



ARMONIOSAMENTE

STORIE E RACCONTI DEL CLUB ITACA PALERMO

Anno IV - N. 16 Febbraio - Marzo 2024 Copia omaggio



**La Biblioteca di Itaca
- pagina 5**



**Storie di Rinascita
- pagina 6**

ED ANCORA ...

Il Salvadono di Progetto Itaca Palermo - pag. 12

Una storia di Psichiatria - pagina 10

Il Torneo di Padel - pagina 3

Tutti matti per il Riso al Ristorante - pagina 13

ARMONIOSAMENTE

Il giornalino del
Club Itaca Palermo

Numero 16 Febbraio - Marzo
2024

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
Maria Ludovica Lo Bianco

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

Non siamo mai stati così tanti! Fra gli 89 soci, di cui molti frequentano regolarmente il Club, i tanti volontari che offrono le loro competenze con dedizione e lo staff che opera con instancabile impegno, la partecipazione al “nostro” Progetto Itaca Palermo è davvero entusiasmante. E questo ci motiva perché l’anno che stiamo vivendo è pieno di incognite e di sfide da affrontare. Prima fra tutte quella della nuova sede, perché dovremo purtroppo lasciare Villa Adriana nel giugno 2025. Progetto Itaca, com’è noto, si regge unicamente sul volontariato e sulle donazioni e il sostegno di privati, e trovare una nuova sistemazione nel silenzio assordante di coloro che potrebbero e avrebbero il dovere di aiutarci è veramente un compito arduo.

Ma l’entusiasmo è proprio quello che non manca - né a me né al Consiglio - e continueremo a impegnarci per risolvere questo nodo fondamentale per la vita di Progetto Itaca Palermo. Noi lavoriamo e continueremo a farlo per assicurare un porto sicuro a tutti.

Ed è con entusiasmo che abbiamo iniziato un anno ricco di attività e di progetti nuovi, come la prima edizione del corso *NAMI Basics*, iniziato il 23 gennaio (6 incontri dedicati ai familiari di giovani dai 13 ai 25 anni con problemi di salute mentale) ed *Ending the Silence*, un programma di sensibilizzazione rivolto a genitori di giovani adolescenti e al personale scolastico di scuole superiori, che completa il nostro impegno di informazione e prevenzione per gli adolescenti nelle scuole, perché è importante intercettare sul nascere possibili espressioni di disagio mentale.

Ci sono poi le tante attività dedicate ai nostri soci, molte delle quali sono rese possibili grazie alle generose sponsorizzazioni di fondazioni e associazioni private, che ringrazio assieme al Consiglio con tutto il cuore. Sono attività che consentono ai nostri soci non solo di trovare un rifugio protetto, ma soprattutto uno spazio aperto ad accogliere le loro emozioni, le diverse inclinazioni e la loro creatività. Vorrei infine ringraziare per l’importante impegno lo staff e le nostre volontarie e i nostri volontari negli eventi di raccolta fondi, fondamentali per poter proseguire nel nostro progetto. Un progetto che si pone soprattutto l’obiettivo di comunicare a quanti si trovano ad affrontare problemi di disagio mentale che non sono soli, che noi siamo al loro fianco per intraprendere insieme il viaggio verso il recupero dell’armonia della vita.

Il vostro Presidente

Torneo di Padel 2024



TORNEO DI PADEL SOLIDALE "RIPRENDIAMO IL TIMONE"

TORNEI:
SABATO 6
DOMENICA 7
APRILE 2024

EVENTO SOLIDALE:
DOMENICA 7 APRILE
DALLE 11.00
ALLE 19.00

PREMIAZIONE ORE 18.00

PRENOTA SU:

[WWW.PROGETTOITACAPALERMO.ORG/
INDEX/EVENTI_RACCOLTAFONDI/](http://WWW.PROGETTOITACAPALERMO.ORG/INDEX/EVENTI_RACCOLTAFONDI/)

INFO:
FEDERICA TERRANOVA@
PROGETTOITACA.ORG

in collaborazione con



PLANETA

Morettino



**L'Associazione di volontariato
che si occupa di informazione, supporto e
riabilitazione
per la Salute Mentale**



PER LA MENTE, CON IL CUORE.

presenta

**TORNEO DI PADEL
SOLIDALE
"RIPRENDIAMO
IL TIMONE"**



Torneo di Padel Solidale "Riprendiamo il Timone": un evento straordinario per una causa nobile! Il **Club Itaca Palermo**, nell'ambito del progetto **"Riprendiamo il Timone"**, sta organizzando un **Torneo di Padel** che unisce sport, solidarietà e passione.

Ma andiamo oltre le righe del campo da gioco e scopriamo di più su questa iniziativa significativa.

Il Progetto **"Riprendiamo il Timone"** è un faro di speranza per i giovani adulti che affrontano disturbi mentali. La nostra **mission** è chiara: **supportare** queste persone nel loro cammino verso **l'autonomia, le proprie potenzialità e l'inclusione sociale e lavorativa**. Grazie al **prezioso sostegno** della **Fondazione Grimaldi**, abbiamo potuto dare vita a dei laboratori essenziali:

Autonomia Amministrativa: Impariamo a gestire le pratiche burocratiche e finanziarie, fornendo agli utenti gli strumenti per navigare nel mondo amministrativo.

Alfabetizzazione Finanziaria: Educare sui principi finanziari basilari, consentendo ai partecipanti di prendere decisioni informate riguardo al denaro.

Benessere Psicofisico: Un passo verso l'autonomia abitativa, concentrandoci sul benessere mentale e fisico.

Orientamento al Lavoro: Aiutiamo i soci

del Club a sviluppare competenze e a esplorare opportunità lavorative.

