

# Sotto il Sole di Roma

Anno IX - Numero 29  
Febbraio 2014

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

Periodico dell'Associazione Alberto Sordi Onlus

## Eventi

### L'ASSOCIAZIONE E IL CENTRO COMPIONO UNDICI ANNI

**L**o scorso 11 luglio si è festeggiato il compleanno dell'associazione e del centro diurno.

La "Festa incontro" è iniziata nell'aula magna, gremita fino all'inverosimile da anziani, familiari ed invitati; il presidente Sergio Utili nel formulare l'indirizzo di saluto, ha scherzosamente sottolineato come ci fossero più persone che sedie.

Dopo il saluto iniziale ha preso la parola il vice-presidente Ennio Di Filippo il quale, nel sottolineare l'efficacia della collaborazione pubblico-privato, Municipio IX e Associazione Alberto Sordi, che ha condotto nel tempo agli apprezzabili risultati finora raggiunti, ha rammentato le particolari problematiche legate agli anziani fragili, sottolineando l'importanza di proseguire nell'azione intrapresa con l'impegno di tutti, nella convinzione che soltanto l'intervento congiunto delle diverse parti può offrire agli anziani il supporto di cui hanno bisogno.

(segue a pag. 3)

## Eventi

### "Sotto il Sole di Roma" vince un prestigioso premio

(pag. 4)

## Voci

### I compagni di una vita: gli animali

(pag. 12)

## COME VIVERE BENE L'ANZIANITÀ

di Francesco Pierelli



Colloquio tra neuroni e plasticità cerebrale

**R**esterete giovani finchè sarete sensibili. Sensibili alla bellezza, alla bontà, alla grandezza. Sensibili ai messaggi della natura, dell'uomo e dell'infinito. Se un giorno il vostro cuore dovesse essere preda del pessimismo e divorato dal cinismo, Dio abbia pietà della vostra anima di vecchio (Generale MacArthur, 1945).

Le sagge parole del Generale MacArthur suonano come un forte richiamo a considerare che lo sviluppo delle potenzialità umane e spirituali rappresenta un elemento cruciale di tutta la nostra esistenza prescindendo dal mero computo dell'età anagrafica.

È ormai evidente che il fenomeno demografico consistente nell'aumento percentuale delle persone anziane nell'ambito della popolazione, imponga un'attenta rivalutazione culturale del senso da attribuire alla fase più tardiva della nostro percorso esistenziale.

"Invecchiare non è come si crede. Non è riduzione, è crescita" (Marcel Jouhandeau).

Anche se gli aspetti genetici esercitano un'influenza tutt'altro che trascurabile nel condizionare la progressione dell'invecchiamento, numerosi dati scientifici indicano che il comportamento individuale produce effetti decisivi non solo sulla qualità della vita ma, anche, sul rallentamento dei processi involutivi. In altri termini è importante raggiungere la consapevolezza che una giusta interpretazione del senso complessivo della nostra esistenza può condurci ad una serie di scelte comportamentali in grado di liberarci dal ruolo di vittime passive di un declino ineluttabile.

*Rifiutare la solitudine e sviluppare i contatti sociali.*

L'essere umano non è fatto per vivere da solo ma, al contrario, è programmato geneticamente per interagire con i suoi simili. Gli studi sui centenari hanno dimostrato che quasi mai si tratta di individui solitari ma, piuttosto, di persone che tendono a mantenere rapporti importanti con la propria cerchia di parenti e amici. (segue a pag. 2)

## COME VIVERE BENE L'ANZIANITÀ

Dalla prima pagina

Possiamo distinguere nell'ambito degli effetti benefici delle relazioni sociali due ordini di fattori: sostegni socio-emotivi e sostegni strumentali. I primi comprendono il piacere dell'interazione e dell'integrazione, le manifestazioni di affetto e di stima; i secondi tutte quelle azioni di supporto diretto come l'aiuto fisico e quello materiale. Un rapporto sociale intenso consente inoltre di esprimere e sviluppare l'altruismo, un'arma molto potente per la piena realizzazione della persona umana in ogni età della vita: "In ogni cosa, si riceve soltanto quanto si dà" (Honoré de Balzac).

In linea generale ogni organismo si adatta all'ambiente in cui vive. Ciascun genotipo (DNA) reagisce agli stimoli esterni producendo un fenotipo che può essere espressione più o meno compiuta di un processo adattativo. Nella nostra specie l'adattamento avviene principalmente grazie all'apprendimento, ossia alla modificazione dell'espressione genica nell'ambito del sistema nervoso centrale. Gli esseri umani non sono organismi dotati di comportamenti semplici e stereotipati, al contrario sono caratterizzati da grande variabilità e flessibilità comportamentale. Inoltre l'ambiente al quale le persone si adattano è altamente socializzato, ciò comporta che il fine e il mezzo principali dell'adattamento sono i rapporti umani. Mentre gli organismi più elementari, non inseriti in un contesto sociale, sono autonomi nel raggiungere l'adattamento, negli esseri umani l'interazione con i nostri simili rappresenta l'elemento più significativo nel rapporto con l'ambiente circostante. Tale interazione costituisce, in ultima analisi, il fattore determinante nel produrre modificazioni prima funzionali e, quindi, strutturali del sistema nervoso centrale (neuroplasticità).

### *Evitare la sedentarietà.*

La riduzione dell'efficienza fisica può essere validamente contrastata da un regolare esercizio fisico. Il movimento migliora l'efficienza muscolare e il trofismo osseo, protegge l'apparato cardiocircolatorio, riduce lo stress, migliora l'umore, stimola il metabolismo cerebrale e induce lo sviluppo di nuove connessioni neurali. Numerosi studi hanno dimostrato che un regolare svolgimento di attività fisica può determinare un effetto pro-

tettivo nei confronti del deterioramento cognitivo. L'esercizio fisico migliora le funzioni cognitive collegate all'attività dell'ippocampo ed è in grado di produrre un aumento della plasticità di tale struttura. L'aumento nella produzione di fattori di crescita come il brain-derived neurotrophic factor (BDNF), indotto dall'esercizio fisico, promuove la neurogenesi e gioca un ruolo positivo sulla funzione cognitiva. L'Insulin-like growth factor (IGF-1) può mediare gli effetti indotti dall'esercizio fisico sulla neurogenesi e sulla performance cognitiva.

I recettori IGF-1 e le vie neurali ad essi correlate possono interagire positivamente con il gene Klotho che funziona come un gene antagonista dei processi dell'invecchiamento. A livello cerebrale l'effetto positivo dell'esercizio fisico non si esaurisce nell'ambito dei neuroni ma riguarda anche le cellule gliali (astroglia e microglia) e le componenti neurovascolari.

### *Incoraggiare la creatività e l'attività cognitiva.*

Col passare degli anni della vita è facile cadere nella routine che favorisce la rigidità mentale e reprime la creatività. A prescindere dall'età anagrafica ogni persona mantiene un potenziale creativo che può esprimersi nel coltivare attività artistiche o realizzare manufatti. Il nostro cervello è dotato di sorprendente capacità di recupero e di rigenerazione a tutte le età e può certamente essere considerato come l'organo potenzialmente più resistente nel tempo. Il cervello umano non è cablatto con circuiti fissi e immutabili, la rete sinaptica cerebrale si riorganizza attivamente grazie all'esperienza pratica. Secondo la "psicologia dell'arco della vita", per tutto il decorso della nostra esistenza ci confrontiamo con nuove esperienze che possono stimolare lo sviluppo di nuove capacità. Ogni età, inclusa quella più tardiva, può essere costellata da diverse interazioni sociali, affettive e culturali. Considerato che un grado più o meno elevato di declino fisico e cognitivo è inevitabile (agilità nei movimenti, prontezza dei riflessi, capacità di concentrazione e memoria, efficienza dei sistemi sensoriali, etc) l'immagine di sé ai propri occhi e a quelli degli altri si modifica progressivamente. Ciò comporta, per l'anziano, uno sforzo di accettazione nei



Prof. Francesco Pierelli  
Ordinario di Neurologia  
Presidente Corso di Laurea Fisioterapia A,  
Policlinico Umberto I  
Sapienza Università di Roma

confronti dell'evoluzione naturale della propria struttura fisica e, conseguentemente, un impegno psicologico e mentale finalizzato al migliore adattamento possibile in rapporto alla nuova situazione venutasi a creare. Lo sviluppo di un coinvolgimento emotivo rispetto al mondo interno ed esterno, calibrato secondo nuove modalità, rappresenta la premessa indispensabile affinché anche l'anziano possa considerarsi una persona inserita nella realtà della vita con piena dignità umana e sociale. Tutto ciò consente, inoltre, di mettere a pieno frutto, per se stessi e per gli altri, il patrimonio rappresentato dalle molteplici esperienze già acquisite.

