



PROGETTO ITACA

NEWS

il Séstante



NUMERO 48

Navigando tra il sé e l'altro verso la nostra Itaca

GENNAIO-FEBBRAIO 2021

EDITORIALE

I servizi di riabilitazione offerti al Club Itaca Roma non sono mai cessati nemmeno in questo tempo di crisi pandemica prolungata. Se ciò fosse avvenuto, proprio all'inizio di una crisi umanitaria assoluta come quella che è ancora in corso, sarebbe stato un micro disastro umanitario nella macro calamità generale. Per questo ai servizi d'aiuto ordinari ne abbiamo aggiunti altri di tipo straordinario adattandoci alle mutate condizioni per meglio sostenere le persone fragili. Purtroppo, la perdita di certezze e l'aumentato rischio di emarginazione sociale sono cresciuti di pari passo al contrarsi del sistema sanitario dedicato ai malati mentali, con un conseguente riversarsi di richieste sul privato sociale come il Club Itaca Roma. Per questo noi ci siamo e accogliamo chi ha bisogno. Sostienici anche tu, fai una donazione!

**Sommario:**

- *La Poesia della Befana* Pg.2
- *Pandemia, clubhouse virtuale e presidio tele-* Pg.3
- *La Conferenza Europea delle Clubhouse e la Presidenza Europea* Pg.4
- *Il Carnevale e la tradizione del martedì in tempo* Pg.5
- *Il webinar delle volontarie* Pg.6
- *La Rubrica del Contadino* Pg.7
- *La ricetta del Mese* Pg.7
- *Curiosità de' Roma* Pg.9
- *Come Sostenerci* Pg.10
- *Continua a seguirci* Pg.11

OFFRIAMO OPPORTUNITA' GRATUITAMENTE!

Al Club Itaca Roma troverai un programma gratuito di inserimento socio-lavorativo rivolto a giovani adulti con una storia di disagio psichico che desiderano ritrovare una migliore qualità di vita e una maggiore autonomia.

Chiamaci allo 06 8271843

La poesia sulla befana

A cura di Eleonora



Felice epifania!

Buon giorno coi dolci e cari pensieri di giorni di festa

Il giorno dei doni e dei dromedari che portarono i Magi da Gesù bambino, auguri quindi ai cari animali domestici...

Il giorno in cui si apre il cuore ai doni, in cui siamo chiamati re, se riusciamo a donare qualcosa di noi con la ricchezza del cuore, io la vedo così l'Epifania.

Domani torneremo ai nostri impegni, ai nostri affari, oggi ancora è possibile accrescere il nostro spirito di gioia per le feste passate e per la promessa delle future

Buona festa a chi si procura per rendere pulita la propria e l'altrui abitazione, a chi governa la casa con un'umile scopa,

Io la vedo così la bellezza della Befana... Auguri a me e a chi mi leggerà!!

Eleonora

Pandemia e nuovi servizi di sostegno a distanza: la Clubhouse virtuale, lo Sportello d'aiuto e il Presidio Telefonico

A cura di Roberta e Francesco1

La pandemia non affligge solo il corpo ma anche la mente. La paura del contagio e la crisi economica in atto moltiplicano esponenzialmente il disagio psichico. Inoltre è risaputo che queste difficoltà causano un grande isolamento soprattutto per chi già soffre di patologie psichiatriche e per i loro cari.



Anche noi nella Clubhouse abbiamo risentito di questa situazione ma, nonostante tutto, continuiamo a svolgere le attività lavorative con tutti gli accorgimenti del caso (obbligo di presentazione del referto negativo di un tampone recente per i Soci/e che non frequentano da un po' di tempo; mascherine, igienizzazione delle mani e misurazione della temperatura obbligatoria) e le restrizioni (niente assembramenti, etc) dovuti al covid.

