



ARMONIOSA *MENTE*

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno II - N. 7 Maggio— Giugno 2021 Copia omaggio



Scolaresca in visita al Club

- pagina 8

Prevenzione per la Salute Mentale nelle scuole

-pagina 9



ED ANCORA ...

“Arrustuta” in giardino

-pagina 4



Storie di rinascita

Poesie dei soci

News dal club

Angolo di Cupido

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

numero 7 maggio/giugno 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

In tema di pandemia da coronavirus tanto si è parlato dell'agognata luce in fondo al tunnel. Ebbene sì, visti i numeri dei contagi veramente bassi ed il passaggio a zone gialle e bianche che interessano tutta la nostra penisola, più che luce in fondo al tunnel adesso la luce è veramente abbagliante. Non bisogna nascondere che la pandemia ha danneggiato non poco l'efficienza delle strutture di salute mentale ed anche la salute degli stessi pazienti, e dunque si auspica che questa nuova luce si traduca in una vera rinascita delle strutture addette alla salute mentale e degli stessi pazienti che tanto hanno sofferto. Ma parliamo del nostro amato Club. Voglio raccontare di come il Club ha affrontato il periodo di piena pandemia. Come sapete il periodo di "lock-down" ha allontanato i soci dal Club non potendo frequentare fisicamente. Il Club Itaca Palermo comunque ha fatto di tutto per stare accanto ai soci, anche se a distanza, con non poche attività. Sono partite le video chat dove si dibatteva sul come si affrontavano le giornate di convivenza con la pandemia e non solo. E' stata attivata una piacevole ginnastica a distanza che ha coinvolto molti soci. Il progetto Job Station ha continuato a funzionare con la distribuzione di pc collegati a distanza e monitorati dalla sede con la distribuzione ai Job Stationer di numerose attività. Non ci siamo fatti mancare neanche i laboratori di cucina a distanza che hanno riscosso un gran successo: le buonissime panelle, i cornetti salati, il budino rinfrescante, e tante ricette ancora. Sui profili social del Club si potevano condividere pensieri, pezzi musicali, riflessioni, disegni ecc. Insomma il Club non ha abbandonato i suoi soci e quindi soci e staff hanno dimostrato un grande attaccamento e la spontanea iniziativa di stare vicini in un momento così difficile. E adesso, che aria si respira al club? I cambiamenti in atto sono davvero positivi. Il Club assiste ad un graduale e maggior popolamento con l'arrivo di nuovi ospiti ed il ritorno di vecchi soci che vedono in Itaca una occasione di nuovo rilancio personale e di riabilitazione psichiatrica. La ginnastica settimanale ha ripreso a pieno ritmo riscuotendo l'adesione di molte persone. Si è tornati alla distribuzione delle micro-attività alla lavagna, modalità applicata prima della pandemia e che crea una grande efficienza nello svolgimento delle attività stesse. Insomma anche questo è un segnale di grande ripresa del Club che torna alle vecchie e buone abitudini. Finalmente si può pranzare tutti insieme e condividere le primizie culinarie del giorno offerte dal nostro orto-giardino. Continua il gradito e consueto momento del Caffè letterario dove si possono condividere poesie, letture di alcuni passi di libri per riflettere insieme. Ovviamente si sa ormai da mesi che la Fondazione Terzo Pilastro ha continuato a finanziare il Club per i prossimi tre anni, ma ovviamente l'appello rivolto all'esterno e quello di continuare a finanziare il nostro Club per evitarne la chiusura che provocherebbe un vero vulnus nel sistema delle strutture addette alla riabilitazione di pazienti psichiatrici visto che Itaca nel tessuto palermitano e nazionale è un punto di riferimento importante, anche viste le lotte portate avanti per la difesa dei diritti dei disabili psichici. Ma nonostante tutto il Club Itaca Palermo va avanti fiera e determinata con l'obiettivo della crescita individuale e collettiva con la modalità del lavoro fianco a fianco con i soci e lo staff del Club. Insomma il cuore di Itaca non ha mai smesso di pulsare e quindi tutti uniti con il cuore, per la mente.

