

Sotto il Sole di Roma



Anno XIII - Numero 39
Febbraio 2019
Spedizione in abbonamento
postale Roma (comma 2 art.1
Decreto Legge 24 dicembre
2003, n.353)

Periodico dell'Associazione Alberto Sordi Onlus

Territorio

ASSISTENZA DOMICILIARE

Un servizio in crescita

Tra le attività dell'Associazione, forse meno nota ma non di minore importanza, vi è anche un servizio che negli ultimi due anni è cresciuto notevolmente dal punto di vista numerico e nel grado assistenziale: il Servizio di Assistenza Domiciliare (SAISA).

Questo tipo di assistenza, svolto sempre in convenzione con il IX Municipio di Roma, persegue l'obiettivo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane fragili al domicilio offrendo loro sia un supporto nella gestione delle diverse attività della vita quotidiana sia un sostegno concreto che compensi i loro diversi tipi di fragilità: sociale, fisico o psicologico.

Si tratta di un servizio molto delicato perché svolto al domicilio dell'anziano e che, come è noto fin dai tempi di Ippocrate, richiede oltre alla professionalità, anche riservatezza, premura e delicatezza nel rispetto dell'anziano, della sua famiglia e del suo ambiente di vita.

(segue a pag. 4)

Eventi

Premio Alberto Sordi

(pag. 2)

Attività

Hortus Urbanus

(pag. 8)

SOLIDARIETÀ GRAZIE ALBÈ



Il 12 Ottobre 1998, posa della prima pietra del Campus, Alberto Sordi diceva:

“Oggi chi soffre molto è la categoria debole ed indifesa degli anziani; la vita si è allungata, viviamo in un'epoca di ottuagenari, ci sono più vecchi che bambini e molti di questi anziani soffrono e sono a disagio. Allora bisogna portare loro conforto in modo che possano vivere lieti e sereni senza sentirsi scomodi.

Spero che la posa della prima pietra del CESA - Centro per la salute dell'anziano (realizzato su un terreno messo a disposizione da Alberto Sordi) che abbiamo auspicato per tanti anni possa essere effettuato molto presto; allora verremo a brindare alla felicità di aver edificato questa cosa che aiuterà anche a ricordare certi sentimenti purtroppo perduti, che da tanto tempo non si praticano più: il rispetto, l'altruismo e la solidarietà. Grazie a tutti”.

Queste le parole del grande Alberto, quasi un messaggio di richiamo a tutti e un mandato alla fondazione e alla associazione che portano il suo nome.

Dopo anni di attività dedicati all'anziano, la fondazione nel sostegno della ricerca in campo sanitario e nella promozione di attività sociali e l'associa-

zione nella creazione e nello sviluppo del centro diurno per anziani fragili e dell'assistenza domiciliare, il 15 giugno, quindicesimo anno dalla sua scomparsa, si è svolta la manifestazione conclusiva del primo concorso, istituito dalla fondazione.

Premio Alberto Sordi alla Solidarietà

Tra i premiati, Angelica Lucci, una signora di Castel Gandolfo che per molti anni si è dedicata alla signora Dina riuscendo a restituirle la sua dignità dopo una vita trascorsa tra grandi sofferenze. Una menzione speciale è andata ad un piccolo gruppo di volontariato costituito da sei ragazze che, donando del tempo agli anziani, con grande spirito di iniziativa e un po' di sana follia, si sono lanciate nell'iniziativa “Tutti online” con la quale hanno messo a loro disposizione il proprio know how di native digitali nell'utilizzo dello smartphone, incontrandoli con continuità nel giardino pubblico della loro zona.

Difficile riuscire a trasmettere le sensazioni e i sentimenti che i gesti di solidarietà presentati al concorso hanno generato nei membri della commissione giudicatrice del premio.

Un premio che supera i confini delle
(segue a pag. 2)

SOLIDARIETÀ GRAZIE ALBÈ

(dalla prima pagina)

attività della fondazione e dell' associazione per essere uno stimolo per tutti a contribuire a creare una società in cui la solidarietà sia alla base della stessa.

E può essere veramente uno stimolo alla portata di tutti poiché non è una

mera questione di risorse disponibili, perché il dono più gradito è l'offerta di un pò di tempo, una ricchezza distribuita a tutti in egual misura.

"... Si tratta di aprirci alle necessità dei nostri fratelli sofferenti e biso-

gnosi di aiuto, rifuggendo l'egoismo e la chiusura del cuore ..."
(Angelus di Papa Francesco, 10 Settembre 2018)

Ennio Di Filippo

PREMIO ALBERTO SORDI ALLA SOLIDARIETÀ

Il Premio Alberto Sordi alla Solidarietà è stato istituito nel 2018, in occasione del quindicesimo anno della sua scomparsa. La premiazione è stata effettuata il 15 giugno, ricorrenza della sua nascita

Una delle storie di vita vincenti

Sono il Sindaco del Comune di Castel Gandolfo, appena ho saputo del bando per assegnare un Premio per la Solidarietà ho pensato che dovevo riuscire a convincere la signora Angelica Lucci (Lella per gli amici) ad accettare che io la candidassi, per conto di tutta la comunità che rappresento.

Sono riuscita a convincerla con fatica, Lella è una persona molto riservata che ha sempre detto che "il bene si fa e non si dice", soltanto perché la sua storia poteva essere utile ad altre persone.

La sua è la storia di un amore silenzioso, profondo e costante per Dina Marroni, una donna a cui era stato tolto tutto e che si era rassegnata a sopravvivere in solitudine, e alla quale lei è riuscita a ridare dignità, sicurezza, sostegno continuo e soprattutto amore.

