

Sotto il Sole di Roma

Anno XI - Numero 34
Novembre 2017

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

Periodico dell'Associazione Alberto Sordi Onlus

Territorio

L'Associazione si affaccia in Toscana

Nel maggio 2015 l'Associazione è stata invitata dal Presidente della Fondazione Casa di Riposo Belvedere di Lari, prof. Ettore Bergamini, a tenere un incontro di formazione del personale. A seguito dei contatti e dei rapporti sviluppatasi, nel febbraio 2016, i due enti hanno sottoscritto un accordo quadro di "... collaborazione in materia di assistenza agli anziani su due livelli: l'uno per la non autosufficienza semplice, l'altro per la non autosufficienza accompagnata da punti di criticità".

Nel 2016 l'associazione, con la collaborazione del prof. Bergamini, ha avuto una serie d'incontri, sempre in Toscana, con enti impegnati in attività di assistenza e servizio agli anziani: la Misericordia di Pistoia, la Misericordia di Lari, la Apsp di Volterra, che hanno dato luogo a distinte iniziative.

Nel giugno 2016 l'associazione ha siglato un accordo di collaborazione in materia di assistenza agli anziani con l'azienda pubblica di servizi alla persona Apsd di Volterra.

(segue a pag. 2)

Eventi

Premio Alberto Sordi

(pag. 4)

Eventi

Una festa patriottica

(pag. 6)

15° ANNIVERSARIO Un traguardo volante



Il nuovo consiglio di amministrazione

Nel Novembre 2003, nel presentare il primo numero di Sotto il Sole di Roma dicevamo:

"... iniziare una pubblicazione periodica significa credere fermamente di poter lavorare su una continuità storica, dando rilievo a fatti e fatterelli vissuti giorno per giorno, lasciare traccia di ciò che facciamo, dando ad ogni cosa il giusto significato, scoprire sempre più le molteplici necessità degli anziani e della società in cui viviamo..."

Nel luglio 2012, dopo 10 anni, (anno IX n° 27) confermavamo il nostro impegno: "10 anni, un numero tondo, un periodo sufficientemente lungo, durante il quale l'associazione ha svolto, giorno dopo giorno, un lavoro che ha visto sempre l'anziano al centro dell'attenzione. Un impegno vissuto con la responsabilità di far conoscere quanto l'associazione raccoglieva attraverso le attività del centro diurno anziani fragili in termini di metodologia, contenuti, esperienze, risultati e di metterli a disposizione di chi è impegnato nel campo dell'attenzione all'*anziano fragile*: un esempio significativo di una proficua collaborazione pubblico-privato nel campo sociale che

ha consentito, e consente, a molti cittadini bisognosi di ricevere servizi e ad altri di partecipare e contribuire in prima persona alla realizzazione di un peculiare progetto di solidarietà".

Nel luglio 2017, 15 anni dalla nascita, guardando indietro i 5 anni trascorsi, vissuti sempre secondo gli obiettivi dello statuto - "*cura e assistenza qualificata delle persone anziane, formazione professionale del personale anche volontario, promozione, nell'ambito degli scopi statutari, di attività editoriali*" - vediamo: consolidato il centro diurno, attivato il servizio di assistenza domiciliare, sperimentato con il municipio IX il centro mattina per la longevità attiva, successivamente sostenuto dalla Regione Lazio, proseguita regolarmente la stampa del periodico dell'associazione, *Sotto il Sole di Roma*, editato il secondo numero della collana "*Vivere meglio da anziani*" - *Le rughe parlano ed insegnano ecc.*, tutti elementi che confermano la crescita e la stabilità dell'associazione. In questo ultimo quinquennio, forte sviluppo ha avuto l'area della formazione, sempre nel campo dell'attenzione all'anziano.

(segue a pag. 3)

L'ASSOCIAZIONE SI AFFACCIA IN TOSCANA

(dalla prima pagina)

Il 12 novembre, promosso dai due enti, si è svolto a Volterra il convegno "Anzianità, un fenomeno in evoluzione". In cui l'esperienza del centro diurno Alberto Sordi, teoria e pratica, illustrata durante il convegno ha raccolto molto interesse.

Nello stesso periodo, un incontro con la Misericordia di Lari ha invece consentito di illustrare direttamente al Priore, in modo approfondito, la filosofia e le attività del nostro centro.

Ecco un brano della lettera inviataci dalla dott.ssa Franca Mencacci, priore della Misericordia, che di seguito riportiamo per intero:

"... L'incontro con gli amici di Roma è stato fulminante. Si è accesa una scintilla che poi è diventata luce, creare un centro sociale per anziani dove poter leggere il giornale, ascoltare musica, fare attività motoria, attivare laboratori percettivi e attività sulla memoria partendo dalle esperienze di ciascuno. Siamo partiti con un progetto sperimentale chiamando a collaborare altre associazioni sociali del nostro territorio: l'Auser, la Croce Rossa, il Centro Pastorale, l'Associazione Carabinieri. Abbiamo ottenuto il contributo e il patrocinio sia del nostro comune che della Regione Toscana. La soddisfazione più bella è stata vedere alcune persone arrivare titubanti, sospettose e nel giro di un paio di giorni vederle sorridenti, intrecciare rapporti, scambiarsi esperienze..."
L'Associazione Alberto Sordi, attraverso la sua delegazione, è stata la nostra ispiratrice e vorrei ringraziarla per la disponibilità all'ascolto che ha avuto, per i ricami materiali che ci ha lasciato e dai quali ho attinto a piene mani facendone, credo, buon uso. Sarà importante continuare questo rapporto e scambiare le nostre esperienze per una crescita di entrambe le nostre associazioni.

L'attività del centro di Lari, avviato come progetto sperimentale nel 2016 è proseguita nel 2017 e, alla festa di

fine maggio, i 20 anziani che ne hanno goduto hanno commentato l'iniziativa affermando pubblicamente che l'esperienza è stata tale da cambiare e illuminare la loro vita.

E così il successo conseguito ha indotto il sindaco ad assicurare il sostegno comunale per la continuazione dell'iniziativa a partire dal prossimo settembre e per tutto l'anno 2018. Hanno aderito anche i rappresentanti delle molte organizzazioni di volontariato del territorio

(Auser, Croce rossa, Balobasa ecc.) che hanno collaborato durante il periodo di sperimentazione.

La Priore, nell'occasione, ha pubblicamente dato atto dell'importante ruolo catalitico svolto dalla Associazione Alberto Sordi, presentando il dvd realizzato sul modello del nostro centro diurno per illustrare quanto è stato fatto.

