

Sotto il Sole di Roma



Anno V - Numero 19-20
Aprile 2010

Spedizione in abbonamento
postale Roma (comma 2 art.1
Decreto Legge 24 dicembre
2003, n. 353)

Periodico dell'Associazione Alberto Sordi Onlus



In ricordo
di Alberto,
che
quest'anno
avrebbe
compiuto
90 anni

GIORNATA DEL VOLONTARIO

Il giorno 5 novembre 2009 si è svolta la Giornata del Volontario, tradizionale appuntamento autunnale con i volontari che operano nell'ambito della nostra Associazione e in particolare nel Centro Alberto Sordi di Trigatoria.

La serata prende avvio nell'aula magna. Introduce l'incontro **Ennio Di Filippo**:

Ogni anno ci ripetiamo che abbiamo fatto un bel po' di strada insieme. Però

è vero. Ci siamo conosciuti, abbiamo discusso, anche animatamente, ci siamo capiti, abbiamo fatto amicizia. Siamo una squadra che continua a crescere in numero e in qualità: oggi siamo intorno ai 50 volontari, di cui più della metà con più di 4 anni di collaborazione continuativa sulle spalle.

Il clima di amicizia e condivisione che si vive in Associazione è una bella realtà, una realtà che abbiamo creato tutti insieme. L'effetto del nostro comune impegno lo riscontriamo nei passi avanti che ha fatto il nostro Centro, passi e risultati che vengono riconosciuti non da amici o parenti, ma dagli anziani, dai loro familiari, dalle istituzioni, da chi viene in contatto con noi. E tutto questo si è potuto fare solo con la generosità di tante persone.

VISITA DEGLI ANZIANI A MONTECITORIO

In un periodo nel quale sembra prevalere l'antipolitica e la disaffezione verso i nostri rappresentanti, la visita al Palazzo di Montecitorio, sede della Camera dei Deputati, non si presentava sotto i migliori auspici.

Invece, complice una mattina piena di quel sole ottobrina che rende la nostra città ancora più bella, siamo arrivati in Piazza del Parlamento ed appena entra-

È semplice. Non costa nulla.
DONA IL TUO 5 X 1000
all'ASSOCIAZIONE ALBERTO SORDI ONLUS

Scopo del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.lgs. n. 460 del 1997

Firma la tua dichiarazione dei redditi ed inserisci il nostro codice fiscale 97268700586

Codice fiscale del beneficiario personale **97268700586**

All'interno UN EVENTO SPECIALE
Partecipazione
dell'Associazione Alberto Sordi
al FIUGGI FAMILY FESTIVAL

GIORNATA DEL VOLONTARIO

Dalla prima pagina

Per mitigare questa autocelebrazione, ricordiamoci, però, che tutte le medaglie (questa è una medaglia alla generosità) hanno due facce. Se questa è una, l'altra è la responsabilità, una responsabilità che ci siamo presi liberamente e con slancio.

La indiscussa responsabilità che abbiamo nei confronti degli anziani, dell'Associazione, delle istituzioni ci chiede di continuare a crescere in competenza e in esperienza, ma soprattutto in umanità, parola grossa ma vera, però unico vero stimolo che può sostenere l'impegno nel campo della solidarietà. Non a caso abbiamo scelto di legare la Giornata del Volontario ad alcune semplici ma profonde parole di Madre Teresa di Calcutta, vera volontaria della sofferenza:

*Se fai il bene,
diranno che lo fai
per secondi fini egoistici:
non importa, fa' il bene.*

*La gente che hai aiutato,
forse non te ne sarà grata:
non importa, aiutala.*

*Da' al mondo il meglio di te,
e forse sarai preso a pedate:
non importa, da' il meglio di te.*

Madre Teresa di Calcutta

Nel volontariato: il meglio di te

Dott.ssa Daniela Tartaglini, *Direttrice Infermieristica Università Campus Bio-Medico di Roma*

«Il volontariato è una particolare relazione di aiuto che si concreta in un dono di sé, libero e responsabile. Nel suo intervento il volontario genera una relazione di aiuto fra persone, finalizzata a liberare il destinatario dal senso di disagio proprio dello stato di bisogno e del sentirsi obbligato a ringraziare.

Il volontario nell'offrire il suo servizio si mette in gioco e dona qualcosa di suo, una parte di sé, una parte che l'uomo gelosamente difende, dona il proprio tempo, una ricchezza, l'unica ricchezza di fronte alla quale si è tutti uguali. Ma non dà del tempo qualunque, lo dà accompagnandolo con il suo cuore e la sua mente.

Incontrare la sofferenza, sentirla vicina, cercare di rendersi utili, arrivare a dividerla, fa scoprire nuovi significati,

nuove modalità di vivere con pienezza la propria umanità.

Si tratta di un impegno dove, d'ordinario, non c'è posto per gesta abbaglianti, dove per servire occorre semplicemente servire.

Un dono libero e responsabile che deve portare il volontario a chiedersi: "ho ancora motivazione ed entusiasmo? in che cosa devo migliorare? come posso apprendere ancora, come acquisire nuove conoscenze? cosa mi ha insegnato l'esperienza?"

Libertà, volontarietà, si uniscono ad un forte richiamo alla responsabilità personale. Per questo è necessario che il volontario in ogni atto di servizio all'altro, esprima un elevato livello di competenza per raggiungere risultati di qualità e sicurezza.

Attraverso un percorso di formazione personale e tecnica, è possibile garantire al volontario la costruzione di competenze ed abilità ed alimentare costantemente livelli progressivi di responsabilità e continuità per un così delicato servizio "all'uomo e con l'uomo".

Anna Maria Parisi, direttrice del Centro, consegna un ricordo/riconoscimento – un fermacarte in plexiglas con inciso data e nome del volontario ed il logo "Ciao Albertone" – ai 14 volontari che hanno ormai superato i cinque anni di collaborazione con l'Associazione: Agnese Rossi, Anna Fabiani, Anna Antonucci, Anna Maria Amodio, Fabrizia Oddi, Fiorina Casagrande, Giovanni Vecchio, Lucia Ballai, Luigi Ardu, Maria Gabriella Verducci, Rossella Pezzullo, Rita Ragusi, Stefano Mencarini e Viviana Marzulli.

