una mattinata intensa e piacevole, sicuramente un'esperienza da ripetere.



sieme il Natale al Club. Quest'anno abbiamo previsto la modalità „porta party“ per le pietanze, quindi ognuno ha portato un pasto da casa per dividerlo con gli altri partecipanti alla festa di Natale. Non ci siamo fatti mancare niente: dalle solite e sfiziose panelle di Antonio, alla caponata di Antonella Fantaci, la mattonella di Antonella Colli, la rosticceria mignon di Aurora etc etc. Eravamo veramente tanti e, l'allegria e la felicità ci hanno fatto dimenticare per qualche ora questo brutto periodo segnato dalla pandemia. Per arricchire la giornata, abbiamo previsto una bellissima tombolata con premi dove non sono mancate tante risate ed applausi ai vincitori. Ci siamo anche inventati una bella estrazione con doni che i ragazzi hanno comprato e condiviso. Momenti di vera concitazione e felicità. Non poteva mancare infine un giocoso karaoke dove i soci si sono dilettrati a cantare le loro canzoni pre-

la gioia hanno trionfato al Club Itaca Palermo sempre tutti insieme con il cuore per la mente.

Antonino Bologna

In giro per la città

Un gruppo di soci guidati da uno staff si è riunito a piazza Castelnovo per questo tour. Il cielo mi-

Aurora Castello

Rosalba Di Chiara





I lunghi 10 anni del Corso FaF

Dieci anni fa abbiamo svolto il nostro primo corso Famiglia a Famiglia. Questi corsi sono una vera particolarità di Progetto Itaca, una particolarità che permette, a noi familiari, di sostenere insieme agli altri il problema che si presenta senza preavviso nelle nostre famiglie. Chi ha vissuto questa esperienza sa di cosa parlo: uno dei nostri cari: figlio, figlia, fratello o sorella o madre o cugino cambia i propri comportamenti dall'oggi all'indomani e noi siamo lì a guardare questa trasformazione che ci lascia basiti, non riconosciamo più il nostro familiare che si rivolge agli altri e a noi in un modo che non capiamo più. Partecipando al corso FaF ci sentiamo presi per mano da persone che di colpo sono vicine a noi come fossero nostri parenti intimi condividendo il loro dramma personale con noi, ascoltandoci con grande attenzione mentre raccontiamo il nostro in lacrime. Ci insegnano cosa sono i neuroni, cosa succede quando il nostro familiare sente voci, cos'è

un delirio, cos'è un TSO, cosa sono gli psicofarmaci e il perché della loro importanza. Ci chiariscono a chi bisogna rivolgersi quando un familiare inizia a manifestare un disagio che noi inizialmente definiamo "strano" e come si manifestano in seguito i disagi gravi, che non ce ne dobbiamo vergognare, che non è un tabù.

I corsi FaF ci danno gli strumenti per imparare ad avere un approccio con la malattia mentale e per noi familiari è un passaggio fondamentale che vorremmo che tutti facessero. Il nostro primo corso nel 2011, (foto) quando non avevamo ancora la sede di Villa Adriana lo abbiamo fatto in Via La Loggia in una sala dell'ex-manicomio di Palermo, che si chiamava una volta Real Casa dei Matti. Le nostre tre formatrici Paola Bobba Ughetta Orlando e Francesca Sparacio venivano da Milano appositamente e rimanevano dal giovedì alla domenica, facevamo un seminario non-stop, mattino e pomeriggio, una immersione totale. Per

quattro settimane, sono puntualmente tornate finché il corso non è finito. Il nostro gruppo si è unito subito, eravamo tutti uniti da situazioni e sofferenze analoghe, da esperienze forti e pesanti. Le nostre formatrici preparate, empatiche, e coinvolgenti. Ne siamo uscite rinfrancate, sollevate, soprattutto più competenti sul tema della malattia mentale che aveva travolto le nostre esistenze, e con degli strumenti di cui prima non avevamo idea. Da allora i corsi FaF sono continuati, nuovi formatori e formatrici del nostro primo gruppo si sono avvicinati a fare colloqui e ad istruire nuove famiglie disperate.