Dina nata a Castel Gandolfo il 31 gennaio 1911, nubile, ha vissuto i suoi primi 40 anni con i genitori nel loro albergo ristorante, frequentato anche da personaggi noti come Aldo Fabrizi e Tino Scotti. La poesia e la musica sono state sempre la sua passione.

Purtroppo dopo la morte dei genitori l'albergo, rilevato da una sorella, è andato in poco tempo in fallimento. Dina si è ritrovata sola e senza un sostegno economico ed ha iniziato a non prendersi più cura di se. Ha vissuto in un locale-deposito per circa 30 anni senza avere rapporti con parenti o vicini, chiusa in se stessa. Accettava i pacchi alimentari della Caritas, ma non faceva mai entrare nessuno.

Lella, nata a Castel Gandolfo, trasferitasi con il matrimonio a Milano, tornata dopo 11 anni, si è iscritta alla Caritas. Nel 1977 venuta a conoscenza della si-

tuazione in cui versava Dina, che aveva circa 70 anni, Lella ha iniziato ad andare da lei tutti i giorni, portandole cibi fre-



schì e parlandole, e pian piano, dopo diversi mesi, è riuscita a farsi aprire la porta e si è trovata di fronte uno scenario impressionante: una tazza di legno senza cassetta dell'acqua per WC, una stufetta a gas, un tavolo, una credenza ed un letto in mezzo a tanto abbandono, una canna fumaria che quando veniva accesa la stufa inondava di fumo il locale.

La situazione psico-fisica della signora Dina non era migliore: inoltre aveva problemi seri agli occhi, una cisti in bocca e camminava male. Mangiava molto poco, beveva molto, ormai abituata a quella vita non voleva cambiare le sue abitudini.

Lella, capito che se voleva aiutarla a recuperare la sua dignità doveva impegnarsi in modo esclusivo su di lei, ha scelto di uscire dalla Caritas e dedicarsi soltanto a Dina, oltre che naturalmente alla sua famiglia, marito e due figlie. Sempre elegante e molto curata, Lella

quando andava da lei indossava abiti molto semplici per accorciare le distanze e far sentire Dina a suo agio, Tutti i giorni, a pranzo ed a cena, le portava da mangiare cercando di decorare i piatti per renderli più appetibili e la portava a casa sua a fare la doccia.

Dina viveva di una pensione da bracciante agricola, all'epoca veniva versata per metà in contanti e metà in assegni, che lei non aveva mai riscosso ed erano scaduti. Lella è riuscita a farli mettere su un libretto per Dina, ha chiesto ai proprietari del deposito di fare delle opere di manutenzione, e pian piano ha comprato uno scaldabagno, una stufetta elettrica, un frigorifero ed un televisore. Durante i lavori, durati 3 mesi, Dina è stata a Casa Emmaus, una casa di riposo di Castel Gandolfo gestita da suore molto amorevoli. Quando è rientrata nella sua "nuova" casa Dina non ha mostrato particolare gioia, perché non la riconosceva più, ha apprezzato tantissimo la nuova stufa elettrica e la televisione è diventata una sua grande amica.

Lella è riuscita a farla operare agli occhi, alla bocca ed all'anca, andandola naturalmente a trovare tutti i giorni anche in ospedale (anche all'Icot di Latina, distante 60 Km da Castel Gandolfo).

Nel 1999 Lella è stata colpita da un gravissimo lutto: la morte improvvisa per incidente stradale della figlia Daniela. Non ha voluto dir nulla a Dina, le ha fatto sapere che non stava bene ed ha chiesto alla Caritas di tornare ad occuparsi di lei. Lella aveva già fatto tantissimo per Dina, ora doveva e poteva pensare a curare le sue profondissime ferite.

Ma Dina la cercava continuamente, e questa volta è stata lei che ha strappato

PREMIO ALBERTO SORDI ALLA SOLIDARIETÀ

(segue da pag. 2)

Lella dall'isolamento: dopo tre mesi Lella è riuscita a tornare da Dina. Dopo un primo ictus Lella ha avviato tutte le pratiche per l'accompagnamento e dopo il secondo, più importante, ha deciso che Dina non poteva tornare in quella casa dove non c'era lo spazio necessario per una badante e ha avviato le pratiche per farla tornare a casa Emmaus, dove ora Dina vive da 11 anni.

Lella continua ad andare da lei tutti i giorni per farla mangiare, ascoltarla ("Dina è un'enciclopedia vivente ed è molto interessante ascoltarla!") e parlare con lei come e più di una figlia.

Dina ha compiuto il 31 gennaio 2018 107 anni (è la donna più longeva di Castel Gandolfo) e come tutti gli anni Lella ha organizzato per lei una grande festa, con torte fatte da lei e in quell'occasione Dina ha recitato a tutti, con enfasi, una poesia scritta da lei in gioventù!

Quando ho chiesto a Lella cosa l'avesse spinto ad assumersi un impegno tanto grande, lei mi ha risposto che è stato ed è un rapporto di reciproca fratellanza, e che Dina le ha dato tanto.

Concludo la presentazione di Lella con le parole pronunciate da lei durante la messa per la festa di compleanno di

Dina: "Grazie Signore per avermi fatto incontrare Dina, per avermi dato la possibilità di donarle amore e conforto, perché nel momento del bisogno lei mi ha ricambiato come se fossi stata sua figlia. In questo mio cammino con lei abbiamo affrontato molti ostacoli, ma con il Tuo aiuto li abbiamo superati, ed io prego che tutti coloro che faticano a vivere la comunione con Dio e con i fratelli, trovino una mano che li aiuti, una parola che li conforti e un gesto che manifesti accoglienza".

