



ARMONIOSA MENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno IV - N. 19 gennaio-marzo 2025 Copia omaggio



**Stars: Il Musical
a pagina 8**

**Prevenzione
Scuola a pagina 4**



ED ANCORA ...

Animali del Futuro a pagina 6

Festa di Carnevale a pagina 7

Le Ricette a pagina 15

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 19 Gennaio - Marzo
2025

Redazione:

I soci, le socie e lo staff del
Club Itaca Palermo ed i volon-
tari di Progetto Itaca
Palermo

grafica e impaginazione

Aurora Castello
Angelo Bonfiglio
Irene La Franca

fotografie di

Archivio Club Itaca Palermo

Club Itaca Palermo

Via San Lorenzo, 282
90146 Palermo

info: 091 6714510
331.7065063
villaadriana@clubitacapalermo.org

Progetto Itaca Palermo ODV

Via San Lorenzo, 280 – 90146
Palermo
info: 091 671 451 0
info@progettoitacapalermo.org
www.progettoitacapalermo.org

COME SOSTENERCI

In banca: con bonifico banca-
rio Banca Intesa San Paolo,
p.zza Paolo Ferrari, 1 0 - 20121
Milano - Intestato a Progetto Ita-
ca Palermo. IT25 D030 6909 6061
0000 0062 575

Assegno Bancario o Circolare
intestato a Progetto Itaca
Palermo

5x1000: Firmando nell'apposi-
to spazio della dichiarazione dei
redditi e CUD e indicando il CF
di Progetto Itaca Palermo
97262010826

Lasciti: telefonando in sede



Cari amici,

il 4 dicembre 2024, durante l'assemblea straordinaria di Pro-
getto Itaca Palermo ODV, ho ricordato ai soci come è nata la
nostra associazione a Palermo nel 2011, grazie a un gruppo
di volontari e alla spinta della Fondazione Progetto Itaca
ETS. Recentemente sono entrato a far parte del Consiglio
Direttivo come rappresentante, insieme ad Antonella Dol-
cetta, presidente di PI Bologna, su proposta unanime delle
17 sedi in Italia.

Ho anche ricordato che ogni sede realizza iniziative e pro-
getti di informazione, prevenzione, supporto e riabilitazione
per chi soffre di disturbi della salute mentale e per le loro
famiglie, replicando a livello locale i modelli ideati dalla Fon-
dazione. Ho sottolineato che PI Palermo condivide le stesse
finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale della Fonda-
zione e delle altre ODV territoriali. L'intento è superare stig-
ma e pregiudizio associati ai disturbi mentali, diffondere
corretta informazione per la prevenzione e il benessere
mentale, e sostenere chi soffre di disturbi mentali e le loro
famiglie nel percorso di recupero.

L'assemblea ha quindi riconosciuto l'importanza di potenzia-
re e armonizzare il lavoro svolto dalle 17 ODV Progetto Ita-
ca. Su proposta del nostro Consiglio Direttivo, abbiamo deci-
so di potenziare la collaborazione con la Fondazione Proget-
to Itaca ETS aderendo all'accordo Arcipelago Progetto Itaca,
che unisce tutte le sedi operative in Italia.

Tutte e 17 le sedi locali sono entrate a far parte dell'Arcipe-
lago, mantenendo la loro autonomia ma collaborando con
intenti e visione comuni sotto i marchi italiani registrati dalla
Fondazione. Realizzeremo progetti e servizi uniformi per il
supporto, la riabilitazione e l'inserimento lavorativo delle
persone con disturbi mentali e per l'informazione e il soste-
gno delle loro famiglie. La nuova organizzazione ha un rego-
lamento dell'Arcipelago Progetto Itaca, vincolante per soci,
volontari e membri degli organi dell'Associazione, per svi-
luppare uniformemente i progetti e servizi sul territorio. È
stato anche approvato il Codice Etico dell'Arcipelago Proget-
to Itaca, che regola le obbligazioni deontologiche derivanti
dall'adesione.

Infine, è stato approvato il nuovo contratto di licenza dei
marchi con Fondazione Progetto Itaca ETS e la delega al Pre-
sidente e ai membri del Consiglio Direttivo per attuare
quanto deciso.

Buon vento a tutti noi per questa nuova e stimolante avven-
tura: Itaca, per la mente con il cuore!

Il Presidente
Beppe Barresi

Storie di Rinascita



Storia di Giorgia Renna

Ho iniziato a stare male quando i miei si sono separati, quando avevo 15-16 anni. A scuola, precisamente presso la scuola professionale per il turismo, iniziai a non dire una parola in classe e i compagni per questo cominciarono a prendermi in giro. Tuttavia, non sono rimasta inerte e un giorno ho litigato con qualcuno di loro sino alle mani. Infatti, in condotta mi mettevano cinque.

Il corpo docenti mi abbandonò, senza avere la sensibilità di capire cosa accadesse in me. Pur avendo il diritto ad avere un insegnante di sostegno, nessuno si preoccupava di me, per mancanza di cultura emotiva, psicologica e umana.

Per il disagio che provavo cominciai ad avere disturbi alimentari, a mangiare poco sino a non mangiare più.

Ben presto iniziai a provare il desiderio di infliggere sul mio corpo lesioni, in particolare tagli sul dorso delle mani, cosa che ho messo in atto. Nascondevo tutto fasciando la mano con una benda bianca.