Nel corso della consegna Anna Maria ricorda e ripercorre, in modo simpatico e familiare, l'ingresso del singolo volontario, un po' incerto ma pronto ad entrare in attività, sottolineandone la dedizione e la generosità poste nell'impegno. Da brava direttrice, con garbo ed affetto, ha quindi sollecitato tutti a mantenere vive le motivazioni che ci hanno indotti ad intraprendere il volontariato e ricordato le responsabilità assunte, prima fra tutte la necessità di una formazione continua.

Il momento della consegna, anche se semplice nella forma, ha visto tutti i

partecipanti, i premiati e quelli in attesa di maturare la necessaria anzianità, uniti e compresi dell'atto che si stava compiendo. Naturalmente tutto è stato condito con fragorosi battimano.

A seguire ci sono state delle testimonianze di alcuni dei volontari premiati e di altri che lo saranno fra non molto.

Agnese

Consentitemi un ricordo personale: negli anni '70, in una grande compagnia americana presso la quale lavoravo, veniva sempre sottolineato un concetto: "voi siete importanti pezzi di un grande puzzle, parti necessarie al funzionamento di un grande ingranaggio..." Era un po' un lavaggio del cervello, però funzionava, otteneva l'effetto desiderato: motivazione al lavoro, rendimento massimo. Quel concetto mi è rimasto dentro e l'ho sempre applicato nella mia vita lavorativa, ottenendo ottimi risultati.

Sono cinque anni che frequento l'associazione Alberto Sordi e l'applicazione di quel concetto, non più strumentale ma umanizzato è molto importante: il sentirsi piccoli pezzi che concorrono a far funzionare bene un grande ingranaggio che si interessa di anziani aumenta la motivazione ad interagire anche emotivamente e la gratificazione è veramente importante. Oggi stiamo trascorrendo una piacevolissima giornata tutti insieme, uniti dalla comune voglia di far parte di questo ingranaggio ed animati dalla voglia di esserci con il cuore. Ciao Albertone.

Rossella

Il volontariato è una missione, un dovere, ma anche un'esigenza dell'anima. Ad un certo punto della tua vita ti fermi e rifletti, scopri che la vita ha un significato e allora ti rispondi: sono qui anche per aiutare gli altri. Per me la quiete ha avuto inizio il giorno in cui mi sono trovata a svolgere attività di volontariato nel Centro per anziani fragili dell'Associazione Alberto Sordi.

Ogni volta che raggiungo la biblioteca dove facciamo la rassegna stampa, ed incontro i miei ragazzi, riesco a lasciare alle spalle tutti i miei problemi. Mi si riaccende il sorriso ed il cuore si rianima. Non potrei fare a meno delle loro

attenzioni, delle loro carezze sincere. Se per necessità non posso raggiungere il Centro, mi dicono che gli sono mancata. Mi riferiscono i loro malanni e attendono da me qualche consiglio per superarli.

Come potrei abbandonarvi, cari *ragazzi*. Tutto ciò lo ritengo un dono di Dio, un percorso predestinato. Sono io a dovervi ringraziare.

Fabrizia

Qualche anno fa, quando mi è stato chiesto se potevo dare una mano al nuovo Centro per anziani fragili Alberto Sordi, confesso di non aver avvertito alcuna *chiamata* speciale, ma solo la richiesta di mettere poche ore a disposizione per poter alleviare un po' di solitudine a persone non più tanto giovani. Non mi sento migliore perché dedico un po' di tempo a chi di tempo ne ha tanto da riempire. Mi sento responsabile, so benissimo di essere nata, non per mio merito, nella parte giusta del mondo e della società e questo sicuramente aumenta la mia responsabilità nei confronti di tutte le persone in difficoltà, vicine o lontane che siano. Non ho mai visto il volontariato come un momento di riscatto, ma solo come una doverosa presa di coscienza, con la consapevolezza di essere molto vicina alle persone con cui condivido qualche ora, in uno scambio di affetti di cui tutti abbiamo bisogno.

Laura

Credevo che ciascuno di noi sia arrivato qui spinto da validissime motivazioni personali che qualcuno ha definito *chiamata*. Nel mio caso credo sia stato importante il contesto educativo, familiare e cristiano, nel quale sono cresciuta. Io faccio parte della generazione che ha passato gran parte della sua vita di bambina e di ragazza frequentando l'oratorio della mia parrocchia: il piccolo Cottolengo Don Orione di Milano, partecipando attivamente alle molteplici attività, volontariato compreso. Poi è arrivata la famiglia, i figli, il lavoro... e allora sospendi, le tue forze le impegni verso chi ti è più vicino. Ma quel seme che ti è stato dato fin da bambina rimane e, appena ricominci ad avere un po' di tempo, ecco che riaffiora quel desiderio di fare qualcosa per riempire un vuoto che non sai bene da cosa ti sia dato. Perché sono qui? Perché è stata mia mamma a passare qui al Centro i



Alcuni protagonisti della Giornata del Volontario

suoi ultimi due anni di vita. Quando mi ha lasciato è come se mi avesse spinto a venire qui per ritrovare lei in tante di loro. Mi riempiono di affetto e quando ci abbracciamo, riprovo la stessa gioia e le stesse emozioni che provavo con la mia mamma, come quando, ormai

grande e con famiglia, volevo ancora sentirmi dire da lei «non ti preoccupare, passa tutto, non è niente».

La serata è continuata con un'allegre cena, seguita poi da alcuni giochi a cui hanno partecipato tutti in un clima di grande familiarità.

Eventi

VISITA DEGLI ANZIANI A MONTECITORIO

Dalla prima pagina

ti nel Palazzo siamo stati subito soggiogati dal fascino, che sempre esercitano le Istituzioni quando le avvicini.

Dopo una breve anticamera è iniziata la visita durante la quale siamo stati accompagnati da una funzionaria e da un dirigente, entrambi molto cortesi e preparati.

Montecitorio, costruito nel '600 come residenza della famiglia Pamphili e progettato dal Bernini, dopo varie vicende fu scelto, dopo il trasferimento della capitale a Roma, come sede della Camera e quindi ristrutturato nelle sue dimensioni attuali nel 1918.

È un palazzo molto vasto che comprende, oltre naturalmente alla grande aula, vari uffici per le varie cariche, i gruppi parlamentari ed i partiti, nonché molti servizi, fra i quali bar, ristorante, sportello bancario ed ufficio postale.