La pandemia ultimamente ci ha impedito di fare i corsi di presenza, ma se la situazione migliora contiamo riprenderli a breve, speriamo in febbraio, perché abbiamo già un bel gruppo pronto ad iniziare.

E sarà di nuovo una gran bella avventura.

Rosemarie Tasca

La cuccia, un dolce di tradizione

La cuccia è un dolce tipico siciliano a base di grano bollito e ricotta di pecora o crema di latte bianca o al cioccolato. Viene guarnita con zuccata, cannella, pezzetti di cioccolato e scorza di arancia grattugiata, ed è tradizionalmente preparata e consumata in occasione della festa di Santa Lucia (13 Dicembre). È una tradizione in particolare del palermitano e del siracusano, diffusasi anche nel resto della Sicilia. La variante del trapanese consiste nel consumare il frumento bollito con ceci e fave anch'essi bolliti semplicemente con il cosiddetto "mosto cotto", un dolcificante che altro non è che il mosto reso fermentescibile che viene cotto ad oltre 100°C, fino alla riduzione a circa 1/6 del volume originario e alla caramellizzazione. Secondo la leggenda più diffusa, il 13 Dicembre del 1646 approdò nel porto di Palermo una nave carica di grano, che pose fine ad una grave carestia. Per poterlo consumare immediatamente il grano non venne macinato, ma bollito e mangiato. Per ricordare quel giorno, i siciliani tradizionalmente non consumano cibo a base di farina, ma solo cuccia, arancine e panelle. Una storia simile datata 1763 e ambientata nel porto di Siracusa, attribuisce a questa città la paternità della ricetta. L'uso di questi dolci di grano cotto arricchito con noci e arance è probabilmente un residuo della antica tradizione cristiana di rito greco di commemorare le festività maggiori con questo piatto beneaugurale che rappresenta l'abbondanza: oggi-orno troviamo preparazioni molto simili in Paesi ortodossi come la Romania (in cui il dolce viene servito per onorare i defunti e il santo patrono) e in Russia che ha nella Kut'ja uno dei dolci tipici del Natale ortodosso. Diversi studiosi mettono in relazione la cuccia con il kykeon, la pietanza a base di chicchi di grano che si consumava durante i misteri eleusini, in onore a Demetra.

Rosalba Di Chiara



La ricetta della Cuccia: semplice e rapida

Dosi:

500 gr di grano bollito

750 gr di ricotta di pecora

250 gr di cioccolato in scaglie

250 gr di zucchero

½ bicchiere di latte

Preparazione:

Mettere a bagno il grano in acqua fredda 24 ore prima. Scolare il grano e metterlo a cuocere per 30 minuti circa. Scolarlo e farlo raffreddare. Setacciare la ricotta ed amalgamarla con il latte, lo zucchero. Se troppo densa mettere del latte per renderla più cremosa. Aggiungere lo zucchero e la cioccolata tagliata a scaglie. Aggiungere il grano ed amalgamarla bene.

POESIE E PENSIERI AL CLUB

INFINITO

Una persona sola,
che si nutre di acqua,
briciole e sale.
Un pò di pepe,
quanto basta.
Nuvole e alluvioni
Le coprono il capo,
giusto per far sfiorire
la sua tempesta.
Gialli d' arancio
sono i suoi capelli
smunti dal troppo
calore.
Una montagna
riaffiora al suo sguardo
e, delineato
Si raffinano i suoi occhi,
incavati per le troppe strettoie.
La mano che le trema
per troppe debolezze
mai affrontate.
Ma gli occhi,
quegli occhi
hanno visto l' infinito
E non c'è palpito
del suo cuore
che si possa fermare...

K.S.

PER ME LA NATURA

La natura nasce insieme alla Creazione. Si presenta gentile e caritatevole, la natura ha tante sfaccettature (ad esempio ci sa amare, ci fa gioire ed anche esistere). La natura è come una bussola. In questo club abbiamo un pezzo di paradiso. Noi uomini abbiamo bisogno di affetto, di comprensione e anche di gioia. La natura si mostra a volte irraggiungibile, è una condizione umana. E' normale che il genere umano ha bisogno di conforto. La natura è sempre pronta ad amarci. Noi uomini a volte siamo pigri, insomma la natura fa parte di noi, ed è conveniente avere fiducia in lei. E allora prendersi cura della natura fa bene.

