



EDITORIALE

Mentre lavoriamo a questo nuovo numero di Sirene siamo ancora confinati per effetto dell'emergenza sanitaria del Covid-19. Abbiamo fatto un passo avanti, siamo infatti entrati nella fase 2, ma le restrizioni e i limiti alle attività sono ancora tanti.

Nei mesi passati, in linea con le restrizioni governative attuate per fronteggiare la crisi, abbiamo dovuto chiudere fisicamente la nostra nuova e bellissima sede. Ma non per questo abbiamo interrotto le nostre attività di prevenzione, formazione e supporto alle persone e famiglie che soffrono di problemi psichici. Abbiamo anzi preso in mano la situazione e ripensato alle modalità di fruizione dei nostri servizi.

Attualmente, grazie ai dipendenti, ai Volontari e alle nuove tecnologie, ci siamo adattati velocemente alla situazione, trasformando un periodo di crisi in una grande opportunità. Strumenti interattivi di video conferenza sono diventati di uso comune, compresi i Social Network. Con i nostri partners internazionali, come ad esempio NAMI, stiamo realizzando corsi di formazione on line. Con Clubhouse International e la sede di Milano abbiamo aperto un Club Itaca virtuale. Questi nuovi strumenti ci hanno permesso di continuare a interagire con i nostri Soci, le loro famiglie, gli amici e i Volontari di Progetto Itaca.

Un modo di lavorare e aiutare quindi che ci permetterà, anche una volta finito questo periodo di segregazione forzata a casa, di raggiungere una popolazione molto più vasta di quella attuale e probabilmente aprirà la strada ad altre opportunità, fino ad oggi difficilmente prevedibili.

Siamo tutti consapevoli che finita l'emergenza sanitaria nulla sarà uguale a prima e anche la nostra Associazione sarà chiamata a fare la sua parte nel cambiamento. Dovremo saper gestire distanziamento umano e sociale per preservare la nostra salute fisica, mantenendo la vicinanza necessaria in primo luogo ai Soci di Club Itaca e ai loro familiari. Questo nuovo modo di lavorare e aiutare ci permetterà, di raggiungere una popolazione molto più vasta e probabilmente aprirà la strada ad altre opportunità, fino ad oggi difficilmente prevedibili. Sappiamo che l'attività di raccolta fondi ed in particolare quella che realizziamo attraverso gli eventi e le manifestazioni sarà problematica, sia a causa della incipiente crisi economica - che si prospetta non di breve periodo - sia a causa delle misure di distanziamento che saremo tutti costretti ad adottare.

Non possiamo essere consapevoli di cosa ci aspetta, ma abbiamo fiducia che sapremo essere tutti - Volontari, Dipendenti, Soci e Familiari - all'altezza della sfida e che "All shall will be well" (S. Giuliana di Norwich 1342-1416).

Buona lettura!

Francesco Salesia - Presidente Progetto Itaca Firenze ONLUS

TESTIMONIANZE DA SOCI E VOLONTARI SULLE DIVERSE FASI DI QUESTO ISOLAMENTO

Quello che stiamo vivendo non è un periodo semplice. Le complessità che ogni giorno si aggiungono alla nostra quotidianità, di pari passo alle riduzioni delle limitazioni governative in materia di coronavirus, ci rendono più attenti, a volte più stanchi e più nervosi e con qualche paura in più nel progressivo ritrovamento di una normalità, diversa da quella a cui siamo abituati. Nuove regole, nuovi divieti, nuove modalità di organizzazione. Ci stiamo preparando ad affrontare qualcosa che nella Fase 1 abbiamo cercato di evitare: il virus. Restando a casa e facendo la nostra parte per evitare la diffusione del contagio, nonostante una restrizione alla libertà di tutti noi, c'era una cosa su cui bene o male potevamo contare: lo facevamo per il nostro bene e per quello degli altri e, rimanendo a casa, eravamo al sicuro, quasi del tutto.

