

# Sotto il Sole di Roma

Anno IX - Numero 32  
Dicembre 2015

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

Periodico dell'Associazione Alberto Sordi Onlus

## Eventi

### IL 95° COMPLENNO DI ALBERTONE

**P**ersonaggi famosi del mondo dello spettacolo, attori, presentatori, cantanti, registi, ci presentano la loro immagine pubblica, che ci piace, ci interessa, ci diverte. Ma della loro vita privata, dei loro sentimenti, aspirazioni, progetti, sappiamo molto poco. E quello che sappiamo è molto spesso deformato dai pettegolezzi. Esistono riviste di "gossip" che ci raccontano particolari di una vita privata in genere superficiale, e spesso anche immorale. Da almeno otto anni, invece, la Fondazione Alberto Sordi ricerca e premia dei comportamenti socialmente significativi di queste persone famose. Ci presenta un loro lato "buono" generalmente nascosto. E lo fa per ricordare e rendere omaggio a quello che fece Alberto Sordi, considerato avaro, che invece ebbe la intuizione e la generosità che ha fatto nascere la Fondazione, e poi la Associazione Alberto Sordi Onlus, e quindi il Centro Diurno Anziani Fragili a lui dedicato. Lunedì 15 giugno 2015, presso la Sala Sinopoli dell'Auditorium Parco della Musica di Roma, come ogni anno (segue a pag. 3)

## Eventi

### Festa delle famiglia

(pag. 6)

## Voci

### Gli anziani e le nuove tecnologie

(pag. 12)

## INVECCHIAMENTO

### Una strategia ecologica per contrastarlo

di Ettore Bergamini



Robert Tohm - Ippocrate visita un bambino

**F**a che il cibo sia la tua medicina!  
*Ippocrate (Kos 460 a.c. - Larissa 370 a.c.)*

È noto da migliaia di anni: il cibo è la nostra prima medicina, giorno dopo giorno consente la vita e difende la salute. Lo sosteneva già 2500 anni fa Ippocrate, l'antico medico greco, fondatore della medicina occidentale e della etica della professione medica. Ancora oggi, al termine degli studi, i giovani medici recitano il suo giuramento impegnandosi a seguirne i principi nell'esercizio della professione.

La moderna ricerca scientifica ha dimostrato che l'antica intuizione di Ippocrate è valida. Per il cibo vale la regola del giusto dosaggio: non è bene prenderne troppo poco, ma fa male anche prenderne troppo. Ma perché il cibo ci faccia

vivere bene e in buona salute dobbiamo sapere almeno tre cose: *quanto, quando e cosa* dobbiamo mangiare.

#### **Quanto si deve mangiare?**

In linea di principio la risposta è semplice: occorre assumere la quantità di cibo in grado di mantenere, nel tempo, il corpo al peso ideale, rappresentato di regola dall'indice di massa corporea: il body mass index – o BMI – il rapporto tra peso corporeo in chilogrammi e il quadrato dell'altezza espressa in metri, che deve essere prossimo a 25. Cosa non facile oggi, che la ricca società in cui viviamo offre tutto il cibo che desideriamo, mettendo in luce un nostro difetto innato: ora che il frigorifero è sempre pieno finiamo con il mangiare più di quanto ci serve.

(segue a pag. 2)

## INVECCHIAMENTO

(dalla prima pagina)

Tutto ciò aiuta i giovanissimi a crescere (e purtroppo anche a ingrassare) in fretta, ma fa molto male a adulti e anziani, una proprietà nota con il nome di “*pleiotropia antagonista*”. Spesso per fare molto in fretta non si cura abbastanza la “manutenzione”, e le cose riescono imperfette. Così il sovrappeso, e ancor più l’obesità, di per sé non una malattia, fa male direttamente solo a ossa e articolazioni, che sovraccarica, ma se è eccessivo può sovraccaricare un po’ il cuore e ancor più la respirazione (tanto da indurre sonnolenza da ritenzione di anidride carbonica: la Sindrome di Pickwick). L’obesità però è il segno che il corpo non ha avuto tempo per curare abbastanza la propria manutenzione, e quindi sta invecchiando in fretta e andrà incontro anzitempo a tutte le malattie dell’età anziana.

### **Quando si deve mangiare?**

I nostri progenitori, quelli che vissero 100-200 mila anni fa, che con il loro DNA hanno dettato le regole del nostro corpo, non avevano orologi. Non conoscevano l’ora della colazione, del pranzo o della cena, e tanto meno quella dello spuntino e della merenda. La loro condizione fisiologica era il digiuno; la sazietà post-prandiale era breve e occasionale. I segni si vedono ancora nella nostra fisiologia.

Per trattare l’eccesso di nutrimento, che turba la costanza del mezzo interiore invadendo il sangue dopo ogni pasto, abbiamo un solo ormone: l’insulina (che oggi diviene spesso insufficiente, causando diabete). Invece, per i bisogni del corpo durante il digiuno possediamo una vera orchestra di ormoni (catecolamine, glucagone, ormoni surrenalici) che operano in grande armonia, sotto la direzione del sistema nervoso vegetativo. Il controllo del prelievo di nutrimento dai depositi (fegato, tessuto adiposo ...) si adegua ai bisogni in modo pronto e raffinato, e non avviene a casaccio. Buona parte delle risorse inviate alla combustione cellulare per produrre energia deriva da rifiuti, cioè da cose vecchie e danneggiate che nei tessuti ridurrebbero ogni funzione (causando l’invecchiamento) e ogni nostra difesa. In altre parole, per vivere bene

e a lungo conviene fare l’opposto di quanto i nutrizionisti dicono per far perdere senza disagi i chili di troppo prima del mare. Alla lunga non fa bene mangiare poco e spesso per non sentire la fame. Invece, serve praticare il digiuno periodico, alternando un tempo di digiuno (ad esempio un giorno) ad un tempo di alimentazione buona e abbondante. È questo il segreto della così detta *restrizione calorica*, la strategia sperimentale più efficace contro l’invecchiamento biologico (1). Durante il digiuno il corpo si ripulisce, chi non fa questa buona manutenzione invecchia precocemente; ed è colpito anzitempo dalle malattie dell’età anziana, inclusi i tumori (2).

Questo stile di vita ispirato alla sobrietà prima lo si adotta e meglio è, ma basta cominciare intorno a 40 anni. Lo dice nel suo trattato autobiografico *Alvise* (Luigi) Cornaro, il nobile veneziano del 1500 che giunse a 102 anni convertendosi ad una vita sobria alla età di 40 anni. Ma non è mai troppo tardi! Lo ha documentato anche l’autore del testo “*L’Arte della Longevità in buona Salute*”

### **Cosa conviene mangiare?**

È ormai certo che per coprire il fabbisogno calorico si deve scegliere con cura le cose da mangiare, privilegiando, in ordine di importanza, verdura e frutta di ogni colore (rosso, arancione, giallo, verde, blu-violetto), legumi, cereali (ricchi di fibra), pesce (azzurro o di acqua fredda). Va lasciato poco spazio a uova, latte e latticini parzialmente scremati e carni (attenti soprattutto alle rosse). Bando agli alcolici (è concesso solo un bicchiere di buon vino rosso). Anche alcuni alimenti vanno assolutamente evitati (ad esempio, salumi e merendine con grassi vegetali parzialmente idrogenati).

Quindi, per una buona dieta serve una buona spesa; e per una buona spesa conviene seguire i consigli degli esperti della John Hopkins University, la Scuola di Medicina più prestigiosa degli Stati Uniti di America. Il loro approccio è del tutto innovativo.