La Clubhouse ha assunto una nuova fisionomia. Continua ad integrare le attività in presenza con attività virtuali per raggiungere il maggior numero di Soci/e possibile. La partecipazione a tali attività è garantita sia attraverso la possibilità di frequentare in presenza al Club, sia attraverso il collegamento online con Skype

per seguire le riunioni (mattina e pomeriggio) e/o anche per svolgere dei lavori da casa. Sono stati introdotti nel programma giornaliero anche dei nuovi corsi gratuiti, il corso di story-telling, di informatica, d'inglese e di cucina vegetariana, principalmente tenuti da Soci/e. Tutti i giorni alle 12:00 la classe si riunisce e fa partire la videochiamata per offrire a chi è a casa una ulteriore opportunità per acquisire nuove conoscenze ma soprattutto per sentire meno la solitudine e dare un senso significativo al proprio tempo. Sono anche attivi il Presidio telefonico per aiutare chi non riesce a uscire di casa ma ha

CLUBHOUSE VIRTUALE PROGRAMMA SETTIMANALE

Appuntamento fisso su Skype. La partecipazione dei soci è libera e si può entrare e uscire in qualsiasi momento.

Gennaio 2021

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
9,45-10,45	Riunione della mattina	Riunione della mattina	Riunione della mattina	Riunione della mattina	Riunione della mattina
12,00-12,45	Laboratorio di Story Telling fra3	Corso di Informatica fra3	Lezione di Inglese fra1	Cuciniamo Insieme fede	Fitness vari
14,00-14,30	Riunione del pomeriggio	Riunione del pomeriggio	Riunione del pomeriggio	Riunione del pomeriggio	Riunione del pomeriggio

voglia di parlare, e lo Sportello d'aiuto per fare colloqui di sostegno.

Il presidio telefonico ancora attivo dallo scorso marzo con deviazione di chiamata sul numero del nostro Direttore, 7 giorni su 7, è l'altro aspetto della Clubhouse che è rimasto invariato. Sorto per rispondere all'emergenza è diventato, ormai, uno dei servizi ordinari che offre la Clubhouse.

Non è affatto scontato, attualmente, avere a disposizione questa importante occasione e il fatto di sentirsi parte di un gruppo che condivide il valore dell'*impegno dei Soci, Staff e Direttore nel lavoro generato e condiviso delle Clubhouse* (come cita lo Standard n°11) è fondamentale.

LA CONFERENZA EUROPEA DELLE CLUBHOUSE E LA PRESIDENZA

a cura di Francesco1 e Roby

Come forse non tutti sanno, Clubhouse permetterà di stabilire maggiori rapporti con le altre Clubhouse europee che saranno utili anche per migliorare alcuni aspetti del nostro metodo. Sarà anche un'occasione di confronto nel futuro ed un'ottima opportunità per permettere a chi non fa parte del nostro circuito di conoscere il metodo Clubhouse. Un altro risvolto positivo è il miglioramento della nostra conoscenza dell'inglese che è ovviamente indispensabile per relazionarsi con le Clubhouse europee.

In concomitanza con esso, Club Itaca Roma ha raggiunto un altro importante traguardo, cioè la presidenza del Board di Clubhouse Europe, che è stata assegnata alla sede di Roma. Uno dei motivi di questo grande risultato è stato il successo della stessa conferenza arrivato dopo un lungo lavoro di sostegno e collaborazione al precedente board.

Questo prestigioso riconoscimento ci



siamo davvero orgogliosi di far parte di tutto questo!

Il Carnevale e la tradizione del martedì in tempo di covid

A cura di Salvo e Marco C.

Anche quest'anno abbiamo celebrato il Carnevale nel giorno di Martedì Grasso. E' noto che il Carnevale è una festa particolarmente attesa da grandi e piccini e anche noi in Clubhouse non abbiamo rinunciato alla tradizione. Sicuramente a causa del covid ci siamo dovuti organizzare diversamente. Infatti, senza invitare parenti, amici e le altre Clubhouse italiane come gli anni scorsi, abbiamo preparato un pranzo all'aperto sul nostro terrazzo tra i Soci, lo Staff ed il Direttore. Ci siamo resi conto che è possibile stare insieme divertendosi rispettando le norme di sicurezza. Per organizzare il pranzo, abbiamo formato un gruppo che si occupato degli addobbi, del menu, delle canzoni da suonare con la nostra band e di coordinare i Soci all'evento. Non sono mancate le maschere, la musica e tanta pizza, frappe, castagnole e bevande varie. Dopo il pranzo ci siamo spostati in giardino per il concerto della Club Itaca band che ha proposto un repertorio vario che ha compreso musica tradizionale romana, italiana ed internazionale. Il concerto è stato particolarmente apprezzato dal "pubblico" che ha anche richiesto un bis. La scelta è caduta su un classico internazionale rock degli anni '80: "Sweet child of mine" dei "Guns 'N Roses" che ha chiuso la giornata in una bella atmosfera di spensieratezza.