Progetto Itaca Firenze, dal primo momento, è scesa in campo, mettendo a disposizione di tutti - Volontari, Soci del Club e Dipendenti - ogni possibilità per continuare non solo a lavorare, ma a lavorare bene. Ad essere presenti nonostante la distanza. Ad essere vicini e di sostegno nonostante inizialmente i mezzi potessero sembrare (e di fatto lo sono) meno intimi rispetto ad una chiacchierata vis à vis. Ma non ci siamo lasciati abbattere, anzi, la nostra comunità - perché oggi più che mai ci siamo resi conto che di questo si tratta - si è stretta ed unita per affrontare i problemi e per cercare di smussare quegli angoli della gestione delle relazioni che inizialmente sembravano spigolosi e taglienti. Vi abbiamo già detto di come siamo riusciti a portare avanti le attività di sostegno a chi soffre di problemi psichiatrici. Quello che non vi abbiamo detto è di quanto l'unione e la vicinanza di ogni persona abbia reso l'Associazione ancora più forte di prima. **Perché essere vicini, nonostante tutto, non è scontato. Ma nel nostro caso tutto è avvenuto con naturalezza, perché la voglia di stare insieme e condividere era più forte di tutti i distanziamenti sociali del caso.** E allora ci siamo scritti, ci siamo telefonati e video chiamati, abbiamo passato del tempo insieme. Diversamente ma di grande valore e intensità.

Di seguito abbiamo deciso di condividere con voi alcuni di questi momenti di scambio e riflessione, alcuni leggeri e felici, altri più seri e profondi. Tutti però ugualmente preziosi per rafforzare ciò che siamo e ciò che ogni giorno continuiamo ad essere. Nelle chiacchierate con i Soci dei Club Itaca Firenze ci siamo soffermati soprattutto su tre domande specifiche su quello che stiamo vivendo:

- Cosa è cambiato dai primi giorni di quarantena ad oggi?
- Hai imparato qualcosa di nuovo?
- Cosa ti manca di più?

Accompagnano queste brevi interviste alcune foto per noi molto belle e significative, la vista che abbiamo avuto in questi due mesi: il panorama dalle nostre finestre, che a volte ci ha annoiati, ha volte ci ha incantati, ha volte ci ha ispirati o consolati. Ma certamente ci ha insegnato a guardarci intorno, riscoprendo e dando valore a ciò che abbiamo ogni giorno proprio sotto al nostro naso e che troppo spesso ignoriamo.

L'isolamento mi ha fatto stare veramente male, perchè mi piacerebbe uscire e tornare a quello che facevamo. Stare in casa mi rende depresso e molto dispiaciuto. In questo periodo però mi sento un poco più responsabile perchè esco a buttare la spazzatura di mia nipote e la mia. Dal 4 Maggio andrò a trovare le mie sorelle, finalmente! Poi, mi piacerebbe molto

ricominciare La Riforma e Club Itaca; ritornare a quello che facevo prima e anche a passeggiare con alcuni Soci, come la Francesca C. e gli altri.

GP

Durante questa quarantena ho fatto qualcosa di diverso. Mi sono occupato della spesa al supermercato e dall'ortolano e mi sono messo in moto di più. Ho iniziato



ad aiutare di più a casa e ho fatto anche il caffè. Per me stare a casa è una cosa molto nuova e in questo periodo ho imparato a stare un po' meglio anche se isolato e in solitudine, devo però dire che mi sono sentito molto aiutato dal supporto telefonico di Club Itaca e del Cirkoloco. Quando le restrizioni termineranno vorrei andare a trovare gli asini di un'Associazione che conosco e sarebbe bellissimo fare un trekking con loro.