Milvia Monachesi
Sindaco di Castel Gandolfo

Menzione speciale all'iniziativa "Tutti on line"

Una sera agli inizi di settembre, cenavo insieme ad alcune ragazze che avrebbero iniziato, di lì a poco, il secondo anno in un istituto alberghiero di Roma. Eravamo in sei (due tutor e quattro ragazze). Ci chiedevamo, con un po' di nostalgia delle vacanze, come sarebbe stato l'anno scolastico: nuove professoressine, nuove compagne di classe, ansie da interrogazione e statistiche per raggiungere la giusta media di voto.

Insieme pensavamo che avremmo potuto dare un tocco diverso a questi mesi che avevamo alle porte, così è nata l'idea del volontariato. Ma come? In che ambito? Cosa siamo brave a fare?

Avevo riscontrato tra le mie conoscenze molte difficoltà nell'utilizzo quotidiano dello smartphone. Spesso alcuni mi chiedevano: perché non posso leggere questa mail? Come mai non mi funziona la Wi-Fi? Come si fa a configurare l'account Google al cellulare? Così abbiamo pensato di mettere in gioco il nostro pasatempo preferito: l'utilizzo dello smartphone!

Abbiamo dato vita ad una nuova idea di volontariato che abbiamo chiamato "Tutti Online".

Si tratta di due incontri al mese in cui dedichiamo un'oretta del nostro tempo a tutte le persone anziane che hanno bisogno di una mano nell'approccio alle nuove tecnologie che riguardano lo smartphone. Abbiamo realizzato la locandina da distribuire alle persone e poi abbiamo dedicato il mese di settembre alla promo-

zione, sia in parrocchia, sia tra le nostre conoscenze.

Non è mancato un giro di promozione in Piazza Balsamo Crivelli, vicino scuola. Lì abbiamo conosciuto alcuni anziani che approfittavano ancora dell'aria mite, per trascorrere un po' di tempo con gli amici. Non eravamo tanto certe che qualcuno avrebbe aderito alla nostra iniziativa.

Varie persone si dicevano interessate ma nessuno ci dava una conferma effettiva. Alla fine, il passa parola è stato la pubblicità migliore. Il primo incontro è stato di conoscenza, per creare un ambiente amichevole abbiamo preparato una merenda di benvenuto e abbiamo spiegato meglio come si sarebbero strutturati gli altri. Il nostro infatti non è un corso d'informatica, ma un momento in cui siamo dispo-

nibili a rispondere alle domande di chi ha difficoltà nell'utilizzare il cellulare (sperando di avere le risposte). Alcune di noi non avevano mai avuto un'esperienza di volontariato e si sentivano un po' in ansia a stare con persone molto più grandi. Già al secondo incontro si è sparsa la voce e sono venute una decina di signore del quartiere molto agguerrite ad abbattere le frontiere della tecnologia.

L'ora passa veloce ma è molto intensa perché ognuna di noi ha due signore di cui occuparsi. Le domande sono le più varie: c'è chi ha bisogno di scaricare un app, chi di fare un po' di ordine in rubrica, chi impara ad usare "ok Google", chi si è creata un account di posta elettronica o chi per la prima volta manda un sms a sua figlia. Il momento più bello, oltre

SOLIDARIETÀ UN'OPPORTUNITÀ PER TUTTI

Solidarietà, un impegno etico-sociale a favore di altri, ovvero un atteggiamento di benevolenza e comprensione, che si manifesta nell'esprimersi in uno sforzo attivo e gratuito, teso a venire incontro alle esigenze e ai disagi di qualcuno che abbia bisogno di un aiuto.

Gesti che spesso svolgiamo senza nemmeno accorgercene, involontariamente, ma che se fatti intenzionalmente sono certo più efficaci perché per chi li riceve hanno un sapore differente.

Lo vediamo giornalmente al Centro Alberto Sordi dove i volontari, con la loro presenza, fanno ambiente aiutando gli anziani a sentirsi parte viva e attiva della società, cogliendone tutto il valore e l'utilità.

TUTTI ON LINE

(segue da pag.3)

alla merenda, è quando si crea un'empatia tra generazioni, la tecnologia passa in secondo piano e si parla della vita, di cosa si è cucinato a pranzo, di che lavoro facevano prima della pensione o si inizia un giro del mondo raccontando dei paesi che si sono visitati. È molto bello toccare con mano come ci si arricchisce tra generazioni. Inoltre, non poteva certamente mancare un attivissimo gruppo su WhatsApp!

Aurora, una delle "insegnanti" dice: "alla fine ti senti fiera di te stessa perché hai fatto qualcosa che aiuta gli altri; aiuti delle persone più grandi di te, di solito è

il contrario, sono i grandi che ti insegnano quello che non sai; anche se si tratta solo del cellulare per noi è stata una bella esperienza. Mi sono sentita contentissima".

Consegneremo ad ognuna un diploma e un cappello nero con un nastrino rosso, simile a quello che si usa per la laurea, tutto rigorosamente home made.

Lavoriamo già da qualche settimana per organizzare anche la seconda edizione di "Tutti online".

Abbiamo aperto una pagina Facebook, stiamo lavorando sulla modalità di promozione e su come strutturare gli incontri

futuri. Pensiamo di aiutare le persone anche con l'utilizzo del pc.

All'inizio, pensavamo di organizzare un'attività che potesse essere utile agli altri, che abbiamo ricevuto molto di più noi. Le storie delle persone che abbiamo conosciuto, la loro tenacia nel misurarsi in qualcosa di nuovo, e a volte difficili da capire, la loro fiducia nel mettersi nelle mani di ragazze molto più giovani. L'entusiasmo con cui hanno affrontato la piccola sfida che gli abbiamo proposto ci ha insegnato che essere giovani non è una questione di età.