Tre sono stati i momenti più interessanti per i nostri amici anziani. Il primo ovviamente quello della visita all'aula,



in stile liberty e rivestita interamente in legno, che è sovrastata da un magnifico e luminoso velario in vetro.

Qui ci siamo tutti seduti nei palchi riservati al pubblico per ascoltare dai nostri accompagnatori la storia del Palazzo ed il funzionamento dei lavori parlamentari. Sono state anche fatte alcune domande dai nostri ospiti del Centro, fra le quali una pungente sul numero dei deputati (630) e senatori (315).

La risposta elegante ha fatto riferimento sia all'equilibrio dei vari poteri previsti dalla Costituzione sia ai progetti in corso per ridurre i parlamentari. Non è che ci abbia molto convinti.

Il secondo momento è stato vedere il famoso Transatlantico, un grande corridoio accanto all'aula, chiamato così perché gli arredi ricordano quelli delle grandi navi di inizio del secolo scorso, dove si incontrano i deputati durante le pause dei lavori.

Infine, nella sala della Lupa, dove in genere si svolgono convegni e conferenze, siamo stati inaspettatamente ricevuti dal Presidente della Camera Gianfranco Fini, il quale si è mostrato molto cortese ed interessato alle nostre attività. Nel lasciarci fra strette di mano e sorrisi dei nostri emozionati anziani, ha promesso di venirci a trovare quanto prima.

Al termine della mattinata ci siamo ritrovati in piazza del Parlamento completamente dimentichi delle diffidenze iniziali ed invece contenti e felici dei bei momenti passati in una delle principali sedi della democrazia italiana.

Giacomo Predassi

IL CORO DI NATALE



Nella nostra cappella il coro della Corale Universitaria del Campus Bio-Medico ci offre alcune splendide interpretazioni di brani natalizi

LA VISITA DEI SACERDOTI DELLA XXV PREFETTURA

La Diocesi, *diocesis* in latino, cioè “amministrazione”, dapprima è stata una suddivisione amministrativa dell’Impero romano; in seguito e fino ai nostri giorni, è, nella Chiesa cattolica, una porzione della comunità cristiana delimitata in maniera territoriale e affidata al governo pastorale di un vescovo. Nelle diocesi più grandi il vescovo è aiutato da uno o più vescovi ausiliari.

La Diocesi di Roma è organizzata territorialmente in 5 settori (Centro, Nord, Est, Sud, Ovest), ognuno a sua volta suddiviso in diverse prefetture, per un totale di 36, e queste, complessivamente,

in 337 parrocchie.

A capo di ogni settore vi è un vescovo ausiliare, mentre a capo delle prefetture vi è un prefetto eletto dai parroci delle parrocchie.

Il Municipio XII e le prefetture XXIV e XXV, attualmente con 20 parrocchie, coincidono territorialmente. Il Centro Alberto Sordi si trova nella prefettura XXV, che ha 8 parrocchie.

Il 5 novembre, il mensile incontro di preghiera dei sacerdoti della prefettura di riferimento si è svolto, su invito della cappellania del Campus Bio-Medico, presso il Centro per la Salute dell’Anziano – Cesa.

L’Associazione, cogliendo l’occasione, ha invitato i sacerdoti, circa venti, a visitare il Centro Alberto Sordi. E così, dopo la illustrazione del progetto, degli obiettivi, della metodologia e delle attività che si svolgono al Centro, i sacerdoti, fermatisi a pranzo, si sono divisi tra i diversi tavoli, intrattenendosi con gli anziani, che hanno dimostrato di gradire moltissimo la inaspettata visita. Il pranzo, proseguito in un clima allegro e familiare, ha visto i nostri anziani pienamente impegnati nel fare gli onori di casa.



Un simpatico incontro conviviale con i sacerdoti della XXV Prefettura

LE ATTIVITÀ DEL CENTRO

Area cognitiva

Rassegna stampa
Editoria
Informatica
Lingua inglese
Giochi di società e di memoria

Area espressiva

Teatro
Spazio e decoro
Decoupage
Musica e canto
Sartoria e maglieria

Area psico-fisica

Ginnastica dolce
Hata yoga
Giardinaggio

Area affettivo-sociale

Curiosità dal mondo
Itinerari di Roma
Ricorrenze tradizionali
Incontri spirituali

IL MERCATINO DI NATALE



Forse non ve ne siete accorti, ma le vecchie botteghe artigiane vanno da tempo scomparendo. Nell'era della comunicazione e del computer i lavori fatti con le mani – ma anche la testa lavora, e come – vengono considerati ormai superati. È un fatto positivo? Secondo noi, no.

Io ricordo ancora gli insegnamenti di mia nonna quando, piccola com'ero, mi metteva in mano l'ago per il cucito o i ferri per la lana.

Quegli insegnamenti non li ho mai dimenticati anche se per un lungo periodo erano rimasti sepolti nella memoria: ma da quando frequento il Centro certe esperienze mi sono tornate in mente e mi sono incontrata con diverse persone che come me hanno riscoperto il piacere di questi lavori.

Durante l'intero anno ci diamo quindi da fare nei laboratori di taglio, cucito e maglieria del Centro Alberto Sordi per mettere a frutto queste ritrovate capaci-

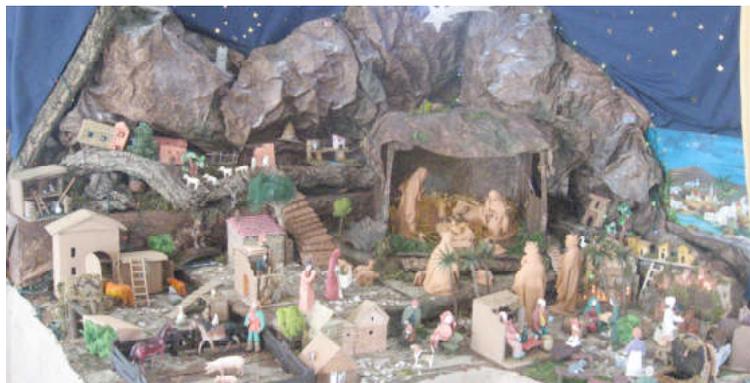
tà: l'obiettivo più importante è diventata la preparazione dei lavori per il mercatino che metteremo in pista a Natale nell'accogliente hall del "Centro per la salute dell'anziano" di Trigoria.