Luca M

Durante i primi giorni ad oggi ho cominciato a svegliarmi alle 8:45. Ho imparato a fare dolci nuovi insieme con la mia mamma e ho messo spesso a posto la cucina. Una volta finita la quarantena, vorrei rivedere la nonna Tita, gli amici e i parenti. Vorrei andare a Club Itaca, fare incisione sul gioiello alle Arti Orafe, fare delle belle passeggiate e rivedere le partite della Fiorentina Women's.

Annina

I primi giorni di quarantena non ero molto impegnata e mi annoiavo molto, adesso invece mi occupo del reach-out ai Soci del Club Itaca e mi fa molto piacere perchè mi sento utile e posso sentire i miei amici, faccio 2 o 3 chiamate a settimana. Grazie al Busillis faccio

della ginnastica a distanza e ci hanno dato un giornalino da utilizzare come diario, in cui ci sono delle attività creative da svolgere. Inoltre in questo periodo ho imparato a leggere un po' di più. Di certo mi mancano gli amici, le attività nei vari centri che frequento e le uscite, ma sono molto fiduciosa che presto tornerà la normalità e spero di andare tre giorni ad Orbetello con gli amici di Club Itaca

Chiara M

Devo dire che rispetto alla normalità per me non è cambiato molto perché passavo molto tempo a casa anche prima ed uscivo poco, solo per andare a lavoro, all'ospedale e a Club Itaca. Però in questo periodo ho imparato ad essere più paziente e a riordinare e pulire la mia camera da letto e il mio bagno. Poi ho imparato tante ricette nuove, come ad esempio il supplì di riso, ho cucinato il ragù di carne, gli gnocchi di patate e una torta di mele con farina di mandorle: tutto ottimo e ben riuscito! Passato il periodo vorrei cominciare di nuovo a lavorare al Palagi dando informazioni ai pazienti. Vorrei cucinare i miei piatti forti al Club e ritornarci appena si può riaprire. Poi vorrei passeggiare intorno al mio isolato e prendere il sole in terrazza.

Dony

I primi giorni sono stati difficili perché mi sono resa conto che eravamo di fronte a un nemico misterioso ed ero un po' spaventata anche perché non mi sembrava vero, così come tuttora, tutto ciò! Stiamo affrontando una cosa nuova, una situazione stranissima che non avevamo mai vissuto. Ad un tratto è cambiato tutto. Io avrei dovuto iniziare uno stage in una libreria, invece questo maledetto virus ha fatto saltare tutto... Hanno chiuso tutti i negozi, i parchi, i giardini dove ci ritroviamo con gli amici, hanno imposto nuove misure



di sicurezza - cioè di andare a giro con la mascherina, essere a un metro di distanza tra l'uno e l'altro. Mi sembra quasi di trovarmi in un film. Ci hanno messo tutti in "stand by". In questo periodo, ormai 2 mesi, dove ogni giorno è uguale all'altro e il tempo non passa mai, io cucino di più, guardo più film, ho riscoperto anche l'hobby di fare i quaderni. Non potendo uscire con gli amici faccio le videochiamate su whatsapp. Anche la chiusura di Club Itaca è stato un momento molto triste perché ero abituata ad andarci tutti i giorni, non avendo altro da fare, a passare momenti piacevoli in compagnia. Tutto questo è molto strano e finita questa quarantena non vedo l'ora di riabbracciare i miei amici, la mia famiglia e lavorare. Speriamo che passi il prima possibile.

Cami

Nel periodo di isolamento ho adattato la routine al non uscire di casa, introducendo esercizio fisico e cambiando le abitudini di spesa. Ho cominciato a lavorare in remoto, spostando online le attività di incontri. Non so se ho imparato cose nuove, di certo ho ricevuto conferme a tante mie idee precedenti,

e diverse persone intorno a me cominciano ad ascoltarmi e a darmi ragione su questioni in cui prima pensavano che stessi esagerando. Questo è un aspetto che mi sta dando molta fiducia in me. Finita la quarantena vorrei andare al ristorante con la mia compagna.

