

Sotto il Sole di Roma

Anno X - Numero 33
Dicembre 2016

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

Periodico dell'Associazione Alberto Sordi Onlus

LONGEVITÀ ATTIVA

Ricerca Università Campus Bio Medico - Associazione Alberto Sordi

Le due istituzioni sono impegnate nel cercare di approfondire e comprendere il processo di invecchiamento dell'anziano al fine di individuare modalità atte al mantenimento delle facoltà psicofisiche non solo nell'avvicinarsi alla vecchiaia ma anche e soprattutto nella vecchiaia stessa. Attualmente la vecchiaia è ancora in larga parte tutta da "inventare", essendo stata spesso immaginata e concepita in spazi interpretativi limitati e angusti. Si tratta ora di ripensarla, anche attraverso il "protagonismo" degli anziani, con la consapevolezza però che anche il sano protagonismo nel proprio percorso di vita ha bisogno di stimolazioni adeguate. Negli ultimi anni l'approccio biografico, che comprende le biografie, le autobiografie e le interviste biografiche, è divenuto uno dei metodi più utilizzati nell'educazione degli adulti e nell'educazione permanente poiché permette alla persona di diventare parte



attiva nel proprio processo di crescita e all'educatore di conoscere i propri utenti e di progettare e/o modulare al meglio il loro percorso di invecchiamento

attivo. Per motivi di natura dapprima storica, sociale, e successivamente teorica, l'attenzione rivolta all'età senile è divenuta fondamentale in numerosi ambiti disciplinari. La vecchiaia ha smesso di essere luogo dell'assenza per divenire luogo della presenza di qualcos'altro che, tuttavia, deve essere ancora pienamente conosciuto. Proprio per questo urge approfondire cosa sia l'anzianità. Da questo punto di vista, l'approccio biografico si rivela essere estremamente utile: da un lato consente una maggiore comprensione dell'anziano a se stesso, permettendogli di essere protagonista consapevole della propria storia, anche formativa, e dall'altro permette ai ricercatori-educatori di conoscere meglio gli anziani di oggi, come anche quelli di un prossimo domani, così da definire per loro dei percorsi opportuni e adeguati.

(continua a pag. 7)

Eventi

14° Anniversario
dell'Associazione
Alberto Sordi

(pag. 4)

Attività

Alimentarsi bene:
un dovere per tutti

(pag. 8)

Voci

Anche noi siamo
stati migranti

(pag. 12)

IL TIROCINIO FORMATIVO

In occasione del decennale dell'Associazione, nell'articolo "La Formazione" si leggeva una dichiarazione d'impegno: "L'Associazione ha sempre avuto l'obiettivo di contribuire anche alla formazione professionale di persone, esterne alla stessa, impegnate nell'area sociale anziani, siano essi studenti, operatori sociali, professionisti".
Stiamo rispondendo all'impegno assunto. Numerosi studenti, operatori e professionisti in formazione, indirizzati a lavorare con gli anziani, hanno svolto un tirocinio pratico, alternanza studio/lavoro, presso il Centro Diurno, una realtà formativa che si sta facendo importante anche dal punto di vista

numerico. In ogni ambito professionale e nei distinti livelli di formazione, in modo particolare in quello universitario, si tende ad arricchire, per non dire completare, il percorso formativo con periodi di esperienza pratica - tirocinio, in strutture lavorative che favoriscono l'acquisizione di competenze pratiche e della conoscenza del mondo del lavoro. L'Associazione, rendendosi disponibile ad accogliere studenti dell'area di studi sociali, ha stipulato Convenzioni ad hoc con le Università Roma Tre, Tor Vergata, Campus Bio Medico, Liceo della Scienze umane Regina Elena di Catania, Istituto Giulio Verne di Roma.

(segue a pag. 2)

IL TIROCINIO FORMATIVO

La competenza, non è la conseguenza di una formazione esclusivamente teorica, si ottiene e si sviluppa attraverso l'integrazione di teoria e pratica. Di recente nell'Università, il tirocinio, ambito privilegiato per l'acquisizione di competenze professionali, è apparso lo strumento chiave per il completamento della formazione.

Continuare ad interpretare il tirocinio esclusivamente come versante applicativo di un sapere acquisito in un contesto di aula o di studio personale o, ancor peggio, caratterizzarlo come attività di scarso valore formativo, significava privare il percorso degli studenti di un evento di forte impatto educativo caratterizzato dalla conoscenza diretta di metodologie e sistemi applicati, nello specifico, nel mondo del lavoro.

Oggi il tirocinio in campo sanitario è contraddistinto da una pianificazione più rigorosa ed integrata rispetto al passato, ha assunto finalità ed articolazioni complesse, si realizza nei molteplici servizi socio-sanitari nei quali lo studente affronta la complessità dei bisogni sociali e/o sanitari e matura la visione globale e multidimensionale dell'intervento assistenziale.

Il tirocinio prevede attività individuali e di gruppo dove sviluppare il senso di identità professionale in un'ottica di forte interrelazionalità. In ambito più prettamente clinico esso impegna gli studenti nei laboratori tecnici e della comunicazione, in cui è possibile ricostruire, attraverso attività simulate, ambienti e situazioni cliniche per apprendere abilità procedurali attraverso la comprensione, la sperimentazione e la verifica di principi teorici. Se nel passato si è spesso venuti meno ad una esplicita programmazione di obiettivi e contenuti del tirocinio, se si sono sottovalutate le qualità degli operatori o dei professionisti cui gli studenti erano affidati e le peculiarità strutturali dell'ambiente dove l'esperienza si realizzava, oggi nel tirocinio si rivalutano le valenze formative legate, ad esempio, al clima, ai rapporti interpersonali, alla tensione culturale, ai tempi ed ai ritmi dell'assistenza. Inoltre la nuova filosofia del credito formativo universitario, inteso come carico di lavoro

complessivo richiesto allo studente per raggiungere determinati obiettivi, ha sollecitato l'adozione di nuove strategie per il superamento dell'annoso problema dello scollamento tra teoria e pratica, e della tradizionale dicotomia tra "sapere" e "saper fare".

Le attività formative si presentano nel curriculum di studi sotto forma di progetto organico dove i vari elementi che le compongono sono tra loro strettamente collegati e dove "i traguardi" dello studente, nella logica del sistema integrato, non sono solo le conoscenze, ma anche la loro utilizzazione pratica in un contesto lavorativo definito.

La riflessione critica sul rapporto tra teoria e pratica, sul peso e sulla qualità



compito particolarmente delicato e complesso se si pensa che non sempre gli operatori e i professionisti lavorano in contesti sensibili ai temi della formazione.

A tal fine gli studiosi raccomandano di

Ho effettuato un tirocinio di tre mesi presso il Centro Diurno per Anziani Fragili. Al di là degli obiettivi del tirocinio - come conoscere le attività educative rivolte all'anziano, i servizi dell'associazione; osservare come ci si relaziona con l'anziano - mi ha colpita l'attenzione posta all'anziano, il modo di creare un ambiente familiare in grado di far sentire la persona accettata nonostante le difficoltà dovute all'avanzata età. Al Centro si coglie un clima sereno dove gli anziani hanno la possibilità di uscire dalla loro solitudine, svolgendo anche attività un po' impegnative, contenti di stare insieme.

È stata un'esperienza molto formativa: scopri che l'anziano, anche se in età avanzata, è in grado ancora di recuperare, mantenere o sviluppare le proprie capacità attraverso le varie attività psico-fisiche, espressive-operative, cognitive o affettivo-sociali che si svolgono presso il Centro. Dal punto di vista personale, basta solo sedersi a fianco a loro, ascoltarli o dire qualche buona parola nei loro confronti facendoli sentire importanti e soprattutto accolti, per capire il valore del lavoro di attenzione e cura dell'anziano, senza contare, poi, i valori che mi hanno trasmesso."

Rossana Mottola

Studentessa del corso di laurea Educatore professionale sanitario
Università degli studi di Roma Tor Vergata

da attribuire al tirocinio, ha condotto ad assegnare una crescente responsabilità formativa all'ambiente lavorativo dove verrà svolto, oltretutto alla figura del tutor, conferendogli una responsabilità di rilievo nell'innovazione culturale e metodologica, nonché nell'approccio all'attività lavorativa.

Tale riflessione mette in evidenza l'importanza che assume l'ambiente di lavoro e quindi la delicatezza della scelta dello stesso. Sarebbe difficile pensare, infatti, che un buon tutor possa sopperire alle carenze strutturali ed ambientali del luogo di lavoro prescelto.

E così l'individuazione del tutor risulta un

valutare attentamente le caratteristiche dell'ente che dovrà accogliere il tirocinante e le qualità specifiche riferibili, oltre ovviamente all'esperienza clinica, anche alla leadership esercitata dal tutor, alle sue capacità comunicative, alle abilità espresse nella presa di decisioni, all'interesse nutrito per la crescita professionale del tirocinante. Altri autori suggeriscono di considerare ulteriori caratteristiche aggiuntive quali il possesso di abilità organizzative, l'interesse per gli studenti oltre, evidentemente, la competenza educativa già maturata.

Prof.ssa Maria Grazia De Marinis
Università Campus Bio-Medico di Roma

IL TIROCINIO: SCAMBIO CULTURALE ED ESPERIENZA PROFESSIONALIZZANTE

Per lo studente, il tirocinio è fondamentale per l'acquisizione di professionalità.

La professionalità richiede l'acquisizione di nuovi contenuti professionali e di formazione, condizione fondante l'esercizio professionale, ma nel processo di crescita il tirocinante ha bisogno che le sue conoscenze si traducano in competenze, in modo da divenire parte integrante della sua professionalità.

