



ARMONIOSA MENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno V - N. 21 settembre – ottobre 2025 Copia omaggio



Beneficemente '25
A pagina 10

Mediterraneo
Antirrazzista
A pagina 3



ED ANCORA ...

Animali del Futuro a pagina 12

Il Film Best Known Secret

la recensione a pagina 6

La Ricetta a pagina 15

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 21 Settembre - Ottobre
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, 10 - 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



EDITORIALE

È ripartita la stagione di attività del Club Itaca Palermo dopo la pausa estiva, che ci ha permesso non solo di ricaricare le batterie, ma anche di trascorrere momenti sereni e leggeri con attività ricreative vissute tutti insieme. La pausa è stata preziosa per ritrovarci, per rallentare i ritmi e per ritornare con maggiore entusiasmo alle nostre consuete giornate.

Ora che siamo di nuovo operativi, l'atmosfera è colma di ottimismo e di voglia di fare. Tutti noi sentiamo forte il desiderio di riprendere il nostro lavoro e le nostre attività quotidiane al Club. Questa volta abbiamo scelto di iniziare con un'attività semplice ma fondamentale: il giardinaggio. A causa del caldo che si è prolungato per tutto il mese di settembre, il nostro giardino di Villa Adriana aveva sete e necessitava di cure, così ci siamo messi all'opera, armati di annaffiatori e tanta buona volontà.

Approfittando delle belle giornate di sole, abbiamo organizzato anche una grigliata all'aperto, che come sempre ha riscosso grande successo e una partecipazione calorosa. Questi momenti ci permettono di condividere non solo il cibo, ma anche sorrisi, racconti e la gioia dello stare insieme.

Parallelamente, sono ricominciate le attività all'interno dei locali della villa, con le nostre giornate strutturate. Abbiamo ripreso i lavori di segreteria: dalla risposta telefonica all'inserimento dei dati, passando per la preparazione del materiale utile per i nostri prossimi impegni. Uno di questi, molto importante, è l'organizzazione delle giornate di **Tutti Matti per il Riso**, che si svolgeranno l'11 e il 12 ottobre, in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale.

Per l'evento ci siamo messi subito in moto: abbiamo stampato brochure, copie del nostro giornalino *Armoniosamente*, volantini e vari documenti informativi che raccontano le attività della nostra associazione e sensibilizzano la comunità al tema della salute mentale.

Non manca mai, come sempre, il fermento in cucina. I nostri pranzi diventano occasioni speciali per sperimentare nuove ricette, che mettono alla prova la fantasia e le capacità culinarie dei nostri cuochi. La cucina resta una delle attività più amate e partecipate, resa ancora più interessante dalla guida del nostro Giandomenico, membro dello staff e cuoco esperto, capace di trasformare ogni piatto in un momento di condivisione.

Tra le novità in arrivo c'è anche un'attività che ci incuriosisce molto: un corso di danza-terapia. Sarà un'esperienza che ci coinvolgerà non solo a livello fisico, ma anche emotivo, permettendoci di esprimere noi stessi attraverso il movimento. Tutti siamo ansiosi di scoprire quali emozioni, energie e stimoli creativi potrà regalarci questa nuova proposta.

L'inizio di stagione, dunque, porta con sé tanti progetti, nuove idee e soprattutto la voglia di vivere insieme un percorso fatto di crescita, collaborazione e serenità.

Angelo Bonfiglio

Mediterraneo Antirazzista



A 18 anni dalla prima partita giocata tra le strade dello Zen, il Mediterraneo Antirazzista è tornato al Velodromo Borsellino, spazio simbolico e concreto di resistenza e partecipazione.

"La Città (in)Visibile", tema dell'edizione 2025, ci invita a guardare alle tante città nascoste dentro Palermo, tra quartieri dimenticati e comunità che ogni giorno costruiscono legami, malgrado esclusioni e disuguaglianze.

In un contesto in cui lo sport popolare è sempre più ostacolato dalla chiusura degli spazi, il torneo diventa un'occasione per riappropriarsi del territorio, creare connessioni e affermare che nessuno deve restare invisibile.

Il "Mediterraneo Antirazzista" è una manifestazione sportiva, artistica e culturale la cui prima edizione si è svolta a Palermo nel giugno del 2008. L'obiettivo della manifestazione è la promozione delle relazioni interculturali tra le diverse componenti che abitano nella città metropolitana, provando a mettere in discussione le dicotomie centro/periferia ed inclusione/esclusione. La novità più importante di questa edizione di Mediterraneo Antirazzista è stata il recupero di uno spazio abbandonato nel cuore del quartiere Ballarò. Si tratta di un terreno di proprietà della Curia adibito a parcheggio e a

discarica a cielo aperto, all'incrocio fra via Castro e via San Nicolò all'Albergheria. Lo spazio, con l'aiuto di tutti i bambini e i ragazzi della zona, è stato ripulito e proprio lì si è allestita la festa serale del 9 giugno con l'esibizione di numerosi gruppi folk.