Al supermercato dobbiamo entrare per comprare le calorie che ci servono: quello è il “budget” da spendere; del



Prof. Ettore Bergamini  
Fast President Gerontological  
Society of America

portafogli ci si ricorderà alla cassa, per pagare. Dopo aver messo nel carrello ciò che fa bene alla salute (verdura, frutta, legumi ...) potremo usare le calorie che avanzano per l’acquisto di ciò che più ci piace. Di solito si tratta di cose dolci o salate, sempre piene di grassi: non l’ottimo per la buona salute. Sarà bello scoprire che questa sobrietà ridurrà gli sprechi e farà stare meglio salute, portafogli e anche il pianeta.

### **La sobrietà? Un dovere morale individuale e globale**

Si stanno puntualmente avverando le previsioni dei tre giovani scienziati del MIT che, nel 1972, ammonirono che presto il pianeta ci avrebbe ricordato che ci sono dei limiti allo sviluppo economico umano (3). Il loro grido di allarme non trovò ascolto: allora i pericoli sembravano molto lontani (erano previsti dopo il 2000) mentre i bisogni e i desideri della gente erano vicini e pressanti. Oggi però le conseguenze sono ormai sotto gli occhi di tutti, e tutti possono vedere quanto devastanti siano stati gli effetti dell’azione umana sul clima, la qualità delle acque, la biodiversità e tutte le risorse naturali e, in ultima analisi, anche sulle prospettive di vita dell’uomo (4).

La via giusta è quella che papa Francesco ci ha indicato con parole forti: superare egoismi, utili alla sopravvivenza della specie solo agli albori dell’umanità, quando pochi individui lottavano con tutte le proprie forze per la propria vita.

## INVECCHIAMENTO

(segue da pagina 2)

Oggi invece serve che tutti rinuncino a desideri che urtano, su scala globale, con il diritto degli altri ad avere il necessario. In un mondo globale nostro prossimo è anche l'uomo che non conosciamo, che vive a migliaia di chilometri di distanza; anzi nostro prossimo è persino l'uomo che non conosciamo perché non è ancora nato. Bisogna persuadersi che ciò che serve è imparare a non desiderare di avere di più di ciò che oggi si ha, e imparare invece a vivere meglio con quanto possiamo avere tutti nel pieno rispetto degli equilibri della natura (5).

Non è cosa da poco.

Serve una libera accetta-

zione del vivere sobrio su scala globale ... cioè è necessaria la persuasione e l'azione di tutti ... insomma, una sfida immensa.

**L'Associazione Alberto Sordi e SANUM dell'Università Campus Bio Medico**

Pur consapevoli della straordinaria dimensione di questa impresa, ma convinti che occorre il contributo di



Canestra di frutta di Caravaggio

tutti, l'Associazione Alberto Sordi e la Facoltà SANUM - Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana dell'Università Campus Bio Medico hanno concordato una collaborazione per la realizzazione di un programma

mirato alla diffusione teorico-pratica delle conoscenze utili al buon uso delle risorse alimentari a tutela della salute e del benessere, da rivolgere in primo luogo alle due componenti più deboli della società, gli anziani e i giovani.

Agli anziani sarà rivolto il progetto "Le regole alimentari della buona vita: godiamoci la buona tavola (istruzioni per l'uso)". Per i giovani, la componente umana più a rischio, l'Associazione Alberto Sordi, SANUM e l'Assessorato alle politiche sociali del IX Municipio di Roma hanno in animo di avviare un contatto con i docenti dei dipartimenti di scienze dei licei per proporre loro l'inserimento de "la salute nel curriculum" nel programma, una iniziativa già collaudata con successo in numerosi istituti scolastici superiori della Toscana.

*Prof. Ettore Bergamini*

1 Daniel Klionsky, Ettore Bergamini. Searching for the fountain of autophagy-dependent youth. Autophagy, 2012

2 Ettore Bergamini Nuove strategie ormetiche per contrastare il processo di invecchiamento. La medicina Estetica, 2012

3 Donella Miladows, Jorgen Randers, Dennis Miladows, Limits to Growth, The 30-years update, 2002

4 M.Buria, Climate changes and disease prevalence in Africa. Climate Emergency Institute. Climate Science Library, January 12, 2012

5 Tim Jackson, Prosperità senza crescita, 2010

## 95° COMPLEANNO ALBERTO SORDI

(dalla prima pagina)

la Fondazione Alberto Sordi ha reso omaggio alla figura del grande attore nella ricorrenza del suo compleanno con lo speciale "Premio Alberto Sordi". All'evento, presentato da Fabrizio Frizzi, hanno assistito un migliaio di persone, che hanno così contribuito a sostenere le iniziative per gli anziani su cui la Fondazione è impegnata, e che porta avanti secondo il desiderio di Alberto Sordi. Il "Premio Alberto Sordi", assegnato ogni anno ad eccellenze del panorama italiano che si sono distinte sul piano dell'impegno sociale, è stato conferito in questa edizione a Enrico Brignano, Riccardo Cocciantè, Car-

lo Conti, Rosario Fiorello e Gabriella Pession che si sono profusi in pregevoli interventi e hanno amabilmente interagito tra di loro senza mai dimenticare lo spirito della serata.

Il maestro Riccardo Cocciantè ha affascinato gli ospiti presenti in sala con una straordinaria esibizione al pianoforte interpretando alcune delle sue più geniali produzioni artistiche.

Il premio è costituito da una preziosa scultura in foglia d'oro, rappresentante Alberto con il cappello da "Marchese del Grillo", realizzata dal maestro scultore Egidio Ambrosetti.

Durante la serata la "Compagnia ex

giovani", del Centro Diurno Anziani Fragili, si è prodotta, unitamente ai ragazzi attori del Campus Bio-Medico, nel divertente sketch teatrale "Siamo tutti controllori" con una straordinaria maestria di recitazione.

Il momento più alto della serata, particolarmente toccante sul piano emotivo, è stato il conferimento del "Premio Alberto Sordi per la Solidarietà" alla signora Lucia Vedani.

Questo premio speciale viene assegnato da tre anni a una persona non famosa, che ha compiuto un concreto e disinteressato gesto di solidarietà umana, particolarmente rilevante.

## 95° COMPLEANNO ALBERTO SORDI

(segue da pagina 3)

È stato conferito dall' Ing. Sergio Utili, Direttore della Fondazione e Presidente della Associazione, a Lucia Vedani, con questa motivazione: "A Lucia Vedani, che ha dedicato la sua vita per offrire il calore di una famiglia ai malati in difficoltà lontani da casa. In lei la solidarietà è vissuta come accoglienza dei più umili, amicizia personale, e rispetto per la dignità della persona umana."

Lucia Vedani, fondatrice e presidente di CasAmica Onlus, ha iniziato il suo percorso di solidarietà e impegno verso il prossimo 30 anni fa.

Donna generosa, dotata di una sensibilità straordinaria, è da sempre attenta a intercettare il bisogno dell'altro nella sua interezza. Un dono di natura che ha saputo mettere a disposizione degli altri, creando un autentico e originale modello di accoglienza.

Ha incontrato un giorno, per caso, quella che sarebbe stata la sua missione: accogliere i malati in difficoltà lontani da

casa, offrendo loro il calore di una famiglia. L'intuizione di Lucia nasce a metà degli anni '80, quando, uscendo di casa per accompagnare i suoi figli a scuola, si imbatte nelle persone che dormono sulle panchine di piazzale Gorini, nei pressi dell'Istituto Nazionale dei Tumori. Sono persone che di giorno sono in cura presso

la struttura e la notte, per mancanza di mezzi e provenendo da fuori Milano, non hanno un alloggio dove stare.

Persone angosciate e disorientate che, oltre ad un tetto, hanno bisogno di aiuto morale e psicologico.