### *Sviluppare la vita interiore.*

Il credere in una realtà trascendente non solo attribuisce il senso ultimo del corso e della conclusione della nostra esistenza ma attenua e relativizza l'impatto emotivo che nasce dall'esperienza dell'inevitabile declino fisico. Per questo è importante che l'anziano dedichi attenzione e tempo a coltivare la vita interiore attribuendo la giusta dimensione alle avverse vicende quotidiane.

L'esperienza pluriennale dell'Associazione Alberto Sordi ("Didattica del fare"), connotata fin dall'inizio dalla massima attenzione verso tali principi, conferma, con i significativi risultati conseguiti, come sia possibile restituire all'anziano e, in particolare, all'anziano fragile, l'opportunità di esprimere con pienezza di significato le sue potenzialità umane, sociali e spirituali.

## L'ASSOCIAZIONE ED IL CENTRO COMPIONO UNDICI ANNI

Dalla prima pagina

Particolare interesse ha suscitato la proiezione del documentario "Dicono di noi", una raccolta di stralci di video andati in onda nella maggiori testate televisive, Rai 1 e 2, Mediaset, Tv Duemila, Sky, inerenti il centro diurno per anziani fragili Alberto Sordi. Nella presentazione dei giornalisti, curatori dei distinti programmi televisivi, è emerso un comune e chiaro coro di consensi sul progetto e sulle modalità di lavoro utilizzate nel centro, diventando una concreta forma di sensibilizzazione e di responsabilizzazione sul tema anzianità. Infatti i servizi, incentrati sulle testimonianze degli anziani ospiti del centro e dei volontari che hanno collaborato con l'associazione in questi anni, hanno evidenziato, con commovente schiettezza, lo stato d'animo degli anziani che, avuta la possibilità di sottrarsi alla solitudine ed alla emarginazione, hanno ritrovato la gioia del viver comune e recuperato la ricchezza degli affetti che avevano ormai quasi dimenticati.

La proiezione è stata particolarmente apprezzata dal presidente del Municipio, Andrea Santoro, il quale, rimarcando l'efficacia del documentario, ha sottolineato la validità dell'azione intrapresa dall'associazione ed ha espresso l'intendimento di procedere nel cammino



Il Presidente del Municipio IX Roma Eur in visita al Centro

Municipio, in ricordo dei suoi 100 anni (vedi l'articolo "I 100 anni di Ines").

Conclusa la prima parte dell'incontro svoltasi nell'aula magna, i circa duecentocinquanta presenti - fra gli altri l'ex presidente del Municipio XII, Pasquale Calzetta, il coordinatore dei centri sociali di Roma, Antonio Vitullo, la presidente del centro sociale Benedetto Rossi, Marcella Pompei - sono saliti al secondo piano per

creatosi hanno reso la serata particolarmente piacevole e stimolante.

Al termine della cena, quando si era ancora in attesa della frutta e dei dolcini, questi ultimi particolarmente attesi, si è avviato lo spettacolo previsto.

Canzoni, brani musicali, scenette teatrali, poesie romanesche, storielle buffe, tutte interpretate da anziani e volontari, si sono succedute suscitando l'interesse



A tavola non si invecchia...specialmente se si è insieme ai figli e ai nipoti

avviato, con l'obiettivo di esportare, per quanto possibile, tale esperienza anche ad altre realtà del municipio e dell'intera comunità.

Veramente toccante, è stato, poi, il momento in cui il presidente Santoro, in visita per la prima volta al centro, ha consegnato ad Ines Martignon, una targa del

concludere la serata con gli anziani e i loro familiari, nell'ampia terrazza allestita per la cena.

La serata è rallegrata dalla particolare bellezza del tramonto: dopo i timori che gli improvvisi rovesci di pioggia verificatisi nelle serate precedenti avevano determinato, uno splendido cielo brillava in alto, contribuendo in maniera significativa alla degustazione delle appetitose pietanze predisposte

Le brillanti ed amichevoli conversazioni subito avviate fra i vari commensali ed il simpatico ambiente immediatamente

*... lo stato d'animo degli anziani che, avuta la possibilità di sottrarsi alla solitudine ed alla emarginazione, hanno ritrovato la gioia del viver comune e recuperato la ricchezza degli affetti che avevano ormai quasi dimenticati...*

ed il divertimento del "pubblico" fino all'avvento del gran finale costituito dal coro degli anziani che ha percorso, con meravigliose melodie, un immaginario viaggio attraverso l'Italia, conclusosi, tutti in piedi e sugli attenti, con un sentitissimo Inno d'Italia.

L'orgoglio e l'italianità del coro degli anziani ha confermato, una volta di più, la profonda affezione che noi tutti abbiamo per il nostro Paese...A presto!

Ennio Di Filippo

## “SOTTO IL SOLE DI ROMA” VINCE UN PRESTIGIOSO PREMIO

Nello Speciale del nostro periodico, dedicato ai primi dieci anni dell'associazione, abbiamo ricordato i suoi tratti caratteristici, sottolineandone l'importanza che ha assunto e l'interesse che ha suscitato e continua a suscitare nei lettori.

Andiamo un po' indietro nel tempo: novembre 2003, nasce “Sotto il Sole di Roma”; in quel primo numero, con un

*... l'intento perseguito dal giornale è quello di dare voce significativa alla vita degli anziani... in modo da consentire loro una fattiva partecipazione alla vita sociale che ne eviti l'emarginazione, ma anzi li mantenga responsabilmente inseriti...*

po' di timore e molta presunzione, scrivevamo: “con la scelta del titolo “Sotto il Sole di Roma” si intende rappresentare un omaggio ad Alberto, alla sua città, alla nostra città. Iniziare una pubblica-



L'ing. Di Filippo ritira il premio

zione periodica significa credere fermamente di poter lavorare su una continuità storica, dando rilievo a fatti, lasciar traccia di ciò che facciamo, dando ad ogni cosa il giusto significato e sapendo di poter essere interpreti e protagonisti di un'avventura entusiasmante...”

Come è noto l'intento perseguito dal giornale è quello di dare voce signi-

ficativa alla vita degli anziani, alle loro problematiche, alle attività svolte nell'ambito dell'associazione, ai ricordi della vita trascorsa, alle emozioni, alle speranze per il futuro, in modo da consentire loro una fattiva partecipazione alla vita sociale che ne eviti l'emarginazione, ma anzi li mantenga responsabilmente inseriti.

Gli organi d'informazione seguono ormai, generalmente, indirizzi determinati dalla necessità di attrarre l'attenzione pubblica attraverso notizie che colpiscono particolarmente il lettore, anche per il fatto che la presenza di continui notiziari televisivi rende spesso superate quelle della cosiddetta “carta stampata”.

Conseguenza di tale condizione è l'inevitabile esasperazione di notizie che evidenziano situazioni negative – fatti di cronaca nera, aspetti politici contrastanti, ecc. – tralasciando invece fatti positivi che possono aprire interessanti prospettive anche nel campo sociale.

Su tale situazione, e sulle negative ripercussioni che può determinare, sono da tempo in corso molteplici riflessioni.

In questo quadro generale del giornalismo, siamo oggi particolarmente contenti ed orgogliosi di aver ricevuto la

Menzione Giornalismo Sociale nell'ambito del Premio “Angelo Maria Palmieri”. Un riconoscimento istituito dall'Associazione “Fiaba”, in ricordo del giovane giornalista scomparso, volto a premiare...” i migliori articoli o servizi radio-televisivi che abbiano affrontato tematiche importanti per la diffusione di valori di pari opportunità, di solidarietà, di integrazione-



ne sociale, di convivenza civile, di difesa dei diritti fondamentali dell'uomo e per il superamento delle barriere culturali e sociali...”