Il termine professionalità per un operatore del sociale racchiude le più ampie accezioni: il bagaglio tecnico e il metodo rigoroso, la gestione della propria affettività, il codice deontologico e infine l'agire etico nella relazione con gli utenti. Tali contenuti durante il tirocinio vengono trasmessi attraverso quello che Wenger (1991) definiva come coinvolgimento degli individui in veste di "partecipanti periferici legittimi" nelle comunità in cui fanno pratica.

Funzione essenziale in tale processo è quella svolta dai tutor: tutor interno alla struttura e tutor esterno universitario. Il tutor interno, che ha l'esperienza concreta del lavoro e delle persone con cui il tirocinante si confronta, è responsabile, in un certo senso, dell'utilità dell'esperienza, come formazione e come crescita professionale. Il suo lavoro di supervisione gli consente di acquisire due punti di vista differenti sul suo operato: il proprio e quello del tirocinante. Quando il tirocinante si confronta con le difficoltà e i compiti proposti, la supervisione funziona come una sorta di problem solving, come ricerca di soluzioni di problemi vecchi e nuovi, anche attraverso il richiamo al bagaglio teorico e tecnico del tirocinante. Compito invece del tutor universitario è il ricordare al tirocinante la teoria a cui rifarsi nella sua costruzione professionale: può proporre metodologie, e ricordare il rigore con cui debbano essere applicate, può porre l'accento su idee buone rilevate dai libri che ora possano essere sviluppate ed applicate. In un vecchio lavoro di Guest e Bentler gli autori ricordavano tre diversi livelli di supervisione utili nella formazione: il primo livello, rappresentato dall'attenzione alle capacità tecniche non

specifiche, o potremmo dire all'individuazione di uno stile personale del tirocinante, che potrebbe essere più razionale o affettivo, entusiasta o prudente, innovativo o scrupoloso.

Un secondo livello, in cui il tirocinante riflette sugli aspetti teorici concettuali e sui modelli di elaborazione dell'esperienza, metodo e strumenti applicativi. Un terzo livello, infine, rappresentato dalla supervisione del rapporto tra tirocinante ed utente, cogliendo anche quali siano gli schemi interpersonali suoi propri nella relazione con l'utente: la paura, il desiderio di aiutare, l'emotività, il miraggio di risolvere ogni problema umano di chi ha di fronte.

Il tirocinante può essere una risorsa preziosa per la struttura in cui svolge la sua esperienza, e non certamente perché può compensare eventuali falle di

e di agire).

Il primo aspetto, che riguarda l'ambito delle conoscenze, può essere utile a quegli operatori che, se pur desiderosi di formazione, risucchiati dai compiti quotidiani, hanno poche occasioni di stimoli culturali. Sotto tali aspetti, il giovane studente, immerso invece in una esperienza universitaria, ha una importante valenza culturale. L'esperienza di tirocinio nei migliori casi, richiama alla sua mente idee e modelli teorici come possibile guida alla prassi e gli consente di proporre interventi a volte creativi, nuovi e mirati.

Dal punto di vista emotivo, d'altronde, l'apporto del tirocinante è altrettanto significativo. Nel lavoro sociale può succedere che gli operatori si sentano affaticati per lo sforzo continuato di rispondere alle richieste di casi umani

Ho effettuato un tirocinio di quattro mesi, previsto nel piano di studi, presso il Centro diurno "Alberto Sordi". Ho svolto il tirocinio in un centro anziani perché, nel mio percorso universitario, ho affrontato la tematica dell'anzianità raramente o in maniera marginale.

Far parte, anche per un breve periodo, di una struttura come il Centro Alberto Sordi, è stata un'opportunità importante: ho potuto conoscere meglio l'anziano, i suoi bisogni, il funzionamento di un centro diurno, le attività che vi si svolgono, cosa può fare un educatore con e per gli anziani..

Nel Centro sono stata accolta con calore dal personale, dai volontari e dagli anziani stessi. Seguita ed inserita nelle attività del Centro a diretto contatto con gli anziani, ho potuto conoscerli direttamente, farmi conoscere, capire lo svolgimento delle attività, nonché applicarmi, in affiancamento alle operatrici. Esse, sempre attive nell'ottica della stimolazione e del mantenimento delle abilità intellettuali e fisiche nell'anziano, operano in diverse aree: cognitiva e culturale (come la rassegna stampa, informatica), corporea (ginnastica dolce), espressiva (attività teatrali e musicali), manuale (disegno, riciclo).

Il gruppo di anziani essendo eterogeneo (per età, provenienza, grado di scolarizzazione, grado di autonomia), mi ha permesso di entrare in contatto con anziani con difficoltà di vario tipo, caratteri, realtà distinte.

È stata un'esperienza che mi ha arricchito molto non solo a livello formativo ma anche personale.

Simona Moschetto

*Studentessa in Scienze dell'educazione
Università degli Studi di Roma Tre*

personale della struttura, o perché gli si possono scaricare i lavori ingrati o considerati gravosi, perché inutili, ma perché costituisce un elemento di novità cognitive (porta conoscenze recenti, frutto del suo percorso universitario) ed emotive (perché pieno di entusiasmo, di energie e di voglia d'imparare

gravi e complessi, a volte d'impossibile soluzione. La passione dei tirocinanti, in questi casi, interviene in tali dinamiche spezzando l'usura lavorativa e costituendo un "valore aggiunto" di forte impatto sull'utente che ne usufruisce.

*Prof.ssa Susanna Pallini
Università degli Studi Roma Tre*

14° ANNIVERSARIO DELL'ASSOCIAZIONE ALBERTO SORDI Un'occasione per fare il punto su Trigoria

Nata nel giugno 2002, nel luglio dello stesso anno l'Associazione apre il centro diurno per anziani fragili a Trigoria dove, al di là delle abitazioni esistenti, come enti presenti era praticamente unica.

L'area arborea di decima malafede già c'era, ma il primo vincolo paesistico risale al 1985, seguito poi nel 1996 dalla perimetrazione dell'area e infine, in attuazione della legge regionale n.29 del 6 ottobre 1997, dall'inserimento fra le aree protette gestite dall'ente regionale Roma Atura, che nasce appunto nell'ottobre 1997. Il Campus Bio Medico SpA - ente promotore dell'Università Campus Bio Medico, nato nel 1993 come Libero Istituto Universitario, divenuta Università nel '99 - di fatto fisicamente non c'era, se non con alcuni suoi ambulatori ortopedici e con i servizi di fisioterapia. La scuola, che ancora non si chiamava Marta Russo, c'era, ma era una piccola realtà scolastica in un'area periferica di Roma. Nei 14 anni trascorsi abbiamo visto crescere: l'università Campus Bio Medico, con il policlinico, il Prabb e, via via, le distinte facoltà, il polo di ricerca Prabb, con i relativi edifici (corso di laurea in Scienze dell'alimentazione e della nutrizione umana,

corso di laurea in Tecniche di radiologia medica per immagini e radioterapia, corso di laurea in Ingegneria industriale, propedeutico al corso di laurea magistrale in Ingegneria biomedica e al corso di laurea magistrale in Ingegneria chimica per lo sviluppo sostenibile); Roma Natura, che, in questi ultimi anni, con una presenza ricca di propositi, è andata oltre il parco, rivolgendo la sua attenzione anche al territorio circostante; la piccola scuola di Trigoria che, divenuta Istituto comprensivo, assume nel 2009 il nome Marta Russo, con tre plessi a Trigoria e tre a Vallerano con più di 1000 alunni dai 3 ai 14 anni, nei livelli scuola d'infanzia, primaria e secondaria di primo grado. L'associazione CasAmica, nata

nel 1986 a Milano con una prima casa di accoglienza: oggi le case sono 4. Nel 2010 l'associazione intraprende "l'opera sua più bella": la casa dei bambini,



GLI ENTI PRESENTI A TRIGORIA

- Associazione Alberto Sordi, Onlus, promossa nel 2002 da Alberto Sordi e accreditata nel Registro Unico Cittadino - R.U.C. - di Roma per i servizi alla persona anziana. L'associazione accoglie nel centro diurno di Trigoria, in convenzione con il Municipio IX, un significativo numero di anziani fragili.
- Campus Bio-Medico SpA, Ente promotore dell'Università Campus Bio-Medico, si occupa dello sviluppo di nuovi progetti dell'Ateneo, mettendo a disposizione risorse manageriali ed imprenditoriali.
- CasAmica Onlus, organizzazione non lucrativa di utilità sociale, dal 1986, a Milano, accoglie malati e loro familiari in difficoltà provenienti da tutta Italia per curarsi negli ospedali della città. Le 4 case di accoglienza, aperte 365 giorni all'anno, dispongono di circa 100 posti letto. Nelle case gli ospiti trovano il conforto, la dedizione e il sostegno nel rispetto di uno stile di accoglienza sempre attento a creare un ambiente confortevole e familiare. Nel 2016, due nuove sfide: l'apertura di una casa di accoglienza a Lecco e una a Roma.
- Istituto Comprensivo Marta Russo, serve i quartieri di Trigoria e Vallerano, con tutti gli ordini di scuola del ciclo primario. La sfida educativa dell'istituto è quella di creare una vera continuità del curriculum verticale, dalla Scuola d'Infanzia fino al termine del primo grado d'istruzione. La scuola mira a favorire negli alunni, la crescita ed il consolidamento dello spirito di appartenenza alla comunità territoriale e della consapevolezza del proprio ruolo nella famiglia e nelle altre comunità che frequentano. In questi anni l'istituto ha sviluppato forme di collaborazione con gli enti territoriali e con le famiglie per creare una continuità educativa orizzontale.
- RomaNatura, ente regionale per la gestione del sistema delle aree naturali protette nel Comune di Roma, di cui fa parte anche il parco di Decima-Malafede, ha più di 16.000 ettari di natura protetta che contano la presenza di oltre 1000 specie vegetali, 5000 specie di insetti e altre 150 specie fra mammiferi, uccelli, anfibi e rettili; presenze archeologiche, monumenti, ville e casali. L'educazione ambientale, sin dalla sua istituzione, è una delle attività principali di Roma Natura.