Antonino Bologna

NEWS DAL CLUB

Rinnovo di un contratto

Il mio contratto di lavoro agile, o smart working come si usa dire oggi, con la Libreria del Mare per il progetto Comunità per la Salute Mentale, che si occupa di attività di Job Station, doveva terminare il 18 febbraio di quest'anno. Inaspettatamente, mentre tornavo a casa dal mio ultimo giorno di lavoro, ho ricevuto una graditissima telefonata dalla mia tutor Federica Terranova. Dalle sue parole, infatti, ho capito che c'era la possibilità di conti-

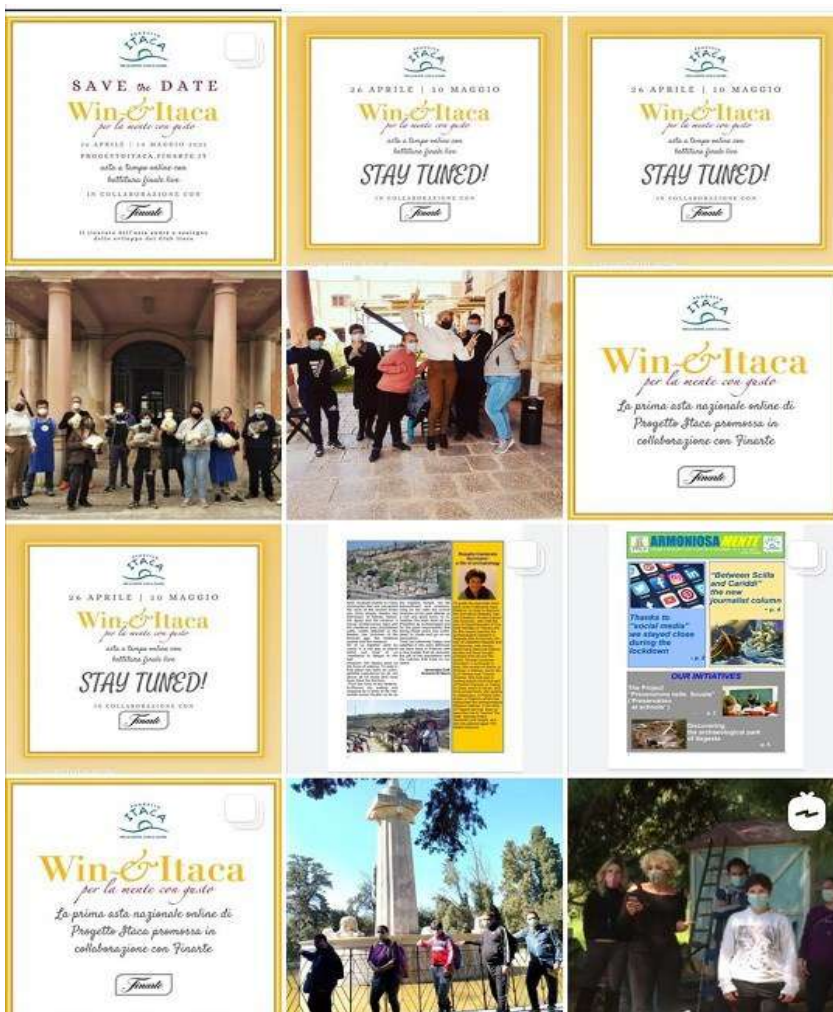
nuare la collaborazione con la Libreria. Ho apprezzato ancor di più la decisione del titolare Maurizio Albanese di darmi nuovamente l'opportunità di continuare la mia riabilitazione, attraverso un lavoro che mi ha fatto crescere - non solo professionalmente - perché sono la prima a comprendere le difficoltà che sta vivendo la Libreria, come tutti del resto, in un momento epocale come questo attuale. Ultimamente, si sono uniti all'attività di Job Station altri 2 soci che, speriamo, possano firmare un contratto come me.

Eleonora Di Grazia

La pagina Instagram

Al Club Itaca Palermo abbiamo deciso anche noi di utilizzare i nuovi social media per comunicare con l'esterno. Questa iniziativa si propone di dare luce al nostro profilo Instagram che vede impegnati me e la tutor Federica Terranova nella redazione dello stesso. Ormai è da vari mesi che è cominciata questa avventura nella gestione del nostro profilo Instagram all'interno del Progetto Job Station. Devo dire che inizialmente non conoscevo bene questa realtà social ma con l'affiancamento della mia tutor sono riuscito ad acquisire padronanza nel gestire il profilo del Club. In collaborazione con quest'ultima carichiamo tutti quei post che mettono in evidenza gli eventi, le attività e la vita proprio del Club. Uno degli obiettivi della gestione del nostro profilo Instagram è quello di dare sempre più maggiore visibilità al Club rispetto all'esterno e di sensibilizzare gli utenti che si collegano (follower) alla tematica della salute mentale, anche con il proposito che tale sensibilizzazione si traduca in donazioni alla nostra associazione; donazioni fondamentali per il Club e la sua missione volta a dare una vita migliore a ragazzi con disabilità mentale.