Ancora nel 2016, con la collaborazione del distretto 2071 del Rotary, delle società della salute, di molte organizzazioni di volontariato e di aziende pubbliche di servizi alla persona, sono state attivate diverse iniziative, rivolte a varie fasce di età, ispirate dalla serie di incontri di educazione nutrizionale svoltisi nel corso del 2016 presso la nostra associazione.

Per le fasce di età adulte e mature sono state avviate iniziative a Pistoia e nella Valdera, in collaborazione con le locali Misericordie, e a Volterra e nell'Alta Val di Cecina, in collaborazione con l'azienda pubblica di servizi alla persona Santa

Chiara di Volterra.

A Pistoia e nella Valdera l'iniziativa si è concretizzata nella organizzazione di un ciclo di conferenze di informazione ed educazione nutrizionale.

Per sostenere lo svolgimento delle attività l'associazione, nell'ottobre 2016 ha anche partecipato al bando del comune di Montecatini aggiudicandosi un contributo economico per l'acquisto e la distribuzione gratuita della dispensa "Mantenersi in forma per prevenire le malattie" contenente le più moderne informazioni sui meccanismi responsabili dell'invecchiamento biologico delle cellule e dei tessuti del corpo umano, e sui meccanismi che contrastano il declino senile di tutte le funzioni riparando i danni lasciati dal tempo nelle cellule e nei tessuti.

La collaborazione è un fatto sempre positivo: insieme ci siamo messi in moto e contiamo di ottenere ottimi risultati.

Ennio Di Filippo

Santa Chiara  
Con il patrocinio del Comune di Volterra

ANZIANITÀ
UNA REALTÀ IN EVOLUZIONE CHE NECESSITA DI RISPOSTE

Volterra
Sabato 12 novembre 2016 ore 9.30
Sala consiliare di Palazzo dei Priori

9.30 Salvo
Presidenza ASP S. Chiara Davide G. Arcieri
Sindaco di Volterra, Presidente della Società della Salute AVC Marco Buselli

9.45 Anziani situazione epidemiologica e servizi in Toscana e a Volterra-Alta Val di Cecina
Dott. Fabrizio Calzari, Direttore Asp S. Chiara Volterra

10.00 La medicina generale nelle RSA
Dott. Mario Innocenti, Medico di Medicina Generale

10.20 Interessi passati e presenti, campagne di viaggio
Prof.ssa Maddalena Pennacchini, Università Campus Bio-medico di Roma

10.40 Langenti attivi
Ing. Ennio Di Filippo, Vice Presidente Associazione Alberto Sordi di Roma

11.00 Coffee break

11.15 L'esperienza dell'Associazione Alberto Sordi di Roma
Anna Maria Parisi, Direttrice Centro Diurno Anziani Fragili

11.30 La competenza dei congressi
Drs.ssa Daniela Gai Scaletti, Psicologa Auxilium Vitae

11.50 Il ruolo della alimentazione e delle attività fisiche
Prof. Ettore Bergamini, Università Campus Bio-medico di Roma

12.10 Interventi del pubblico

12.30 Conclusioni
Dott. Carlo Rossi, Presidente ANET-ASP Toscana

13.00 Buffet

15.00 Visita guidata alla Pinacoteca civica

Ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione
Per informazioni e prenotazioni: 0577.86700 - direzione@santa-chiara.it



LETTERA DALLA MISERICORDIA DI LARI



Lari, 05/02/2017

Egregio Presidente dell'Associazione "Alberto Sordi" ROMA, mi fa piacere condividere con lei e con la delegazione della vostra Associazione composta dal vice presidente Ennio Di Filippo, dalla direttrice Anna Maria Parisi e dal direttore delle attività teatrali Amerigo Anselmi, quanto è poi scaturito a Lari da quell'incontro. Fu nell'estate 2016. Il professore Ettore Bergamini amico e frequentatore della associazione ne fu l'artefice. Aveva accompagnato la delegazione romana in giro per la Toscana a visitare alcune Misericordie e fu così che anche a Lari avemmo la fortuna d'incontrare queste persone straordinarie.

Avemmo uno scambio di esperienze, di idee e di progettualità e devo dire che mi trovai subito in sintonia con loro. Parlammo delle loro esperienze con gli anziani nelle periferie romane, ci mostrarono foto e materiali di documentazione e ne fui letteralmente affascinata. Volontaria da circa 15 anni della Misericordia di Lari, oggi ne sono il governatore. Mi sono sempre occupata di sociale, quasi un prolungamento della mia pregressa attività lavorativa, come dirigente in un grande comune della provincia di Pisa. Sebbene le Misericordie abbiano come priorità il soccorso in emergenza e i trasporti sociali, sono stata sempre convinta che dovessimo saper leggere i bisogni del territorio. Soprattutto i nuovi bisogni, presenti anche nel nostro Comune attraversato dalla crisi economica, e adoperarsi per alleviare solitudini e deprivazioni culturali. Essere presenti dove il 'pubblico' spesso non riesce ad arrivare. È stato attivando la banca alimentare ed entrando in diverse case del nostro Comune che mi sono resa conto di queste carenze. Ho capito che potevamo e dovevamo fare qualcosa per gli anziani e le persone sole. Creare opportunità culturali e d'incontro, di aggregazione per tenere svegli mente e corpo, per non morire di solitudine. La risposta di una signora mi aveva colpito. Alla domanda: "oggi cosa fai, come passi la giornata?", la risposta era stata: "cosa faccio? aspetto domani". Ho capito allora quale potesse essere la strada giusta. Ma come iniziare, come muoversi, in un territorio collinare con molte frazioni anche distanti tra loro. L'incontro con gli amici di Roma è stato fulminante. Si è accesa una scintilla che poi è diventata luce... creare un Centro sociale dove poter leggere il giornale, ascoltare musica, fare attività motoria, laboratori percettivi e attività sulla memoria partendo dalle esperienze di ciascuno. Siamo partiti con un progetto sperimentale chiamando a collaborare altre associazioni sociali del nostro territorio: l'Auser, la Croce Rossa, il Centro Pastorale, l'Associazione Carabinieri. Abbiamo ottenuto il contributo e il patrocinio sia del nostro Comune che della Regione Toscana.