Sono arrivata a pesare 39 chili, sino a quando un giorno, recatami in farmacia con mia madre, un angelo nella persona di una signora gentile, accortasi del mio peso, comprese la gravità della situazione e consigliò a mia madre di andare al centro di salute mentale.

Tra il 2010 e il 2012 con mia madre ci siamo recate al Csm di via La Loggia, dove ho iniziato un percorso col dottore La Barbera. L'impressione che ho avuto di questo dottore era che fosse bravo e competente. Ha fatto la prima diagnosi del mio disturbo, consistente in depressione maggiore ricorrente, disturbi alimentari, personalità schizoide, problemi di memoria e deficit dell'attenzione.

Per tale motivo il dottore mi prescrisse una terapia farmacologica. Iniziai a recarmi periodicamente al Csm dove sono stata seguita per 5 anni. Con la terapia farmacologi-

ca ho ottenuto un lieve miglioramento. Dopo il dottore La Barbera ho avuto degli incontri con altri psichiatri, sino a che non sono stata trasferita al Csm di via Castellana, con la dottoressa Trombadore.

Importante passaggio della mia vita è stato scoprire, tramite un amico, l'associazione progetto Itaca, dove c'è un Club che accoglie ragazzi con disturbi psichici.

Durante il colloquio con una ragazza dello staff, Nirvana, mi sono emozionata nel descrivere le mie patologie, le mie problematiche e le mie paure. Mi sono sentita accolta nel momento in cui mi ha detto di essere nel posto giusto.

E così è stato.

Ho trovato persone accoglienti e sensibili che mi hanno messo a mio agio ed infatti ho iniziato a non avere più paura di parlare e di

essere giudicata. Mi sono sentita avvolta da una sensazione di protezione che ha portato ad aprirmi e di manifestare il mio affetto per gli altri. In associazione le ore non sono scandite solo da attività lavorative finalizzate alla nostra indipendenza. Infatti, ci sono momenti ricreativi nella pausa bar che ci permettono di socializzare.

Le attività ricreative si svolgono anche all'esterno del Club ed è un bellissimo momento di aggregazione, dove ognuno manifesta all'altro affetto e comprensione.

I momenti di depressione però non mancarono a ripresentarsi, pur se a fasi alterne, facendomi ripiombare nella solitudine, nella depressione e nell'inappetenza grave che mi portava a dimagrimenti al limite della sopravvivenza. Infatti, nel 2021 venni ricoverata a villa Margherita dove sono stata alimentata tramite le flebo, sino alla mia ripresa. Ogni fonte di stress mi portava a pensare alla morte, ideazioni che tenevo assolutamente nascoste a chiunque. Un giorno nel 2023 è arrivata al Club Itaca una ragazza di nome Irene, presentatasi come una volontaria. Inizialmente, sentendola parlare ho provato della simpatia per lei ed ero molto incuriosita da lei. Aveva un'aria serena, rassicurante e sembrava diversa da noi. Un po' tutti ci chiedevamo cosa ci facesse al Club. Si è manifestata subito socievole e affettuosa e ben presto siamo diventate amiche inseparabili. Il legame con lei è un perno della mia vita, ha per me sempre parole che mi aiutano a superare i momenti di depressione e si prende cura di me anche riguardo all'alimentazione. Per la prima volta mi ha regalato la pappa reale che mi ha aperto la fame nei momenti in cui si riacutizza il mio disturbo alimentare. Io sento che lei vuole profondamente il mio bene e siamo certi che nessuna delle due mai abbandonerà l'altra.

Irene La Franca

Prevenzione Scuola



La Prevenzione della Salute Mentale tra i Giovani: un Modello di Intervento nelle Scuole di Progetto Itaca Palermo

La salute mentale degli adolescenti è un tema di crescente rilevanza globale.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa il 10-20% dei giovani nel mondo soffre di disturbi mentali, e molti di questi rimangono non diagnosticati o non trattati.

In Italia, l'Istituto Superiore di Sanità stima che il 16% degli adolescenti manifesti sintomi di disagio psicologico, con un'incidenza maggiore tra le ragazze: questi dati evidenziano l'urgenza di implementare strategie di prevenzione precoce che agiscano nei contesti educativi, luoghi chiave per il benessere e lo sviluppo psicosociale dei giovani.

In questa direzione si colloca il *Progetto Prevenzione Scuola* di Progetto Itaca Palermo, un'iniziativa attiva da anni, che nel 2024 ha rappresentato un esempio virtuoso di intervento, toccando le vite di numerosi studenti in istituti superiori della città.

Il progetto, sotto la coordinazione della nostra carissima volontaria Ninni Manno, è stato pro-

gettato con l'obiettivo di sensibilizzare gli studenti sulla salute mentale, promuovere la conoscenza delle emozioni e fornire strumenti per gestire stress, ansia e relazioni interpersonali.

Grazie alla competenza e alla visione strategica della coordinatrice, ogni incontro è stato calibrato per rispondere alle specifiche esigenze dei diversi contesti scolastici, garantendo interventi personalizzati e altamente efficaci.

La riuscita del progetto è stata fortemente sostenuta dalla professionalità della psicologa Federica Li Greci, che ha condotto tutti gli incontri del 2024, insieme alla nostra volontaria Ludovica Lo Bianco.