Riccardo

Forse il cambiamento maggiore dall'inizio della quarantena è stato abituarci a stare senza andare al parco a correre o andare a giocare a bowling. In questo periodo difficile ho anche imparato a gestire meglio i momenti "morti", aiutato forse dalla consapevolezza che tutte le altre persone del mondo le stavano vivendo allo stesso tempo. Questo mi ha fatto sentire meno solo. I miei piani, una volta finita la quarantena, sono di riprendere le mie attività regolari, migliorarmi in queste e, perché no, aggiungerne altre nuove.

Paul

Rispetto a prima è cambiato poco. Ho imparato però a fare le videochiamate di gruppo. Quando tutto sarà finito mi piacerebbe tornare a Club Itaca con i miei amici e a fare delle girate.

Ruben



Dai primi giorni per me non è cambiato molto e sto sola chiusa in casa. A volte mi piace. Sono stata bene quando ho fatto un breve video di saluto a Vanessa per farmi sentire vicino a lei. Ho imparato che la vita è dura e non è possibile tornare indietro nel tempo ma bisogna solo andare avanti con forza.

Giorgia

In questo periodo sono cambiate tante cose, e tante di queste sono scomparse, come gli incontri che facevamo con gli

amici di Club Itaca, i pranzi, le nostre risate, i nostri abbracci. Ora siamo tutti nelle nostre case. Di nuovo non ho imparato nulla, anzi il mio umore è peggiorato e sono sempre giù di corda, sto un po' meglio solo quando ricevo videochiamate da parte di familiari e di amici. Quando finirà questa quarantena, vorrei tornare di nuovo a Club e vorrei riabbracciare i miei amici del cuore...

Pat

Dona il tuo 5x1000 a Progetto Itaca Firenze

Firma nell'apposito spazio della Dichiarazione dei Redditi e indica il nostro codice fiscale

94195140481

Per continuare a offrire gratuitamente servizi di Riabilitazione per giovani che soffrono di disturbi mentali e iniziative di sostegno ai famigliari, oltre a progetti di Informazione e Prevenzione nel campo della Salute Mentale, DONACI il TUO 5X1000.

HAPPY TALKING VIRTUALE



a cura di Antoinette B.

Abbiamo fatto l'ultima lezione di Happy Talking il 4 marzo, poco tempo prima della chiusura per l'emergenza del Coronavirus. Le lezioni sono sempre state momenti di condivisione, di rispetto reciproco e di piacere nel passare un po' di tempo insieme studiando la lingua inglese. Per questo, mi è dispiaciuto molto doverle sospendere. Ma dopo averci riflettuto un po' mi è venuta l'idea dell'Happy Talking Virtuale. Con l'aiuto dei dipendenti abbiamo proposto ai Soci che normalmente frequentano il corso e la voglia e il desiderio di entrare in questo nuovo mondo c'erano e eccome! Da un mese, una volta a settimana, facciamo le lezioni virtuali, con grande entusiasmo da parte di tutti. Oltre a parlare in inglese e ad imparare di usare una piattaforma virtuale per comunicare e interagire, ogni incontro è un'occasione preziosa per rivederci e condividere le proprie esperienze e sensazioni (a volte anche paure e preoccupazioni) durante questo l'isolamento.



QUALCHE RIFLESSIONE SU QUELLO CHE È ACCADUTO E SU COSA IL PRESENTE HA OFFERTO DURANTE QUESTO PERIODO, ANCHE LA PANORAMICA DALLE NOSTRE FINESTRE I FIORI E UNA MERAVIGLIOSA PALLA DI PELO...