Il **Torneo di Padel "Riprendiamo il Timone"** è un'occasione unica per unire la passione per lo sport alla generosità. Ecco alcuni dettagli:

- **Data tornei:** 6-7 aprile 2024
- **Data e Orario evento solidale:** domenica 7 aprile dalle ore 11:00 alle ore 19:00
- **Luogo:** Padel Palermo, Via Lanza di Scalea 934, (contattate il numero **391-7414512** per iscriversi e indicare il compagno/a)
- **Partecipazione:** Iscrivendovi anche a un solo torneo, contribuirete alla raccolta fondi per il progetto "Riprendiamo il Timone".

La vostra donazione include anche una maglietta per chi gioca (selezionate la taglia e la tipologia nell'apposito riquadro direttamente dal sito).

Oltre al divertimento sul campo da Padel, state **sostenendo una causa che fa la differenza nella vita di giovani adulti con disturbi mentali**.

L'obiettivo del torneo è quello di **sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della salute mentale e di raccogliere fondi per sostenere le attività dell'associazione**.

Per partecipare ai tornei è necessario iscriversi entro lunedì 25 marzo ore 23:30.

Per partecipare solamente all'evento solidale, è prevista una donazione e si può prenotare direttamente dal nostro sito:

[WWW.PROGETTOITACAPALERMO.ORG/
INDEX/EVENTI_RACCOLTAFONDI/](http://WWW.PROGETTOITACAPALERMO.ORG/INDEX/EVENTI_RACCOLTAFONDI/)

Grati per il supporto di **Fondazione Grimaldi**, ci preme mostrare la nostra riconoscenza agli amici dell'associazione che ci danno un sostegno come:

Padel Palermo, Coolinario Grill, Planeta, I So'ffusi band, Matteo La Rosa Dj, Dj Monkey e tutti i volontari che, in squadra, rendono possibile la realizzazione di un evento volto a smuovere i cuori e le coscienze di tutta la società.

Il Club Itaca Palermo è un faro di speranza, e il progetto "Riprendiamo il Timone" è la nostra bussola. Unisciti a noi nel Torneo di Padel Solidale e aiutaci a creare opportunità, connessioni e cambiamenti positivi.

Tieni Itaca sempre nella tua mente, raggiungerla sarà la tua meta.

Federica Terranova

Coordinatrice eventi di raccolta fondi di Progetto Itaca Palermo ODV

Budget di salute: cos'è?



(associazioni, centri sportivi o ricreativi, ecc..), ottimizzando l'uso integrato delle risorse. In tal modo si dovrebbe passare da un modo di allocare le risorse che prevede soltanto l'individuazione dei servizi da frequentare ad un percorso che indichi invece in che modo, anche e soprattutto in relazione ai contesti di vita, siano raggiungibili mete e obiettivi di inclusione sociale.

Elementi essenziali di cui occorre tenere conto sono:

- la centralità del progetto individuale. Il riferimento prevalente, ad oggi, risul-

ta ancora essere l'art. 14 della Legge 328/2000, integrato e arricchito con quanto indicato dalla Legge 112/2016 e dal successivo Decreto Ministeriale, che espressamente indica la modalità del budget personalizzato come modo per ottimizzare le risorse a disposizione, comprese quelle messe in campo dalla Legge sul "dopo di noi", non a caso indicate come risorse aggiuntive, e non sostitutive, oltre a quelle della comunità sociale nella quale la persona vive;

- il secondo si riferisce alla necessità che il sistema di welfare impari a redigere progetti individuali, promuovendo la massima partecipazione possibile della persona con disabilità e che quanto la persona esprime in termini di aspettative e desideri possa, se coerente e possibile, essere seriamente preso in considerazione per definire le mete e gli obiettivi dell'inclusione;

- il terzo è riferito alla necessità che i progetti individuali delle persone con disabilità accrescano il proprio potere giuridico e che quindi si definiscano uno o più modelli contrattuali in cui le parti contraenti che concorrono alla realizzazione del progetto individuale si assumono impegni e responsabilità, ciascuno per la propria parte e possibilità, da verificare nel tempo;

- il quarto elemento è l'attivazione di un *case manager* (o responsabile di progetto) per garantire che le risorse a disposizione siano effettivamente impiegate alla realizzazione del progetto individuale, e che alla persona con disabilità o al suo rappresentante (familiare, amministratore di sostegno, tutore) di avere un interlocutore a cui riferirsi per l'evoluzione del progetto;

- il quinto elemento indica che occorre si compiano sistematiche rilevazioni sull'efficacia del progetto (in termini di miglioramento della qualità di vita della persona) e che in base agli esiti rilevati si completino le opportune modifiche.

In Sicilia abbiamo vissuto la prima esperienza di finanziamento di PTI con Budget di salute attingendo allo 0,2% del bilancio ASP relativo alle annualità 2019-2020 grazie alla delibera regionale N.840 attuativa del 30 maggio 2022. Ogni distretto ha però interpretato in maniera diversa le linee guida, generando una grande disomogeneità. Dei dettagli in merito alla prima sperimentazione, delle relative criticità e dei dubbi sull'accantonamento dei fondi delle successive annualità, ne parleremo nel prossimo numero di Armoniosamente. Quello che di seguito racconteremo si riferisce all'esperienza della biblioteca ed è il tirocinio di inserimento lavorativo attivato per uno dei nostri soci, ricordando e credendo fermamente che al centro ci sono i progetti di vita di persone con fragilità.

Antonia Di Salvo

Il Budget di salute (BdS) - costituito dall'insieme delle risorse economiche, professionali, umane e relazionali, necessarie a promuovere contesti relazionali, familiari e sociali, idonei a favorire una migliore inclusione della persona - è uno strumento generativo che contribuisce alla realizzazione di percorsi di cura nell'ambito di Progetti di Vita personalizzati in grado di garantire l'esigibilità del diritto alla salute attraverso interventi sociosanitari fortemente integrati e flessibili.