14° ANNIVERSARIO DELL'ASSOCIAZIONE ALBERTO SORDI

dedicata all'ospitalità di bambini ammalati e delle loro famiglie.

Quest'anno, a settembre, ha aperto due case, una a Lecco ed una proprio a Trigatoria. Durante questi anni, tutti impegnati nell'attività con gli anziani, il lavoro svolto, al di là dall'essere un servizio di assistenza in convenzione con il Municipio IX, è stato un'attività sociale, patrimonio del territorio, lievito di crescita della società, che ha portato l'associazione a collaborare e a stringere rapporti con vari enti: comunità di Sant'Egidio, centri anziani di Trigatoria e di Spinaceto, istituto Romano San Michele, istituto Marta Russo, istituto Giulio Verne, parrocchia del Torrino sud, e naturalmente anziani e familiari, volontari e persone di Trigatoria, costituendo in modo naturale una rete sociale in continua crescita. Oggi a Trigatoria e sue prossimità, si ritrovano quindi cinque enti distinti, impegnati in diversi settori, ma con interessi socio-cultural-formativi e

con chiari obiettivi di solidarietà comuni: contribuire, nel rispetto dei propri obiettivi istituzionali e della valorizzazione delle proprie specificità, anche alla crescita delle persone del territorio in cui operano, in particolare, appunto, quello di Trigatoria.

Alla luce di questi fatti gli enti indicati sono stati invitati alla ricorrenza del 14° anniversario e hanno partecipato a un incontro di conoscenza e presentazione in aula magna, possibile base di un percorso comune di approfondimento di quali iniziative e/o progetti, durante l'anno, potrebbero essere realizzati insieme a Trigatoria, tenendo conto delle proprie specificità e delle necessità ed obiettivi dell'area in cui gli enti sono presenti: *Conosci e vivi il territorio, un contributo alla crescita socio culturale di Trigatoria*. La tavola rotonda svoltasi in un clima familiare, vivace e brillante, ha evidenziato, con il sentito plauso del pubblico, l'interesse e la disponibilità

dei diversi enti all'avvio di una collaborazione per la individuazione e realizzazione di possibili progetti comuni.

Forse il prossimo anno, sarebbe bello, si potrà festeggiare in contemporanea il 15° anniversario dell'associazione ed il 1° anniversario di questa collaborazione sul territorio. Di buon auspicio certamente, è stata la firma, proprio nella giornata, di un protocollo d'intesa fra l'Istituto omnicomprensivo Marta Russo e l'Associazione Alberto Sordi, mirante a realizzare un'attività intergenerazionale fra gli anziani del centro e gli alunni dell'istituto.

La serata è continuata in terrazza con la tradizionale cena con gli anziani e loro familiari, seguita dal simpatico e applaudito spettacolo d'intrattenimento "Canti e prosa", interpretato dagli anziani.

Ennio Di Filippo

PELLEGRINAGGIO ALLA MADONNA DELLA SORRESCA

Assistiti da una splendida giornata primaverile, abbiamo accompagnato gli anziani dell'Associazione, con una decina di altri volontari, in pellegrinaggio al Santuario della Madonna della Sorresca sul lago di Paola (detto anche di Sabaudia), un grande lago salato posto subito dietro le dune del mare. Durante il viaggio abbiamo illustrato ai presenti le caratteristiche del territorio attraversato, le paludi pontine, noto, fino a un secolo fa, soprattutto per la sua insalubrità, la malaria e la presenza di banditi. Poi la zona venne bonificata fra le due guerre grazie anche all'arrivo di numerose famiglie venete che hanno dato il nome a molte località (una per tutte Borgo Grappa) e portato la loro laboriosità e le consuetudini che ancora permangono. Per inciso ricordiamo un magnifico libro, "Canale Mussolini" di Antonio Pennacchi, che narra le vicende di quel periodo e di cui facemmo la recensione qualche tempo fa. Abbiamo inoltre parlato del luogo del pellegrinaggio, un piccolo Santuario nato nel medioevo per mano di monaci benedettini e della leggenda che avvolge il posto, che ha particolarmente affascinato gli anziani. In sintesi un gior-

no i pescatori tirarono su dalle acque del lago un grosso peso che invece di una grande pescata si rivelò una statua lignea della Madonna col Bambino.

Questa fu subito collocata in una chiesa ai piedi del Circeo, ma il giorno dopo scomparve e fu ritrovata su un albero di fronte al luogo del ritrovamento. Gli abitanti così capirono che lì andava costruita l'attuale cappella.

Appena arrivati siamo rimasti tutti colpiti dalla bellezza e spiritualità del luogo: una piccola chiesetta attornata da vegetazione e fiori e subito davanti il lago immerso nel silenzio, anche forse per il giorno feriale e per il divieto di motori sulle acque. Ci siamo quindi tutti riuniti in preghiera, prima con il Rosario scandito dalla voce di Laura poi nella Messa officiata dal nostro caro don Marino. Questo è stato il culmine della giornata, in cui ognuno di noi, aiutato anche dall'atmosfera piena di serenità dell'ambiente si è sentito più vicino, nel suo intimo, al Signore ed ai propri cari che ci hanno lasciato. Dopo questi momenti di profondo raccoglimento, siamo andati nelle vicinanze in una trattoria, "La colomba", con una vista stupenda sul lago. Tutti davvero sod-



disfatti per aver passato una meravigliosa giornata, e dopo un pranzetto di tutto rispetto, abbiamo alla fine cantato insieme, sotto la guida di Errico, il nostro Inno all'Italia. I commenti finali, raccolti sul bus durante il viaggio di ritorno, ci hanno confermato che tutti gli anziani hanno apprezzato molto il pellegrinaggio, sia per il luogo prescelto, sia per l'allegria atmosfera creata durante il viaggio, ed infine per la bontà del cibo (il che non guasta mai, anzi!). Se poi teniamo conto che tutti hanno piacevolmente chiacchierato fra di loro e richiesto a gran voce la ripetizione di tali eventi, possiamo ragionevolmente considerarla una giornata davvero riuscita sotto ogni aspetto.

Giacomo Predassi

PREMIO ALBERTO SORDI 2016

Da undici anni, il 15 giugno, la Fondazione Alberto Sordi ricorda il grande Alberto, nel giorno del suo compleanno. Anche quest'anno, grande partecipazione nella grematissima sala dell'Auditorium Parco della Musica, per la undicesima edizione del premio intitolato al Alberto Sordi.

Nella serata di omaggio al mitico Albertone, presentata da Fabrizio Frizzi, quasi emozionata nel tracciare un ritratto dell'attore, un momento speciale di simpatia ed allegria si è avuto quando Fabrizio ha chiamato sul palcoscenico un gruppo di anziani della "Compagnia ex-giovani" della Associazione Alberto Sordi, che si sono esibiti in una serie di rapidi sketch, con battute fulminanti, nel più puro stile di cabaret, che anche il grande Albertone ha praticato da giovane.

È seguito poi un altro momento, anche esso coinvolgente, ma per un motivo



La consegna della targa ricordo all' Ing. Sergio Utili

diverso: un saluto a Sergio Utili, che ha lasciato la Direzione della Fondazione Alberto Sordi, ed un cordiale benvenuto al nuovo direttore Ciro Intino.

Accanto ai vincitori del Premio, Serena Autieri, Pippo Baudo, Giorgio Panariello e Catherine Spaak, intrattenuti da Fabrizio Frizzi e Stefania Binetti, segretario generale della Fondazione Alberto Sordi e ideatrice della serata, tanti ospiti del mondo dello spettacolo hanno contribuito ad arricchire una serata tutta all'insegna della solidarietà: la solidarietà di Maria Assunta Civitella, madre di cinque figli e affidataria di altri cinque bambini, premiata anche lei sul palco con la

scultura in foglia d'oro realizzata dal Maestro scultore Egidio Ambrosetti; la solidarietà del pubblico che partecipando alla serata ha contribuito a sostenere i progetti di ricerca sul morbo di Alzheimer e sul recupero motorio post-ictus, entrambi condotti dall'Università Campus Bio-Medico di Roma e illustrati durante la serata dal prof. Vincenzo Di Lazzaro, responsabile dell'Unità di Neurologia.



I premiati



I nostri attori

Grazie Sergio, perché in questi lunghi 11 anni abbiamo affrontato e superato insieme tante sfide e condiviso tanti momenti importanti per la nostra Fondazione.

Noi ti siamo molto grati, perché sei stato il punto di riferimento per mantenere e trasmettere i valori che hanno ispirato la nostra attività.

Ti ringraziamo per l'affetto con cui hai saputo guidarci e per aver messo il tuo impegno e la tua integrità morale a servizio di questa Fondazione regalandoci l'entusiasmo nel proseguire questo cammino.

Per noi è stato un privilegio lavorare con te e ti ringraziamo di averci accompagnato nel realizzare e onorare il sogno di Alberto.