La soddisfazione più bella è stata vedere alcune persone arrivare titubanti, sospettose e nel giro di un paio di giorni vederle sorridenti, intrecciare rapporti, scambiarsi esperienze. La sperimentazione a marzo si concluderà, ma nessuno degli ospiti intende andare via. Ora inizia la parte più difficile. Trovare risorse e appoggi istituzionali perché questa esperienza significativa si trasformi in un punto d'incontro stabile per un gruppo di circa 20 persone che sono diventate amiche, si sono aperte, hanno fatto esperienze comuni con il sorriso sulle labbra e si sono sentite un po' meno sole.

L'Associazione "Alberto Sordi", attraverso la sua delegazione, è stata la nostra ispiratrice e vorrei ringraziarla per la disponibilità all'ascolto che ha avuto, per i ricchi materiali che ci ha lasciato e dai quali ho attinto a piene mani facendone, credo, buon uso. Sarà importante continuare questo rapporto e scambiare le nostre esperienze per una crescita di entrambe le nostre Associazioni. Un grazie particolare al professor Ettore Bergamini che mettendoci in contatto con l'Associazione "Alberto Sordi" ha consentito che il nostro Centro Sociale, sostenuto da altre Associazioni del nostro Comune e dalle Istituzioni pubbliche, diventasse una realtà importante per il nostro territorio.

Grazie ancora a tutta l'Associazione.

Cordiali saluti

dottoressa Franca Mencacci – Governatore della Misericordia di Lari

15° ANNIVERSARIO (dalla prima pagina)

Sviluppo sottolineato dalle diverse convenzioni con enti di formazione a tutti i livelli dell'istruzione: Istituto omonimo Marta Russo, Istituti superiori Armando Diaz e Giulio Verne (per operatori socio-sanitari), Università Roma TRE e Università Tor Vergata (Facoltà Scienze della Formazione), Università Campus Bio Medico (Facoltà Scienze

Infermieristiche).

Oggi, guardando avanti, sempre più convinti e dedicati all'anziano fragile, contenti dei risultati conseguiti e dei consensi raccolti, vediamo chiara la linea di sviluppo dell'associazione: incrementare le attività di cura ed attenzione all'anziano fragile - centro diurno, centro mattina, assistenza domiciliare e

quant'altro - divulgandone metodologia e pratiche, e sviluppare le attività di formazione e sensibilizzazione - convegni, pubblicazioni, formazione giovani, eventi - cercando di contribuire alla crescita della responsabilità sociale nei riguardi dell'anzianità, fenomeno in continua espansione.

Ennio Di Filippo

PREMIO ALBERTO SORDI 2017

Giovedì 15 giugno 2017, presso la Sala Sinopoli dell'Auditorium Parco della Musica di Roma, la Fondazione Alberto Sordi ha reso omaggio alla figura del grande attore nella ricorrenza del suo compleanno con lo speciale "Premio Alberto Sordi".

L'evento, giunto alla sua dodicesima edizione e presentato da Fabrizio Frizzi, mira a far conoscere e sostenere le iniziative per gli anziani fragili che la fondazione porta avanti, unitamente all'omonima associazione, secondo il desiderio di Alberto Sordi.

I proventi della serata, che ha visto alternarsi sul palco numerosi esponenti del mondo dello spettacolo a portare una propria testimonianza in ricordo del grande attore, contribuiranno a sostenere la costruzione del nuovo Centro Polifunzionale di Amatrice.

La Fondazione Alberto Sordi si associa così al progetto guidato dalla Croce

Rossa Italiana, che nasce per restituire ai territori colpiti dal terremoto del 24 agosto 2016 un importante spazio di aggregazione e di confronto per giovani e anziani. È stata l'occasione per l'Avv. Ciro Intino, Direttore della Fondazione e Presidente dell'Associazione Alberto Sordi, intervenuto sul palco, di riferire circa la destinazione dei fondi raccolti grazie

al sostegno delle generose donazioni e di definire anche una specifica progettualità della fondazione, che tenga conto in maniera ancora più

incisiva dei bisogni della persona anziana.

Il "Premio Alberto Sordi" assegnato ogni anno ad eccellenze del panorama artistico che si sono distinte non solo sotto il profilo professionale, ma soprattutto sul piano dell'impegno sociale, è stato conferito in questa edizione a Emanuela Aureli, Raoul Bova, Loretta Goggi e Alessandro Siani che con il loro intervento hanno voluto rendere omaggio al grande attore senza mai dimenticare lo spirito della serata.

Il "Premio Alberto Sordi per la Solidarietà" è stato assegnato al



Avv. Ciro Intino, Direttore della Fondazione Alberto Sordi



I premiati



I nostri attori

Comandante Generale dell'Arma dei Carabinieri Tullio Del Sette "per aver arricchito la storia gloriosa dell'Arma dei Carabinieri, estendendone la missione al grande tema della solidarietà umana, con un costante impegno nelle operazioni a favore delle popolazioni delle zone terremotate del Centro Italia" e al Sindaco di Amatrice Sergio Pirozzi, "in considerazione dell'impegno profuso a sostegno della popolazione di Amatrice colpita dal tragico sisma".

Alla serata di consegna dei premi ha preso parte anche il Ministro della salute Beatrice Lorenzin. "L'Italia - ha riferito sul palco - è sempre più un paese di anziani, dobbiamo essere anche un paese per anziani."

La manifestazione è stata allietata dalla "Compagnia degli Ex-Giovani", consolidata formazione del centro diurno anziani fragili dell'associazione, che ha magistralmente interpretato alcuni brani della commedia "Innamorarsi a 70 anni" di Giancarlo Migliorini: commedia che verrà a breve proposta interamente a teatro.

Il Premio Alberto Sordi ha inteso così proseguire, attraverso i proventi della serata, nell'opera grandiosa iniziata dall'attore romano scomparso nel 2003 e secondo i principi fondamentali da lui stesso dettati, quelli dell'altruismo, del rispetto e della solidarietà.

Giuliana Spalla

COMPLEANNO DEL CENTRO

L 11 luglio è stato festeggiato il quindicesimo anniversario del Centro. La manifestazione è iniziata alle ore 18 nell'aula magna con gli interventi del presidente dell'associazione **Ciro Intino** e del vice-presidente **Ennio Di Filippo**, che hanno presentato gli altri membri del nuovo Consiglio di Amministrazione che rimarrà in carica per un triennio: la professoressa **Maria Grazia De Marinis**, docente infermieristica dell'Università Campus Bio-Medico, il dottor **Domenico Mastrolitto**, direttore Campus Bio-Medico Spa e il dottor **Manuele Calvario**.