Infatti ogni anno, per le feste di Natale, è consuetudine esporre tutti i lavori di cucito, ricamo, uncinetto, maglieria e falegnameria fatti da noi anziani nel corso dell'anno: lavori che noi facciamo estremamente volentieri perché ci fanno sentire ancora utili.

E poi è un'occasione per stare insieme alla gente, sempre molto gentile con noi, che ci complimenta per i lavori fatti gratificando il nostro amor proprio.

I nostri non sono grandi lavori, ma sono fatti col cuore e con un grande desiderio di sentirci ancora utili. E poi raggranelliamo qualche soldo che può tornare utile per le piccole ma infinite esigenze del nostro Centro: vi pare poco?

Lucia Di Marco



IL NOSTRO PRESEPE

Anche quest'anno grande è stato l'entusiasmo con cui gli anziani ospiti del centro, come sempre guidati dalle ispirate volontarie Annamaria, Viviana e Rosamaria, si sono dedicati alla preparazione del presepe che, come consuetudine, è stato realizzato con l'uso di materiali assolutamente naturali o da riciclare, e con manufatti di nostra produzione.

La prima fase della realizzazione è partita con una splendida passeggiata alla vicina riserva naturale di Decima Malafede, dove è stato facile rifornirsi di un po' della materia prima necessaria all'allestimento della parte paesaggistica: così legnetti di varie dimensioni, pezzetti di sughero, foglie dalle diverse forme e colori, sassolini, e delle splendide bacche rosse, che abbiamo subito utilizzato come mele succose da issare in cima a mini alberelli, hanno costituito un'ottima base di partenza.

Ci siamo quindi dedicati alla realizzazione della parte, per così dire, architettonica; vale a dire alla messa a punto delle strutture fisse del presepe, della capanna della Natività e delle altre costruzioni, utilizzando all'occorrenza cartone e cartoncini di vario tipo, scatoline di diverse dimensioni e colori, e persino alcune utilissime cassette di legno come basi di supporto per la creazione dei diversi piani di altezza del terreno.

Per i personaggi è stata utilizzata della plastilina, che, dopo essere stata pazientemente forgiata, è stata dipinta con grande attenzione ai dettagli.

La capanna della nascita di Gesù Bambino è stata simbolicamente illuminata da una cascata di luci promananti dall'alto della cupola stellata, realizzata con un ombrello, posta come per riparare una tesoro tanto prezioso. Con grande soddisfazione di tutti noi anche il presepe 2009 ha ricevuto una speciale menzione per "originalità delle idee e ottima manifattura" da parte della Commissione appositamente incaricata della valutazione di tutti i presepi realizzati nell'ambito delle diverse strutture del Campus Bio Medico. Ne siamo ovviamente felici.

CALENDARIO 2010



Il tema per il calendario 2010 era particolarmente suggestivo: “una vacanza in famiglia”. Tale tema era stato prescelto per sottolineare l’importanza di un periodo di presenza in un unico luogo di vacanza di tutte le componenti familiari –genitori, figli, nonni– per recuperare una condizione di aggregazione difficilmente proponibile nei restanti periodi dell’anno.

Pertanto, quando l’organizzazione del Fiuggi Family Festival ha proposto alla nostra associazione di intervenire alla manifestazione, affidandole la conduzione di una intera giornata, si è approfittato della coincidenza scegliendo Fiuggi sia per la vacanza degli anziani, sia per la realizzazione delle fotografie per il calendario.

Ecco pertanto i nostri anziani ritratti, secondo il mese di nascita, nei luoghi più curiosi e suggestivi della stazione termale: la hall dello splendido albergo che li ospita, il giardino che circonda le terme, il vivace mercatino che allietta la mattinata del giovedì, le fontanelle da cui sgorga la “miracolosa” acqua, la “bancarella” dove vengono raccolte le più allettanti produzioni dei laboratori del nostro Centro, fino alle inquadrature serali degli scorci più interessanti del paese vecchio e all’interno del Teatro Comunale.

Dai nostri anziani, ripresi in diversi momenti della giornata, emerge tutta la soddisfazione ed il piacere per la vacanza che stanno trascorrendo insieme, consapevoli che il calendario, impreziosito dalle gustosissime strofette di Adriano, rappresenterà per tutti un felice ricordo che li accompagnerà per l’intero anno.

UNA BELLA SCOPERTA



L’informatica è una delle attività svolte dagli anziani del nostro Centro che hanno curiosità ed interesse di acquisire nuove conoscenze e competenze. L’uso del computer e il mondo degli anziani sembrano essere due realtà distanti, ma osservare le nostre anziane alle prese con tastiera, mouse e file, si ha l’impressione che questo strumento sia entrato nella loro quotidianità con la stessa disinvoltura della lavatrice e dell’aspirapolvere.

Il loro interesse per il computer è nato dal desiderio di conoscere uno strumento del quale solo pochi anni fa sentivano parlare dai figli e oggi lo vedono usare dai nipoti. Si è iniziato dalla video-scrittura, scrivere i primi testi, memorizzarli nelle cartelle personali, riprenderli per successive integrazioni e correzioni è come raggiungere successivi traguardi. Quando navigheremo su internet? Questo potrebbe essere uno dei prossimi obiettivi. Non importa se c’è qualche difficoltà ad usare il mouse o se per qualche deficit della vista dobbiamo adeguare l’ampiezza dei caratteri: l’importante è non perdere la lezione e sentirsi sempre più esperte di questo strumento tecnologico.

Copiare pagine da romanzi famosi, trascrivere le proprie poesie, o semplicemente copiare l’articolo di un giornale, dà sicuramente soddisfazione per aver saputo gestire uno strumento nato molto dopo la nostra infanzia e che ora può aiutarci a superare con leggerezza gli acciacchi fisici e psichici; l’importante è aver scoperto il piacere dell’uso dell’informatica come stimolo della memoria, della fantasia e della creatività.

Sandro Passeri

UN AIUTO CON IL TEATRO



Il 17 ottobre 2009 si è svolta, presso il teatro del Torrino, in piazza Cina, una replica dell’ormai notissimo spettacolo “Non ti pago” di Eduardo de Filippo, interpretato dalla “Compagnia degli ex giovani”.