CLUB ITACA BAND

IL WEBINAR DELLE VOLONTARIE

A cura di Roberta e Fra1



Il Gruppo Eventi di Progetto Itaca Roma ha dovuto escogitare un piano B quest'anno, data l'impossibilità di organizzare eventi in presenza così come ha sempre fatto per contribuire al sostegno delle attività dell'Associazione e, in particolare, del nostro Club. L'idea è nata osservando il lavoro del backstage della Conferenza Europea delle Clubhouse 2020. La referente del gruppo Eventi, Emma Aru, ha immaginato di proporre una visita culturale virtuale e così il Club ha offerto il suo supporto per realizzare il webinar. A partire dal 3 Febbraio si sono tenuti in videoconferenza tre interessanti incontri dal titolo "Collezionare capolavori" che consistevano in dei percorsi virtuali guidati dall'archeologa Patrizia Sfligiotti e dalla dott.ssa Paola Santarelli e dedicati rispettivamente ai Marmi di Torlonia, al Toro Farnese ed altri capolavori di sculture classiche di Roma. Gli iscritti al corso hanno partecipato collegandosi tramite la piattaforma zoom comodamente da un pc, con il supporto tecnico

di Francesco, Staff della Clubhouse. In occasione del primo dei tre incontri, a coloro che si sono iscritti abbiamo poi recapitato direttamente a casa una scatola a sorpresa che comprendeva degli ottimi muffin preparati dai Soci dell'area risto-bar e uno spumante con dei bicchieri con cui fare CIN CIN. Tutto il ricavato è andato interamente a sostegno delle attività di Progetto Itaca Roma. Un enorme grazie alle Signore Patrizia, Paola ed Emma e al Gruppo eventi che ne hanno curato l'organizzazione.



La rubrica del contadino: le proprietà dei ceci

A cura di Marco M. e Gilberto



I ceci sono i semi della pianta *ciceraritinum*, della famiglia delle fabacee e sono un alimento completo. Utile sia per il cuore sia contro il colesterolo, questo legume infatti, contiene molti sali minerali, magnesio, potassio, calcio, fosforo, ed anche il glutine e la vitamina b. I ceci sono alleati del fegato, del sistema cardiovascolare, dell'intestino, del cuoio capelluto, degli occhi e della circolazione sanguigna. Peraltro essi sono indicati per chi è anemico e durante la gravidanza per l'apporto di ferro e di calcio. Inoltre, sono ricchi di fibre e quindi aiutano a regolarizzare l'intestino. Infine, non tutti forse sanno che sono detti *la carne dei poveri* perché sono ricchi anche di carboidrati e di proteine. Date tutte queste proprietà, nella nostra cucina vegetariana i ceci vengono proposti molto spesso. Nel menu settimanale li usiamo, ad esempio, sia come ricco contorno o con la pasta sia che come ottimo humus ed il nostro gruppo di orticoltura sta pensando di coltivarli proprio nell'orto del Club.



RICETTA DEL MESE: RISOTTO AGLI SPINACI



A cura di Davide2 e Cristopher

Dire "Spinaci", nell'immaginario infantile di alcuni, è dire Braccio di Ferro, il simpatico marinaio dei fumetti che acquistava la sua forza grazie ad un barattolo di spinaci di solito divorati in un colpo solo al naturale ma, secondo voi la sua fidanzata Olivia non ha mai pensato di preparare un piatto al suo marinaio preferito? Noi immaginiamo di sì e il suo piatto preferito sarebbe stato, sicuramente, questo: Risotto agli spinaci! Un primo piatto sano, nutriente e soprattutto vegano, realizzato con una delle verdure di stagione tra le più amate, non solo ricca di sapore e colore ma, anche di tante proprietà; gustate anche voi questo "Risotto agli Spinaci", per poter contare su un effetto alla *Braccio di Ferro* immediato! Calorie a porzione: 401 kcal Dosi per 4 persone Tempo di Cottura: 15 – 20 min.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 5 min.

Ingredienti:

Riso Carnaroli: un pugno a testa

1 Scalogno

Spinaci freschi 200 gr

Olio e.v.o. q.b.

