



**Come abbiamo
vissuto il
“lockdown” da
Covid-19**

- pagine 4-5

**Un anno fa il
campeggio a
Guidaloca.
Il ricordo**

- pagina 6



LE NOSTRE INIZIATIVE

**Avanza il progetto
“Job Station”**



**Il sostegno di
“Tavola Valdese”**

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

numero 1 - Settembre 2020

Redazione:

I soci, le socie e lo staff del Club Itaca Villa Adriana ed i volontari di Progetto Itaca Palermo

grafica e impaginazione

Club Itaca Palermo

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

Làsciti: telefonando in sede



EDITORIALE

Sono passati circa tre anni dall'ultimo bollettino "Draunara" del Club Itaca Palermo, cassetto che raccoglieva esperienze, racconti, desideri, fragilità. Cassetto che è rimasto chiuso ma non dimenticato. Più volte durante le nostre assemblee mensili veniva fuori il desiderio di riprendere e strutturare l'attività di redazione ma la nostra già tanto articolata WOD (Work ordered day – Giornata strutturata dal lavoro) ci travolgeva al punto da non riuscire a dedicare il tempo e le energie necessarie. Per la ripresa sono arrivati in supporto più fattori: la stasi in casa per l'emergenza Covid-19 che ci ha costretti a stravolgere il nostro modo di vivere il tempo e la disponibilità di volontari esperti nel settore che ci hanno donato il loro prezioso tempo e la loro professionalità. Da qui riparte il nostro viaggio con lo stesso spirito ma con una nuova veste grafica ed un nuovo titolo. Ripartiamo in armonia, o per meglio dire *ArmoniosaMente*.

La definizione di armonia è "Consonanza di voci o di strumenti; combinazione di accordi, cioè di suoni simultanei che produce un'impressione piacevole all'orecchio e all'animo". Questo è uno dei nostri obiettivi, far sì che si esprimano voci diverse che diventino un coro potente e coinvolgente, colpendo piacevolmente i nostri futuri lettori. Che poi parola chiave, ovvero il titolo, sia *ArmoniosaMente* rispecchia il percorso che ogni socio e ogni socia fa al Club per riprendere in mano la propria vita, per ricostruire un'identità felice aldilà della fragilità, per ridare alla mente l'armonia della bellezza della vita e dello stare insieme. Siamo pronti non solo a raccontare chi siamo e cosa facciamo al Club e in associazione, ma aperti ad uno sguardo sul mondo esterno, verso le meraviglie culturali e paesaggistiche della nostra Terra, verso il lavoro di altri enti e associazioni che come noi si occupano di salute mentale, verso le altre Clubhouse in Italia parte della rete Progetto Itaca, o verso quelle sparse in tutto il mondo che portano avanti il modello Clubhouse. Ogni Clubhouse nel mondo, infatti, segue degli standards internazionali ma ciascuna lo fa tenendo conto delle proprie specificità contestuali che la rendono unica e speciale. Infine, cogliamo l'occasione di questo primo numero per dei sentiti ringraziamenti.

Ringraziamo innanzitutto i donatori, senza i quali non avremmo potuto portare avanti i nostri servizi gratuiti nel territorio, conseguendo importanti obiettivi per la rinascita e il riscatto di molte storie di vita. Dedicheremo il retro di copertina a quelli che ci stanno supportando in questi ultimi anni. Ringraziamo i membri del Consiglio Direttivo che hanno affrontato grandi sfide in questi anni sia per attivare il Club a Palermo che per permettere che il lavoro del Club e dell'associazione continuassero anche in periodi di grandi difficoltà. Ringraziamo i volontari e i formatori di Progetto Itaca Palermo che animano le attività dell'associazione, realizzando corsi di formazione, organizzando eventi di sensibilizzazione e raccolta fondi, lavorando ad attività di amministrazione, segreteria e comunicazione e collaborando ad alcune specifiche attività del Club.

Un ringraziamento speciale va a chi, in qualità di esperto nel settore, ci ha dato un contributo per la ripresa del giornalino e la realizzazione di questo tanto desiderato primo numero.