Nasce così, 30 anni fa, quella intuizione che le ha cambiato la vita, che ha trasformato una signora dell'alta borghesia milanese in un angelo di carità, che impegnando tutta se stessa, ha creato nel tempo una Onlus che oggi dà non solo ospitalità, ma accoglienza amorosa a 4000 persone all'anno, ammalati e parenti di malati, in 5 case di accoglienza in Lombardia, per un totale di circa 32.000 pernottamenti.

E ne sta nascendo una sesta a Roma, non lontana dal Policlinico del Campus Bio-Medico.

Ha cominciato col realizzare nel 1986 la prima Casa di Accoglienza della Associazione CasAmica Onlus di cui è, da allora, presidente. Dall'86 l'impegno di Lucia prosegue senza sosta. Gli ospiti malati,



L' Ing. Sergio Utili con Lucia Vedani, Presidente CasAmica Onlus

raccolti insieme ai loro familiari, trovano conforto e dedizione che Lucia offre senza risparmiarsi, aiutata dagli ottanta volontari che quotidianamente sono al suo fianco, animati da altrettanto spirito di dedizione verso chi soffre.

Gli ospiti delle case di accoglienza, attraverso la condivisione della quotidianità e degli spazi comuni, trovano il coraggio e la forza per vivere insieme l'esperienza della malattia, nell'accoglienza e nell'ascolto reciproci, che diventano solidarietà concreta.

In linea con l'altra finalità statutaria della fondazione, di sostenere la ricerca applicata nelle patologie dell'età avanzata, i proventi della serata, ideata e organizzata dal segretario generale della fondazione, Stefania Binetti, sono finalizzati a sostenere il progetto di ricerca sanitaria per la diagnosi e la cura del morbo di Alzheimer e il progetto di stimolazione cerebrale per il recupero motorio post-ictus condotti dall'Università Campus Bio-Medico di Roma di cui la fondazione è ente sostenitore.

Il Prof. Vincenzo Di Lazzaro, primario del dipartimento di neurologia, intervenuto sul palco, ha illustrato i progressi dei progetti sostenuti.

Il "Premio Alberto Sordi" ha inteso così proseguire, attraverso i proventi e lo spirito 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.

Ing. Sergio Utili  
Direttore Fondazione Alberto Sordi



I premiati



I nostri attori

## AGENZIA INVESTIGATIVA

La “Compagnia degli Ex-Giovani” è sempre in scena

**E**ccoci di nuovo a parlare di teatro: dopo mesi di studio e di prove la “Compagnia degli Ex-Giovani” ha finalmente portato in scena una nuova commedia di notevole impegno, scritta da un autore già ampiamente conosciuto, Samy Fayad. Commedia interpretata da attori di notevole livello in tutti i maggiori teatri italiani e accolta dagli spettatori con grande entusiasmo e divertimento.

**Tutto il mondo è un teatro e tutti gli uomini e le donne non sono che attori: essi hanno le loro uscite e le loro entrate; e una stessa persona, nella sua vita, rappresenta diverse parti.**

*William Shakespeare*

Il lavoro, estremamente impegnativo per tutti gli attori della “Compagnia degli Ex-Giovani”, come sempre costituita da anziani e volontari del nostro Centro di Trigoria, è stata presentata a Roma giovedì 4 dicembre 2014 pres-

so la sala del Centro Culturale Elsa Morante, e replicata venerdì 22 maggio 2015 presso l’Auditorium dell’ICEF (Iniziativa culturali, educative e familiari) suscitando apprezzamenti ed applausi a scena aperta.

La commedia - scritta da Samy Fayad, commediografo libanese di origine, parigino di nascita, ma napoletano di vita - si svolge, con tempi stretti e ritmi serrati, in una particolare agenzia investigativa specializzata in “questioni di corna”.

Tutto ruota attorno alla figura di Mariano, avvocato e titolare dell’agenzia, affiancato da un inefficiente segretario, Otto Strossner, napoletano anch’egli ma secondo Mariano di ascendenza longobarda, e da un altro imbranato collaboratore, Sisto, sempre a spasso per l’Italia a spese dell’agenzia, senza concludere nulla.

La commedia inizia con Mariano che subisce un terribile “palliatone” da un cliente dell’agenzia, Javarone, il quale ha appreso, attraverso una relazione scritta da Strossner, che la moglie lo tradisce e, non ritenendo possibile una tale evenienza, ha deciso di infliggergli una sonora bastonatura.

Lo studio investigativo si trova nell’appartamento che Mariano condivide con la sorella Caterina, la quale persegue costantemente l’obiettivo di vederlo sposato, senza peraltro ottenere grandi risultati perché lo stesso, forse a causa del mestiere che esercita, si dichiara assolutamente contrario al matrimonio.

Il povero avvocato non è soltanto vittima



ma dell’incapacità e delle stranezze dei suoi collaboratori, ma anche della scomiccherata follia dei clienti che si rivolgono all’agenzia. Tra questi c’è Norma che travolgerà la vita di Mariano, e di vari altri, con una inaspettata e

**Benvenuti a teatro.  
Dove tutto è finto  
ma niente è falso**

*Gigi Proietti*

sconvolgente rivelazione.

Con una tale commedia il successo è assicurato: lo testimoniano le sonore risate e gli applausi a scena aperta che hanno accompagnato lo spettacolo ed hanno rappresentato un graditissimo riconoscimento per gli emozionatissimi interpreti. Fare teatro, a qualsiasi età, è bello ed utile: provateci e ve ne accorgete.

*E.A.*



## FESTA DELLA FAMIGLIA

Una splendida occasione per stare insieme

Quest'anno la festa della famiglia (10 giugno 2015) ha avuto una finalità diversa rispetto alle precedenti edizioni, perché la famiglia di riferimento è stata quella dell'Associazione Alberto Sordi: il Centro Diurno Anziani Fragili di Trigatoria – nell'ambito del quale la festa si è svolta - ed i due centri "sessione mattina", dallo stesso organizzati presso il centro anziani sociali Benedetto Rossi di Trigatoria e l'analogo centro Associazione Seniores di Spinaceto.

Intrattenere piacevolmente negli ampi locali dell'Associazione oltre cento persone anziane, per un intero pomeriggio, è stato un compito estremamente gradevole. Come una squadrone di scout alle prese con la propria ingegnosità il nutritissimo gruppo, suddiviso in sei squadre, ha affrontato una serie di prove a tempo, ideate dai responsabili del centro diurno, denominate "giochi della ex-gioventù".

Con spirito decisamente goliardico gli anziani si sono gettati sulle attività predisposte - enigmi e indovinelli da risolvere, schemi di parole crociate da completare, scioglilingua da pronunciare velocemente e correttamente, puzzles di varie misure e difficoltà da ricomporre, mollette da fissare su intricatissime funi, disegni da realizzare e composizioni grafiche da ordinare – mettendo in gioco, con euforico divertimento, le proprie abilità motorie, verbali, cognitive ed

espressive.

Il tempo a disposizione, un intero pomeriggio, è trascorso velocemente in modo estremamente soddisfacente. Al termine della festa gli anziani partecipanti sono stati invitati ad esporre, con successive brevi comunicazioni scritte, eventuali considerazioni sulla iniziativa appena terminata e sulla propria esperienza di vita effettuata presso il centro Alberto Sordi o presso i centri mattina.

*Grazia Mamone* del centro Benedetto Rossi di Trigatoria rileva: "...devo dire che avendo iniziato questa esperienza in un momento molto brutto riguardante il mio stato d'animo e la mia salute ho fatto passi da gigante grazie alla compagnia trovata e alle ragazze che con tanto amore ci seguono..." E aggiunge: "Mi hanno chiesto se volevo partecipare alla festa della famiglia e io ho accettato... eravamo più di cento, ognuno con i propri problemi, ma contenti...non



tutti ci conoscevamo fra di noi, ma è stato come se avessimo vissuto tanto tempo insieme".

