

ZENA ZINE



PER LA MENTE, CON IL CUORE.



NEWSLETTER BIMESTRALE CLUBHOUSE PROGETTO ITACA GENOVA

NUMERO 13 – NATALE 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

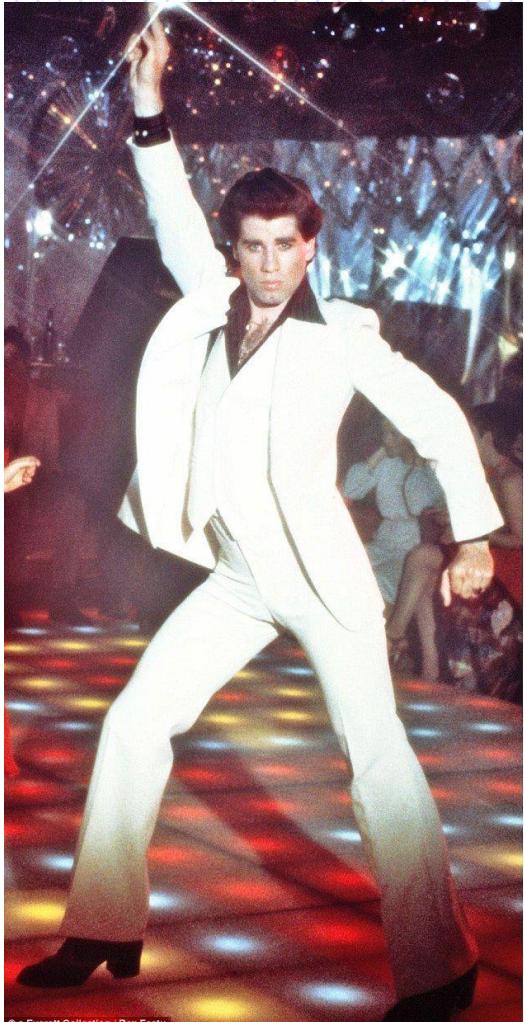
CULTURA

ARTE

RICETTE

Vita di club

Corso di ballo



Nel marzo scorso è iniziato al club il corso di ballo a cui, oltre ai soci, sono ammessi anche partecipanti esterni.

Il corso si svolge in sede ogni lunedì dalle 15 alle 16; è tenuto dal simpaticissimo Armando, che coinvolge tutti con la sua verve e allegria; Marco è il dj e le musiche sono di vario genere (disco, latino-americano, liscio, balli classici).

L'attività riscuote gran successo:

durante l'ora ad essa dedicata al club si respira aria di festa e di allegria.

Il ballo è un'attività piacevole e utile: mantiene agili, riduce lo stress, comunica allegria ed infonde energia vitale; inoltre specialmente i balli di gruppo, promuovono la socialità e i rapporti positivi di collaborazione.

Francisco

L'amore

Amare non è guardarsi
l'un l'altro, ma guardare
insieme nella stessa
direzione.

(Antoine de Saint-Exupery)



L'amore è come un fiore che si apre. Ci sono tante storie che sono molto belle e che c'entrano con l'amore, voglio raccontarne una.

Comincia tutto da un ragazzo che si svegliava sempre tutte le mattine per andare a scuola. Un giorno incontrò una ragazza bellissima, lei era bionda, occhi azzurri, alta. Anche lui era un bella persona; appena la incontrò, si guardarono dritto negli occhi e subito si piacquero. Erano così felici di questo momento, lui si avvicinò alla ragazza e le fece tante domande e così capì che la ragazza che aveva incontrato era proprio quella giusta per lui. Anche lei sentiva il suo cuore battere a mille. Era proprio un giorno bellissimo, il cielo era blu con un contorno di piante colorate, era come un quadro, con loro due che erano belli a tal punto che sembrava che si fermasse il tempo.

Insomma, fu amore a prima vista.

Come loro, sono in tanti ad innamorarsi e a me piace scrivere d'amore, di come nascono le storie romantiche e di ciò che fanno i fidanzati per l'innamorato.

Credo che sia importante che sia sempre tutto reciproco: le relazioni funzionano se c'è uno scambio e se c'è condivisione.

E voi, che storie d'amore avete da raccontare?

Buona felicità a tutti.

Monique

Non c'è un pianeta b



Tutti dovremmo avere la coscienza di salvaguardare il pianeta, anche per le generazioni future.

Inoltre, non abbiamo un secondo pianeta in cui traferirsi a vivere.

Il rispetto dell'ambiente dovrebbe essere insito nell'animo umano.

Gli indiani d'America vivevano in armonia con la natura.

Lord Byron - Vi è un incanto nei boschi senza sentiero

Vi è un incanto nei boschi senza sentiero.

Vi è un'estasi sulla spiaggia solitaria.

Vi è un asilo dove nessun importuno penetra

in riva alle acque del mare profondo,

e vi è un'armonia nel frangersi delle onde.