Ma questa volta l’intento della messa in scena assumeva un rilievo tutto particolare: aiutare l’associazione “Africa Sottosopra” onlus a sostenere i bambini di un paese eccezionalmente bello dal punto di vista naturalistico, ma estremamente povero e sfortunato: il Malawi.

Il Malawi si trova nell’Africa sub-equatoriale, con circa tredici milioni di abitanti. Può essere utile qualche dato per illustrare sinteticamente la realtà del Paese, che si colloca tra i più poveri del mondo: l’età media è di circa quaranta anni, il 42% della popolazione vive con meno di un euro al giorno, il 65% della popolazione rurale è al di sotto della soglia di povertà, ed il numero dei bambini con meno di quattordici anni affetto da Hiv supera le novantamila unità.

Contribuire al sostegno di chi si dedica ad alleviare tante difficoltà ci è sembrato doveroso: il numeroso pubblico intervenuto lo ha ben capito, ed è stato ripagato dalla ormai collaudatissima rappresentazione.

Forse è stata soltanto una goccia nel mare: ma siamo orgogliosi di averla portata.

UNA GIORNATA SPECIALE TRA AMICHE

Sto pensando in questi giorni all'organizzazione di una intera giornata dedicata alle mie migliori colleghe ed amiche dell'Università della terza età, circa dieci signore iscritte come me ai corsi di egittologia e teologia presso la sede di Mostacciano.

In realtà i corsi riuniscono un numero assai più consistente di iscritti, ma è all'interno di questo gruppo che si è creato un rapporto particolare di simpatia ed affetto reciproci.

Mi piacerebbe che la giornata in questione fosse per tutte un'occasione speciale di spensieratezza ed anche un po' di allegra distrazione dai piccoli e grandi problemi che inevitabilmente costellano la nostra vita quotidiana.

Immagino che la mattinata potrebbe tranquillamente svolgersi seguendo insieme il consueto programma delle lezioni che prevede alle ore nove il corso di egittologia, al quale segue, dopo una piacevole pausa caffè in compagnia, il corso di teologia alle ore undici.

Dopo le lezioni, le due o tre automobiliste più esperte e disponibili tra noi potrebbero assicurare il trasferimento di tutto il gruppo di amiche presso un



buon ristorante. Ho già una buona idea a tale proposito. Si tratta di un ottimo locale che si trova a Casal Palocco, specializzato nella cucina di pesce, che ho già avuto modo di conoscere in altre occasioni.

Dovrò sicuramente contattare in anticipo il proprietario, che si chiama Luca, per concordare con lui il menù di massima ed il relativo prezzo.

Riguardo al prezzo, data la conoscenza e trattandosi di persona gentile e disponibile, spero di poter ottenere un trattamento di favore. Quanto al menù, la scelta non sarà facile, data la ricca offerta di piatti, uno più squisito dell'altro: dopo gli antipasti di mare saranno più adatte le linguine all'astice o i saccottini ripieni di pesce? E poi la classica frittura di pesce o un buon rombo arrosto o magari alla piastra?...Veramente ci sarebbero anche i gamberoni alla scamorza, che sono una vera specialità del posto! Ma sicuramente mi chiarirò meglio le idee dopo la mia chiacchierata con Luca.

Dopo quel signor pranzo sarà senz'altro piacevole fare quattro passi con le mie amiche fino al porto di Ostia, dove potremo anche dare insieme un'occhiata alle vetrine dei tanti bei negozi che ci sono lì e, perché no, fare qualche piccolo acquisto.

A questo punto, a pomeriggio ormai inoltrato, l'allegra brigata di studentesse potrebbe tranquillamente fare ritorno alle macchine e riprendere soddisfatta la strada di casa.

Gianna Bigoni

ALLA SCOPERTA DELLA MONTAGNA

Circa venti anni fa, quando la nostra vicinanza alle figlie, con bambini ormai grandicelli, non si è resa più indispensabile ai fini dell'organizzazione familiare, mio marito ed io decidemmo di trasferirci a Ladispoli. Lì abbiamo vissuto in serenità, abbiamo stretto tante buone amicizie che ancora coltivo, e, per quanto mi riguarda, ho avuto finalmente la possibilità di godermi tutto l'anno il mare, che adoro. Ma a Ladispoli è nata, in me e mio marito, anche la passione per i viaggi, che abbiamo condiviso in tutti questi anni.

Tutto è cominciato da quando ci siamo affacciati agli uffici della pro-loco e ci siamo incuriositi per le tante offerte proposte: le gite ed i viaggi sono solitamente organizzati a settembre, quando le destinazioni turistiche sono più tranquille, il clima è più mite ed i prezzi più accessibili.

Da lì sono cominciate le nostre piacevoli trasferte in Italia ed Europa, sem-



pre uniti dalla curiosità e dall'interesse per la scoperta di nuove città e paesaggi, opere d'arte, tradizioni ed usanze.

Quando un anno fa mio marito è mancato improvvisamente, ho provato una sensazione di vuoto incolmabile. Senza la sua compagnia, senza l'affetto e l'allegra di cui mi circondava, pensavo che anche la mia vita fosse finita e che non avrei più potuto avere un momento di serenità e distensione.

Poi, a poco a poco, in questo aiutata molto dalle mie figlie, quel senso di disperazione si è trasformato in un dolce ricordo dei tanti bei momenti trascorsi insieme, ed ho capito che non dovevo rifiutare quella gioia di vivere che proprio mio marito mi aveva trasmesso.

Perciò ho in animo di riprendere, il prossimo anno, la vecchia consuetudine del viaggetto annuale, questa volta accompagnata dalle mie figlie, con destinazione le montagne del Trentino Alto Adige o della Valle d'Aosta.

Forse mio marito non approverebbe la scelta della destinazione, in quanto non amava molto la montagna, e, non a caso, sono quelle le uniche zone d'Italia che non abbiamo mai visitato.

Ma sono sicura che mi accompagnerà lo stesso dall'alto e, quando mi troverò sulla cima di una montagna, lo sentirò ancora più vicino.

Anna Villani

RIVEDERE LE NIPOTI LONTANE

Il mio progetto consiste nell'andare a trovare le mie nipoti e pronipoti a Spinea, vicino Venezia.

