



PER LA MENTE. CON IL CUORE

PROGETTO ITACA FIRENZE

# Sirene

FEBBRAIO 2015 - GIORNALINO DELL'ASSOCIAZIONE VOLONTARI PER LA SALUTE MENTALE - n° 5



## Corri e cammina. Per la mente con il cuore.

Slow e-motion: prima mobilitazione nazionale per la Salute Mentale. L'8 ottobre abbiamo organizzato il 1° evento nazionale di Progetti Itaca, SLOW E-MOTION: si è trattato di una camminata nella nostra città che abbiamo trasformato in un'occasione di informazione, sensibilizzazione e raccolta fondi in concomitanza con la Giornata Mondiale della Salute Mentale (10 ottobre). Nostro partner è Firenze Corre, organizzazione che promuove un allenamento di gruppo aperto a più generi di attività sportive (corsa, camminata sportiva, nordic walking, dog walking.....) lungo le vie del centro storico. Siamo presenti ogni mercoledì del mese in Piazza del Duomo (punto vendita Universo Sport) alle ore 19,30 per correre e camminare insieme. Vi aspettiamo!!



**CORRI e CAMMINA,**  
per la MENTE con il CUORE

*Lo sport ed il movimento  
creano benessere...  
MUOVETEVI CON NOI!!!*

**Ogni Mercoledì  
partecipiamo  
all'allenamento  
di Firenze Corre**

**Appuntamento: 19,30  
Universo Sport  
in Piazza Duomo**



## SOMMARIO

- 2/3 Come Club Itaca ci aiuta nelle difficoltà di relazione
- 4 Il nostri Nuovi Corsi: Restauro e Bigiotteria
- 5 Gli standard del Club: Essere Socio  
Le Ricette del Club: Vellutata di Patate e Pecorino
- 6 Cercasi Volontari  
I Familiari raccontano
- 7 Progetto Scuola riceve il Patrocinio del Comune  
Grazie a voi che ci sostenete
- 8 Attività e Corsi settimanali del Club  
Come Sostenerci  
Consiglio Direttivo  
Le Sedi di Progetto Itaca

## Come Club Itaca ci aiuta nelle difficoltà di relazione

a cura dei Soci e Staff del Club

**Alessandro G. :** Secondo me Club Itaca aiuta a superare le difficoltà cercando di raggruppare le persone per poter lavorare insieme. Questo lavorare insieme aiuta: uno perché bisogna chiedere informazioni di coinvolgimento e farsi le domande sul piano di lavoro, che aiuta a tirare tutto fuori. Perché dentro abbiamo delle risorse nascoste e Club Itaca fa uscire questi talenti individuali, cominciando da piccoli passi giorno per giorno, chiedendo delle rassicurazioni nel gruppo e confrontandosi. Nelle relazioni ci possono essere dei fraintendimenti, che parlandosi si possono chiarire. È questo il bello di Club Itaca, il superamento di queste tendenze negative per un benessere maggiore.

**Francesco C. :** A me Club Itaca ha aiutato a superare le difficoltà relazionali aprendomi di più con gli altri. Il lavorare insieme con gli altri mi è stato utile a capire come interagire con il gruppo e a dire le mie opinioni. Il Club sprona ad aprirsi con gli altri e questa è una cosa bellissima.

**Francesca C. :** Club Itaca mi aiuta, ma ammetto che funziona perché mi faccio aiutare; non sono sempre stata collaborativa; infatti negli anni ho fatto disperare alcuni psichiatri e alcuni psicologi vivendo ostinata nel mio mondo di fantasia e non aprendo finestre. Un giorno ho deciso di vivere, anche se vivere è soffrire ed io, che ero sola e nullafacente, al Club ho trovato gli altri e delle mansioni da svolgere, uno fianco all'altro. In principio sentivo una fatica grossa e sempre rimpiangevo il mio mondo di fantasia e magari al Club stavo poche ore o addirittura non arrivavo la mattina.