Antonio Bologna





Pranzo al Club Itaca con il corso di “Arrustuta”

Nella giornata strutturata del Club si sono riaperte attività amate e ambite. Quando il Club ha ripreso le attività in sede, Palermo era in zona rossa e si è ovviamente cassata la possibilità del pranzo al Club benchè, le residue attività fossero altrettanto soddisfacenti e i soci le svolgessero con piacere e prontezza. Ma la cucina aveva la vitalità di un'attività costruttiva e comunitaria. Stare in cucina significa creatività, gioia e condivisione. Con il pranzo vissuto come conoramento di tanto lavoro, organizzato in maniera magistrale nel nostro meraviglioso salone affrescato, dove i soci godono a stare insieme, gustando le prelibatezze della cucina. Vedere la cucina viva è gioia, con quel tramestio di cuochi con i bellissimi grembiuli azzurri con il logo della nostra Associazione, armeggiare ai fornelli per realizzare cibi sani e prelibati, cucinati con perizia. Così, non appena abbiamo avuto la possibilità, abbiamo riattivata la possibilità del pranzo al Club. I cuochi, che si cimentano a preparare il pranzo, sono impegnati a vicenda. Bellissima

parentesi del Club, quella dell'“arrustuta” è stata un'esperienza così bella che andrebbe sicuramente ripetuta, un momento di aggregazione e di comunità senza la minima negatività: artefice principale un valido membro dello staff, che ha organizzato il falò in maniera magistrale con il supporto degli altri soci e dei membri dello staff. Il falò è stato realizzato con il supporto degli altri soci e dei membri dello staff. Il falò è stato realizzato con rami secchi sparsi per il bellissimo giardino del club, un'aria di collaborazione aleggiava serena e con modalità estremamente goliardiche. Per parziale fortuna si è

messo a piovere e ciò ci ha precluso la possibilità di mangiare all'aperto dirottando l'abbondante pranzo nel salone interno. Sulla graticola sono finiti funghi zucchine cipolle salsiccia puntine mangia e bevi .gioia per il palato dei partecipanti, Tutti galvanizzati da questa amena esperienza. Era un piacere vedere come il fuoco sfrigolava, producendo un magico rumore. Arrivato ad un certo punto, messe sul fuoco leve e tovaglie, il regista della situazione è stato Giandomenico Zammiti, che si è dato alla rostita selvaggia.

Antonella Fantaci



Tra Scilla e Cariddi

Storie, pensieri e parole per uscire dal labirinto della Mente

Il lavoro rende felici: storie di cooperative sociali

Lo scorso 20 aprile l'Associazione "Si può fare" ha organizzato un incontro on-line sul tema "Cooperazione sociale e inserimento lavorativo". L'incontro ha visto la partecipazione di circa quaranta persone in collegamento da tutta la Sicilia. Perché quest'incontro? E come mai tanto interesse? Per rispondere dobbiamo partire da lontano. Il lavoro è una caratteristica dell'uomo. Sul lavoro si fonda la nostra costituzione. Ogni uomo infatti tende a trasformare gli oggetti e l'ambiente materiale e immateriale che gli sta attorno. Lo fa per migliorare la propria condizione, ma anche quella dei suoi simili e dell'ambiente. All'alba dell'umanità sta un giardino donato, dicono i testi sacri, *affinché l'uomo vi operasse*, lo trasformasse per sostenersi, ma anche per diletto... o semplicemente per renderlo più bello. C'è infatti un rapporto tra lavoro ed arte: lo sa bene lo scultore che deve "lavorare" su una pietra dura... che gli resiste. Il lavoro non è mai fine a se stesso. Tutti i lavori sono in qualche misura a servizio degli altri. Ma se gli uomini sono uguali, è giusto che ogni persona abbia un lavoro. Dice l'art.3 della nostra Costituzione: «È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese». Se ad ogni uomo va riconosciuto il diritto alla partecipazione alla vita economica, politica e so-