Maurizio Rosselli

PRENDERSI CURA DELLA NATURA

Per noi del Club il nostro giardino è il più bel tesoro che abbiamo: ricco di alberi da frutto (arance, mandarini, limoni e fichi), con i quali si preparano ottime marmellate. Coltiviamo su bancali, mucchi di terra nei quali vengono piantati variegati tipi di ortaggi. All'ingresso dell'orto bellissime piante aromatiche visivamente particolari ci inebriano.

L'ambiente è così idilliaco da creare una sorta di isola felice. Infatti, durante la stagione estiva, nello spazio grande vicino al capanno degli attrezzi, si consuma il servizio bar ed il pranzo. L'ultimo giorno prima della chiusura del club il giardino è stato lo scenario totalmente anarchico e goliardico del tiro dei cosiddetti gavettoni o bombe d'acqua. Siamo ritornati tutti bambini, con tutti i vestiti zuppi d'acqua. Scherzando tra di noi si diceva che basterebbero delle amache ed una piscina e tutto si trasformerebbe in una sorta di paradiso terrestre. Insomma la realtà è che uno spazio simile è veramente un toccasana per il Club

Antonella Fantaci

FELICITA' DEL COSMO

Stasera la volta celeste mi sorride
Con inusitata dolcezza mi trattiene
nella di lei contemplazione.
Stempero il mio dolore, nella bellezza della natura.
Variopinti fiori si aprono dove passo,
granitiche stalattiti trasudano cristallini umori.
Il fruscio degli ariosi alberi mi bea.
Il Cosmo appare animato da magiche presenze
la rigogliosa natura le mie fantasie alimenta
con le sue oracolari voci
di mistero significanti.
Acque lambiscono la mia veste mi riapproprio della mia purezza
con catartica voluttà.
Nivee rocce da piedistallo mi fanno
Innalzandomi verso terzi cieli.
Sconfinare pianure
Fanno da sfondo ai miei sogni.
Vellutati narcisi mi inebriano
di rosa petali raccolgo
per un cuscino farne
che allietino le mie notti
da troppo tempo insonni:
per plumbei incubi per stantia sofferenza.
Ora il Cosmo i suoi doni mi offre come benevolo dio
come amorevole padre
con le sue scintillanti comete
i suoi di foglie fruscii
i suoi svolazzanti effluvi
eroici furori germinano
candidi e volanti cirri
incredibili di gardenia assenzi
balzani di fiori profumi.
Drammatica depressione si dissolve
Nell'indiscussa armonia del tutto.
Felicità ti agogno
Tra le tue alate braccia: un angelo garante di un luminoso futuro
Fatto di mille splendidi soli.

Antonella Fantaci

LE STAGIONI DELLA NATURA

Si comincia sempre così, con le cose che vanno storte: inverno con le sue piogge, il freddo, la neve, la grandine. Disturbano sia le persone con problemi psichici che non. Della natura fanno parte le quattro stagioni: la primavera, che con i raggi solari ci riscalda e passano i malanni. Con la primavera fra l'altro gli alberi rifioriscono e la terra è meno umida. I fiori abbondano e l'allegria avanza. I frutti sono più buoni e più facili da raccogliere. Comunque ogni stagione ha una data e una sua scadenza. E' importante scandire il tempo e conoscere le quattro stagioni. Addirittura esistono musiche come le "Quattro Stagioni" di Vivaldi. La natura è sempre stata rappresentata dagli antichi come S. Francesco con il cantico delle creature, e da vari scienziati, come Galileo Galilei, che studiò la luna e le orbite e pure. L'alchimia. Leonardo Da Vinci, con i suoi disegni arriva alla scoperta della scienza, basandosi sulla natura, e insieme il corpo umano. Noi uomini facciamo parte della natura. Il nostro corpo era perfetto era già perfetto per i medici antichi, Nel medioevo hanno scoperto la linfa vitale che è simile alla natura. Anche i maremoti, le alluvioni e i terremoti, fanno parte di quella che noi chiamiamo meravigliosa natura.

Rosalia



Tutti i giorni tante attività per soci, staff volontari
Se vuoi contribuire anche tu: 3317065063

per la mente con il cuore