Una giuria di illustri giornalisti, ha giudicato “Sotto il Sole di Roma”, merite-

*Gli anziani hanno un'opinione su tutto, e nella vita non esitano più prima di agire.  
Anna Frank*

vole della menzione con la motivazione: “Per il valore che ( il periodico) riveste in quanto strumento di integrazione, di superamento delle barriere culturali e di diffusione dei valori sociali”

Il giorno 20 marzo 2013, nel corso di una cerimonia tenutasi a Roma, presso la Sala Angiolillo di Palazzo Wadekind a piazza Colonna (sede romana del quotidiano Il Tempo), gremita da un folto pubblico e da una nutrita rappresentanza dei nostri anziani, si è svolta la cerimonia dell'assegnazione dei premi, che ha visto premiato anche il direttore de Il Tempo.

Il premio per il Giornalismo Sociale, ritirato dal Vice Presidente dell'Associazione, costituirà un ulteriore incentivo per proseguire sulla strada intrapresa di una costante e documentata sensibilizzazione dell'opinione pubblica ai problemi, ma anche alle risorse, degli anziani.

Errico Anselmi

## FESTA DELLA FAMIGLIA

Aperta al territorio e con la partecipazione della scuola dei cani di salvataggio

**G**iunta alla sua decima edizione la “Festa della Famiglia”, sempre eccezionale occasione di aggregazione e di condivisione per i nostri anziani e le loro famiglie, quest’anno si è aperta anche al territorio del nostro Municipio, oggi IX. Alla base della scelta, la convinzione che gli anziani, al di là dei rapporti familiari, abbiano anche bisogno di socializzare con gli altri e di partecipare, aumentando così il riconoscimento del proprio io.

In una società che va sempre di corsa, dove sono diventati spesso rari i momenti in cui ci si riunisce con i propri familiari in un clima di serenità, è sempre più importante creare occasioni di integrazione anche presso i propri quartieri per dare la possibilità a tutti, compresi gli anziani, di confrontarsi e di incontrarsi contribuendo così a un miglioramento delle situazioni di agio, alla ricomposizione di reti sociali individuali ed al recupero

del senso di appartenenza ad una comunità.

La festa ha coinvolto le famiglie al completo, dai bambini ai nonni, in un simpatico e riuscito rapporto intergenerazionale, ma ha anche fornito l’occasione per uno splendido

intermezzo: la presenza, come attori protagonisti, dei cani salvataggio della Sics, la più grande scuola europea dedicata alla formazione dei cani di salvataggio nautico e dei loro conduttori, con una dimostrazione pratica su terreno eseguita nel giardino circostante il nostro centro.

In venti anni di attività, le unità cinofile Sics hanno salvato la vita di centinaia di persone, rendendo l’associazione molto stimata ed apprezzata a livello nazionale ed internazionale. La scuola dispone di una squadra operativa di 300 unità cinofile dislocate su tutto il territorio nazionale, che lavorano in regime di volontariato in ambiti di Protezione Civile, in progetti di sicurezza balneare in molti comuni e regioni italiane, principalmente in affiancamento alla Guardia Costiera o ad altri enti impegnati nella sicurezza in acqua. Nelle attività di salvataggio sono impiegati terranova, la-



Bambini e cani: un binomio indissolubile



Una rappresentante della Sics illustra l’attività della scuola



Le splendide esibizioni dei cani emozionano gli spettatori

brador e golden retriever, tutti cani con caratteristiche molto particolari, sia per le loro capacità natatorie, che per l’indole particolarmente socievole.

Inizialmente, per le famiglie accolte in aula magna, è stato proiettato un video: la storia della Sics e le attività di salvataggio in acqua, ed è stata data la possibilità a grandi e bambini di fare domande sulle attività, dando luogo ad un’interessante e vivace confronto con gli istruttori della scuola. Successivamente ci si è trasferiti in giardino, dove i cani si sono esibiti con i loro conduttori in una dimostrazione seria e divertente, lasciando a bocca aperta nonni, nipoti e abitanti di Trigoria.

La festa, un grande successo di pubblico, ha visto la partecipazione di tante famiglie, in particolare quelle giovani con i propri figli: i bambini hanno dato una cornice di allegria a questa autentica festa della gioia, intrattenendosi con i propri nonni e i cani, con foto e video.

Galvanizzati dall’allegro pomeriggio, gli anziani del centro, insieme alle loro famiglie, hanno poi cenato in sala da pranzo e continuato i festeggiamenti fino a sera per poi tornare nelle proprie abitazioni, entusiasti di aver passato una giornata diversa in compagnia delle persone care.

Giorgia Milito

## VACANZE A FIUGGI

Quest'anno il soggiorno estivo degli anziani si è svolto a Fiuggi, amena località del frusinate, dal 18 al 30 Luglio.

La mattinata passata alle Fonti - un pulmino ci accompagnava e ci veniva a riprendere -, fra un bicchiere e l'altro di "acqua speciale", consentiva un giro sul trenino interno, l'ascolto di musica dal vivo e qualche balletto per le più vivaci.

Le due fonti di Fiuggi sono splendide: quella denominata Bonifacio VIII", situata al centro della cittadina, si apre su unpaesaggio silvestre molto suggestivo. Piante di alto fusto, prati e sentieri ricoprono un terreno che degrada dolcemente verso le fontane che erogano la preziosa acqua, dove è possibile avviare interessanti conversazioni con i numerosissimi fruitori della bevanda.

La seconda fonte, l' "Anticolana", è



I nostri "ragazzi" alla fonte

invece leggermente decentrata ma ugualmente bella e godibile, e facil-

mente raggiungibile, anche a piedi con una splendida passeggiata. Il ritorno in albergo, chiacchiere e commenti su quanto fatto accompagnavano i pasti confezionati secondo la genuina cucina locale, in un clima di simpatica familiarità Il pomeriggio poi trascorrevamo tra shopping, passeggiate o totale relax, una bella messa in piega o una utile "chiacchierata con il pedicure". Delle serate musicali concludevano la giornata passata serenamente ed in allegria, consentendo alle nostre signore di misurarsi anche in balli e canti.

Un elemento non trascurabile che ha arricchito di contenuto il soggiorno, è

stata la scoperta che l'albergo delle Terme che ci ospitava era gestito da una associazione emanazione della "Comunità in Dialogo", una comunità con sede a Trivigliano, vicino a Fiuggi, dedicata al recupero dei giovani dalle dipendenze.

Un contatto ricco di umanità vissuto intensamente che ci ha portato a visitare il loro centro e a conoscere tante belle persone, fra cui quelle che nella fase di recupero lavoravano nell'albergo, che hanno avuto la massima attenzione verso di noi.

Non è nemmeno mancato un momento di notorietà per l'Associazione: Iole, la "prima donna" della nostra Compagnia degli Ex Giovani, ha recitato un monologo in una gara organizzata dalle Fonti vincendo una bella coppa. Ed ora continua a parlare con tutti di questo nuovo successo.

Insomma, un soggiorno molto gradito dagli anziani, coccolati dal personale dell'albergo, e modestamente anche da noi volontari; un soggiorno che, favorito da una temperatura piacevole, ha consentito di passare delle belle giornate all'aria aperta e, svoltosi serenamente, ha consolidato ulteriormente il clima di condivisione e integrazione del gruppo.

Franca Montorselli



Lo splendido ingresso



Una gita non manca mai

## PELLEGRINAGGIO ALL'ABBAZIA DI FARFA Un appuntamento culturale e spirituale

**I**l mese di Maggio è, nella nostra tradizione cristiana, dedicato alla Madonna e, proprio in questo mese, abbiamo voluto esprimere la nostra devozione andando in pellegrinaggio all'Abbazia di Farfa a Lei dedicata, accompagnati dal nostro cappellano Don Marino.

Ci siamo ritrovati con il solito entusiasmo e con la prospettiva di passare una giornata tutti insieme coniugando spiritualità e cultura religiosa legata alla storia di questo piccolo borgo.

Farfa si trova in Sabina e l'Abbazia di Santa Maria, da cui prende il nome, è un luogo di pace, serenità e spiritualità, come sono semplici i monaci benedettini che vivono qui la loro vita dedicata al Signore e alla Madonna.

La giornata si presentava piovosa, ma noi, ombrelli in borsa, eravamo pronti ad affrontare anche le previsioni atmosferiche avverse pur di raggiungere gli obiettivi che ci eravamo prefissati per la giornata.