**POI HO PRESO IL RITMO E ADESSO, DOPO  
UN ANNO E MEZZO,  
APPREZZO SINCERAMENTE QUELLO CHE  
MI VIENE OFFERTO DAGLI ALTRI SOCI,  
DALLE STAFF, DALLE VOLONTARIE...  
DIREI DAGLI AMICI.**

**Daniele A. :** Club Itaca per me personalmente è importante per instaurare nuove amicizie, rapportarsi serenamente con gli altri e fare nuove esperienze che ci aiutano ad aprirci la mente e rinnovare lo spirito.

**Chiara B. :** Club Itaca mi aiuta a superare gli ostacoli, le difficoltà e le paure che ogni tanto ho, però devo confessare che qualche paura di sbagliare a volte ce l'ho, anche qui. Ma va sempre meglio!!

**Chiara M. :** Io mi sento molto migliorata da quando vado al Club Itaca perché ho fatto varie amicizie ed ho trovato tante brave

persone che mi vogliono bene e mi sono sentita accettata da tutti. Poi ho trovato anche ostacoli duri da superare ma ne vale sempre la pena perché per crescere bisogna anche soffrire. Si può passare anche da una stanza piena di spigoli, chiodi e fili elettrici per poi stare meglio ed uscire da Itaca con un bel sorriso. Io vado volentieri, in particolare ho legato con molte persone e anche se ci sono dei momenti bui non mi sono mai arresa e anche questo è importante.

**Marco B. :** Quello che posso dire da quando sono arrivato a Club Itaca è che avevo molti disagi ma con il passare del tempo le cose sono migliorate, non subito, ci sono voluti del tempo e degli sforzi, per arrivare ad un obiettivo e per migliorare me stesso nel disagio in cui mi trovavo. Il primo passo è stato quello di incominciare a parlare con lo Staff, instaurare un rapporto con loro e poi piano piano sono riuscito a conoscere altre persone nuove che entravano nel Club per diventare Soci. L'insistenza del continuare a venire, nonostante all'inizio non sentissi più il desiderio di continuare, con il tempo mi ha giovato. Ho raggiunto molti risultati positivi e sono cresciuto molto psicologicamente. Prima non riuscivo ad esprimermi, ero molto cupo ma con il passare del tempo le cose sono cambiate e sono riuscito sempre più ad entrare in situazioni che prima non avrei mai affrontato. Con il passare del tempo sono riuscito a volermi più bene e dopo anche a voler più bene agli altri.

**Chiara C. :** Club Itaca è sicuramente un incontro importante per me. Ancora ho difficoltà a relazionarmi con alcune persone che ne fanno parte e ancora ho difficoltà ad accettare alcuni aspetti di me stessa. Da quando ci sono stata la prima volta sono passati quasi due anni e in questo periodo il Club è stato un punto di riferimento importante da cui trarre energia e sostegno per tutte le attività che ho svolto anche in altri ambiti. Vedo che anche per altri è così. In questo periodo in realtà mi sento un po' stressata e anche un po' giù di corda e per questo ho difficoltà a interagire rispetto ad altri momenti in cui ero più felice. Spero che le cose miglioreranno per me e che potrò ritornare presto a sorridere "spensieratamente".

**Josephine G. :** Club Itaca è un grande punto d'approdo e di riunione. Il confronto con gli altri Soci è una buona palestra di vita. Sono certamente contenta di far parte di questa realtà e di conoscere persone nuove con cui interagire di giorno in giorno. Posso dire di avere nuovi amici con cui condividere momenti felici insieme. Inoltre qui ho la possibilità di mantenere in allenamento la mente e le mie capacità con il lavoro sul PC, in cucina e nell'orto. Grazie ancora a Club Itaca e a chi ne fa parte.

**Marco T. :** Club Itaca mi ha aiutato a superare le difficoltà nelle relazioni. Siamo una squadra, un team di persone che si conoscono e che hanno delle passioni in comune : la cucina, il cinema, il tempo libero. Ogni giorno al Club si sta molto insieme e ci si aiuta a vicenda. Personalmente mi sento molto più autonomo, inserito e più sciolto. La presenza dei miei amici mi fa sentire meno solo, più felice e più portato a pensare in positivo alla vita e ai problemi che ogni giorno devo affrontare. Di questo sono molto grato a Club Itaca.