Carmela Sellitto

PREMIO ALBERTO SORDI ALLA SOLIDARIETA

Edizione 2019

Il bando del Concorso verrà pubblicato, on line, entro gennaio

Finalità e modalità di partecipazione sono riportate nel sito della Fondazione Alberto Sordi

ASSISTENZA DOMICILIARE

(segue da pag.1)

Sorprende molto come le indicazioni e le raccomandazioni che troviamo nei testi etici del fondatore della Scuola Medica di Cos, indirizzati ai suoi allievi che si sarebbero recati ad assistere gli ammalati al domicilio, siano ancora attuali e pertinenti.

Il punto di partenza di ognuna di queste assistenze è la valutazione complessiva dei bisogni e su questa base viene elaborato un piano di assistenza individua-

lizzato che riporta gli specifici obiettivi assistenziali e le azioni volte al raggiungimento degli stessi.

Tra gli obiettivi rientrano il mantenimento della persona anziana, il più a lungo possibile, in un ambiente familiare, il miglioramento della sua qualità di vita, il potenziamento delle capacità residue, lo sviluppo di nuove competenze, l'incremento dei livelli di autonomia, etc.

A tale scopo vengono messe in atto svariate attività assistenziali tra cui rientrano le attività di cura e di igiene personale, il supporto nella cura della casa, il segretario sociale e l'accompagnamento per commissioni di diversa natura. Ne fanno parte inoltre anche attività mirate al recupero di funzioni in parte compromesse: quali attività individuali di stimolazione cognitiva e in generale di stimolazione delle capacità residue, le attività di socializzazione (con la possibilità di definire delle giornate di socializzazione presso il centro diurno dell'associazione) e il sostegno psicologico alla persona o ai familiari (su richiesta). Tali attività coinvolgono quindi la persona anziana sotto diversi aspetti: cognitivo, motorio, relazionale, affettivo e spirituale.

Ognuna di queste azioni viene svolta dal nostro personale seguendo una precisa metodologia, che guida tutto il lavoro dell'associazione con gli anziani: la "didattica del fare". Un fare che, impegnando attivamente la persona anziana in attività strutturate e fornendo il giusto grado di supporto, mira a combattere il decadimento funzionale e il possibile processo di emarginazione. Ogni attività, opportunamente progettata e programmata, ha un valore perché contribuisce a costruire (o a ricostruire) un senso di identità individuale restituendo così alla persona anziana un ruolo, all'interno della sua storia, della sua famiglia e della società.

La gratificazione personale, ottenuta in questo modo, contribuisce ad incrementare l'autostima, che è la condizione essenziale per il recupero della sicurezza di sé e per favorire la sua crescita personale, attraverso veri e propri percorsi formativi. Tali percorsi, stimolando le facoltà psicofisiche, consentono all'anziano il recupero e talvolta l'acquisizione di nuove capacità, portandolo a vivere una vita ancora piena di dignità.

*Maddalena Pennacchini
Bianca Di Francesco*



LE ATTIVITÀ DEL CENTRO

Il Centro Diurno Anziani Fragili, attivo da 16 anni, ha l'obiettivo fondamentale di sostenere gli anziani fragili nel mantenimento nel tempo delle loro capacità cognitive, fisiche e relazionali attraverso un programma ricco e articolato di attività mirate finalizzate a stimolare le aree fondamentali della persona: area psicofisica, cognitiva, espressiva e relazionale-affettiva.

La relazione è fondamentale per la crescita dell'essere umano in tutte le età della vita. La privazione relazionale ha effetti negativi fin anche patologici nei bimbi, nei giovani e, come si sta scoprendo nelle ultime decadi, anche negli anziani che per diversi motivi si ritrovano soli nelle loro case.

La relazione è dal punto di vista antropologico un aspetto fondamentale dello sviluppo dell'essere umano; l'uomo è un essere relazionale e sociale che continua a crescere nella relazione e mediante la relazione. Lo stare insieme, il consumare il pasto insieme, lo svolgere delle attività di laboratorio insieme agli altri oltre a favorire il recupero di molte abilità, porta l'anziano a reinserirsi in una rete amicale fondamentale per il suo benessere e, quindi, vitale per lui. Molti sono gli anziani che coltivano le relazioni di amicizia avviate al centro anche al di fuori con telefonate o con momenti di incontro nelle proprie abitazioni.

Proprio per questo l'anziano entra in "sofferenza" quando per motivi di salute e/o di mobilità deve sospendere la frequentazione del centro. Pensando a loro e al fine di lenire questa "sofferenza", è emersa la proposta di una volontaria, con noi da più di dieci anni, di avviare una nuova attività - Vicini, anche se lontani - che consente di continuare a mantenere vive le relazioni con il centro.

VICINI, ANCHE SE LONTANI

Nei 14 anni di volontariato svolti al centro anziani ho toccato con mano come un sorriso, un abbraccio, l'ascolto abbia per l'anziano un valore inestimabile.

Da un paio di anni, purtroppo, alcuni anziani sono stati costretti a rinunciare a venire al centro per problemi di salute o motivi familiari. Questa interruzione, in qualche modo traumatica, mi ha indotto a pensare come dare continuità al rapporto affettivo instauratosi negli anni.

La mia proposta, accolta con entusiasmo in associazione, ha dato inizio alla attuale innovativa attività che mira a mantenere i contatti anche se a distanza, almeno telefonicamente.

Non avevo idea di quale sarebbe stata la reazione degli anziani ma le prime telefonate mi hanno dato conferma che sentono la nostra mancanza e un affettuoso contatto, a significare che non sono stati dimenticati, dà loro una carica emotiva che può riempire, almeno in parte, il vuoto creato dalla forzosa rinuncia a frequentare il centro.