L'incontro in aula magna si è concluso con la proiezione del cortometraggio prodotto da Rai 3 e mandato in onda nel Tg Buon Giorno Regione del 14 febbraio 2016, introdotto dalla giornalista Rai, **Antonella Pallante**, che ne ha curato la realizzazione.

Le parole della giornalista, accompagnate dalle immagini dei nostri anziani ripresi in piena attività, sono state oggetto di ripetuti applausi dei presenti, a sottolineare tutto l'apprezzamento del video visto.

La serata è proseguita con la parte ludica, iniziata con una gustosa cenetta in terrazza, molto gradita dai presenti, i nostri anziani con i familiari, volontari e amici e poi con uno spettacolo (così denominato per finta modestia) interpretato, come sempre, da anziani e volontari.

Il vice-presidente ha aperto lo spetta-



In aula magna

colo interpretando una poesiola che ripercorreva i primi quindici anni di attività del centro che, fra l'altro, diceva: *"E quando infine, forse fra cent'anni/ incontreremo il nostro grande Alberto/ ci chiederà che cosa abbiamo fatto/ col suo sorriso largo, bello, aperto.../ speriamo si dichiari soddisfatto."*

Diciamo che l'associazione sta cercando di fare di tutto per non deludere l'Albertone.

Lo spettacolo è poi proseguito - sorretto da ripetuti interventi musicali (belle canzoni e impegnativi brani musicali) dell'orchestra "Agostino" con una serie di battute divertenti e con alcuni brani della commedia "Innamorarsi a settant'anni" che gli attori della "Compagnia degli Ex-Giovani" stanno preparando e

che a breve verrà presentata in teatro. Particolarmente gradito è stato poi il molteplice intervento di un artista d'eccezione, lo Scannamago, il quale si è esibito in diverse dimostrazioni di pura magia.

La serata si è conclusa con la lettura della splendida poesia "Vorrei vedere un angelo" scritta composta dalla nostra anziana **Lucia Di Marco**, con noi al centro da 15 anni.

Insomma una splendida serata con gli anziani, familiari e amici: arrivederci al 2018.

E.A.

*Vorrei vedere un angelo
creatura del Signore
vedere la sua luce
e tutto il suo splendore
poi perdermi con lui
nel cerchio dell'amore
che ci avvicina a Dio
eterno Creatore.
Poi mano nella mano
c'incamminiamo insieme
per ritrovarmi bimba
senza dolore o pene
trovare la purezza
di un amore sublime
sentire la dolcezza
che Dio mi vuole bene
sorridere alla gioia
di ritrovarmi libera
da ogni tentazione
... Perché vedere un angelo
è un dono del Signore.
Lucia Di Marco*



Un brano della commedia "Innamorarsi a settant'anni"

UN FESTA PATRIOTTICA

La maggioranza degli anziani iscritti al centro diurno Alberto Sordi proviene da regioni centrali e meridionali; pochi sono i nati, cresciuti o invecchiati nella capitale, ma non mancano di rimarcare, con l'ironia tipica dei romani, la loro origine ritenendola una loro "qualità". In realtà di Roma si tratta spesso: leggendo e commentando insieme la storia dell'impero romano; visitando virtualmente i musei pubblici e privati, attraverso immagini d'arte che ripropongono spesso la maestosità antica e moderna della città eterna.

Per pari opportunità gli anziani, insieme ad operatori e volontari, a volte preparano piatti e dolci tradizionali delle loro regioni d'origine; leggono e commentano brani di prosa e poesie di autori scritte in diversi dialetti; il coro si esibisce in canzoni e ballate che esaltano la bellezza delle varie città del nostro meraviglioso paese.

A carnevale gli operatori, i volontari e gli stessi anziani, unendo le loro capacità creative ed esecutive, hanno realizzato una sfilata di maschere tradizionali,



appartenenti a tutte le regioni italiane. Ad ognuna di loro sono stati dedicati dei versi per ricordarne il nome, l'origine, il prodotto o la tipica pietanza regionale. Per consentirvi di entrare nella festosa atmosfera della serata ve ne riproponiamo alcuni, di maschere più o meno note.



La giuria



Il primo premio

"Nella Liguria ha avuto i suoi natali/è un grande spadaccino/vanitoso/vestito di colore molto acceso/dominator dell'universo è inteso/Amico del "gran diavolo" d'inferno/parente della spada e della mortel/con lui la gente deve stare attenta/buoni ragazzi! è capitano Spaventa – Si nutre senza fare grosse spese/basilico col pesto genovese"

"Son nati a Roma: uno è attaccabrighe/temuto un pò da tutti nel quartiere/sempre er cortello in mano fumantino/je piace er vino, è un bullo de mestiere/l'artro è carucetto, ridanciano/ha fatto

gran spettacolo ar Sistina/er primo è un duro, l'artro un pò bambino/ eccoli Meo Patacca e Rugantino – fra un duello e 'na scena ridanciana che se ponno magnà? L'Amatriciana"

"Pantaloni sfubbati, un bel giaccone/ la mantella e in testa ha un cappellone/ viene dalla Calabria e a malapena/sa che il suo nome vale "golapiena"/è un tipo chiacchierone e ha il naso grosso/è gradasso, spaccone e ha un appetito/ che ingoierebbe una mucca col turbolo/ signori eccolo quà quest'è Giangurgolo siamo in Calabria e hanno il gusto fino.../ mangiano tutto col ... peperoncino"

"È un abruzzese ed è abbastanza tosto/il nome nasce già da "frate" e "piglia"/è una maschera strana però è bella/un incrocio fra un clown e Pulcinella/si addossa dei problemi della gente/li affronta sempre come uno stregone/risolve tutto in un frullar di ciglia/capito si chi è? Certo è Fràppiglia."/ Qui la carne è speciale e la consiglio/ senz'altro anche a voi cari vicini/ che possono mangiar? Gli arrosticini!"

Al termine della festa sono stati assegnati premi in abbondanza alle maschere belle e ben portate e si sono gustati altrettanto numerosi dolci tradizionali, rigorosamente fatti in casa.

Insomma, una gran bella serata trascorsa troppo velocemente, ma immensamente gradita da tutti: gli anziani, interpreti entusiasti, e gli spettatori plaudenti. Arrivederci al carnevale 2018.