Il programma è proseguito giovedì 10 giugno al velodromo "Paolo Borsellino". Dalle 15 alle 22 si sono tenuti i tornei non agonistici (calcetto, basket, pallavolo, cricket ed esibizioni di capoeira) che sono continuati l'11 e il 12 giugno, divisi nelle categorie pulcini

ed esordienti. "Il progetto punta a promuovere una visione interculturale della nostra società ed a rompere le barriere del razzismo – hanno detto gli organizzatori - del disagio e del degrado attraverso lo sport e la produzione culturale, intesi come veicolo sociale di confronto e socializzazione. Dall'incontro e dall'intreccio di relazioni, infatti, nasce la possibilità di conoscersi e superare paure e pregiudizi, che nella maggior parte dei casi danno vita ai fenomeni di esclusione sociale".

In questi anni di iniziative antirazziste svolte, la molteplicità delle comunità e dei quartieri coinvolti, insieme alla pluralità delle piazze raggiunte, sono state un esempio di come una città possa essere vissuta in modo complesso e che, con pochi pretesti, si possano sperimentare importanti occasioni per superare le barriere fisiche e culturali. Anche il Club Itaca Palermo ha partecipato a questa iniziativa con una squadra di calcetto, che si è allenata al parco della Favorita. Purtroppo i nostri campioni non hanno superato il girone perché hanno perso tutte le partite con i loro avversari. Ma l'importante è, come si dice, partecipare!

Angelo Bonfiglio



Queste le testimonianze dei nostri soci.

Roberto Palazzolo:

Ho provato adrenalina ed emozione nel far parte della squadra, grinta e contentezza di giocare con i miei amici del Club. Agli allenamenti mi sono divertito e stancato ma alla fine ero sempre soddisfatto. Quando sono entrato in campo ho provato adrenalina forte è stata una bella esperienza e ho anche segnato due goal.

Rifarei con tanta passione questa esperienza.

Enzo Bellomonte:

Ho deciso di partecipare con grande gioia. Gli allenamenti sono stati soddisfacenti, faticosi ma con grande soddisfazione ce l'abbiamo fatta.

In campo è stata un'esperienza bellissima e pieno di gioia ho affrontato gli avversari amichevolmente. Io ero terzino.

Maurizio Rosselli:

Ho partecipato perché la vita è un dono e bisogna viverla. Lo sport è vita ed ho deciso di cogliere quest'occasione. Gli allenamenti servono a fare un bene fisico e psichico ed è stato bello affrontare questa sfida amichevole con i miei

amici del Club.

In campo ho provato la catena dell'amore e sentivo una forte comunione tra di noi.

In campo mi sentivo a mio agio in un luogo pacifico.

Ho fatto un goal e mi ha dato tanta soddisfazione.

Non abbiamo vinto il torneo, siamo arrivati ultimi, ma abbiamo perso a testa alta. In conclusione è stata un'esperienza utile, consapevole e unica.

Riparteciperei volentieri.

Giorgia Renna:

A me piace il calcio ecco perché ho accolto con gioia l'idea di partecipare a questo evento e far parte della squadra. Quando facevo gli allenamenti ho provato felicità e gioia di giocare in squadra con i soci. Non mi sono stancata per nulla anzi per me gli allenamenti erano rilassanti perché amo il calcio.

Quando sono entrata in campo ho provato felicità e in quel momento mi sentivo importante. È stata un'esperienza positiva sotto tutti i punti di vista. Rifarei questa esperienza centomila



che non si sarebbero accostati ad attività sportiva hanno deciso di partecipare con entusiasmo. Durante gli allenamenti mi sono piacevolmente stancato. Quando sono entrato in campo avevo una moderata adrenalina ed ero molto contento di vedere nei ragazzi entusiasmo e trepidazione nel voler segnare goal.

È stata un'esperienza costruttiva ed entusiasmante. È emerso non spirito di competizione

volte perché mi è piaciuto condividere il calcio con i miei amici e i soci di altre associazioni.

Giandomenico:

Ho accolto l'idea di questo evento con entusiasmo perché è stato un momento sociale di sport che ha accomunato i soci di Itaca con altre associazioni.