**Luca M.** : Mi trovo abbastanza bene, perché ho trovato una certa accoglienza. Mi sento più tranquillo anche perché nel Club ho trovato degli interessi, ad esempio il restauro dei mobili al quale mi sto appassionando. E poi le cene e i pranzi sono molto scherzosi e divertenti. Per quanto riguarda le relazioni specifiche ho legato con qualcuno di più e con qualcuno di meno: alcuni li vedo anche al di fuori dal Club. Concludo dicendo che addirittura ho invitato a partecipare al Club alcuni miei amici. Quindi grazie a tutti!

**Fabio G.** : Frequentando Club Itaca mi sono reso conto che esistono delle persone che possano darti affetto standoti vicino. Ci diamo una mano a superare le difficoltà di ognuno di noi e ci impegniamo a far stare meglio il prossimo. Congratulazioni a tutto lo Staff e Soci.



**Camilla R.** : Sono venuta a conoscenza di Progetto Itaca tramite una psicologa della Asl e subito mi sono incuriosita a questa cosa a tal punto che sono andata a scoprire questo Club dove ho trovato accoglienza, disponibilità e affetto. Ora è più di un anno che sono Socia! Mi trovo bene ed ho legato con tutti!



**Jennifer:** Le persone sono profondamente diverse le une dalle altre, ognuno di noi ha una storia personale, ognuno porta in sé ferite più o meno profonde, ma porta in sé anche esperienze e ricchezze da poter condividere e donare agli altri. Lavorare al Club mi ha dato la possibilità di raccogliere ogni giorno piccoli tesori da ognuna delle persone che lo frequentano e allo stesso tempo ha richiesto che fossi disponibile ad aprirmi e condividere con gli altri parti di me. Tutto questo rende una Clubhouse un posto molto speciale nel quale lavorare e crescere, personalmente e professionalmente, perché non esiste la competizione, ma si lavora fianco a fianco, si collabora affinché le risorse di ognuno di noi possano essere potenziate al massimo e contribuire a rappresentare un pezzetto di quel "tutto" che ogni giorno creiamo. Per fare questo tutti i giorni ci dobbiamo mettere alla prova nel rispetto reciproco, imparando che ogni relazione è diversa e che può farci scoprire lati di noi stessi fino ad allora nascosti.



**LE RELAZIONI ALL'INTERNO DEL CLUB  
SONO LA RICCHEZZA PIU' GRANDE.  
OGNUNO PARTECIPA CON  
LE SUE QUALITA' E  
L'UNICITA' DI CIASCUNO DIVENTA  
UNA RISORSA  
PER IL GRUPPO INTERO.**



**Elena** : Le relazioni all'interno del Club sono la ricchezza più grande. Ognuno partecipa con le sue qualità e l'unicità di ciascuno diventa una risorsa per il gruppo intero. Personalmente, attraverso il lavoro con gli altri scopro ogni giorno qualcosa di loro e imparo qualcosa di me, dai punti di forza alle fragilità su cui lavorare, allenandomi costantemente all'auto-osservazione, all'apertura, a non dare niente per scontato, all'entusiasmo di fare le cose insieme... Mi viene in mente un proverbio africano, letto da qualche parte: "Se vuoi andare veloce vai da solo, ma se vuoi andare lontano, vai insieme a qualcuno".



## I nostri nuovi corsi: Restauro e Bigiotteria

a cura dei Soci e Staff del Club

Grazie ai volontari Enrico, Antoinette e Tita al Club noi Soci scopriamo nuove abilità e forse anche nuove passioni. Recentemente Tita ha proposto due nuovi corsi che hanno raccolto molti consensi fra di noi. Il primo è un corso di restauro, tenuto da Roberta, una restauratrice professionista: il corso ci piace molto. Abbiamo lavorato a un mobile offerto da Tita, degli anni '20, che è stato venduto all'asta di Natale in favore dell'AIRC. Il lavoro è coinvolgente e sebbene nessuno di noi, a parte Piero e Luca, abbia esperienza in questo campo, grazie a Roberta che non ci fa sentire imbranati, stiamo funzionando molto bene. Abbiamo saputo che il mobile da noi restaurato, è stato venduto all'asta organizzata dall'AIRC a 400 euro. Siamo