Le due specialiste hanno dimostrato non solo competenza tecnica, ma anche una straordinaria capacità di instaurare un rapporto di fiducia con gli studenti, creando uno spazio sicuro dove esprimere dubbi, emozioni e paure. Un altro tema trattato durante gli incontri è stato il ruolo delle emozioni nelle relazioni sociali.

Gli studenti sono stati invitati a riflettere su come le loro emozioni influenzino non solo la loro vita personale, ma anche il modo in cui interagiscono con gli altri.

Questo tema si è rivelato particolarmente utile nei contesti scolastici dove emergono dinamiche di gruppo come il bullismo o l'esclusione sociale.

Questo approccio ha permesso di affrontare temi complessi come l'autostima, la gestione delle emozioni e la prevenzione dei comportamenti a rischio in modo accessibile e concreto. Durante gli incontri, sono state utilizzate tecniche interattive per stimolare la partecipazione degli studenti.

Tra queste, Mentimeter: la piattaforma che ci permette di ottenere feedback con sondaggi, word cloud, reazioni ed altro, questionari anonimi con esito in tempo reale, strumenti che hanno permesso di sondare temi delicati come l'autostima, la gestione dell'ansia e il bullismo

e Salute Mentale

senza mettere in difficoltà gli studenti. Con molta sorpresa, al *Danilo Dolci*, i questionari anonimi si sono rivelati meno necessari, grazie all'apertura spontanea dei ragazzi, un segnale del clima di fiducia creato dalle nostre dottoresse.

Nell'anno scolastico 2023/2024, il progetto ha coinvolto numerosi istituti superiori di Palermo, ciascuno con un contesto e una risposta unica:

Istituto Isa Conti Eller Vainicher - LIPARI (ME) - Incontro da remoto tra Lipari, Palermo e Milano, unico istituto superiore con diversi indirizzi di Studio: Istituto Tecnico – Settore Economico, Istituto Tecnico - Settore Tecnologico, Liceo Scientifico, Liceo Linguistico.

L'Istituto inoltre accoglie allievi anche delle isole vicine. Hanno partecipato le 3° e le 4°, ma sono classi formate da pochi studenti.

Liceo Scientifico Cannizzaro, con 2 incontri, uno con Fulvio Campanella e l'altro con Mauro Adragna, psichiatri, e le volontarie di Progetto Itaca.

Liceo Linguistico Statale Ninni Cassarà.

Il progetto ha suscitato un grande interesse e gli studenti hanno dimostrato una grande attenzione alle problematiche della salute mentale.

Istituto Danilo Dolci: Gli studenti, grazie alla formazione psicopedagogica del percorso di studi, hanno dimostrato una naturale predisposizione al dialogo e alla riflessione, partecipando in modo diretto e senza anonimato.

Istituto Pareto: In un ambiente caratterizzato da una grande eterogeneità di età e vissuti, gli studenti hanno partecipato attivamente, favorendo uno scambio di idee intergenerazionale.

Istituto Majorana e Istituto Piazza: Qui si è osservato un iniziale riserbo, in particolare tra i più giovani, superato progressivamente grazie a un approccio empatico e non giudicante che ha facilitato l'apertura e il confronto.

Le ricerche dimostrano che programmi di prevenzione psicologica nelle scuole possono ri-

durre fino al 25% l'incidenza di ansia e depressione tra gli adolescenti.

Inoltre, aumentano la consapevolezza e la resilienza, elementi fondamentali per il benessere futuro. I risultati del *Progetto Prevenzione Scuola* di Progetto Itaca Palermo confermano questi dati: gli studenti hanno mostrato un aumento della consapevolezza emotiva e una maggiore disponibilità a chiedere aiuto in caso di necessità.

L'obiettivo per il futuro è estendere il progetto ad altre scuole del territorio, rafforzando le collaborazioni con istituzioni locali e nazionali. Il successo ottenuto nel 2024 non sarebbe stato possibile senza la guida esperta della volontaria Ninni Manno coadiuvata dalle altre volontarie del gruppo scuola e grazie all'impegno di Federica Li Greci e di Ludovica Lo Bianco. Nel 2025, il nostro percorso sta continuando: già l'Istituto Gonzaga e l'Istituto Einaudi hanno calendarizzato i loro incontri con noi, sottolineando quanto sia necessario uno spazio di confronto su temi spesso poco affrontati in ambito scolastico.

Il *Progetto Prevenzione Scuola* rappresenta un modello replicabile per la promozione della salute mentale nei giovani, offrendo una risposta concreta a una delle sfide più urgenti della nostra società.

Progetti come questo non solo prevengono il disagio, ma contribuiscono a costruire una generazione più consapevole, resiliente e solidale.

La salute mentale riguarda tutti: ogni giovane che incontriamo è una promessa di un futuro più consapevole.

Federica Li Greci

Ludovica Lo Bianco

Animali del Futuro

IL FUTURO È SELVAGGIO, ALTRO CHE TECNOLOGICO.

“Animali del futuro”, è la versione italianizzata di 13 puntate di THE FUTURE IS WILD (vabbè 12, perché il primo è in realtà un'introduzione) che attraverso varie ipotesi di climatologi, futurologi, zoologi e altri professionisti del settore, ha trattato di come potrebbe essere la Terra tra 5.000.000 di anni, 100.000.000 di anni e 200.000.000 anni. Ovviamente tutto quello che c'è scritto, sono ipotesi, mai si saprà se ci saranno o no. Di sicuro non ci saremo noi. Se ci saranno gli animali che tra poco elencherò, tanto buono e benedetto.