Anna Maria Parisi

LO YOGA: UNA DISCIPLINA PER TUTTI

Lo yoga è una disciplina molto antica, nata in India dalle radici della millenaria filosofia vedica: filosofia che è anche alla base di millenarie tradizioni quali l'induismo, il buddismo, il tantra. La parola yoga deriva dal termine sanscrito "yui", che significa "unire". In occidente molte persone ritengono lo yoga una forma di ginnastica per

aiutare il fisico e ridurre lo stress. Ma la pratica regolare di tale disciplina, oltre a sciogliere le tensioni e a tonificare la muscolatura, aiuta a concentrare la mente ed a comprendere meglio il corpo e le sue energie.

Il senso di pace e di benessere che si prova dopo la pratica dello yoga porta alla consapevolezza di sé, all'armonia con se stessi e con ciò che ci

circonda. Lo yoga è una disciplina adatta a tutti: chiunque può praticarlo, indipendentemente dal livello di preparazione fisica e dall'età. Quindi lasciamoci tentare.

L'articolo seguente illustra adeguatamente l'esperienza avviata presso il nostro centro: un'attività accolta con entusiasmo e partecipazione da gran parte dei nostri anziani.

L'ANTICO YOGA È ADATTO PER I CENTENARI DI OGGI

Lo yoga è una pratica notoriamente salutare che, considerando l'uomo nel suo essere fisico, psichico e spirituale, può risolvere anche i problemi tipici della terza e della quarta età, regalando una qualità di vita decisamente migliore. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute è lo stato di benessere a livello fisico, mentale, morale e sociale: la salute non è solo assenza di malattia, ma stato di benessere.

Per la visione filosofica dello yoga qualsiasi cosa che disturba la mente è "malattia": infatti, la parola "malattia", in lingua inglese, è definita dal vocabolo "disease", dove il prefisso "dis" (d'origine latina) esprime la negazione, l'assenza di qualcosa, mentre "ase" indica lo stato di benessere. Possiamo dire che lo scopo finale dello yoga è quello di eliminare "dis" per ottenere il pieno raggiungimento di "ase", cioè del benessere psicofisico eliminando stress, ansia, tristezza, depressione e ritornare ad uno stato di pace interiore e di felicità.

Lo yoga è una disciplina adattabile a tutti: a volte basta una sedia per ovviare alla difficoltà di stare a lungo in piedi, stare seduti per terra, distesi prono o supini, che aumenta con l'avan-

zare dell'età. In questo periodo tutto l'organismo adotta un impegno fisico alle condizioni funzionali e strutturali del singolo soggetto, perché ciascuno ha le proprie rigidità nelle diverse strutture articolari e nell'involutione dell'apparato respiratorio.

Secondo le tradizioni indiana e cinese, è importante saper respirare bene: B.K.S. Iyengar, uno tra i più grandi guru (maestro) del XX secolo disse:

Respirare è una cosa che facciamo giorno e notte, per tutta la vita senza mai smettere e senza farci caso, perché il nostro cervello, abituato a pensare continuamente a tante cose, si distrae con grande facilità. Seguire il respiro è l'unico sistema per unire il corpo umano alla mente, abilità che si conquista col tempo, grazie anche a qualche accorgimento: ciò consentirebbe il primo passo verso la meditazione.

Ci sono diversi tipi di yoga, tutti importanti per la salute e il benessere della persona, che si adattano alle situazioni personali, alle circostanze della vita di ognuno, all'ambiente sociale, allo stato di salute, alle diverse età, perché questi esercizi "dolci", con l'aiuto della sincronizzazione del respiro completo,

sciogliono le rigidità dovute all'età e allo stress.

Lo yoga del respiro, Pranayama, insegna diverse tecniche che sono alla portata degli occidentali, dove ciascuno trova quella più adatta per sé, di estrema efficacia per fare del bene a se stessi, migliorando quotidianamente la qualità della vita. Ognuno di noi può e deve imparare a respirare

(segue a pag. 8)



“quando ispiri stai prendendo forza da Dio, quando espiri è il servizio che stai dando al mondo”.

Il corpo, la mente e il respiro sono tre aspetti che non possono mai essere separati, sia nella quotidianità, sia durante la pratica, tanto è vero che è sufficiente modificare uno di questi tre elementi per cambiare contemporaneamente gli altri due e, ricordiamoci, che il respiro è anche volontario.

L'ANTICO YOGA

(segue da pagina 7)

in modo corretto, con una respirazione completa: spalle, torace e addome, perché il movimento del diaframma, massaggiando tutti gli organi interni, dà risultati sorprendenti anche per l'equilibrio e l'efficienza del sistema Corpo – Mente – Spirito – Emozioni. Per lo yoga, il respiro è “purificazione” e, per capire meglio, prendiamo un esempio terra-terra, la metafora della lavatrice, che ha un cavo elettrico e due tubi: uno di questi porta l'acqua all'interno, mentre l'altro la scarica all'esterno. Osservando il processo normale del lavaggio, noteremo che dal tubo di scarico esce acqua sporca, a volte molto sporca, perché il suo scopo è di far diventare puliti gli indumenti. La lavatrice è la metodologia della nostra respirazione: il cestello è il nostro sistema respiratorio, che continua il suo regolare movimento; il detersivo è l'ossigeno che respiriamo e, guarda caso, è anche l'additivo migliore per lavare i panni sporchi, che corrispondono ai vari aspetti della nostra vita. Il tubo di scarico dell'acqua sporca è il nostro corpo fisico, il nostro organismo con tutti gli apparati e sistemi. Se durante il “lavaggio” (la purificazione) evito le sensazioni o cerco di bloccarle, è come se tappassi lo scarico della lavatrice, ottenendo un lavoro privo di risultato, dato che il sudiciume sarà solo diluito e ritornerà sui panni che volevo lavare; al contrario, più l'acqua esce nera dal tubo della lavatrice, meno è lo sporco che rimane dentro al cestello. Allo stesso modo ogni sensazione, anche la più intensa, deve essere accolta in senso positivo perché qualsiasi atteggiamento di controllo

o di fuga renderà inefficiente il senso di liberazione che avremmo con l'espiazione. Sarà bene ricordare che anche l'esperienza più negativa, porta sempre con sé qualcosa di positivo.

Le pratiche fisiche di Yoga, presentate in forme specificatamente adeguate alle esigenze particolari dell'età, hanno dimostrato di agire sulla totalità dell'individuo e sono risultate essere un ottimo mezzo per mantenere e valorizzare le capacità psico-fisiche delle persone della terza e e quarta età.