Stefania Binetti

LONGEVITÀ ATTIVA

(dalla prima pagina)

Un'analisi incentrata sul concetto di interesse in John Dewey nella prospettiva dell'educazione dell'anziano ha evidenziato che gli interessi costituiscono le fondamenta sulle quali si può erigere l'educazione permanente. Partendo dagli interessi propri dell'anziano è possibile coltivare la sua formazione, favorendo il mantenimento delle capacità personali, anche quelle sopite, e la messa in atto di capacità creative volte a suscitare un senso di continuità con il vissuto trascorso e a facilitare un efficace inserimento e permanenza nel proprio tessuto sociale. Per fare questo è necessario conoscere ogni anziano, la sua storia, il continuum delle sue esperienze e, quindi, i suoi interessi. Questo è quanto si sta facendo con il progetto "Come dare vita agli anziani. La formazione degli anziani a partire dai loro interessi" finanziato dalla Fondazione Alberto Sordi e realizzato dal F.A.S.T. Istituto di Filosofia dell'Agire Scientifico e Tecnico - UCBM e dalla Associazione Alberto Sordi presso il Centro Diurno Anziani Fragili.

Il progetto ha portato all'istituzione di un laboratorio pedagogico finalizzato ad una maggiore conoscenza degli interessi che da sempre hanno mosso, in modo consapevole o inconsapevole, gli anziani per giungere alla definizione e progettazione di attività di gruppo in grado di mantenere attive le facoltà psico-fisiche della persona.

Gli obiettivi concreti che il laboratorio si propone di raggiungere sono:

1. individuare, registrare ed analizzare gli interessi che muovono gli anziani ad agire nel presente e quelli che li hanno mossi in tutto il corso della loro vita;
2. partendo dagli interessi attuali rilevati, studiare contenuti e metodologie adatte a persone in età avanzata per elaborare una specifica attività di formazione pilota che miri a mantenere attivi gli anziani: una formazione che, partendo dai loro interessi, li aiuti ad acquisire atteggiamenti e comportamenti attivi, utili alla gestione della vita quotidiana;
3. sperimentare l'attività di formazione con gli anziani;
4. formare gli operatori.

L'attività di ricerca condotta nel la-

boratorio pedagogico possiede dei tratti che la rendono molto simile alla scuola-laboratorio teorizzata da John Dewey. Il pensatore americano, in concomitanza con la sua riflessione pedagogica sul concetto di interesse, nel 1896 fondò e diresse una scuola elementare annessa all'Università di Chicago nella quale si dedicò allo studio degli interessi dei ragazzi che la frequentavano e all'evoluzione di tali interessi in loro.

Allo stesso modo, il Centro Alberto Sordi per Anziani Fragili, prossimo all'Università Campus Bio-Medico di Roma, si propone di conoscere gli interessi dei propri utenti e la loro evoluzione nelle ultime età della vita.

La differenza sostanziale tra i due laboratori pedagogici risiede nell'età dei frequentanti: mentre i giovani che Dewey studiava erano mossi da interessi, impulsi "incontenibili" proprio a ragione della loro giovane età, negli anziani - sempre a motivo della loro età ma anche per storia di vita, condizioni di salute, capacità personali e competenze culturali - spesso tali impulsi sono quiescenti poiché non hanno avuto modo di manifestarsi. Infatti, se da un lato molti anziani hanno avuto la possibilità e la fortuna di seguire i propri interessi in tutto il corso della loro vita, riuscendo così a ricostruire la loro evoluzione nel continuum delle loro esperienze, e ad essere ancora in grado di dirigere il proprio percorso formativo, molti altri anziani hanno dovuto invece abbandonare i loro interessi, le loro attività autonome per scegliere attività eteronome, ossia un lavoro sul modello di quello industriale di cui parlava Dewey.

Ebbene, proprio questi anziani necessitano di essere aiutati a focalizzare la loro attenzione sui propri interessi per divenirne consapevoli.

Nel nostro laboratorio pedagogico abbiamo ritenuto utile utilizzare un'intervista biografica semi-strutturata a ragione dell'età avanzata di molti anziani, delle loro condizioni fisiche e della loro diversa preparazione culturale. Le domande dell'intervista mirano a far emergere quali dei quattro interessi individuati a suo tempo da Dewey in Scuola e società - interesse



per la conversazione-comunicazione, interesse per la fabbricazione o la costruzione delle cose, interesse per l'indagine o la scoperta, interesse per l'espressione artistica - hanno mosso e muovono l'agire di ogni singolo anziano, nonché come tali interessi siano evoluti nel corso della vita, in particolar modo nelle ultime fasi.

L'obiettivo, in estrema sintesi, è comprendere come i quattro tipi di interessi sopra riportati abbiano rappresentato e rappresentino le risorse naturali dal cui impiego è dipesa e/o può dipendere ancora l'attiva crescita degli anziani e dei grandi anziani. Una attività formazione che si radichi negli interessi degli anziani consentirà sia di superare alcune forme riduttive di educazione per la terza e quarta età (Università della terza età, Centri sociali ricreativi) sia di conseguire un'educazione attiva (deweyanamente intesa) e, quindi, un'anzianità attiva. Partendo dagli interessi degli anziani è possibile mantenere attive le loro capacità (cognitive, artistiche, sociali, ecc), consentendo loro di recuperare e/o mantenere quella sicurezza e quella forza che derivano dall'essere a proprio agio con sé e con gli altri, con ricadute positive nelle relazioni in casa, in famiglia e nei gruppi sociali di appartenenza.

*Prof.ssa Maddalena Pennacchini
Università Campus Bio-Medico di Roma*

ALIMENTARSI BENE: UN DOVERE PER TUTTI

Nell'inconcludenza dei potenti della terra ci voleva l'enciclica "Laudato sii" per ricordare "a ogni persona che abita questo pianeta", e quindi a ciascuno di noi, che la terra è una grande arca in cui tutte le specie devono trovare adeguata protezione e pari diritto alla vita. Che ciò sia necessario già lo scrisse l'Oms - Organizzazione Mondiale della Sanità - quasi cinquanta anni fa. L'enciclica di Papa Francesco rappresenta però una svolta epocale: curare e proteggere ogni forma di vita non è semplice convenienza da valutare sul piano pragmatico-utilitaristico; è imprescindibile dovere etico. Se, da cattivi usufruttuari del pianeta, continueremo a distruggere gli habitat, ad inquinare, a causare cambiamenti climatici che mettono sempre più in pericolo molte forme di vita e allungano di anno in anno la lista degli animali a rischio di estinzione, saremo tutti corresponsabili di un accorciamento della speranza di vita dei nostri figli e dei nostri nipoti.

All'appello di Papa Francesco l'Associazione Alberto Sordi, in collaborazione con il Sanum, ha voluto rispondere con due iniziative, rivolte rispettivamente alle due componenti sociali oggi più esposte a rischi, immediati e futuri: gli anziani e i giovani.

Per gli anziani, in collaborazione con il IX Municipio di Roma è stato organiz-

del Municipio. I primi tre incontri sono stati dedicati rispettivamente al come, al quanto e al quando convenga alimentarsi per mantenere in buona forma il proprio corpo, favorendo la pronta eliminazione e/o riparazione delle cellule e dei tessuti che sono stati guastati dal passare del tempo. Nel primo incontro sono stati trattati i principi nutritivi (proteine, carboidrati, grassi, vitamine e sali minerali) spiegando l'importanza di ognuno di essi; in che fonte alimentare trovarli; come si collocano all'interno della piramide alimentare e, infine, come deve essere necessariamente composto un piatto sano.

Il secondo incontro verteva sulla quantità del consumo giornaliero degli alimenti (sia solidi che liquidi), in maniera tale da rendere consapevole il soggetto del quantitativo necessario per stare bene in salute, senza andare né in deficit calorico e né in sopravanzo calorico e mantenersi normoidratato. Sono state spiegate le due tipologie di sana alimentazione a breve e a lungo termine. La prima prevede il consumo di 5 pasti giornalieri (colazione, pranzo, cena e due spuntini), mentre la seconda il consumo al massimo di 3 pasti (colazione, pranzo e cena). Con la tipologia di sana alimentazione a breve termine si intende preservare al meglio la massa muscolare, favorendo un calo ponderale della massa grassa, facendo percepire il meno possibile la fame al paziente (modalità applicata dai nutrizionisti). Con la tipologia di sana alimentazione a lungo termine viene percepita maggiore fame, ma, al tempo stesso, viene garantito un miglior mantenimento della "qualità" delle cellule e il ricambio delle cellule vecchie irrimediabilmente danneggiate con cellule nuove e quindi ben funzionanti (modalità questa preferita dai gerontologi).

Nel terzo incontro è stato affrontato anche il tema della conservazione e della cottura degli alimenti. L'argomento ha destato grande interesse negli anziani, tutti desiderosi di salvaguardare la qualità della propria spesa, e i principi nutritivi nell'alimento, anche utilizzando



una metodica culinaria appropriata.

Nel quarto incontro, è stato trattato un tema di particolare rilievo per gli anziani fragili: i cambiamenti climatici e i loro effetti sul corpo umano, e come difendersi al meglio dalla calura estiva, sempre più pericolosa.

In quest'ultimo incontro sono stati dati consigli utili su come affrontare la calda estate e, al tempo stesso, che cosa è doveroso fare da parte nostra al fine di rispettare l'ambiente senza "stressarlo" ulteriormente. È doveroso ricordare che nel nostro piccolo siamo tutti responsabili di questi cambiamenti climatici.