Tra cinque milioni di anni ci sarà un cambiamento del clima che comporterà il ritorno dei ghiacci, la scomparsa del Mediterraneo, la prateria amazzonica ed il deserto americano.

Il ritorno dei ghiacci

Balena-sula: grosso uccello, “erede” dei neognati. In pratica è un uccello con un becco grosso come una spatola pieno di denti, la femmina depone un solo uovo e mentre lo difende dai predatori rigurgitandogli i rimasugli del pesce, il maschio va' a “fare la spesa”, cioè caccia.



Fendineve: “erede” del ghiottone. Pericoloso predatore con denti a sciabola e caccia i piccoli di balena-sula e pelotopi. A volte delle balene-sula ruba le uova. Pelotopo: “erede” della marmotta, assomiglia a un capibara e grosso alla pari di una pecora. Mangia i

licheni e muschio ed è predato dai fendineve.

Il Mediterraneo scomparso

Un tempo c'erano ragazze in bikini e turisti in questo mare, ora solo sabbia e sale perché prosciugato. Neanche una pianta c'è.

Criptile: “erede” delle nostre lucertole. Assomiglia ad un clamidosauro e va' a caccia di mosche



della salamoia correndo nei loro sciami col collare aperto e scerne una colla con cui le prende poi con la lingua.

Scrofoide: “erede” del cinghiale. Piccolo suino predato dal dolino ed è residente nelle roc-



ce carsiche.

Dolino: discende dalla martorra, ha

zampe corte e tozze, tende imboscate alle prede sole.

Mosca della salamoia: mosca che vive in sciami predata dalle criptile e mangia alghe negli stagni ipersalini.

La prateria amazzonica

L'Amazzonia è una savana dove sono residenti scimmie e struzzi, per due stagioni piove a manetta e per le altre due a manetta c'è il sole.



Struzzo assassino: uccello simile agli struzzi preistorici, “erede” del caracara nero.

Babuleone: scimmia “erede” dell'uacari, Abita a terra e comunica “via coda”.

Sonagino delle pianure: discende dall'aguti, è simile al pangolino, ha delle scaglie

con peli duri che sfrega in segno d'allarme e anche per difesa da incendi e predatori.

Il deserto americano

“Grazie” alla glaciazione il centro nordamericano non possiede più le pianure coltivabili ed è diventato un deserto freddo. Tuttavia, con pipistrelli giganti e uccelli scavatori ancora una volta la vita trionfa.

Cacciamorte: pipistrello che vive nelle caverne e caccia di giorno. Di solito però mangia animali defunti.



Sabbino: “erede” della quaglia, è un uccello che vive nel sottosuolo, le sue ali si sono

trasformate in arti per scavare, vive in colonie e alcuni maschi l'abbandonano di

notte. Mangia tuberi.

Sonagino del deserto: simile a quello delle pianure ma più piccolo.

Continua nei prossimi numeri

Andrea Bonfardeci

Festa di Carnevale

La giornata è iniziata piena di fermento, ognuno di noi ha portato una sorpresa per il pranzo, chi dolce chi salata.

Dapprima abbiamo apparecchiato i tavoli e dopo averli imbanditi, è iniziata la festa.

Nessuno era in maschera con abiti carnevaleschi, ognuno di noi eravamo vestiti della bellezza di noi stessi.

Tanta musica ci ha permesso di ballare liberamente divertendoci tantissimo e con il karaoke ognuno di noi ha espresso cantando qualcosa della propria personalità. È emersa tanta dolcezza e romanticismo ma anche malinconia e tristezza, subito fugata dall'atmosfera allegra che stavamo vivendo.

Tutti abbiamo espresso la nostra creatività e tutti siamo stati speciali nell'interpretare i testi e i balli.

Alcuni di noi hanno anche giocato con le carte siciliane a scopa, entusiasmandoci nel fare scopa o prendendo il sette bello.

Un pò tutti a turno siamo entrati in una sana competizione, tant'è che il sorriso non mancava mai.

Oggi non avrei voluto essere da nessun'altra parte se non a festeggiare il carnevale con i miei amici.

Sono felice!

Irene La Franca



Il Musical: Stars



Stars, ogni stella ha la sua luce.

È questo il titolo dello spettacolo teatrale che si è tenuto il 19 dicembre 2024.

Quel giorno dovevo andare dal medico ma l'incontro è stato rinviato, ci tenevo troppo a vedere tutti gli amici che hanno deciso di essere i protagonisti del teatro san Vincenzo.

Quando sono arrivata la prima cosa che ho percepito è stata l'emozione delle stelle che di lì a poco sarebbero salite sul palco, sotto gli occhi di tutta la platea. C'era molta agitazione e nei loro occhi si poteva leggere tanta

gioia, avrebbero interpretato ruoli scelti da loro stessi.

Tutti nei giorni precedenti avevano lavorato tanto per interpretare al meglio la loro parte. Erano stati giorni faticosi ma tutti sono rimasti sino alla fine perché credevano nella bellezza dello spettacolo che si accingevano a realizzare.