*Carmela Narciso*, anziana del Centro di Spinaceto, utilizzando i titoli di alcuni film di Alberto oggetto dei giochi di gruppo precisa, in perfetto vernacolo romanesco: "Mamma mia che 'mpressione"! "Sotto il sole de Roma" sto a giocà in tuo nome. Che tempi quando da radio e teatri, da cinema e TV tu vivevi ner "Boom"! "Amore mio aiutami" a superà er giorno che a Caracalla avemo perso 'sto pezzo de core! ...E' una "Vita difficile" mo che nun ce sei, ma con quelle tue canzoni me sento er core che ripija a batte..."Sor Marchese"... nun doveva esse l'ora!

*Fortunato Tirelli*, del Centro Alberto Sordi, precisa: "Fare festa vuol dire interrompere il tran tran quotidiano, fatto di problemi da risolvere, per fare spazio alla socialità, piena di eventi gioiosi, incontri di amici e scambio di felici esperienze...Quando poi la festa apre alla famiglia, la gioia si moltiplica, si condivide, diventa un fatto sociale, ti toglie dall'ano-



## FESTA DELLA FAMIGLIA

(segue da pagina 6)

nimato della solitudine...La convivialità aggiunge un tocco di partecipazione che aiuta la condivisione e quindi l'amicizia, un valore che non deve mai mancare in una comunità che ha per obiettivo togliere le persone anziane dalla solitudine".

E, infine, *Berta Olindo*, anziana del centro di Trigatoria, ci dice: "Oggi abbiamo festeggiato presso il Centro Alberto Sordi la festa della famiglia, partecipando, fra l'altro, a piccole gare. L'allegria è stata immensa e, fra canti stonati e genuine risate, siamo giunti ad un appetitoso buffet, tutto all'insegna dell'armonia e della solidarietà umana. Voglio sottolineare la commozione che ha coinvolto i nostri cuori quando, con voce quasi sfiatata ma con appassionata partecipazione, abbiamo cantato l'Inno Nazionale della nostra Italia".

Sono soltanto alcuni piccoli stralci della convinta partecipazione, espres-



Si lavora per vincere

sa peraltro anche a voce da moltissimi altri anziani, che si è avvertita durante l'intera manifestazione: un'ulteriore conferma di quanto sia importante, per gli anziani, partecipare ad una

espressione di vita che li coinvolga fattivamente in una affettuosa comune convivenza.

A.M.P.

## SANTUARIO NOSTRA SIGNORA DI FATIMA

### Un commovente pellegrinaggio

**A**nche questa'anno, come consuetudine, nel mese di maggio siamo andati in pellegrinaggio, e la scelta è caduta sul Santuario di Nostra Signora di Fatima nel borgo

di San Vittorino, a pochi chilometri da Roma.

I nostri anziani partecipano sempre volentieri a questi eventi dedicati alla spiritualità. Come di consueto ci



Santuario Nostra Signora di Fatima, interno

ha guidato Don Marino, il cappellano dell'Associazione, che ha poi officiato la Santa Messa. Il pulman dopo aver lasciato la via Prenestina, con il solito frenetico traffico, ha percorso una stra-

da secondaria e ad un tratto, usciti dall'ombra e abbagliati da un'ondata di luce, la visuale ha cominciato a farsi più ampia, facendoci rendere conto di essere arrivati nel Borgo di San Vittorino, con il suo minuscolo castello. Proseguiamo salendo per un centinaio di metri ed arriviamo sul piazzale del Santuario. Il momento è emozionante per tutti: si scopre ai nostri occhi il Santuario in tutta la sua mole. Si erge verso il cielo azzurro con la sua cuspide, intorno ad esso si apre una amplissima vallata, circondata da colline, dove non si vede traccia di altri insediamenti umani. Spento il motore "ascolti" un profondo silenzio, che ti riconcilia con Dio e con gli uomini, interrotto di tanto in tanto dalle esclamazioni di meraviglia degli anziani. Eravamo l'unico gruppo. Il silenzio che regna nella valle, la bellezza del luogo, i giardini invitano alla meditazione e alla preghiera.

## SANTUARIO NOSTRA SIGNORA DI FATIMA

(segue da pagina 7)

La chiesa ha una forma inconsueta. L'architetto ha voluto riprodurre la tenda circolare che in antico custodiva l'arca dell'Alleanza contenente le tavole della legge ricevute da Mosè. Il vastissimo piazzale è dominato da una grande statua del Cristo risorto, che con le braccia allargate sembra invitare i pellegrini ad andare verso di lui e avvicinarsi a Dio.

Il gruppo, dopo aver ammirato dall'esterno il Santuario, guidato da Don Marino si dirige verso l'entrata ampia e accogliente.

Varcata la soglia si passa dalla luce

co e si crea un'atmosfera di profondo raccoglimento. La celebrazione eucaristica conclude il pellegrinaggio al Santuario.

Alla fine della Messa gli anziani sono usciti dalla chiesa sereni e sorridenti, per aver dedicato un poco del loro tempo alla madre di Dio, che ci accompagna nel nostro cammino terreno.

Molti hanno esternato sentimenti e riflessioni personali: alcuni hanno detto di aver colto questa opportunità

per venire a pregare in un luogo particolare, come il Santuario, chi per i propri figli, chi per i propri nipoti, chi per un fratello e per se stessi, chiedendo alla Madonna di alleviare le proprie sofferenze e quelle dei propri cari.

Altri, colpiti dalla struttura del Santuario, hanno affermato che se lo aspettavano diverso, ma che comunque la sua collocazione è decisamente indovinata: infatti appena si entra nell'area del Santuario ci si trova immersi in una atmosfera che ti invita alla preghiera, tanto che molti si ripromettono di tornar-



Santuario Nostra Signora di Fatima, esterno



La nostra foto ricordo

“... Io vorrei su tutte le bocche scorgere un sorriso, in tutte le pupille la sincerità e la speranza in ogni mano la fraternità”

Anonimo

abbagliante del sole alla penombra dell'interno, dove la luce è filtrata dalle variopinte vetrate.

In un ambiente circolare unico domina il silenzio, interrotto soltanto da qualche parola di benvenuto da parte delle Suore oblate di Maria Vergine che accolgono i pellegrini.

Ognuno prende posto silenziosamente nei banchi che fanno cerchio intorno ad un altare di marmo bian-



“Torino dei Gelsi”. Uno splendido posto per una sosta

ci. Alcuni hanno poi espresso il loro rammarico di non aver saputo che mesi fa c'è stata una grande festa per l'arrivo nel Santuario della statua della Madonna pellegrina di Fatima in visita in Italia.

Altri hanno apprezzato moltissimo la gentilezza e la disponibilità delle suore, altri ancora l'hanno definito un luogo bellissimo dove si può vivere nel raccoglimento e nella preghiera, sottolineando come non ci siano bancarelle, svaghi o divertimenti che potrebbero distrarre e disturbare la meditazione e la preghiera di coloro che portano alla Madonna le proprie sofferenze e chiedono a Lei il Suo aiuto. È stata una gran bella esperienza.

Alessandro Dal Monte



## UNA DIFFICILE ESPERIENZA POSITIVAMENTE RISOLTA

**D**opo 13 anni di attività ininterrotta, agli inizi del 2015 il nostro amatissimo Centro Alberto Sordi ha sospeso il servizio per circa due mesi.

Ma cosa è successo? Perché questo doloroso bimestre di sosta? Le domande preoccupate degli anziani e dei familiari hanno intasato il centralino, sperando in una confortevole risposta.

Conosciamo tutti il periodo che il nostro Paese sta attraversando, peraltro condiviso con gli altri paesi dell'Unione-

Europea. Tanto più difficile è trovare le risorse economiche per offrire un servizio sociale, tanto più oculata deve essere la valutazione da parte delle strutture pubbliche nell'avviarlo e mantenerlo.