Questo periodo Covid19 è tanto strano, si ha quasi la sensazione ovattata di quando ci si sveglia una mattina d'inverno dopo una forte nevicata notturna. Tutto è silenzio e sembra che il tempo si sia fermato. Tutto è irreal e la natura prende il sopravvento sulla vita vorticoso che ci ubriaca tutti i giorni. Già, la natura, quella alla quale appartiene anche questo terribile nemico, preoccupato solo di riprodursi e di espandersi a più non posso, come ogni essere vivente che non sia tenuto a bada da un nemico naturale. Ma la natura, tanto minacciata dall'uomo, non ha molta colpa in questa epidemia e non si può dire che si è vendicata su di noi. Se fosse stato solo per lei, il virus non si sarebbe mosso di molto dalla Cina o perlomeno così velocemente. Siamo noi umani ad aver dato al nuovo virus gli aerei, i treni, la metropolitana e tutti i mezzi di trasporto superveloci di cui giustamente ci gloriamo come conquiste della nostra civiltà. Questo periodo "ovattato" serve a tutti noi per riflettere a tante cose, sui valori essenziali e anche sulla necessità di una vita che giri a una velocità meno forsennata. Forse come quella più lenta e più vera



di chi combatte contro un disturbo mentale e non ce la fa a star dietro agli altri che corrono come "pazzi", magari portandosi con se quel simpaticone del Covid19, di cui nessuno aveva bisogno. Una vita un po' più lenta e più umana su un modello nuovo di società sostenibile ancora tutto da inventare, in armonia con l'unico pianeta che abbiamo. Vabbè, abbiate pazienza per le mie elucubrazioni, intanto ecco la foto dei fiori dal mio giardino, che la natura ed il mio pollice verde hanno preparato in questa primavera "ovattata"!
Paolo B.

Vi invio una foto presa dalla mia cucina. Come vedete sul retro della casa affaccio sulla ferrovia, dove fino a un mese fa

passavano 400 treni dell'alta velocità al giorno mentre ora ne passano 35 e un po' di treni locali in più. Poi vedo la tranvia, questa abbastanza frequente, viale Redi con pochissime automobili e in fondo Novoli. È tutto insolitamente tranquillo. All'orizzonte sulla destra, dietro monte Morello e la Calvana, si intravede il Corno alle Scale con la neve quasi tutta sciolta, mentre verso sera, proprio al centro della foto, verso ovest, il sole che tramonta mette in bella evidenza il profilo delle Apuane.

Enrico G.



Condivido con voi cosa vedo dalla finestra di casa mia: uno scorcio della nostra meravigliosa Firenze che adesso è così silenziosa. Dal mio terrazzo vedo la Cupola del Duomo del Brunelleschi ed il Campanile di Giotto in tutta la loro maestosità e a sinistra le colline di Fiesole. In queste giornate di sole trascorro molto tempo in terrazzo, qualche volta saluto dei vicini che come tutti noi sono in casa per rispettare le regole imposte dal dramma che stiamo vivendo. Sui tetti rossi ci sono tanti uccellini e qualche cornacchia e il loro cinguettare o gracchiare rendono questo silenzio

meno assordante. Sono tanto felice di avere con noi Gildo, il bassotto di mia figlia, che adora stare sul terrazzo a dormire al sole.

Cristina B



Com'è stato e com'è questo momento della mia vita durante il coronavirus, sinceramente?! Non stavo così bene da molto tempo! Dopo un primo momento di preoccupazione per il lavoro e per i soldi, mi sono reso conto che stavo d'incanto! Avevo tempo! Potevo stare a letto la mattina a pensare alle cose più disparate, in quel magico momento dove non sei né sveglio né addormentato e dove i pensieri scorrono più fluidi e lucidi; potevo curare il giardino che adoro; potevo leggere e scrivere; vivere gli affetti in maniera più quotidiana e fare finalmente tutte quelle cose che avevo sempre rimandato al momento in cui avrei avuto tempo: ecco, il tempo era arrivato! Il bello è che questo tempo mi veniva regalato senza pagare il conto del senso di colpa, senza il vocione della tua coscienza che ti dice: "Pelandrone pensi di stare senza fare niente?! Pensi di mettere i tuoi desideri prima dei tuoi