Il BdS prevede l'elaborazione e promozione di modelli allocativi di "budget personalizzati" che consentano la definizione quantitativa e qualitativa delle risorse - economiche professionali e umane - necessarie per innescare un processo volto a restituire alla persona un funzionamento sociale adeguato, attraverso un progetto personale alla cui elaborazione partecipino principalmente la persona con disabilità stessa, la sua famiglia e la sua comunità

ta ancora essere l'art. 14 della Legge 328/2000, integrato e arricchito con quanto indicato dalla Legge 112/2016 e dal successivo Decreto Ministeriale, che espressamente indica la modalità del budget personalizzato come modo per ottimizzare le risorse a disposizione, comprese quelle messe in campo dalla Legge sul "dopo di noi", non a caso indicate come risorse aggiuntive, e non sostitutive, oltre a quelle della comunità sociale nella quale la persona vive;

- Il secondo si riferisce alla necessità che il sistema di welfare impari a redigere progetti individuali, promuovendo la massima partecipazione possibile della persona con disabilità e che quanto la persona esprime in termini di aspettative e desideri possa, se coerente e possibile, essere seriamente preso in considerazione per definire le mete e gli obiettivi dell'inclusione;

- Il terzo è riferito alla necessità che i progetti individuali delle persone con disabilità accrescano il proprio pote-

La biblioteca del Club Itaca

Nella nostra sede di villa Adriana c'è una sala con una biblioteca che risale a molti anni fa ma da tempo rimasta inutilizzata. Così da qualche mese abbiamo deciso di creare un nuovo di spazio lettura e di prestiti dei libri; sono Axel ed ho iniziato questo progetto a settembre scorso ma ho un lungo trascorso di formazione come bibliotecario all'interno del Progetto Itaca.

Al momento mi occupo prevalentemente di catalogare i libri, etichettarli con i numeri per dare la giusta posizione sugli scaffali. La mia passione come bibliotecario nasce dalla mia passione per la lettura, che reputo importante per farsi una buona cultura.

L'organizzazione e la catalogazione dei libri mi hanno aiutato a mettere ordine dentro me stesso, favorendo in particolare la calma e la concentrazione. Prima di arrivare alla realtà di Progetto Itaca stavo a casa sempre al computer, in solitudine con la mia depressione come unica compagna.

Arrivato al Club Itaca in un primo momento mi sono occupato della cucina, in particolare della preparazione di caffè e bevande per la pausa bar. Poi, per caso, un giorno arrivarono dei libri da catalogare: da completo autodidatta mi sono cimentato in questa attività.

Piano piano, da semplice attività da svolgere una tantum, ho scoperto che poteva diventare un'occupazione duratura. Essere bibliotecario mi fa sentire utile, motivato: mi sento davvero meglio da quando ho iniziato questo lavoro.

Non è stata sempre una strada in salita: ho avuto un brutto mo-

mento, durante in quale non sono più venuto al centro. Poi un giorno qualcosa mi ha spinto a tornare, a ricominciare a recarmi ogni giorno al Club Itaca: avevo compreso che venire ogni giorno al Club mi avrebbe dato grande supporto ed inoltre avevo stretto molte amicizie importanti con gli altri soci.

Dal mio impegno nasce il nuovo progetto con biblioteca di villa Adriana, di cui sono il principale referente bibliotecario. Da settembre, dopo la mia formazione, il mio ruolo è stato formalizzato e sono stato ufficialmente assunto come bibliotecario del

centro Itaca con il supporto del club Booq e del centro diurno "La rosa del deserto".

Spero che ogni giorno il progetto della biblioteca cresca, diventando uno spazio culturale in cui le persone possono gustarsi un bel libro arricchendo la propria mente. Vorrei suggerire un libro: "I Confratelli" di John Grisham (numero 436), un autore molto importante nel panorama internazionale: un giallo appassionante che tiene il fiato sospeso fino all'ultimo!

Alessandro Alongi detto Axel



Storie di Rinascita

Mi chiamo Roberto, soffro di depressione e mi hanno diagnosticato un disturbo da schizofrenia paranoica.

Soffro da questo disturbo da sei anni, da quando ne avevo venticinque. Ho fatto le superiori e la mia depressione è iniziata con degli episodi di bullismo. I miei compagni mi disturbavano, mi insultavano perché erano malvagi.

Mi facevano vari dispetti e tutta questa situazione della scuola mi ha portato un disagio mentale talmente grande che ho cominciato a soffrire di senso di solitudine e di inferiorità.

Le mie difficoltà sono iniziate quando ero un bambino perché ho avuto un problema del linguaggio; ho cominciato a parlare solo all'età di otto anni.

Questa mia difficoltà ha messo in allarme i miei genitori che fin da piccolo mi hanno portato dai dottori per verificare il mio stato di salute mentale.

A scuola avevo l'insegnante di sostegno e fino a diciannove anni, quando mi sono diplomato, avevo lo psicologo che mi seguiva.

Ma il momento più duro della mia vita è stato quando a venticinque anni mi sono ammalato di depressione.

Ero giù di morale, litigavo con mio fratello, mia madre e mia sorella e per finire mio padre;

La mia situazione familiare era

talmente difficile e triste che ho sofferto moltissimo e i medici mi hanno dato i farmaci molto forti, che però mi hanno aiutato a sentirmi meglio.

Tuttavia mi sono sentito sempre solo e non sapevo come

trovare il Club e ho conosciuto tanti amici. Il Club mi fa fare tante attività di cucina e di segreteria. Per esempio in cucina mi metto a tagliare finocchi, carote, cipolle, per fare brodi, pasta e sformato di vellutata di verdure. Preparo an-



integrarmi nei rapporti con gli altri, non avevo amici, la mia situazione familiare era molto pesante.

Ho conosciuto Itaca attraverso il passaparola: delle persone mi hanno parlato di questa associazione dove i ragazzi con disturbo mentale potevano riunirsi insieme e fare tante attività.

Così ho cominciato a frequen-

te il Club e ho conosciuto tanti amici. Il Club mi fa fare tante attività di cucina e di segreteria.