Quando facevo gli allenamenti provavo gioia nel vedere l'impegno di tutti i ragazzi e il loro buon umore alla fine degli allenamenti. Loro erano entusiasti di fare il torneo e anche quelli

ma di gioco amichevole e di aggregazione.

Antonella Colli:

Ho voluto provare questa novità organizzata bene e mi sono divertita tanto anche se non ho mai giocato a calcio.

Mi sentivo libera serena nel fare gli allenamenti è stata un'esperienza divertente e bella. Non mi sono mai stancata anzi l'entusiasmo e l'energia non mi è mai mancata.

Per me è stata un'esperienza amichevole e mi è bastato partecipare.



Best Known Secret

Best Known Secret. Un documentario sulla salute mentale di Costanza Burstin.

È un film documentario indipendente che i soci del Club Itaca hanno visto nell'ambito della rassegna Sole Luna Doc Film Festival, svoltasi a Palermo nel mese di settembre 2025. Narra l'esperienza di due ragazzi affetti da malattia mentale: vogliono rompere il silenzio e danno luogo ad un dialogo con altri ragazzi che soffrono anche

essi di patologie psichiatriche, lo scopo? Iniziare a parlare per superare lo stigma sociale e l'isolamento. Girato tra Londra e New York con interviste alla regista e alla produttrice, il documentario offre un punto di vista alternativo sulla salute mentale.

Nel documentario risulta molto bello l'effetto di voci corali, attraverso il collegamento in una chat a mezzo internet, aventi un unico desiderio parlare del loro disturbo psichiatrico per uscire dal silenzio e superare la paura di essere giudicati. Il film è stato girato in parte durante il periodo della pandemia in un momento in cui l'isolamento era percepito in modo ancor più drammatico.

Dalla visione di questo documentario mi aspettavo più completezza espositiva sulla malattia mentale. Manca in parte quello spazio importante che merita la sofferenza immane in cui vivono gli individui che sono costretti a vivere ogni giorno con i "mostri" psichiatrici.

Bipolarismo, depressione maggiore, schizofrenia e ansia. Mi riferisco ai sintomi che generano queste malattie mentali. Se non ci si compensa con le terapie, è tale il dolore che hai un solo desiderio, quello di essere rapito per sem-



pre dall' "uomo nero".

L'isolamento inoltre è insito nella malattia, è verosimile che ci siano persone intorno che ci amano ma ci si sente sprofondare nella solitudine. Oltre alla solitudine come sintomo della malattia c'è l'isolamento come conseguenza del malessere. Quando tutte le funzioni cognitive, emotive e mentali si alterano al punto da desiderare la morte, si tende a isolarsi e a raccogliersi in sé stessi. Un altro aspetto della malattia è l'emarginazione. Quando cominci a riaprire gli occhi alla vita ti accorgi che sei rimasto indietro di mille anni rispetto al resto del mondo, il quale ti ha dimenticato, per la società non esisti più.

Lo scoglio da superare non è la malattia mentale in sé, che tra l'altro va riconosciuta, conosciuta e abbracciata, ma il non riconoscere che chi ha un disturbo mentale va aiutato a rientrare nella vita sociale a tutto tondo.

Dignità personale, sociale e lavorativa.

Chiaramente ciò che deve legare questo percorso di riabilitazione psicologica è il sentimento amoroso che deve essere immenso e senza il quale non si uscirà mai dalla solitudine, dall'isolamento e dall'emarginazione.

Dal film documentario emerge inoltre la difficoltà dei medici psichiatri di riuscire a compensare le persone affette da disturbi psichiatrici. Uno dei personaggi che è affetto da una complessa patologia psichiatrica, racconta di come abbia "cambiato" innumerevoli volte dottore non trovando adeguata risposta per la gestione della sua malattia, mostra di prendere una massiccia dose di farmaci e soffre anche di una forma di epilessia.

Come sopra accennato la malattia psichiatrica va compensata attraverso percorsi psicologici che aiutino a prenderne consapevolezza, ad accettarla e di conseguenza assumere le terapie del caso.

A tal proposito il film documentario lo evidenzia pienamente.

Vorrei ancora dire che nel film documentario non si parla del modo in cui è avvenuto il cambiamento nelle persone che hanno avuto la possibilità di parlarne e cioè il passaggio dalla fase stregata della malattia mentale alla stabilità emotiva e psichica.

Nella mia esperienza un ruolo fondamentale ha giocato il riconoscimento della stima e della fiducia in me. Inoltre, comprendere col cuore che mai verrò abbandonata da nessuno delle persone che mi amano è stato miracoloso. A distanza di decenni ho preso atto che ci sono.

