



# ARMONIOSA MENTE



STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno II - N. 8 Luglio-Settembre 2021 Copia omaggio



**Sit-in di protesta  
a Palazzo Orleans  
per i nostri diritti**

- pagina 4



## ED ANCORA ...

**Festa di chiusura col  
"Gavettone Party"**

- pagina 7

**Psicoterapia e  
meditazione per la  
salute mentale**

- pagina 6



## ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del  
Club Itaca Palermo

numero 8 Luglio/Settembre 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

Eccoci all'inizio del nuovo anno sociale 2021-2022. Tanti i progetti, le iniziative da realizzare, i bisogni da ascoltare.

Appena rientrati infatti dalle vacanze estive, i nostri telefoni squillavano quasi lanciando un grido d'emergenza: quella generata da una spietata pandemia che ha fortemente inciso sulle condizioni di salute dei più fragili e alimentato stati di malessere in tante altre persone che fino a poco tempo prima conducevano una vita "normale".

Complice, inoltre, l'assenza di servizi pubblici territoriali di ascolto e supporto, la nostra associazione diviene un porto sicuro in cui cercare di approdare. Sono numerose le richieste di inserimento al Club Itaca Palermo su suggerimento di psichiatri e assistenti sociali dei Centri di Salute Mentale.

E numerose sono le famiglie che ci chiedono supporto per gestire stati di malessere che si ripercuotono sull'intero nucleo familiare, accentuati dall'isolamento della pandemia. Infine, riceviamo chiamate da parte di soggetti che, avendo sperimentato per se stessi e per i propri cari isolamento e paura in questo periodo, vogliono mettersi in gioco per aiutarci e diventare volontari. Ricordo che il volontariato è l'anima della nostra associazione e servono numerose e variegata figure per portare avanti le nostre attività.

Siamo pertanto pronti a cominciare un nuovo lungo viaggio in cui speriamo possano essere accolte nuove energie tra soci, volontari, famigliari.

Di seguito vi ricordiamo le attività ed i servizi che offriamo e per cui potete contattarci ai numeri 0916714510 e 331 7065063 dal lunedì al giovedì dalle 10.00 alle 16.00:

- **Club Itaca Palermo**, centro di riabilitazione non sanitaria per persone con una storia di disturbo psichico volti all'autonomia abitativa, all'inserimento lavorativo e alla socializzazione;
- Progetto di **Prevenzione nelle scuole**;
- **Corso FAF** (Famiglia a famiglia), rivolto ai famigliari
- **Corso per volontari**
- **Eventi di sensibilizzazione e raccolta fondi.**

Ricordiamo che i nostri servizi sono gratuiti ma che la nostra sopravvivenza dipende dalla generosità dei donatori. Chi volesse contribuire a supportarci, può:

- devolvere il 5xmille a Progetto Itaca Palermo ODV  
Codice Fiscale 97262010826
- effettuare un bonifico al seguente IBAN  
IT25D0306909606100000062575
- fare una donazione con il pulsante Paypal che trovate sul nostro sito nella pagina SOSTIENICI:  
<https://www.progettoitacapalermo.org/index/sostienici/>

Vi aspettiamo numerosi, per la mente e con il cuore.!



## **“Caccia ai musei”: si comincia con le marionette**

Il Club nel mese di luglio, tra "recherche" è stato il per il periodo precedente "Pasqualino" delle marionette alla chiusura, ha deliberato di scegliere settimanalmente una meta in giro per il centro storico di Palermo "A caccia di musei", senza tralasciare momenti ricreativi particolari, e singoli. La prima "uscita" è iniziata con l'appuntamento a Piazza Marina, dove si sono riuniti all'incirca dieci soci, compresa la deliziosa bambina di una delle socie. La passeggiata per le vie del centro ha avuto un gusto retrò che ricostruiva ricordi infantili, quando con mamma e papà si percorrevano quelle strade così caratteristiche per scoprire tesori che la nostra città offriva. Il primo museo della no-