È di grande importanza eseguire attività fisica nel giusto modo e con prudenza per prevenire o ritardare problemi circolatori e articolari, regalando una qualità di vita concretamente migliore, anche a livello psicologico. Le posizioni (asana) si sono perfezionate nei secoli, in modo da esercitare ogni muscolo, nervo e ghiandola del corpo per assicurare un fisico forte ed elastico, e tenere l'organismo lontano dalle malattie, ma soprattutto per allenare e disciplinare la mente.

Le asana, descritte nei classici libri di yoga, in questo periodo di vita sono smembrate per adattare all'individuo, in modo da eseguire al meglio la parte che interessa o che ciascuno può fare. Dopo la scomposizione, si riuniscono i diversi piccoli movimenti, fatti separatamente all'inizio, portando così il cervello in palestra per aumentare la memorizzazione, ricordandone la loro sequenza e la loro sincronia col respiro.

Lo Yoga è tutto questo e, sforzandoci, renderemo la conoscenza accessibile a tutti, trasmettendola ed espandendola al fine di rendere, il più possibile, tutti indipendenti, creando con-

sapevolezza. La vita è una questione d'equilibrio che, con la serenità, porta benessere e può ridurre molti disturbi psico-fisici. Moltissime sintomatologie dolorose fisiche, in realtà, sono manifestazioni di scompensi emotivi e nervosi che, pur essendo appena percepibili dall'esterno, rappresentano un importante punto di vulnerabilità per lo stato di benessere reale della persona. La psiche e l'emotività, quando non sono stabilizzate, possono essere le vere responsabili di un gran numero di patologie e disturbi.

Molto significative sono due celebri frasi di Rita Levi-Montalcini, la nota scienziata vissuta fino a 103 anni. Parlando di sé ha detto: “ho perso un po' la vista, molto l'udito: alle conferenze non vedo le proiezioni e non sento bene. Adesso penso di più di quando avevo vent'anni. Il corpo faccia quello che vuole. Io non sono il corpo, io sono la mente”.

“Rare sono le persone che usano la mente, poche coloro che usano il cuore e uniche coloro che usano entrambi”. Praticare Yoga in gruppo rappresenta anche un importante momento di socializzazione con altre persone: aspetto che non deve essere trascurato perché determina benefici analoghi a quelli del movimento in sé. Una evidente conferma di questo ci è stata ampiamente fornita dall'impegno e dalla partecipazione dei nostri anziani, nonché dalla soddisfazione da loro sempre espressa.

Torneremo a breve sull'argomento per farvi conoscere alcuni aspetti tecnici, particolarmente significativi, di questa importante disciplina.

Carla Wollenigh

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

IL TIROCINIO: UN'ATTIVITÀ INDISPENSABILE

In un articolo pubblicato nel nostro periodico nel dicembre 2016 sono state fornite spiegazioni sulla validità del tirocinio e sulla indispensabilità dello stesso per il completamento del percorso professionale degli studenti.

Particolare attenzione veniva posta ai vari aspetti della questione: la necessità di esplicitare la programmazione degli obiettivi e dei contenuti del tirocinio, l'opportunità di affidare i tirocinanti alle cure di operatori e

professionisti esperti ed affidabili, le peculiarità strutturali dell'ambiente dove l'esperienza si realizza, le valenze formative legate, ad esempio, al clima, ai rapporti interpersonali, alla tensione culturale, ai tempi ed ai ritmi dell'assistenza.

In breve l'importanza che assume la conoscenza dell'ambiente di lavoro nella scelta dello stesso.

Per la nostra Associazione il tirocinio è un'attività istituzionale prevista nel-

lo statuto: diverse università ci hanno indicato come qualificata sede per la realizzazione dello stesso.

Numerosi tirocinanti continuano pertanto a scegliere la nostra associazione ed il nostro centro per completare la propria preparazione.

Nel seguente articolo riportiamo la sintesi dell'esperienza recentemente fatta presso di noi da una studentessa della Facoltà di "Scienze della formazione" dell'Università Roma Tre.

UNA BELLA ESPERIENZA

Nell'ambito del mio percorso formativo per pedagoga, si è conclusa da poco l'esperienza di tirocinio presso la Associazione Alberto Sordi, centro anziani fragili.

In questi due mesi ho avuto modo di conoscere una realtà che ignoravo, riflettendo maggiormente sulle problematiche legate alla terza età e su quanto sia fondamentale per un educatore accompagnare adeguatamente l'anziano in questa fase così delicata della vita, progettando interventi educativi finalizzati a riempire una vita che si allunga e ricostruendo, professionalmente, il tessuto sociale di queste persone.

L'anzianità, in certi casi, racchiude in sé vulnerabilità, fragilità, senso di inutilità e di solitudine per la persona che ne è protagonista, ed è importante prendersi cura di chi sperimenta tutto questo nella propria quotidianità.

Il centro offre assistenza sia a livello

domiciliare che sociale, organizzando diverse attività volte al mantenimento delle capacità residue dell'utente e a creare momenti di socializzazione, permettendo di trascorrere il tempo in maniera attiva e divertente.

Lavori di sartoria, ginnastica dolce, laboratorio di falegnameria, rassegna stampa, giochi di memoria, teatro, musica sono solo alcune delle tante attività offerte dal centro diurno e che spesso contribuiscono a far nascere relazioni gratificanti fra i vari ospiti della struttura.

La grande competenza poi, degli operatori e dei volontari che operano da diversi anni nel centro, concorre a rendere ancora più accogliente tale ambiente, facendo sentire a proprio agio la maggior parte delle persone che frequentano questo posto.

L'impegno dell'équipe di lavoro è volto a stimolare l'interesse dell'anziano verso le varie attività, creando un contesto ricco di rinforzi positivi e mettendo al centro i bisogni di ogni utente. Sono inclusi servizi di cura alla persona: dalla podologa, alla parucchiera che ogni settimana è pronta a soddisfare ogni esigenza, contribuendo, quindi, al benessere psicofisico dell'utente.

Anche il momento dei pasti ho potuto constatare che è seguito con grande cura, dove si cerca di mantenere un'alimentazione corretta, offrendo menù che vanno incontro alle varie necessità di ognuno.

Ho avuto modo, inoltre, di sperimentare



tare sul campo le conoscenze teoriche acquisite durante la mia carriera scolastica, come per esempio il pensiero pedagogico di John Dewey e il suo concetto di interesse, spingendo l'individuo all'azione e determinando il suo sviluppo. Tale funzione perdura negli anni e costituisce la base del lifelong learning.

Altro metodo educativo studiato e messo in pratica direttamente durante questa esperienza è stato il metodo narrativo. Ho verificato personalmente la potenza della narrazione e dell'autonarrazione, di come è importante per queste persone rivivere il proprio passato, recuperando emozioni senza nome e scioglierle in un racconto condiviso e partecipato.