Per esempio in cucina mi metto a tagliare finocchi, carote, cipolle, per fare brodi, pasta e sformato di vellutata di verdure. Preparo an-

che bevande per il bar, vale a dire: Il thé, caffè e così via...

In segreteria rispondo alle telefonate, faccio caricamento dati e lavoro con il computer.

Faccio anche le pulizie dopo pranzo e anche giardinaggio; Tutto questo insieme con altri soci e con lo staff del Club Itaca.

Da Quando vengo in questo Club mi sento meglio. Sono

contento di aver trovato molti nuovi amici e questa nuova esperienza del Club Itaca mi dà tanta energia da vendere e voglia di vivere. Grazie mille Club Itaca!

Roberto

Salve a tutti, mi presento sono Agata Mangione e volevo raccontarvi la mia testimonianza sul Club Itaca Palermo. Prima di arrivare alla realtà di Itaca non credevo di trovare per me un punto di ritrovo così coinvolgente ed interessante, soprattutto rispetto alle mie esperienze passate. Mi dicevo: "sarà come al solito, mi sentirò male, poi mi annoierò e non avrò più voglia di andarci". Non è stato così: ebbene, malgrado le mie sofferenze, il Club dei soci mi ha aiutato molto a trovare quell'equilibrio che avevo perso e non pensavo avrei ritrovato facilmente. Ho trovato uno staff meraviglioso che con cautela, amore e pazienza si dedica a noi ospiti. All'inizio avevo problemi di socializzazione con gli altri utenti e soci del Club. Quando mi sono sentita male in un momento di fragilità, il gruppo dello staff che ci segue affettuosamente mi ha supportato così tanto da darmi forza e riprendermi, così da non finire in ospedale.

Negli anni precedenti sono stata in un centro diurno in cui facevo attività ma non è stata come l'esperienza con il Club Itaca. Questa attività mi fa sentire utile ed importante, infatti l'ho presa come un lavoro vero e proprio: vado tutti i giorni e

mi sento indispensabile. Mi piace venire al Club, soprattutto per non restare a casa da sola: che a pensare e pensare si rischia di sprofondare sempre di più nella sofferenza della malattia, fino ad arrivare addirittura al ricovero.

Lo staff mi ha anche aiutato a scegliere il lavoro che preferisco e l'attività che mi piace: per esempio scegliere di aiutare in cucina oppure nel mondo del Clerical, cioè nella attività di segreteria, dove annoto le presenze e sono diventata multitasking. Quando faccio degli errori i membri dello staff con molta delicatezza e amore mi aiutano alla grande, inoltre ho l'opportunità di parlare e confrontarmi con gli altri ospiti e soci. Anche io faccio parte adesso di questa meravigliosa realtà. W il Club Itaca.

Agata

Mi chiamo Eugenio e lo scorso giugno ho compiuto 60 anni e dal febbraio del 2022 mi trovo in una comunità con doppia diagnosi da un lato un disturbo bipolare e dall'altro dipendenza da alcool. Già nel 2014 sono stato un anno in un'altra comunità a Caltanissetta.

Un giorno, senza un motivo (un mese prima di entrare in comunità) come se mi fossi svegliato da un sonno profondo, decido di non bere più!

Ma il danno, soprattutto comportamentale, era già fatto e riflettendo con mente lucida sul mio modus vivendi mi rendo conto di aver bisogno di aiu-

to. Da quando ho finito il percorso in comunità e sono tornato a casa, grazie a mia sorella ho scoperto il Club Itaca dove ho cominciato un nuovo percorso. Sono stato accolto con calore, semplicità genuina da parte degli altri soci che sono dei ragazzi anche loro con un disagio psichico.

Sono appena arrivato al Club e in questo mese ho potuto constatare i miei limiti nel senso che avevo fatto di nuovo un processo all'indietro nei miei rapporti con gli altri, mi ero di nuovo rinchiuso in me stesso. Questa frequentazione al Club mi sta di nuovo aiutando a riprendere i rapporti interpersonali.

Pian piano ho iniziato ad avere delle nuove conoscenze che in futuro potranno diventare delle amicizie. La mattina quando apre il Club facciamo una riunione dove vengono assegnati i compiti che possiamo decidere di fare durante la giornata dalla cucina alle pulizie dei locali dalla redazione di un giornalino alle attività di segreteria, al corso di musical alla ginnastica. Sono veramente tante le attività che si possono fare al Club e ed io preferisco fare la risposta telefonica e la cucina e ovviamente il giornalino.

La frequentazione al Club mi riempie la giornata fino alle 15:00 circa e questo tempo impiegato mi allontana dalla solitudine e mi fa sperare di recuperare tutta la mia voglia di vivere e la positività.

Eugenio

Esperienze in Job Station

Dal mese di novembre dell'anno scorso ho iniziato un nuovo progetto che spero mi darà la possibilità di entrare nel mondo del lavoro.

Il progetto si chiama Job Station e si basa sull'apprendimento di attività di segreteria e di gestione aziendale. Questo progetto nasce dalla collaborazione con una fondazione che ci ha sponsorizzato per un periodo di formazione. Siamo diverse persone a partecipare a questo progetto, dove ognuno svolge compiti diversi e siamo seguiti dalla Tutor Federica Li Greci. Facciamo attività di contabilità, inserimento dati, utilizzo macchina fotocopiatrice, facciamo delle scansioni di documenti, e liberatorie e aggiornamento delle attività.

Anni fa lavoravo come commessa in un negozio di famiglia e contemporaneamente lavoravo presso due call center out-bound. Purtroppo il lavoro presso il call center non è durato tanto, e così ho trovato lavoro stagionale presso Ceramiche Nino Parrucca come commessa e decoratrice nel negozio di Mondello. Ho fatto anche dei corsi di formazione professionale nell' settore dell'educazione all'infanzia perché speravo di lavorare nelle scuole, e un corso di OSS.