felici d'aver aiutato anche noi la ricerca sul cancro. Il corso di bigiotteria, che credevamo fosse una passeggiata, invece, si è rivelato bello ma complesso. Tuttavia abbiamo appena cominciato a seguire le lezioni e siamo fiduciose che con l'aiuto di Tita miglioreremo! Stiamo pensando per il futuro, fra Soci, Staff e Volontarie, di creare dei bijoux che ci possano aiutare a raccogliere fondi ai nostri eventi. Dopo il primo ciclo di lezioni abbiamo già realizzato due collane e molti orecchini. Uno dei nostri corsi più avviati è quello di giornalismo, gestito da Enrico, nostro storico volontario e giornalista professionista. Con lui leggiamo giornali e riviste, buttiamo giù testi ed esaminiamo foto. Il suo è un aiuto prezioso anche per "Le

Sirene". Le sue classi sono seguite da tempo perché sempre avvincenti e non ci annoiamo mai. Enrico ci parla infatti del suo ambiente, cioè della cultura, e ci affascina con i suoi racconti su mostre, concerti e conferenze stampa. Antoinette invece, da più di un anno, tiene un corso di inglese per principianti. Recentemente i Soci Francesca e Alessandro, che hanno molta familiarità con questa lingua, la aiutano a portare avanti le lezioni. Grazie al materiale che Antoinette "scova" su internet e sui suoi libri, le lezioni non sono mai noiose e sono utilissime per reinserirsi nel mondo: nel lavoro, nei viaggi, in collaborazioni che arriveranno e soprattutto per essere parte del movimento mondiale delle Clubhouse.





## Gli Standard delle Clubhouse: sono le idee, i principi su cui queste si fondano.

Le Clubhouse sono ad oggi 323 in 30 paesi in tutto il mondo

### 1° standard: ESSERE SOCIO

- **L'adesione è volontaria e senza limite di tempo.**
- **L'associazione alla Clubhouse è aperta a chiunque abbia una storia di malattia mentale.**
- **I Soci scelgono la modalità in cui utilizzare la Clubhouse.**
- **I Soci frequentano liberamente scegliendo tempi e modi.**
- **Non esistono regole intese a forzare la partecipazione dei Soci.**
- **Tutti i Soci hanno uguale accesso ad ogni opportunità della Clubhouse.**
- **I Soci hanno il diritto di immediato ritorno nella Clubhouse dopo qualsiasi periodo di assenza.**
- **La Clubhouse si preoccupa dei Soci che non stanno frequentando o si isolano.**

**Al Club tutti si occupano della cucina: dalla spesa alla tavola,  
l'autonomia si fortifica e c'è chi scopre lo chef che ha in sé**

## VELLUTATA DI PATATE E PECORINO



### INGREDIENTI

(8 persone)

- 1 KG DI PATATE
- 2 CIPOLLE BIONDE
- 150 GR PECORINO A TOCCHETTI
- 1 MANCIATA DI PREZZEMOLO TRITATO
- 2 CUCCHIAI DI PARMIGIANO
- MEZZO BICCHIERE DI LATTE
- SALE, PEPE, Q.B.

### PREPARAZIONE

Tagliare le cipolle sottili e farle soffriggere per 5 minuti nell'olio. Aggiungere le patate pelate e tagliate a tocchetti. Far rosolare ed insaporire un po'. Aggiungere 1 litro d'acqua, alzare la fiamma fino a quando prende a bollire. Poi coprire con un coperchio ed abbassare la fiamma. Lasciare cuocere per circa 40 minuti. Controllare che le verdure siano morbide e ben cotte. Togliere dal fuoco e frullare il composto. Aggiungere il prezzemolo tritato, il pecorino a tocchetti e mezzo bicchiere di latte. Rimettere sul fuoco a scaldare senza far bollire. Servire ben caldo dopo aver cosperso la zuppa con pepe e parmigiano grattugiato a piacere.



