

ZENA ZINE



NEWSLETTER BIMESTRALE CLUBHOUSE PROGETTO ITACA GENOVA

NUMERO 12 – ESTATE 2025



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

Vita di club

Torneo Federico Garré



La sera del 12 gennaio 2024 si spegne la giovane vita di Federico Garre.

Quando muore un ragazzo di 25 anni qualcosa si spegne anche nel cuore di chi condivideva con lui la vita: la famiglia, gli amici, tutto un paese, persone pulite, generose che non meritavano di vivere questa tragedia.

Federico amava la vita, a cui sorrideva fiducioso, amava la compagnia degli amici con cui condivideva anche la passione per il calcio.

E allora da questa passione nasce l'idea di farlo rivivere: il fratello Andrea, con gli amici Mauro., Roberto, Alessio, Paolo ha l'idea di organizzare un torneo di calcio che porti il suo nome. Non solo, ma per onorarne ancor più la memoria, i ragazzi decidono di donare il ricavato all'associazione Progetto Itaca, che aiuta le persone con disturbi mentali.

Come talvolta accade, dal dolore nasce la solidarietà, il male di uno diventa bene per molti.

Allo stadio di Busalla per 20 giorni (dal 3 al 22 giugno) si è disputato per il secondo anno il "Memorial Federico Garre", a cui erano iscritte 16 squadre di dilettanti.

In un'atmosfera gioiosa di festa Federico rivive nel gioco che tanto amava e nella generosità che sempre lo ha animato.

Nicola

La pace: tanto bella quanto difficile da raggiungere



«La pace sia con tutti voi», queste sono state le prime parole di Papa Leone XIV dopo la sua elezione al popolo dei fedeli e, no, la pace è bella se accompagnata dalla tranquillità, dalla serenità e dall'armonia fra le persone, e non se è forzata dalla costrizione e serve solo a nascondere malesseri, malumori e frustrazione.

A volte si pensa a come sia facile fare la guerra e difficile vivere in pace. Quando gioco a calcetto con amici, noto che basta davvero poco, un fallo o uno scontro di gioco, per far nascere discussioni anche fra persone solitamente molto tranquille. Ho sempre paura, in certi ambienti, che scoppino scontri, specie per cose futili e perché, per puro orgoglio, nessuno voglia mai abbassare la testa. Non dobbiamo vedere il prossimo come una minaccia e la società come una giungla, ma tutto l'insieme della nostra società come una fabbrica di bene, e sono proprio quelle, per futili motivi, le nostre piccole guerre che mi fanno pensare male del genere umano.

Dobbiamo capire quando c'è il rischio di una lite e, se non ne vale la pena, evitare, dove il prezzo da pagare per tirarsi indietro è nullo.

Camilla

Il gatto Pepe



A settembre 2024, nella mia casa in campagna in Calabria, ho incontrato la più bella delle sorprese, un gatto che appena scesa dalla macchina ha iniziato a seguirmi. Il gatto è stato subito contento di vedermi e si è subito affezionato e con un carattere quasi da cane. Viveva sotto un ulivo secolare dietro alla casa e appena lo chiamavi lui arrivava subito. In poco tempo mi è venuto il nome con cui chiamarlo: Pepe, mi piaceva perché era originariamente il nome di un cane di un film della Disney che aveva un bel carattere vivace. Pepe è stato subito legato a me, penso sia stato un dono del cielo, dei miei nonni che sono sepolti lì vicino alla casa. Pepe si è legato subito a me, mentre mio zio in Calabria

ha trovato un serpente qualche mese prima, io direi che sono stata molto più fortunata col gatto. Pepe mi seguiva sempre come un cane, se andavo a fare una passeggiata dietro la casa lui senza guinzaglio ne collare, mi seguiva, un gatto molto particolare, dal carattere buono e sensibile. Lui è sempre stato molto socievole con gli altri esseri umani, nonostante probabilmente sia stato abbandonato o comunque un randagio. Così dopo 10 giorni di osservazione, lui seguiva me ovunque quando ero nei pressi della casa, gli davo da mangiare e gli facevo tante coccole.

