

*Prevenzione nelle Scuole,  
continuano gli incontri  
- pagina 5*



*Convivere col Disagio  
- Pagina 7*

## **ED ANCORA ...**

*Vita in comunità - pagina 4*

*La Ricetta - pagina 10*

*La storia di Patricia Deegan - pagina 8*

*I volontari del Club - pagina 6*

## ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del  
Club Itaca Palermo

Numero 14 Gennaio-Aprile 2023

### 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  
Andrea Bonfardeci

### 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



## EDITORIALE

Il 24 marzo 2023 la rete nazionale di Progetto Itaca ha ottenuto un prestigioso riconoscimento presso il Palazzo del Quirinale: la Presidente della Fondazione Progetto Itaca, Felicia Giagnotti, è stata nominata dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella *Commendatore dell'Ordine al Merito della Repubblica Italiana* "per aver creato una rete nazionale a favore delle persone che soffrono di patologie della salute mentale offrendo loro l'opportunità di un percorso di reinserimento nella società civile."

La Presidente ha più volte evidenziato che il riconoscimento è per tutti i Consiglieri, volontari, lo staff che quotidianamente si impegnano a portare avanti le attività e i servizi volti al conseguimento dei nostri obiettivi.

*"Aver ricevuto tale importante onorificenza rappresenta un grande onore, il riconoscimento di un importante lavoro sul nostro territorio; ma è anche uno stimolo ancora maggiore a impegnarsi e a continuare la nostra attività di sensibilizzazione e aiuto nel campo della Salute Mentale."* afferma la Presidente Giagnotti.

Questo importante avvenimento ha dato avvio ad una tre giorni di formazione che ha coinvolto le 17 sedi di Progetto Itaca diffuse su tutto il territorio nazionale e che si è svolta presso la prestigiosa Villa Cagnola a Gazzada (Varese).

Il Seminario nazionale è stato organizzato nell'ambito di Stella Polare, progetto di capacity building a favore di tutta la rete che mira a rafforzare l'organizzazione dal punto di vista della sostenibilità e resilienza, affrontando a livello nazionale tre tematiche chiave: rafforzare la resilienza finanziaria delle sedi; armonizzare il Front office, ovvero metodi e strumenti per il primo contatto; il riconoscimento della nostra realtà e del metodo Clubhouse da parte del nostro Sistema Sanitario.

Su quest'ultimo punto serviranno tanto lavoro e tante energie ma siamo pronti ad accettare la sfida auspicandoci che i nostri governanti riconoscano il valore e l'efficacia delle nostre attività, proprio come avviene in altre città europee in cui le Clubhouse sono parte del Sistema Sanitario nazionale.

I tre giorni sono trascorsi affrontando argomenti e sfide fondamentali per sensibilizzare più persone possibili sul tema della Salute Mentale e contrastare gli stereotipi e lo stigma. Vogliamo migliorare il lavoro in sinergia con la Fondazione e le altre sedi per contribuire al raggiungimento di quel cambiamento culturale che permetterà a chi convive con un disturbo psichico di non soffrire a causa del pregiudizio.

È stata un'occasione unica per confrontarci e scambiarci idee sulle prove che, in tutta Italia, affrontiamo quotidianamente per riaffermare i diritti di tante persone fragili e dei loro famigliari.

Ringraziamo pertanto Citi Foundation, ente che finanzia il progetto Stella Polare che, con la sua fiducia e il suo sostegno, ci ha permesso di riunirci in questa speciale occasione per continuare a navigare uniti insieme verso la meta.

**Antonella Di Salvo**

# Festa di Natale in allegria

E' stato bello festeggiare il Natale con soci, staff, volontari e alcuni familiari, vivendo insieme la magia e l'atmosfera natalizia. Ognuno di noi ha portato qualcosa da mangiare o da bere da condividere, un dono da scambiare e dei regalini per le divertenti partite a tombola. Dopo una prima fase di preparazione in cui tutti hanno collaborato, ci siamo riuniti in salone per assistere alla recita "Natale al settimo cielo" preparata dal gruppo di Lettura e comprensione del testo del Club, di cui faccio parte, coordinato dalla nostra volontaria Isabella. A seguire, io e altri soci e staff ci siamo divertiti a danzare una coreografia natalizia che abbiamo preparato durante il mese di dicembre al Club, che ha riscosso tanto successo e trasmesso allegria.