Adesso eccoli, tutti trepidanti mentre si facevano truccare, mentre si vestivano con gli abiti dello spettacolo, erano luccicanti, colorati e in tanti indossavano il colore rosso richiamando il natale.

Sono stata pienamente coinvolta nell'atmosfera di un cielo natalizio e loro, i miei amici, le stelle dan-

zanti. Le luci si spensero, il sipario venne alzato e lo spettacolo ebbe inizio con l'entrata in scena di tutti i miei amici con un ballo spettacolare, erano in perfetta sintonia con la musica di fondo allegra e movimentata.

Le stelle sono state fantastiche, la loro luce ha abbagliato il cuore degli spettatori che commossi hanno applaudito la loro bravura.

Finito lo spettacolo, ho abbracciato una stella e ho pianto stimolata dalle emozioni che sono passate. La loro interpretazione è stata meravigliosa, sono emerse dolcezza e tenerezza giungendo all'anima di tutti.

Ho visto in loro la volontà di farcela, di voler brillare sempre a dispetto di tutto.

Oggi ho avuto l'onore di intervistarli e dare voce alle loro emozioni.

Roberto.

Durante le prove mi sono divertito nonostante mi sia stancato un bel po'.

Facevo il pianista e poi il carcerato. Mi è piaciuto di più fare il pianista perché sentivo il ritmo della musica e ho ballato con Arianna. È stata un'esperienza unica e vorrei ripetere l'esperienza teatrale. A fine spettacolo mi sono sentito importante. Prima della rappresentazione ero ansioso, agitato e

commosso.

Giorgia.

Durante l'attesa dello spettacolo ero emozionata, preoccupata e il cuore mi batteva a mille. Temevo il giudizio degli spettatori.

Ero la presentatrice ma durante la recita mi sono sentita a mio agio, anche se ero emozionata tutto mi è venuto spontaneo.

Nel momento dei palleggi ho avuto paura di sbagliare ma nello stesso tempo mi incoraggiavo dicendomi che stavo palleggiando per me stessa e tutto è andato bene. Dopo la recita ero molto felice mi sono divertita tanto.

Valeria.

Il mio ruolo è stato quello di fare la velina, ballare cantare e recitare.

Le prove sono state faticose, impegnative ma ho proseguito perché ci tenevo a fare questa esperienza e ne è valsa la pena, il risultato è stato bellis-



simo. Eravamo tutti uniti e tutti ci incoraggiavamo a vicenda. Durante lo spettacolo ero emozionata nonostante fosse la mia seconda esperienza. Ripeterci questa esperienza perché l'essere tutti uniti mi ha trasmesso tanta forza e gioia.

Alessandra.

Il ruolo che ho scelto è stato di fare la velina, ho deciso questo ruolo perché volevo ballare. Il ballo mi trasmette felicità. Mi sono divertita un mondo.

Le prove sono state faticose ma ho proseguito perché sapevo che mi sarei divertita tanto insieme a tutti i miei amici.

Finito lo spettacolo ci sono stati i saluti e gli applausi mi hanno resa felice. Dopo abbiamo festeggiato tutti insieme con il panettone.

Mi piacerebbe ripetere questa esperienza che mi ha entusiasmata.

Simona.

Ho deciso di danzare perché mi piace la musica ed è stato bello condividere con gli altri la danza. È stata una bellissima esperienza e vorrei ripeterla al più presto.

Durante le prove mi sono divertita tanto ed ero felice all'idea di poter salire sul palcoscenico.

Ho provato una bella sensazione quando abbiamo ricevuto gli applausi.

Maria.

Le prove per me non sono state stan-



canti ma mi sono divertita. Prima dello spettacolo non ero emozionata ero serena perché avevo tutti i miei amici vicini. Durante lo spettacolo avevo paura di dimenticare ciò che dovevo dire ma tutto è andato bene.

Nirvana.

Per me è stata l'esperienza più forte da quando sono ad Itaca, da circa 10 anni. Per me il successo non è stato lo spettacolo ma le prove perché quello che ho visto ha superato di gran lunga le mie aspettative, il mio immaginario ed io per prima ho dovuto smontare stereotipi e pregiudizi.

A mio avviso ha avuto un potere riabilitativo eccezionale. Sono stata emozionatissima non per il gradimento del pubblico ma per il miracolo che era accaduto, l'essere tutti insieme affiatati, un tutt'uno. Ciò che è accaduto non è scontato e spero in Stars due.

Aurora.

Io ho scelto di ballare, recitare e fare la cantante. Durante le prove mi sono un po' stancata ma anche divertita tanto. Ho dato il meglio di me stessa e questo mi ha resa orgogliosa. Prima che si alzasse il sipario mi sentivo molto emozionata, emozione che ho superato appena lo spettacolo ha avuto inizio.

Durante lo spettacolo mi sentivo molto felice perché quando salgo sul palcoscenico mi sento la protagonista ed è una bellissima sensazione. Ballare tutti insieme mi ha fatto sentire disinvolta e felice.

Alla fine dello spettacolo quando tutta la platea ha applaudito, è stato bellissimo, ho capito che il no-



stro spettacolo aveva emozionato tutti.