Ringraziamo infine i soci e le socie del Club Itaca Palermo, la vera anima del nostro centro, per la fiducia dimostrata, per l'impegno dedicato, per la forza dimostrata nel divenire protagonisti della loro storia di vita. Siamo tornati: *per la mente e con il cuore!*



Rilanciato il progetto Job Station

A dicembre 2019 è ripartita una grande avventura per il Club Itaca Palermo: abbiamo rilanciato il programma di inserimento lavorativo Job Station grazie al prezioso supporto economico dato dalla Fondazione Vodafone Italia nell'ambito del progetto *“Comunità per la salute mentale”*. Job station nasce da un concorso di idee promosso da Fondazione Italiana Accenture e Progetto Itaca Milano e prevede l'attivazione di un centro di lavoro agile assistito. L'obiettivo è quello di trasformare storie di disagio psichico in risorse di lavoro agile, svolgendo la prestazione lavorativa in una location diversa da quella del datore di lavoro, nel nostro caso a Villa Adriana, ambiente protetto e ovattato. Già circa due anni fa avevamo attivato il progetto con grandi risultati: 6 soci formati, 2 dei quali hanno firmato un contratto a tempo determinato. Da pochi mesi abbiamo ripreso con la formazione di 6 soci che si occupano dello svolgimento di

lavori per la segreteria dell'Associazione e migliorano le proprie conoscenze digitali. Una di loro ha firmato il I contratto con la Libreria del mare, ma la pandemia del Covid19 ha interrotto bruscamente il suo percorso lavorativo, fino a data da definirsi come, altresì, è stata sospesa la formazione di altri cinque soci. La speranza è quella di poter riprendere il progetto quanto prima e firmare altri cinque contratti di lavoro