A questo punto abbiamo aperto il pranzo, mangiando tante cose buone in allegria: formaggi, olive, caponata, insalata russa, pizza e sfincione, cornetti salati, panelle, torte salate, patatine, vino, prosecco e bevande varie (tutto per tenerci leggeri ed in forma! Ahahahahah!!!)

Dopo il pranzo, abbiamo cantato al karaoke, alternandoci nei brani da noi scelti e cantandone alcuni allegramente tutti insieme. Inoltre, un socio, Umberto, ha allietato l'atmosfera suonando il violino e a seguire abbiamo fatto il sorteggio dei regali che ciascuno di noi aveva portato. Per finire abbiamo mangiato panettoni e pandori e giocato a tombola, rivivendo la condivisione e lo stare insieme proprio come il magico Natale in famiglia. E' bello festeggiare con le persone che amiamo!

**Alessandra e Nirvana**



# Vita in Comunità



La vita in comunità dipende dalla tipologia della struttura dove vai a stare. La comunità che io frequento è una comunità privata a pagamento dove vieni curato e riverito dagli operatori, che ti somministrano con precisione i farmaci e cucinano fin troppo bene.

C'è anche la possibilità di uscire, tranne la sera per la quale hai bisogno di un permesso speciale, concesso dalla dottoressa della struttura.

Il tempo per lo più scorre piacevolmente, nascono amori, si concretizzano antipatie che talora sfumano in sentimenti molto negativi. Insomma la vita trascorre quasi come in una gabbia dorata, che però non vale secondo me le esorbitanti cifre che vengono versate mensilmente, molto più di un affitto di un appartamento in centro.

Per esperienza personale, la vita in comunità mi ha come intorpidita: non leggo più, non scrivo più, non faccio più movimento fisico. Mi crogiolo in questa bolla di sicurezza senza pensare a nulla.

In sostanza la vita in certe comunità è piuttosto tranquilla ma vorrei dire narcotizzante.

Nella mia comunità vivono 11 persone. Gli spazi comuni sono arredati con cura e le stanze, associate a diversi colori, sono grandi e con ampie finestre. Ci troviamo in un luogo sicuro e confortevole. Il palazzo è antico e con bei pavimenti.

La convivenza è supportata dagli operatori Oss e anche lo stare insieme, seguiti da una psicologa che dirige il centro, potrebbe diventare uno strumento di cura e soprattutto una opportunità di risocializzazione. Il clima e l'atmosfera familiare che si vive nella comunità mi hanno aiutato anche a costruire delle relazioni sincere con gli altri ospiti.

Ad ognuno di loro è consentito di vivere anche se con qualche compromesso, quella dimensione dello "stare insieme" e del "fare insieme" che una grande "famiglia" comporta.

Abitando insieme, si condivide il tempo, gli spazi, i ruoli e si sperimenta così quel senso di appartenenza che ogni persona merita di vivere nella propria casa.

Quello che però mi manca è la possibilità di incontrare i miei amici del Club Itaca, i soci ed i membri dello staff ai quali sono molto legata.

L'atmosfera della comunità alloggio è molto "soft" ma al Club Itaca mi sentivo attiva ed impegnata. Le attività da me preferite, come il lavoro in biblioteca che è così importante per me che amo i libri mi facevano sentire bene ed il metodo della riabilitazione attraverso il lavoro penso in assoluto sia il metodo di riabilitazione migliore.

Anche al Club inoltre si possono gustare degli ottimi pranzi e si fanno tante attività ricreative che ci hanno consentito di socializzare in modo creativo e divertente.