c'è anche una sala in cui si mette in scena il teatro dei pupi, al quale ha assistito solamente la bimba della nostra socia. La giornata è proseguita con un momento estremamente ludico: una tappa in una famosa gelateria di Palermo dove si è gustato un buon rinfrancante gelato. Questa giornata è stata meravigliosa ed ha cementato lo spirito del gruppo e il fermo desiderio di ripetere questa caccia ai musei di cui la nostra città è estremamente ricca. La visita successiva è stata al museo di Palazzo Abatellis ricchissimo di meravigliose opere d'arte, che si è conclusa con un rinfresco al bar di piazza Marina. Il gran caldo ci ha spinti poi la volta successiva a passeggiare sul prato del Foro Italico dove abbiamo fatto anche un pic-nic all'ombra delle palme.

**Antonella Fantaci**



# Successo del sit-in di protesta a Palazzo d'Orleans

Una giornata di protesta si è svolta il 30 giugno dalle ore 10 in piazza Indipendenza per sostenere le persone con disagio psichiatrico e le loro famiglie. L'associazione



urgente per discutere e proporre eventuali possibili iniziative per fare fronte all'emergenza. Ma la risposta è stata solo l'inerzia delle istituzioni regionali, ragione per cui è stata realizzata una manifestazione. Anche il Club Itaca di Villa Adriana ha partecipato alla protesta con numerosi soci ed è stato un momento importante di aggregazione con tante altre persone coinvolte nelle problematiche del disagio mentale per lottare insieme a favore

“Si può fare” insieme a numerose altre associazioni del settore privato sociale, associazioni di famiglie e genitori di persone con disagio, sindacati e ordini professionali ha organizzato una giornata di mobilitazione con un sit-in davanti alla sede della Presidenza della Regione per sollecitare le iniziative politiche per fare fronte all'emergenza nel settore psichiatrico. Sono tante le carenze nelle piante organiche dei dipartimenti di salute mentale, senza contare il mancato inserimento lavorativo per i disabili psichici nella regione e la carenza di strutture residenzia-

lettera al presidente della regione Musumeci (quando ancora deteneva la delega per la salute) nella quale chiariva quali sono i maggiori disagi che attualmente segnalano il settore della salute mentale in Sicilia, l'associazione “Si può fare” aveva chiesto un incontro

dei propri diritti. L'iniziativa si propone di riaprire un dialogo con le istituzioni al più presto possibile per mettere in atto tutte le misure previste dalla legge a favore dei disabili psichici e le loro famiglie ma non ancora attuate a livello delle strutture sanitarie locali e regionali.



**9**  
**10** OTTOBRE



**TUTTI MATTI  
PER IL  
RISO**



**EVENTO NAZIONALE DI  
RACCOLTA PUBBLICA DI FONDI A FAVORE DI**

**PROGETTO ITACA**

*... da più di 20 anni per la mente, con il cuore ...*

**DOVE TROVARCI:**

**Sabato 9 ott 08:30-14:30**  
**Mercatino Coldiretti,**  
**Villa Sperlinga, Viale F. Scaduto**  
**Domenica 10 ott 09:00-18:00**  
**c/o Parco di Villa Tasca, Viale**  
**Regione Siciliana Sud Est, 397.**



**ANTONIO GUIDA**  
Executive Chef ristorante Beta  
Memberto Oriental, Milan



Scendi in piazza o ricevi a casa il nostro riso, vai su: [www.progettoitaca.org/riso/](http://www.progettoitaca.org/riso/)

# Psicoterapia e Meditazione per la salute mentale

Le due pratiche hanno un terreno comune per aiutare le persone con disturbi psichici a trovare uno spazio di pace interiore e di benessere psicofisico per mezzo della introspezione e la ricerca del proprio centro. Tradizionalmente le due discipline si sono confrontate con sospetto da una parte e dall'altra. Gli psicoterapeuti consideravano la meditazione come una pratica non scientifica e come una sorta di fuga dai problemi esistenziali, mentre i praticanti della meditazione vedevano nella psicoterapia un approccio incapace di condurre alla pace interiore e che al contrario stimolerebbe una grande attività mentale con la possibilità di aumentare il disagio anziché diminuirlo.