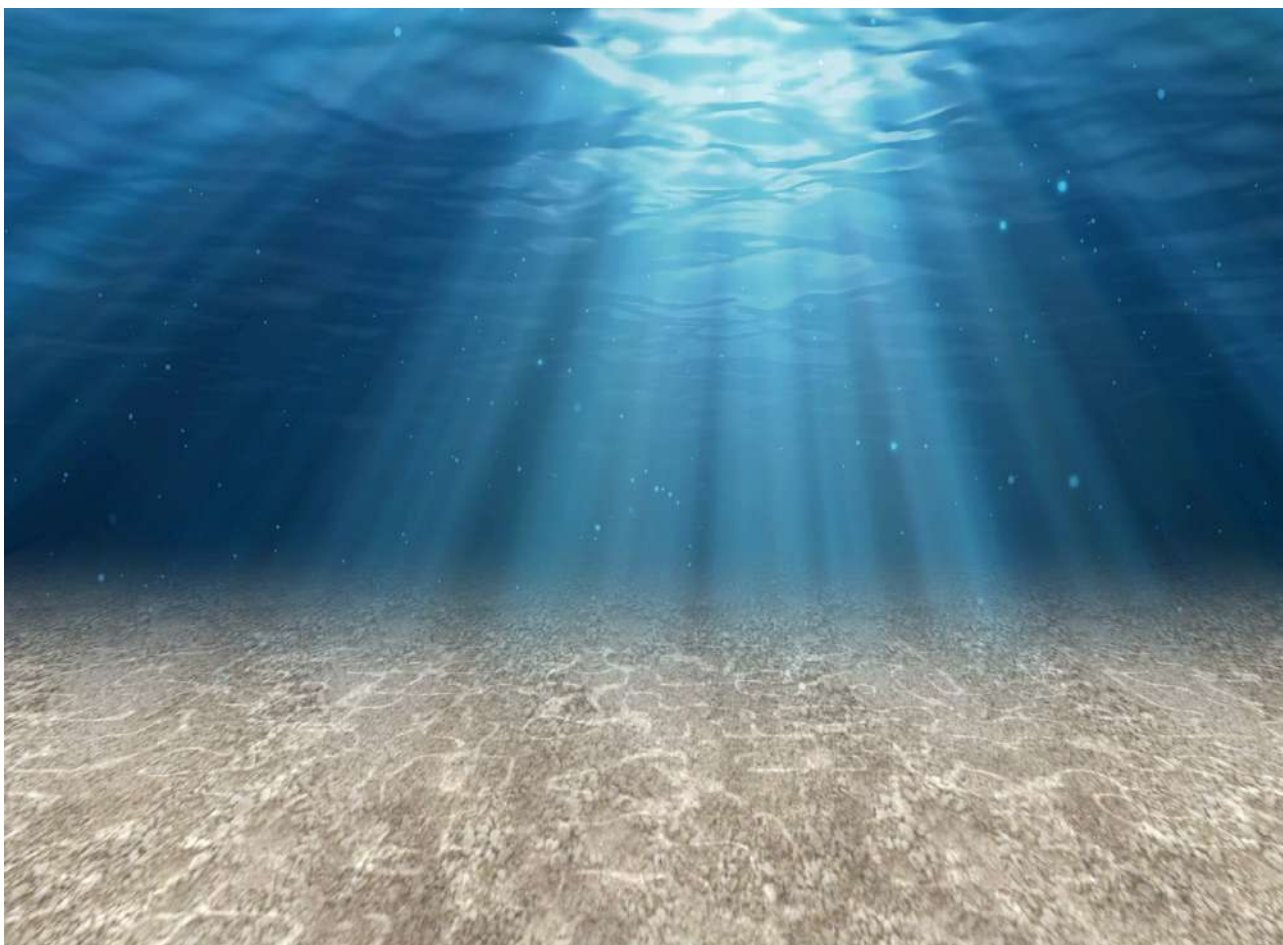


ciale... Il diritto al lavoro è una sorta di diritto a ... compiere il proprio "dovere"! Il diritto al lavoro è il diritto di poter compiere il proprio dovere! Se si parla di *diritto al lavoro* non dobbiamo pensare che esso vada "concesso", ma al fatto che tutti gli uomini vogliono essere utili. Se qualcuno ha delle difficoltà, non è giusto che resti indietro, sono gli altri che devono rallentare perché quel qualcuno possa anch'egli essere utile. Ebbene, la legge 381/91 è una legge che ha messo in pratica questo principio della costituzione. Le cooperative sociali sono di due tipi: A e B. Le cooperative di tipo A svolgono servizi sociali ed educativi: aiutano le persone mantenendo fermo il ruolo di *chi aiuta* (operatore, maestro, assistente sociale, ecc.) e quello di *chi è aiutato* (bambino, disabile, persona con problemi giudiziari ecc.). Nelle cooperative B la relazione di aiuto non avviene in modo diretto: le cooperative B non svolgono servizi assistenziali o educativi: il loro compito primario quello di produrre un bene o un servizio. Queste cooperative accolgono al proprio interno una percentuale di soci che non sono riusciti, per problemi vari, ad entrare nel mondo del lavoro. Se però il compito primario è quello di produrre un bene, per esempio la pappa reale della Cooperativa Energetica di Catania, la vendita dei prodotti biologici della cooperativa Equonomia di Palermo o un servizio come la raccolta differen-

