



# ARMONIOSAMENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno V - N. 22 novembre - dicembre 2025 Copia omaggio



*Un cavallo per amico  
A pagina 3*

*Tutti Matti  
per il Riso  
A pagina 4*



*ED ANCORA ...*

*Seminario a Parma a pagina 6*

*Disabilità e lavoro a pagina 8*

*Pensieri e poesie  
a pagina 11*

## **ARMONIOSAMENTE**

Il giornalino del  
Club Itaca Palermo

Numero 22 Novembre- Dicembre  
2025

### **Redazione:**

I soci, le socie e lo staff del Club Itaca Palermo ed i volontari 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](mailto:villaadriana@clubitacapalermo.org)

### **Progetto Itaca Palermo ODV**

Via San Lorenzo, 280 – 90146  
Palermo  
info: 091 671 451 0  
[info@progettoitacapalermo.org](mailto:info@progettoitacapalermo.org)  
[www.progettoitacapalermo.org](http://www.progettoitacapalermo.org)

### **COME SOSTENERCI**

**In banca:** con bonifico bancario Banca Intesa San Paolo, p.zza Paolo Ferrari, 10 - 20121 Milano - Intestato a Progetto Itaca Palermo. IT25 D030 6909 6061 0000 0062 575

Assegno Bancario o Circolare intestato a Progetto Itaca Palermo

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

**Lasciti:** telefonando in sede



## **EDITORIALE**

### **Natale: un tempo di incontro e solidarietà con il Club Itaca Palermo**

Il Natale è da sempre il momento dell'anno in cui le parole *condivisione* e *umanità* assumono un significato più profondo. È il periodo in cui il calore degli incontri e la bellezza dei gesti solidali si intrecciano, trasformandosi in occasioni concrete di vicinanza.

In questo spirito nascono le iniziative dell'associazione Progetto Itaca Palermo, un'associazione che da anni si impegna nel campo della salute mentale, offrendo sostegno, ascolto e inclusione a chi vive un disagio psichico.

Il Club Itaca, cuore pulsante dell'associazione, è un luogo in cui le persone con difficoltà mentali possono ritrovare fiducia, autonomia e relazioni autentiche. Qui, attraverso attività condivise, laboratori e momenti di convivialità, la socialità diventa cura, e il gruppo si trasforma in una rete di sostegno che restituisce dignità e appartenenza.

Durante il periodo natalizio, l'incontro con la comunità assume un valore ancora più forte: aprire le porte del Club significa aprire anche quelle del cuore, per costruire ponti tra mondi che troppo spesso restano distanti.

Partecipare alle iniziative natalizie del Club Itaca Palermo non è solo un atto di generosità, ma un'occasione per abbattere pregiudizi e riscoprire l'essenza più autentica delle feste: sentirsi parte di un'unica comunità.

La solidarietà, infatti, non si misura solo nei doni materiali, ma nel tempo, nell'ascolto e nella presenza condivisa. Incontrare chi affronta un disagio mentale ci ricorda quanto il bisogno di essere riconosciuti, accolti e valorizzati sia universale.

E il Natale diventa così non solo una festa, ma un invito a rinnovare ogni giorno la nostra capacità di incontrare, comprendere e collaborare.

Anche quest'anno il nostro Club Itaca vi propone un Natale solidale: partecipate all'iniziativa "un pacco regalo dal Club Itaca Palermo", farete della solidarietà una azione concreta e potrete dare un contributo alle attività del Club con un piccolo dono: fatevi una sorpresa e acquistate un pacco regalo dal nostro Club che augura a tutti i migliori auguri di un felice e sereno Natale.

**Angelo Bonfiglio**

# *Un cavallo per amico*

Curare la salute con i cavalli

La terapia assistita da cavalli rappresenta un ambito di crescente interesse nel campo della salute mentale.

Diverse ricerche in ambito scientifico internazionale suggeriscono che l'interazione con i cavalli può favorire un significativo miglioramento emotivo e relazionale nelle persone che hanno un disagio psichico. Tale approccio terapeutico sfrutta la sensibilità innata dei cavalli per promuovere la guarigione e la costruzione di relazioni solide.

Attraverso il contatto diretto e le attività di cura, le persone possono sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie emozioni, facilitando processi di guarigione profonda.