La psicoterapia e la meditazione oggi invece possono incontrarsi in un percorso fruttuoso per la salute del paziente.

La psicoterapia anzitutto si concentra sull'interiorità della persona con l'auto-osservazione ed il riconoscimento dei propri pensieri, azioni ed emozioni. Entrando nel mondo interiore della persona promuove la trasformazione delle emozioni non risolte (traumi) e cerca di mettere ordine nei pensieri ed azioni dell'individuo. Il più grande pregio della psicoterapia è comunque quello relazionale. Il paziente cresce confrontandosi con una figura, lo psicoterapeuta, che lo aiuta a costruire il proprio benessere, al di là delle necessità psichiatriche e farmacologiche a volte indispensabili per certe gravi patologie.

La meditazione invece, anche se può essere guidata all'inizio da un maestro, si propone di accedere al mondo interiore della persona che va ben oltre la sua personalità e i suoi disturbi ed ha come oggetto un mondo trascendentale fatto di entità sempre più sottili ed eteree rispetto al piano della realtà quotidiana, il piano spirituale di ogni individuo. Questa pratica si offre come un processo di realizzazione della persona che partendo dall'osservazione della realtà ordinaria arriva fino alla unione del Se spirituale con l'assoluto, sia che si parli di meditazione che derivi da tradizioni orientali, come il buddismo e l'induismo o da tradizioni occidentali come lo spiritualismo o tradizioni religiose ancestrali come lo sciamanesimo. Si può fare meditazione in molti modi, da soli o in gruppo, immobili o in movimento in ogni caso l'attenzione dell'individuo, partendo dall'osservazione di un fenomeno naturale come per esempio il proprio respiro, si rivolge verso una attività sempre più astratta e causale. Durante la meditazione si possono recitare o cantare dei mantra, che sono formule sacre che vengono ripetute molte volte oppure

si possono fare delle visualizzazioni focalizzando la mente su immagini e simboli. Queste tecniche non sono estranee ad una certa psicologia che se ne avvale come ad esempio nel training autogeno e nella psicosintesi.

La differenza sostanziale tra la psicoterapia e la meditazione appare dunque evidente, sia



per le finalità che per le modalità in cui esse si praticano. La meditazione in tutti i casi può essere una chiave per entrare in contatto col mondo interiore della persona e aiutarla per una trasformazione del proprio vissuto e per raggiungere una maggiore consapevolezza. Imparando ad osservare il proprio corpo, i pensieri e le emozioni la persona acquista una maggiore padronanza di se e dei processi che avvengono nel proprio mondo. Può così aumentare l'autostima e la comprensione del proprio disagio, che si trasforma poco a poco che impariamo a padroneggiare alcune delle sue manifestazioni come l'ansia, la tristezza, i pensieri ossessivi o l'aggressività. Assieme al confronto con lo psicoterapeuta diventa uno strumento utilissimo per migliorare la qualità della vita di tutti quei soggetti che hanno la pazienza e la sensibilità di intraprendere un nuovo viaggio interiore.

**Angelo Bonfiglio**



## ***Festa di chiusura: Gavettone Party***

*A fine luglio, prima della chiusura estiva del Club, soci e staff si sono ritrovati nel giardino per la consueta festa che precede la chiusura estiva; inevitabile, considerato il grande caldo, che si finisce a gavettoni! Come dimostrano le foto in basso e le testimonianze di tre soci.*

**Alessandro Alongi:** È stata una bella giornata, abbiamo riempito palloncini e sec-



chielli d'acqua, già bagnandoci mentre riempivamo: ogni tre palloncini, uno ci scoppiava addosso! In giardino abbiamo contato tutti