Il mio disturbo mi ha bloccato per circa 10 anni e così ho dovuto interrompere la mia attività di lavoro perché non ce la

facevo più. Ho perso un bel po' di tempo a causa del mio disturbo e vorrei ritornare a essere di nuovo più attiva per questo mi auguro che con questi corsi che sto facendo al Club Itaca io possa di nuovo tornare ad avere un impegno lavorativo per avere una mia indipendenza, una mia autostima, e non dipendere economicamente più dalla mia famiglia.

L'esperienza di Job Station può essere utile come palestra di lavoro e per trovare l'opportunità di una forma mentis lavorativa per chi, come me, ha perso, interrotto o mancanza di esperienza per queste routine, abitudini e tipi di attività.

Svolgiamo lavori d'ufficio e di vario tipo con l'utilizzo di strumenti da ufficio e principalmente computer, scanner e stampante. Produciamo lavori di grafica con Canva, coi software del pacchetto Office produciamo anche alcuni contenuti testuali e trascrizione di dati, come il registro presenze e contabilità. Ci occupiamo anche della sistemazione e archiviazione, fisica e digitale, di documenti e spese fatturate. I lavori svolti solitamente sono in favore della nostra associazione Progetto Itaca Palermo ODV. Svolgiamo anche dei test



Rosaria

per le nostre valutazioni personali e attitudinali con lo scopo di capire ed essere individuati meglio nelle nostre abilità (skills), attitudini, ambizioni, cosa si può adattare meglio o di meno per la nostra vita lavorativa.

Mi è utile e d'aiuto nei confronti delle mie personali sfide e difficoltà derivanti dalla mia patologia ADHD, come per esempio migliorare la mia puntualità, gestione del tempo, organizzazione per lo svolgimento delle mie attività.

Purtroppo incontro anche alcune difficoltà e problemi ambientali o delle circostanze che possono causare alcuni stress, distrazioni o disturbo per mezzo di stimoli provenienti da dentro e da fuori la stanza della Job Station. Capitano un po' troppo spesso via vai di persone, gente che entra per parlare con qualcuno o con me.

Francesco

Fine Corso FAF



tori abbiamo conosciuto più a fondo termini e concetti legati alle malattie mentali, ai farmaci e ai diversi interventi psico-terapeutici con cui si possono affrontare.

Non nascondo che in alcuni momenti ho provato la sensazione di inadeguatezza insieme al desiderio di interrompere il corso ma il clima affettuoso che si è creato mi

Entrare a Villa Adriana e conoscere Progetto Itaca è un'esperienza difficile da dimenticare per tutti figurarsi per chi conosce i problemi di salute mentale da vicino come nel caso di un familiare di persone affette da ansia, nevrosi, schizofrenia, bipolarismo. Una condizione che merita senz'altro la massima attenzione. Pensare di fare incontrare in un corso di formazione il mondo di Progetto Itaca con quello delle famiglie in cui vivono persone affette da problemi di salute mentale, dedicando interi pomeriggi agli incontri con altri familiari nella propria condizione, è un'idea bellissima che soltanto dei volontari possono portare a compimento.

Enza, Lucia, Gaetano e Rosalba

i formatori del corso Famiglia a famiglia, organizzato da Progetto Itaca Palermo, hanno saputo, con la loro sensibilità ma anche preparazione, creare nel gruppo un clima confidenziale e di supporto che ha aiutato tutti a prendere coscienza della preoccupazione che genera, in ognuno di noi, fare i conti con la perdita della salute mentale dei nostri familiari.

Siamo partiti dal raccontarci per condividere storie dolorose ma non sono mancati i momenti in cui abbiamo ricevuto suggerimenti e consigli sulla gestione del dialogo ma anche dei comportamenti da adottare quando ci relazioniamo nell'ambito familiare. Dal manuale ma soprattutto dalle attente spiegazioni dei forma-

ha impedito di mollare e mi ha fatto invece partecipare agli incontri con assiduità un venerdì dopo l'altro.

E seppur nei mesi trascorsi insieme le situazioni non siano cambiate fare ormai parte del gruppo di familiari è per me un'altra risorsa a cui attingere e fare riferimento nei tanti momenti di difficoltà che purtroppo mi capiterà di dover affrontare. Un grazie a Progetto Itaca, ai volontari del corso FAF e al gruppo di familiari che ho conosciuto con cui ci siamo ripromessi di organizzare altri momenti di incontro con l'auspicio che siano occasione di supporto reciproco.

Alba Faraone

Una storia di psichiatria

Tra novembre e dicembre 2023 ho subito due ricoveri: psichiatria al P. e riabilitazione per un mese a VM. Non specifico per intero i nomi delle strutture (anche se si possono ben capire) per delicatezza. L'accoglienza a psichiatria è stata devastante e umiliante: spesso dico che con la privazione degli oggetti ci hanno tolto anche la dignità. La dignità di avere una penna per poter scrivere in quanto oggetto contundente, la dignità di avere delle cuffie con il filo che poteva strangolare, la dignità di fare la doccia senza il tubo e doccia per paura che ci impiccassimo. Le stanze erano poche: 15 posti letto (come ricordato da Tobino nei suoi racconti sulle donne di Magliano) e poche stanze chiuse perennemente a chiave, come se un pericolo imminente fosse sempre su di noi, come se la morte, qualora anche non ricercata da noi, ci fosse perennemente ricordata come atto primario della nostra pericolosità. Eppure ci si abitua a tutto, anche alla privazione delle scarpe coi lacci, il pessimo cibo dell'ospedale, le ore passate a guardare il tetto distesa a letto, le sigarette nella stanza fumatori, le finestre chiuse e sbarrate senza possibilità di apertura. Da una struttura alla seconda – riabilitativa – ci si arriva in ambulanza. L'accoglienza è dunque frettolosa, nauseante per le scaffali e l'instabilità del mezzo. Un mondo di malat* psichiatric* si apre alla tua vista, senza distinzione di gravità (e questo a mio parere è un bene per non fare differenziazioni). Se psichiatria è stata una esperienza da dignità lesa, la riabilitazione è ciò che di più simile ci sia al manicomio. La riabilitazio-