La mente mi aveva sempre detto che non ce ne erano. E a fare la differenza può essere anche una sola persona che rappresenti la figura di riferimento in cui avere fiducia.

Nel film a ben vedere si parla di un sintomo terribile, la psicosi ma non viene descritto nel dettaglio la sintomatologia. Un distacco dalla realtà che ti trascina in forti emozioni drammatiche e a vivere in contesti falsati dalla malattia. Si può giungere a credere addirittura di avere ucciso Dio. Nessuno può immaginare la sofferenza e la terribile responsabilità che ne deriva. La mente va in stato di esaltazione o depressione senza che vi sia un motivo reale. L'immaginazione si mescola in modo così perfetto alla realtà che tutto ciò che produce la mente risulta essere vero. Si è nella solitudine, nell'isolamento, nella sofferenza assoluta e nell'incomprensione. Le cure farmacologiche e l'amore

paziente, possono restituire alla realtà, non prima che siano trascorsi lunghi periodi e non bisogna scoraggiarsi.

È chiaro che ci vorranno altrettanti lunghi periodi di riabilitazione prima di poter ricominciare a vivere, a riprendere contatto con sé stessi e gli altri. È troppo importante mirare innanzitutto a trovare, nei modi che ho esposto, una compensazione psicologica e mentale, poi con molta cautela e delicatezza aiutare nel reinserimento sociale e anche lavorativo.

Il film sottolinea come lo stigma sulla salute mentale è superabile solo attraverso il dialogo, dal quale emergeranno desideri e caratteristiche della personalità che dovranno essere captati da medici psichiatri.

Nel finale si parla dell'incontro dei protagonisti con tante persone che hanno una sofferenza psichica in una comunità come le Club House americane, dove queste persone possono avere un percorso di crescita personale attraverso la socializzazione, la creazione di bei legami affettivi e la possibilità di trovare dei ruoli che sono espressione dei loro desideri. La volontà di svolgere un lavoro che completi il loro percorso di vita, non è stata individuata ed espressa nel film documentario. Nella mia esperienza ha sempre avuto un'importanza vitale, sia durante il periodo del forte malessere, sia nella fase della ripresa. Temevo di non riuscire più a lavorare ed era un tormento, sarei stata senza scopo e senza sostentamento. A questo punto va detto che se non c'è la volontà di fare e costruire progetti di vita per chi ha avuto la vita incolpevolmente distrutta, non si supererà mai alcun pregiudizio sulla malattia mentale.

Ritenere che le persone affette da malattie psichiatriche siano incapaci di avere una vita soddisfacente perché "malati" è un pregiudizio gravissimo, che porterà sempre a relegarli in una stanza che si rileverà come un tormento atroce. La complessità è agli occhi di tutti ma occorre cominciare a lavorare subito, attraverso l'ascolto amorevole in primo luogo e la volontà di fare ciò che emerge dal confronto, compatibilmente alle diverse caratteristiche personali e di salute psichica e psichiatrica di chi è caduto nella trappola di queste malattie.

Alla visione del film hanno partecipato alcuni soci del Club Itaca Palermo, che hanno voluto esprimere il loro punto di vista.

Claudia Io Sicco:

La visione del film mi ha suscitato tante emozioni, perché parlava di persone affette da disturbi psichici ed io mi sono rivista in uno specchio. Nel



documentario non si è parlato di lavoro, di cui i disabili psichici hanno bisogno per avere uno scopo nella vita. Né si è parlato delle difficoltà grandi che si incontrano per trovarne uno. Io ormai sono di una certa età e nessuno mi potrebbe prendere a lavorare con sé ma penso che per i più giovani sia più facile e fondamentale e glielo auguro.

Aurora Castello:

Il film documentario mi ha suscitato molto interesse perché ci sono molte realtà di persone che soffrono di disturbi mentali. È stato bello che hanno parlato dei loro problemi psichici perché il silenzio da un lato isola e dall'altro lato non permette di essere aiutati. Non si è parlato del lavoro, penso che sia necessario parlarne perché dà autonomia per il sostentamento e per la crescita personale. Anche a Palermo come la club house americana col dialogo affrontiamo meglio i nostri problemi legati al disturbo psichico.

Alessandra Rizzo:

Ho appreso dai miei amici del Club Itaca Palermo il loro punto di vista sul film documentario sulla salute mentale. L'ho trovato interessante. Vorrei dire qualcosa riguardo alle difficoltà lavorative dei disabili psichici. Io vorrei lavorare e avere delle belle prospettive di vita. Senza il lavoro non mi sento riconosciuta come essere umano e per questo sento che la mia dignità viene calpestata.