doveri e del lavoro?!” Improvvisamente non potevamo e non dovevamo fare niente, il niente era completamente autorizzato, giustificato, raccomandato... che liberazione! Non andare al lavoro, non prendere i mezzi pubblici sotto l'acqua o tra i sudori dei troppi passeggeri; non dovere ripetere ogni giorno gli stessi gesti, riti, azioni; non vedere le persone che avresti sempre fatto a meno di vedere... che meraviglia! E poi mi sono accorto che si può vivere con pochissimo; che non serve fare la spesa ogni due giorni; che si campa anche senza andare a provare quel ristorantino nuovo che hanno appena aperto; che andare in palestra, a yoga, a correre è una rottura perché è un impegno anche quello; che organizzare per forza il weekend interessante per staccare dalla settimana di lavoro è una specie di secondo lavoro... fine di tutto questo! E finalmente stare coi capelli lunghi e sgraziati, con vestiti brutti e comodi e mangiare senza sentirsi degli insubordinati perché: “Levateci anche il cibo che ci rimane?!” Che pace!! E poi il pensiero fiducioso, che dona quella speranza nel futuro che da tempo non nutrivamo: ci sarà un prima e un dopo Covid19 e che il dopo sarà sicuramente meglio del prima perché avrà insegnato cose che mai avremmo potuto immaginare solo tre mesi fa. Ho continuato a lavorare un po' per le mie scuole, ma facendo cose completamente diverse, ho avuto clienti per il counseling (in videoconferenza!), ho continuato a seguire Faro Itaca e a rispondere alle persone bisognose. Insomma, non è stata solo una vacanza, ma anche un

impegno con modalità completamente diverse e più gradite. Allora, come mi sono sentito durante questo lockdown... Bene!

Ma non solo. Il pensiero dei camion dell'esercito che trasportavano le bare dei defunti di Bergamo senza il compianto delle persone più care è stato veramente impressionante e doloroso, le persone morte e chi ha lavorato senza sosta mi ha colpito profondamente e l'economia da ricostruire con tutte le sue incognite creano un'ombra inquieta sul mio stato d'animo, così come la fiducia che il dopo Covid19 potesse essere migliore del prima sta perdendo molta forza: ma non perdo di positività. Soprattutto non perdo la curiosità di sapere che cosa vivremo da oggi in poi.

Maurizio



LA PAURA DI UN NEMICO INVISIBILE
E PERICOLOSO COME IL VIRUS PUÒ
SCATENARE CRISI DI ANSIA, PANICO E
DEPRESSIONE ANCHE IN CHI NON NE
HA MAI SOFFERTO

CHIAMA
371 3358465
PER AIUTARE
CHI NON SI
SENTE BENE



Chiama **FARO ITACA** la **linea d'ascolto**
di **PROGETTO ITACA FIRENZE ONLUS**
dedicata a parenti e amici di persone
affette da **malattie psichiatriche**



PER LA MENTE, CON IL CUORE.

SIAMO QUI PER TE
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ
DALLE 15 ALLE 18
TELEFONO O WHATSAPP

LEGGI, ASCOLTA E GUARDA! I MIGLIORI TITOLI

Come avete capito, nonostante tutto, abbiamo passato tanto tempo insieme. Un altro dei modi che abbiamo trovato per farci compagnia è stato quello di condividere suggerimenti e passioni per libri, canzoni e musica con cui abbiamo riso, pianto, riflettuto, ballato durante l'isolamento. Ne sono venuti fuori degli ottimi e variegati suggerimenti, che ci siamo scambiati aprendo dibattiti e commenti e condivisi sulla nostra pagina facebook. Siamo convinti che da tutto sia possibile ricavarne il buono e il bello e da questo isolamento abbiamo imparato a riscoprire il piacere delle belle opere che ci offrono le arti a noi quotidianamente più vicine, il cinema, la letteratura e la musica. Il proposito è quello di salvaguardare le buone abitudini prese in isolamento!