ziata dei rifiuti nella quale è impegnata la Cooperativa Il Girasole di Castelbuono, la condizione di aiuto reciproco sarà un elemento necessario a tutti. Infatti se non si produce e non si vende, non ci saranno entrate; e se non ci sono entrate, non ci saranno stipendi. Dentro questa avventura della produzione ci si aiuta a vicenda, perché in questo aiuto reciproco stanno anche il nostro benessere e la nostra felicità come ha testimoniato Ignazio della Cooperativa Terra Nostra. Al centro-nord le esperienze di cooperative di tipo B sono più numerose che al sud. Ma anche nella nostra regione ne esistono alcune. Con l'incontro del 20 aprile abbiamo voluto cominciare a conoscere 9 esperienze siciliane. Oltre a quelle citate, hanno partecipato all'incontro le cooperative Creativamente di Mazzara del Vallo, la Rossasera di Alcamo, e Terra Nostra di Caltagirone, anch'esse operanti in agricoltura sociale, la Cooperativa L'Arcolaio che opera nel campo dell'industria agroalimentare a Siracusa, la Cooperativa Il Girasole di Castelbuono impegnata nella raccolta differenziata dei rifiuti a Castelbuono e la Cooperativa Solidarietà di Palermo, che gestisce un Negozio un Vivaio. Il prossimo incontro verterà sull'analisi delle criticità e sulle proposte per affrontarle insieme.

E. Sanfilippo

Storie di rinascita



Esercizio 1

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 lastricato 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: modella, facevo e

vincevo 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.

Esercizio 2

Adesso sto benino, sono quattro mesi che non ho crisi, sono abbastanza stabile. Itaca mi ha aiutata molto, nella socializzazione e nel modo di affrontare il lavoro, riesco a sorridere di più. Mi sento amata dai miei genitori, ho più amicizie ed affetti sinceri. Piano piano mi sto creando una corazza per di-

Esercizio 3

Ricovero alla clinica D'Anna, mi ha aiutata il Dr A. dandomi un farmaco che non avevo mai preso, devo dire che a distanza di tempo mi ha aiutata moltissimo evitando gli alti ed i bassi. Venire da Itaca mi ha aiutata a socializzare ed aprirmi con le persone. La presenza del mio ragazzo che anche quando stavo male mi è stato sempre vicino, spronandomi al cambiamento.

“Ragazza occhi cielo”

Il nostro “Gruppo Traduzioni”

L'unione fa la forza! Ripetiamo spesso questa frase come un motto che ci guida. Già a partire dagli ultimi mesi dello scorso anno, durante le riunioni plenarie mensili, abbiamo riflettuto su un "dono" della situazione critica della pandemia, ovvero del fatto che ci ha insegnato a lavorare e ad incontrarci tramite l'uso di piattaforme di comunicazione a distanza. Pertanto, ci è venuto in mente di dar frutto a questa nuova acquisizione mettendoci in relazione con gli altri Club italiani proponendo loro di lavorare insieme. Riflettendo su quale attività potesse essere trasversale e di comune interesse in tutta Italia, abbiamo scelto la selezione e la traduzione di testi, documenti, articoli delle reti europea ed internazionale delle Clubhouse, lavoro che già molti anni fa era stato fatto dai Club di Milano, Firenze, Roma e Palermo. Adesso obiettivo non è solo continuare il lavoro di traduzione dei documenti classici ma anche sceglierne altri che raccontino i cambiamenti e le evoluzioni degli ultimi anni e che possano darci spunti di miglioramento. Di seguito le testimonianze dei soci del nostro Club che hanno avviato l'iniziativa.