Questo metodo si rivela particolarmente utile in contesti di terapia per disturbi d'ansia, stress post-traumatico e depressione, dove la fiducia e la costruzione di relazioni autentiche giocano un ruolo cruciale. La terapia equina sta emergendo come una delle pratiche più efficaci per il supporto e la guarigione delle persone con problemi di salute mentale. Grazie alla loro natura empatica, i cavalli sono in grado di connettersi profondamente con gli esseri umani, offrendo un tipo di guarigione naturale che altri animali non riescono a fornire. Questa forma di terapia, spesso denominata Equine Assisted Therapy (EAT), mira a migliorare il benessere emotivo e psicologico attraverso l'interazione con i cavalli.

Tra i soci del Club Itaca Palermo Irene ha potuto sperimentare il processo di crescita e di guarigione attraverso l'incontro con due di questi magnifici animali. I cavalli si chiamano Penelope e Alazano del Toro. Il primo è una cavalla dolce, dall'indole disponibile agli abbracci e ai baci. Sottratta a mani che non erano accoglienti ha trovato in Irene e suo cugino una nuova famiglia. Suo cugino è un abile conoscitore della psiche dei cavalli, addestratore sensibile e cavaliere d'eccellenza. Irene è molto grata a suo cugino perché senza di lui non avrebbe potuto fare l'esperienza con questi animali amabili. Inizialmente era impaurita da questi maestosi animali ma suo cugino le ha aperto la via per conquistare fiducia nei cavalli e il risultato è stato meraviglioso. Irene in Penelope ha trovato un immenso calore che le avvolge il cuore, facendola sentire protetta.



Alazano è un pony sauro di cinque anni. Negli occhi di Alazano in particolare v'era un passato di sofferenza per essere stato picchiato durante i primi anni di vita, ma non si è arreso, diventando con l'addestramento pa-

ziente e amorevole di mio cugino, un cavallo forte e sensibile. I cavalli giungono a Lei quando i miei nervi erano fragili e la mente bruciante di dolorosa solitudine.

Il tempo trascorso con Alazano è un tesoro immenso. Irene si rivede in lui, uniti in un unico destino, farcela. Il suo cavallo ha occhi grandi da cui si scorge tenerezza. Irene si commuove e la gioia in lei sorge, gli accarezza il manto lucido e caldo e percepisce il suo amore per lei. Irene ha paura del tempo, di perderli, nei suoi sogni i cavalli hanno un posto speciale e non dimentica il loro dono, il coraggio che le infondono, dissolvendo le paure che le appesantivano il cuore e la mente.

Anche Giorgia, un'altra socia del club Itaca Palermo e amica del cuore di Irene, ha potuto sperimentare attraverso il contatto fisico con i cavalli momenti di grande gioia e felicità. Spesso si reca con Irene dai cavalli per lei è rasserenante e tranquillizzante accarezzare il loro musetto mentre gli porge mele e carote.

Buona parte dei ragazzi del club Itaca Palermo hanno mostrato vivo interesse alla possibilità di interagire con i cavalli, ritenendo che possa essere un'occasione per migliorare l'equilibrio psicofisico, grazie all'energia positiva che trasmettono questi animali amorevoli.

**Angelo Bonfiglio**

**Irene La Franca**

# Tutti Matti per il Riso



Tutti matti per il Riso, a Villa Sperlinga si è tenuta l'ultima edizione di questa importante raccolta fondi per l'associazione Progetto Itaca di Palermo. L'evento è stato organizzato presso il mercatino biologico della Coldiretti che ospita il nostro banchetto con il riso tutti gli anni in una bellissima cornice piena di verde. Il verde del giardino che ben si conciliava col colore della speranza della guarigione, nutrita dalle persone con disabilità psichica.

A fronte di una piccola donazione i nostri volontari e soci hanno distribuito una confezione di ottimo riso Carnaroli, o di riso integrale, assieme alle brochure di informazione sulle attività della nostra associazione. I nostri volontari e i soci del Club passeggiavano per il mercato per attirare le persone presso il nostro banchetto ed informarle sulle attività della nostra associazione. Infatti l'in-

iziativa di beneficenza aveva anche lo scopo di informare le persone sulle attività di Progetto Itaca a favore delle persone con disagio psichico e di sensibilizzarle sul tema della salute mentale. Nella busta insieme al riso abbiamo messo delle

copie del giornalino ARMONIOSAMENTE, un periodico pubblicato dai ragazzi del Club Itaca che assieme a dei volontari lavorano a questo progetto da ormai ben cinque anni.