Roberto Palazzolo:

Il film documentario l'ho trovato interessante perché il dialogo spezza il silenzio.

Il tema del lavoro non è stato affrontato e questo mi è dispiaciuto perché il lavoro è importante per la nostra dignità e il nostro futuro. Inoltre avendo io trovato un equilibrio psichico, mi preoccupo del mio futuro lavorativo. La mia vita a breve sarà arricchita dal lavoro in un'impresa di pulizie e questo

mi fa sentire più sicuro. Potrò avere una ragazza alla quale poter offrire un caffè e sarò il ragazzo più felice del mondo.

Andrea Bonfardeci:

Ho provato delle emozioni perché è un documentario realistico e sono d'accordo che solo parlando si può affrontare la malattia mentale. Quanto all'importanza del lavoro per i disabili psichici devo dire che per me il tema andava affrontato perché avere un lavoro mi gratificherebbe, mi renderebbe utile e non uno scarto. Mi sentirei stimato e potrei sostentarmi da solo, avere una vita normale, piena e bella.

Angelo Bonfiglio (volontario di Progetto Itaca Palermo):

Dal punto di vista della comunicazione il film mi ha dato belle emozioni, ha un grande effetto sul pubblico perché ci sono tante voci che si uniscono insieme per parlare del proprio disagio psichico, attraverso le chat on line. In quel periodo del Covid essendo tutti isolati era l'unico modo per poter esprimere i propri sentimenti e pensieri.

I due personaggi principali sono stati intervistati molto bene e hanno espresso tutte le loro problematiche, eccetto una quella del lavoro che porta le persone con disagi psichici a soffrire tanto perché manca loro un valore fondamentale della realizzazione di sé stessi.

Inoltre, c'è una leggera superficialità della regista e produttrice. Loro si accompagnano come amiche dei disabili psichici e si fanno inquadrare nel documentario troppe volte dimenticando che i protagonisti sono le persone che soffrono di disturbi psichici, invece di stare dietro le quinte a girare il film.

Irene La Franca

Testimonianza di Antonella



ASP. L'importo dello stipendio è di 500 euro mensili e mi viene accreditato su di una carta bancaria. Il contratto è di un anno rinnovabile per un altro anno.

Sono stata felice di iniziare questo nuovo lavoro. Pensavo però alla prima attività lavorativa e precisamente al periodo in cui ho lavorato per la cooperativa Ciauli. In quella esperienza mi sono trovata molto bene sia con il datore di lavoro che con i colleghi, tutte persone gentili con cui ho trovato un grande affiatamento.

Anche se avevo qualche timore di non riuscire ad ambientarmi con i nuovi colleghi e datore di lavoro, con grande meraviglia ho potuto constatare che loro mi hanno integrato senza difficoltà.

Ho sempre lavorato. Così come nel precedente lavoro, i nuovi colleghi hanno visto che avevo le competenze,

Tirocinio Antonella Colli:

“Ho avuto questa opportunità di tirocinio grazie alla legge n. 68/99 e alla mobilitazione del Club Itaca e al CSM ed in particolare devo ringraziare Laura Peduzzo e Giandomenico Zammiti, entrambi staff del Club Itaca Palermo.

L'attività che svolgo è nel negozio di una cooperativa sociale che si chiama Economia, che ha sede a Palermo. Consiste nel sistemare la merce negli scaffali. Mi occupo inoltre di spazzare il negozio, di pulire le scaffalature e ogni tanto metto i prezzi alle merci.

Il tirocinio è stato finanziato attraverso fondi

mi hanno apprezzata subito ed io continuo a trovarmi bene nello svolgere questo nuovo lavoro.

Vorrei mettere in evidenza che se non avessi avuto Laura, Giandomenico e tutti i membri di Itaca, sarei rimasta chiusa in casa, nervosa e senza scopi nella vita.

Adesso sono rinata, ho pure tolto piano piano la terapia, le sigarette, sono più felice e soprattutto consapevole della mia patologia e della mia vita.”

La Redazione

Beneficamemente 2025



Beneficamemente 2025!

Al pari degli altri anni (siamo arrivati alla 3° edizione) la festa di beneficenza di Progetto Itaca Palermo ha avuto un grande successo: nella stupenda cornice della Marina di Villa Igea abbiamo avuto il piacere di ospitare tanti benefattori della nostra associazione con una serata speciale. Abbiamo intrattenuto gli ospiti con tanta musica, un grande buffet offerto dai nostri sponsor, vino, sorrisi e testimonianze di quelli che hanno collaborato all'iniziativa e dei nostri soci che sono sempre i nostri beniamini ed i destinatari di una parte importante dei nostri progetti di salute mentale.