Le risorse non sono molte e quelle ancora disponibili devono essere utilizzate in maniera particolarmente

attenta: l'affidamento di tali risorse ha richiesto quindi, da parte degli organismi pubblici, un'approfondita valutazione di tutte le caratteristiche degli enti gestori, dei servizi, delle strutture stesse, della loro affidabilità, dell'esperienza accumulata, dei risultati raggiunti.

Tutto questo ha richiesto tempo, forse un po' troppo. A marzo, finalmente, il centro ha riaperto i battenti con alcune novità: avrebbe aperto anche il sabato, coprendo quindi l'intera settimana, ed il numero di anziani che potevano usufruire del servizio sarebbe sensibilmente aumentato.

Siamo ripartiti con il consueto entusiasmo e con la consapevolezza che era necessario far dimenticare agli

anziani i due mesi di paure, di mancanza di supporto, di lontananza dagli amici con i quali dividevano le giornate, con la preoccupazione di poter definitivamente perdere l'ancora di salvezza che avevano faticosamente acquisito.

Non è facile descrivere la delusione, la paura e l'infelicità che hanno in quel periodo attanagliato gli anziani che vedevano concretizzarsi i fantasmi della possibile cessazione di una attività che aveva restituito loro la certezza delle amicizie, il supera-

gli amici, si emergeva nuovamente dall'isolamento della propria casa per riallacciare i rapporti che tanto erano mancati, con una bella notizia in più: agli amici di sempre si aggiungevano infatti circa trenta nuovi anziani, provenienti da un centro purtroppo chiuso, che venivano ad incrementare le amicizie già consolidate fornendo ulteriori possibilità di conoscenza e di affetto.

La paura era passata, il clima nel centro era tornato gioioso, riprendeva l'attesa dell'arrivo del pullman

che la mattina prelevava gli anziani dalle singole abitazioni; riprendevano le attività che tanto impegnavano gli stessi nel corso della giornata fino al saluto serale che preludeva l'attesa per l'arrivo del nuovo giorno che sarebbe stato ugualmente gioioso ed interessante: riprendeva la vita.

Sono ormai passati parecchi mesi dalla ri-

presa dell'operatività: ci si ritrova la mattina in biblioteca con la rassegna stampa, si prosegue con una piacevolissima attività fisica, ci si immerge nelle varie discipline prescelte - informatica, inglese, decoupage, falegnameria, spazio e decoro, sartoria e maglieria, hata yoga, riciclandolo, giochi di memoria, editoria - ci si diverte e si studia con l'intrattenimento musicale ed il teatro.

Si prosegue nel cammino più tranquilli e sereni, si affrontano le difficoltà con ottimismo, si rientra la sera in famiglia con più forza e voglia di partecipare positivamente alla soluzione degli inevitabili problemi: insomma si vive!

E.A.



Si riprende...evviva!

mento delle difficoltà che il procedere dell'età inevitabilmente comporta, la speranza nel futuro, la gioia di vivere. Non è facile descrivere le accurate richieste che giornalmente arrivavano al Centro chiedendo assicurazioni che aiutassero a superare il difficile momento, a riaccendere la fiducia, ad attenuare le paure.

Il timore che irreparabili ostacoli economici e burocratici potessero determinare la definitiva chiusura della amata struttura aleggiava nella mente di ciascuno degli anziani come un infausto fantasma.

Ma finalmente, i primi giorni di marzo, la buona novella è arrivata. Il Centro ha riaperto i battenti, l'attività riprendeva, si riabbracciavano

## UN TEST SIGNIFICATIVO La qualità di vita degli anziani

Nel 1988, Christian Sommer, un giovane biologo tedesco, stava trascorrendo le vacanze a Rappallo: tutte le mattine si immergeva nelle splendide acque e scandagliava il fondale con una piccola rete da plancton. Una mattina, in modo del tutto occasionale, scoprì un organismo che, a differenza di altri, se veniva sottoposto a stress sembrava procedere al contrario: diventava cioè sempre più giovane fino a raggiungere il primo stadio di sviluppo e iniziare da capo il suo ciclo vitale. Aveva scoperto la *Turritopsis Dohrnii*, un particolare tipo di medusa, grande poco più di 5 mm.

Tale rilevazione evidenzia una particolarità: in natura uno stress può determinare modificazioni sostanziali non soltanto nel mondo animale, ma anche fra gli esseri umani, sia in senso negativo che positivo. Si può perciò ipotizzare che, come la medusa incontra degli eventi stressanti nel suo ecosistema, alcuni anziani di oggi, che vivono in una grande città come Roma, possono subire analoghi eventi in conseguenza della loro doppia fragilità: una fragilità individuale, rappresentata dall'avanzare dell'età e dalle complicazioni spesso ad essa associate e una fragilità sociale laddove non vengano pensati e disegnati specifici progetti rivolti a questa particolare fascia di popolazione.

Per attenuare tali problematiche l'Associazione Alberto Sordi, a partire dall'anno 2002, si è proposta di intervenire, con il progetto "Longevità attiva", in una fase delicata del ciclo vitale dell'essere umano, quello della terza età, per promuovere il benessere e mantenere gli anziani attivi sia fisicamente che psicologicamente.

Durante il progetto pilota al Centro

Biomedico di Roma, monitorare i cambiamenti di un piccolo campione di anziani a seguito delle attività promosse dall'equipe dell'Associazione Alberto Sordi.

Per la valutazione della qualità di vita delle persone anziane che frequentano il Centro è stato utilizzato un apposito software denominato AQ (Ageing and Quality of life software) - predisposto dalla Università Campus Bio-Medico di Roma in collaborazione con le Università di Perugia e di Udine - che permette, integrando una serie di strumenti di valutazione multidimensionale, di valutare lo status di vita della popolazione ad invecchiamento tipico

(come ad es. prove di rapidità di risposta, discriminazione uditiva, memoria spaziale, analisi visiva, attenzione sostenuta, inibizione, pianificazione).

Tale software permette, quindi, di individuare il livello di benessere oggettivo e percepito di ciascun anziano e di ricavare indicazioni utili rispetto alle aree in cui predisporre interventi sociali ed educativi con l'obiettivo di mantenere il più a lungo possibile il livello di benessere, o migliorarlo nelle aree identificate come critiche. Per questo motivo 16 persone afferenti al progetto (età media 76 anni, età minima 69 anni, età massima 89 anni) sono state valutate con questo strumento e rivalu-



L'attività è sempre un'ottima medicina

secondo il paradigma della "qualità della vita", così come definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, articolato nelle dimensioni del benessere fisico-funzionale, cognitivo, emozionale, sociale e spirituale.

Il software citato contiene test ampiamente validati in psicologia per la valutazione della popolazione anziana, come pure nuovi strumenti appositamente realizzati per la dimensione spirituale e la scala delle attività ricreative. Inoltre per la valutazione della efficienza cognitiva, sono possibili prove prestazionali che devono essere svolte direttamente dall'utente

tate a distanza di sei mesi, sia per monitorare lo stato di salute e benessere, sia per raccogliere indicazioni utili per modulare gli interventi socio-educativi predisposti per rispondere a bisogni specifici.