Per i giovani, la componente umana alla lunga più a rischio, quella che dovrà vivere ormai in età matura o anziana la crisi degli anni 2050 in un mondo impoverito di ogni risorsa, che ricorderà il 2015 come un anno dal clima particolarmente fresco e gradevole, l'iniziativa della Associazione Alberto Sordi si è svolta in collaborazione con il Distretto Rotary 2071 e con la Fondazione Casa di Riposo Belvedere e si è concretizzata nella stampa di 10000 copie di una dispensa che aggiorna le conoscenze impartite dai programmi ufficiali ministeriali della classe di scienze delle scuole superiori fornendo agli allievi tutte le più recenti conoscenze utili a tutelare la salute nel tempo, e nella motivazione dei docenti al miglior uso di questo presidio didattico. Già in questo primo anno, si conta di raggiungere, e di informare su come difendere al meglio la propria salute, almeno 10000 famiglie, quasi il 5% della popolazione toscana. È prevista la verifica dei risultati raggiunti e si studia come proseguire il programma negli anni futuri.

Prof. E. Bergamini

Dr. G. Gaspa - Dr. D. Franco



zato il corso "Le regole alimentari della buona vita: godiamoci la buona tavola (istruzioni per l'uso)". L'attività formativa teorico-pratica è stata articolata su quattro incontri interattivi.

Il materiale didattico, sperimentato con successo a favore degli utenti del centro per la salute dell'anziano e dei loro famigliari, è ora disponibile a tutte le strutture per la assistenza agli anziani

MATTINATE MUSICALI

Per gli “anziani” - liberi da impegni lavorativi e molto spesso anche alleggeriti da incombenze familiari - si pone il problema di come riempire con altre attività interessanti da un punto di vista fisico e mentale le loro numerose ore libere. Un problema complesso e sempre più importante anche a motivo dell’allungamento della vita e del fatto che si arriva molto spesso ad età avanzate in ottime condizioni fisiche e mentali. Mi sono allora chiesto (appartenendo anch’io a questa categoria di anziani) se potevo dare un contributo al riempimento di queste ore libere dei miei colleghi anziani nell’ambito delle attività del Centro per la Salute dell’Anziano dell’Associazione Alberto Sordi.

A questo fine, il mettere a disposizione di questa forma di volontariato il mio passato professionale nel settore dell’economia e dell’industria era senz’altro da escludere. Troppi e piuttosto complicati sono gli aspetti specifici della mia passata attività professionale per pensare che potessero essere di interesse per gli anziani che frequentano questo Centro.

Più interessante e fattibile mi è sembrato lo sfruttamento di una mia passione (da amateur, non da esperto) per la musica.

Per la musica classica in particolare, alla quale sono giunto non grazie ad una formazione musicale specifica, ma attraverso una consuetudine all’ascolto, che si è evoluto dalle canzonette della giovinezza alla grande musica classica della maturità.

Questa idea è sembrata interessante ai dirigenti del Centro e così abbiamo iniziato un programma musicale che si svolge ormai da molti mesi ogni giovedì mattina, con soddisfazione degli anziani che lo seguono. All’inizio abbiamo incominciato con l’ascolto essenzialmente di brani di musica leggera, utilizzando cd.

Un programma, quindi, solo audio. Ci siamo però rapidamente resi conto

che, pur non essendo indispensabili, anche le immagini possono essere utili per arricchire e meglio gustare i brani musicali. Siamo allora passati alla musica anche vista, reperendo su internet e proiettandole su uno schermo esecuzioni di brani musicali non soltanto di musica leggera, ma anche di musica classica. Questa evoluzione dei nostri programmi musicali, sia sul piano tecnico della riproduzione dei brani (da solo ascolto ad ascolto e visione), sia sul piano del contenuto (musica leggera e musica classica) pare che funzioni e sia gradito dagli anziani del Centro.

Ed è proprio sul contenuto dei programmi delle mattinate musicali che vorrei spendere due parole di chiarimento.



Nel gruppo degli anziani che frequenta queste mattinate musicali, la maggioranza (anche a motivo dell’età e dall’assenza di una specifica preparazione musicale) ha familiarità con le canzoni del dopoguerra, con il grande e famoso repertorio della canzone napoletana, con alcune grandi romanze del passato (quelle, per esempio, di Francesco Paolo Tosti), con musiche da film e con arie e brani delle più note opere liriche.

La conoscenza del repertorio più squisitamente classico non è molto diffusa. Abbiamo quindi tenuto presente questa situazione e, per cercare di fare cosa gradita ai nostri anziani, abbiamo organizzato mattinate con in programma brani il più possibile confacenti con le caratteristiche e presumibilmente desiderata della maggioranza

del nostro pubblico: canzoni del dopoguerra, canzoni napoletane e romane ed anche di altre regioni italiane, arie e sintesi da opere liriche, musiche da film, canzoni straniere di grande successo.

Ma non abbiamo rinunciato a proporre anche brani più vicini alla musica classica, se non addirittura di musica classica tout court. E per far questo - e rendere più facile l’ascolto del brano classico per i meno abituati a questo genere di musica - ci siamo serviti di un escamotage che ci ha consentito di proporre brani di musica classica attraverso motivi appartenenti al repertorio della musica leggera.

E mi spiego con qualche esempio.

Come è noto, la famosa canzone “Tristezza” [È triste il mio cuor senza di te...] è basata su un noto brano di Chopin [lo Studio Op. 10, n.3]; la canzone “Tornerai” [Tornerai da me ...] si basa sul famoso Coro a bocca chiusa dalla Madama Butterfly di Puccini; la canzone “Straniero in Paradiso/ Stranger in Paradise” [Nel sognar son salito tra gli angeli .../Take my hand, I’m a stranger in Paradise...] sfrutta la musica delle Danze Po-

lovesiane dall’opera Il Principe Igor di Borodin. Abbiamo anche proposto brani classici tratti da colonne sonore di film, come, per esempio, l’adagio del Concerto per clarinetto e orchestra K 622 di Mozart dal film La mia Africa, o il famoso Adagietto della Quinta sinfonia di Mahler dal film Morte a Venezia di Luchino Visconti. Per diversi frequentatori delle nostre mattinate musicali è stata una sorpresa scoprire che alla base di alcune famose canzoni ci fossero brani classici e la conoscenza di queste canzoni ha favorito l’ascolto dell’originale classico, rendendo alcuni partecipanti alle mattinate musicali più curiosi e desiderosi di aprirsi anche ad un genere musicale meno frequentato, un po’ più “difficile”, ma senza dubbio ricco di nuove emozioni. *(continua a pag.10)*

MATTINATE MUSICALI

(segue da pagina 9)

A me ed al mio amico Ennio Piccirilli che collabora con me nella preparazione di queste mattinate musicali, è sembrato molto pratico ed efficace questo modo di proporre e diffondere la conoscenza e l'amore per la musica classica partendo da noti brani così detti leggeri per approdare, appunto, a brani classici. Sempre per diffondere la conoscenza e l'amore per la musica classica, pensiamo di inserire con una certa regolarità brani classici nelle nostre mattinate musicali, evitando tuttavia che queste diventino troppo pesanti e perdano la loro fondamentale natura di intrattenimento distensivo.

A questo fine ricorreremo anche a noti arrangiamenti di brani classi-

ci, per una più facile introduzione e comprensione degli stessi. È noto che gli arrangiamenti di brani classici per renderli più vicini alla musica leggera non sono condivisi da tutti e molti puristi non li valutano positivamente. È innegabile tuttavia che per molte persone che hanno scarsa familiarità con la musica classica, mentre sono più abituate all'ascolto della musica leggera, l'arrangiamento può rappresentare un valido ed efficace ponte per avvicinarsi alla stessa.

La presenza (anche se piuttosto contenuta) di brani classici nei nostri programmi musicali non ha solo lo scopo di far intravedere nuovi ed interessanti orizzonti musicali, ma anche quello di impegnare il cervello dei nostri an-

ziani attraverso un ascolto più attento e cosciente, un ascolto che stimoli un raffronto fra i vari temi musicali, una ricerca delle uniformità e delle differenze. Questo approccio è seguito anche per la musica leggera per la quale lo stesso brano lo proponiamo con esecuzioni diverse per stimolare, appunto, comparazioni e valutazioni. In conclusione, i nostri programmi musicali non vogliono limitarsi a fornire 50 minuti di musica di pura evasione senza alcun legame fra i vari brani in programma, ma hanno l'ambizione di cercare di seguire un certo filo logico che favorisca anche un ascolto più attento e stimoli il cervello oltre che il cuore dei nostri anziani.

Giuseppe Sfligiotti

IL TEATRO: UNA SPLENDIDA ED UTILE ATTIVITÀ

Come abbiamo da tempo sperimentato, l'attività teatrale è estremamente utile per la crescita della persona anziana. Essa consente infatti, fra l'altro, un impiego piacevole e proficuo del tempo, aiuta il recupero della memoria e la gestione del linguaggio, stimola le facoltà motorie, implementa le emozioni, insegna a perseguire un obiettivo comune, induce una gratificazione personale: tutti obiettivi che, se raggiunti, propongono nuovi interessi e attenuano le inevitabili difficoltà che l'avanzare dell'età comporta.

L'attività teatrale è da sempre presente nella nostra Associazione che, attraverso l'ormai nota "Compagnia degli Ex-Giovani", ha messo in scena spettacoli di notevole interesse. Ma non tutti gli anziani, in qualche modo "intimiditi" dalla ipotesi di affrontare una disciplina ritenuta di notevole difficoltà, ha finora trovato il "coraggio" di proporsi.