Antonio Bologna: *“Da febbraio 2021 è cominciata la mia avvincente e meravigliosa avventura volta a tradurre i testi classici appartenenti a Clubhouse Europe e Club-*

house International. Da socio del Club Itaca Palermo è un'esperienza unica confrontarmi con i Club Nazionali ai fini di individuare tematiche interessanti e per attivare sinergie per la crescita individuale e del nostro Club in un contesto davvero ampio e segnato dall'esperienza della pandemia da Covid 19. Proprio quest'ultima è una tematica che il Club Itaca Palermo vuole proporre ai fini di avviare una discussione e un confronto riguardo



gli impatti della pandemia da Covid 19 sui pazienti psichiatrici. Altra tematica è quella del lavoro ovvero la trattazione di quelle politiche da attivare nel mondo del lavoro e che favoriscano l'inclusione a beneficio dei pazienti psichiatrici.”

Katerina Scaturro: *“È così avvincente entrare nelle camere delle Clubhouse internazionali attraverso i loro scritti. Nutro un forte interesse, sia per risvegliare il mio inglese un po' assopito, sia perché è importante tradurre gli scritti classici, per addentrarci in queste realtà, che fin troppo ignoriamo. Sono contenta di questo scambio per-*

ché, disturbo a parte, apre la mente e ci fa capire che siamo tutti interconnessi.”

Andrea Bonfardeci: “A quanto pare sembra che il destino del sito Club International mi abbia scelto, dal momento che il caso è inesistente. Poi con la minaccia del Covid-19, è sempre stato più complicato confrontarsi di presenza. Ovviamente, malgrado ciò, non mi sono arreso e grazie al potere della tecnologia, possiamo vederci per appunto discutere con gli altri Club. E io dico solo questo: “Questo progetto, carico di solidarietà e di speranza anche degli altri Club italiani, non è altro che un simbolico inizio di un programma molto più possente e concreto. Io, sebbene patologico non mi arrenderò, e lotterò con tutti i miei “muscoli mentali”, in modo che ogni singola Clubhouse possa esserci riconoscente dello sforzo che provvederemo a compiere, specialmente per l’inglese. Uno per tutti e tutti anche contro il Covid-19 attraverso il potere della tecnologia.”

Eleonora Di Grazia *“Da qualche mese io e Pia, coadiuvate dalla nostra tutor Federica, abbiamo iniziato a tradurre il giornalino “Armoniosamente” in inglese per pubblicarlo sul profilo Instagram del Club. Per me è stata un’occasione per rispolverare i ricordi delle lezioni imparate a scuola invece per Pia, insegnante di lingua inglese, la possibilità di imparare ad usare il computer per fare le traduzioni, soprattutto in word.”*

Una scolaresca in visita al Club

Il 20 marzo 2021 nei locali del Club Itaca abbiamo ricevuto la visita di una scolaresca del Liceo delle Scienze Umane e Linguistico "Danilo Dolci" a Brancaccio, una classe 5°, guidata da un'attiva assistente sociale della cooperativa sociale Al Revés, che ha organizzato l'incontro. La cooperativa collabora con la scuola sul progetto "Sprint! Una marcia in più" per la riqualificazione civica, sociale ed educativa di contesti urbani periferici. I ragazzi si sono seduti in cerchio e ognuno di loro si è presentato, manifestando le proprie ambizioni per il futuro, sogni, hobbies. La maggior parte degli studenti sono orientati, giustamente, verso le facoltà pedagogiche (pedagogia, scienze sociali, logopedia, psicologia, scienze infermieristiche). Una ventata di gioventù ha riempito il Club Itaca. Tutti i soci e lo staff si sono cimentati nel ruolo di guide, permet-

tendo ai giovani di conoscere tutto il club: le varie sale, la cucina, le sale computer, la sala job station e, "dulcis in fundo" il giardino. I ragazzi, per loro palese riconoscimento, sono stati molto attratti dal giardino, vera oasi di verde con i molteplici alberi e le piante, i bancali, l'orto e le piante aromatiche. Alcuni hanno anche mangiato le nespole e raccolto la melissa. Anche i membri del Club e dello staff si sono presentati nel modo più esauriente. È stata una vera e propria piacevole novità quella di ospitare questi giovani ragazzi pieni di sogni

ed aspettative. La partecipazione è stata notevole. I ragazzi facevano domande più o meno pertinenti riguardo alla vita del Club. Finita la visita sono andati via, lasciando il sentore di un'esperienza bellissima, da ripetere sicuramente. È sempre interessante avere a che fare con il mondo della gioventù e degli studenti, vivificante e stimolante: un salto nel passato della nostra adolescenza che talora si è parzialmente realizzata e quindi si è prodotta in noi soci una notevole nostalgia per le nostre eventuali scelte sbagliate e quindi anche quel sentimento di rimpianto lancinante di un'età che per taluni è già di bilanci.