Ho deciso di portarlo a Genova. Il viaggio è stato di 1000 km, 24 ore per lui con una staffetta da sud a nord (me l'hanno portato in macchina insieme ad altri animali, trovatelli o in adozione). Quando è arrivato a Genova ero emozionatissima, non stavo nella pelle. Da allora lo adoro, ha un carattere meraviglioso, va d'accordo con tutti (cani non molto a dire la verità) però con le persone ha tanto affetto da dare. Infatti a volte fa anche pasticci in casa proprio per la sua voglia di giocare e fare le feste a tutti. E' proprio un bel gatto, beige e tigrato con gli occhi verdi. Sono stata molto fortunata ad aver trovato lui, come lui spero sia fortunato ad aver trovato me. Io non andavo in cerca di nessun animale, però lui è arrivato nel posto giusto al momento giusto e adesso è ancora qui a casa con me che mi rallegra le giornate.



Stefano

Qualche mio scatto

L'Amerigo Vespucci, Il Veliero Nave scuola della Marina Militare Italiana, ha completato il suo Tour Mondiale in giro per il mondo toccando città come Tokyo, Santo Domingo, Los Angeles, Darwin in Australia, Capo Verde, Marsiglia ecc..

Come ultima tappa del giro del suo Tour Mondiale, è approdata a Genova, il 10 Giugno 2025.



Gabriel Medina, un surfista professionista, durante i Giochi Olimpici di Parigi 2024, emerge da una grande onda, durante la sfida tenutasi a Tahiti, in Polinesia Francese. Questa foto è diventata virale sui social e ha fatto tanti like.



Ammirando lo scorcio della nostra bellissima Genova, ho scattato questa foto per cogliere il momento della tranquillità, della pace e dell'ispirazione che mi davano queste due ragazze...



Monique

Fratello Sole Sorella Luna



La seguente canzone è stata subito una delle mie canzoni preferite fin da quando la ascoltai la prima volta, da bambina. Mi ha colpito per il suo forte amore per la natura.

È stata composta dal sacerdote francese Jean Marie Benjamin.

È basata sul Cantico delle creature di San Francesco, santo Patrono d'Italia.

È stata musicata da Riz Ortolani ed interpretata da Claudio Baglioni per la colonna sonora del film dal titolo omonimo del 1972 diretto da Franco Zeffirelli

Voglio condividerla con voi, a prescindere dal singolo orientamento religioso.

Fratello Sole Sorella Luna

*Dolce è sentire
come nel mio cuore
ora umilmente
sta nascendo amore!*

*Dolce è capire
che non son più solo
ma che son parte di una immensa vita
che generosa risplende intorno a me
dono di Lui - del Suo immenso amore!*

*Ci ha dato il cielo
e le chiare stelle*

fratello Sole e sorella Luna.

La madre terra

con frutti, prati e fiori,

il fuoco, il vento,

l'aria e l'acqua pura

fonte di vita per le sue creature...

dono di lui - del Suo immenso amore

dono di lui - del Suo immenso amore!

Sia lodato nostro Signore

che ha creato l'universo intero.

Sia lodato nostro Signore

noi tutti siamo Sue creature:

dono di lui - del Suo immenso amore,

beato chi Lo serve in umiltà.

Jean Marie Benjamin

La canzone mi ha spinto a rileggere il Cantico delle creature, che riporto di seguito, di modo che anche voi possiate leggerlo, magari dopo tanti anni dalla prima volta:

Altissimo, Onnipotente Buon Signore, tue son le lodi, la gloria, l'onore e ogni benedizione.

A te solo, o Altissimo, si addicono e nessun uomo è degno di menzionarti.