A SUON DI PAROLE: I LIBRI CHE CI HANNO PERMESSO DI EVADERE RESTANDO A CASA



“Venezia è un pesce” di Tiziano Scarpa
Venezia sulla carta geografica ha la forma di un pesce: da qui il titolo di questo breve libricino intelligente, che ci racconta di Venezia in modo interessante, allegro e facile da leggere. Un po’ una guida turistica, un po’ un saggio ed un po’ un

romanzo, per viaggiare con la mente e il cuore pur restando a casa.

Franco C.

“Viaggio intorno alla mia camera”, di Xavier De Maistre

Un libro scritto nel 1790 da un giovane che era stato messo in quarantena dal suo superiore e che nei 42 giorni di isolamento scrive 42 capitoli sulla sua stanza.

Laura C.

“Fiori d’Autore”: Trovo questo libro meraviglioso perché, in maniera semplice, chiara e sintetica, fa conoscere meglio alcune opere, aventi ad oggetto solo fiori, dei più grandi pittori di varie epoche. Ma, è anche un libro che può essere solo sfogliato le cui immagini di bellezza,



colore e armonia spero siano, come sono per me, balsamo in questi giorni.

Carla B

“La forza della gentilezza”, di P. Ferrucci

Un saggio intenso e leggero al tempo stesso, per ri-scoprire i tanti modi per essere gentili l’uno con l’altro, e anche con noi stessi.

Elena T.

Libro ***“bianca come il latte, rossa come il sangue”,*** mi è piaciuto molto perché è una storia molto bella anche se allo stesso tempo molto pesante a livello emotivo per ciò che succede. In ogni caso lo scrittore è molto bravo e il libro scorre davvero bene.

Ilaria F.

“L’Alchimista”, di Paulo Coelho.

Racconta la storia del pastorello Santiago che decide di dare ascolto ad un sogno ricorrente ed intraprendere un lungo viaggio alla ricerca di un tesoro nascosto (e di se stesso!). Durante il viaggio si imbatte in vari personaggi, dai quali apprende insegnamenti preziosi che

mi hanno colpita: grazie all’incontro con il Re di Salem, Santiago impara che ciascuno di noi possiede una Leggenda Personale (cioè una vocazione nella vita) e che tutto l’universo cospira affinché ognuno la realizzi. Lungo il cammino, si accorge anche che molto spesso non è la meta in sé ad avere importanza, quanto il tragitto percorso per giungere alla meta! Pur contenendo messaggi profondi, la lettura è scorrevole e leggera: mi sembra adatto a questo incredibile periodo che stiamo vivendo.

Cristina B.

“Sulla sponda del fiume Piedra mi sono seduta e ho pianto” di Coelho perché mi ha colpito nel profondo e dove ho capito che amare significa comunicare con l’altro e scoprire in lui una particella di Dio.

Costanza

“I Veggenti di Medjugorje” perché mi affascina le apparizioni della Madonna in quel luogo santo.

Michela B.

“La vita segreta delle api” da cui è stato tratto un film molto toccante ed è un inno all’amore in genere e soprattutto a quello materno.

Josephine

“Nel mondo delle piccole donne: 15 parole per diventare grandi”. Adoro questo libro perché il personaggio Meg March, una delle quattro sorelle più grandi, adora vestire elegante, truccarsi per farsi bella e vuole fare la modella.

Annina

**PROGETTO ITACA FIRENZE - ONLUS - Corso Italia 32 - 50123 Firenze
Tel. 055 0672779 - Cell. 331 8265755 - info@progettoitacafirenze.org**

MUSICA!

LE HIT DELL'ISOLAMENTO

"Hotel California" di The Eagles, perchè in un Periodo di clausura è utile sognare di essere in auto in California...

Franco C.

"Esseri Umani", Marco Mengoni. Un testo che parla del coraggio dell'essere umanamente imperfetti.

Elena T.