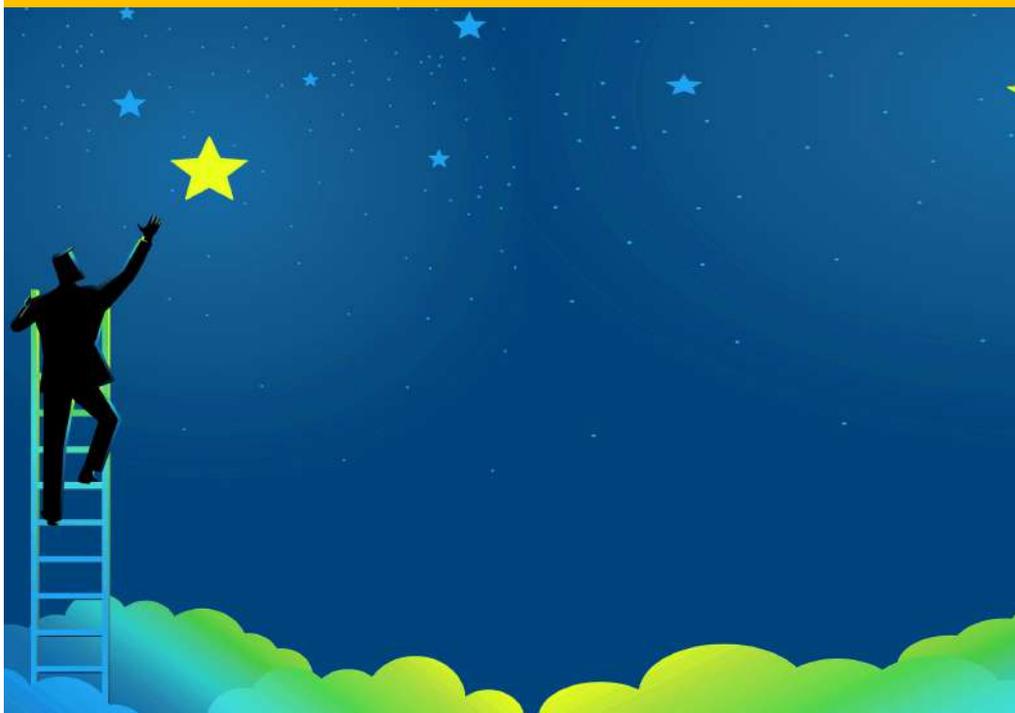
insieme 1-2-3 via!!! Ed è successo il delirio! All'inizio abbiamo cominciato tirandoci addosso i palloncini, terminati i quali si è dato il via alle secchiate d'acqua, ed io sono stato il primo fortunato ad essere inondato. Presi dall'euforia dei secchi siamo passati al getto dei tubi d'irrigazione e le risate non lasciavano i nostri visi. È stata una giornata davvero divertente!

**Andrea Bonfardeci:** Il momento tanto atteso era finalmente arrivato. Dopo qualche secondo di attesa sopra le spine, è cominciato il "bombardamento". Tra palloncini che volavano di quà e di là, sono stati minuti di puro "tsunami" mischiato al divertimento. Poi verso la fine dell' "inondazione", abbiamo deciso di "suicidarci" con la stessa bacinella d'acqua che ognuno aveva in mano.

Nessuno o quasi si è salvato, ma in compenso il divertimento è stato assicurato ...

**Alessandra Rizzo:** è stato bello festeggiare con il gruppo del club Itaca Palermo la festa del gavettone; ci siamo organizzati con palloncini d'acqua, musica e poi abbiamo anche cantato e ballato. Io ho fatto le foto e ognuno ha cantato la propria canzone. Io ho cantato "Tra te e il mare" col karaoke ci siamo messe anche in costume perché la festa era con i gavettoni e quindi si sono tirati palloncini d'acqua. Io mi sono anche divertita anche perché ho ballato ho cantato e quest'anno è andata così e non c'erano altre persone da poter invitare per organizzare una grande festa. Adetti alla musica erano Cristian, Andrea e Stefano. Comunque è stato. bello festeggiare la festa del gavettone.