All'incontro hanno partecipato quasi tutti i ragazzi del Club Itaca, venuti per sostenere l'associazione nella raccolta fondi. Dice Irene socia del Club e volontaria:

“Con i miei amici soci ci siamo messi in discussione raccontando di noi, delle nostre disabilità e di quanto l'associazione Progetto Itaca Palermo fa per noi. È stato un vero successo, il riso è finito tutto prima del previsto con non poca nostra meraviglia.”

“La maggior parte delle persone che abbiamo incontrato al mercatino e che abbiamo cercato di coinvolgere alla nostra iniziativa sono state cordiali, aperte all'ascolto e al dialogo. Solo in pochi mi

hanno alzato un muro e non si sono soffermati nemmeno per due secondi ad ascoltare. La presenza di noi soci era numerosa, sono rientrata a casa contenta dei bei momenti vissuti durante questo evento. Ogni sorriso che mi è stato rivolto, è stato un simbolo di speranza.”

Claudia ci racconta: “È stata un’esperienza bellissima perché ho visto molte persone avvicinarsi al nostro banchetto per fare donazioni. Ad ognuno di loro veniva dato uno o più pacchi di riso Carnaroli, in base alle loro disponibilità. Le raccolte fondi come questa sono importanti perché più persone conoscono il problema della salute mentale meglio verremo compresi e accolti nella società.”

Dice Maurizio: “è stata una giornata che mi ha colpito molto, perché ho visto alcuni dei miei soci capaci di coinvolgere molte persone che grazie a loro hanno compreso l’importanza della salute mentale. C’erano tanti sorrisi che nella vita sono essenziali. Mi è piaciuto anche vedere i miei soci che si proponevano alla gente con molta disinvoltura.”

“Ho deciso di partecipare alla raccolta fondi per crescere, stare insieme con altri e perché spero di avere un futuro – dice Roberto – sono venuto anche per fare nuove esperienze e metterle nel mio curriculum.”

“L’atmosfera era variegata, alcuni dei presenti non ti guardavano, altre persone sembravano insofferenti ma la maggior parte erano educate, interessate e pronte al’ ascolto quando le fermavamo per parlare. Mi sono divertito e mi è piaciuta come esperienza perché vedeo nelle persone un grande interessamento alla salute mentale. Mi faceva piacere

essere in prima linea e con gli soci amici c’era una bella atmosfera armoniosa.” Enzo invece parlando della sua esperienza ci dice: “per me una giornata unica perché è stata la prima volta che ho partecipato. Le persone che facevano una donazione erano molte e abbiamo distribuito tutti i pacchi di riso disponibili. C’erano tra la gente sorrisi affettuosi e le persone si soffermavano a parlare con noi. Queste attenzioni mi facevano sentire importante. Rifarei anche domani questa esperienza perché vedere la partecipazione delle persone che si interessavano alla salute mentale mi ha reso felice.”

L’esperienza di Andrea è stata molto positiva: “È stata un’esperienza molto formativa perché mi ha permesso di stare a diretto contatto con la gente che in parte si è lasciata sensibilizzare e in parte no. A volte mi sono sentito un po’ spacciato ma ero contento di dare informazioni. Con i soci c’era complicità, empatia e un clima di felicità. Rifarei questa esperienza perché è giusto che la gente conosca la disabilità psichica e che la combatta con noi.”

Paoletta ci racconta “Ho partecipato con entusiasmo, perché ho potuto confrontarmi con le persone sul tema della salute mentale e delle attività svolte al club Itaca. È stata un’esperienza positiva perché le persone mostravano empatia e dare il riso come prodotto solidale è stata una cosa bella. Mi ha entusiasmato inoltre poter contribuire all’ evento solidale del Club, e poter fare un lavoro di squadra per tutelare i nostri interessi e procedere nella vita con più serenità.”

**Irene La Franca**

# I Care, mi stai a cuore



I care, mi stai a cuore.

Quarto seminario nazionale dell'associazione Progetto Itaca Odv, a Parma.

"Nulla è abbastanza tutto serve, risorse, tempo e teste. Non è mai abbastanza e se si è insieme tutto è meno gravoso".

È la frase del presidente di Itaca Parma, Ilaria Gandolfi, con la quale è stato introdotto il seminario.

La riporto perché ricorre nei fatti per l'intero percorso del seminario, durato tre giorni.