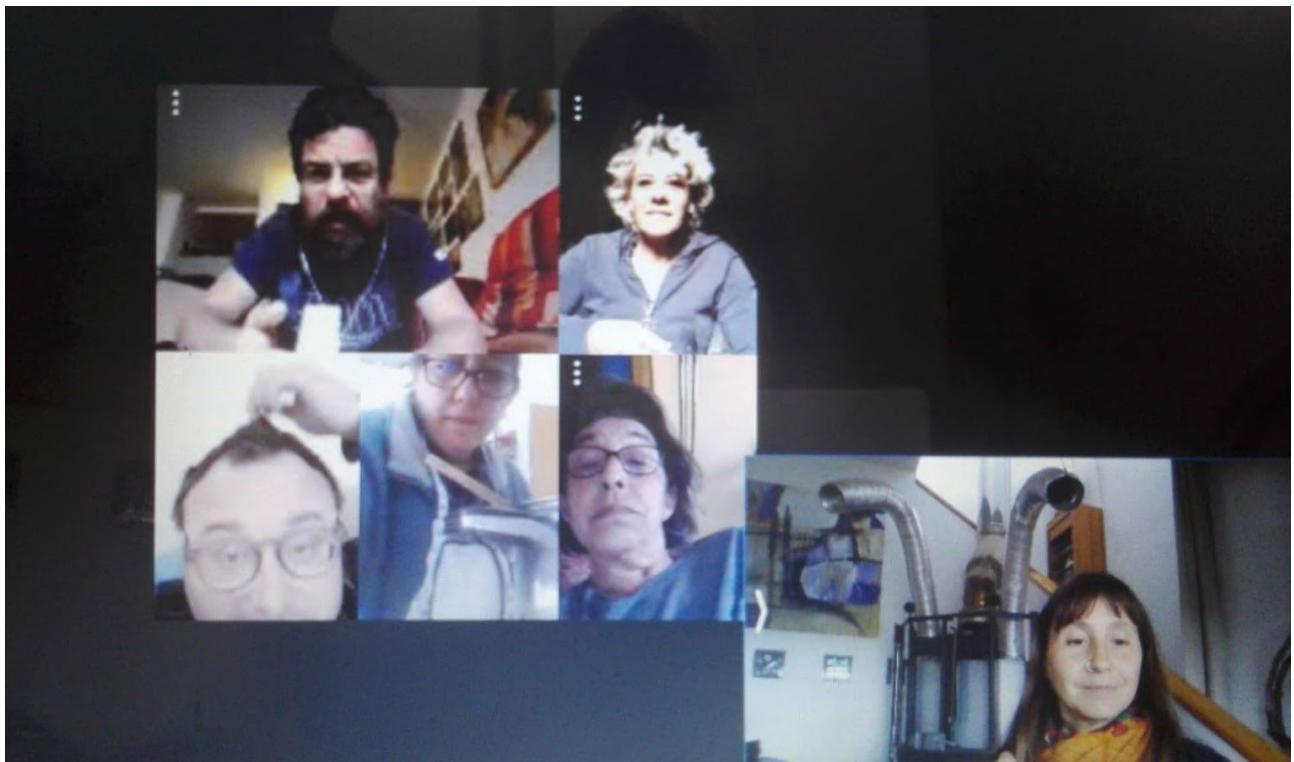
Federica Terranova

8%o Tavola Valdese ci sostiene

Continuano a dare frutti le attività realizzate grazie al finanziamento dell'Ufficio *“Otto per mille Tavola Valdese”* per il progetto *“La mente, il cuore, il gusto: riabilitazione psichiatrica attraverso l'educazione culinaria”*. Il progetto, iniziato il primo dicembre 2018 e svoltosi per tutto il 2019, si è rivelato un importante strumento per una maggiore consapevolezza e per opportunità di crescita individuale e sociale. Gli obiettivi erano: migliorare la consapevo-

lezza dei soci rispetto ad una corretta dieta alimentare e ai risvolti diretti per la salute personale; facilitare il percorso verso l'autonomia abitativa dei soci che non sanno preparare alcun pasto; fornire capacità tecniche e professionali per aspirare ad un lavoro nella ristorazione. I risultati sono stati grandiosi sia per il senso di gratificazione dei soci che per la consapevolezza acquisita rispetto al consumo critico ed ai principi di una corretta alimentazione. A dare un grande valore aggiunto, è stata la collaborazione con i soci del gruppo orto-giardino, che hanno frequentato un corso di orticoltura sinergica. I loro bancali hanno donato un'esplosione di verdure e ortaggi, ingredienti prediletti dei laboratori culinari. I risultati sono stati presentati nelle nostre pagine social e durante tre eventi pubblici durante i quali abbiamo raccontato le attività svolte e fatto degustare le deliziose pietanze di cui si erano apprese le ricette. Ringraziamo ancora di cuore la Tavola Valdese per questo importante dono.





Covid-19: il racconto della nostra lunga “quarantena”

Sono trascorsi oltre due mesi mezzì pubblici per recarsi al presentava il ritorno di un model decreto del 9 marzo che ha Club, chi aveva paura del con- stro contro il quale aveva lotta cambiato le nostre vite. I giorni tagio, chi risentiva dello stato di to per molto, molto tempo. I precedenti alla messa in vigore allarme generale e diffuso. La motti "Restiamo a casa" e delle nuove misure per il con- cosa che forse più destabilizza- "Andrà tutto bene" hanno ac- tenimento e il contrasto del va era proprio l'incapacità di compagnato i primi giorni di diffondersi del virus Covid-19, gestire qualcosa fino a pochi quarantena. Chi disegnava, chi avevano già agitato fortemente giorni prima sconosciuto. Per scriveva, chi cantava, incitando gli animi al Club Itaca Palermo: qualcun altro, invece, la possi- gli altri in una missione che ne- chi aveva paura a prendere i bilità di isolamento in casa rap- cessitava senso di responsabi-



diseño de Alessandra Rizzo

presentava il ritorno di un mostro contro il quale aveva lottato per molto, molto tempo. I motti "Restiamo a casa" e "Andrà tutto bene" hanno accompagnato i primi giorni di quarantena. Chi disegnava, chi scriveva, chi cantava, incitando gli altri in una missione che necessitava senso di responsabilità condiviso. Solo uniti potevamo vincere contro il nemico sconosciuto. Cosa ha comportato questo nemico a chi, ogni giorno della propria vita, lotta con una forte fragilità? Cosa ha significato la rinuncia a passeggiare, a frequentare i luoghi parte di una terapeutica routine, ad incontrare persone con cui si è scelto di condividere un percorso. Al Club Itaca Palermo parliamo di riabilitazione non sanitaria che si traduce in desiderio di rinascita, di riscatto, espresso non solo attraverso le parole ma con ogni singola attività "fianco a fianco" che portiamo avanti nella nostra



disegno di Alessia D'Angelo

portiamo avanti nella nostra nazionale Clubhouse a cui ci splendida sede, Villa Adriana. ispiriamo. Ma poi sorride e gioisce nel sapere che anche da costante e paziente testimone lontano, continuiamo a restare dei percorsi di vita dei soci del