In molti casi anche gli stessi familiari si sono stupiti ed hanno espresso il loro apprezzamento per questa nuova attività. E così la chiacchierata per telefono è diventato un appuntamento periodico molto importante.

È bello vivere la semplicità delle

emozioni! Non avrei mai immaginato quanto sarebbe stata gradita una mia telefonata e quanto mi avrebbe gratificato sentirmi dire: "che piacere sentirti, stavo proprio pensando a te e mi dicevo ma quando mi chiama Agnese!" " grazie della telefonata, non puoi immaginare la gioia che mi dai quando mi telefoni !"

"Vi penso sempre, sono stata bene con voi, salutami tutti".

"Grazie, sei un angelo custode!"

Ho letto una bella frase che dice: "non abbiamo bisogno di regali ma di presenza." Esserci, certo, è un bel regalo per la persona, ma esserci con il cuore, è il più grande regalo che le si possa fare. E questo vale per tutte le età, ma in modo particolare per le età più avanzate. Lì dove la presenza non può arrivare, il cuore crea un ponte d'amore. Comunque già stiamo studiando come organizzare anche una presenza fisica, seppur saltuaria, con delle visite domiciliari.

Sono passati 14 anni durante i quali ho diversificato la mia attività di volontaria, felice di partecipare a questo



eccellente progetto di solidarietà e attenzione all'anziano, che si articola in un susseguirsi di attività durante tutta la giornata, da quando l'anziano arriva al centro a quando torna a casa .

L'Associazione Alberto Sordi è entrata nella mia vita in punta di piedi e oggi ne continuo a far parte in modo sempre più convinto e coinvolgente.

Agnese Rossi

DALLO STUDIO AL LAVORO

La mia esperienza all'Associazione Alberto Sordi è cominciata quando avevo circa 15 anni, grazie al tirocinio che svolgevo con la scuola.

Fin da bambina ho sempre sperato di poter fare un lavoro che mi permettesse di stare a contatto con le persone ed ho sempre fantasticato su come sarei potuta essere d'aiuto e su come sarei potuta intervenire.

La mia scuola mi ha dato l'opportunità di venire a contatto con tre realtà diverse: i bambini, i disabili e gli anziani.

Inizialmente immaginavo che il mio futuro sarebbe stato a contatto con i più piccoli, che sarei potuta diventare una brava educatrice e accompagnarli durante i loro primi anni di vita... ma non è stato così!

All'associazione ho avuto modo di conoscere i nonnini ospiti del centro e fin da subito sono riuscita ad ambientarmi senza difficoltà. Tornavo volentieri a trovarli e rimanevo ad ascoltarli con piacere perché mi raccontavano della loro gioventù, del loro matrimonio e di tutte le cose che avevano fatto parte della loro vita. Alcuni erano meno confidenziali ma ben presto ho capito che questo era solo dovuto al loro carattere.

Con il trascorrere del tempo, sono riuscita ad avvicinarmi e a comprendere che la vita, con alcuni di loro, a volte è stata troppo severa.

Il dolore per la perdita di un figlio o per l'interruzione di un rapporto familiare, lo si poteva leggere nei loro occhi e nelle loro espressioni malinconiche e non nascondo che mentre li ascoltavo qualche lacrima scendeva anche a me.

Il Centro Alberto Sordi mi ha fatto scoprire una realtà che fino a prima non avevo mai conosciuto, anche perché i miei nonni sono morti prima della mia nascita e l'unica nonna che mi è rimasta vive lontano da Roma.

Tornai con la scuola due anni dopo e con una maturità diversa, per cui iniziai a chiedermi a come sarebbe potuto essere il mio futuro all'Associazione Alberto Sordi.

Terminati gli studi iniziai a lavorare in un asilo nido con un contratto part-time che mi teneva impegnata tutti i pomeriggi e contemporaneamente decisi di intraprendere il percorso del volontariato al Centro Alberto Sordi per acquisire più esperienza e più conoscenza nel settore che più mi aveva colpito rispetto agli altri.

È stata un'esperienza fantastica che sicuramente poche ragazze della mia età hanno la possibilità di fare perché in quel periodo ho potuto mettere a confronto due realtà diverse, ma per molti versi molto simili.

Ho imparato a conoscermi anch'io e a capire dove sarei riuscita a mettere in campo le mie qualità migliori.

Dopo quasi sei mesi di volontariato, la



direttrice mi propose una collaborazione da dipendente, visto il mio inserimento già ben avviato all'interno del centro.

Lavorare con i bambini mi piaceva ma non mi gratificava quanto stare a contatto con gli anziani.

Quando stavo con loro e quando facevamo qualcosa insieme, mi sentivo più gratificata e spesso ripensavo che era proprio questo il rapporto che avevo sempre sperato.

Per questo motivo, non esitai ad accettare quella proposta ed infatti, poco tempo dopo, consegnai la lettera di dimissione alla proprietaria dell'asilo, ringraziandola per l'opportunità che mi aveva offerto e spiegandole che, posta davanti ad una scelta così importante, ho dovuto riconoscere che all'Associazione Alberto Sordi avevo ormai lasciato un pezzo del mio cuore e che quindi sarei rimasta lì.

Ho iniziato a lavorare al centro all'età di 18 anni e il mio ruolo era cambiato perché dovevo seguire delle attività e dei progetti. Avevo molte più responsabilità rispetto a prima!

Piano piano sono venuta a conoscenza delle dinamiche del centro vissute dall'interno e ho acquisito più conoscenze e più consapevolezza del lavoro che quotidianamente svolgevo.