Francesco

Ho lavorato in regia come tecnico del suono, mi è piaciuto avere questo ruolo attraverso le mie abilità informatiche, sincronizzando la playlist di canzoni e suoni con la recita delle varie scene, sentendomi sicuro e deciso. Seppure dalla regia, anch'io sono stato parte dello spettacolo, sentendo le emozioni dei ragazzi mentre recitavano. Alla fine anch'io ho preso parte attiva sul palco per il ballo finale, intrufolandomi da dietro le quinte. È stato tutto emozionante e soddisfacente. Tanti auguri alla compagnia teatrale, che possano esibirsi tutti insieme per altre divertenti occasioni.

Irene La Franca



Dalla Pellicola alla Psicologia

Dalla Pellicola alla Psicologia: L'impatto del film "Il ragazzo dai pantaloni rosa" sugli studenti palermitani

Nel mese di novembre 2024 ho avuto l'opportunità di condurre una serie di conferenze e dibattiti presso il Rouge et Noir di Palermo, a seguito della visione del film *Il ragazzo dai pantaloni rosa*.

Questo progetto, che ha coinvolto studenti delle scuole medie e superiori di Palermo assieme ai volontari di Progetto Itaca Palermo, è stato un'occasione preziosa per affrontare tematiche psicologiche complesse legate all'identità, alla discriminazione, al bullismo/cyberbullismo, e alla costruzione del sé.

Attraverso una riflessione attenta e mirata, ho cercato di accompagnare i ragazzi in un viaggio emotivo e cognitivo che li aiutasse a comprendere meglio se stessi, gli altri e il mondo che li circonda.

Grazie alle mie competenze professionali, ho focalizzato l'attenzione sull'analisi dei processi psicologici che emergono in situazioni di bullismo, di intolleranza e di ricerca di identità.

Il film *Il ragazzo dai pantaloni rosa*, con la sua trama profonda e sfaccettata, ha fornito un pretesto ideale per esplorare questi temi sotto una luce più critica e riflessiva.

Ho cercato di stimolare i ragazzi a considerare la psicologia del personaggio protagonista, analizzando il suo percorso di auto-scoperta e di lotta contro le etichette sociali imposte.

In particolare, mi sono concentrata su come l'adolescente, in un contesto di forte conflitto interiore e sociale, sviluppa strategie per difendersi e costruire una propria identità, spesso a discapito del benessere psicologico.

La reazione degli studenti è stata incredibilmente positiva e coinvolgente, dimostrando una sensibilità e una maturità che spesso si sottovalutano, erroneamente, nei più giovani.

Una scuola che ha mostrato una partecipazione particolarmente profonda è stata l'ICS Boccone: questo istituto si è distinto non solo per l'interesse manifestato dai ragazzi, ma

anche per la capacità di affrontare tematiche tanto delicate con una consapevolezza psico-emotiva rara e preziosa.

I ragazzi di questa scuola hanno partecipato attivamente al dibattito, portando riflessioni che vanno ben oltre la superficie del tema trattato, mettendo in luce una preparazione emotiva e intellettuale che lascia senza parole. La loro capacità di mettere in discussione le proprie certezze e di riflettere criticamente sulla propria crescita personale è stata un segno tangibile di una maturità rara

in ragazzi di questa fascia di età.

Un ringraziamento particolare va al Professor Inzerillo della scuola ICS Boccone di Palermo, il cui impegno e visione educativa hanno contribuito in maniera determinante alla riuscita di questa iniziativa.

Il professor Inzerillo ha saputo mediare gli interventi e coinvolgere i suoi studenti in modo empatico e consapevole, incoraggiandoli a esplorare con serietà e profondità temi che, seppur delicati, sono fondamentali per la loro crescita. La sua capacità di sostenere un dialogo aperto e rispettoso all'interno della sua classe ha creato un ambiente ideale per una discussione franca e arricchente.

È grazie a figure come lui che è possibile fare un passo in avanti verso una cultura della comprensione e dell'inclusività, fondamentale per il benessere psicologico dei nostri giovani.

Non posso che esprimere anche la mia sincera gratitudine a Elena Rizzo, per la sua straordinaria empatia e professionalità: ha giocato un ruolo cruciale nel coordinare il progetto, creando un ambiente di apertura e sostegno che ha permesso a questo incontro di avere un impatto profondo su tutti i partecipanti.

Grazie alla sua dedizione e al suo approccio umanistico, questo progetto è diventato un'occasione di crescita non solo per gli studenti, ma anche per noi professionisti che abbiamo avuto il privilegio di farne parte.

Questa esperienza ha confermato, ancora una volta, quanto sia importante creare occasioni di confronto e riflessione per i giovani, in modo che possano sviluppare una maggiore

consapevolezza di sé e degli altri.

In un mondo che cambia rapidamente, dove le sfide legate all'identità e alla diversità sono sempre più complesse, il ruolo della scuola e della cultura diventa centrale nel promuovere una crescita sana e rispettosa. Il dialogo psicologico, la riflessione critica e l'empatia sono strumenti indispensabili per costruire una società più inclusiva, che riconosca e valorizzi la diversità come una ricchezza e non come una minaccia.

Per citare ancora la preziosa Elena Rizzo: lo scherzo è tale solo se ridiamo entrambi.

In conclusione, voglio ribadire l'importanza di queste iniziative, che, partendo dal cinema e dalla riflessione culturale, offrono una piattaforma fondamentale per sensibilizzare le giovani generazioni e aiutarle a comprendere il valore della diversità e del rispetto reciproco.