Occorreva perciò trovare una soluzione che incentivasse anche la partecipazione degli indecisi, o comunque di coloro che, sia pure timidamente, palesavano un certo interesse. Tale soluzione è stata trovata in un'attività che possiamo definire propedeutica: un gruppo di gioco, espressività e teatro, "L'allegra sbrigliata", condotto da Adriana Romani, già sperimentata attrice dell'anzidetta Compagnia.

L'ALLEGRA SBRIGLIATA

GRUPPO DI GIOCO, ESPRESSIVITÀ E TEATRO

L'attività di movimento, gioco e teatro che proponiamo è un modo di avvicinarsi al teatro utilizzando la tecnica del gioco: un aspetto molto importante, non solo perché fa sorridere e divertire rievocando la gioscosità dei bambini, ma perché è la via che permette di stimolare la creatività sopita nel tempo; con il gioco teatrale del "facciamo finta che..." i partecipanti si lasceranno andare alla propria spontaneità ed autenticità.

In questa attività sono presenti il movimento e la ritmicità, che facilitano il riscaldamento corporeo ed aiutano a sciogliere le tensioni, creando uno

spazio ed un ambiente non solo giocoso e di fantasia, ma di fiducia col proprio corpo. Infatti le gestualità libere, le camminate nello spazio, l'utilizzo dei vocalizzi e della mimica, aiutano i partecipanti ad acquisire maggiore sicurezza creando una situazione di armonia con se stessi e stimolando la relazione con l'altro.

La fase espressiva è rappresentata dalle improvvisazioni teatrali: "un recitare" senza seguire un vero copione, cioè un costruire storie ed improvvisare battute



attraverso il gioco fantasioso del "chi, dove e perché". L'approccio a questa fase, così delicata e complessa, è graduale: infatti negli incontri che la precedono, la performance viene rappresentata da vari tipi di espressione corporea soft, attraverso un linguaggio non ver-

IL TEATRO: UNA SPLENDIDA ED UTILE ATTIVITÀ

bale, sino ad arrivare alle vere e proprie improvvisazioni.

Questa attività “movimento, gioco e teatro” contribuisce al benessere della persona, aiutando a vivere meglio, favorendo la sicurezza, l'autostima e la consapevolezza di sé; un ambiente protetto e privo di giudizio offre al partecipante la libertà d'esprimersi dando la possibilità di superare la timidezza, apprendere e sperimentare nuove opportunità di vita. Ogni sessione è strutturata in modo che nella 1° fase vi siano esercizi e/o giochi di riscaldamento, scioglimento corporeo e ritmicità, giochi di presentazione, di memoria, di concentrazione, camminate nello spazio con diverse modalità, nonché giochi di contatto, di fiducia, di ruolo, di coppia e di gruppo; sino ad arrivare alla 2° fase in cui la regola principale è il gioco “del facciamo finta che”...

E infine ad una 3° di condivisione finale in cui ogni partecipante racconta le proprie impressioni vissute nell'esperienza: è fondamentale il dialogo e l'ascolto dell'altro. Il “Gioco, espressione e teatro” aiuta l'anziano a scoprire il corpo e la voce, aumentando la propria percezione corporea al fine di potersi esprimere meglio e migliorare la relazione con l'altro, creando così una situazione di armonia con se stessi e con gli altri. Nel corso degli incontri, durante le tre fasi, l'anziano, sentendosi ascoltato e riconosciuto nella propria identità, si sente vivo.

All'interno del gruppo acquisisce maggiore sicurezza, entra in contatto con se stesso e incrementa la voglia di comunicare al gruppo le sensazioni vissute nell'esperienza. Il gruppo è un elemento molto importante: dà loro protezione permettendo che ogni partecipante si

esprima con tranquillità e fiducia in se stesso, facilita la socializzazione, rafforza la propria autostima, fa emergere la vera personalità.

Il gruppo “L'allegria sbrigliata”, che ha lavorato nel primo semestre di quest'anno, ha affrontato subito con gioia e spontaneità la nuova attività, mostrando entusiasmo, voglia di fare, energia, voglia di giocare e di impegnarsi personalmente. Il gruppo ha manifestato molta creatività soprattutto nei giochi con la palla, espressa in varie modalità, nei giochi dei vocalizzi ed esclamazioni nonché nella trasformazione degli oggetti. Il cambiamento è stato graduale: dapprima si è notata una progressiva maggiore scioltezza nel corpo e nelle camminate nello spazio, un'attenzione alla percezione corporea che un semplice contatto fisico, come lo stringersi la mano, suscita in loro. In seguito il corpo è risultato sempre più fluido nei movimenti, raggiungendo col tempo una notevole padronanza di movimento, anche in relazione alle indicazioni che venivano suggerite. Anche l'espressività del viso rispondeva in modo diverso, diventava più appropriata agli esercizi indicati. Questo leggero cambiamento ha comportato in loro determinazione e sicurezza ed un riappropriarsi delle sensazioni corporee, aumentando la fiducia in se stessi e verso il gruppo.

Imparare ad ascoltarsi ha permesso ad alcuni di loro di affrontare la propria timidezza, mostrandosi al gruppo con naturalezza. Un notevole contributo è stato reso dalle improvvisazioni che hanno



completato tutto il lavoro pre-espressivo, aumentando in loro l'autostima.

Una difficoltà, che diversi hanno incontrato, è stato il verbalizzare, ad ogni fine incontro, il vissuto dell'esperienza stessa, sintetizzato, quasi sempre, in “bello e tutto bene”.

Con nostra grande soddisfazione, negli ultimi incontri, ognuno di loro è riuscito a spiegare il proprio sentire dimostrando grande apertura e consapevolezza del cambiamento interiore ed esteriore che era avvenuto. Da ricordare alcune nuove parole emerse: amore per il gruppo, leggerezza, soddisfazione, amicizia, senso di libertà, divertimento, naturalezza, voglia di giocare etc.

Il gruppo è cresciuto pian piano, è emersa in loro tanta espressività, spontaneità, senso di libertà, divertimento, appartenenza e collaborazione, e soprattutto tanta voglia di lasciarsi andare... sono sbocciati come dei fiori!

È stato infine interessante e bello scoprire come si fosse consolidata, all'interno del gruppo, l'amicizia: persone che si conoscevano da molto tempo si sentivano molto più vicine gli uni con gli altri. È la magia del gioco del teatro!!

Adriana Romani

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

IN BELGIO PER SCAVARE CARBONE

Sono emigrato in Belgio, presso la città di Hasselt, dopo la fine della guerra, nel lontano 1948. In Italia non c'era molta possibilità di trovare un lavoro e io, che avevo già superato i vent'anni ed ero il primo di cinque figli, mi sentivo chiamato a contribuire al sostentamento della mia famiglia.

All'epoca Alcide De Gasperi promosse l'emigrazione verso il Belgio per estrarre il carbone dalle miniere, carbone di qualità migliore rispetto a quello italiano. Ricordo di essere partito nel mese di aprile e che, qualche giorno prima della mia partenza, si svolsero le elezioni del 1948.

Prima di accedere al lavoro in miniera si veniva sottoposti ad accurate visite mediche che accertavano lo stato di salute degli aspiranti lavoratori; io fui dichiarato sano ma alcuni vennero espulsi a causa di problemi fisici di vario tipo, come ad esempio l'ernia. Mi ricordo di un uomo che riuscì a superare - non so come - le visite mediche previste prima a Cosenza e poi a Milano per poi essere dichiarato non idoneo una volta arrivato in miniera.

In Belgio siamo stati accolti in qualità di residenti provvisori, ci presero le impronte digitali come forma di riconoscimento - un po' come avviene oggi con gli immigrati che arrivano nel nostro paese, con la sola differenza che all'epoca nessuno si sognava di protestare per questo - e tale rituale delle impronte diventò la nostra firma, tanto che lo usavamo anche per riscuotere la paga. In miniera ho avuto modo di conoscere persone di tutte le nazionalità, gente che aveva collaborato con la Germania di Hitler, persone dell'Est che dovevano far ritorno in Russia, rumeni, ungheresi, ucraini che avevano deciso di lavorare in miniera.

Ogni settimana arrivava un treno dall'Italia carico di mille persone. Ricordo che ad un certo punto del lungo viaggio ci portarono a mangiare all'ECA (Ente Comunale di Assistenza) che ci offrì il pasto; il treno, proseguendo nel suo percorso, faceva tappa in varie stazioni ferroviarie per far salire gli altri migranti pronti a raggiungere il Belgio. Approdai dunque nelle Fiandre, dove si parlava il fiammingo, lingua che non ho

mai imparato grazie alla presenza di molti connazionali italiani con i quali potevo esprimermi in italiano. Per quanto riguarda l'alloggio in cui si viveva, era tutto organizzato dallo Stato.

Il lavoro si svolgeva in tre turni, ciascuno della durata di otto ore. In realtà il lavoro era di sei ore giornaliere ma considerando il tempo del viaggio per raggiungere la miniera, le ore aumentavano. Il personale era diviso in due categorie: minatori e manovali.

I minatori scavavano nella roccia alla ricerca del carbone mentre i manovali, come me, si occupavano di raccogliere il carbone e di sistemarlo in alcuni macchinari ad aria compressa muniti di alcune strisce di lamiera collegate tra di loro che portavano gradualmente avanti il carbone procedendo a scatti. Successivamente, con il passare del tempo e il migliorare delle attrezzature, venne introdotto un nastro che strisciava per terra per trasportare il carbone. Nelle gallerie centrali vi era il trenino con i carrelli; quando questi erano pieni, un macchinario li trasportava fino all'ascensore da dove poi raggiungevano la superficie. La mattina venivano consegnate a tutti i lavoratori due medaglie: mostrando la prima medaglia si otteneva la lampada per riuscire a vedere nell'oscurità dei cunicoli mentre esibendo la seconda si poteva avere accesso agli ascensori.