ne consiste nel fare 30 minuti di terapia individuale tre volte a settimana, 1 ora di terapia di gruppo al giorno (dove tutt* sono così affaccendat* a dir la propria che non si ascolta mai l'altr*) e mangiare a orari stabiliti, di fretta, sennò sbuffano. Punto. E per punto intendo che puoi fumare fuori, puoi fumare – di notte – anche dentro (complici l* infermier*); ci sono sbarre e reti metalliche alle finestre (ma le reti non nel prospetto principale per non dare una cattiva impressione del luogo), materassi scomodissimi, lenzuola bucate, cibo buono. Poi il nulla. Ascoltare la musica è impossibile perché appena ti vedono con la musica devono darti a parlare, se scrivi devono darti a parlare, se leggi devono darti a parlare. Quel barlume di speranza di ripresa non c'è e se c'è è solo per la quantità spropositata di somministrazione di farmaci aggrornata quotidianamente. Un prelievo a settimana, ematoma che resta. A chi crede che si sia contenti del riconoscimento pubblico come malat* psichiatric* dico che stare tutte persone estranee a non dover fare nulla è degradante, umiliante, noioso, tedioso, fastidioso. La gente stringata. I tempi corti dei luoghi normativi sono eterni, lì dentro. Si sa solo quando è sabato perché fanno il giro due medici specifici a cui devi raccontare se hai avuto pensieri suicidi: "sì", rispondi – e allora ti aumentano il Serenase, ad esempio. Paradossalmente in psichiatria si stava meglio perché le interazioni sociali non erano necessarie, mentre alla riabilitazione è assolutamente necessario, specificato, cercato, voluto. Le

persone in manicomio impazzivano perché stavano come noi dove non c'è una comunità, ma gente che ruba, spara, curthigghia, canta a volumi spropositati. La comunità però esiste. Basagliana. Esiste. Ed accoglie. L'esperienza al Club è interessante sia da un punto di vista psichiatrico che umano. Non ci sono addetti ai lavori, medici, infermier*, ma uno staff comprensivo, risoluto, disponibile. Ci sono delle attività, come questa del giornalino, scandite quotidianamente e settimanalmente e – fedelmente – tutte le persone della struttura si accingono in quella che può essere una reale riabilitazione comunitaria. Finalità ultima è l'autonomia del* paziente psichiatrico, che non è più paziente, ma persona con una propria dignità, un proprio carattere, le proprie peculiarità, accettate a livello comunitario. Fare amicizia è semplice, anche per gli introversi più accaniti, per le persone che hanno problemi relazionali. Un grande abbraccio ti scalda e ti fa sentire che, se tutt* affrontiamo lo stesso problema – sebbene provenienti da storia di vita diverse – ce la si può fare. Personalmente quando torno a casa la depressione continua, i pensieri brutti non mi lasciano, ma qua, qua dentro, con quest* amich* tutto passa in un soffio, anche nelle crisi più terribili di depersonalizzazione. Consiglio quindi a tutt* la possibilità di prendersi a cuore di sé, per affrontare un percorso comune che è la vita, perché insieme ce la si può fare, a raggiungere l'autonomia.

Marta Acciaro

Il disegno di Gaspare: I Crociati



Parte la campagna Salvadono



Parte la Raccolta Fondi "Salvadono": Progetto Itaca Palermo ODV lancia il Progetto Copilota per il bene comune. Con un'idea innovativa volta a coinvolgere la comunità e diffondere la consapevolezza sull'importanza della beneficenza, Progetto Itaca Palermo ha lanciato il progetto "Salvadono": si tratta di un'iniziativa che va oltre la semplice raccolta di fondi, proponendo un modo unico e coinvolgente per connettersi con persone in contesti diversi che cercano risposte e aiuto al problema della salute mentale. Il cuore del progetto è rappresentato dai salvadanai a forma di porcellino, marchiati con il logo di Progetto Itaca Palermo. Questi salvadanai non sono solo contenitori di monete, ma veicoli di connessione e consapevolezza. L'idea è di offrire questi piccoli porcellini in pre-

stato a persone o attività commerciali, come bar, ristoranti, negozi, creando così un ponte tra l'associazione e individui che potrebbero non essere a conoscenza della sua esistenza e trovare così un sostegno concreto. La campagna mira a superare i confini tradizionali della raccolta fondi, inserendosi in luoghi e situazioni quotidiane. Ad esempio, consegnando un salvadono a un bar, l'associazione può entrare in contatto con una clientela variegata, diffondendo il suo messaggio e incoraggiando la partecipazione alla missione di Progetto Itaca. Infatti sul porcellino è indicato il sito dell'Associazione tramite il quale è possibile mettersi in contatto e chiedere aiuto. Un altro obiettivo importante della raccolta fondi è l'educazione dei più giovani al concetto di beneficenza. Consegnando un salvadono a una famiglia, si crea un'opportunità per insegnare ai bambini il valore della solidarietà e del dare. La decisione di destinare un euro al salvadono anziché a un gelato diventa un momento formativo sulla generosità e sulla responsabilità sociale.

Il progetto mira anche a estendere la sua presenza nelle scuole attraverso la collaborazione con il "Progetto Prevenzione Scuola", cercando di coinvolgere studenti e insegnanti nella causa benefica. I salvadanai numerati, restituiti dai partecipanti, consentiranno anche di arricchire il database di contatti dell'associazione, facilitando la comunicazione e la collaborazione future.

Federica Terranova, direttrice degli eventi di raccolta fondi, ha coordinato la progettazione con la realizzazione di 360 salvadanai, oltretutto frutto della generosa donazione di una fedele amica dell'associazione, dalle dimensioni contenute, circa 10 cm, facilitando così la restituzione entro un breve periodo. Questa scelta mira a mantenere un contatto più frequente con i donatori, incoraggiando un ciclo continuo di donazioni che si moltiplicano nel tempo.