Abbiamo, quindi, ammirato il piccolo



Il nostro gruppo all'ingresso dell'Abbazia

centro di cultura, di spiritualità e devozione alla Madonna. Prima della Santa Messa celebrata da Don Marino nella Chiesa di Santa Maria, ci siamo raccolti in preghiera per affidarci alla Madonna e mettere noi e le nostre famiglie sotto la Sua protezione.

La funzione è stata particolarmente toccante: la splendida chiesa e la profonda emozione evocata dalle parole del sacerdote, hanno indotto in noi una sentita partecipazione ed una ulteriore riflessione sulla valenza della nostra vita spirituale. Con una breve passeggiata siamo poi arrivati in un accogliente ristorante dove abbiamo piacevolmente pranzato conversando.

Nel pomeriggio non poteva mancare una passeggiata per le vie del vecchio borgo costituito da casette a schiera tutte di uguale altezza che un tempo, durante le grandi fiere di aprile e settembre, venivano affittate dai monaci ai commercianti. Oggi troviamo ancora queste botteghe artigianali dove noi abbiamo potuto assaggiare dolci tipici e ammirare tessuti operati in modo par-

ticolare. Questo giorno che abbiamo voluto dedicare a Maria con questo



Anziani "al fresco" in giardino

pellegrinaggio, ci ha sicuramente dato più forza e speranza nell'affrontare le nostre difficoltà quotidiane e consentito di passare serenamente questa giornata. Siamo poi rientrati a Roma Tutto è apparso organizzato alla perfezione, avendo anche considerato le esigenze di alcuni nuvoloni neri che necessitavano scaricare acqua in abbondanza, perchè la temuta pioggia ha pensato bene di iniziare nel momento in cui entravamo in Chiesa e di smettere alla fine della messa!

Laura Vittori



All'interno della Chiesa

chostro e l'interno della Chiesa dedicata a Maria, che sono testimoni di una storia più che millenaria, tra periodi di grandi splendori e periodi di distruzioni, ma seguite sempre da rinascite e ricostruzioni, così che ancora oggi è

## I CENT'ANNI DI INES

Un altro importante primato dell'Associazione: in undici anni siamo già al terzo traguardo del secolo di vita. Anche questa volta si tratta di una nostra "femminuccia": Ines Martignon, una minuta fanciullina che è entrata a far

parte della nostra realtà fin dall'inizio e che in questi undici anni non ha mai fatto mancare la sua presenza.

Il giorno diciotto dello scorso mese di giugno ha tagliato la fatidica torta e, commuovendosi, ci ha detto:

"Non avrei mai immaginato che sarei

### I PRIMI 100 ANNI DI INES

Arriva al Centro e illumina l'ambiente  
Viene accolta da tutti con calore  
E finalmente, dopo tanto, sente  
Una dolcezza che sorride al cuore

Se voi pensate che oramai ha cent'anni  
E la credete un poco svaporata  
Lei ve sistema co' tutti li panni  
Perché, "la signorina", è vaccinata

Discute sempre con grande diletto  
Ha sempre in bocca la battuta pronta  
Se tu ci provi fa: chi te l'ha detto?  
Guarda che caschi male, non so' tonta

Guardate oggi com'è, così gioiosa  
È sempre allegra e ormai sfida il destino  
Qui trova tutto, la vita sua è radiosa  
Fra tanti amici e un buon bicchier di vino

"Mi son veneta ciò, mi sun alpin  
Son veneta e me piace il vino bon  
Perciò, sor piccolin, nun fa el teston  
Versa 'sto vin che forse te perdon"

Ti fissa con gli occhioni, sbarazzina  
E con il suo sorriso disarmante  
Tu guardi e la rivedi ragazzina  
Credimi a me, di lei non ce n'è tante

Chi sa il buon Dio che cosa avrà deciso  
Pel cammino che ancora deve fare  
Di sicuro ha un progetto ben preciso  
Ma certo, lei quaggiù deve restare

Tu, signorina, sei ormai la decana  
Di questo nostro Centro benedetto  
Tutti ti vogliam bene, e garantiamo  
La tua esigenza di amicizia e affetto

E allora, cara Ines, festeggiamo  
Con allegria tutti i tuoi compleanni  
È un gran bel giorno e insieme  
noi gridiamo, con tanto amore...  
VIVA I TUOI CENT'ANNI

*Gli amici del Centro*

Roma, 18 giugno 2013



Il Presidente del Municipio consegna alla nostra Ines la targa ricordo

arrivata a cento anni, il solo pensiero mi commuove, non riesco quasi a parlare. La mia vita non è stata facile, non avevo visto niente: soltanto da quando frequento l'Associazione Alberto Sordi ho potuto vedere tante cose belle che non avevo mai visto prima.

Carissimi, festeggiare con voi i miei cento anni mi riempie il cuore di gioia. Voglio ringraziare tutti, in particolare Ennio e Anna Maria che fanno tanto per noi, per farci stare sempre meglio. Auguro a tutti di arrivare alla mia "tenera" età in buona salute.

Un augurio molto gradito per tutti noi, anziani, volontari e collaboratori del Centro; un messaggio di sincero affetto che ripaga con gli interessi tutti noi impegnati ad assicurare agli anziani stessi una condizione di familiarità, serenità ed amicizia, che aiuti a superare piacevolmente i disagi del progredire della vita; delle semplici parole che riempiono di gioia e inducono a proseguire con immutata determinazione.

Cara Ines, permettimi di dirti che sei per tutti noi una mamma amorosa, e di dedicarti una poesia...

I festeggiamenti non finiscono qui: a mettere il tassello conclusivo ci ha pensato il nostro Municipio. Il giorno dell'anniversario dell'Associazione e del Centro - quale migliore occasione? - il Presidente Santoro ha consegnato a Ines, in Aula Magna, una targa ricordo con le congratulazioni e gli auguri del Municipio.



## GLI ANZIANI: IL BASTONE DELLA NOSTRA GIOVINEZZA Una gradita lettera dal Sud

Lo studio non è solo conoscenza di ciò che accade nella realtà, ma anche tensione verso il possibile, alimentato da esempi edificanti. E lo studio è veramente tale quando diventa scuola di umanità e di speranza, slancio vitale e impulso creativo verso mete più avanzate di vita e di comportamento. La scienza e la tecnica falliranno il

fusione della cultura dell'eccellenza. Il Centro Alberto Sordi è così diventato, oltre che centro di esercitazioni pratiche svolte durante tutto il periodo di stage, anche centro di apprendimento culturale, di formazione professionale e soprattutto di crescita umana. I ragazzi si aspettavano un clima da casa di riposo, un clima che ad ogni

efficienza e professionalità in un clima relazionale straordinariamente umano, cortese e disponibile. Di fronte alla solitudine in cui vivono le persone anziane è difficile trovare le parole giuste, le parole idonee per confortare e stabilire un positivo rapporto. Molte volte ad Acireale, gli stagisti mi avevano chiesto se nella condizione



Gli "stagisti" del liceo "Regina Elena" di Acireale con i nostri anziani

loro compito se non promuoveranno una crescita morale ed una conquista d'amore.

È questa la riflessione spontanea che ha riscaldato la coscienza dei giovani diplomati del Liceo delle Scienze Umane "Regina Elena" di Acireale, durante la felice esperienza di stage effettuata nel Centro Diurno Anziani Fragili di Roma, dell'Associazione Alberto Sordi.

La prima settimana i seminari di studio, tenuti da alcuni docenti universitari specialisti del settore, hanno enormemente arricchito l'esperienza scolastica e soprattutto il curriculum degli studenti. In un momento in cui il significato e l'importanza della formazione sono profondamente cambiati, nella nostra fase storica in cui ogni attività lavorativa richiede un sempre più ricco contenuto intellettuale, la formazione qui ricevuta ha notevolmente potenziato le attività d'istruzione e riqualificazione professionale. Essa si è posta come fattore strategico di sviluppo della competitività e strumento per garantire la dif-

passo parlasse di sofferenza e rassegnazione e invece hanno scoperto e vissuto aria gioiosa, rilassante e formativa.

