

# ZENA ZINE

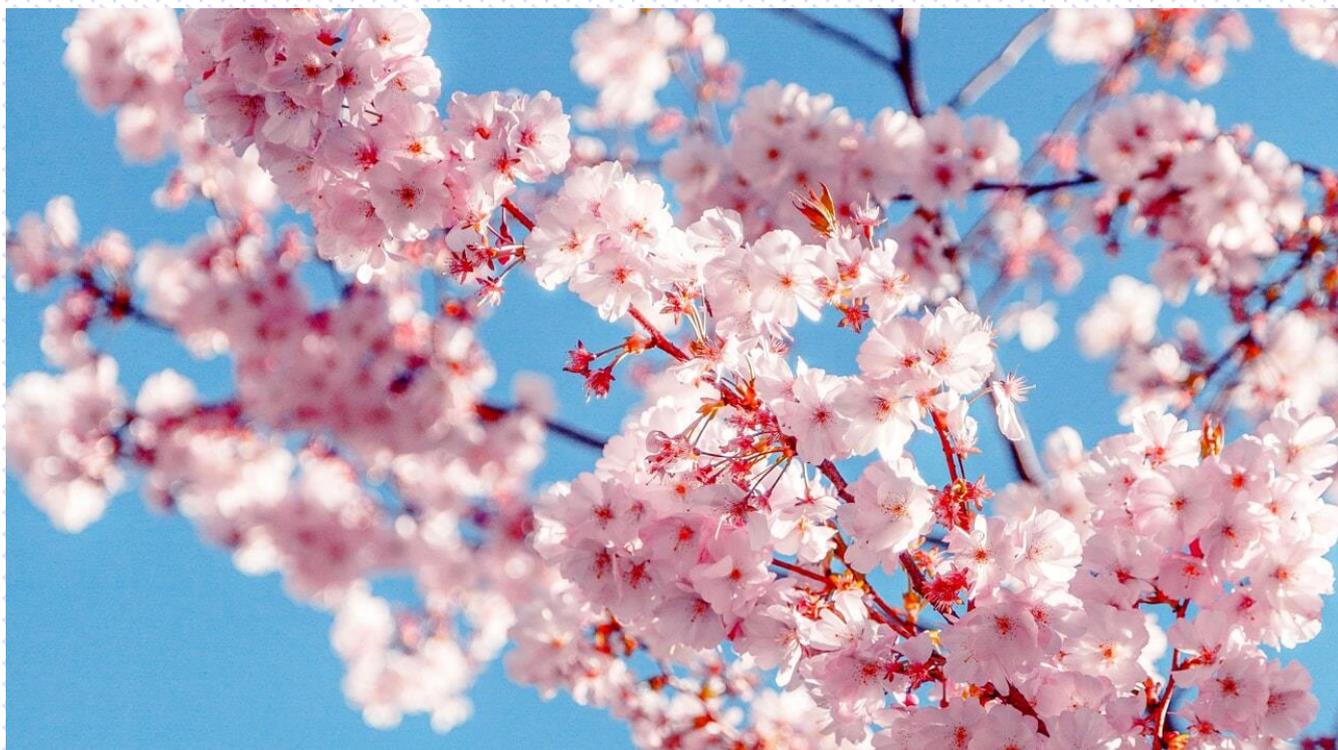


PER LA MENTE, CON IL CUORE.



NEWSLETTER BIMESTRALE CLUBHOUSE PROGETTO ITACA GENOVA

NUMERO 11



CHI SIAMO. A Genova Progetto Itaca nasce nel 2013 ad opera di un gruppo di volontari, con l'intento di attivare iniziative e progetti di informazione, prevenzione, supporto, riabilitazione rivolti a persone affette da disturbi di salute mentale, e di sostegno alle loro famiglie. Nella sede di via B. Bosco 15 sono attivi un corso di Formazione volontari, corsi Famiglia a famiglia, gruppi di autoaiuto, gruppo Giovani, Linea ascolto ponte e, ultimo nato, nel 2019, Club Itaca Genova, in cui i soci si impegnano all'interno di unità di lavoro finalizzate al recupero del ritmo di vita e della sicurezza di sé.