# Storie di rinascita



mento sociale con contestuali crisi depressive ho dovuto effettuare l'ennesimo ricovero presso il reparto di psichiatria di Villa Serena a Palermo. Qui mi hanno messo in contatto con il Dr B., mio riabilitatore psichiatrico, che mi ha consigliato di frequentare il Club Itaca Palermo. Adesso sto frequentando il Club Itaca e devo

## Racconto di Graziato

Tutto è cominciato sei anni fa con la convinzione di avere una malattia mortale, di mezzo c'è stata la fine di una relazione sentimentale. Poi l'uso di sostanze tossiche. Nonostante tutto mi rifiutavo di prendere i farmaci per la salute mentale. Passavano gli anni ed i problemi peggioravano. Cominciarono le crisi deliranti che pian piano mi stavano portando alla fine. Mi decisi allora di assumere

“d'urgenza” gli psicofarmaci. Devo dire che dopo un anno e mezzo di cura sto meglio. Non voglio dilungarmi più di tanto ma mi sento di consigliare a chi ha problemi di salute mentale di assumere con fiducia gli psicofarmaci, perché a volte salvano la vita. Purtroppo a causa della mia patologia mi sono isolato e sono stato allontanato o rifiutato quasi da molte persone. A causa dello isola-

dire che per me è un posto molto curativo, anzi è come se grazie ad Itaca fossi rinato. Sto a contatto con persone vere nonostante i vari disturbi dai quali sono affetti e posso affermare che qui ad Itaca ho trovato una seconda famiglia. Non vedo sempre l'ora di venire a frequentare il Club per stare insieme ai miei compagni di avventura.

Graziato **Antonio Bologna**

## INTERVISTATI DAL CLUB MILANO

Il nostro Club ha ricevuto una richiesta sorprendente che ci ha entusiasmato: un'intervista dal Club Itaca di Milano. L'incontro si è svolto il 24 giugno sulla piattaforma webinar. Le 9 domande che costituivano l'intervista spaziavano dal racconto della nostra quotidianità di oggi al passato ed al futuro. Visto il tempo a disposizione, circa un'ora, ed il tipo di domande, si è deciso di dividerci le risposte tra i soci interessati. Insieme a me c'erano anche Antonella Fantaci, Aurora Castello, Alessandra Rizzo, Anna Amodeo e Laura Peduzzo come membro dello staff e per coordinare il collegamento. Visto il risultato, alla fine, potevamo ritenerci soddisfatti della riuscita dell'incontro, perché oltre a divertirci moltissimo, ognuno di noi ha dato la sua visione del Club tanto da richiederci delle fotografie della struttura descritta durante l'intervista.

**Eleonora Di Grazia**

# Il Club Itaca è un porto sicuro

Secondo Omero, il grande scrittore greco autore dell'Iliade e dell'Odissea, Itaca è la patria di Ulisse, Odisseo in greco. E' il porto in cui egli approda dopo tante peripezie, conseguenze della sua sete di conoscenza. Porto sicuro, il suo regno e la sua patria dove abitano suo figlio e sua moglie, i suoi amici e le sue genti. Approdo dopo un lungo girovagare dovuto all'ira degli dei a lui avversi. Il nome è quindi evocativo e simbolico e si presta all'obiettivo che accomuna tutti i membri del Club trovare una struttura "sicura" dove potersi curare dalle malattie neuropsichiatriche. Io come gli altri ho sentito

l'esigenza di "rifugiarmi" lì a Villa Adriana, location del Club, dove ho trovato tanta professionalità, affetto e competenza. Ormai sono trascorsi quasi tre anni da quel primo giorno e ogni giorno che passa mi rende conto che ho fatto una scelta appropriata: trovare in quel posto la sede più idonea per la riabilitazione dai disturbi psichici. Questo è un processo lungo, ma lo è ancora di più ultimamente con la pandemia del Covid-19, che ha portato a una temporanea chiusura per evitare contaminazioni. Adesso le cose vanno meglio, la situazione è sotto controllo grazie ai vaccini ma non risolta