*... E lo studio è veramente tale quando diventa scuola di umanità e di speranza, slancio vitale e impulso creativo verso mete più avanzate di vita e di comportamento. La scienza e la tecnica falliranno il loro compito se non promuoveranno una crescita morale ed una conquista d'amore...*

Sono rimasti affascinati dall'organizzazione, dal valore del Centro anziani fragili ed anche dalla "didattica del fare", ideata per favorire l'autonomia delle persone anziane. È chiaro che il lavoro per gli operatori è una cosa molto seria, psicologicamente e culturalmente impegnativa. Tutto attorno suggerisce

"anziani" è possibile avere gioia, serenità ed altro. Il Centro Alberto Sordi ha dimostrato loro che è possibile. Infatti, durante lo stage, hanno sperimentato che nel contatto con gli anziani ricevevano insegnamenti proficui, dimostrazioni sincere di affetto, di entusiasmo, di autentico slancio umano e si sono trovati coinvolti negli stessi sentimenti. La gioia di vivere qui è di tutti e per tutti. Anche questo hanno imparato nel Centro di Trigatoria.

I giovani hanno sentito gli anziani come il bastone della loro giovinezza, hanno scoperto la possibilità di una scelta umanamente significativa, quella di diventare nuova risorsa per la società della terza età.

Grazie Centro Alberto Sordi, siete un fiore all'occhiello per tutti noi. Grazie per quello che questo stage ci ha regalato: torneremo presto a trovarvi. Arrivederci dunque...

*Rosetta Barbagallo  
Professoressa Liceo "Regina Elena"  
di Acireale*

## IL "CENTRO MATTINA" CRESCE

**I**l centro mattina viene spesso definito, confidenzialmente, "centrino". Il termine richiama l'immagine di un tovagliolino di tessuto, ricamato oppure fatto ai ferri o all'uncinetto, su cui si pone un oggetto decorativo più o meno prezioso.

Nella nostra associazione tale nome è stato affettuosamente attribuito al centro anziani fragili che quest'estate ha festeggiato il suo primo anno di vita.

La sperimentazione di questo nuovo servizio è stata avviata nel luglio dello scorso anno, d'intesa con il Municipio IX, per consentire agli anziani fragili iscritti al centro sociale Benedetto Rosi di Trigoria l'accesso allo stesso.



La rassegna stampa è sempre fonte di interesse



Con la ginnastica ci manteniamo in forma

La sede apre i cancelli tre volte a settimana per accogliere, nell'ampio giardino, il pulmino-navetta che preleva gli anziani dalle loro abitazioni e li riaccompagna alla fine della mattinata.

Le operatrici e i volontari dell'Associazione, accolgono il gruppo e animano la mattinata con attività di laboratorio, di natura fisica e cognitiva, finalizzate all'esercizio delle relative facoltà.

È la persona anziana che sceglie libe-

ramente il laboratorio che ha suscitato il suo personale interesse e che desidera frequentare.

La rassegna stampa, primo laboratorio in ordine di tempo, è quella che raccoglie l'intero gruppo il quale, stimolato e coadiuvato da un conduttore, affronta, commenta e discute, con molto interesse e spesso con molta efficacia, i principali fatti riportati dai quotidiani nazionali.

Segue una colazione, nel corso della quale gli anziani continuano o rinnovano la conversazione: al termine il gruppo si frammenta

per prendere parte alle varie attività nei laboratori previsti per la mattinata.

L'attività motoria è svolta dagli anziani con grande partecipazione, sollecitati come sono ad aver cura del proprio aspetto fisico e funzionale, eseguendo diligentemente gli esercizi suggeriti e guidati da un esperto.

Particolare interesse suscitano anche i laboratori che curano l'attività cognitiva, quali i giochi di memoria e le lezioni di informatica.

Quest'ultima attività, in particolare, svolta due volte a settimana, suscita una grande curiosità ed è seguita con interesse sempre crescente.

I laboratori di sartoria e maglieria e quelli di spazio e decoro sono aperti tutti i giorni: i partecipanti realizzano, con mirabile maestria, piccoli elaborati da offrire allo stand di beneficenza allestito dall'associazione in occasione delle feste natalizie, oppure da affigge-



re alle pareti dei vari locali del centro per rallegrare l'ambiente.

All'interno del centro si percepisce un'atmosfera di gioiosa familiarità. È sorprendente scoprire come, giorno dopo giorno, il gruppo è cresciuto, ha stabilito rapporti cordiali che si sono poi trasformati in vere amicizie.

Il senso di appartenenza al territorio accumuna tutti.

Nel corso della settimana è abbastanza facile incontrarsi anche fuori dal centro, nei negozi, per strada, in chiesa: ciò contribuisce a consolidare e ad allargare le amicizie.

L'anziano non può essere lasciato solo, deve interagire con gli altri, coltivare interessi, mantenere vivo il senso dell'amicizia: ne consegue l'opportunità di evitare l'isolamento in casa, lo stazionamento davanti al televisore, l'inevitabile riandare al vissuto trascorso, magari riesumando gli avvenimenti meno felici della propria vita.

Un anno di intenso lavoro e di problematiche sopravvenute che hanno comportato non poche difficoltà.

Ma la convinzione della bontà dell'iniziativa, i risultati raggiunti, il rinnovato convincimento che la stessa può giovare notevolmente al benessere degli anziani, ci ha supportato nell'impegno.

Gli anziani partecipanti, approssimatisi con curiosità, ma anche con un poco di titubanza a questa nuova esperienza, hanno manifestato una positiva metamorfosi: la loro vita è cambiata, il futuro appare loro meno preoccupante.

Il successo dell'iniziativa è anche confermato dal sostanziale incremento del numero dei frequentatori, largamente verificatosi nel corso di questo primo anno di sperimentazione.

*Anna Maria Parisi*

## UNA SIGNIFICATIVA COLLABORAZIONE ANZIANI - GIOVANI

**I**l percorso vitale comporta nel tempo condizioni diverse: si nasce, si cresce, si lavora, ci si sposa, si diventa genitori e poi nonni, si va in pensione...e dopo?

La condizione cambia continuamente: i figli sempre più impegnati nel lavoro, i nipoti che crescono, anche loro sempre più coinvolti in molteplici impegni, gli anziani inevitabilmente costretti ad una più o meno progressiva emarginazione.

La ricerca di una soluzione che elimini, o quanto meno attenui, l'inevitabile disagio che genera tale situazione - soluzione che, già difficile per anziani in buone condizioni di salute, diventa spesso problematica per gli anziani fragili - è fortemente sentita in campo sociale e costituisce la motivazione principale per la individuazione di soluzioni che aiutino a superare o ad attenuare tali disagi: una delle più innovative, per la particolarità del progetto utilizzato e per i risultati finora raggiunti, è senza dubbio quella dell'Associazione Alberto Sordi.

Attraverso il "Centro anziani fragili di Trigatoria", che ha recentemente festeggiato il suo undicesimo anniversario, è possibile fornire agli anziani un supporto che li aiuti a mantenere, spesso con sensibili miglioramenti, la loro condizione psico-fisica.

Ma tale situazione, sebbene fortemente auspicabile, non è certo risolutiva: sarebbe infatti molto utile al buon vivere dell'anziano rimuovere, o quanto meno ridurre, le barriere che separano gli anziani dal mondo degli "attivi" ed in particolare dai giovani. L'anziano infatti, aldilà di essere, come viene a volte considerato, un peso per la so-

cietà, risulta spesso un supporto, sia economico che funzionale, per la famiglia, contribuendo, con la sua presenza ed il suo impegno, ad affrontare le difficoltà della famiglia stessa: situazione che occorre favorire, con adeguati provvedimenti, per una integrazione intergenerazionale di grande importanza per l'intero mondo del sociale.

In tale ottica l'Associazione Alberto Sordi ed il Campus Bio-Medico hanno da tempo avviata una convinta collaborazione che, nel campo artistico, ha portato alla realizzazione di uno spettacolo teatrale congiunto anziani-giovani andato in scena, lo scorso 29 maggio, presso il teatro del centro culturale di Roma Capitale Elsa Morante. L'occasione è stata offerta dall'iniziativa volta a realizzare una serata omaggio per un grande attore, l'Albertone nazionale, con uno spettacolo incentrato su una serie di brani musicali tratti da film di Alberto Sordi, intervallati da scene interpretate congiuntamente da allievi dell'Università del Campus e da anziani del Centro di Trigatoria.