Ho potuto constatare che il lavoro di Itaca, è un salto di qualità eccezionale per le persone con disabilità psichiche.

Esse infatti sono divenute protagoniste e non più emarginate o abbandonate al loro triste disagio. Ho avuto l'opportunità di scoprire la grande sensibilità della moltitudine di persone che gravitano attorno a Itaca e l'impegno amorevole profuso per i soci di Itaca, affetti da disturbi psichici.

Essi erano piegati dalla malattia, costretti a vivere nella solitudine, Itaca ha ridato loro una vita dignitosa. I soci hanno la consapevolezza di non essere soli ma di essere i protagonisti.

La salute mentale per Itaca va affrontata reintegrando la persona nella società. Non a caso, durante il seminario, è stata citata la filosofia di Basaglia: "la comunità è il luogo della cura e non dell'esclusione."

Il lavoro di Itaca, infatti, mira a non lasciare

sole le famiglie, organizzando corsi "famiglia a famiglia" e tante altre attività.

Itaca collabora con le istituzioni attuando delle iniziative strategiche volte al reinserimento lavorativo dei soci. Per Itaca è necessario dare visibilità ai progetti e coinvolgere la comunità. È emersa questa importante filosofia, aprire il club all'esterno, Itaca non può essere solo un'isola felice ma bisogna uscire nel territorio. Agire verso l'esterno per fortificare l'associazione. Prova ne sono le realtà dei Club House Itaca delle diverse regioni che hanno mostrato i risultati dei loro progetti a cui è stata data visibilità fuori dal club.

L'effetto è stato meraviglioso perché attraverso i diversi progetti, i ragazzi fanno conoscere le loro abilità, le loro attitudini per l'inserimento nel mondo lavorativo e si ha la possibilità di superare lo stigma sulla salute mentale. È chiaro che solo rompendo il muro del silenzio la comunità potrà venire a conoscenza della nostra esistenza. È con la socializzazione che si può sensibilizzare i più al tema dell'inclusione lavorativa delle persone con disabilità psichiche.

Itaca Napoli con il suo laboratorio teatrale "l'odissea" ha commosso la platea laddove è emersa la volontà di interpretare con forza e genuinità ruoli complessi.

Itaca Milano, col suo progetto cucina, ha entusiasmato gli spettatori mostrando pietanze prelibate realizzate con lavoro appassionato e paziente dai soci.

Itaca Torino, col progetto Foundation Day, finanziato da fondazione Decathlon e col progetto Tribunale.

Itaca Roma, col suo progetto fotografia e laboratorio teatrale.

Itaca Rimini, progetto teatrale.

Altra realtà meravigliosa è stata Itaca Parma col suo film documentario "il cielo è di tutti", nel quale le persone con disabilità mentale si raccontano. Un tentativo riuscissimo di riportare la persona a ruolo principale. I soci di

Itaca Parma protagonisti del cielo raccontato nel film come metafora di libertà. Viene testimoniata la vita dei soci di Itaca Parma prima dell'arrivo della nube e dopo con il calvario. Hanno dimostrato forza e coraggio a dispetto di chi ci chiama soggetti fragili.

Parla del cambiamento avvenuto nella vita di ognuno di loro grazie a ciò che è Itaca. Tutti questi progetti, hanno mostrato come i disabili psichici sono validissime risorse per il lavoro ma soprattutto hanno posto l'accento sull'importanza del lavoro per una riabilitazione sana e completa che possa garantire una vita dignitosa e felice.

Conoscere le realtà degli altri club, è stata un'esperienza significativa che mi ha consentito di riflettere sul nostro modo di socializzare e affrontare le attività quotidiane in cui ci cimentiamo. Tra di noi si è creato uno splendido legame affettivo e il dialogo non manca mai. Sarebbe importante però realizzare progetti che ci consentano di comunicare al mondo intero chi siamo e dimostrare le abilità che abbiamo, al fine di una potenziale occupazione lavorativa. E magari scoprire nuove capacità che al momento non si sa di avere.

Altre esperienze condivise sono state Padova, Bologna, Firenze e Lecce.

Itaca Padova, ha realizzato un podcast, voci sulla salute mentale e un progetto salute mentale e università.

Itaca Bologna, ha realizzato il laboratorio musicalmente, musica e poesia.

Itaca Firenze progetti nei week end, vita di club e vita di club esterna. Progetti di riqualificazione urbana.