Le varianti del Covid-19 sono pericolosissime provocano decessi. Noi, vaccinati, andiamo al Club Itaca dal lunedì al giovedì e siamo coinvolti in diverse attività sempre indossando gli appositi presidi chirurgici come la mascherina e facendo attenzione ad evitare assembramenti e mantenendo la distanza sociale. Spesso inoltre le attività sono all'aperto come quella del venerdì che ha luogo allo Stadio delle Palme e coinvolge un gruppetto di persone. Questa *full immersion* ci ha reso molto uniti e non mancano le attività culturali fuori sede del Club come il cinema, i musei, le biblioteche. Si riesce quindi a creare un'atmosfera di amicizia e di coesione che è quella di cui abbiamo bisogno e ci rende allegri, nonostante i nostri problemi.

Pia Lombardo

## Concerto al Teatro di Verdura

Uno degli aspetti più importanti della nostra Associazione di volontariato è la raccolta fondi. Poiché i nostri servizi sono completamente gratuiti, pur non avendo nessun sostegno economico dalle istituzioni, organizziamo eventi di sensibilizzazione e prendiamo parte ad iniziative locali che ci permettono di far circolare l'informazione sulle malattie mentali e di assicurare i servizi per i nostri associati. Tra le diverse occasioni, abbiamo avviato una campagna di donazioni attraverso l'offerta di biglietti per il teatro. Lo scorso 5 luglio, infatti, *in occasione dei 50 anni dalla formazione della band britannica, i Queen, presso il Teatro di Verdura (Palermo), è stato realizzato lo spettacolo "Barcelona Opera Rock".* Una produzione Menti Associate, produzione esecutiva Melissa Mastrolenzi, in collaborazione con la Fondazione Orchestra Sinfonica Siciliana, che per la prima volta in Italia ha messo in scena un soprano, una voce rock e un'orchestra, che si fondono per realizzare il concerto live dell'intero album Barcelona, il capolavoro - uscito nel 1998 - nato grazie all'incontro di due leggende: il leader dei Queen Freddie Mercury e una delle più grandi voci della storia della lirica, il soprano Montserrat Caballé. La fusione tra lirica e rock sinfonico riproposta dalla voce del soprano di fama internazionale Desirée Rancatore e da quella determinata e potente del rocker svedese Johan Boding, accompagnati da due sezioni strumentali, una rock e una classica formata dall'Orchestra Sinfonica Siciliana, tutti diretti dal Maestro Roberto Molinelli che ha sapientemente curato anche gli arrangiamenti dello spettacolo. Con i fondi raccolti, anche attraverso lo spettacolo al Teatro di Verdura, ampliamo e rinnoviamo le attività del Club Itaca Villa Adriana, garantendo una maggiore capillarità e presenza per i soci e le loro famiglie.



## LA RICETTA: CROSTATA AL GELO DI MELLONE

**Dosi per 1 stampo da 22 cm: per la frolla** 300 gr di farina 00; 120 gr di burro; 100 gr di zucchero; 2 uova; 1 cucchiaino raso di lievito per dolci per il gelo di anguria; 1 l di succo di anguria; 110 gr di zucchero; 90 gr di maizena; per decorare; 1 cucchiaio di gelatina per dolci; granella di pistacchi



### Preparare la pasta frolla

Per preparare la crostata al gelo di anguria iniziate a preparare la pasta frolla, che vi servirà come base per il vostro dolce. Mettete quindi in un mixer la farina e il burro freddo a pezzi e frullate per ottenere la classica sabbatura. Poi aggiungete lo zucchero, le uova, il lievito e la cannella (che potrete scegliere come aroma, richiamando così il sapore del gelo di farcitura). Lavorate un po' gli ingredienti con il mixer e quando saranno abbastanza compattati trasferiteli su un piano da lavoro e lavorateli velocemente a mano per ottenere un panetto compatto. Avvolgetelo nella pellicola per alimenti e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno mezz'ora.