Per il momento continuerò a stare nella comunità alloggio, perchè i miei genitori, che hanno a cuore la mia salute mentale, sono disponibili a pagare la retta del centro.

Quando mi stancherò, se mi riuscirà deciderò di prendere in mano la mia vita e con questa decisione affronterò la vita come una persona autonoma: mi cercherò una casa mia e mi creerò le relazioni con gli amici che vorrò, senza per questo dimenticare tutte le esperienze positive che ho fatto insieme ai miei amici che soffrono come me di un disagio psichico.

**Antonella F.**

# Prevenzione nelle Scuole

Il 16 Gennaio, presso il liceo esperta di un professionista tro. Alla fine della sessione teo-  
linguistico "Ninni Cassarà" di (psichiatra, psicoterapeuta, psi- rica, i ragazzi hanno fatto un  
Palermo si è svolto uno degli cologo) e di due volontarie test di gradimento (anonimo) i  
incontri di prevenzione nelle dell'associazione Progetto Itaca cui risultati testimoniano la  
scuole organizzato da Progetto Palermo, si descrivono, con bontà dell'iniziativa spingendo-  
Itaca Palermo. l'ausilio di slide e video forniti ci a portarla avanti con sempre



L'iniziativa nasce a livello nazio-  
nale e si iscrive nel più ampio  
progetto che si chiama Youth in  
Mind e che conta di altri due  
progetti: Ending the Silence  
rivolto a genitori e docenti e  
Nami Basics rivolto a familiari  
di ragazzi dai 15 ai 23 che stan-  
no vivendo l'esordio della ma-  
lattia.

Lo scopo del progetto di pre-  
venzione nelle scuole è scrupo-  
losamente informativo, i desti-  
nari sono adolescenti di 3° e  
4° anno ai quali, sotto la guida

da Itaca, i principali disturbi  
psichici, le terapie e i centri o le  
strutture a cui chiedere consu-  
lenza gratuita. Il fine è sensibi-  
lizzare sulla conoscenza dei  
malesseri psichici, educare  
all'abbandono dello stigma,  
aiutare a riconoscere i sintomi  
ed eventualmente sapere a chi  
rivolgersi.

L'incontro è stato molto ap-  
prezzato dagli studenti che  
hanno interagito fin dall'inizio  
col dottore Campanella, lo spe-  
cialista che ha condotto l'incon-

maggiore determinazione.  
Altri incontri si stanno svolgen-  
do presso gli Istituti Cannizzaro  
e a breve partiranno presso le  
scuole Einaudi, Dolci e Piaz-  
za. Crediamo questo progetto  
risponda ad un forte bisogno  
dei ragazzi e delle ragazze. Per  
avere informazioni scrivete  
all'indirizzo

email: [scuola@progettoitacapermo.org](mailto:scuola@progettoitacapermo.org).

**Lucia Colli**

# Viva i nostri Volontari



provenienti da altri paesi, come Elisabeth ed Emily, che venivano dalla Svezia con le quali comunicavamo con una lingua mista, composta da inglese ed italiano. Devo dire che riuscivamo comunque a capirci grazie anche all'aiuto di Caterina, socia del Club, e Giandomenico, membro dello staff, che intervenivano per tradurre.

Se dovessero chiedermi qual è la cosa più preziosa del Progetto Itaca, risponderei: i volontari!

Senza di loro Itaca, non solo non sarebbe quello che è ora, ma molte attività che si svolgono non esisterebbero.

Alcuni di loro hanno deciso di spendere il loro tempo e le loro energie al Club.

Un esempio è di sicuro il nostro giornalino "Armoniosamente", nato nel 2020 grazie a Piero Libro e ai membri dello staff Laura e Antonella.

Piero Libro è un giornalista che nel 2019 ha deciso di impegnarsi nel sociale ed è diventato un nostro volontario. Lui ci ha insegnato tutto: dai software da utilizzare per creare, all'impaginazione fino alla stampa utilizzando la nostra stampante.