Quest'anno riportiamo le testimonianze di alcuni dei soci del Club Itaca che hanno partecipato all'evento:

Aurora: "durante la serata sono stata all'Info-point di Progetto Itaca a dare informazioni sul Club Itaca e dopo cena ci sono state le testimonianze.

Mi è piaciuta di più quella di Antonella Colli, che ha parlato della sua esperienza di rinascita nel Club e di come sia riuscita a superare la fase più difficile del suo disturbo. Antonella ha spiegato

come a poco a poco abbia ridotto anche la terapia e che ha trovato anche lavoro in un negozio di prodotti biologici."

"L'intervista di Antonella - dice Aurora - è stata particolarmente toccante perché è una ragazza che sta lottando e si sta impegnando per uscire dal suo disagio e ritrovare il benessere e la sua autonomia."

"Anche le altre testimonianze sono state molto emozionanti. La testimonianza di Irene, che ha parlato del suo desiderio di impegnarsi sempre di più per aiutare i soci del Club Itaca con la sua esperienza e quella di Giorgia che ha trasmesso a tutti un messaggio di affetto e di bontà."

"Anche la testimonianza di Simona è stata emozionante: ha parlato del suo disturbo e di come il Club l'abbia aiutata a superare il malessere e a trovare di nuovo un benessere emotivo con nuovi amici e con il suo fidanzato che ha conosciuto al Club. La festa è stata divertente con la musica messa dai dj intervallata dagli interventi della coordinatrice di Progetto Itaca Federica



Terranova che ha informato gli ospiti e gli amici intervenuti di tutte le iniziative della nostra Associazione. Il buffet era buonissimo con tantissime portate di assaggi prelibati accompagnate da ottimo vino e altre bevande.”

“L’unica cosa che non mi è tanto piaciuta è stata il sorteggio dei premi a donazione, che io ho fatto. L’anno scorso il sorteggio è stato molto più divertente perché era stato organizzato meglio, con tante tabelle dove si doveva scoprire il premio con il proprio numero.”

Claudia: “sono arrivata in anticipo e mi sono seduta con un gruppo di ragazze e ragazzi del Club per stabilire in anticipo le nostre attività per la festa.

Io avevo l’incarico di dare i salvadanai per le donazioni di beneficenza che però alla fine non sono stati più distribuiti. Ero in compagnia di un’altra socia del Club che si chiama Paoletta ed insieme abbiamo passato una bellissima serata.

Siccome mi piace mangiare ho apprezzato



molto il buffet che è stato veramente esagerato. I camerieri hanno riempito un lunghissimo tavolo imbandito di tanti vassoi pieni di ogni genere di cibo, dagli assaggi di formaggio alla rosticceria mignon, dai patti di sushi alle



melenzane alla parmigiana, dai dolci di mandorle alle gelatine di melone, arancia e limone. Gli invitati non sono riusciti a finire tutto quello che c’era di buono. C’era anche un banco che offriva i gelati.”

La testimonianza di Irene, questo il testo del suo intervento:

“Buona sera a tutti. Sono Irene, approdo all’associazione Progetto Itaca Palermo come volontaria per condividere la mia esperienza della patologia di bipolare con i ragazzi anch’essi affetti da patologie psichiche.

La mia volontà e desiderio era quella di supportarli e poter cogliere i loro sorrisi. Invece, con mia grande sorpresa, è stato il dialogo con loro e i loro bellissimi sorrisi a dare gioia al mio cuore.

Motivo per cui ho deciso di diventare socia del Club Itaca Palermo. Ogni momento vissuto al Club ha fortificato il mio spirito, ha accresciuto la mia positività e la mia speranza.

Grazie a voi spero di continuare questo percorso che non è semplicemente di riabilitazione psichica ma di costruzione di legami affettivi che donano momenti di felicità.”

La redazione

Animali del Futuro

“Animali del futuro”, è la versione italianizzata di 13 puntate di THE FUTURE IS WILD 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. Questa la terza parte del mio racconto che inizia tra 200.000.000 milioni di anni.

La terra sarà divisa in quattro zone: il deserto centrale, l’oceano globale, il deserto della morte e la foresta tentacolata.

Il deserto centrale

Nel lontanissimo futuro si è formata una nuova Pangea e in mezzo c’è un deserto grande cinque volte il Sahara. Questi sono gli animali che sopravvivono in un ambiente ostile.