RACCONTI

INTRATTENIMENTO

RIFLESSIONI

CULTURA

ARTE

RICETTE

**Laura**

## **Vita di club: La città che cura**

Il 30 gennaio 2025 si è svolto a Palazzo ducale il convegno “La città che cura” organizzato dalla ASL3 genovese.

Quest’anno il sottotitolo era: “Partecipare è prevenire”, intendendo che la cura non è soltanto ‘medica’, ma ad essa devono partecipare tutti gli enti e le persone della città. In questo senso col termine ‘cura’ s’intende il ‘prendersi cura’ della persona, con interventi di informazione, prevenzione, assistenza sanitaria e sociale: si crea intorno alla persona una rete di interventi mirati al recupero del benessere mentale.

Dopo una parte dedicata alla presentazione dei servizi, si sono riuniti separatamente quattro tavoli aventi per temi: scuola e prevenzione, la famiglia, il lavoro, l’abitazione. Noi di Itaca abbiamo partecipato a tutti i tavoli, intervenendo per presentare i nostri progetti e portare testimonianze.

Per quanto riguarda il Club, Nicola ha realizzato un intervento denso di significato ed emozionante, riportando applausi e calorosi consensi che hanno accompagnato le sue parole: al club si sta bene, si trovano amici veri che ti capiscono, si può essere utili reciprocamente, ma soprattutto si capisce che il disturbo mentale non è differente da qualsiasi disturbo fisico, perciò come tale va affrontato e curato con costanza e senza vergogna.



Al termine del discorso di Nicola molti avevano le lacrime agli occhi: lui ha saputo spiegare ancor più di tanti esperti le possibilità di uscire dal tunnel e abbattere lo stigma. Bravo Nicola!

Nicola

## I DIRITTI DELL'UOMO



Non possiamo lamentarci se non diamo il buon esempio, qua in Italia, senza cadere nelle specifico e nella politica, spesso violiamo i diritti umani irrinunciabili pronunciati si dalla nostra costituzione ma ancora di più dalla CEDU (corte europea per i diritti umani), li violiamo anche nel nostro quotidiano quando consideriamo qualcuno inferiore al resto della popolazione, o quando esaltiamo come leader qualcuno che non conosce o non vuole applicare questi diritti.

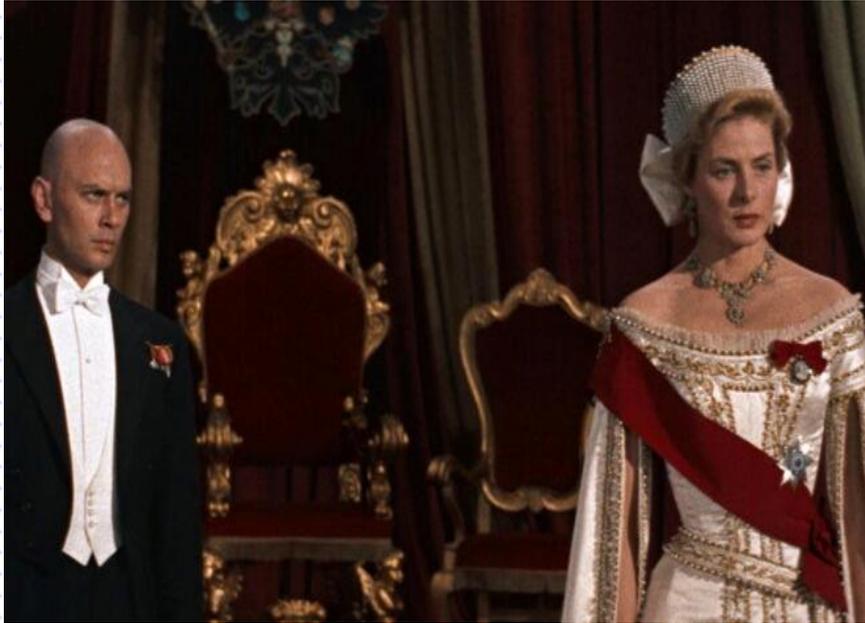
È facile scrivere delle leggi, molto facile, forse potrebbe farlo anche un ragazzino, è tuttavia molto difficile applicarle, sia nei piccoli che nei grandi contesti, soprattutto laddove ci siano delle leggi che contrastano con altre leggi, e si trova qualcuno che non considera irrinunciabili questi diritti, qualcuno che valuta quello che sei da un foglio e non conoscendo la tua storia.