Federica Li Greci

Il mio amico Eleazar



Il mio amico Eleazar Sanchez, pittore di fama internazionale, ha un vissuto che accomuna me e tante altre persone attanagliate dal male di vivere. Vorrei raccontare la sua storia emozionale perché possa essere da sprone a voler superare il proprio disagio. Vorrei ricordare che il risveglio, la rinascita è sempre possibile soprattutto attraverso l'arte che ognuno di noi ha dentro ed esternarla è il primo passo verso la guarigione.

Eleazar l'ha sperimentata attraverso la pittura realizzando opere introspettive meravigliose. Ognuno di noi può essere un artista attraverso la scrittura, la musica, la scultura, la danza e tanto altro, e può esprimere il proprio dolore sino a che non si intravedono i primi germogli amorosi.

In età giovane le radici di Eleazar erano fragili e nel caos della mente gli uomini gli apparivano con l'animo deforme. La paura primordiale di Eleazar, schiacciava la sua volontà di crescita, avrebbe voluto un abbraccio amorovente che la placasse.

Invece, errava tra quei corpi senza senso, l'aria era pesante e non riusciva a respirare. Doveva iniziare a

nuotare in questo mare nero, ma ad ogni bracciata sprofondava.

Il desiderio di arrendersi era forte, il suo intelletto però non glielo permise.

Il suo animo iniziò a ribellarsi e una cara emotività lo condusse a fortificarsi.

Da quel momento la sua guarigione diventò un lungo processo nel quale la sofferenza non lo ha indotto alla pazzia.

Le linee del suo volto si ammorbidirono e le spine che un giorno lo inchiodavano alla terra, scivolarono via iniziando a percepire emozioni gioiose.

Oggi dalle sue mani fioriscono pennellate di colore che richiamano il sole, per anni oscurato dagli incubi.

I colori conquistano la sua anima e la tela bianca si anima di vita.

Una rivoluzione di pensieri belli che coinvolge l'occhio di chi sa ascoltare col cuore.

La luminosità dei suoi dipinti diventa pervasiva e ci si sente immersi in un'atmosfera surreale dove tutto è possibile.

Eleazar ha dipinto per me un bellissimo prato verde con tanti papaveri rossi e una farfalla argentea libera di sorvolare su questi bei papaveri. Questa libertà mi è entrata dentro e ancora oggi mi suscita forti emozioni.

Il dialogo artistico non è mai scontato, si creano sempre le condizioni per poter sorridere senza ombre che avvelenino la felicità.

Irene La Franca



Gita alla Cattedrale di Palermo

Come attività ricreativa del nostro Club abbiamo organizzato nel mese di febbraio una gita nel centro di Palermo. La riunione era davanti al Teatro Massimo dove abbiamo fatto una foto di gruppo, felici di poter avere il ricordo della bella giornata che si prospettava davanti a noi. L'incontro è stato festoso e si respirava un'aria di relax. Poi in cammino verso la Cattedrale. Insieme si è deciso di prendere dal centro e tra vicoli e vicoli, abbiamo raggiunto la chiesa di Sant'Agostino. Abbiamo visitato il chiostro immerso nel verde. Una sensazione di pace e di serenità ci ha avvolto in questo spazio sacro così bello e suggestivo. Entrati nella chiesa abbiamo potuto ammirare la statua di Santa Rita adornata di rose e con meraviglia, Santa Rosalia in abito d'oro.

Prima di andare via un monaco gentile su nostra richiesta ci ha dato la benedizione. Un bel momento di preghiera che tutti abbiamo recitato sentitamente. Procedendo ci siamo fermati ad un chiosco caratteristico dove, visto che lo spazio lo permetteva, alcuni dei ragazzi si sono divertiti a giocare a palla. Al chiosco Giandomenico gentilmente mi ha offerto del caffè. Giunti nei pressi della Cattedra-



le a me è piaciuto fotografare ogni sfaccettatura della maestosa e imponente chiesa. Ovviamente non poteva mancare una bellissima foto di gruppo all'entrata della cattedrale. Tutti abbiamo visitato l'interno e ognuno di noi ha fatto il giro delle nicchie dove erano posizionate le statue sacre. Alcuni di noi si sono soffermati davanti l'immagine di don padre Pino Puglisi, per ricordare la bellezza e la cristianità di questo grande uomo, ucciso per mano della mafia per aver-

la contrastata.

All'uscita ci siamo seduti tutti sul bordo di una gradinata in fila indiana ed io ho fatto una bella inquadratura, con l'idea di essere su un treno che ci avrebbe portato in luoghi fantastici. Arrivati all'ora di pranzo, abbiamo deciso di passare per la via Maqueda per andare a gustare succulenti piatti al ristorante Basile. Abbiamo condiviso una bellissima giornata, ognuno di noi è rientrato a casa avendo nel cuore i sorrisi di tutti.

Come in tutte le attività ricreative a cui ho partecipato, mi sento di far parte di una famiglia importante. Tutti noi siamo speciali perché nella nostra semplicità vogliamo bene col cuore. Alcuni di noi si tenevano per mano e sentendo il calore affettuoso dell'altro, sentendosi al sicuro da paure che la mente a volte produce involontariamente.

Nessuno veniva lasciato indietro, ci si aspettava l'un con l'altro per rimanere sempre uniti, la sensazione era di essere forti e invincibili. Sono veramente felice!!