Si è costituito un gruppo di soci molto affiatato che ha fatto sì che "Armoniosamente" arrivasse al

14° numero, grazie anche alla spinta e l'entusiasmo dei volontari Angelo Bonfiglio e Piero che sono stati una vera risorsa, soprattutto durante la pandemia.

L'anno scorso, Piero ha scritto il libro "In Sicilia si dice così" dedicato ai modi di dire siciliani, tradotti in inglese e spiegati, che è entrato anche a far parte della biblioteca dell'Accademia della Crusca.

Potrei parlare a lungo di questa esperienza, che mi ha visto coinvolto come autrice di alcuni articoli pubblicati su "Armoniosamente" anche nella versione inglese, ma vorrei dedicare un po' di spazio agli altri volontari.

Il più giovane tra loro è Luca Mambrini che ci aiuta, soprattutto, nei giorni in cui ci occupiamo del nostro orto-giardino, anche se ultimamente è venuto sporadicamente.

Hanno fatto una esperienza di volontariato anche delle ragazze

La nostra volontaria Isabella Rosso, già dall'anno scorso, ha coinvolto un piccolo gruppo di soci in un laboratorio di lettura e comprensione del testo, che ha riscosso molto successo, grazie anche a dei piccoli spettacoli teatrali con tanto di costumi di scena, musica e scenografia.

È davvero sorprendente vedere l'impegno con il quale tutto ciò che è programmato venga poi realizzato con il supporto dei nostri volontari.

Una struttura come Progetto Itaca ha bisogno di tutte le risorse dalle quali attingere (come eventi, donazioni, 5 per mille ecc.) per garantire il funzionamento delle varie attività che vi si svolgono, continuando ad essere gratuite per soci ed ospiti.

**Eleonora Di Grazia**

# Convivere col disagio

Mi chiamo Caterina e ho un disturbo Schizoaffettivo di personalità.

Non è facile definire ciò che sono. In realtà il disturbo non è quello che sono.

Sono altro.

Sono altrove.

Mi definisco una persona solida, leale, comprensiva, gioiosa.

Tutto il contrario del mio disturbo. A volte queste personalità si scontrano dando luogo al disagio.

Ti sembra a volte di essere una persona diversa e, ti convinci che lo sei,

per anni, mesi, non si sa.

Personalmente convivere col disagio mi fa apparire una persona goffa, mi detesto.

Alzarsi la mattina, semplicemente, in uno stato di torpore ti fa sentire sereno, poi

segue la consapevolezza di ciò che sei.

Ho preso farmaci su farmaci, integratori per compensare la stanchezza, questi sono solo alcuni

aspetti della malattia.

Relazioni interpersonali distorte, ira e, umore oscillante mi caratterizzano.

Sono solita credere ciò che la mia "mente" percepisce e genero drammi basati su distorsioni cognitive.

Vorrei dire che convivere con disturbo significa avere un macigno nella testa e nel cuore che ottunde le emozioni e ti fa vivere come un "vagabondo".

Tutto è iniziato a 17 anni dopo aver vinto un noto concorso di bellezza, arrivando a partecipare alle semifinali nazionali, situate in un grande albergo a Sestriere, con partecipanti una centinaia di bellezze provenienti da tutta la penisola. Tutto molto pressante e stressante, competere e cercare di primeggiare in ogni modo, rinunciando così alla propria autenticità. Forse questa pressione ha scaturito quello che in partenza doveva essere il mio disturbo.

Tornando a casa, per fortuna, è

seguito un periodo di bulimia e insofferenza. Mangiavo per colmare un vuoto di cui disconoscevo la causa. Seguirono periodi bui di depressione e, a scuola, lo studio del Liceo Classico mi stressava.

Bullismo, parole dette per ferire il fantasma che ero ed apparivo.

Solo con gli anni, acquisita una maggiore consapevolezza, sono riuscita a trasformarmi, con margini di gioia. Oggi mi ritengo una persona serena, con la sensazione di potermi migliorare ancora.