Il coraggio di raccontarsi per rimettere insieme i pezzi di quel sé frammentato, dando la possibilità all'individuo di scoprire il file rouge della sua vita e di attribuirle un senso.

Questo mi ha permesso di entrare in relazione profonda con chi sceglieva di raccontarmi la propria storia, diventando a volte un testimone privilegiato di racconti spesso drammatici e

(segue a pag. 10)



UNA BELLA ESPERIENZA

(segue da pagina 9)

burrascosi, per via dell'esperienza vissuta di queste persone, durante la guerra e delle grandi perdite affettive che hanno costellato la loro vita.

Non nego che attraverso tali racconti sono rimasta spesso affascinata per la grande resilienza con cui queste persone hanno saputo far fronte alle difficoltà che la vita gli ha riservato, avendo il coraggio di guardare oltre e di riprogettare la propria esistenza con forza e determinazione.

Tutto questo ha contribuito ad un arricchimento personale e ad aspirare ad avere la stessa determinazione e grinta che loro hanno avuto, cercando di seguire l'esempio di ognuno.

In conclusione, dopo questa esperienza di tirocinio sono sempre più

convinta di come sia importante avere motivazione e passione per chi opera nel sociale, valorizzando la vita di ogni persona con cui si entra a contatto e mettendo al centro di ogni intervento educativo la relazione con l'altro.

Per poter rendere efficace tale relazione è fondamentale che l'educatore possieda quelle che lo studioso Gordon chiama le tre abilità per eccellenza: empatia, accettazione incondizionata e congruenza tra il linguaggio verbale e non.

Anche per lo psicoterapeuta Rogers l'empatia è un agente educativo che facilita l'apertura sociale, aiutando l'individuo a far venir fuori se stesso e a facilitare l'autoconsapevolezza.

È importante, dunque, incentivare approcci educativi centrati sulla persona, favorendo un ascolto attivo che comunica all'altro stima, accettazione, fiducia, rendendo più intimo il rapporto con l'utenza.

Nel centro questo aspetto teorico si concretizza ogni giorno e proprio per questo sono soddisfatta di aver scelto un ambiente così stimolante, non solo per gli anziani, ma soprattutto per me stessa e per la mia formazione.

Con tanta riconoscenza per l'accoglienza datami in questi mesi...

Sara Giammatteo

Studentessa

Facoltà "Scienze della Formazione"
Università Roma Tre

UNA LICEALE AL CENTRO

Passare una giornata con gli anziani ti aiuta a comprendere meglio la vita, perché ti rendi conto che, man mano che si va avanti con l'età, si ritorna indietro negli anni, fino ad essere semplici come bambini.

Guardando loro viene naturale porsi delle domande: perché molte persone vedendo un anziano si sentono a disagio? Perché molti ragazzi della mia età hanno difficoltà a dialogare con un anziano? Da bambina avevo anche io dei comportamenti strani di fronte agli anziani, crescendo di età ho capito che la vita è una ruota: tutti prima o poi diventiamo anziani. Molti ragazzi non si comportano in modo giusto, o quantomeno corretto, con le persone di età avanzata, mostrando loro poco rispetto. Ma perché non domandarsi come si possono sentire gli anziani? Cosa vorrebbero da un giovane?

Nella giornata trascorsa con gli anziani, ho colto come a questi ultimi fa molto bene un po' di allegria, perché con i

diversi problemi che hanno tendono a intristirsi e chiudersi sempre di più, di



giorno in giorno. Un giovane può portare loro un po' di allegria, e non si tratta di fare il pagliaccio, ma di stare con

loro, parlarci, fare delle battute scherzose e fargli ricordare cosa significa essere giovani.

Esistono tanti modi di stare con una persona anziana: parlarci e, farla parlare, perché l'anziano è una persona ricca di esperienze e di sentimenti; la persona anziana soffre di fronte alle malattie e spesso nel vedere come viene trattata. Nella sua mente riaffiorano i ricordi di quando era giovane, di quando correva ovunque, di quando saltava a corda e di molto altro.

Negli occhi degli anziani ho visto la gioia, la felicità, quando parlavo con loro, quando venivano ascoltati da un estraneo, per di più ragazzo.

Ho giocato con loro, ho partecipato ai cruciverba e ho parlato con loro, inserendo anche qualche battuta.

La mia impressione è stata che loro sono stati bene; ma in primo luogo la mia convinzione è che sono stata bene io.

Milena Casilli

VIVERE A SAN LORENZO

Sono nata a Roma il 3 gennaio del 1926. Figlia unica di madre vedova, ho abitato a San Lorenzo, uno dei quartieri più antichi di Roma.

Quello che mi ricordo da ragazzina è che andavamo per strada a giocare, quella era la mia palestra.

Nel '40 ricordo che San Lorenzo era un quartiere di comunisti, però l'8 dicembre, che è la festa dell'Immacolata e patrona del quartiere, a seguito della processione c'erano tutti i comunisti in fila, scomunicati da Papa Pacelli. All'epoca chi era comunista veniva scomunicato.

Nella ricorrenza dell'8 dicembre la via principale del quartiere, Via Tiburtina, era gremita di bancarelle che popolano le fiere, tra cui la "Donna Cannone". Ho sempre vissuto a San Lorenzo; era un quartiere popolare. Nel mio palazzo si litigava pure, perché c'erano i bambini che litigavano

tra di loro e le madri a loro volta litigavano per questo, ma all'occorrenza ci si aiutava. Oggi puoi pure morir e nessuno t'aiuta. Una volta Roma la sentivo come la mia città; Roma per me era San Lorenzo, Trastevere, Termini. Oggi, invece, sono sorte tante di quelle zone limitrofe che non rappresentano la vera Roma. Quando ero ragazza le strade di Roma erano strette, non c'erano tutte queste autostrade a grandi corsie. Le sere d'estate le mamme uscivano di casa,



si portavano dietro le sedie e si mettevano a parlare per strada, mentre noi giocavamo sotto i loro occhi vigili. Invece, adesso, mettono i figli davanti alla tv e te saluto e sono!

Silvana Argenti

ABITUARSI A ROMA

Sono nata a Ostellato, in provincia di Ferrara, nel 1928. Dopo aver concluso le elementari sono venuta ad abitare a Roma da mia zia che faceva la pellicciaia.