Formicante:

“erede” delle termiti. Ha sviluppato capacità di coltivare alghe nel nido per avere sempre cibo. Eusociale pure lui e si divide in caste di:



Trasportatori,

operaie che scortano i soldati nei luoghi di caccia e di portare al nido il bottino. **Sputacolla**, i soldati che in trappolano con la colla i Verme-pianta. **Scavatori**, scavano i tunnel per le larve. **Beviacqua**, le larve che bevono grandi quantità di acqua e innaffiano le coltivazioni al nido. **Regina**, produce le uova dominando il nido.

Verme-pianta:

“erede” dei tricobran-chidi, hai nei lati del corpo delle alghe, mangia usando la fotosintesi come le piante appunto. È predato dai formi-



canti che vogliono le sue alghe ma con una sostanza chimica riesce a contrastare la tela degli Sputacolla. Sott’acqua invece è predato dai Nastrieri e si difende da loro spruzzando un getto d’acido.

Vermescuro: “erede” dei tricobran-chidi pure lui, simile ai lombrichi, nuota nei laghi sotterranei e mangia piccole alghe e batteri. Predato pure egli dai Nastrieri.

Nastriere:

“erede” dei

tricobran-chidi pure

lui, è un verme lungo 1, 5 m, grande divoratore

di verme

pianta e verme scuro catturandoli con la bocca estensibile e sembra una scolopendra.



L’oceano globale

Se nella terraferma c’è l’inferno dei deserti, le cose sul mare vanno peggio, i pesci rimasti dovranno spiccare il volo come gli uccelli per sfuggire ai predatori.

Calamaro arcobaleno:

“erede” del calamaro gigante, è molto intelligente può diventare di qualsiasi colore e usa questa caratteristica per



provarci con una femmina o per “fare la spesa” cioè cacciare. Il maschio è grande fino a 40 metri, quindi pensate che non è predato, giusto? Sbagliato! È predato dagli squali battitori che lo portano nel panico facendogli perdere la capacità di mimetismo.

Pesciante oceanico:

discende dal pesce volante. Le pinne dorsali si sono trasformate in ali e le branchie in polmoni



usurpando così il posto degli uccelli marini. Preda gli argentati e a sua volta è predato dal cala-

maro arcobaleno.

Squalo battitore: “erede” diretto degli squali attuali. Vive in gang e può emettere bioluminescenza dai lati del corpo comunicando coi suoi simili. Può vedere il sistema nervoso degli altri animali e questa capacità è usata da lui per cacciare il calamaro arcobaleno.

Argentato: discende dallo zooplancton, si è diversificato in un casino di specie, si muove in gang come le aringhe. Predato dal Pesciante oceanico.

Il deserto della morte

I continenti sono di nuovo “in famiglia”. Praticamente non si può vivere dignitosamente da nessuna parte.

Bottiglia della morte: pianta carnivora “erede” delle nepentali.

Saltabecco:

“erede” della chiocciola. È dotato di una sola zampa con cui copre distanza lunghe in poco tempo saltando. Notturmo e dorme sotto la sabbia di giorno, mangia piante spinose che mastica con la ruvida lingua. È predato dalle bottiglie della morte che sfruttano il fatto di intrappolarla in buche spinose dal momento che ha una zampa sola.



Blatta calabrone:

“erede” della nostra blatta. Da adulto vive un giorno solo. Ha solo il compito di deporre le uova nei Pescianti oceanici andati nell’aldilà. produce pure le piante carnivore che usano un fiore simile a un Pesciante per attirarla e riempirla di polline. Vive dentro il Pesciante oceanico defunto da larva per un casino di tempo e mangia con tre diverse mandibole. Quando è giunto il tempo dell’evoluzione si nasconde sotto la sabbia ed esce da adulto.



La foresta tentacolata

In tutta la nuova Pangea, ci sono solo deserti e steppe erbose. Ma nel nord una piccola regione resiste al caldo opprimente, ed è proprio là che questo mondo “vede la sua alba”.

Albero di lichene: pianta tropicale “erede” dei licheni artici.

Ventosa strisciante:

predatore “erede” dei funghi mucillagginosi.



Calibbone: calamaro arboricolo che si muove tra gli alberi con classe. “erede” dei piccoli calamari attuali. È molto intelligente e socievole, vive in gang.

Predato dal Megacalamaro.

Megacalamaro:

calamaro terrestre i cui tentacoli si sono trasformati in colonne per sostenere la possanza. È un lontano parente del calamaro arcobaleno e discende dai calamari giganti attuali. Preda la frutta e i Calibboni.



Pesciante forestale:

Pesciante che si comporta come un colibrì. Le pinne pettorali si sono evolute in ali e quelle posteriori in zampe per appizzarsi ai rami.



lo Con questo si conclude il nostro salto temporale nel futuro.