### Preparare il gelo di anguria

Nel frattempo dedicatevi alla preparazione del gelo di anguria. Pulite l'anguria, da 1,5 kg di frutto pulito dovrete tranquillamente riuscirne a ricavare 1 litro di succo. Una volta tagliata la polpa a pezzi e privata di tutti i semi, frullatela con un minipimer o passatela al passaverdure

### Setacciare l'anguria frullata

Setacciate il prodotto frullato per separare il succo dal residuo di polpa

Aggiungere gli ingredienti e cuocere

Versate il succo dell'anguria in una pentola dal fondo spesso, mettetela sul fuoco ed aggiungete lo zucchero, unite anche l'amido di mais, e lavorando con una frusta fate cuocere il succo.

### Aromatizzare e lasciare intiepidire

Dopo circa 15 minuti il succo si sarà addensato ed avrete ottenuto uno sciroppo gelatinoso, a questo punto aromatizzate con la cannella e la vanillina. Una volta pronto trasferite il preparato in una ciotola di vetro e lasciate intiepidire.

### Preparare lo stampo

Quando il gelo di anguria è intiepidito riprendete la pasta frolla, stendetela in una sfoglia e foderatevi uno stampo per crostata di 24-25cm di diametro. Pareggiate i bordi e tenete da parte gli avanzi di pasta. versate al suo interno il gelo di anguria e completate decorando la crostata con delle striscioline di pasta che avrete ottenuto dalla pasta frolla avanzata.

Infornate la crostata in forno statico preriscaldato a 180°C per 40-50 minuti. Quando la crostata è dorata sfornatela e lasciatela raffreddare completamente

### Servire

La vostra crostata al gelo di anguria è pronta, decoratela con delle gocce di cioccolato e della granella di pistacchio e spolverizzatela con lo zucchero a velo, quindi servitela.

# LA POESIA

Madre che non  
sei stata  
affondi le membra  
nel cuscino  
piangi lacrime amare  
non per quella  
donna che tiene  
in grembo  
un futuro nascituro.  
Sei acqua gelida  
di un amore mai nato  
come si può amare  
così troppo  
un figlio mai nato?  
Getti le spade  
e tiri un sospiro  
provando ingordigia

e tenere illusioni  
di una vita accanto  
a te, che ti è stata negata  
si perché non hai nemmeno  
un uomo su cui piangere  
In una spalla.  
Stella di mezzanotte  
fai le tue preghiere  
ma il mostro sacro nella notte  
ti ha tolto tutto  
e piangi  
su una spalla che si chiama  
Vuoto, Vertigine.  
E giù un tuffo giù.  
Le tue lacrime sono  
diventate farfalle  
libere di librarsi  
e sottratte dalla sete  
di incompletezza.

**Katerina Scaturro**

1		2			3	4	5	
6	7			8				
9		10	11					12
13						14		
				15				
16		17	17bis			18		
19	19bis							
	20				21			
		22						

**VERTICALE:** 1 Lo diventano gli ospiti dopo un periodo di “prova”; 3 I nostri pc ne hanno in abbondanza; 4 Lo Stato in cui viviamo; 5 Uno dei frutti del nostro giardino; 7 Opposto a basso; 8 Il posto più bello dove pranziamo; 10 La seconda e la quarta di buca; 11 La prima e la terza di bacio; 12 Frutto che usiamo per il risotto; 16 Come sopra; 17 Se non è morbida; 17bis Rete di artigiani palermitani; 19 bis Preposizione semplice inglese; 21 Era volgare.

**ORIZZONTALE:** 2. I confini di Biblioteca; 3 Bici. Mezzo di Trasporto Salutare; 6 -Fondo di canoa; 8 Viaggio breve; 9 La clubhouse italiana; 13 La casa di Telemaco; 14 Loro senza l’epilogo; 15 Reti televisive italiane; 17 Didattica a distanza; 18 Access point name; 19 Famiglia nobile di Lucca; 20 Insidie nascoste; 22 Sopra in inglese.

## *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**