Il "Salvadono" non è solo una campagna di raccolta fondi; è un'iniziativa che unisce la comunità intorno a valori di generosità e solidarietà. Progetto Itaca Palermo si propone di dimostrare che ogni piccola azione conta e che, insieme, possiamo fare una differenza significativa nella vita di coloro che ne hanno bisogno.

Federica Terranova

Tutti Matti per il Riso al Ristorante

Raccolta Fondi "Tutti Matti per il Riso al Ristorante": Una Deliziosa Iniziativa a Supporto della Salute Mentale

Palermo si prepara a accogliere con entusiasmo la seconda edizione della campagna di sensibilizzazione e raccolta fondi "Tutti Matti per il Riso al Ristorante" di Progetto Itaca. Quest'anno, l'iniziativa si sviluppa ulteriormente con il coinvolgimento di ristoranti locali nella pregiata iniziativa. In concomi-

tre ristoranti aderire con entusiasmo: Le Caveau, Il Caffettino e Deja-vu di Palermo.

L'essenza di questa originale iniziativa culinaria sta nel coinvolgimento dei ristoratori, i quali propongono speciali ricette preparate con il rinomato riso carnaroli di Tutti Matti per il Riso. Una parte del ricavato di ogni piatto venduto sarà destinata in beneficenza a Progetto Itaca Palermo ODV. Questo denaro, preziosamente rac-

colto, contribuirà a finanziare le attività del Club Itaca Palermo di Villa Adriana, permettendo l'ampliamento e il rinnovamento dei servizi nel campo della Salute Mentale. L'obiettivo di "Tutti Matti per il Riso al Ristorante" va oltre la semplice raccolta fondi. Questo evento, che si colloca in un contesto culinario, si propone di far conoscere Progetto Itaca a un pubblico più ampio, informando i palermitani sulla realtà dell'associazione. In questo modo, si stende una mano concreta di aiuto non solo alle persone che soffrono direttamente, ma anche ai loro familiari e a coloro che potrebbero conoscere qualcuno in difficoltà. La campagna cerca di superare gli ostacoli legati allo stigma ancora associato alle malattie mentali, incoraggiando coloro che ne hanno bisogno a chiamare e cercare supporto.

L'iniziativa culminerà nell'evento di premiazione a ottobre, durante l'annuale manifestazione della nostra associazione "Beneficemente", dove verrà riconosciuta la migliore ricetta proposta dai ristoranti partecipanti. La giuria sarà composta dall'Accademia Italiana della Cucina di Palermo e dai soci del Club Itaca Palermo.

Attualmente, tre nuovi ristoranti hanno aderito all'iniziativa, ma la lista continua a crescere. Un sentito ringraziamento va ai ristoratori e agli chef che, con grande sensibilità, si sono impegnati in questa causa. Invitiamo tutti a partecipare come degustatori, prenotando un tavolo e assaporando la ricetta speciale proposta per Progetto Itaca Palermo. Sarà un'esperienza non solo culinaria ma anche di solidarietà. Seguitemi sui nostri social, taggatevi e unitevi a noi per rendere questa iniziativa un successo che va oltre il piacere della buona cucina.

I PRIMI RISTORANTI
CHE ADERITO NEL 2024

CAVEAU
Via Messina 38/a

Caffettino
Palermo
Via Sammartino, 116A

DÉJÀ VU
VIALE STRASBURGO, 38

SE SEI UN RISTORATORE E VUOI PROPORRE SUL MENÙ
IL NOSTRO RISO NON ESITARE A CONTATTARCI

TUTTI MATTI
PER IL
RISO

PROGETTO ITACA
PALERMO
PER LA MENTE, CON IL CUORE

VAI ANCHE TU
ED ORDINA
IL NOSTRO
RISO

AIUTACI AD
AIUTARE
CON GUSTO

tanza con la Giornata della Salute Mentale, che si celebra il 10 ottobre di ogni anno, Progetto Itaca da più di dieci anni in tutte le sedi presenti sul territorio nazionale, apre dei banchetti solidali per dare un cambio di una donazione. L'iniziativa che ha il nome di "Tutti matti per il Riso" a Palermo ha lanciato questa ulteriore campagna di solidarietà, "Tutti matti per il Riso al Ristorante" che ha visto, quest'anno, già

colto, contribuirà a finanziare le attività del Club Itaca Palermo di Villa Adriana, permettendo l'ampliamento e il rinnovamento dei servizi nel campo della Salute Mentale.

L'obiettivo di "Tutti Matti per il Riso al Ristorante" va oltre la semplice raccolta fondi. Questo evento, che si colloca in un contesto culinario, si propone di far conoscere Progetto Itaca a un pubblico più ampio, informando i palermitani sulla realtà

La Ricetta dello chef Gigi Mangia



Carissimo Ugo, come la ritrovi in Sicilia? - Bellissima, e poi questo tiepido sole, qui, ha una luce diversa. E' proprio vero la primavera qui si vive, si respira, si gusta, oserei dire. - Giusto, qua in Sicilia il "Tempu nnu manciamu", le stagioni ancora hanno un gusto particolare. E oggi PRIMAVERA voglio farti gustare. Oggi mangeremo la FRITTELLA! - No, niente fritti ancora, BASTA, io voglio continuare questo giro di Sicilia in buona salute. - Tranquillo, niente di fritto. Questa non è una leccornia dolce spolverata di zucchero o polvere di cacao, ma un vero inno alla primavera e per giunta "fresca". Infatti il nome di questa minestra non viene da "FRITTU", ma da "FRIDDU" non nel senso del freddo vero e proprio, ma del NON CALDO. La FRITTELLA è un piatto da non mangiare caldo, perché devi sentire il fresco profumo del finocchietto di montagna che strilla l'arrivo di PRIMAVERA. Devi sentire la musica croccante delle fave "scricchiate" e dei piselli "muninati", devi vivere il gusto dolce dei carciofi, che in questo periodo dell'anno raggiungono la loro completa maturazione che manifestano con una timida barbetta. La FRITTELLA è una vera e propria ode alla giovinezza, e, qui,