Il successivo 15 giugno le stesse scene sono state inserite nello spettacolo organizzato, all'Auditorium della mu-



Due scene dello spettacolo



sica, dalla Fondazione Alberto Sordi in occasione della ricorrenza della nascita del grande Alberto.

In entrambe le occasioni, di fronte al foltissimo pubblico che gremiva il teatro, gli attori si sono esibiti con estrema disinvoltura e con notevole professionalità, suscitando risate e fragorosi applausi. Anziani e giovani hanno collaborato insieme raggiungendo risultati di tutto rilievo e confermando la validità dell'impegno integrato... così dovrebbe essere per ogni aspetto ed in ogni fase della vita.

*Errico Anselmi*

## LE ATTIVITÀ DEL CENTRO

### Area Cognitiva

Rassegna stampa  
Editoria  
Informatica  
Lingua Inglese  
Giochi strutturati di memoria  
Letterarte

### Area espressiva

Teatro  
Spazio e decoro  
Disegno e Decoupage  
Musica e canto  
Sartoria e maglieria  
Fare riciclando

### Area psico-fisica

Attività ludico - motoria  
Hata yoga  
Giardinaggio

### Area affettivo-sociale

Curiosità dal mondo  
Itinerari di Roma  
Ricorrenze tradizionali  
Incontri spirituali

## I COMPAGNI DI UNA VITA

**P**osso senz'altro dire che, per quanto la mia memoria possa andare a ritroso nel tempo, mi vedo sempre attorniata dalla compagnia di tanti, e diversi, animali.

Fin da piccola, quando frequentavo il negozio di generi alimentari dei miei genitori nelle Marche, avevo una quantità di gattini ospiti fissi fuori della porta, che gradivano molto i bocconcini che mettevo sempre da parte per loro.

In casa c'era anche un bellissimo cane lupo ed il cavallo era per noi sia un compagno di lavoro, quando veniva utilizzato per il carico delle merci del negozio, sia di svago, quando lo legavamo al traino di un carrozino per le passeggiate in campagna.

*... La felicità di un cane  
è un dono prezioso  
che impone obblighi morali  
non meno impegnativi  
dell'amicizia con  
una creatura umana ...*

*Konrad Lorenz*

L'amore per gli animali ha accomunato sempre anche mio marito, che nutriva un particolare affetto per un gattino gri-

gio, ed i miei tre figli, due femmine ed un maschio, che, anche dopo sposati, hanno avuto sempre, come me, cagnolini per casa.

L'ultimo dei miei cani, ormai di tredici anni, si chiama Milù. È una femmina volpino di Pomerania, e mi venne regalata da mio figlio in occasione di una visita che gli feci a Milano, dove lavora. Mi ricordo che la riportai con me a Roma, in treno, sistemata in un cesto, ed era talmente piccola che quando mio nipote Luca mi venne a prendere alla stazione la infilò comodamente, per scherzo, nel taschino del giubbotto.

Tutti i cani di casa, miei e dei miei figli, entrano a pieno titolo a far parte della famiglia. Ci aiutiamo, l'uno con l'altro, quando c'è qualche necessità che li riguardi, ci organizziamo per le vacanze anche in loro compagnia, e tutte le domeniche ci ritroviamo insieme, generalmente a casa di mia figlia Giuliana.

Allora Milù ritrova sempre volentieri i "cugini" Zeus, di mia figlia Antonietta, e Birillo, di Giuliana, cui, in occasione delle feste e di qualche ricorrenza particolare, si unisce anche Enea, in trasfer-



ta da Milano con mio figlio Andrea e la sua famiglia.

Devo dire che, in tali occasioni, sono talmente abituati gli uni agli altri che, dopo le feste di saluto e gli iniziali scodincolamenti reciproci, non fanno mai confusione e non creano alcuno scompiglio, finendo, dopo un po', per rilassarsi tutti quanti in un sonno beato.

*Anna Maria Marchetti*

## GLI ANIMALI: CHE PASSIONE!

**H**o avuto sempre una vera passione per gli animali, soprattutto per i cani, passione condivisa da tutti gli altri miei familiari.

Quando, con mia figlia, mio genero e mia nipote ci stabilimmo in una casa circondata da un bel pezzetto di terra, in zona Laurentina, ben presto entrò a far parte della nostra famiglia un'altra formidabile coppia: King e signora, due bellissimi pastori maremmani.

King divenne papà, tutto in una volta, di quindici cuccioli! Casa nostra sembrava diventata un po' come il set del film "La carica dei centouno"... Ancora mi ricordo l'effetto tenerissimo che facevano quei quindici batuffoli bian-



chi che spiccavano sul verde del prato. Negli anni successivi mia nipote, che nel frattempo si è sposata e mi ha reso bisnonna di un nipote di dieci anni, pur continuando a vivere al piano di sotto della stessa nostra casa, ha sempre coltivato una grande passione per gli yorkshire.

Della lunga serie di cagnolini di quella razza che sono stati, nel tempo, da noi ospitati, mi ero particolarmente legata ad una femmina di nome Kefia.

Quando, qualche anno fa, Kefia è morta, ho provato un grande dispiacere, tanto che mi ero ripromessa di non occuparmi più di cani.

La mia prima reazione al ritrovamento

## UN RECIPROCO, DISINTERESSATO AFFETTO

**F**in da piccola, quando abitavamo in una zona della periferia di Bucarest, sono stata abituata ad avere grande dimestichezza e confidenza con gli animali. I cani e i gatti erano sicuramente i miei preferiti, ma anche gli animali da cortile mi ispiravano grande simpatia, soprattutto per il rapporto particolare che sembravano nutrire per mia mamma, ai cui richiami accorrevano subito, con grandi strepiti contenti, quando arrivava il momento di mangiare. Non parliamo poi del maialino: ogni anno, nel periodo natalizio, quando arrivava il momento di dirgli addio, tutti i miei familiari avevano un bel da fare per asciugare le mie lacrime sconsolate...

Crescendo, ho sviluppato una vera passione per i gatti, animali che, sia dal punto di vista estetico, che dell'intelligenza e di tanti aspetti del comportamento, autonomo e nello stesso tempo affettuoso, reputo una vera meraviglia. Dicono che siano i gatti a scegliere il loro padrone e non viceversa. Per Martina, la gatta che ho tanto amato, è andata esattamente così.

Era una bella serata estiva ed avevamo organizzato con degli amici un barbecue all'aperto. Il profumo irresistibile della carne alla brace aveva attirato un gruppetto di gatti randagi del vicinato. Tra questi arrancava, ancora un po' malferma sulle zampe, una gattina dal mantello chiaro e gli occhi colore



dell'ambra. Era stata appena svezzata dalla mamma che, allontanata con tutta la sua cucciolata, dalla famiglia che l'ospitava, era rimasta in disparte un po' più in là.

La decisione, inevitabile, fu subito presa: dopo una rapida telefonata alla mia figlioccia che subito mi raggiunse per occuparsi della mamma gatta, Martina trovò subito accoglienza nella mia borsa e rimase tranquilla fino al nostro ritorno a casa, dove si ambientò immediatamente e che diventò anche la sua casa per ben sedici anni.

Anni dopo, arrivò per Martina la compagnia di Stellina, una micetta bianca anche lei sottratta all'abbandono.

Fu una convivenza caratterizzata da

qualche gelosia e tensione, ma si sa, la rivalità femminile tra individui della stessa specie è una realtà molto comune...

Oggi, dopo la scomparsa di Martina, Stellina è colmata d'affetto e sorvegliata amorevolmente da...una cagnetta di nome Briciolina. Quando Stellina fa un balzo sulla ringhiera del balcone, Briciolina, ad esempio, abbaia subito allarmata e corre a cercarmi per chiedere un intervento che metta al sicuro l'amica spericolata.

In realtà Briciolina sorveglia amorevolmente anche me.

Infatti è soprattutto grazie a lei se ho potuto ricevere sollecitamente soccorso in occasione di un malore che mi ha colto mentre dormivo. Accortasi che qualcosa non andava infatti, Briciolina, è corsa a svegliare la ragazza che ospito in casa grattando alla porta della sua stanza da letto, consentendole così di attivarsi immediatamente presso il medico.