Irene La Franca

Pensieri e Parole

Due anni fa il passaggio

Quando nella mente è comparso il vuoto, la solitudine ha annullato la volontà di vivere.

Nel mio essere sola, le voci apparivano ronzii e mi facevano impazzire.

Quando qualcosa di indistinguibile strideva nella mente, stringevo i pugni incapace di credere che avrebbe smesso.

Il corpo gelava e udivo nelle mente le mie urla di follia.

Oggi nella mente ho uno spazio tutto mio, vivo serenamente il voler essere sola.

Non v'è triste solitudine ma desiderio di creare una vita volta a soddisfare la mia esigenza di amare.

In passato ho rinnegato strenuamente la volontà di amare, oggi invece riconosco l'amore come sentimento puro e il desiderio di esprimerlo va riducendo le distanze dalla mia vera essenza.

La mia anima ridonda del sentimento amoroso, deve solo manifestarsi a chi ha occhi solo per me!

I.L.F.

Piccolo fiore

Porto un piccolo fiore nel petto,
Lo annuso e sa di malinconia.
Raggiante lo vesto di ricordi,
In modo tale che la pienezza
Dell'universo se ne accoggerà,
Non eludetemi i fatti,
Lascero una piccola scia
Nei campi di grano.

K.S.



Le ricette del Club Itaca



CROSTATA DI MELE E MARMELLATA DI SUSINE

Ingredienti per uno stampo del diametro 28 cm:

PER LA FROLLA: 2 uova, 280 gr. di zucchero, 200 gr. di burro, 450 gr. di farina 00, un pizzico di sale, lievito per dolci 1 bustina; scorza di limone grattugiato.

PER IL RIPIENO: 1.500 gr. di mele, ½ limone, succo; 75gr. di burro, 100 gr. marmellata di susine.

PROCEDIMENTO: Impastate la farina, lo zucchero, il pizzico di sale, il burro a pezzetti, le uova e la scorza grattugiata del limone. Avvolgete l'impasto con della pellicola e riponetelo in frigo per 40 minuti. Nel frattempo che la frolla riposi, togliete i torsoli delle mele, sbucciatele e tagliatele a spicchi sottili. Riponete gli spicchi di mele in una ciotola con un po' d'acqua e succo di limone.

Scaldate il forno a 200°. Dividete in due pezzi (uno più grande e uno più piccolo) la frolla. Stendete l'impasto del pezzo grande nello stampo unto con poco burro, alzando un bordo; bucherellate il fondo con una forchetta.

Stendete un velo sottile di marmellata di susine. Disponete a ventagli concentrici gli spicchi di mele sullo strato di marmellata.

Stendete con un mattarello il pezzo piccolo di frolla realizzando delle strisce. Disponete le strisce di frolla come una griglia. Infornate per 30 minuti.

Servite la crostata Tiepida.

Buon Appetito!

POLPETTE SVEDESI ALLA EMILY con contorno di purè di patate.

nella prima parte del 2024 il Club Itaca Palermo ha avuto la possibilità di ricevere aiuto da una volontaria di origini svedesi che ha partecipato a un progetto di formazione e tirocinio nell'ambito della formazione europea. Il nome di questa preziosa e allegra volontaria è Emily che ci ha donato questa buonissima ricetta che vi proponiamo:

INGREDIENTI PER N.10 PERSONE

Kg.2 di carne macinata, 2 cipolle dorate, 2 uova, 500 gr. di pangrattato, sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Sbucciare e tritare finemente la cipolla. In una ciotola capiente, disporre tutti gli ingredienti e impastare accuratamente. Inumidire i palmi delle mani e formare delle palline piccole come una noce. In una padella versare olio di oliva (o sciogliere burro) sufficienti per cuocere rosolando le polpette di carne.

PURE DI PATATE

INGREDIENTI

kg.5 di patate, 1 litro di latte intero, sale q.b

PROCEDIMENTO

Sbucciare le patate, tagliarle a pezzetti e lessarle in acqua fino a renderle morbide togliere l'acqua e schiacciare le patate. Riscaldare il latte fino a renderlo tiepido.

Versare un po' di latte nelle patate e sbattere con una frusta elettrica aggiungendo un po' di latte alla volta fino alla consistenza desiderata. Infine, aggiungere sale e pepe.



la carica dei 1001



Puoi fare la differenza nella vita di chi sta affrontando momenti difficili.

Con una piccola donazione continuativa, appena **0,30 centesimi al giorno (10 euro al mese** (o più, se puoi), puoi aiutare chi soffre a ritrovare speranza e forza.

È semplicissimo: basta attivare un pagamento continuativo presso la tua banca e indicare i seguenti dati:

Bonifico intestato a: Progetto Itaca Palermo ODV

Banca: Intesa San Paolo, IBAN: **IT25D0306909606100000062575** Causale: Elargizione liberale

Ti invieremo le ricevute fiscali detraibile. Unisciti alla **CARICA DEI 1001**

Ogni gesto, anche il più piccolo, può trasformarsi in un grande cambiamento. Grazie di cuore per il tuo supporto!

Aiutaci ad aiutare!

Il tuo 5 x mille a Progetto Itaca Palermo ODV

C.F. : 97262010826



Formazione



Prevenzione



Azione



IBAN:

IT25D0306909606100000062575

Progettiamo Salute Mentale