Anche se è da tantissimo tempo che non le vedo, saranno ormai quasi venti anni, sono legata a loro da un profondo affetto.

Visto però che in questo periodo dell'anno comincia a fare freddo, e a Venezia è molto frequente il fenomeno dell'acqua alta, con tutti i disagi che esso comporta, vorrei programmare la mia visita per la prossima primavera, intorno ad aprile o maggio, per fermarmi da loro almeno una settimana.

Con il bel tempo e la temperatura mite potrei organizzare con loro qualche bella passeggiata nei dintorni di Venezia. In particolare mi piacerebbe rivedere tanti bei luoghi legati ai miei ricordi di gioventù: Crea, dove sono nata, e poi Chirignago, Mestre, Mirano. Penso che il lungo tragitto in macchina



fino a Venezia mi risulterebbe un po' faticoso, e, d'altronde, ho troppa paura del viaggio in aereo, che non ho mai preso in vita mia. Tutto considerato ritengo che la soluzione più soddisfacente per me sarebbe quella del treno,

che trovo più comodo perché, oltre ad essere confortevole e tranquillo, offre anche la possibilità di distrarsi durante il percorso muovendosi un po' lungo gli scompartimenti.

Un elemento molto importante nell'organizzazione di questo viaggio consiste nell'assicurarmi una buona compagnia, perché, con i miei novantasette anni, non posso pensare di avventurarmi tutta sola.

Ho già accennato la cosa ad un'altra mia cara nipote, che vive a Roma vicino a me, e mi è sembrata, come sempre, disponibile ad assecondare il mio desiderio.

Spero tanto che, con l'aiuto del Signore, il mio progetto si possa realizzare; io, da parte mia, ce la metterò tutta per organizzare al meglio la partenza e godermi serenamente questa bella esperienza.

Ines Martignon

RITORNARE A LOURDES

Qualche tempo fa mi è capitato di seguire una trasmissione televisiva in cui si ricostruiva la storia di una guarigione miracolosa, avvenuta a Lourdes la scorsa estate.

La protagonista della vicenda, una signora di circa cinquanta anni, da tempo immobilizzata a causa di una grave malattia chiamata sclerosi laterale, raccontava la sua incredibile esperienza. La mattina successiva al suo arrivo a Lourdes, la signora in questione si è subito recata alle piscine del santuario, che sono delle vasche in cui si immergono i fedeli che con tanta devozione affidano le loro preghiere di guarigione alla Madonna.

In quella operazione di immersione i malati sono aiutati dai volontari che prestano lì assistenza.

Così è stato anche per quella signora, la quale, una volta immersa nell'acqua, ha detto di aver avvertito chiaramente un forte abbraccio di sostegno intorno al collo ed alle spalle che inspiegabilmente proveniva da dietro, mentre le due volontarie presenti nel locale si trovavano di fronte a lei.



Mentre avvertiva una strana sensazione di formicolio lungo le gambe, una voce che lei descriveva come dolcissima le ripeteva intanto di non aver paura.

La signora non ebbe in un primo momento il coraggio di far parola a nessuno di quanto accadutole.

Solo una volta tornata a casa, mentre si trovava come sempre seduta sulla sua carrozzina, avvertì di nuovo quella stessa voce che la esortava pronunciando la parola «diglielo!»

A quel punto si decise a chiamare il

marito, lo abbracciò alzandosi in piedi come da tanto tempo non aveva più potuto fare, e raccontò tutto l'accaduto. Questo racconto ha suscitato in me il forte desiderio di tornare a Lourdes dopo ben trenta anni dal mio primo viaggio in quel luogo.

Mi trovavo allora in un periodo di angoscioso smarrimento a motivo di problemi familiari. Le mie preghiere di soccorso furono esaudite e dopo quel pellegrinaggio tutte le incertezze che mi angosciavano si dissolsero e ritrovai la serenità ed il coraggio per avviare una svolta positiva in campo personale e professionale.

Il mio progetto di ritorno a Lourdes si dovrebbe realizzare intorno alla prossima primavera, possibilmente con uno dei treni speciali che si organizzano per i pellegrinaggi.

Sarebbe per me l'ideale poter associare al mio progetto alcune delle amiche più care del Centro anziani "Alberto Sordi", la cui affettuosa compagnia arricchirebbe senz'altro di gioia ed entusiasmo questa magnifica esperienza.

Jolanda Concu

Sempre avvalendoci delle considerazioni espresse dalla scrittrice Simone De Beauvoir nell'interessante saggio "La terza età", riprendiamo il viaggio degli anziani attraverso i secoli. L'avvenimento che più di ogni altro favorisce la fine del mondo antico è l'avvento del Cristianesimo, il quale però, almeno inizialmente, determina in generale scarsa influenza sui costumi di vita, quanto meno nelle classi più abbienti. A partire però dal IV secolo la nuova religione comincia a creare strutture che influiscono positivamente anche sulle condizioni degli anziani: ospizi ed ospedali. Si considera l'elemosina come un dovere e lo si ricorda costantemente.

Subentra un periodo estremamente difficile: la vita diventa più dura, le città si spopolano, si ritorna quasi esclusivamente al lavoro della terra che peraltro, a causa dell'estrema pesantezza, difficilmente può essere sopportato da un anziano e tanto meno da un vecchio.

Durante l'Alto Medioevo gli anziani vengono esclusi dalla vita pubblica. Le società civili sono sostenute con la forza delle armi, e gli anziani trovano ben poco spazio. La società è di fatto suddivisa in tre parti: coloro che fanno la guerra, coloro che lavorano e coloro che pregano: i vecchi non un peso.

La letteratura del XII° e XIII° secolo parla ben poco dei vecchi: verso la fine del Medioevo la vita è ancora molto precaria, gli anziani sono pochi. Emerge un legame fra la vecchiaia e la cecità che, in mancanza di una pratica chirurgica che risolve il problema delle cataratte, è piuttosto frequente nei vecchi: la cecità simboleggia infatti l'emarginazione dal mondo delle persone "condannate ad una vita troppo lunga".

A partire dal Trecento comincia un rinascimento della vita urbana. La borghesia avanza: nascono i contratti che, in luogo delle armi, stabiliscono la proprietà dei beni accumulati. Tale trasformazione modifica sensibilmente la situazione dei vecchi; coloro che riescono ad accumulare beni e ricchezze si ritrovano al vertice della società; degli altri, come di consueto, non se ne trova traccia.