Essendo giovane e inesperto, iniziai a seguire un uomo che lavorava lì già da un anno. Accorgendomi del mio imbarazzo e percependo la mia paura, mi disse di seguirlo e mi insegnò come muovermi in quell'ambiente; noi novellini eravamo spaventati soprattutto dal boato che si produceva quando il carbone veniva estratto e posato sulle piastre. Il seguire quell'uomo mi portò a trascorrere un mese lontano dal posto cui ero stato realmente assegnato, ma mi servì molto. Fu la mia salvezza, in un qualche modo. Un giorno ci fu un crollo; io e alcuni compagni di lavoro restammo bloccati sottoterra per qual-



che ora. Per fortuna qualcuno riuscì a dare l'allarme e fummo portati in salvo.

I momenti che trascorrevano lontano dal lavoro, quei brevi momenti, li passavo a mangiare, riposare o a parlare di politica con quelle rare persone di cultura che mi capitava di incontrare. Il mio inserimento in quella terra straniera è stato positivo: ero molto apprezzato sul lavoro e la sera, quando capitava, non disdegnavo di bere un bicchiere di birra con i miei compagni. I giornali scrivevano che ci trattavano male, ma non era vero. Mi sono sempre trovato bene in un paese che io giudico civilissimo. Un bel giorno ci dimezzarono i giorni di lavoro. La motivazione era che non si vendeva a sufficienza: i carri di carbone erano fermi, le industrie belliche non lavoravano più. In quel periodo presi la disoccupazione. Quando scoppiò la Guerra di Crimea si iniziò di nuovo a produrre armi e riprendemmo a lavorare come prima. Furono tempi duri, feci ritorno in Italia dopo cinque lunghi anni di duro lavoro.

Confrontare le migrazioni di oggi con quelle di ieri non è semplice. Ci sono aspetti simili ma anche diversi. Quello che mi sento di dire è che è vero che non si possono accogliere tutti, prima o poi dovrà essere posto un freno, un limite; ma non possiamo neanche tirarci indietro davanti a queste persone che cercano accoglienza: come noi fummo accolti in una terra straniera, ritengo sia giusto essere aperti verso gli altri e accogliere a nostra volta chi ha bisogno di aiuto e sostegno.

Romano Gabriele

AUSTRALIA: UN ALTRO MONDO

All'età di venti anni fui costretta a migrare in Australia per volere della mia famiglia, per sostenere mio fratello che faceva l'operaio e guadagnava poco. Accettai volentieri di compiere questo passo perché rispetto a lui avevo studiato di più, avevo altre esperienze lavorative alle spalle ed ero in possesso di vari diplomi tra cui il Diploma Magistrale, quello di taglio e cucito e di telegrafista.

Prima di partire per l'Australia avevo lavorato per la Facis, una ditta di confezioni per abiti maschili, in qualità di cucitrice. Allora ero ancora minorenne e con i primi soldi guadagnati comperai un cappotto nuovo. Fu una grande soddisfazione personale.

Migrai nel 1963: proprio in quel periodo ci fu l'uccisione del Presidente americano John Fitzgerald Kennedy, un evento che mi segnò e per il quale mi dispiacque moltissimo. Per tutto il tempo della mia permanenza a Sidney, alloggiavo presso la sorella di mia madre in un sobborgo chiamato Greenache - le davvo sei dollari per il vitto e l'alloggio - e come primo impiego iniziai a lavorare in una fabbrica di jeans. Il posto di lavoro si trovava non molto lontano da casa mia, per arrivarci prendevo l'autobus, ma solo all'andata: per tornare a casa preferivo percorrere la strada a piedi: era una questione di risparmio. L'orario lavorativo andava dalle 8 alle 17. I primi tempi mi fu chiesto di fare gli straordinari, per cui l'orario si prolungò fino alle 18. Disponevamo di mezz'ora di pausa per il pranzo che io, mentre consumavo il pasto, impie-

gavo a cucire delle minigonne per le mie coetanee per arrotondare un po' e, quando era possibile, ci ricavavo anche una gonna per me. Con i soldi guadagnati mi compravo un paio di scarpe o altre cose utili che potessero servirmi ma non spendevo mai denaro in cose inutili.

Feci venire mio fratello in Australia e il quell'occasione festeggiammo il mio ventunesimo compleanno insieme. Ci iscrivemmo anche ad una scuola serale per imparare meglio la lingua inglese e questo mi aiutò molto a perfezionarmi nel parlare. Nonostante mi trovassi in un altro continente, mi inserii molto facilmente nel nuovo ambiente, dove rimasi per sei anni. Per ambientarmi mi fu di aiuto il mio carattere aperto; mi piacque entrare in contatto con culture diverse dalla mia, dal momento che erano presenti anche greci, libanesi e persone di altre nazionalità. In particolare ho apprezzato la fiducia accordatami dalla mia prima datrice di lavoro, la quale mi affidò incarichi di responsabilità permettendomi di fare molte cose di mia iniziativa. Ricordo che mi diede il permesso di confezionare le gonne con la macchina da cucire prima dell'ora del pranzo; la cosa mi fece sentire importante, mi gratificò. Sotto le feste natalizie ci venivano pagate tre settimane di lavoro e si restava a casa. Lavorai anche in un atelier, sempre come cucitrice di abiti. Ne cucivo anche quindici al giorno. Più in là nel tempo, uscendo con mia zia, incontrai degli italiani che, tra una chiacchiera e l'altra, mi fecero una proposta interessante: lavorare



in un negozio di alimentari. Fu il mio secondo impiego in Australia. Posso dire di essermi guadagnata da vivere, non c'è che dire.

Che differenza trovo tra la mia migrazione e quella dei migranti di oggi? Innanzitutto la mia è stata una migrazione supportata, guidata: mio zio mi anticipò i soldi del viaggio ed andai ad alloggiare da mia zia, la sorella di mia madre. Non partii alla ventura, come si fa oggi. Avevo degli agganci, qualcuno cui rivolgermi e trovai subito lavoro: arrivai il sabato e il lunedì seguente avrei già dovuto iniziare a lavorare. Sono partita con un'arte in mano da poter spendere, con delle capacità pratiche, con delle conoscenze...mentre i migranti di oggi vengono allo sbaraglio, cercando nel nostro Paese un lavoro che è già difficile trovare per gli italiani stessi. Ad ogni modo, si adattano a svolgere lavori anche umili e sottopagati, e per questo io li ammiro. Certo, sono contraria a chi viene qui e poi ruba o compie atti vandalici o altro, ovviamente, ma non posso dire che facciamo male ad accogliere tutte queste persone, nonostante i problemi che poi ne derivano. Nel corso della mia vita mi sono sempre prodigata molto per gli altri e avendo vissuto in prima persona l'esperienza della migrazione e della lontananza dalla propria terra d'origine, posso dire che - se ce ne fosse occasione - mi piacerebbe accogliere un bambino o una bambina, figli di migranti, in casa mia: gli trasmetterei le mie conoscenze, il mio amore e dedicherei volentieri loro il mio tempo.

Maria Rosaria Prisco



SONO EMIGRATA IN ITALIA

Sono emigrata dalla Romania verso l'Italia durante il periodo della guerra fredda per seguire mio marito, di origini italiane, che era stato espulso dalla mia terra d'origine. Era il 1948, avevamo entrambi venti anni e studiavamo all'Università. Ci siamo uniti in matrimonio presso il Consolato italiano presente a Bucarest, la mia città natale.

La nostra uscita dal territorio balcanico è stata tranquilla, priva di problemi e di rischi. Ho vissuto in un primo momento a Milano, la città d'origine di mio marito, e successivamente a Roma. Dopo essere rimasta prematuramente vedova, ho dovuto guadagnarmi da vivere svolgendo lavori perlopiù di tipo manuale, lavorando anche come segretaria in uno studio medico.

La mia è stata una migrazione nella migrazione, se così possiamo definirla, poiché poco dopo essere giunta in Italia mi sono recata in Inghilterra allo scopo di imparare la lingua Inglese, riuscendo pienamente nell'intento data la scarsa presenza di comunità di italiani sul posto; questo mi ha permesso di apprendere velocemente la lingua. Vi sono rimasta per un anno, lavorando come lavapiatti in

un ristorante. Fatto ritorno a Roma, ho ripreso gli studi universitari di Scienze Politiche interrotti in Romania – dove avevo frequentato due anni - integrandoli con altri due anni di Sociologia e studi sociali compiuti qui in Italia.

All'epoca la percentuale di migranti presenti in Italia era molto bassa e in campo lavorativo e sociale non ho avuto problemi di inserimento nel mio paese di adozione. Non ho mai avvertito una particolare nostalgia della mia terra: il mio intento principale era quello di continuare gli studi e per farlo avevo bisogno di svolgere, quando necessario, lavori saltuari utili a costruire il mio futuro lavorativo. Si era in un momento florido per l'Italia, un periodo storico di grande fermento caratterizzato da un rapido e incisivo sviluppo economico e trovare lavoro non era certo difficile.