Antonella Fantaci



**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

Contatto telefonico: 091 6714510 /6717382



al lavoro della rete nazionale, il progetto ha assunto un'altra forma, ovvero è adesso disponibile anche come webinar di un solo appuntamento, assumendo il nome di "Digital4Mind". A fine marzo scorso, in accordo con le referenti del Progetto di Milano e Napoli, abbiamo tant'è che è stato addirittura difficile portare a termine la presentazione a causa delle numerosissime domande e degli interventi degli studenti. Successivamente a questo webinar, sempre in accordo con le referenti di Milano e Napoli il gruppo volontarie di Palermo è riuscito a fare partecipare al webinar del 26 aprile oltre agli studenti di alcune classi di Napoli, in via

Progetto di Prevenzione per la Salute Mentale nelle scuole

Nasce anche a Palermo il "Progetto di Prevenzione per la Salute Mentale nelle scuole" già avviato fin dal 2001 in altre realtà di Progetto Itaca quali Milano, Firenze e Napoli, un progetto gratuito che, con l'attiva collaborazione di esperti psichiatri dei dipartimenti di salute mentale del territorio nazionale, prevede interventi d'informazione e sensibilizzazione negli Istituti secondari superiori destinati agli studenti. Progetto Itaca Palermo ha lavorato per riattivare il progetto già da fine del 2019 grazie ad un finanziamento di "Enel Cuore". Nei primi mesi del 2020, grazie al lavoro e all'impegno di un gruppo di volontarie attive, avevamo fissato i primi incontri in due Istituti del territorio per realizzare la versione originaria del progetto, articolata in incontri in presenza con le classi terze e quarte delle scuole medie superiori, guidati da psichiatri dei Dipartimenti di Salute Mentale. Purtroppo, a causa della pandemia, gli incontri sono stati annullati frenando il grande entusiasmo. Grazie

assistito da esterne ad un webinar, organizzato con studenti di un Istituto secondario superiore di Napoli, che si è rivelato interessantissimo. L'intervento si articola in diversi momenti, nel primo un volontario dell'associazione presenta il progetto di Prevenzione, in un secondo momento lo psichiatra, prevede alcuni sondaggi, ai quali rispondere singolarmente in tempo reale, e la possibilità di intervenire direttamente durante il webinar con domande e infine attraverso la proiezione di slide e filmati, illustra e commenta gli argomenti stimolando l'interazione con gli studenti instaurando un dialogo con i ragazzi su tematiche che spaziano dall'ansia ai disturbi d'umore, dai disturbi psicotici a quelli del comportamento alimentare, fino a delineare quali sono i riferimenti, gli strumenti e le modalità con cui è possibile chiedere aiuto.

Da questo incontro è emerso con chiarezza la voglia di confrontarsi dei ragazzi, si sono rivelati interessati e sempre pronti a partecipare



sperimentale anche due classi dell'Istituto Alberghiero "Piazza" di Palermo. L'incontro è stato accolto, dopo alcune iniziali esitazioni, con estremo entusiasmo dagli studenti delle scuole palermitane coinvolte e i professori presenti nel webinar hanno comunicato in seguito che gli studenti partecipanti hanno manifestato il loro entusiasmo. Il gruppo di volontarie di Palermo si è attivato e, nell'anno scolastico 2021/22, il "Progetto di Prevenzione per la Salute Mentale nelle scuole" sarà presente con Digital4Mind in diversi istituti scolastici secondari di Palermo che hanno accolto l'invito a lavorare con i ragazzi sul tema della salute mentale.

Ninni Manno

L'angolo di Cupido



Domanda: ho perso molti amici un po' a causa mia ed un po' perchè gli altri pensano che io sia strano. Secondo te qual'è il motivo? Cosa pensi dell'amicizia?