Ho sperimentato come gli animali, attraverso simili forme di comportamento e di comunicazione, siano capaci di esprimere una profonda affettività nei confronti dell'uomo.

Questa loro amorevolezza, accanto sentimenti che nutrono la rete dei rapporti familiari ed umani, entra a far parte del circuito delle relazioni positive che scaldano la nostra vita.

*Aurelia Florea*

di un nuovo, ennesimo cucciolo davanti casa (sorpresa preparatami naturalmente da nipote e pronipote) è stata quella di chiudere sbattendo la porta di ingresso.

Ma naturalmente mi sono subito pentita a sentire il primo guaito...e così è cominciato il nuovo amore anche per Flora.

La giornata di Flora è perfettamente organizzata in base alle abitudini di tutta la famiglia.

Quando la mattina, per il lavoro e la scuola, escono tutti di casa dal piano di sotto, Flora sale le scale e mi viene a bussare. Fa la sua bella colazione e mi fa compagnia fino al rientro dei "pa-

droni ufficiali" nel pomeriggio. È questo il momento in cui può scatenarsi con la sua pallina preferita, che

*...“Gli animali ci aiutano a ristabilire quell'immediato contatto con la sapiente realtà della natura che è andato perduto per l'uomo civilizzato...”*

*Konrad Lorenz*

non vede l'ora di depositare ai piedi di mio genero appena lo vede apparire

sulla porta. Però ho anch'io il mio bell'impegno con il Centro! Nei miei giorni settimanali di frequenza, Flora viene necessariamente sistemata in giardino, dove comunque, fra confortevole cuccia, cibarie e passatempi vari, non le mancano certo le comodità.

È certo che, quando sente aprire il cancello al mio rientro, corre subito a darmi il benvenuto e, una volta a casa con me, si addormenta sulle mie gambe allungate per un meritato riposo.

La compagnia degli animali è una splendida compagnia, ti vogliono bene, ti seguono, ti curano, non ti tradiscono...provate.

*Rita Patrignani*

## L'ANZIANO NEI SECOLI / 8

Con il penultimo numero del giornale abbiamo completato il rapido exkurs sulla condizione dell'anziano nei secoli.

Ma l'anziano del terzo millennio propone senz'altro problematiche diverse: pertanto, quando se ne presenterà l'occasione, cioè l'argomento particolare di cui è interessante parlare, ripresenteremo questa rubrica nel convincimento che parlare di anziani significativi addentrarsi costantemente in un mondo che acquisisce, nel tempo, sempre maggiore rilevanza.

L'occasione ci è stata data dalla riscoperta di alcuni dati ISTAT, risalenti all'ultimo trimestre dell'anno 2012, ma assolutamente attuali (i dati statistici si riferiscono inevitabilmente a periodi antecedenti la pubblicazione) e sicuramente interessanti.

L'Italia è il paese dei centenari: l'indagine statistica effettuata ha infatti rivelato che nel nostro Paese esistono attualmente (o esistevano al momento dell'indagine, ma pare che il numero stia crescendo) ben 16.145 ultracentenari. La rilevazione dell'Istituto nazionale di statistica indica cioè che in Italia oltre 16.000 persone sono nate nella prima decade del '900: di queste oltre 13.000 sono donne e soltanto poco più di 3.000 uomini (non è una sorpresa che le donne vivono di più). Al 4 settembre 2012 la persona più anziana vivente in Italia risultava essere Maria Redaelli, di 113 anni e 154 giorni. La "nonna" di Roma, Nicolina Capra, ha compiuto 110 anni nell'agosto scorso.

I centenari sono in assoluto più numerosi nel Nord-Ovest del Paese (4.190): seguono il Centro (3.984), il Sud (3.087) ed infine le isole (1.533).

La regione più longeva sembra essere le "Marche": alcuni ipotizzano che la ragione principale potrebbe essere individuata nello stile di vita tranquillo rispetto a quello delle grandi città, nel modo di mangiare, nel minore stress ed in un ridotto inquinamento.

Ma qual'è il segreto della longevità? Di studi in merito ce ne sono parecchi che propongono rimedi più o meno noti. Da un rapporto del Censis emerge ad esempio che, al contrario di qualche tempo fa, gli anziani svolgono spesso una vita attiva, sono molto attenti all'alimenta-

zione, si tengono in forma. Secondo alcuni ricercatori della "Università di Pittsburgh" (USA) la velocità di camminata sarebbe un buon

indicatore della qualità e della durata della vita, specie per i soggetti over 75: la sistematica passeggiata di buon passo lascerebbe sperare in un prolungamento della vita di vari anni.

L'"Università di stato dello Iowa" (USA), posto che il cibo genuino, la ridotta quantità di alcool e l'assenza del fumo costituiscono le basi per una buona vecchiaia, rileva altri importanti elementi: innanzitutto un sano e moderato ottimismo, una valida assistenza familiare e sociale (l'anziano non può mai essere completamente autonomo) ed un costante allenamento delle facoltà intellettive.

Accanto a queste indicazioni, totalmente condivisibili, ma certo non particolarmente originali, esistono altri accorgimenti, suggeriti a volte da strutture altrettanto prestigiose, che ci svelano segreti, per la gran parte attinenti all'alimentazione, a volte anche curiosi, ma che comunque non è male conoscere.

I ricercatori della "Cornell University" (New York) hanno rilevato, a proposito della sana alimentazione, che il nostro appetito è fortemente influenzato dal colore del cibo che abbiamo nel piatto in relazione al colore del piatto stesso. Infatti, nel corso delle prove effettuate su un nutrito numero di volontari, è emerso che quando il piatto era dello stesso colore del cibo le porzioni che i partecipanti si servivano erano molto più abbondanti rispetto a quando il colore del contenitore contrastava con la pietanza.

Ciò sarebbe dovuto alla illusione ottica,



nel caso di cibo dello stesso colore del piatto, di avere il piatto vuoto, con conseguente stimolo dell'appetito. I ricercatori della "Mayo Clinic" (Scottsdale, Arizona) hanno compiuto uno studio sugli "Over 70" che dimostrerebbe la correlazione fra il consumo di cibi ipercalorici ed il calo della memoria. I soggetti che ingerivano un esagerato numero di calorie (da oltre 2000 e fino a 6000) presentavano infatti significative modificazioni del MID (Mild Cognitive Impairment) con possibili danni alla memoria. E infine il gelato, che presenta alcuni aspetti positivi ed altri meno: la "Società di Psichiatria" di Londra ha rilevato che la consumazione del gelato, in estate, mitiga di molto la tendenza alla depressione di alcune persone. Ma attenzione, il gelato può dare ... alla testa: tutto a causa del fatto che il passaggio immediato dalla temperatura ambiente al freddo improvviso provoca una subitanea dilatazione e restrizione dell'arteria cerebrale anteriore che provoca la comparsa di dolore.

Ma in definitiva non illudiamoci troppo: al di là di ogni accorgimento che possiamo adottare (e che comunque può contribuire fattivamente al miglioramento della nostra vita) sembra che la possibilità di arrivare ad essere ultracentenari risieda essenzialmente nei geni. Secondo uno studio pubblicato sul "Journal of the American Geriatrics Society" il segreto starebbe infatti nell'aver la giusta combinazione di geni: cerchiamo quindi di sceglierci i genitori adatti.

*Errico Anselmi*

## IL PETTEGOLEZZO NON È SEMPRE NEGATIVO

Che cos'è il pettegolezzo?

Il vocabolario italiano lo descrive come “chiacchiera inopportuna e indiscreta tesa a mettere in cattiva luce qualcuno, a commentarne maliziosamente la condotta”.

È elemento da prendere con le pize anche se bisogna riconoscere che non produce sempre effetti negativi, basta vedere le notizie riportate quotidianamente sulla stampa, in particolare i “gossip” – termine inglese che definisce lo stesso concetto limitandolo però a personaggi noti – che hanno spesso fortemente aiutato gli interessati (attori, calciatori, politici, ecc.) a incrementare la popolarità, anche con ritorni positivi sul piano delle attività professionali.

Diceva Oscar Wilde nel “Ritratto di

Dorian Gray”: non importa che se ne parli bene o male, l'importante è che se ne parli.