Non dobbiamo guardare al passato, alle storie di guerra raccontate dai nostri nonni, e stupirci se poi noi, in fondo, non siamo così diversi.

Solo avendo ben saldo nella mente di tutti, specie di chi è chiamato a governarci e giudicarci, questi diritti, potremo vivere in un mondo sereno e libero da ogni grande terrore, equilibrando i diritti di chi sbaglia e di che è vittima di errori altrui, perché questo equilibrio può esistere se nessuno tira troppo dalla sua parte.

## Camilla

### Famiglia Romanov, Anastasia: leggenda o verità?



Anastasia Romanov, leggenda o verità? Quanti film e serie hanno fatto sulla Principessa Anastasia, figlia della grande famiglia Romanov, gli ultimi zar di Russia. Sappiamo che tutta la famiglia sia morta trucidata e lei e la nonna siano state le uniche a sopravvivere infatti nel cartone della 20th Century Fox lei esce dall'orfanotrofio per poi ritrovarsi da sola senza sapere chi fosse e vagare a caso per San Pietroburgo. Viene assoldata da Dimitri e Vlav, che si sarebbero divisi la somma del premio in denaro che avrebbe dato sua nonna nel caso fossero riusciti a trovarla. In realtà nel cartone lei era la vera Anastasia e non ci è voluto molto perché anche la nonna lo venisse a sapere. Aveva troppi dettagli che erano noti solo a loro due. Erano molto contente l'un l'altra ed emozionata di riuscire finalmente a ritrovarsi dopo tantissimi anni. Anche bellissimo il film con Ingrid Bergman e Yul Brinner del 1956, nel quale però era uscita da un ospedale psichiatrico e aveva perso la memoria. Yul Brinner sempre come Dimitri nel cartone, tenta di raggirare la nonna per poi intascarsi lui la somma insieme ai complici. Anche in questo caso Anastasia era davvero la nipote.

In realtà la famiglia Romanov è stata massacrata tutta insieme a Rasputin, il consigliere mistico. Nel cartone è il nemico della storia e di Anastasia. Realmente lui è stato il consigliere della famiglia ed è stato ucciso prima di loro.

Anastasia non è mai sopravvissuta, è morta con tutti gli altri membri della famiglia Romanov, erano stati uccisi tutti da folle di cittadini russi in rivolta. Sono stati

consigliati male e di conseguenza tutte le loro decisioni erano sbagliate. Così una massa di contadini hanno perso la vita. A migliaia!

Si sono ribellati in tantissimi ed hanno sterminato la famiglia, uccidendo ovviamente anche Anastasia. All'inizio non è mai stato ritrovato il corpo per tantissimi anni, infatti per questo motivo hanno inventato questa leggenda che tutti noi abbiamo pensato fosse la verità, fino a quando non è venuto fuori che la ragazza in realtà non era sopravvissuta, ma è venuto noto solo agli inizi anni 2000. A me è sempre piaciuta questa storia perché ha un nonsoché di magico, ogni volta che guardo il cartone oppure il film, penso che sia bellissimo. Una storia di feste e balli regali, di una perdita tra nonna e nipote e del loro modo nel quale si siano riuscite a ricongiungere, anche se è una leggenda mi piace pensare che sia tutto vero. Sono belli gli argomenti trattati nel film e nel cartone. Nel film è trattato della malattia mentale, lei era appena scappata da un manicomio, infatti questo tema nel corso degli anni mi è sembrato molto vicino a me. Una leggenda splendida che ai giorni nostri è ancora molto attuale nonostante siano passati moltissimi anni.