Club, dello staff, dei volontari, dei familiari, degli amici che tessono giorno dopo giorno le trame delle loro storie di riscatto. Già durante le prime settimane arrivavamo le prime richieste d'aiuto. Il telefono del Club squillava con grande frequenza, la ricerca di aiuto, di una soluzione alternativa all'inesorabile trascorrere del tempo da soli nelle proprie case. Abbiamo pertanto subito cominciato a pensare ad una riorganizzazione che potesse essere anche in minima parte un supporto. Abbiamo creato un gruppo chiuso Facebook, e costituito vari gruppi chat messenger funzionali a portare avanti a distanza alcune attività del Club come la cucina, la ginnastica e di riattivarne alcune abbandonate da tempo come la produzione del nostro bollettino. Non sono mancati i problemi tecnici legati allo strumento: le chat di gruppo accolgono un numero limitati di partecipanti. La confusione che a volte si è creata nell'intrecciarsi di videochiamate di gruppi diversi, ha comportato l'intervento dello staff che cercava di riportare l'ordine, di concentrare l'attenzione sulla struttura, parola su cui ruota il metodo inter-

bra non arrivi mai il momento di uscire, di andare in giro, di essere felice".

Antonio Bologna

"Il primo Aprile ho cominciato a scrivere qualcosa in questo periodo di pestilenza causata dal coronavirus. Oltre al dramma della mia condizione di malato psichiatrico, si aggiunge la beffa di sentirsi privato di quella libertà che talvolta alleviava le mie sofferenze. Ormai è da settimane e settimane che il virus si è presentato nelle nostre vite come nemico invisibile ed è da altrettante settimane che siamo costretti a vivere in un regime di quarantena che ci ha proiettato in un film di orrore di cui siamo spettatori e comparse costanti. E dal quale non possiamo sottrarci perché ahimè è la cruda realtà e non un film".

Il nostro ricordo

Antonella Colli

"Questo virus non ci voleva, spero che questo incubo finisca presto perché il Club era un punto di incontro nel quale trascorrevo gran parte della giornata. Mi manca anche perché svolgevo varie attività ed in particolare quelle del gruppo cucina, ma soprattutto perché stavo con i miei amici. Adesso mi sento sola. Nonostante io stia aiutando mia madre nelle faccende domestiche, sembra il tempo non passi mai e sem-

Alessandra Rizzo

"La quarantena la sto trascorrendo a casa. Soffro nel non poter uscire, nel non vedere ed abbracciare amici e parenti. Mi sento spenta, come se fossi stata a dormire per giorni e giorni, come gli orsi in letargo durante il gelido inverno. Vorrei tanto vedere gli amici del Club, sento di impazzire nel non far nulla e nello stare chiusa in casa in un ambiente non sereno. Divento nervosa e anche i fastidi di altri malesseri, diventano grossi macigni da sopportare".

DAL PROSSIMO NUMERO

"LA POSTA DEL CUORE"

**RUBRICA A CURA DI
ANTONELLA COLLI**

Per ricevere consigli scrivete a

lapostadelcuoredellacolli@gmail.com



Ricordando l'esperienza di campeggio a Guidaloca

Sicilia, terra di mare, sole e allegria! Noi del Club Itaca Palermo cerchiamo di conoscere, esplorare, vivere e godere delle meraviglie che la nostra splendida isola ci offre. Durante l'estate 2019 abbiamo scelto di fare insieme l'esperienza del campeggio a Guidaloca, frazione di Scopello, nell'area della Riserva Naturale dello Zingaro. Ogni mese al Club facciamo una riunione dedicata all'organizzazione delle attività ricreative e sociali. Ciascuno può proporre gite, escursioni, teatro, cinema, fiere, viaggi, pizzeria, bowling, ecc..., che vengono poi discusse per sceglierne almeno due al mese. Il nostro metodo è basato sul lavoro, è vero, ma riposarsi e divertirsi è parte integrante del percorso volto all'inserimento sociale e lavorativo.

Tra le varie proposte, a maggio 2019 è emersa quella del campeggio, attività da molti sconosciuta, non subito accolta con entusiasmo ma che al contrario ha dovuto superare numerose reticenze. Montare e dormire in tenda sembrava infatti scomodo e inadatto. Dopo vari confronti, si arriva alla conclusione di provare insieme. Pertanto il 26, 27 e 28 giugno 2019 un gruppo di soci, staff e un volontario, siamo arrivati al Campeg-

gio di Ninni, amico e sostenitore del Club. Già all'arrivo quei colori, quegli odori, quell'atmosfera di calorosa accoglienza erano segno che eravamo al posto giusto. A pochi minuti dal campeggio il mare, con le sue acque e il senso di libertà che trasmette, è stato un ulteriore elemento di gioia per i partecipanti alla esperienza. L'area esterna alla reception del campeggio è stata di certo la più quotata: tra un bagno al mare e la fase di preparazione dei pasti, ci si riuniva lì a bivaccare, chiacchierare, giocare anche con gli altri ospiti