Sale fino q.b.

Sale grosso q.b.

Burro 40gr

Formaggio da grattugiare 20 gr



Preparazione:

Mettete sul fuoco una padella con gli spinaci, lavorati e puliti, dentro alla padella con un po' di acqua quanto basta per cuocerli, mettete un coperchio; su di un altro fornello mettete una pentola con dell'acqua aggiungendo il sale grosso. Pesate il riso, e quando l'acqua nella pentola sta bollendo calate il riso. Una volta che gli spinaci sono cotti, scolateli mettendoli da parte in una ciotola, passateli in un frullatore ad immersione fino ad ottenere un crema abbastanza densa. Nella padella dove avete cotto gli spinaci mettete lo scalogno tritato fino, mettete un generoso giro d'olio di oliva e fate soffriggere il tutto; una volta che lo scalogno si è dorato unite la crema di spinaci, insaporendo il tutto. Controllate il riso, quando è pronto, scolatelo facendo attenzione a conservare parte dell'acqua di cottura, versate il riso nella padella degli spinaci, amalgamando bene il riso con la crema di spinaci, di tanto in tanto aggiungete l'acqua di cottura aiutandovi con un mestolo fino al termine della cottura del riso; una volta pronto, potete aggiungere il formaggio grattugiato o in scaglie. Servite in tavola e buon appetito!



CURIOSITA' DE' ROMA

A cura di Salvo e Fra1

Per rendere la nostra newsletter più interessante e gradevole da leggere, abbiamo pensato di inserire una rubrica sulle curiosità della nostra amata "Città Eterna". In ogni numero, d'ora in avanti, ci sarà un trafiletto dedicato a cose che magari non tutti conoscono su una delle città più belle del mondo.

Roma è famosa anche per i suoi acquedotti e sorgenti e non solo per le chiese, i musei Vaticani, la Cappella Sistina e le piazze. Ed è proprio passeggiando nel cuore della città eterna, e precisamente nel quartiere di Monte Sacro, in Via Passo del Furlo n.57, che in una domenica particolarmente soleggiata, siamo andati alla scoperta dell'Acqua Sacra, una fonte di acqua minerale purissima, il cui pozzo di captazione fu perforato nel 1911. Fin dai tempi della sua costruzione la fonte ha fornito costantemente un'acqua di me-

dia mineralizzazione e dal gusto gradevolissimo. La sua purezza microbiologica continua ad essere confermata dalle analisi e dai controlli che sono sistematicamente eseguiti presso Laboratori Universitari qualificati. Visitare l'Acqua Sacra è anche un'occasione per fare una passeggiata tra i villini della "Città giardino", ideata dall'architetto Giovannoni, con i suoi alberi e le memorie della Roma medievale.

Ci raccomandiamo d'ora in avanti leggete la nostra newsletter se volete scoprire ogni volta delle curiosità della Roma "caput mundi" e magari venirci a trovare.



COME SOSTENERCI



ONLINE
collegandosi al sito
<https://www.progettoitacaroma.org/prodotto/donazione-generica/>



5X1000
firmando nell'apposito spazio della dichiarazione dei redditi e CDU e indicando il Codice Fiscale Di Progetto Itaca Roma :
C.F. 97601610583



IN BANCA
con bonifico su BCC
IBAN:
IT37G083270324300000000
2446



LASCITI
Rivolgendosi al numero:
3294111813



**ASSEGNO BANCARIO
O CIRCOLARE**
intestato a Progetto Itaca Roma



IN POSTA
N. 6415122

ANCHE UNA PICCOLA DONAZIONE PER NOI È IMPORTANTE!



PER LA MENTE, CON IL CUORE.

*Se tutto si è fermato, il disagio mentale no.
Ma nessuno dei nostri ragazzi è stato lasciato solo.
Aiutaci a sostenerli!*

**DONA IL TUO 5x1000 A
PROGETTO ITACA ROMA**

*Firma nella dichiarazione dei redditi
indicando il codice fiscale di
Progetto Itaca Roma*

97601610583



CONTINUA A SEGUIRCI SUI NOSTRI CANALI SOCIAL

E SU

WWW.PROGETTOITACAROMA.ORG

WWW.PROGETTOIMMAGINAZIONE.ORG