**Monique**

## **Il rispetto per l'ambiente**



**Secondo me, a volte, il mancato rispetto dell'ambiente deriva, oltre che dall'insensibilità, anche dall'ignoranza.**

**Il rispetto per l'ambiente consiste nella condotta umana che tiene conto delle conseguenze delle proprie azioni sulle condizioni naturali e le altre forme di vita.**

**Occorrerebbe la volontà di tutelare e migliorare la qualità dell' ambiente. Tanto più che ci viviamo: per il benessere delle generazioni presenti e future.**

**Le persone dovrebbero avere a cuore la salvaguardia della biodiversità, delle risorse naturali e del clima.**

**Le singole abitudini dovrebbero essere volte a ridurre l' eventuale l'impatto negativo sull' ambiente.**

**Dalla fine del 1800 l'uomo ha iniziato a produrre la plastica. Attualmente si stima che non meno di 8 milioni di tonnellate di plastiche raggiungano gli oceani ogni anno.**

**Bisognerebbe essere capaci di soddisfare le esigenze del presente senza compromettere quelle del futuro, preservando la bellezza e la diversità della natura.**

Francisco

Libertà



La libertà è una cosa molto bella: mi piace sentire questa parola, ha un bel significato.

Le persone che si sono sentite chiuse in se stesse e poi hanno ritrovato la libertà possono capire meglio delle altre il suo valore.

Secondo me ci sono tanti momenti in cui vogliamo sentirci liberi da un peso, per esempio quando siamo intrappolati in qualche problema.

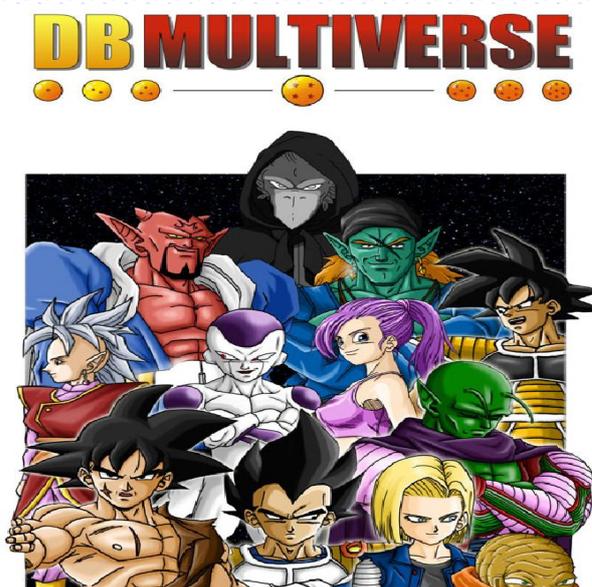
Tutti noi abbiamo il diritto di essere liberi e questo sentimento riguarda anche gli animali: se i cani chiusi in gabbia potessero parlare, ci chiederebbero di essere liberati.

Ciò che conta è sentirsi liberi, attivi, calmi, felici... Alzarsi al mattino con un buon animo è una cosa molto bella, ti cambia la giornata. Sono cose per cui vale la pena di vivere.

Tutti noi abbiamo una spinta alla libertà: dobbiamo solo cercarla nei nostri pensieri e seguirla.

Nicola

Come mi è venuto in mente di scrivere *Multiverse*



L'idea di scrivere una storia sul multiverso mi è venuta vedendo una serie di *Dragon ball* all fan made, dove ci sono universi paralleli dove tutti i personaggi sono uguali e anche la storia, ma fino ad un certo punto: ad un punto tragico della storia, un evento cambia in ognuno di essi in maniera diversa e da lì in poi ovviamente in quell'universo cambia tutta la storia rispetto all'universo centrale.

Ho pensato come in molte cose, di equipararlo alla mia vita come le serie che vedo, solo che ovviamente invece che esserci lotte fisiche, ci sono lotte mentali e sociali.

Uno dei concetti principali di *Multiverse* è il raggiungimento dello Zen, ovvero della massima felicità e serenità umanamente possibile e in modo permanente; solo 3 persone, due fra l'altro appartenenti al nostro reale universo, il numero 5, dal quale si diramano poi tutti gli altri, sono già in questa forma dall'inizio della storia.