Non amo meno gli uomini, ma più la natura

*e in questi miei colloqui con lei io mi libero
da tutto quello che sono e da quello che ero prima,
per confondermi con l'Universo
e sento ciò che non so esprimere
e che pure non so del tutto nascondere.*

*There is a pleasure in the pathless woods,
There is a rapture on the lonely shore,
There is society, where none intrudes,
By the deep Sea, and music in its roar:
I love not Man the less, but Nature more,
From these our interviews, in which I steal
From all I may be, or have been before,
To mingle with the Universe, and feel
What I can ne'er express, yet cannot all conceal.*

Camilla

Intelligenza Artificiale. Sarà questa la via?



Da un po' di tempo non sentiamo parlare che di intelligenza artificiale. L'arrivo dei social e della tecnologia avanzata ha fatto in modo che piano piano si sviluppasse anche l'IA, ovvero l'intelligenza artificiale. Già con l'arrivo dei social e con lo smartphone a portata di mano, molte persone si sono impistrate. Ora con l'arrivo dell'IA le persone non si renderanno conto che prenderà sempre più il sopravvento nella vita di ognuno di noi. Sta facendo passi incredibili! Ora ci vengono date risposte in tempi record, grazie a chat Gpt. Si è visto robottini giocare a calcio, in maniera molto maldestra, cadere e non riuscire più ad alzarsi, andando completamente in tilt oppure altri a giocare e a rincorrere dei bambini.

Prima che ci fosse l'IA venivano rappresentati robot in alcuni film come **AI: INTELLIGENZA ARTIFICIALE** di Steven Spielberg è la storia di un bambino che era andato in coma e i genitori adottano un bambino robot. Un giorno il bambino in carne ed ossa si sveglia dal coma e ritorna nella sua casa ed è molto geloso del fratellino robot e tenta in ogni modo di sabotarlo. Oppure un altro film, **Blade Runner 2049**, con Ryan Gosling nel film la sua compagna era una robot umanoide. Questi film fanno molto riflettere perché erano stati fatti alcuni molti anni prima che scoppiasse la "moda" dei robottini e delle chat tipo Chat Gpt e altro genere e già alcuni registi pensavano molto in avanti, ci vedevano molto lungo!

Si è sentito anche di quel ragazzo che si è ucciso perché si era confidato troppo con Chat Gpt, l'aveva presa più come una confidente, una psicologa... cosa sbagliatissima. Molte volte i ragazzi e le ragazze molto giovani, anche come noi che hanno dei disturbi mentali, spesso si trovano molto più in confidenza a parlare con un IA piuttosto che con un professionista serio che potrebbe aiutarli seriamente. Ma la maggior parte dei giovani preferiscono avere 24h una persona che li ascolti e che

magari dica loro quello che si vogliono sentirsi dire, piuttosto che andare da psichiatri, prendere farmaci che sicuramente li potrebbe aiutare, soprattutto se hanno qualche patologia o da psicoterapeuti che non ti daranno sempre ragione ma ti diranno cosa è giusto fare in quel momento della vita.

A me l'intelligenza artificiale con tutta questa tecnologia che avanza fa paura, mi spaventa molto! Intelligenza artificiale: sarà questa la via? Se noi umani non ci ribelliamo, ho paura di sì, ce la siamo creati noi e purtroppo ci distruggerà tutti con gli anni che passano, spero tanto tra molti, molti anni quando noi non ci saremo più!

Pierpaolo

Gita a Roma



Ciao a tutti, di recente sono stato a Roma quattro giorni, è stata un'esperienza meravigliosa: ho rivisto i miei due migliori amici, che conosco ormai da oltre 15 anni.



Siamo stati al lago di Nemi (bellissimo) e a pranzo siamo andati a una fraschetta di Ariccia a mangiarci la famosa porchetta.

Il giorno seguente sono andato a trovare mio padre di anni 88 in una RSA fuori Roma. Siamo andati in un agriturismo e lì ho rivisto tutti i miei parenti in un clima festoso; siamo rimasti circa 3 ore a parlare.

Aggiungo che mi sono mosso da solo, con metro e autobus. Sono stati giorni faticosi ma ne è valsa la pena, sono stati bei momenti in allegria, anche se non ho potuto visitare altri monumenti oltre ai più famosi, da me già conosciuti in passato.

Purtroppo al pranzo di ritrovo parenti c'è stato per me un vuoto ormai incolmabile: mia madre e il mio fratello più piccolo, mancati 3 e 4 anni fa, dei quali ancora sento la mancanza. È ancora in vita mio padre, che è di ottimo umore e mi trasmette serenità. I miei calorosi parenti nonostante la distanza mi sono sempre vicini. Poi sono partito per Varazze e da lì a Genova, dove ho incontrato i miei grandi amici del club Itaca, con i quali al mercoledì svolgiamo il corso d'informatica con Stefano.

Nicola

La triste storia della bella gente



La compagnia “La bella gente” in realtà non ha mai avuto un nome, ma è stato Nicola come altri a dare questo nome al gruppo per identificarla.

È stata “fondata” circa nel 2010 da un gruppo di ragazzi dell'università e da Nicola, amico stretto di uno di essi, allo scopo di salvarsi dalla solitudine, nata anche dal desiderio di non voler frequentare brutti “giri” dalle sue parti.