coinvolti, o per meglio dire travolti, dalla nostra carica di energia. Anche in questa occasione vacanziera abbiamo strutturato e organizzato le attività: montaggio e smontaggio tende, preparazione pasti, lavaggio stoviglie, lista della spesa. Non può infatti mancare la divisione dei compiti e la responsabilità condivisa tipica del nostro metodo riabilitativo non sanitario Club House. Una delle sere siamo andati in paese a passeggiare fino ad un belvedere mozzafiato, ammirato degustando una granita di mandorle e chiacchierando allegri e felici. Epilogo della breve vacanza: la prossima volta in campeggio per almeno una settimana!

Quest'anno, nel 2020, rimane un nostro sentito desiderio: speriamo che al termine della "quarantena" dovuta al Coronavirus potremo ricominciare a godere della nostra straordinaria ricchezza naturalistica e culturale e nella lista delle attività da condividere al primo posto vince il campeggio al mare!

Antonella Colli



Il mio corso per diventare "film-maker"

L'anno scorso ho partecipato al corso di "Film-Maker" che si è svolto al CLUB ITACA di Palermo. Il Film Maker è una nuova figura professionale che racchiude tutte quelle necessarie per realizzare un film come ad esempio il regista, lo sceneggiatore, la costumista e così via.

All'interno del corso, oltre alla teoria, erano comprese molte ore di pratica di regia, fotografia e riprese video tanto da poter produrre un cortometraggio. Aiutati dai docenti, tutti i partecipanti al corso assumevano a turno le varie mansioni per conoscerle meglio e capire verso quali erano più portati. Sul set, allestito a Villa Adriana, si doveva essere il più possibile professionali; ognuno aveva il suo compito e doveva svolgerlo nel miglior modo, sia gli attori che l'operatore video che l'aiuto regista ecc.

In questi due mesi abbiamo capito quanto sia fondamentale la figura del direttore della fotografia, che si occupa di un aspetto molto importante cioè le luci, infatti tutti i film considerati come capolavori sono stati realizzati con loro aiuto. Il corso prevedeva anche i moduli di Sicurezza sul Lavoro e quello di Diritti e Doveri dei lavoratori,

necessari per poter conseguire l'attestato di frequenza.

L'esperienza maturata mi ha dato la possibilità di scrivere, durante il corso, una mia sceneggiatura, "Gli occhi di Liù", che narra il confronto tra le generazioni, permettendo di intuire quale potrebbe essere il futuro di una società senza più valori.

Eleonora Di Grazia



L'ANGOLO DELLA POESIA

Vale soltanto l'amore

Vale soltanto l'amore.

Le infinite ore dedicate all'amore.

*In questo luogo di fiori
che hanno visto l'amore.
Oh...su questo bel monte
è nata la dea dell'amore.
Il vento, gli uccellini rapidi,
che cinguettano appartati,
come cori mimetici.*

*In questa natura, in questo cielo:
è nato l'amore!*

*Gli ulivi hanno lasciato le verdi olive
ed hanno partorito rose...
Rose rosse, rose verdi, rose blu,
rose viola, rose d'oro...*

*ed ancora rose d'argento, rose di bronzo,
rose senza colore ma piene zeppe d'amore.*

Iridescenze pirotecniche!

*E la natura ossigena potente
noi poveri uomini.*

*L'amore è l'unico seme vero
in questa natura.*

*È l'unico seme che produce fiori belli
su scogli senza mare.*

Antonio Bologna

RIDIAMOCI SU!



**La barzelletta
scelta da
Maurizio Carone**

Un signore vuole parcheggiare davanti Montecitorio, il vigile lo ferma e gli dice: "Senta, qui non si può parcheggiare perché il posto è riservato a senatori e deputati". E il signore risponde: "Non si preoccupi, in macchina abbiamo l'antifurto".

LA VITA
NON SUONA BENE
PER TUTTI.



DONA IL TUO 5X1000

PER TRASFORMARE IL RUMORE
DEI DISTURBI MENTALI IN MELODIA.

CODICE FISCALE **97629720158**



Si ringraziano i donatori



**Fondazione
Vodafone
Italia**



FONDAZIONE TERZO PILASTRO
INTERNAZIONALE