Ho imparato a gestire il gruppo, a capire in poco tempo i loro bisogni e soprattutto ho avuto modo di conoscerli uno per uno e quindi a riconoscere eventuali segni di anomalie o situazioni in cui hanno bisogno di me e, quando necessario, del mio intervento. Anche l'assistenza domiciliare, che è una realtà che fa parte dell'associazione, mi ha dato la possibilità di acquisire altra esperienza. Il rapporto con l'anziano è singolare e il lavoro svolto è completamente diverso.

Mi sono specializzata sul piano sanitario, frequentando un corso che è durato un anno e sostenendo gli esami pratici e teorici che mi hanno consentito di qualificarmi come operatore socio-sanitario. Successivamente ho conseguito la specializzazione. Ho 24 anni e anche se in alcuni momenti mi sento più stanca e più affaticata, non mi sono mai pentita della scelta

che ho fatto quando ne avevo solo 18. Ho seguito il mio cuore perché gli anziani hanno sempre rappresentato un filo conduttore tra passato e presente e la loro esperienza è un ricco bagaglio e un patrimonio di valori, insegnamenti ed esempi per noi e per tutti coloro che verranno.

Stare a contatto con gli anziani non è una cosa semplice, deve essere una scelta che viene da dentro.

A volte possono essere stanchi e insoddisfatti della vita e tu potresti rappresentare il loro punto di sfogo.

L'importante è affrontare ogni situazione e condizione che si presenta in maniera serena e fare in modo che l'associazione diventi per loro un valido punto di riferimento, cercando di farli sentire accolti come in una grande famiglia.

Auguro a tutti coloro che studiano per diventare ciò che sperano, la fortuna che ho avuto io ad intraprendere questo percorso, perché se scegli il lavoro che ami non dovrai lavorare neanche un giorno della tua vita.

Sara Colbacchini

LO YOGA: UNA DISCIPLINA PER TUTTI

Nello scorso numero abbiamo parlato di yoga, un'esperienza molto gradita dai nostri anziani.

Riportiamo in seguito alcune ulteriori notizie utili per la conoscenza di tale importante disciplina.

Nel cammino dello Yoga dopo *Asana* (le posizioni) si parla di *Pranayama*, tradotto con "studio, pratica del respiro".

Il respiro contiene il *Prana*, la manifestazione dell'energia vitale responsabile degli impulsi nervosi che fanno funzionare il nostro organismo. *Prana* è garante della dilatazione e di tutto ciò che entra nel nostro corpo; *Apana*, il suo opposto, è l'attività neuro-muscolare di restringimento e di ogni forma di espulsione (lasciare andare).

Il respiro è l'effetto dell'impulso nervoso: l'inspirazione corrisponde a *Prana*, l'espirazione ad *Apana*, infatti, quando questa energia ci lascia, possiamo pompare litri di aria che respiriamo, ma il corpo non ritorna in vita.

L'esperienza e la consapevolezza sono i punti di partenza per conoscere il mondo che ci circonda e quello che è al nostro interno. La sofferenza è dentro di noi e staremo bene quando avremo ritrovato i nostri spazi interiori per purificarli, per trasformarli.

Lo Yoga lavora molto con la meccanica respiratoria situando, come la medicina, i centri inspiratori, il *Prana*, nella parte alta del corpo, a livello toracico, ed i centri espiratori, *Apana*, nella parte bassa dell'addome.

Il "respiro involontario" è quello che facciamo, senza farci caso, giorno e notte. Osservandolo, lo sentiremo arrivare fino all'ombelico; il "respiro volontario", guidato dalla mente, può arrivare fino al pavimento pelvico. In entrambi i casi, l'inspiro, *Prana*, allarga le pareti per riempire le cavità, mentre l'espriro, *Apana*, restringe e svuota.

Il diaframma lavora contro la forza di gravità: inspirando si contrae scendendo nell'addome e si rilassa risalendo verso la parte alta, creando variazioni di pressione nelle cavità e massaggiando gli organi interni. La gola fa eccezione facendo il lavoro opposto: le sue pareti si restringono durante l'inspirazione e si allargano quando espiriamo. Questo è il lavoro dell'energia, i suoi movimenti, opposti a quelli del respiro, si percepiscono

nella schiena. Sembrano assenti, per chi non opera nel settore yogico, anche se il dorso è rilassato. Si sentiranno meglio portando le braccia in alto.

Movimento del respiro: inspirando l'aria entra dalle narici e scende verso il basso; espirando sale dal basso per uscire dalle narici. Movimento dell'energia: inspirando sale dal coccige e va verso la testa; espirando l'energia scende dalla testa per ritornare al coccige.

Fisiologicamente, anche la respirazione involontaria attua questo processo. Con la pratica si potranno osservare, nello stesso tempo, questi movimenti. Pensiamo al lavoro che fanno due secchi attaccati ad una fune (movimenti) che passa attraverso la carrucola (cervello) per farli scendere e risalire dentro un pozzo (il nostro tronco).

Lo Yoga dà molta importanza alla colonna vertebrale, conosciuta come *Merudanda*, perché è il nostro asse portante, che gli indiani paragonano al Monte Meru, l'asse della terra, che è il centro dell'universo. Nella colonna vertebrale

l'attenzione perché, concentrandosi su un solo aspetto, su ciò che si fa, libera la mente inconscia dai pensieri disturbanti della mente conscia, che partecipa al mondo esterno e ai nostri problemi quotidiani.

Il respiro è un grande aiuto, è la porta d'ingresso alla meditazione, perché è sempre presente e, quando ci accorgiamo che la mente si è allontanata dal respiro, possiamo dolcemente riportarla su di esso. In India si paragona la mente ad una scimmia che salta da un ramo all'altro o da un albero all'altro.