Lodato sii, mio Signore, insieme a tutte le creature, specialmente per il fratello sole, il quale è la luce del giorno, e tu tramite lui ci dai luce. E lui è bello e raggiante con grande splendore: te, o Altissimo, simboleggia.

Lodato sii o mio Signore, per sorella luna e le stelle: in cielo le hai create, chiare preziose e belle.

Lodato sii, mio Signore, per fratello vento, e per l'aria e per il cielo; per quello nuvoloso e per quello sereno, per ogni stagione tramite la quale alle creature dai vita.

Lodato sii mio Signore, per sorella acqua, la quale è molto utile e umile, pura e preziosa.

Lodato sii mio Signore, per fratello fuoco, attraverso il dono del quale illumini la notte. Egli è bello, giocondo, robusto e forte.

Lodato sii mio Signore, per nostra sorella madre terra, la quale ci da nutrimento e ci mantiene: produce diversi frutti variopinti, con fiori ed erba.

Lodato sii mio Signore, per quelli che perdonano in nome del tuo amore, e sopportano malattie e sofferenze.

Beati quelli che le sopporteranno serenamente, perché dall'Altissimo saranno premiati.

Lodato sii mio Signore per la nostra sorella morte corporale dalla quale nessun uomo può scappare, guai a quelli che moriranno mentre sono in peccato mortale.

Lodate e benedite il mio Signore, ringraziatelo e servitelo con grande umiltà.

Francisco

Discorsi di Itaca



Ci sono tante cose che facciamo qui a Itaca, per esempio mi piace molto quando facciamo il corso di fotografia: l'altra volta abbiamo fatto delle foto bellissime.

Ho un bel ricordo perché queste foto avevano come tema l'amore. L'amore è una cosa molto bella. Da piccolo mi piacevano le foto, ho anche dei bei ricordi legati alla foto fatte con i miei famigliari: sono momenti di vita degni di essere stati vissuti.

Facciamo altre cose qui a Itaca. Mi piace quando arriva il nostro momento di cucinare: Camilla mi ha insegnato a fare le cipolle e mi ha fatto anche un video.

L'esperienza che mi piace di più è quando andiamo a fare le camminate con Marco: è sempre tutto perfetto.

A volte, poi, andiamo al parco, giochiamo a ping-pong, la mamma di Nicola ci insegna a pitturare, c'è un corso di teatro...

A Itaca mi sento accolto e vorrei ringraziare tutti per ciò che facciamo e per come ci rispettiamo. Vorrei ringraziare anche mia mamma, che mi ha fatto scoprire questa associazione.

Consiglio a tutti di venire qui!



Perché per me sono importanti
Manigames e la WCA

Da quando seguo il wrestling sento anche la necessità di organizzare tornei con amici e creare competizioni con una vena artistica, mi piace l'idea di un titolo in palio che passa di mano in mano e di creare delle storie fra i partecipanti e dei momenti che resteranno impressi a lungo nella mia mente e in quella dei miei amici.

Quest'anno a Giugno si è tenuto Maniagames IV, l'evento più importante dell'anno per la mia WCA (World Challenge Association) che ha portato alla luce diversi eventi, fra cui una partita di calcio effettiva in campo, una torneo ad eliminazione ai tappi di bottiglia in

memoria di Franco e Franca Basaglia, una partita alle carte di Uno per il titolo Intercontinentale “Big Money”, una sfida a più round a sport individuali diversi per il titolo mondiale, e probabilmente altre sfide hardcore o estreme.

C'è stata anche una sfida che organizziamo per i bambini di età inferiore a 12 anni, a me piace perché mi fa sentire partecipe col mondo esterno, mi fa sentire accettato e mi fa creare dei ricordi, delle situazioni, degli spunti per dare sfogo alla mia fantasia.