Col tempo Nicola fu sempre più felice di frequentare questi nuovi amici ed ha avuto sempre più soddisfazione e serenità. Purtroppo molto presto sono nati i primi scontri e cattiverie con alcuni personaggi del gruppo, specie con un ragazza che non voleva che lui ed altri frequentassero il gruppo, perché ritenuti fastidiosi.

Dopo i primi anni il gruppo passò dall'essere composto da 5/7 individui fino a circa 30, un miscuglio di tutto come caratteri, e anche Nicola espresse subito le prime perplessità verso certi membri, che avevano comportamenti troppo imbarazzanti o infantili verso alcune ragazze, facendo anche una brutta pubblicità agli altri.

Nicola, nel 2015, provò a inventare un gioco per rinfrescare un po' il gruppo, una riproduzione delle Olimpiadi dove le discipline erano giochi classici di casa. In realtà questo esperimento servì solo a spezzare ulteriormente il gruppo, visto che Nicola aveva escluso dal gioco più persone ritenute disturbanti; alcuni erano alterati con lui per queste sue esclusioni, sabotando la sua invenzione,

mentre nascevano sempre più le antipatie, e il “Se viene questo o quella, io non vengo” e bisognava creare una tabella per organizzare qualcosa evitando antipatie fra i gruppi. Le Olimpiadi di Nicola, che non videro mai la luce, furono in realtà un metodo per prevedere quello che poi sarebbe accaduto.

Il gruppo era ormai diminuito a circa 10 individui, dei quali la metà frequentavano poco, e le poche volete che qualche altra ragazza dall'esterno cercò di partecipare a qualche serata, si allontanò dopo pochi minuti di frequentazione. Tuttavia, nessuno voleva saperne di allontanare membri scomodi, alla fine la loro politica di inclusione fece crollare il gruppo, con sempre meno membri e sempre più problemi.

Un altro grande problema, che col tempo si è evidenziato sempre di più, fu la mancanza di iniziative e idee nuove: si usciva, si prendeva qualcosa e si andava a casa, al contrario delle gite e serate alternative che si facevano nei primi anni della compagnia.

Nessuna innovazione e vivere d'inerzia, è questo che ha ucciso la compagnia, il fatto di accontentarsi di farsi trasportare dalla corrente del tempo e degli eventi esterni.

Alla fine sempre più persone necessitarono di qualcosa di più e decisamente di abbandonare il gruppo, che non riusciva quasi mai a completarli. Altro grande problema del gruppo, come se quelli che già aveva non fossero sufficienti: il lavoro e gli impegni professionali avevano reso il gruppo quasi sempre ridotto all'osso, a volte senza neanche due o tre membri per poter passare una serata insieme, nonostante avessero quasi tutti una radice comune. Gli impegni di ogni delle persone erano molte divergenti fra loro e quasi impossibili da far combaciare.

Con l'abbandono di Nicola altre persone vennero inserite, ma quello che farà sempre mancare benzina a questo gruppo è il contatto e, purtroppo bisogna dirlo, l'approvazione del mondo esterno: un gruppo ottimo per riprendersi dalla depressione e da momenti di chiusura, ma decisamente insufficiente per crearsi una vita propria.

Per Nicola è stato un ottimo trampolino di lancio per la sua vita ma, forse, doveva capire prima cosa non andasse e i pesanti limiti della compagnia; volere è potere, e per certe cose, loro, forse, non hanno mai voluto, ma non ci hanno neanche pensato.

RICETTE



Camilla

Pasta con zucchine, pomodorini e tonno



Ingredienti per 4 persone:

400 gr di pasta (formato a scelta)
2 zucchine
2 scatolette di tonno sott'olio
20 pomodorini
1 spicchio d'aglio
sale q.b
pepe q.b
60 gr di olio E.v.o

In una pentola capiente, portare ad ebollizione abbondante l'acqua, salarla e procedere con la cottura della pasta, per il tempo indicato sulla confezione. In una padella antiaderente, far riscaldare 30 gr di olio E.v.o dove andrete a rosolare lo spicchio d'aglio. Incorporare in padella il tonno sgocciolato e lasciar insaporire bene. Saranno necessari pochi minuti. Tenere da parte ed eliminare lo spicchio d'aglio. Nel frattempo, lavare e spuntare la zucchina. Tagliare la zucchina a rondelle sottili. Versare in padella l'olio E.v.o. rimanente, far scaldare, quindi aggiungere le zucchine e far insaporire per qualche istante. Allungare con mezzo bicchiere d'acqua e cuocere per circa 10 minuti. Aggiustare con un pizzico di sale ed una spolverata di pepe e trasferire il composto in un mixer. Nel frattempo lavare e tagliare i pomodorini in quarti. Tenere da parte un pochino di pomodorini e zucchine non frullate, per fare la composizione. Frullare fino ad ottenere un composto cremoso. Se necessario,

allungare con un goccio d'acqua. Trasferire la crema di zucchine, tonno e pomodorini in padella ed amalgamare bene. Non appena la pasta sarà pronta, scolarla e saltarla in padella con il condimento. Buon appetito!

**“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.



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

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

5x1000

C.F. 97629720158