Una consapevole pratica di yoga è una meditazione sul corpo.

Il respiro, ma in particolar modo l'esprirazione, riesce a compiere il miracolo del rilassamento: se siamo agitati perché abbiamo tanti pensieri, anche il respiro è agitato. Sarà sufficiente allungarlo, ciò che succede spontaneamente e naturalmente nella gola: inspirando il passaggio si rimpicciolisce, quindi l'aria impiega più tempo a passare e la mente si tranquillizza.



è racchiuso il midollo spinale, la nostra vita, struttura appartenente al sistema nervoso che mette in comunicazione il cervello col mondo esterno e con quello interiore. Se a causa di un incidente, si spezza il midollo spinale, si potrà avere un'emiparesi, una paralisi e persino la morte se questa rottura avviene sopra i centri nervosi del respiro, nella parte alta della zona cervicale, infatti, si dice: "si è rotto l'osso del collo".

La pratica yoga lavora sul fisico, stimola

Ciò è molto utile quando siamo stanchi, tesi, stressati o arrabbiati. Per sentire il suo potere rilassante basterà respirare pensando mentalmente: "inspiro, espriro, pausa".

Nel numero scorso avevamo portato l'esempio della lavatrice per capire come il respiro attua la purificazione nel nostro corpo. Può essere interessante, per capire meglio come avviene questa purificazione all'interno di noi.

Carla Wollenigh

LE NUOVE ATTIVITÀ: HORTUS URBANUS

Coltivare erbe e verdure affascina moltissime persone. L'odore, i colori, la possibilità di lavorare per ottenere un raccolto sono interessi condivisi anche da quelli che non possono dedicare tempo alla coltivazione, ma non per questo smettono di sognarlo.

Come non ricordare l'iniziativa di Michelle Obama che ha voluto dedicare una parte del giardino della Casa Bianca ad un orto in cui coltivare prodotti per un sano regime alimentare? L'esempio lanciato dalla ex first lady ha contagiato in America milioni di americani.

In Italia, negli ultimi anni, il fenomeno degli orti urbani ha realizzato un forte incremento e sono sempre più numerosi i comuni e le amministrazioni pubbliche che lo hanno attivato.

In particolare la città di Roma mantiene ancora oggi delle caratteristiche poco metropolitane, grazie alle numerose aree rurali rimaste intrappolate nel tessuto urbano.

Anche alla luce di questo fenomeno che si sta sempre di più diffondendo nelle nostre città, fra le tante attività che l'Associazione Alberto Sordi organizza e propone per gli anziani che ogni giorno vengono accolti nella propria sede, quest'anno è partita una attività diretta alla realizzazione, gestione e cura di un orto pensile.

Scopo del progetto è quello di consentire alle persone che frequentano il centro di trascorrere un po' di tempo all'aria aperta ed in compagnia, compiendo semplici attività di lavoro, ma nello stesso tempo chiacchierando, raccontando, ridendo e scherzando "en plein air" a contatto con l'elemento natura, contatto che infonde gioia e serenità e potrebbe essere visto come una cura.

Le attività dirette a preparare la terra, seminare, invasare, innaffiare, seguire i ritmi e i tempi delle stagioni, prendersi cura delle piante, ottenendo germogli, fiori e frutti, hanno permesso alle persone che frequentano il Centro di esercitare un forte senso di responsabilità verso la comunità ed un aumento dell'autostima per il lavoro svolto ed i risultati ottenuti. Attraverso la cura

dell'orto si è avuta anche la possibilità di produrre alimenti senza l'uso di sostanze chimiche e pesticidi: gli ospiti del centro sapevano di poter portare a casa e condividere con i propri familiari prodotti naturali, ottenuti grazie al proprio lavoro.

Su grandi ripiani costruiti in legno, sono stati sistemati i vasi riempiti di terra per evitare che i nostri anziani si piegassero e per permettere loro di lavorare comodamente in posizione eretta. Lavori necessari in un campo sono stati, nella nostra iniziativa, drasticamente ridotti. Per esempio, si è evitato di togliere le erbe infestanti, zappare, vangare, irrigare e non sono stati utilizzati attrezzi particolari come vanghe, rastrelli o pale, rendendo in questo modo, il lavoro più agevole per persone anziane.

Già in primavera si è provveduto a seminare in grandi vasi non solo basilico, mentuccia, prezzemolo, rosmarino e salvia, ma anche pomodori, cipolle, melanzane e zucchine. Successivamente le piantine ottenute sono state trapiantate in vasi più capienti. Grande è stata l'attesa e la cu-



riosità degli anziani nel vedere i frutti del proprio lavoro e frequenti sono state le visite degli ospiti del centro per verificare i risultati ottenuti.

Gli anziani che si sono occupati dell'attività hanno provveduto, a più riprese, a distribuire a tutti gli ospiti i frutti del loro lavoro: vasi con piantine di aromi e frutti dell'orto. Grande è stata la gioia di ricevere questi doni con l'impegno di continuare a curare a casa propria le piantine ricevute.

Il successo dell'iniziativa incoraggia gli organizzatori a proseguire e a perfezionare l'attività anche negli anni futuri, coinvolgendo un numero sempre maggiore di anziani con l'augurio di raccogliere e ricevere con gioia frutti sempre più abbondanti.

*Giampietro Stella
Alessandro Del Monte*

UNA GIORNATA A CASTELPORZIANO

Adiacente al Parco di Decima, e quindi alla sede del nostro centro, c'è la tenuta di Castel Porziano, affidata alla Presidenza della Repubblica, con tanti ricordi storici e ricchezze naturali: era evidente il nostro desiderio di poterla visitare.