Inoltre, c'è stata una sfida per una collana chiamata Ula Fala, probabilmente alle carte di UNO o ad altre carte, fra i miei parenti stretti fuori da Genova: un'ottima occasione per rivederli.

Lo step successivo sarà quello di creare una bella voglia di competere per i titoli e creare una voglia di migliorarsi anche con le prestazioni, in modo da creare sempre più eventi che sembrano sempre meno per gli altri come una tassa da pagare e sempre di più come un vero divertimento e voglia di mettersi alla prova.

Camilla

Recensione del film *Monte Cristo* (2002)



Il film “Monte Cristo”, tratto liberamente dal libro di Alexandre Dumas “Il conte di Montecristo”, non è molto fedele al romanzo originale, ma è curato nei minimi dettagli; è presente un cast di attori brillanti come Jim Caviezel, Guy Pierce e Richard Harris.

Questa è la storia di Edmond Dantes, marinaio, che viaggiava con la nave “El pharaon” vicino all'Isola d'Elba, il suo capitano era moribondo e con la flotta e insieme al grande amico di sempre, Fernando Mondego, sbarcano all'isola per cercare aiuto per il loro capitano e incontrano Napoleone Bonaparte, che ad Edmond chiede in confidenza di portare una lettera a Marsiglia. Nel frattempo purtroppo il capitano spira.

Tornato a Marsiglia, Monsieur Morrel, l'armatore, nomina Edmond capitano sotto le invidie di Danglars (secondo ufficiale) e lo stesso Mondego. Edmond aveva una fidanzata bellissima, Mercedes, che era sempre piaciuta a Fernando, ma lei aveva sempre preferito Edmond.

Così Danglars e Mondego attuano un piano per liberarsi di Dantes: fanno trovare nella tasca di Edmond una lettera scritta da loro per incastrarlo. Edmond verrà a questo punto arrestato dal procuratore Villefort. Incarcerato e portato allo Chateau d'If (Castello d'If) una prigione su di un'isola al largo delle coste di Marsiglia, rimane imprigionato per 13 lunghi anni.

Ad un certo punto della sua prigionia, incontra l'anziano Abate Faria, che voleva scavare un tunnel per raggiungere l'esterno e che invece capita proprio nella cella di Edmond. Siccome era un uomo dalla scienza infinita, insegna ad Edmond, che era analfabeta, a leggere, a scrivere, la fisica, la matematica, le materie umanistiche e a duellare. Prezioso diviene Faria nella circostanza della sua morte, quando Edmond si sostituisce al suo corpo per farsi lanciare in mare e quindi trovare una via d'uscita a quella terribile prigione.

Scappando ed essendo sulla terra ferma incontra Luigi Banpa, contrabbandiere e ladro. Salva la vita in duello a Jacopo che sarà suo servitore tutta la vita. Insieme vanno a cercare il tesoro sull'isola di Montecristo, la cui mappa aveva dato Faria ad Edmond prima di morire.

Tornando a Marsiglia dopo 13 anni viene a sapere che suo padre è morto, Mercedes è diventata la contessa Mondego e che aveva avuto un figlio, Danglars è armatore e Villefort fa sempre il magistrato. Edmond si riesce a vendicare di tutti i nemici e si fa chiamare Conte di Montecristo, data l'ingente somma di oro e ricchezze trovata da lui e Jacopo sull'isola.

E la sua vendetta parte proprio da Villefort, che fa imprigionare a sua volta e come ultimo da Mondego, che uccide, avendolo esasperato per tutto il film.

Nel finale lui, che pensava solo alla vendetta e al denaro, si raccoglie con la sua nuova famiglia: Mercedes, che è riuscito a riconquistare, e suo figlio Alberto, ormai grande.

Film capace di fare emozionare fino alla fine. Duelli, vendette ed avventure caratterizzano questo bellissimo film degli anni 2000, nonostante sia breve e diverso dal libro di Dumas.

**“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

Redazione: progettoitaca.zenazine@gmail.com

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