Esistono vari tipi di migrazione: quella del passato era una migrazione che vedeva le persone lasciare la propria terra natia per un lasso di tempo limitato e senza molti rischi mentre i migranti di oggi rischiano costantemente la propria esistenza, e fanno una scelta che spesso ha ripercussioni sull'intera vita. Nonostante ciò, le motivazioni legate a tali esodi non sono cambiate: si scappa dal proprio paese a causa di guerre, di persecuzioni e per cercare lavoro, oggi come ieri. Da questo punto di vista non ci sono molte differenze tra il passato ed il presente. Uno dei problemi da risolvere è l'accoglienza di queste persone da parte di tutti gli Stati; l'Italia è il primo paese che riescono a raggiungere, a causa della sua posizione geografica, ma risulta ovvio che non si



potrà verificare un'accoglienza ad oltranza del flusso migratorio in atto. Quale potrebbe essere la soluzione, in questo caso? Occorre un accordo tra gli Stati affinché tutti si impegnino a fornire accoglienza a queste persone senza demandare la soluzione della questione ad un singolo Stato,

**Quando si avvicina
uno straniero e
noi lo confondiamo
con un nostro fratello,
poniamo fine a ogni conflitto.
Ecco, questo è il momento
in cui finisce la notte e
comincia il giorno.**
Paulo Coelho

in questo caso il nostro. Per quanto riguarda l'integrazione degli stranieri nel nostro Paese, ritengo che vi sia un reale rischio di ghettizzazione in quanto l'eventuale integrazione richiede tempi molto lunghi e, inoltre, non si possono imporre i propri usi e costumi così come non si può pretendere un'adesione completa da parte di individui tanto diversi da noi per credo, etnia ed idee, alla nostra cultura.

Aurelia Florea



Un occhio su internet

CONOSCIAMO MEGLIO IL NOSTRO PAESE

Quanti di noi conoscono bene il nostro paese? Sapreste descrivere con sufficiente esattezza le sue caratteristiche peculiari? Proviamo a rileggere qualche dato.

L'Italia è lunga circa 1300 Km ed ha circa 7500 Km di coste. La distanza che intercorre fra il confine orientale e quello occidentale è di circa 600 Km. La larghezza minima è di circa 30 Km (in Calabria, fra i golfi di S. Eufemia e di Squillace)

La superficie complessiva, circa 300.000 Km², è superiore a quella inglese ed inferiore a quella tedesca.

La densità della popolazione, 190 abitanti per Km², è sensibilmente inferiore a quella di entrambi i paesi anzidetti. Secondo gli ultimi elementi disponibili siamo complessivamente circa 60 milioni di persone: di questi il 23 per cento vive in città relativamente grandi (con più di centomila abitanti), il 18 per cento in piccoli paesi (che hanno fino a 5000 abitanti).

Il resto, cioè la maggioranza, vive in città piccole e medio-grandi, che vanno da 5000 a 100.000 abitanti. Il comune più popolato, oltre 2.800.000 residenti, è ovviamente Roma (alcuni parlano di oltre quattro milioni di presenze giornaliere): quello meno popolato (soltanto 36 residenti) è Pedesina (Sondrio).

Il comune più a nord è Predoi, nel Trentino-Alto Adige, in provincia di Bolzano; il comune più a est è Otranto, in Puglia, in provincia di Lecce; il comune più ad ovest è Bardonecchia,

l'Etna (oltre 3300 metri), che si trova in Sicilia, ed altri vulcani: il Vesuvio, vicino a Napoli, Vulcano e Stromboli (nelle due omonime isole).

In Italia, e più precisamente in Abruzzo, si trova il Calderone, il ghiacciaio più a sud d'Europa. Lo avreste immaginato? È situato in provincia di Teramo, sul versante settentrionale del "Corno Grande", all'interno del Gran Sasso, ad una quota compresa fra 2650 e 2850 metri. Purtroppo una brutta notizia: il ghiacciaio è in "deglaciazione".

Si è passati da una superficie di 0,07 Km quadrati nell'anno 2000 agli 0,04 Km quadrati attuali.

E con gli incombenti aumenti della temperatura terrestre le prospettive non sembrano certo rosee.

Un'altra notizia: l'Italia è l'unico stato al mondo che include, nel suo territorio, altri due stati: la Repubblica di San Marino e lo stato del Vaticano. Un ultimo dato: gli italiani sono secondi al mondo per longevità. Vi pare poco? Allora, che ne

dite? L'Italia continua a stupirci: ma è bello approfondirne la conoscenza. Facciamolo: chi sa quante altre cose interessanti potremmo scoprire.

E.A.



in Piemonte, in provincia di Torino; il comune più a sud è Lampedusa, in Sicilia, in provincia di Agrigento (una curiosità: è più a sud di Tunisi). In Italia si trova la montagna più alta d'Europa, il Monte Bianco (4810 metri), il vulcano più alto d'Europa,

PERCHÈ SI DICE ESSERE AL VERDE?

Come è noto, nell'accezione comune, "essere al verde" significa non avere denaro, e non avere denaro è sicuramente un bel problema. Sembra che tale definizione derivi genericamente dalla consuetudine, in uso alcuni secoli fa, di dipingere la base delle candele di verde: una volta consumate le candele si restava al buio (cioè senza risorse).

In particolare a Firenze, all'inizio delle aste pubbliche, si accende-



va una delle candele anzidette per usarla come segnatempo: quando la fiamma raggiungeva il termine della candela non si potevano più fare offerte e l'asta era chiusa.

La possibilità di guadagnare era svanita: si restava perciò "al verde". Con in tempi che corrono cerchiamo di evitare in ogni modo tale scomoda eventualità.

E.A.

CINQUE INDAGINI ROMANE PER ROCCO SCHIAVONE

di Antonio Manzini

Cosa intendiamo quando ci chiedono di consigliare un libro adatto per l'estate: noi pensiamo che l'argomento debba essere leggero, che il libro abbia dimensioni contenute (possibilmente si possa leggere tenendolo in una sola mano), ed infine, perché no, sia anche scritto bene. Ecco allora il libro giusto di un autore, Antonio Manzini, che non ci delude mai con i suoi romanzi e di cui vi avevamo già parlato in un numero precedente ("La costola di Adamo"). Il protagonista delle sue trame gialle è il vicequestore di Polizia Rocco Schiavone, trasferito per motivi disciplinari da Roma, la sua città, ad Aosta, dove ovviamente soffre di grande nostalgia anche per il freddo della nuova sede.

Ora l'editore ci propone cinque racconti precedenti al successo ottenuto con i romanzi, che si svolgono tutti a Roma quando è ancora in attesa di conoscere la nuova destinazione. Molte delle zone descritte le conosciamo bene (Eur, Mottacciano e Torrino) anche perché l'autore vi ha vissuto per lungo tempo. Rocco è un personaggio molto particolare e fuori dagli schemi con un carattere com-

plesso: spesso ruvido e scontroso ma sempre umano verso i più derelitti. Viene da Trastevere ed è abituato a scontrarsi con la delinquenza comune, ma anche con la diffusa corruzione della Roma di oggi, dove la disonestà sembra diventata la norma. È praticamente impossibile non prenderlo subito in simpatia, anche per il suo humour e il disincanto nelle situazioni più difficili. Nel suo recente passato c'è stata anche la tragedia della improvvisa morte dell'amata moglie, con la quale lui continua spesso nel suo intimo a parlare cercando in lei l'affetto e i consigli che riceveva.

Insomma un libro davvero piacevole che vi farà conoscere un autore che ha il dono della scrittura. È stato tale il successo riscosso finora in libreria che anche la Rai sta trasmettendo proprio in questo periodo una serie tv con Marco Giallini e Isabella Ragonese. Le varie puntate sono basate sui romanzi ed i racconti di Manzini dove il protagonista è Rocco Schiavone e gli ascolti sono stati molto al di sopra di ogni aspettativa, anche se vi è stata anche qualche polemica sui giornali in merito al "caratteraccio" del vice ispettore considerato, in alcune



situazioni, troppo violento.

Lo scrittore comunque con il suo ultimo libro (Orfani bianchi) ha cambiato completamente registro, trattando un argomento d'attualità davvero difficile da affrontare: la difficile vita di una badante straniera in Italia. Qui non sorridete, come talvolta accade con Rocco, ma avrete molti motivi su cui riflettere.

Giacomo Predassi

ER TRAFFICO DE ROMA

*Certo che vedè Roma da vicino
È come sta' seduti in paradiso
Er Colosseo, S. Pietro, er Palatino
T'allarga er core e stuzzica er sorriso*

*Te sembra quasi che c'hai la certezza
De potelli acchiappà con una mano
Er Pincio, er Foro Antico, la Fortezza
So' tutta la ricchezza del romano*

*La vedi questa Roma quant'è bella?
Daje nun stamo fermi, sai che famo?
Se famo un ber giretto in carrozzella
Sennò perdemo tempo...forza annamo*



*Però annà avanti è proprio un ber casotto
Già stamo incolonnati ar Circo Massimo
Nun c'è gnente da fa'...qui famo er botto
Sei bella Roma mia, però che traffico!*

E.A.

FACCIAMOCI DUE RISATE

*Ciao, vado al lavoro
Che razza di marito mi sono scelta!
Nemmeno un bacetto! Dovresti vedere
il signore qui accanto... ogni mattina,
prima di andarsene prende sua moglie fra
le braccia e la bacia appassionatamente...
tu non potresti fare altrettanto?*

Non ho nulla in contrario, ma il marito non s'offenderà?

Dottore, dottore, ma lei mi ha tolto il dente d'oro!

Certo... degli altri che me faccio?

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

Sito internet: www.associazionealbertosordi.it E.mail: 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 2016