"Sally" di Vasco Rossi, è una canzone così bella e emozionante che ogni volta che la sento mi viene da cantare a squarciagola, e spero che possa dare la stessa carica anche ai Soci

Ilaria F.

"La canzone del sole" di Lucio Battisti. Rientra tra le mie canzoni preferite di sempre e ne conosco ogni parola a memoria, come probabilmente la maggior parte di voi. Mi ricorda la mia gioventù e credo che abbia il potere di rievocare nella mente delle bellissime immagini di primavera, amore e... libertà! La libertà che tutti noi speriamo di riavere presto.

Cristina B.

Patrick Hernandez con "Born to Be Alive" del 1978, che mi ha sempre trasmesso una grande allegria e carica e la canzone che alla prime feste danzanti c'era sempre ed io adoro ballare!!!

Costanza

I "nostri anni" di Tommaso Paradiso e "Terra degli uomini" di Jovanotti. Ho scelto queste canzoni perché mi sembrano inerenti a questo momento che è difficilissimo, la prima dice che sono i nostri anni e bisogna vincere stando vicini e ricordarsi anche le cose belle.

Laura G.

"Fortunate Son" perché nonostante il bruttissimo periodo della guerra del Vietnam, il protagonista si considera un "figlio fortunato".

Michela B.



SILENZIO IN SALA

I FILM CHE CI HANNO TENUTO COMPAGNIA



"Le Vacanze di Monsieur Hulot", di Jacques Tati, un delizioso film che strappa mille sorrisi. A bordo della sua vecchia automobile, il signor Hulot parte per le tanto sospirate vacanze al mare, portando grande scompiglio in una ridente località della costa francese. La goffaggine gentile di Hulot è esilarante.

Franco C.

"Chocolat", perché fa sognare con tutto quel cioccolato, ma tocca anche, senza essere per questo pesante, tanti temi: dalla discriminazione alla violenza domestica, dai rapporti familiari e al "sentirsi" a casa e mettere radici.

Elena T.

"Perfetti sconosciuti" tratta una problematica molto attuale. Mostra come molte persone, anche quelle che meno ti aspetteresti, non sono quello che sembrano; mostra quanto sia estremamente fragile una relazione di amicizia, d'amore, di qualsiasi tipo.

Ilaria F.

QUASI AMICI. Mi è piaciuto tutto del film: dalla scena iniziale in macchina a tutta velocità sulle note di Boogie Wonderland degli Earth, Wind and Fire, agli attori notevoli, alle scene di ilarità e commozione, all'incredibile trama. Basato su una storia vera, è la storia di una grande (quasi) amicizia tra due persone tanto diverse quanto simili nel cuore, che va oltre le difficoltà fisiche legate alla tetraplegia dell'uno ed a quelle sociali e talvolta comportamentali dell'altro.

Cristina B.

Frankenstein Junior. Io sono una gran fifona e questo è l'unico film Horror che mi piace perché qui c'è la geniale aggiunta della comicità: le atmosfere tenebrose e ansiose della storia si mescolano con le battute, creando un contrasto sdrammatizzante. Non si smette di ridere.

Costanza

Vi consiglio **Aceventura**, molto divertente e Jim Carrey è molto bravo. Mi sono fatta un sacco di risate rigeneranti, che fanno bene all'umore in questa nostra quarantena a casa

Camilla

"La Passione di Cristo". Mostra le ultime ore di vita di Gesù. Per chi è credente è molto realista, bello!

Michela B.

"Oceani" con le voci Di Aldo, Giovanni e Giacomo

Ruben



PER LA MENTE, CON IL CUORE.

L'emergenza Covid ha causato pesanti ripercussioni anche sulla Salute Mentale.

Permettici di continuare, con il tuo contributo, ad aiutare giovani che soffrono di disturbi mentali e le loro famiglie.

DONA ORA

IT 98W 05034 02801 00000000 1033

NON C'È SALUTE
SENZA SALUTE MENTALE

www.progettoitacafirenze.org