Itaca Lecce. Il progetto un anno da matti, calendario. Roba da matti, il mondo di itaca Lecce in un video, dove hanno simulato un mondo lavorativo per far crescere e acquisire abilità.

Con grande favore ho accolto la proposta di scambio di informazioni e pratiche tra i club. In particolare, col club Itaca di Napoli ci siamo promessi di conoscerci e interagire per una maggiore possibilità di uscire fuori dai nostri rispettivi club e per affinare le nostre capacità di divulgazione delle nostre abilità verso l'esterno, attraverso progetti che potrebbero es-

sere condivisi.

La salute mentale è un bene comune da affrontare reintegrando la persona nella società.

Occorre creare laboratori di idee da portare ai professionisti. Direttori delle ASL, assessori regionali e comunali.

In ambito sanitario inoltre va realizzato un piano di azione della salute mentale, dando vita a percorsi di cura virtuosi.

Promuovere la salute mentale attraverso il principio dell'equità e dell'uguaglianza, guardando attraverso familiari e utenti.

La speranza è nella possibilità del cambiamento attraverso azioni condivise.

La parola chiave è "comunicazione", attraverso i social per dare visibilità ai progetti e ai disagi psichici, si da poter coinvolgere come detto la comunità. Importante dunque è il contesto digitale e le sponsorizzazioni sui social che deve essere concreto e reale, non deve rimanere virtuale.

Utilizzare il giornalino del club per sfatare la vergogna della salute mentale, comunicare in modo diretto e con voce reale l'importanza dell'apertura verso la comunità. Va trovata una formula funzionale nella divulgazione del giornalino, spiegando cosa si fa al club.

Raccontarsi aiuta ed è a costo zero.

Riguardo ai costi da affrontare per i progetti da realizzare, va detto che di primaria importanza è la raccolta fondi. Al riguardo Itaca Palermo ha ideato una campagna continuativa di raccolta fondi attraverso la "carica dei 1001" che sta avendo successo.

Sono stati tre giorni intensi di crescita umana e professionale. Lo dico sia come socia, sia come volontaria formata e ringrazio il presidente Beppe Barresi per avermi regalato questa indimenticabile opportunità. Sono rientrata a Palermo con occhi nuovi ed è mia volontà fare tesoro di quanto è emerso con l'intenzione di mettere in pratica quanto acquisito e riportarlo ai miei amici soci e staff.

**Irene La Franca**

# Disabili psichici e lavoro



Disabilità psichica e mondo del lavoro.

La legge n° 68/99 ha come fine la promozione dell'inserimento e dell'integrazione lavorativa delle persone disabili nel mondo del lavoro, attraverso servizi di sostegno e di collocamento mirato.

In particolare, le persone con disabilità psichica dovrebbero essere assunte tramite chiamata nominativa, non solo da enti privati, ma anche da enti pubblici, attraverso convenzioni di programma tra l'ufficio provinciale del lavoro e l'ente pubblico o privato che deve definire le mansioni, il supporto necessario e le verifiche periodiche limitatamente a quanto previsto dall'articolo 11 comma 4 legge 68/99.

Invece, di fatto, vi sono disfunzionamenti e mancate attuazioni della previsione normativa, a dispetto della volontà del legislatore che era quella di agevolare il percorso di inseri-

mento lavorativo dei disabili psichici.

Anche le modifiche e migliorie apportate (vedi "Jobs Act", dlgs. n. 151/2015 e successive integrazioni) non ha superato gli ostacoli all'assunzione dei disabili psichici.

Il metodo della chiamata nominativa resta un'eccezione in alcune regioni italiane: in Toscana ed Emilia Romagna ad esempio, vengono regolarmente banditi avvisi pubblici per la chiamata nominativa di enti pubblici, quali comuni o regione. Se sono in numero limitato è perché la maggior parte delle assunzioni, avviene tramite cooperative sociali e di produzione che lavorano in sinergia con i servizi sociali territoriali. In Sicilia è impensabile attualmente una struttura di questo tipo. In Sicilia non si è quasi mai provveduto ad una assunzione di un disabile psichico con chiamata nominativa in alcun ente pubblico. Le uniche assunzioni per le categorie protette avvengono con chiamata numerica, effettuata

dai centri provinciali per l'impiego sulla base dell'ordine della graduatoria, valutando la compatibilità del soggetto con le mansioni aziendali disponibili.