Risposta: l'amicizia è il dono più grande che il destino ci offre, un fiore nel deserto dell'esistenza, probabilmente più importante dell'amore. Infatti il rapporto d'amore più riuscito è quello in cui si crea un'amicizia "strictu sensu": solo allora il rapporto può dirsi completo. Sento dalle tue parole che hai un habitus

sensibilmente pessimista. Il fatto di aver perso degli amici non capita solamente a te, è legge di natura. Non specifichi poi perchè aggiungi che hai perso l'amicizia a causa tua. Questo particolare l'hai omissso. Quali cause adduci? Sono cose non confessabili? Sta difatto che resti nel vago, io sono in difficoltà nel poter rispondere alle tue domande. Comunque ciò, troncando una amicizia non dipende da te: ciò avviene per colpa di entrambi. Non sen-

tirti responsabile e non crearti un soverchio senso di frustrazione. Il tuo animo sensibile sarà premiato con l'incanto con tanti amici che ti faranno cambiare idea sull'amicizia e ti sentirai premiato dalla sorte: godrai dell'amicizia sincera quella che consiste nell'abbracciare comuni ideali condivisione di sentimenti e interessi, quella in una serie di legami significativi. Quindi su con la vita e credi in un orizzonte di serenità che farà vedere le cose in una prospettiva diversa.

LA RICETTA: PANNELLE ESOTICHE

INGREDIENTI

- 1 litro e mezzo di acqua
- Mezzo chilo di farina di ceci
- Un pugno di prezzemolo
- Mezzo cucchiaino di curcuma
- Un pugno di sale
- Mezza cipolla tagliata fine
- Olio di semi per friggere

Procedimento:

si versano tutti gli ingredienti in una pentola capiente e con un mestolo di larghe dimensioni e si mescola il tutto per circa 15-20 minuti a fuoco vivace in modo da ottenere un impasto più denso possibile. Poi si spiana l'impasto su una base di legno o di marmo e si lascia raffreddare per un quarto d'ora circa. È importante che l'impasto venga spianato in modo che lo stesso abbia un buon spessore per evitare che le panelle si brucino. In seguito con un coltello si tagliano le panelle a quadretti pronte per essere fritte. Infine si passa alla frittura delle panelle fino a quando non diventano belle dorate.



Antonino Bologna

LA PAGINA DELLE POESIE

E' clemente con me la sera

*E' clemente con me la sera,
e suonano a festa
le campane al crepuscolo
facendo danzare gli ultimi
scorci di tramonto.
E' clemente con me la sera,
e tumultuose sono le correnti
sotto al mare
che chiude le sue ali nere
facendo tacere le sue bellezze.
Le lampare delle barche
lo illuminano pesanti
scorgendo a fatica la sottana
che copre gli abissi
paurosi e maestosi.
E' clemente con me la sera,
e le luci dei lampioni
rendono romantiche
le strade isolate
e vuote di passanti.
Ed il lento fluire
delle ombre in lontananza
è misterioso e turbante.
E' clemente con me la sera,
ed il vento si fa taciturno
lambendo timido
le foglie assonnate.
La natura si fa inaccessibile,
ed i rami spogli sugli alberi
sembrano mostruosi
mettendo timore ai volatili
che trovano riposo altrove.
Ma quanta nostalgia
delle estive cicale
con il loro lieto rumoreggiare.
E' clemente con me la sera,
con i fumi delle ultime braci
che risvegliano i sensi
e spezzano le narici.
Ed appaiono minute sagome,
dalle piccole finestre,
a rendere tutto più surreale.
E' clemente con me la sera,
che culla ed ispira
tutti i poeti
a scrivere i più bei versi.
Sperando che di queste
sere clementi
ce ne siano ancora,
sempre più lunghe,
fino alla notte
arrivando all'aurora.*

Antonino Bologna

Quel che resta di me

*La mia inquietudine
trasuda di buono,
ma anche di ansia crescente.
I miei tentativi
di uscire dal buio
e ricercare la luce
faticano a perseguire
una vita
che cresce
e cambia di forma.
Sono spettatore
di me stesso,
l'unico modo
che mi consente
di vivere senza l' affanno
e, di non cadere nell' oblio
quando lo spettacolo finisce.
Battiamo
in fretta
le mani
che c'è un baratro
che mi aspetta.
Ho paura dell' orizzonte.
Viste troppo lontane
mi spaventano,
perchè i miei occhi
hanno paura dell' infinito.
Così resto,
immobile
come una barca senza remi
dai colori vacui,
di un azzurro
così comune
in cui nessuno
salirà a bordo.
La moltitudine,
mi confonde.
Ha un che di acido
che mi respinge.
Ha pulsazioni che io non ho.
Gioisce lontana da me.
Faccio sbilencamente
un passo indietro,
e mi addentro
verso me stessa.
Rifugio e porto sicuro
di pensieri invisibili
in cui la poesia
regna sovrana
e sa di un cantico
buono ed antico.*

Katerina Scaturro

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