I temi principali di *Multiverse* sono la lotta al bullismo e ai pregiudizi, la lotta a qualsiasi avversità della vita, il valore della famiglia, e il bilanciamento fra l'importanza di apparire bene e il non essere schiavo dei giudizi altrui.

La grande difficoltà in questa stesura di testi è che devo presentare al lettore tantissimi personaggi, alcuni addirittura inventati e mai esistiti nella nostra realtà, e di caratterizzarli in modo di dare ad ognuno uno spazio che lasci qualcosa nella mente e nei sentimenti di chi legge.

**Gli universi sono 16, con ognuno in media 3/5 partecipanti.**

**Durante una notte nel 2022, quando io avevo 30 anni, tutti i principali esponenti di ogni universo vengono rapiti da diverse razze aliene, e portati un pianeta dove si svolge un reality show alieno simili ai nostri che vediamo sui social ed in tv, dove tutti si potranno conoscere: gli alieni faranno di tutto per metterli l'uno contro l'altro e vedere chi prevale, ma dopo aver tolto di mezzo ed allontanato bulli, prepotenti e anche persone con un ego troppo grande avviene che.... Se volete informatevi per sapere altro informatevi sul progetto.**

# RICETTE



**Camilla**

**PASTA ALLA CARBONARA:**



**Ingredienti:**

**400 gr bucatini**

**5 tuorli di uova**

**280 gr di guanciale**

**200 gr di Pecorino Romano**

**Pepe nero in grani**

**Preparazione:**

**Il conteggio è un tuorlo a persona più un tuorlo extra.**

**Prendere il guanciale eliminare la cotenna, tagliatelo a listarelle piuttosto spesse (circa mezzo cm).**

**Lasciatelo sfrigolare in una padella, a fuoco moderato, finché la parte grassa non diventerà trasparente. Versate il grasso all'interno di una scodellina.**

**Rimettete il guanciale sul fuoco per renderlo croccante per qualche minuto. Spegnerne la fiamma e conservare il guanciale a parte.**

**Nel frattempo mettere su l'acqua della pasta e poco sale, metà della solita quantità.**

**Adagiate i tuorli all'interno di una scodella, unite il pecorino (conservare 2 cucchiari per la decorazione) e una spolverata di pepe nero macinato al momento se possibile. Amalgamate brevemente con una spatola. Unite 2 mestolini di grasso del guanciale per rendere il composto dei tuorli cremoso, denso e vellutato, amalgamando con la spatola. Tenete da parte un bicchiere di cottura della pasta e scolatela al dente.**

**Versate la pasta nella padella dove avete cotto il guanciale, a fuoco spento e unite la crema di tuorli, pecorino e un mestolino di acqua di cottura. Mescolate molto bene per fare amalgamare il tutto.**

**Nb: Se necessario, unire ancora acqua rigorosamente fuori fuoco. Quando la pasta alla carbonara sarà diventata super cremosa (ma non liquida) unire il guanciale (tenere qualche listarella per decorazione)**

**“Tieni Itaca sempre nella tua mente;  
raggiungerla sarà la tua meta...”**

**Konstantinos Kavafis**

**Progetto Itaca Genova**

Via Bartolomeo Bosco 15/9A

16122 Genova (GE)

Tel.: 0100981814

Sede: [itacagenova@progettoitaca.org](mailto:itacagenova@progettoitaca.org)

Redazione: [progettoitaca.zenazine@gmail.com](mailto:progettoitaca.zenazine@gmail.com)

[www.progettoitacagenova.org](http://www.progettoitacagenova.org)



@progetto\_itaca\_genova



ZenaZine – Progetto Itaca Genova



**Anche tu convivi con un elefante?** Una persona su quattro sa che cosa significa.



DONA IL TUO 5X1000  
A PROGETTO ITACA: UNA FIRMA  
PER SOSTENERE CHI NE SOFFRE.

**5x1000**

I disturbi psichici sono un elefante nella stanza da gestire ogni giorno.

**C.F. 97629720158**