nita impropriamente così, ma come può stringersi dentro i confini di una parola la forza del risveglio della natura? La FRITTELLA è il modo di esorcizzare l'INVERNO, di cacciarlo via. È il modo per gustare la freschezza colorata di verde della natura che si sveglia dal letargo colore della terra brulla. Si racconta che la inventò una giovane mamma che aveva temuto di perdere i figli per una brutta polmonite dopo un inverno particolarmente rigido. Pampinedda, così era soprannominata Maria Cavalario, la donna che cucinò per prima la FRITTELLA. Era l'inverno del 1412, il quinto di una serie di inverni rigidissimi, il freddo quell'anno sembrava non finire mai. Le grotte della Serra della Pizzuta e del Pelavet traboccavano di neve, la temperatura era scesa fino a dieci gradi sottozero per più di quattordici giorni e la polmonite aveva falciato anziani, donne, bambini tra i più poveri. In città era più difficile difendersi dal freddo per coloro che non abitavano case degne di questo nome, per tutti quelli che sopravvivevano nei "catoì" fatti di frasche e fango. Pampinedda con la sua famiglia viveva proprio in uno di questi "catoì" in quella zona di Palermo che oggi individue-

in Sicilia, remmo tra il vicolo Pirriaturi e le sempre giovani restiane, caro Ugo. - E bene, anche questa volta mi hai vinto, ma questa minestra? - Vedi, Ugo l'ho definito in Sicilia, remmo tra il vicolo Pirriaturi e le catacombe di Porta d'Ossuna. In quella zona allora era la depressione del Papireto e a ridosso del fiume esistevano tantissimi orti, dove si coltivavano a seconda della stagione legumi e ortaggi poveri infestati dal finocchietto che a primavera con il suo aroma pungente annunciava la primavera. Ora, questa donna, straziata per la malattia dei suoi figli li condusse ormai agonizzanti al "Chiano di Sant'Oliva" dove sorgeva la chiesa dedicata alla Patrona e lì si compì il miracolo, dopo l'aspersione con l'acqua i ragazzi furono salvati. La notte in sogno la Santa stessa sembra abbia dato la ricetta a Maria "Pampinedda" ordinandole di andare a raccogliere i quattro ingredienti e di cucinare questa zuppa da distribuire a tutti i poveri della sua borgata in ringraziamento della grazia ricevuta, ed eccoti la ricetta : - "Scricchiate le fave e muninate i piselli", sbucciate fave e piselli, avendo cura per le prime di togliere anche la seconda cuticola, pulite i carciofi, togliendo le punte le foglie dure e quella piccola barbetta, tagliateli a spicchi e lasciateli in acqua col limone. In un tegame fate rosolare una cipolla tagliata sottile con un goccio d'olio di frantoio. Appena imbiandita la cipolla aggiungete i carciofi scolati, le fave e i piselli e coprite con acqua calda dove è stato lessato abbondante finocchietto, lasciate cucinare a fuoco dolcissimo per una ventina di minuti e a cottura ultimata aggiustate di sale e pepe.

E BUON APPETITO

Il vostro #cuocoperamico

Gigi Mangia

L'Angolo della poesia

Celesti Correnti

Gente che corre, gente che si colora, gente che si onora del senso del sentimento, vistosi doni in cerca di sfogo, umili segni per strada divisi da regole senza commenti, umiltà che cresce come il singhiozzo di un bambino, che dopo il pasto ride e chioggia il suo sederino.

Momenti intensi in queste mura chiamate Forza e amicizia, ecco dove si possiede il senso naturale che dai, adesso è amore, vuoi come cominciare che sia la tua vera esatta responsabilità, la contenta gioia della fetta di una nuova parola, come un bacio veloce ma pieno di sensibilità, nostra e l'anima nostra e la signoria armonia, e come che sia così e com'è che sia, un mondo senza forzatura ma esattamente come trovare un dio diverso da quello scritto, così siamo di nuovo tutti, innamorati della poesia, conoscersi per voglia di sesso sfrenato senza paura del codesto tempo che in tutto, ci ha fermati, così cari fratelli e sorelle prendiamo la mano di chi ci chiama, per amare la colorata sensazione di aver respinto un orco senza volto, da darci il ognuno, sentimento da formarci carattere sempre, in ogni iniezione d'amore l'anima corre nelle nostre energie che ci rende sani nella costante, simpatie di chi ci ha lasciato per fare spazio, nella nostra origine naturale personale da udire il suo bussare, come se fosse una carezza di un piacere erotico emotivo, com'è bello le celesti correnti.

Il cielo è fratello del nostro desiderio di follia soleggiante, belli e in duetto.

Roberto Ctti.

Come una spelonca

Come una spelonca

giace il mio cuore.

Dolce la voglia di amare.

Istinto per natura.

Ah... che ne sanno i boschi

e le fitte tenebre!

Sono in piedi grazie all'amore

che mi percuote e scuote,

che mi dà linfa appagamento.

Cosa sono i giorni senza di lei,

regina delle notti e dei giorni,

mi innalzo nei mirabili cieli

che nessuno ha mai visto,

per scrutare l'impercettibile

che da ora in poi,

custodirò

segretamente.

K.S.

IL TUO CINQUE X MILLE A PROGETTO ITACA PALERMO

FAI UNA DONAZIONE CON IL CUORE



C. F. 97262010826

PROGETTO
ITACA



PER LA MENTE, CON IL CUORE.



**aiutaci ad
aiutare!**

Parte la campagna di raccolta fondi
di **PROGETTO ITACA PALERMO**