Paradosso! Accade spesso che il disabile psichico è addirittura escluso nell'avviso pubblico per chiamata numerica e rimandato a una fantomatica chiamata nominativa che non viene mai realizzata.

In effetti in Italia i datori di lavoro sia pubblici che privati, raramente scelgono di assumere disabili psichici, nonostante i vantaggi fiscali e gli incentivi previsti fino ad oggi dalle varie norme attuative della legge, compreso il Jobs Act. Come se nell' immaginario collettivo il disabile psichico fosse potenzialmente il protagonista di "Un giorno di ordinaria Follia" di Bukowsky. A ben vedere, non v'è un articolo di legge che preveda di utilizzare obbligatoriamente lo strumento della chiamata nominativa, in violazione di fatto dell'art. 3 e 4 della Costituzione e della risoluzione del Parlamento Europeo del 07.10.2021, la cui finalità è quella di garantire alla persona con disabilità il riconoscimento della propria condizione che consenta il pieno esercizio dei diritti civili e sociali, compresi il diritto a una vita indipendente e alla piena inclusione sociale e lavorativa, nonché l'effettivo e pieno accesso al sistema dei servizi, delle prestazioni e di ogni altra agevolazione.

Ed ancora, questa mancanza di obbligatorietà è in violazione delle disposizioni della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità e del relativo Protocollo opzionale, fatta a New York il 13.12.2006, ratificata ai sensi della Legge 03.03.2009, n. 18 nonchè alla Strategia per i diritti delle persone con disabilità 2021/2030, di cui alla comunicazione della Commissione Europea COM (2021) 101 finale, del 03.03.2021.

Alla luce delle normative richiamate e le considerazioni di cui sopra, appare necessaria quindi una norma che preveda una riserva obbligatoria di assunzione di disabili psichici tramite lo strumento delle convenzioni di integrazione

lavorativa.

In attesa che il Parlamento Nazionale rimuova l'ostacolo che di fatto impedisce ai disabili psichici di lavorare secondo le loro competenze e possibilità, l'ente "Si può fare per il lavoro di comunità" , costituito da associazioni di categorie ( tra cui Progetto Itaca Palermo), operatori dei servizi pubblici e privati, utenti e familiari, ha sollecitato la costituzione di un intergruppo parlamentare regionale che ha presentato un emendamento aggiuntivo all'art.4 della legge regionale 5 aprile 2022 n°5 "Norme per l'accesso al lavoro dei non vedenti e dei disabili", modifiche alla legge regionale 7 maggio 19676, n° 60.

In sostanza, l'emendamento, destina ai disabili psichici almeno il quindici per cento delle quote di riserva obbligatoria. La stipula della convenzione avviene tra l'ente pubblico e l'ufficio provinciale del lavoro. Grazie a questo emendamento, diventa obbligatoria e preventiva per tutti gli enti pubblici o a partecipazione pubblica. Inoltre, così come avviene già per la categoria dei non vedenti, sono realizzate apposite liste aggiornate semestralmente per la categoria dei disabili psichici da cui attingere per le assunzioni.

Questo finalmente, almeno a livello regionale, dovrebbe permettere alle persone disabili psichiche di accedere in modo dignitoso e secondo equità al mondo del lavoro. Sempre che l'emendamento venga approvato.

Per noi, Si può Fare.

**Irene La Franca**

**Laura Peduzzo**

# Meditazione e salute mentale

La meditazione è una pratica antica che negli ultimi anni ha trovato un posto centrale nelle strategie di benessere psicologico. Dallo Yoga allo Zen, da tecniche più moderne come la Mindfulness al training autogeno, numerosi studi dimostrano che dedicare qualche minuto al giorno alla consapevolezza di sé stessi può migliorare diversi aspetti della salute mentale. Prima di tutto, la meditazione aiuta a ridurre i livelli di stress, favorendo una risposta più equilibrata agli stimoli quotidiani. Concentrarsi sul respiro o su un punto di attenzione calma il sistema nervoso e contribuisce a interrompere il circolo dei pensieri automatici. Un altro beneficio significativo riguarda l'ansia: praticare regolarmente la meditazione può attenuare le sensazioni di inquietudine e favorire un maggiore senso di controllo emotivo. Anche l'umore trae vantaggio da questa disciplina, poiché aumenta la produzione di neurotrasmettitori legati al benessere, come la serotonina.