I risultati, anche se non possono essere generalizzati in quanto non sono stati elaborati all'interno di una ricerca scientifica, sono decisamente incoraggianti. La valutazione, che ha particolarmente colpito l'equipe di lavoro, è relativa ad un aumento del 8.95% del punteggio raggiunto dopo sei mesi al MMSE (Test per la valutazione dell'efficienza intellettuale e della presenza

*Saper invecchiare è  
il capolavoro della sapienza,  
in uno dei più difficili capitoli  
della grande arte di vivere.*

Henri Amiel

Anziani è stato possibile, tramite l'ausilio di un test elaborato dal Campus

## UN TEST SIGNIFICATIVO

(segue da pagina 10)

di deterioramento cognitivo). Infatti, mentre nella prima somministrazione era stato raggiunto un livello medio di 21.88, a distanza di sei mesi, le stesse persone avevano raggiunto un livello medio di 24.41. Questi valori, se confrontati con i relativi indici per la classificazione dei punteggi, evidenziano un passaggio, per i soggetti interessati, dalla categoria “lieve demenza” alla categoria “normalità”. I suddetti dati confermano un fenomeno, evidenziato nella letteratura scientifica relativa al tema dell’invecchiamento, che mostra una correlazione tra una pseudo-demenza e la depressione senile. A questa età infatti la depressione, se non riconosciuta e gestita, può causare una demenza o meglio una pseudo-demenza laddove le cause non sono da ricercare nei proces-



Interagire significa vivere

**Nessuno invecchia semplicemente perché gli anni passano. Si invecchia quando si tradiscono i propri ideali. Gli anni possono far venire le rughe alla pelle, ma la rinuncia agli entusiasmi riempie di rughe l'anima.**

*Samuel Ullman*

si degenerativi dell'apparato celebrale ma nella mancanza di stimoli, sociali e psicologici, che permettono invece di mantenere allenati le facoltà mentali e fisiche.

I risultati raggiunti concordano pertanto con quanto evidenziato della letteratura scientifica che vede un miglioramento

del benessere personale quando vi è un incremento delle relazioni sociali.

Una delle maggiori esperte internazionali del settore – la professoressa Carol Ryff, della University of Wisconsin-Madison USA- individua sei dimensioni del benessere psicologico nella terza età: al secondo posto, subito dopo l'auto-accettazione (positività verso se stessi, riconoscere ed accettare i diversi aspetti di sé), emerge la possibilità di vivere delle relazioni interpersonali soddisfacenti basate sulla reciproca fiducia.

L'Associazione Alberto Sordi sta pertanto lavorando da tempo per questo a favore degli anziani fragili.

Come già precisato, l'esame da noi effettuato ha interessato un piccolo campione di anziani, e non può essere quindi idoneo per giungere a conclusio-

ni definitive: al tempo stesso però i risultati emersi, proprio come la piccola medusa scoperta a Rapallo, *sembrano* confermare che, di fronte ad un evento stressante (come l'invecchiamento e la solitudine che a volte si accompagna), è possibile desiderare, disegnare e realizzare progetti per la qualità di vita nella terza età che aggiungono vita agli anni piuttosto che anni alla vita.

Questi risultati, anche attraverso esami scientifici, non tardano a farsi vedere. La nostra Associazione Alberto Sordi sta da tempo lavorando per questo a favore degli anziani fragili: esperienze come quella effettuata *sembrano* confermare, anche attraverso un esame scientifico, che in tale campo si può fare molto.

Dott. Gian Luca Banini

*Responsabile psicologo del Cedaf*

## 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

## UNA CONOSCENZA ORMAI INDISPENSABILE

**A** mio parere il corso di informatica è un'attività molto utile organizzata dal nostro centro, anche se purtroppo nella fascia della media e alta età non tutti considerano la conoscenza informatica come qualcosa di importante. Molto spesso manca la motivazione o la curiosità di avvicinarsi al nuovo. Io so usare un po' il computer perché nel lavoro che svolgevo era indispensabile, ma nonostante questo mi mancano delle nozioni che mi piacerebbe apprendere.

La tecnologia in questo ultimo secolo

**I computer sono incredibilmente veloci, accurati e stupidi. Gli uomini sono incredibilmente lenti, inoccurati e intelligenti. L'insieme dei due costituisce una forza incalcolabile**

*Albert Einstein*

ha fatto passi da gigante e sotto molti aspetti rende più semplice la nostra vita. Mi ricordo quando guardavo i film di 007 in televisione, quelli con Sean Connery, e il protagonista aveva

una ricetrasmittente nascosta nell'orologio; erano gli anni sessanta, questo tipo di tecnologie avanzate erano ancora astratte e molto lontane dalla vita di tutti i giorni...e pensare che oggi siamo arrivati a realizzarle! Chi lo avrebbe mai detto? E' incredibile ciò che è in grado di fare il progresso! Tornando al nostro discorso, penso che non ci si possa avvicinare al mondo tecnologico senza una guida, un criterio o un minimo di intelligenza: si rischia di entrare in un meccanismo perverso e direi anche pericoloso: la tecnologia è un qualcosa che, se non si sta attenti e non si procede con cognizione di sapere, ti può "esplodere" in mano.

Per questo trovo utile organizzare dei corsi che aiutino le persone ad avvicinarsi a questa realtà.

Venticinque anni fa partecipai ad un corso di computer grazie al quale appresi i concetti di codice binario, di sviluppo della velocità e altro ancora, ma non andai oltre e, con il passare del tempo, dimenticai ciò che avevo imparato. Adesso che sono in pensione mi piacerebbe riprendere la pratica del



computer frequentando un corso ben strutturato diviso in livelli che partano dai concetti di base, che in parte conosco già, fino ad arrivare a quelli più difficili. Sì, credo che sarebbe una bella iniziativa per tutti coloro che, spinti dalla curiosità e dalla voglia di conoscenza, hanno desiderio di avvicinarsi all'informatica.

*Ubaldo Fulvo*

## SONO UTILI INNOVAZIONI, MA ...

**C**he cosa dire della tecnologia e delle innovazioni in questo campo? Sono nato in un'epoca ben lontana da tutto questo progresso, eppure lo ritengo utile e vantaggioso. Senza dubbio Internet e lo sviluppo dei computer ha portato molti benefici ma, come sempre, oltre al pro c'è anche un contro: il fatto che delle macchine - e non mi riferisco solo al

campo informatico ma anche a quello delle grandi industrie e del mondo del lavoro in generale - facciano quello che potrebbero fare una o più persone, ha portato ad una diminuzione di richiesta di manodopera e quindi il lavoro manuale è pian piano scomparso per lasciare posto ai processi automatici. Ciò che prima faceva un operaio, oggi lo fa una macchina che,

**Non è più soltanto uno strumento di lavoro: fa ormai parte dell'arredamento ed è considerato quasi un accessorio di moda.**

**Si usa sempre più spesso e per gli scopi più disparati, arrivando a sostituire oggetti istituzionali come quaderni, vocabolari.**

**È un compagno di giochi e di chiacchiere.**

**Come sarebbe la giornata senza computer?**



pur essendo sempre azionata dall'uomo, fa il lavoro di dieci persone! Penso quindi che lo sviluppo delle tecnologie abbia portato in qualche modo alla carenza di lavoro e ad un a

## NUOVE TECNOLOGIE? SI MA OCCHIO AI BAMBINI

**S** econdo me le nuove tecnologie sono indispensabili, ci permettono di essere più informati, più veloci, sempre rintracciabili, e di fare cose che prima erano impossibili ma a volte penso che nascondano anche alcuni lati negativi. Mi succede quando vedo i miei nipotini trascorrere ore e ore davanti ai videogiochi che hanno sul telefonino o collegati al computer o alla televisione. Mi dispiace vedere che, invece di fare tante altre cose come andare a giocare con gli amichetti all'aperto o leggere qualche bel libro, passano il loro tempo davanti a questi giochi virtuali, e si arrabbiano anche! Se perdono una partita, iniziano a protestare e a sbuffare. Si innervosiscono, insomma. Io provo a fargli capire che



si tratta soltanto di semplici giochi, cerco di distoglierli e di fargli fare altro ma niente...alla fine sono sempre attaccati al cellulare per giocare. La

prendono troppo sul serio... i genitori dovrebbero mettere un freno a tutto questo, magari stabilendo degli orari precisi per usare questi mezzi techno-

logici. I mezzi moderni sono utili ma se vengono usati a sproposito fanno più male che bene.