Io e mia sorella lavoravamo in casa sua per imparare tale mestiere, e fino all'età di 20 anni ci siamo occupate di questo. Consegnavamo il lavoro ai negozianti e ci occupavamo delle faccende di casa. Quando mi sono sposata sono andata a vivere a Via dei Serpenti e lì ho avuto i miei 4 figli.

In seguito sono andata a vivere a Tivoli per un anno, e poi a Monteverde, dove sono rimasta per ben 50 anni.

Di questo quartiere di Roma ricordo che quando ero ragazza, al tempo della guerra, facevamo la fila al mercato che stava sotto casa mia.

Qualche volta si andava al cinema "Colonna" che stava dietro a Fontana di Trevi, con delle amiche.

Ricordo anche che quando avevo 16/17 anni, ai tempi della guerra, vicino a Via del Tritone avevano buttato una bomba, e morirono parecchi soldati.

Nella mia vita sono stata sempre a casa

ad accudire i miei figli; una figlia mi è morta quando aveva 13 anni. Non ho mai girato il mondo.. mai, mai, mai! Ho avuto una vita un po' travagliata con questi figli, anche se per fortuna con mio marito le cose sono andate bene sempre.

Nel mio quartiere ho mantenuto due o tre amiche del palazzo in cui vivevo, con cui ricamavamo e creavamo vestiti: una tagliava, l'altra ricamava. Poi sono morte tutte e sono rimasta sola. Mi sono rimasti solo i miei 3 figli; una vive ad Amatrice, dove a seguito del terremoto, un'amica di mia figlia le ha donato una casa in cui stare. A Roma questa figlia non vuole venire, perché lì dove sta ha i suoi gatti, i cani e



la sua terra che non vuole lasciare: però domenica 24 giugno, è venuta a trovarmi insieme alla sua famiglia perché era il mio compleanno.

Nella mia vita sono stata quasi sempre chiusa in casa, per cui non ho molti ricordi della mia città. Non è che andavo in giro a fare gite o cose simili.. giusto quando andavo a fare la spesa vicino a Fontana di Trevi.

Bianca Spadoni

IL CAPPELLO DEL PRETE

di Emilio De Marchi

Emilio De Marchi, nato a Milano nel 1851, da famiglia di modeste condizioni e orfano di padre, riuscì a laurearsi in lettere all'Università dove diventò anche libero docente. Il rigore morale del suo credo cristiano, che emerge anche dai suoi romanzi, lo spinse ad avere un ruolo attivo nelle istituzioni caritative cittadine con numerose iniziative benefiche in favore dei ceti più poveri.

Il suo capolavoro viene considerato "Demetrio Pianelli", storia di un impiegato onesto e tranquillo, che sconta ingiustamente le colpe dei suoi familiari. La RAI ne fece negli anni '60 una famosa trasposizione televisiva con

"Il mattino è la giovinezza del giorno, una giovinezza che torna ogni giorno, mentre l'altra, ahimè, una volta passata non ritorna più."

Paolo Stoppa, Raoul Grassilli e Loretta Goggi.

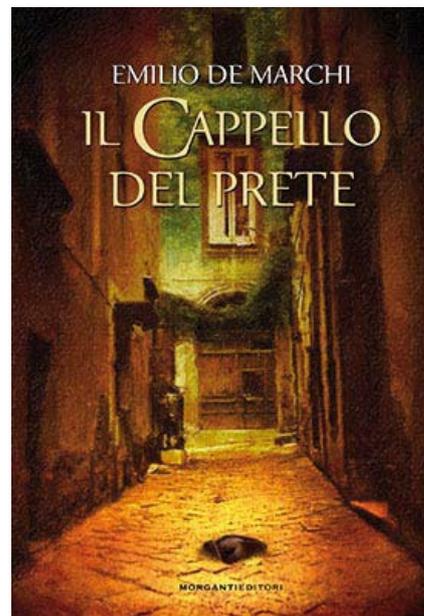
Nel 1888 De Marchi scrisse il libro di cui parliamo questa volta, che viene

considerato il primo romanzo giallo italiano. La storia si svolge a Napoli e fin dalle prime pagine si conosce l'assassino: il Barone Coriolano di Santa-

"I vecchi hanno bisogno di poco: ma di quel poco hanno tanto bisogno"

fusca, un nobile spiantato travolto dai debiti, che uccide Cirillo, un prete che fa affari con l'usura ed il lotto. Sembrerebbe il delitto perfetto, ma il cappello volato via dalla testa del prete durante l'omicidio, ricompare più volte a tormentare l'assassino, che viene continuamente colpito dai rimorsi. La vicenda, ora cupa ora leggera con ambientazioni popolaristiche, è scritta con mano sapiente per un pubblico sempre più vasto, che portò questo romanzo a numerose edizioni e ad essere tradotto nei principali paesi del mondo.

De Marchi conduce il lettore attraverso i meandri di un raffinato romanzo psicologico sfruttando gli ingredien-



ti narrativi del romanzo di appendice nella convinzione che "l'arte è una cosa divina; ma non è male, di tanto in tanto, scrivere anche per i lettori."

Anche in questo caso la RAI realizzò uno sceneggiato in 3 puntate di grande successo con Luigi Vannucchi nella parte del Barone.

Giacomo Predassi

ER PONENTINO

*A Roma, è vero, ce saranno i fiumi,
meno che d'antre parti pe' fortuna,
Ma c'è un rimedio che t'arriva a fiumi
E che fa sfarfallà puro la luna*

*Se tratta de 'na cosa molto antica
Che non hanno inventato li romani
Che renne meno greve la fatica
E te permette d'arivà ar domani*

*Soffia de sera, quando stai intronato
Da tutte le fatiche giornajere
E te permette, mentre stai assettato
De rifiatà, pe' 'n po', tutte le sere*



*Gira d'intorno a tutta la città
Poi scenne giù da dietro er Palatino
Passa, ripassa e poi ritorna qua...
Che d'è? Nun l'hai capito? E'er Ponentino!
E.A.*

FACCIAMOCI DUE RISATE

*Sono dieci anni che faccio il pretore
e sono dieci anni che lei ricompare
davanti a me per ubriachezza molesta!
Ma non si vergogna?
E che la colpa è mia se lei non fa
carriera?*

*Professore, come vanno le cose?
Benissimo! Ho messo a punto un
razzo per andare sul sole
Sul Sole? Ma è una palla di fuoco!
Non c'è problema: io ci vado di notte*

*A bruttona!
Ubriacone!!
Sì, ma a me la mattina me passa*