In Italia la serie è stata trasmessa da Focus, da Boing, e da **Rete 4** all'interno del programma *La macchina del tempo*.

Il team che ha lavorato al programma ha concepito e disegnato al computer questi straordinari animali, che sono perfettamente probabili e verosimili. Ogni mappa, ogni evento in questa serie è probabile, anche se ovviamente non si può sapere se davvero ci sarà.

Andrea Bonfardeci

Poesie e Pensieri

Tra le tue mani

Hai tra le tue mani la mia vita,
non lasciare che vada bruciata se ritor-
nasse a me.
Dalla tua altezza puoi vedere in essa
fame di amore che non è stata saziata.
Una vita pesante, giunta al culmine del
dolore che tu hai raccolto.
Le lacrime erano stanche, i singhiozzi
strozzati,
è la mia vita che tieni tra le mani.
Sei ossessionato dai miei occhi, sono
belli,
lo sguardo seduce eppure una solitudine
insana li opacizza.
Sei ossessionato dalle mie labbra,
Van Gogh ha poggiato il suo pennello
su di esse.
Parlano attraverso i miei baci, gelidi
per essere stata troppo tempo nella mia
vita tragica.
Hai tra le tue mani la mia vita,
vuoi farne parte ossessivamente perché
non può essere l'ultima volta che tu
possa vedermi.

Irene La Franca



Il forte grido del vento, mi ricorda
l'impossibile sensazione di trovare
posto tra i tuoi pensieri.

Oggi spinge le nuvole a chiudersi
ed io anelo un pezzetto di cielo ter-
so in cui scorgere i tuoi bei linea-
menti.

Il sapore del mare brucia i miei oc-
chi, lo sguardo si offusca, confusa-
mente ti cerco tra le onde ma spari-
sci nell'istante in cui si infrangono
sulle rocce.

Il bianco candido della spuma mi
ispira bellezza e vedo in te un fiore
che sboccia per deliziarmi.

Il romanticismo mi pervade quan-
do mi tuffo nel cielo limpido, sen-
za paura che io possa sparire anco-
ra una volta in un buco privo di
fondo.

Sono precipitata tante volte la-
sciando andare le mani di chi vole-
va la mia anima.

La verità è che era in frantumi, non
viveva, non pulsava, gravitavo nel
vuoto del buco.

Il sapore del vento mi ricorda la
bella sensazione del possibile, il
mio cuore lentamente ha iniziato a
battere e nelle mie vene pulsa la
vita.

Irene La Franca

La Ricetta del Club Itaca



La ricetta che ho portato in associazione Procedimento:

è scaturita dalla pietanza greca che si chiama 'Gemista', come potete vedere nella foto, che ho gustato per tantissimi anni a Zante.

Mio padre è nato in Grecia e ogni estate ho trascorso la mia adolescenza in quest'isola meravigliosa con la mia famiglia. La versione che vi proponiamo invece è in teglia.

Dosi per 12 persone:
1 kilo di riso, 2 chili di pomodori per salsa, un mazzetto di menta, un mazzetto di prezzemolo, un mazzetto di basilico, 3 spicchi di aglio e una cipolla media. Servire la Gemistà con contorno di patate al forno e formaggio feta condita con olio e origano

Tagliare a pezzi il pomodoro e passarlo nel passaverdure a fori piccoli. Aggiungere 1 bottiglia di pomodoro e litro di acqua.

Mettere in un contenitore tutti gli ingredienti a crudo (riso, pomodoro e aromi) con olio abbondante e aggiungere sale e pepe.

Portare il forno a 180 gradi. Versare il tutto in una teglia a bordo alto. Scaldare in un pentolino ulteriore acqua da aggiungere se necessario. Cuocere per 45 minuti circa. A metà cottura controllare la consistenza del riso e in caso, aggiungere l'acqua preriscaldata.

Irene La Franca



**11
12** OTTOBRE **TUTTI MATTI
PER IL
RISO**

**EVENTO NAZIONALE
DI RACCOLTA PUBBLICA DI FONDI A FAVORE DI:
PROGETTO ITACA**

...da 25anni per la mente, con il cuore

DOVE TROVARCI:

**SABATO 11 OTTOBRE
PRESSO IL MERCATO DELLA
COLDIRETTI**

**VILLA SPERLINGA
(ALL'INGRESSO DEL
MERCATO)**

**DALLE ORE 9:00
ALLE ORE 13:00**



LULÙ GARGARI
Chef testimonial



Con il sostegno di:

AON

indena **100+**
SCIENCE IS OUR NATURE. SINCE 1921