La meditazione è inoltre utile per migliorare la capacità di concentrazione e la memoria di lavoro. Coltivare la presenza mentale insegna a rimanere focalizzati sul momento presente, riducendo distrazioni e ruminazione mentale. Questa pratica contribuisce anche alla regolazione emoti-

va, permettendo di osservare le proprie emozioni senza esserne travolti.

Infine la meditazione promuove una maggiore consapevolezza di sé, favorendo l'accettazione e l'autocompassione.

Pur non essendo una soluzione universale, può rappresentare un valido sostegno nella gestione delle sfide psicologiche quotidiane e un alleato prezioso per mantenere equilibrio e serenità.

Un socio dal nostro Club Itaca Palermo, Antonio, da qualche tempo ha deciso di sperimentare i benefici della meditazione per migliorare il suo livello di benessere mentale e ridurre molti degli effetti negativi che i farmaci producono sulla sua mente. "Ho cominciato - dice Antonio - a sperimentare la pratica dello Yoga già da circa nove anni sotto la guida di un bravo maestro di Roma che mi ha insegnato le tecniche di respirazione e le basi per potere progredire in modo autonomo."

"Invece, negli ultimi sei mesi, sto sperimentando la medita-



zione audio guidata, creata da specialisti e trovata su Youtube. Queste sedute col passare del tempo mi hanno permesso di ottenere dei grossi miglioramenti sul piano dell'ansia e della consapevolezza di me stesso."

"È importante durante l'esecuzione di questi esercizi - aggiunge Antonio - focalizzarsi sulla respirazione e sulle immagini da visualizzare, in modo particolare immaginare una luce che entra nel corpo a partire dalla testa e arricchisce tutta la sfera energetica ed emotiva. Infatti, quando termino le sedute, gli effetti di questa pratica hanno un grande impatto positivo sulla mia condizione psicofisica e aumentano le mie prestazioni anche a livello sportivo."

**Antonio Bologna**

# Poesie e Pensieri

## *Desiderio*

Con dolce speranza aspetto la sera  
Forse qualcuno, forse qualcosa  
Scuoterà l'abisale assenza della  
mia anima  
Oppure tetra affronterò i notturni  
sogni  
Di malinconica vita pensata e mai  
vissuta  
Incubi li chiamano  
E tu dolce speranza  
Ignori le mie potenzialità  
Che fare se non mi vuoi ascoltare?

## *Dimmi si*

Ho freddo senza di te  
Ho caldo se non mi rinfreschi  
Ho i brividi se non mi accarezzi  
Ho sete se non mi baci  
Le mani con le mani,  
I piedi con i piedi,  
L'insieme dei nostri corpi...  
Una carne sola...  
Una mente, un gioco, uno sguardo,  
Una voglia, per tutte le volte che  
Ne avremo voglia  
Insieme nell'unione  
E l'universo altra forma prenderà  
Il fuoco sei per scaldarmi  
L'acqua sono per chetarti  
L'aria... i nostri respiri  
Le nostre linee dettate dalla forma  
dei nostri corpi congiunti...  
Aspetto la tua parola...

## *Elementi incrociati*

Come le stelle cadenti  
I nostri desideri inespressi  
Prendono forma e sfuggono via  
Come il fuoco che divampa  
La nostra voglia esplode ed erompe  
Come l'acqua che dilaga  
I nostri occhi si incontrano  
E nascono fiumi di complicità  
Le tue mani io tocco e sono in pace con  
Dio  
Le tue carezze io ascolto  
E una tempesta di vita nasce in me

## *Insieme*

Quanta mancanza, quanta assenza,  
Quanta pena per la lontananza...  
E che dolori...  
Conscia dell'importanza  
Svelta, prendi una decisione  
Non voglio più tempo in mezzo a noi  
Né ostacoli, né schifosi bisbiglii  
Tutto dammi o sparisci  
Tutto prendi o dimenticami  
Aria, vento, sole,  
sassi caldi, spuma di mare  
Il mondo è vivo,  
il nostro cuore tace e ascolta  
Le tue mani nelle mie  
I nostri sguardi pieni  
di consapevolezza tacciono  
Ma il nostro spirito  
sorride e si sollazza  
Nel nostro umano, troppo umano amor.

*Maria Pace*



Se volete sostenere il Club e L'associazione Progetto  
Itaca Palermo potete donare uno dei nostri pacchi  
regalo che abbiamo preparato per Natale presso villa  
Adriana via S. Lorenzo 28 tel. 3317065063

Buon Natale