Vorrei dare un messaggio di speranza a tutti coloro che sono affetti da un disturbo mentale.

La pace. La pace con se stessi, l'amarsi, il volersi bene il poter essere giocosi e gioiosi e, se quel mostro viene a galla chiedete aiuto a tutti coloro che vi vogliono bene, senza scordare l'ausilio di medici e psichiatri.

Un abbraccio di Luce

**Caterina**



# La Storia di Patricia Deegan: Dalla psicosi alla recovery



sua collocazio- in te ha perso la fiducia. Ma la ne che lei ha fiducia in se stessa Patricia non ottenuto la sua l'ha persa mai, lei ha difeso la sua gratificazione, dignità, parola spesso scordata lei addirittura ma essenziale per l'autodetermi- ha rivoluziona- nazione della tua essenza. La to la medicina bellezza della storia di Patricia sta del settore. nel fatto che non aspetta che il Quello che ci mondo le si conceda ancora, ma insegna la addirittura è lei a concedersi al Deegan è che mondo in una veste nuova gene- il lavoro di ri- rosa e coraggiosa. costruzione è Dal suo inferno ha trovato la ri- un lavoro che sorsa; immaginate cosa vuol dire bisogna fare da malato di mente a passare per guaritore psichico.

Mi sono imbattuto, anche grazie al mio passato, in una storia a lieto fine di una donna che ha rivoluzionato la sua vita in meglio grazie ad una forma di psicosi. Ciò è avvenuto per merito del Club Itaca Palermo che mi ha proposto un filmato sul canale Youtube: si tratta di una lettura teatrale sulla testimonianza di recovery di Patricia Deegan interpretata dall'attrice Francesca Mainetti.

Patricia Deegan è una psicologa con un passato psicopatologico. E' riuscita, grazie alla sua volontà e la sua determinazione votata da attaccamento alla vita, ad autodeterminarsi e trovare il proprio posto nel mondo con la gioia di vivere.

Certo non sono stati facili i momenti bui passati da Patricia; purtroppo si è portata addosso un'etichetta che fa scomodo a tutti, soprattutto quando sai che la società emette un giudizio impietoso e di emarginazione alla tua vita. E' stata una donna molto forte, ma non è solo nel trovare la

con pazienza e a piccoli passi. La sua vita inizia con grandi speranze e sogni, infatti avrebbe voluto fare l'allenatrice di atletica. Ma ad un tratto arriva *lui*. La mia esperienza sa che si tratta dell'inconscio che si presenta perché ti dice che la tua vita ha bisogno di una rivoluzione. Purtroppo a determinate persone si presenta con violenza. Lo fa in un modo devastante, tanto da metterti di fronte la temuta morte. Infatti ciò che viene diagnosticato a Patricia è la schizofrenia, malattia cronica e inguaribile, che ti fa temere appunto di morire.

Nel suo racconto Patricia inizia dicendo che prima della manifestazione della psicosi lei si sentiva come un fiore, con i suoi petali a forma di persone a lei vicine e dove al centro si trovava lei. Ma come detto l'inconscio ti chiama ad una trasformazione e devi essere bravo ad accoglierla. Nella maggior parte dei casi la società, prima etichettandoti, ti impedisce di riprendere a sognare. Non lo fa per cattiveria, ma solo perché

Un mito, quello di Chirone, ci insegna che attraverso la propria ferita si possono guarire gli altri, proprio perché sei in grado di immedesimarti e a tua volta rivisitare te stesso.

Questo è un concetto che Patricia ha captato subito, uno scambio che le sarebbe servito per integrarsi in un mondo dove i dinosauri si sarebbero trasformati in canarini, i suoi e quelli dei suoi pazienti.

Adesso lei ha una pagina bianca dove può scrivere la propria poesia; il suo futuro è ignoto e aperto. A lei e a tutti noi auguriamo di trovare il proprio fiore e condividerlo con gli altri.