Per quanto mi riguarda, io seguo il Corso di Informatica qui al Centro. Ho deciso di provare questa esperienza perché sono dislessica, ho difficoltà a scrivere le doppie e spesso confondo le lettere, ad esempio la b con la p, così spesso e volentieri mi esercito nella scrittura con il computer; l'ultima volta ho scritto una bellissima lettera a mia sorella, ed è venuta veramente bene. Posso anche fare degli esercizi che mi aiutano a fare meno errori quando scrivo. Sono soddisfatta di quello che faccio, e ringrazio tutti quelli che ogni giorno permettono che questo sia possibile.

*Mirella Ciacci*

## ... ATTENZIONE AI POSTI DI LAVORO !

certa crisi; basta pensare alla bellissima professione del tipografo, che un tempo godeva di più considerazione e che adesso invece è entrato in crisi perché ognuno può fare quello che faceva il tipografo da solo. Chi non ha un computer a casa? Quello che una volta era accessibile solo ad un esperto, oggi giorno possono farlo tutti.

**Il miglior computer che si possa mettere a bordo delle navi spaziali è l'uomo, ed è l'unico che può venire prodotto in grandi quantità da personale non addestrato**

*Wernher von Braun*

Ero segretario di scuola, per cui non sono del tutto estraneo a questo mon-

do; mi ricordo bene il passaggio dallo svolgere tutto manualmente alla meccanizzazione. Certo, sono cose che ti semplificano la vita, l'elemento positivo è la velocità, ma poi?

Come ho già detto, più tecnologia, meno lavoro. A casa cerchiamo di educare i nostri nipotini all'uso di questi mezzi moderni.

Devo dire che su questo punto sono abbastanza tranquillo: per fortuna sono ragazzi moderati che sanno usarli in maniera moderata.

Qui al nostro centro sto partecipando al laboratorio di informatica dove sto imparando come si manda una mail, come si crea una cartella e come si utilizza un programma di scrittura.



Sono tutte abilità che possono tornare utili, per cui intendo continuare con entusiasmo e curiosità su questa strada!

*Armando Ferrari*

## PRIME IMPRESSIONI DI UNA NUOVA COLLABORATRICE

**L**a chiusura di un centro anziani che operava nel Municipio IX° ha determinato, a partire dal mese di marzo del corrente anno, l'arrivo presso il nostro Centro Alberto Sordi di un notevole contingente di nuovi anziani che si erano trovati improvvisamente privi di qualsiasi sostegno.

Ciò ha richiesto l'assunzione di altro personale per fare fronte alle nuove esigenze. Riportiamo, di seguito, le prime impressioni di Silvia Gabbiati, operatrice sanitaria recentemente acquisita per fare fronte alle nuove esigenze.

*La Redazione*

Ho iniziato il mio percorso lavorativo al centro per anziani fragili di Trigoria un lunedì mattina di marzo, esattamente il giorno seguente alla riapertura dopo un lungo periodo di interruzione delle attività. Fin dal primo momento tra gli utenti, che frequentano il centro ormai da anni, e gli operatori c'è stato un tripudio di saluti, baci, abbracci e risate. Dalla mia postazione, un po' in disparte ma vigile e attenta, ho osservato gli anziani e il piacere che provavano nel rivedersi dopo ben due mesi di lontananza. Con mio grande sollievo ho constatato di non essere la sola nuova presenza; infatti, insieme

ai veterani, un altro nutrito gruppetto ha fatto poco dopo il suo ingresso in biblioteca: quello dei nuovi arrivati. Leggermente spaesati e curiosi, hanno preso posto sui divani della sala e si sono posti in attento ascolto. Era il momento della rassegna stampa, l'attività che dà avvio ad ogni giornata e che permette a tutti di confrontarsi ed informarsi sui principali fatti quotidiani, siano essi di politica, attualità o costume. Sono rimasta sinceramente colpita dalla giovialità mostratami da ciascun anziano e dal clima di serenità che si respira in questo luogo. Grazie ai loro sorrisi e alla loro cordialità sono riuscita in poco tempo a sciogliere le ansie che caratterizzano il primo giorno di lavoro, sentendomi fin da subito a mio agio.

Terminata la rassegna stampa, i nuovi arrivati sono stati invitati a riunirsi

in una stanza al secondo piano dove il Vice-presidente e la Direttrice del centro hanno provveduto a fornire le necessarie spiegazioni e a comunicare ai presenti le numerose attività quotidiane previste, organizzate con il prezioso aiuto dei volontari.

Con mio grande stupore ho notato che nel programma delle attività nulla era scontato o lasciato al caso: ascolto della musica, giochi di memoria, ginnastica dolce, disegno, Hatha yoga, canto, teatro...il tutto curato nei minimi dettagli, nel rispetto dei gusti di ciascuno; a questo punto ho compreso che il Centro "Alberto Sordi" è diverso dagli altri: esso non si limita ad occupare il tempo degli anziani, bensì permette che il tempo sia usato in modo costruttivo



Una esperienza reciproca

mediante l'attuazione di progetti mirati e l'organizzazione di attività che consentano agli anziani fragili di mantenere ed esercitare le proprie abilità cognitive e relazionali.

Tutti i presenti ascoltavano con attenzione ciò che gli veniva spiegato, ponendo di tanto in tanto domande e chiedendo chiarimenti. Qualcuno dei nuovi lamentava di poter frequentare il centro soltanto tre volte a settimana, altri chiedevano informazioni sui trasporti o sui laboratori di cui usufruire. Sui loro volti si celava un miscuglio di emozione e titubanza: si sarebbero trovati bene? Quanto sarebbero cambiate le loro abitudini? Avrebbero continuato a fare ciò che avevano fatto finora nell'altro centro o sarebbero stati costretti a scendere a compromessi? E soprattutto: sarebbero stati accolti calorosamente dagli altri? Da quella mattina

sono trascorse varie settimane, durante le quali ho avuto modo di osservare la vasta gamma di attività proposte nonché di seguire personalmente il processo di inserimento dei nuovi arrivati. Posso dire che tutti gli operatori e i volontari cercano di fare del loro meglio per favorire le relazioni amicali tra gli utenti e la loro scambievole conoscenza. Ogni momento che scandisce la giornata diventa motivo di interazione, gioco, crescita. I laboratori, oltre che a potenziare e valorizzare le abilità degli anziani, si trasformano in momenti essenziali di conoscenza e dialogo.

A poco a poco gli utenti si aprono, iniziano a raccontare di sé, del proprio passato, dei propri timori; sono i momenti più delicati: l'affidarsi all'altro. Il riporre fiducia in lui. Rendere partecipi gli operatori e gli altri utenti dei propri pensieri, gusti e idee. Per raggiungere tutto questo occorrono tempo e capacità di entrare in empatia. Alcuni si mostrano riservati, altri più propensi allo scambio. Ovviamente, come in ogni contesto, non mancano le difficoltà. Come è normale che sia, indoli di natura diversa o legami elettivi a volte possono dar origine ad attriti, ma si cerca sempre di superare i momenti di crisi

insieme, ragionando ed educando al reciproco rispetto.

Nonostante mi trovi al centro da poco tempo, è per me ogni giorno sempre più emozionante scoprire a poco a poco le sfumature caratteriali e le abilità nascoste di ognuno, così come i loro pregi e i loro difetti. E' incredibile constatare come caratteri diversi possano coesistere, come l'apporto di ogni singola persona riesca a realizzare, in una sorta di mosaico, un obiettivo finale comune. Credo che avrò molto da imparare sia a livello umano che professionale continuando a stare accanto agli anziani, che considero una fonte di ricchezza inestimabile per le nuove generazioni. Auguro a me e agli utenti, ai quali mi sono già affezionata, di trascorrere un proficuo lasso di tempo insieme.