Dante, nel "Convivio", paragona la vita umana ad un arco che sale dalla nascita



verso il cielo, fino a raggiungere un apice, per poi cominciare a ridiscendere. Lo zenith è collocato per l'uomo a trentacinque anni, per poi cominciare la discesa che porta al declino: da quarantacinque anni a settanta c'è la vecchiaia, poi comincia la decrepitezza. La vecchiaia è il momento per ripensare interamente la propria vita ed operare per assicurarsi la salvezza.

Durante il Trecento nelle corti dei nobili nasce una letteratura satirica che prende in giro la società ridicolizzando i vecchi che usano la ricchezza accumulata per rincorrere donne giovani e belle nell'illusione di conquistarne i favori e l'affetto: il Boccaccio e le sue opere ne sono una testimonianza.

Nel Cinquecento, mentre nelle campagne il tipo di vita rimane pressoché inalterato, si sviluppa nelle città, soprattutto italiane, un embrione di capitalismo: si intensificano infatti commerci, imprese ed operazioni finanziarie. La nuova situazione determina anche una rilevantissima crescita economica e culturale (il Rinascimento) che favorisce gli anziani più abbienti collocandoli in una posizione preminente. Come di consueto non esistono notizie della situazione relativa agli anziani facenti parte di famiglie normali. Il Rinascimento esalta peraltro, con le innumerevoli opere pittoriche e marmoree, la bellezza del corpo dipingendo i vecchi, ed in particolare le donne, con connotazioni quasi ripugnanti. Si esalta cioè la giovinezza e si tende a confinare gli anziani in una posizione emarginata.

Alcuni scrittori dissentono da tale stereotipo. Erasmo descrive nei suoi scritti un vecchio improbabile: a quasi settanta anni non presenta infatti né rughe né capelli bianchi, non adopera occhiali ed il suo aspetto è florido. Altri confermano che una vita vissuta bene conduce ad una bella vecchiaia.

In generale però si ritiene la vecchiaia, come in tutte le epoche, l'inverno della vita: lo stesso colore dei capelli e della barba evoca il candore della neve. Shakespeare è addirittura impietoso: in *Romeo e Giulietta* e in *Come vi piace* la descrizione che ne fa è estremamente negativa. Si riabilita un po', con qualche personaggio secondario, nel *Riccardo II* e nel *Riccardo III*, e fa di un vecchio, peraltro controverso, il protagonista nel *Re Lear*.

Nel Seicento i giovani posseggono di fatto il potere: fa eccezione qualche sovrano e qualche papa che puntano sul carattere conservatore dei vecchi. Gli anziani facenti parte delle classi meno abbienti hanno quale unico sostentamento il sistema familiare. La Chiesa va in aiuto dei più poveri, ma i suoi interventi non bastano: incombono le carestie. Si intensifica lo sfruttamento dei contadini da parte dei signori e degli operai da parte degli imprenditori. La Fontaine scrive: «quest'età è senza pietà».

Il Seicento non fu un secolo particolarmente favorevole alla vecchiaia, specialmente per le persone facenti parte delle ceti sociali meno abbienti. E poi? Vedremo. E.A.

Un occhio su internet

CENSIS: TERZA ETÀ SEMPRE PIÙ VITALE

Amore e sentimento muovono anche il mondo degli anziani. L'annuale riflessione che il Censis compie sulla terza età conferma che gli ultrasessantenni considerano la terza fase della vita come una stagione attiva e ricca di esperienze, comprese quelle emotive.

Con l'invecchiamento non viene meno la vitalità dell'anima, anche se il corpo necessita di maggiori attenzioni e cure. Anzi, proprio la sfera pensante, le relazioni, l'interesse verso gli altri, il coinvolgimento affettivo costituiscono altrettanti efficaci strumenti per vivere più a lungo e in buona salute.

Il 54% degli anziani intervistati dichiara di essere innamorato ed un ulteriore 7% potrebbe innamorarsi se incontrasse la persona giusta. Ciò significa che nel complesso più del 60% degli ultrasessantenni mostra una vitalità emotiva nella sfera più intima dei sentimenti. Cambiano anche le caratteristiche che rendono attraente e interessante una



persona dopo i 60 anni. Al primo posto l'intelligenza indicata dal 40% degli intervistati, seguita dalla cultura, dalla buona salute, dai valori. All'ultimo posto la forza di volontà a pari merito con il potere e la notorietà.

L'85% degli intervistati sopra i 60 anni giudica positivamente la propria vita.

Tra le attività preferite le più comuni sono, nell'ordine, quelle di aiutare figli o nipoti, incontrare gli amici, dedicarsi ad un hobby, leggere libri, partecipare a gite e viaggi turistici. Molti aiutano le persone in difficoltà, e danno soldi in beneficenza.

Un'ultima notazione: l'Istat rileva che, diversamente dal passato, la distribuzione dei più o meno longevi appare a macchia di leopardo. Ovvero, non vi sono regioni in cui si ha un marcato record di vita.

È comunque possibile stilare una classifica: gli uomini vivono di più nelle Marche, nella provincia di Trento e in Toscana (circa 79,5 anni); le donne nella provincia di Bolzano, nelle Marche e in Abruzzo (circa 85 anni).

Le Marche sono in complesso la regione in cui si vive più a lungo, mentre la Campania è quella in cui i valori sono più bassi.

Gianna Bonaca

UNA SANTA DEGLI ANZIANI

«**L**e nostre società devono riscoprire il posto e l'apporto di questo periodo della vita... Tante persone anziane soffrono di molteplici povertà e di solitudine, venendo a volte persino abbandonate dalle loro famiglie». Lo ha detto papa Benedetto XVI parlando di una dei cinque nuovi santi proclamati domenica 11 ottobre, santa Maria della Croce, al secolo Jeanne Jugan, la religiosa francese che ha fondato le *Piccole Sorelle dei Poveri*, dedicando gran parte della propria esistenza ad assistere le persone anziane.