Alcune notizie riportate dalla stampa hanno recentemente rilevato che, secondo il parere di taluni studiosi, il pettegolezzo avrebbe anche aspetti positivi: ad esempio permetterebbe di ricordare più facilmente il volto di una persona fra tante, inducendoci, nel caso di ulteriori incontri, a prestare grande attenzione al suo comportamento in modo da porre eventualmente in atto un atteggiamento di difesa.

I meccanismi in base ai quali ci ricordiamo di una persona piuttosto che di un'altra si baserebbero infatti su informazioni inconsciamente assimilate (su tali meccanismi si basano anche talune



informazioni pubblicitarie). Per cui non colpevolizziamo troppo il pettegolezzo: come quasi tutte le cose può anche avere aspetti positivi.

Però la saggezza dell'anziano ci dice che resta comunque forte il rischio che inquina l'ambiente dove alligna. Meglio non dargli troppo spazio.

## STORIA, LEGGENDA E CURIOSITÀ: LA SAGGEZZA DEGLI ANZIANI

Un re dette ordine che venissero decapitati tutti i vecchi del regno. Una famiglia nascose il nonno per sottrarlo alla morte. Più tardi il re fece circolare un carro costruito con oro e pietre preziose, chiedendo a tutti di valutarne il valore. Vennero formulate molte cifre, ma nessuna era giusta.

Uno dei nipoti del nonno nascosto lo interpellò, e quello rispose: “quantu



n'acqua de majo e ddui d'aprili”.

Il re riconobbe che quella era la risposta giusta: il grande valore di una pioggia a maggio e due ad aprile per una buona raccolta.

Capì però che la risposta non poteva essere del giovane, il quale confessò che gliela aveva suggerita il nonno.

Il re capì l'importanza della saggezza dei vecchi e revocò l'editto che li condannava a morte.

## UN ROBOT PER CAMMINARE

Le grandi case automobilistiche, in particolare quelle giapponesi, si occupano anche di progetti riguardanti la robotica e gli strumenti di ausilio per chi ha difficoltà a camminare.

Recentemente sono state avviate sperimentazioni su macchinari in grado di aiutare chi ha ridotte capacità di deambulazione, soprattutto anziani. Si tratta di dispositivi costituiti da una cintura e due aste ricurve allacciate alle gambe che, mediante appositi motorini, facilitano i movimenti.

Sono attualmente in corso sperimenta-



zioni su anziani per valutare l'effettiva utilizzabilità dei dispositivi nelle loro normali attività.

Le prospettive sembrano essere particolarmente interessanti.

*Non c'è tristezza che,  
camminando, non si attenui e  
lentamente si scioglia.  
Romano Battaglia, Foglie, 2009*

Camminare significa essere autonomi: dopo il funzionamento dell'attività cerebrale è forse questa l'attività che più si deve cercare di mantenere per poter continuare a vivere adeguatamente.

## RECENSIONE: "Odore di chiuso" di Marco Malvaldi

Lo scrittore che presentiamo è nato a Pisa nel '74 e finora aveva raggiunto una certa notorietà con i primi quattro romanzi incentrati su una squadra investigativa formata da un gruppetto di ottantenni che si riuniscono in un bar di una cittadina toscana. I suoi libri si distinguono per il garbo, la facilità di lettura ed il sottile umorismo, qualità queste che non appartengo-

no per i suoi libri di cucina, che hanno dato inizio alla tradizione gastronomica italiana e che certamente gli anziani del nostro centro conoscono e utilizzano.

All'improvviso la quiete del castello viene sconvolta da due avvenimenti delittuosi: il maggiordomo viene trovato avvelenato in cantina da un bicchiere di porto ed una schioppettata ferisce gravemente il barone. I sospetti si concen-

*... L'aspetto della collina di San Carlo dipende principalmente dall'ora della giornata... di mattina, il sole si alza alle spalle del colle; e poiché il castello è stato costruito un po' sotto la sommità, i suoi raggi diretti non arrivano a penetrare nelle finestre delle camere dove riposano il settimo barone di Roccapendente, i suoi familiari e i suoi (solitamente molti) ospiti, che così possono tranquillamente dormire fino a tardi...*

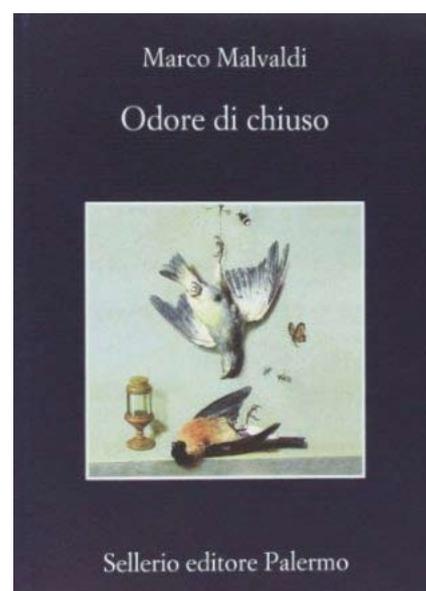
no spesso alla letteratura gialla, specie quella italiana.

La storia del nuovo romanzo si svolge tutta invece in un castello in Maremma, dove dimora la famiglia del barone Bonaiuti, composta anche dai tre figli sfaccendati, dalla vecchia baronessa, dalla dama di compagnia e da due cugine zitelle; in più vi è la numerosa servitù, dove spicca il fedele maggiordomo Teodoro. In questo ambiente di fine ottocento arriva un ospite famoso, Pellegrino Artusi,

trano sulla bella cameriera Agatina ma sarà proprio l'ospite speciale, Pellegrino Artusi, con la sua brillante intelligenza, a dare alla polizia gli spunti necessari a risolvere il caso.

I personaggi vengono disegnati con ironia e sottigliezza ed il racconto scorre velocemente disegnando un piccolo spaccato dell'Italia di fine secolo appena unificata, dove i titoli nobiliari avevano ancora un loro peso.

Malvaldi ci offre così un piacevolissimo



libro privo dei contorsionismi cervelotici di tanti altri autori italiani, dimostrando così di avvicinarsi a Giovannino Guareschi da lui tanto ammirato.

Per coloro che avranno apprezzato questo libro, ricordiamo che recentemente è uscita la nuova storia arguta e scorrevole di questo autore con il titolo di "Argento vivo".

Giacomo Predassi

## È CASA NOSTRA!



*Va be', ho capito... che te sei scordato  
Che so' passati ormai più de undic'anni  
Da quanno che sto Centro s'è avviato  
P'aiutà i vecchi a superà l'affanni?*

*Ma adesso, dico, quer ch'è stato è stato  
E durerà senz'antro antri cent'anni  
Perché oramai, da come s'è impostato  
Si vo' chiude, ce deve pagà i danni*

*Oramai è casa nostra, e chi ce sposta  
Nun ce penzamo propio d'annà via  
Nun c'hanno da sperà, che faccia tosta  
Qui stamo troppo bene... e così sia!*

E.A.

## FACCIAMOCI DUE RISATE

Carissimo! Che piacere vederti  
Che piacere anche per me! Mi presti  
cento euro?

Volentieri, ma non li ho in tasca  
E a casa?

Tutto bene, grazie.....

Lo sai? Ieri ho suonato tre ore al  
conservatorio di Santa Cecilia

Ma brava! E come è andata?

Non m'hanno aperto!

Ho perso il cane! Ho perso il cane!  
Ma stai tranquilla!

Metti un annuncio sul giornale  
E a che serve? Il cane è piccolo...  
ancora non sa leggere!

Sotto il sole di Roma. Pubblicazione trimestrale edita dall'Associazione Alberto Sordi Onlus

Sito internet: [www.associazionealbertosordi.it](http://www.associazionealbertosordi.it) E-mail: [editoria@associazionealbertosordi.it](mailto:editoria@associazionealbertosordi.it) - Autorizzazione del Tribunale di Roma n.416 del 3/10/2003.

Spedizione in abbonamento postale Roma (comma 2 art.1 Decreto legge 24/12/2003, n.353)

Direzione e redazione: via Alvaro del Portillo 5, 00128 Roma. Tel 06225416805

Direttore responsabile: Stefano Grossi Gondi - Segreteria di redazione e grafica: Valentina Grilli

Stampa a cura della tipografia: Graphin Servizi Srl - Via della Magliana, 1102 - 00148 Roma - Finito di stampare nel febbraio 2014