*Silvia Gabbiati*

## QUALCHE CONSIGLIO PUÒ SEMPRE TORNARE UTILE

Sappiamo tutti che la vita non è sempre facile. Siamo ogni giorno sommersi da notizie infuocate, da problemi da affrontare che suscitano in noi una costante preoccupazione, da negative previsioni sul prosieguo del cammino del mondo: spesso una sottile angoscia ci pervade rendendo i nostri giorni nebulosi.

Come dobbiamo reagire a questo stato d'animo? Come possiamo attenuare queste preoccupazioni?

Qualche consiglio può venirci da lontano, a conferma che tali problemi albergano da sempre nell'animo umano. Sentiamo cosa ha da dirci al riguardo un nostro progenitore che qualche illuminata riflessione l'ha sempre saputa fare: l'illustre filosofo spagnolo, naturalizzato romano, Seneca.

Nelle "Lettere a Lucilio" l'illustre personaggio afferma: "Sono più le cose che spaventano di quelle che ci fanno effettivamente male; e noi siamo più spesso in angustie per le ap-

parenze che per i fatti reali...ti raccomando di non renderti infelice prima del tempo perché i mali che hai temuto imminenti forse non verranno mai e in ogni caso non sono ancora venuti.

Per alcune cose ci preoccupiamo più di quello che dovremmo, altre ci crucciano prima del necessario, altre senza alcuna necessità. Ci aumentiamo noi stessi il dolore, o lo anticipiamo, o lo creiamo con la nostra immaginazione".

Possiamo dargli torto?

E allora proviamo a seguire i suoi consigli. Diceva Aristotele ... " se c'è soluzione perché ti preoccupi? Se non c'è soluzione perché ti preoccupi?".



E un anonimo aggiunge: " non piangere se non vedi il sole, perchè le lacrime ti impediranno di vedere le stelle". Teniamone conto.

## FARMACI? SONO INDISPENSABILI MA FACCIAMO ATTENZIONE

Sembra che gli anziani tendano a prendere troppi farmaci.

Da uno studio effettuato in Canada emerge che un individuo su tre, fra i 75 e gli 85 anni, prende cinque o più medicinali al giorno, oltre ad un numero indefinito di farmaci acquistabili senza ricetta medica. Le conseguenze per la salute che l'interazione tra i farmaci e il sovradosaggio possono determinare sono rilevanti: occorre quindi adottare adeguati provvedimenti per limitarla.

In Italia, secondo taluni osservatori, un ultrasessantenne prenderebbe dalle otto alle dieci compresse al giorno.

L'Aifa (Agenzia Italiana del farmaco) parla di 1,3 milioni di persone anziane che prendono più di dieci farmaci al



giorno, attivando quella che in gergo si definisce polifarmacoterapia.

Il numero di farmaci prescritti può aumentare se un anziano si rivolge a più specialisti: farsi seguire da un solo medico (ad esempio un geriatra) che conosca tutto del paziente potrebbe limitare l'assunzione dei farmaci, tenuto anche conto del fatto che taluni farmaci possono essere ridotti nel dosaggio, o addirittura eliminati, se si seguono stili di vita più salutari: l'attività fisica e una sana alimentazione possono risultare più vantaggiosi per la salute delle persone anziane.

Insomma, i farmaci sono spesso indispensabili: ma cerchiamo di non esagerare.

## RECENSIONE: "La REGINA D'AFRICA" di Cecil S. Forester

L'autore è uno scrittore inglese, nato a fine '800 e morto nel 1966. Ebbe una vita assai complicata con un matrimonio segreto ed una malattia invalidante e divenne famoso fra gli anni '30 e '60 per i suoi racconti di avventure militari sul mare, ma anche per racconti neri e romanzi per l'infanzia.

Dai suoi libri sono stati tratti numerosi film ed il più celebre è sicuramente "La regina d'Africa" con Humphrey Bogart e Katherine Hepburn.

La storia si svolge, allo scoppio della Prima Guerra Mondiale, in una colonia tedesca dell'Africa centrale, che si mobilita contro le minacce inglesi. In una missione sulle rive del fiume Ulanga, Rose, sorella di un missionario inglese appena deceduto, si trova improvvi-

samente sola. Un meccanico inglese, Charlie, arriva con la sua vecchia e malandata lancia a vapore ("La Regina d'Africa") e la porta in salvo. Rose però vuole vendicare il fratello per le umiliazioni subite dai tedeschi e pian piano convince Charlie a scendere il fiume fino ad un grande lago, per cercare di affondare, con dell'esplosivo a bordo della lancia, una nave tedesca che controlla tutta la zona.

Inizia così un'indimenticabile avventura che porterà i due protagonisti a scendere il fiume superando le difficoltà di numerose rapide e della giungla, guasti del motore, attacchi di malaria e gli spari di un presidio tedesco lungo il percorso. Raggiunto il lago ed ormai nei pressi della nave tedesca da affondare scoppia una tempesta, che fa naufragare il bat-



LA REGINA D'AFRICA  
CECIL SCOTT FORESTER



tello inglese e Rose e Charlie vengono salvati dal nemico, che però li processerà come spie.

A questo punto non sveliamo il finale per non togliere al lettore il piacere di un'avventura avvincente che, come scrisse Hemingway, "ti porterà comunque in un paese dove non sei mai stato". Il lieto fine ed una garbata storia d'amore sono comunque assicurati.

Giacomo Predassi

*Rose Sayer (Katharine Hepburn) e Charlie Allnut (Humphrey Bogart)*

*Come siete capitato in Africa, signor Allnut?*

*Col ponte sullo Zambesi: un intero carico di noi canadesi venne a lavorarci. Non ho mai capito a cosa serva quel ponte se le due rive del fiume sono identiche. Perché la gallina attraversa la strada?*

*Charlie Allnut (Humphrey Bogart) e Rose Sayer (Katharine Hepburn)*

*Il mio vizio poi è quello di rimandare tutto: non fare mai oggi quello che puoi rimandare a domani.*

## AVEMO FATTO TREDICI

*Ma tu ce pensi? So' già tredicenni  
che passamo la vita in de' 'sto centro  
ce semo dentro co' tutti li panni  
speramo d'arivacce armeno a cento*

*Nun ce se crede! Chi l'avrebbe detto  
De cascà proprio in mezzo a 'sta cuccagna  
Se lavora e se ride assai, de getto,  
e quando è l'una, poi, quaggiù se magna*

*Se magna proprio bene, e soprattutto  
Se passa 'na giornata ch'è papale  
Aho! Che t'ho da di', t'ho detto tutto  
Speramo che 'sta pacchia nun scompaie*



*Nun so' mai stato bene come adesso  
E credo che più meglio nun se stia  
Perciò famo attenzione, pe' l'appresso  
Qui se vive la vita, cara mia!*

E. A.

## FACCIAMOCI DUE RISATE

*Ciao Clara... come va con Giovanni?*

*L'ho lasciato, ma lui no, continua a venirmi a prendere, mi porta fuori a cena*

*E allora?*

*Io voglio pagare la mia parte, visto che non siamo più fidanzati, ma lui insiste, insiste*

*Ah, e come finisce?*

*Pago tutto io, come prima*

-----\*---

*Caro? Pensi che il mio aspetto cambierà quando sarò vecchia?  
Se sei fortunata*

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: Graphein Servizi Srl - Via della Magliana, 1102 - 00148 Roma - Finito di stampare nel dicembre 2015