Già Giovanni Paolo II, in occasione della beatificazione di Jeanne Jugan, avvenuta nel 1982, aveva messo in luce l'attualità del suo messaggio apostolico: «Si può dire che essa aveva ricevuto dallo Spirito un'intuizione profetica dei bisogni e delle aspirazioni profonde delle persone anziane: quel desiderio di essere rispettate, stimare, amate; quella apprensione della solitudine mista al desiderio di uno spazio di libertà e di

intimità; quella nostalgia di sentirsi ancora utili; e molto spesso, la volontà di approfondire le cose della fede e di viverla (...).».

Tutto ha avuto inizio da un piccolo gesto di carità: nel 1839, quando accolse in casa un'anziana non vedente cedendole il letto. Subito dopo la religiosa francese diede vita a un ministero rivolto agli anziani più bisognosi che ha raggiunto, sulle sue orme, più di 13.200 persone in tutto il mondo e ha dato vita a case di tipo familiare, ormai presenti in 31 paesi dei cinque continenti, in cui le *Piccole Sorelle* dei poveri offrono una ospitalità concepita come umile servizio fraterno che unisce in una stessa famiglia le religiose, gli anziani, ed i collaboratori laici. «Le nostre società – ha detto Papa Benedetto – devono sempre riscoprire il posto e il contributo unico di questo periodo della vita», seguendo il *faro* di Santa Maria della Croce, che si prese cura non solo delle sofferenze degli anziani, ma soprattutto «della dignità dei suoi fra-



telli e delle sue sorelle in umanità che l'età rendeva vulnerabili, riconoscendo in essi la persona stessa di Cristo».

Nel sottolineare che il messaggio di Santa Jeanne assume un significato rilevante nelle moderne società, dove le persone anziane soffrono di solitudine e talvolta vengono emarginate dal contesto familiare e sociale, il Papa è tornato su uno dei temi dominanti del suo Pontificato: la carità in azione come marchio della fede cristiana. G.B.

L'angolo del lettore

UNA COSA DA NON CREDERE

A volte ci pervengono notizie veramente sconcertanti: ci riferiamo, in particolare, ad alcuni dati recentemente apparsi sulla stampa e sui telegiornali nazionali.

Secondo alcune recenti indagini lo spreco di cibo, in un mondo che annovera tuttora, secondo valide stime, oltre un miliardo di persone che soffre la fame, sarebbe a livelli difficilmente immaginabili: ad esempio in Italia ogni famiglia getterebbe nella spazzatura, in media, oltre 500 euro/anno di cibo.

Un impressionante numero di tonnellate di alimenti, a volte ancora utilizzabili altre volte andati a male, alle quali vanno aggiunte quelle dei supermercati, dei ristoranti, dei fast-food, ecc. Si è valutato che, di fatto, in Italia scompaiono annualmente nella spazzatura circa 30 miliardi di euro: il 2% del Pil.



A livello globale le perdite di cibo (dalla produzione alla tavola) sarebbero pari a circa il 30%: addirittura fra il 40 e il 50% nei paesi più ricchi. Il Brasile avrebbe perdite post-raccolta valutabili fra il 15 e il 20% del frumento raccolto.

Nel Sud-Est asiatico si perderebbe, a causa di stoccaggi inadeguati, fra il 10 ed il 37% del riso.

E c'è gente che continua a morire di fame. Visto che si parla sempre più di globalizzazione, non si potrebbe cominciare ad utilizzare meglio il cibo che va perduto?

Comunque, in attesa che le grandi organizzazioni mondiali, a cominciare dalla Fao, mettano a punto strategie adeguate per limitare tale inaccettabile andamento del mercato alimentare, ciascuno di noi può fare qualcosa: tentiamo, anche individualmente, di sprecare di meno e, magari, utilizziamo il denaro conseguentemente risparmiato per alleviare la fame di chi è meno fortunato di noi.

E.A.

RECENSIONE

La mia famiglia e altri animali di Gerald Durrell - Ed. Adelphi

L'autore, un inglese nato nel 1925 e scomparso nel 1995, è stato uno dei più famosi zoologi del mondo che ha girato numerosi paesi, inizialmente per cercare e studiare gli animali, poi per catturarli e portarli in uno zoo da lui creato su un'isola della Manica e gestito con criteri del tutto innovativi.

Da queste sue esperienze sono nati diversi libri, che hanno in comune l'ironia tipicamente inglese, che rende la lettura un vero divertimento, ma soprattutto l'amore per gli animali di tutte le specie, dei quali vengono descritte le abitudini più strane e sconosciute.

Questo da noi scelto è il libro che lo ha reso famoso al grande pubblico, divenendo un vero e proprio fenomeno di culto, e narra le avventure dell'autore e della sua bizzarra famiglia durante cinque anni trascorsi nell'isola greca di Corfù nel periodo precedente l'ultima guerra. Durrell, che allora aveva 10 anni, scopre giorno per giorno il mondo affascinante della natura e ci presenta così le piante ma soprattutto gli animali dell'isola, dei quali riempie pian piano la casa

trasformandola in una piccola arca di Noè. Nelle descrizioni delle sue avventure quotidiane inserisce i personaggi della famiglia, fra i quali primeggiano l'indimenticabile figura della madre e quella del fratello Lawrence, che diventerà poi uno dei più famosi scrittori inglesi del '900.

Questo non è un libro che può essere riassunto in poche righe ma deve essere letto per la leggerezza e la piacevolezza delle sue pagine. Deve anche essere regalato a bambini ed adolescenti perché imparino presto l'amore per la natura e la preservino meglio di quanto fatto finora dall'uomo.

Questo non è un libro che può essere riassunto in poche righe ma deve essere letto per la leggerezza e la piacevolezza delle sue pagine. Deve anche essere regalato a bambini ed adolescenti perché imparino presto l'amore per la natura e la preservino meglio di quanto fatto finora dall'uomo.

Giacomo Predassi



FACCIAMOCI DUE RISATE



– Signora maestra, cos'è un verbo?
– Facciamo un esempio: se dico io mi lavo, tu ti lavi, egli si lava... cos'è?
– È domenica signora maestra!

– Oh, caro amico mio, quanto tempo che non ci vediamo. Cosa c'è di nuovo?
– Purtroppo mia moglie mi tradisce...
– Va beh! Ma io ti ho chiesto cosa c'è di nuovo!

– Non ti sopporto più! Di soltanto un'altra parola e me ne torno da mia madre!
– Taxi!!!