## Cercasi Volontari

**A BREVE AVRÀ INIZIO UN NUOVO CORSO DI FORMAZIONE  
PER VOLONTARI.**

**CHI FOSSE INTERESSATO POTRÀ CONTATTARCI:**

**[volontari@progettoitacafirenze.org](mailto:volontari@progettoitacafirenze.org)**

**tel. 055 0672779**

**ABBIAMO BISOGNO DI NUOVI VOLONTARI.**

**Ci stiamo organizzando per offrire il servizio di  
ASCOLTO TELEFONICO**

## I Familiari raccontano

### “ 3 PAROLE CHIAVE ”

di M.L. BRACCINI

Se posso sintetizzare cosa mi ha lasciato il corso lo faccio con alcune parole chiave: **CONSAPEVOLEZZA**: del problema, che è la prima cosa che noi familiari dobbiamo avere e non è scontata; **CONOSCENZA**: in quanto abbiamo appreso tante nuove cose sul disturbo, sui farmaci, sulle modalità per gestirlo; **CONDIVISIONE**: dello stesso problema con altre persone; ed è veramente importante sentirsi capiti fino in fondo da qualcuno che sta vivendo il tuo stesso dramma; serve a ridimensionarlo un pò. Grazie a tutti di nuovo.

**Chiama in sede  
e chiedi di  
Romana o Enrico  
Tel. 055 0672779**



### “SONO CONTENTISSIMA”

di F.DEL PANTA

Sono contentissima di aver partecipato a questo corso. Sapevo che c'era tanta sofferenza oltre la mia, mamma di una ragazza che sta male, ma confrontandoti con altri ti senti meno sola e accetti tutto molto meglio. Ringrazio tantissimo Progetto Itaca Firenze che mi ha dato questa possibilità. Un grosso abbraccio a tutti quanti.

*Il corso di formazione per Familiari prevede un colloquio iniziale,  
è strutturato in 12 incontri settimanali. È gratuito*

# Il Progetto Scuola: Patrocinio

di LIVIA



Prot.2014/ 256023

Gent.ma  
Livia Frescobaldi  
Legale Rappresentante  
Associazione Progetto Itaca Firenze  
Via Gino Capponi, 25  
50121 Firenze

Richiesta del 01/10/2014  
Palazzo Vecchio 22/10/2014

Gent.ma Livia Frescobaldi

Ricevo la comunicazione relativa al Progetto Scuola, "Disagio adolescenziale e disagio mentale", organizzato dall' Associazione Volontari per la salute Mentale Itaca Firenze, che si svolgerà nella nostra città nel corso dell'anno scolastico 2014-2015.

Sono lieto di comunicare la concessione del Patrocinio di questa Amministrazione Comunale.

Il presente Patrocinio è concesso in conformità a quanto stabilito dal "Disciplinare delle Attività di Rappresentanza Istituzionale del Comune di Firenze" approvato con Deliberazione di Giunta n.2009/G/445 del 14/07/2009.

Ricordo, che la concessione del patrocinio lascia impregiudicati tutti gli aspetti relativi agli adempimenti che gli organizzatori sono tenuti ad effettuare per lo svolgimento della manifestazione.

Per qualsiasi informazione, può rivolgersi all'Ufficio del Sindaco - P.O. Affari Generali - al numero : 055/276- 8297

L'occasione mi è gradita per inviare i miei migliori saluti.

Questa volta vogliamo condividere con tutti voi questo nostro grande successo. Abbiamo incontrato il Vice Sindaco del Comune di Firenze, Cristina Giachi, assessore all'Educazione e alle Politiche Giovanili. Lo scopo dell'incontro era di fare conoscere l'Associazione e nello specifico informarli sul Progetto Scuola, per il quale abbiamo pensato di richiedere il patrocinio del Comune. L'assessore Giachi ha mostrato fin da subito grande disponibilità ed interesse, tanto che in futuro ha espresso la possibilità di estendere l'iniziativa "Chiavi della Città" ai Licei fiorentini, in questo caso, il nostro progetto potrebbe fare parte di questa campagna di sensibilizzazione. A seguito del nostro incontro il Sindaco ha concesso al Progetto Scuola il patrocinio del Comune di Firenze.



## Grazie a chi ci sostiene

di SOFIA

Carissimi,

Vogliamo ancora ringraziare tutti voi per aver dato il vostro affettuoso sostegno a Progetto Itaca Firenze, partecipando con entusiasmo ai nostri eventi del 2014.