**Umberto Pirrone**

**Patricia E. Deegan, Ph.D., è una sostenitrice dei diritti dei disabili, psicologa e ricercatrice che vive negli Stati Uniti. È stata descritta come una "portavoce nazionale del movimento dei consumatori / sopravvissuti alla salute mentale negli Stati Uniti".**



# Seminiamo Bellezza: pronti, via!

Sono trascorsi poco più di tre mesi dal 12 gennaio 2023, data di inizio del mio tirocinio formativo per il progetto Seminiamo Bellezza, grazie al quale ho realizzato un mio desiderio coltivato da tempo. Infatti, ho sempre avuto la passione per la natura e per questo ho frequentato l'Istituto tecnico agrario, ma solo per un anno. Oggi, finalmente, posso approfondire la mia conoscenza dei frutti della terra, unendola ad un'altra mia passione cioè la cucina sana e genuina. Tutto grazie a questo progetto formativo che comprende la Cooperativa sociale Ciauli, il Club, la Asp di Palermo e un finanziamento di un bando della banca Unicredit.

Il progetto prevede che i veri protagonisti siano i piccoli produttori di ortofrutta della provincia di Palermo, insieme ad un gruppo di soci del Club Itaca che collaborano alla diffusione ed alla vendita di prodotti biologici.

Dopo quasi un anno di formazione, il 3 novembre 2022 ho sottoscritto un Progetto di formativo e di orientamento con la Asp 6 di Palermo che prevede di svolgere 20 ore lavorative settimanali, con la possibilità di fare il 30% di ore di assenza, per un compenso di 500 euro al mese in un anno, rinnovabile per un altro anno. Ho dovuto stipulare, inoltre, una assicurazione di responsabilità civile chiamata multirischi che copre, appunto, i rischi dei tirocinanti.

Attraverso il Portale della Asp 6, la Dott. essa Filippel-

lo, l'assistente sociale del Csm 4 che mi segue in questa nuova esperienza, mi ha spiegato come si accede alla documentazione dei dipendenti dove potrò controllare i miei cedolini, come ogni altro dipendente della Asp.

In questo breve periodo ho imparato a mettere in pratica ciò che in un anno di formazione avevo solo immaginato. Infatti, inizialmente, gli ordini dei clienti arrivavano all'email del Club già preparati e dovevamo solo controllarli e stamparli.

Adesso, io Antonella e Aurora, inseriamo sul sito e-commerce "Seminiamo Bellezza.it", ogni ordine che arriva al gruppo WhatsApp dedicato ai clienti.

In quest'anno, siamo riusciti a raggiungere l'obiettivo di crescita del progetto, sia dal punto di vista della quantità dei prodotti offerti, che come quantità di ordini di nuovi clienti.

Abbiamo avuto, anche, la possibi-

lità di confrontarci con l'esperienza del Mercato del Contadino che si svolge a Villa Filippina il sabato mattina. Ciò che ho imparato al Club, in questi 4 anni da socia, mi è servito e aiutato a saper fare di tutto; dal servire nel modo giusto al momento del bar, alle regole base per la somministrazione di cibi e bevande (imparato durante il corso Haccp fatto qui nel 2020), oltre alla formazione riguardanti l'inserimento dati, la stampa dei documenti ecc.

L'opportunità di fare questo tirocinio è la conclusione di una fase, ma anche l'inizio di un'altra fase, di un percorso che ha dato una svolta decisiva alla mia vita. Concludo con la speranza che altri soci del Club, che ci stanno aiutando a titolo volontario, come Aurora, possano iniziare un percorso di inserimento lavorativo.

**Eleonora di Grazia**





## La Ricetta: Torta Kinder Delice



Chi vuole partecipare al laboratorio di pasticceria? La torta Kinder Delice è venuta veramente buona, è stata preparata da Emily, Rosaria, Francesco ed Alessandra che hanno collaborato insieme con Giandomenico alla realizzazione di questo dolce veramente goloso.

### Ingredienti per l'impasto:

3 uova, 125 g di farina, 40 g di cacao, 125 ml di panna al 20% di grassi, 125 g di zucchero, 5 g di lievito in polvere.

### Ingredienti per la crema:

500 g di Mascarpone 200 ml di panna al 30% di grassi, 100 g di zucchero a velo, 70 g di miele

Sbattete le uova e lo zucchero con il mixer, a velocità media. Aggiungete la panna e sbattete ancora una volta gli ingredienti. Mescolate la farina con il cacao e il lievito e aggiungete la miscela di farina

alle uova; mescolate delicatamente con la frusta fino ad ottenere una consistenza liscia. Versate l'impasto in uno stampo e livellate la superficie. Infornate nel forno preriscaldato a 180 °C per circa 10 – 15 minuti. Tagliate la torta raffreddata in due parti della stessa dimensione.

### Preparare la crema:

Prendete il mascarpone, aggiungete il miele e montate a velocità media fino ad ottenere una consistenza solida. Versate in un altro

recipiente la panna, aggiungete lo zucchero a velo e frustate fino ad ottenere una consistenza solida. Aggiungete la panna solida alla crema di mascarpone e mescolate delicatamente la miscela con una spatola. Disponete la crema di mascarpone sul primo strato, stendete la crema in modo uniforme e livellate la superficie. Coprite con il secondo strato, premete leggermente la torta, poi lasciate la torta in frigo per due ore.

**Alessandra Rizzo**

## Il “Turco” di Maelzel: innovazione scacchistica o incubo dei pedoni?



Libro scritto da Edgar Allan Poe, tratta di una partita di scacchi con una macchina fraudolenta denominata “Il turco”, comandata segretamente da un nano all’interno. Il pupazzo comandato dal nano, tenta di allontanare provvisoriamente il cosiddetto “incubo cibernetico di un campione artificiale della scacchiera”. L’incubo di un giocatore di scacchi non umano che dovrebbe vincere sempre. RECENSIONE DI ANDREA BONFARDECI Per quanto possa essere strano, il libro anche se piccolo, mi è risultato molto interessante. È riuscito a intrattenermi per un pomeriggio intero al punto di leggerlo tutto. Complesso sì ma complicato no.

Inoltre la cosa che mi ha colpito in assoluto è stata proprio questa diceria che “Il Turco” (questo automa costruito da Kempelen e successivamente acquistato da Maelzel, lui stesso inventore), non solo aveva sempre la vittoria in pugno, ma anche il fatto che il nano dentro questa macchina fraudolenta non esisteva.

Poe storpia la dicitura classica del mago: “il trucco non c’è e non si vede”.

### L’Angolo della poesia

Inquietudine  
Dove vi è guerra  
non vi può essere pace.  
Vivo un sussulto di emozioni  
pari a me stessa.  
Contraddizioni e difetti  
si concentrano  
in un tumulto di sensazioni  
senza pari.  
Ho visto cose  
che per il mio cervello inaudite  
e ho trovato la strada per affrontarle,  
senza sforzi,  
abituato com’è alle intemperie.  
Soffro per la nostalgia  
di ciò che ero e sarò.  
Soffro le incertezze.  
Vivere a metà  
per il gusto di non affrontare gli ostacoli.  
Vita come hai gioito,  
adesso piangi!  
Sei contraddizione e difetto  
e non puoi farci nulla,  
questa è la tua natura.  
Inquietudine

Caterina Scaturro



# DAMMI IL CINQUE

IL TUO 5 X MILLE A PROGETTO  
ITACA PALERMO ODV  
C.F.: 97262010826



PER LA MENTE, CON IL CUORE.



## Seminiamo Bellezza restituiamo valore

Acquista e sostieni il progetto di inclusione lavorativa  
vai su: [www.seminiamobellezza.it](http://www.seminiamobellezza.it)  
contatti ed info al 331 7065063 - 3518588111