Grazie alla vostra grande generosità quest'anno abbiamo potuto aiutare 28 giovani Soci di Club Itaca Firenze a ritrovare la volontà di ricostruire la propria vita, valorizzando le proprie risorse nel loro percorso di riabilitazione sociale e lavorativa. Con il vostro contributo aiuterete a cambiare la cultura ancora diffusa di pregiudizio sulla malattia mentale ridando fiducia e futuro a chi ne soffre.

**OGNI VOLONTARIO È UNA RISORSA CENTRALE E INSOSTITUIBILE  
AFFINCHÉ I PROGETTI SI TRASFORMINO IN REALTÀ.**

## ATTIVITÀ e CORSI SETTIMANALI CLUB ITACA

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Mattina	<b>CLUB ITACA</b> CUCINA	<b>CLUB ITACA</b> CUCINA		<b>CLUB ITACA</b> CUCINA	<b>CLUB ITACA</b> CUCINA
	SEGRETERIA	SEGRETERIA		SEGRETERIA	SEGRETERIA
	MANUTENZIONE	MANUTENZIONE		MANUTENZIONE	MANUTENZIONE
	COMUNICAZIONE	COMUNICAZIONE: Redazione "LE SIRENE"	<u>ATTIVITÀ</u> <u>VOLONTARI</u>	COMUNICAZIONE Redazione "LE SIRENE"	COMUNICAZIONE
	<b>FORMAZIONE:</b> Corso di Inglese	<b>VERDE:</b> Cura orto	Scuole Formazione Famiglia Famiglia Comunicazione Eventi	<b>FORMAZIONE:</b> Corso di Giornalismo Corso di Cucina	<b>LAVORO:</b> Ricerca opportunità
Pomeriggio	MANUTENZIONE	MANUTENZIONE		MANUTENZIONE	MANUTENZIONE
	SEGRETERIA	SEGRETERIA		SEGRETERIA	SEGRETERIA
	<b>FORMAZIONE:</b> Corso di Orticoltura Corso di Storia	<b>CINECLUB</b> e <b>CENA</b> 2° del mese		<b>FORMAZIONE:</b> Corso di PC	<b>RIUNIONE MENSILE</b> festeggiamenti compleanni 4° del mese

### COME SOSTENERCI

#### In Banca

Con BONIFICO su Banco Popolare Società Cooperativa IBAN: IT 98 W 05034 02801 000000001033

Con ASSEGNO Bancario o Circolare intestato: PROGETTO ITACA FIRENZE

#### Carta di Credito

Circuito cartaSi, comunicandoci i dati oppure in sede tramite il nostro POS

#### In Posta

Su Conto Corrente N. 1003630801 causale del versamento: EROGAZIONE LIBERALE

#### 5 x 1000

Firmando nell'apposito spazio della Dichiarazione dei Redditi e CUD e indicando il C.F. di PROGETTO ITACA FIRENZE 94195140481

#### Consiglio Direttivo

**Presidente** Jacopo Morelli

**Vice Presidente** Paolo Orlando

**Tesoriere** Lorenzo Galeotti Flori

**Consiglieri** Ughetta Radice Fossati, Nicolas Flaure

Alessandra Pacchiani, Silvia Orsi Bertolini

Sofia Uzielli, Ornella Pontello, Romana Derin

Franco Cammarata

**Presidente Collegio dei Revisori**

Eleonora Di Vona

PROGETTO ITACA MILANO - 02.62695235

PROGETTO ITACA ASTI - 0141.352221

PROGETTO ITACA GENOVA - 338.7947717

PROGETTO ITACA PARMA - 340.8173391

PROGETTO ITACA PALERMO - 340.0560913

PROGETTO ITACA ROMA - 06.87752821



**PROGETTO ITACA FIRENZE - ONLUS**  
Associazione di Volontari per la Salute Mentale

Via Gino Capponi 25 - 50121 Firenze

Tel. 055 0672779 - Cell. 331 8265755

[info@progettoitacafirenze.org](mailto:info@progettoitacafirenze.org)