La tenuta di Castel Porziano è un lembo integro della costa laziale che è stato riconosciuto come riserva naturale statale nell'anno 1999: una splendida occasione per immergersi nella natura a pochi passi dalla capitale. Il paesaggio

è fantastico: sembra di entrare in un mondo diverso.

Sapevamo che c'era bisogno di un permesso speciale e ci siamo messi di impegno per poterlo avere; così abbiamo saputo che la tenuta apriva le

porte durante l'anno scolastico agli istituti scolastici che lo chiedevano: ma a partire da metà giugno, fino a fine mese, si poteva andare, semplicemente fornendo i nominativi di tutti i partecipanti, all'ingresso della tenuta.

Per i nostri anziani è stata una scoperta entusiasmante: quello che era stato fin dall'epoca romana sede della vita di un imperatore, poi proprietà di banchieri fiorentini, in seguito territorio dello Stato Pontificio, infine tenuta di caccia dei Savoia, ora è diventato un centro accogliente per giovani e anziani. Non potevamo fare a meno di andare a visitarlo.

Così una bella mattina ci siamo avviati: dopo aver fatto colazione in un punto di ristoro, ci hanno accompagnato a vedere una sala con carrozze d'epoca utilizzate dai Savoia, dietro alle quali si ricordavano le storie della famiglia reale. All'interno della tenuta c'è una parrocchia, la prima a Roma dedicata a San Filippo Neri: il Parroco, don



Enzo, ci ha mostrato un quadro antico che illustra l'incontro di due santi, San Filippo e San Felice, che mostrano il buon umore e l'umiltà di entrambi. Lì abbiamo anche ascoltato la Messa.

Dopo il pranzo, consumato nel posto di ristoro, molto accogliente, c'è stata la visita al parco con spiegazione viva della Villa di Domiziano.

A questo punto le nostre signore "giovani" avrebbero gradito andare alla spiaggia, ma non è stato possibile: sarà per la prossima volta!

Successivamente alla visita abbiamo ritenuto doveroso ringraziare il Presidente della Repubblica per lo splendido trattamento riservatoci dal personale che gestisce la tenuta di Castel Porziano.

Il Presidente ha poi voluto cortesemente informarci di aver comunicato al suddetto personale gli apprezzamenti ricevuti. Grazie di nuovo Signor Presidente!

Don Marino Signorelli

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

LA SCRITTURA CREATIVA

Il monitoraggio continuo che viene svolto sulle attività e la valutazione sulla loro efficacia, misurata essenzialmente sull'interesse che gli anziani dimostrano, unita all'attenta ricerca di nuove attività che aiuti a mantenere attivi gli anziani, obiettivo fondamentale della Associazione, ha portato alla individuazione di un nuovo laboratorio, quello della Scrittura creativa che va ad aggiungersi alle molteplici attività offerte agli anziani iscritti al Centro.

Un'attività, sperimentata con l'Associazione "Nonnotaxi" e condotta dal dr Francesco Manuele Purita, che si è dimostrata molto coinvolgente, in grado di stimolare la persona portandola a ricordare e rivivere momenti significativi della propria vita.

La conduzione del laboratorio è sviluppata seguendo l'approccio umanistico dei gruppi d'incontro in cui ciascuna persona è libera di esprimere se stessa senza censura e senza forzatura.

Un coordinatore propone agli anziani che hanno condiviso l'iniziativa un tema o un evento che riguarda aspetti di vita vissuta e dopo una breve illustrazione dello stesso gli anziani procedono a narrare per scritto brevemente una o più esperienze vissute.

Successivamente gli scritti vengono letti e commentati insieme: emergono così fatti/esperienze, spesso condivise, che suscitano appassionati commenti e ricordi felici o dolorosi, ma sempre profondamente sentiti.

Un'attività che gli anziani hanno molto apprezzato: ne riportiamo alcuni brani.

I MIEI RICORDI

Mi presento: mi chiamo Marel-la (è il diminutivo di Maria Adelaide), sono abbastanza anziana, molto sensibile, emotiva ma di carattere forte, orgogliosa di me stessa, amante dell'arte e del sapere: mi piace leggere libri storici.

Sono nata a Roma, città bella e armoniosa. A quattro anni un fratellino venne a farmi compagnia, poi via a scuola dalle suore salesiane che erano vicino casa. Il pomeriggio mamma mi accom-

pagnava ai giardinetti a giocare con gli altri bambini.

All'improvviso molte cose cambiarono: arrivò l'anno 1940, la seconda guerra mondiale. I giovani partivano per il fronte. A casa mia i grandi si riunivano, la sera, e discutevano, con molta cautela, di quello che sarebbe potuto succedere. Gli aerei da guerra solcavano i nostri cieli e il rombo dei loro motori faceva tremare di paura.

Con l'armistizio i tedeschi occuparono

Roma. Io andavo a scuola di stenografia e dattilografia, ma doveti smettere senza completare il corso. Ho ricordi chiari della guerra: il bombardamento di San Lorenzo è ancora nitido nella mia memoria. Si correva al ricovero portando con se i pochi valori ancora in nostro possesso. Si piangeva: troppe ore passate al buio impauriti ed affamati senza sapere dove avevano bombardato, quanti erano i morti e quali i danni: I nostri genitori cercavano di tranquillizzarci senza grandi risultati.

Gli anni passarono, la guerra pure. Si ricominciò

a vivere, a ricostruire: in quegli anni non era impossibile trovare un lavoro, ci stavamo risollemando. Ci vennero proposte prima la radio e poi la televisione: soprattutto questa determinò una svolta epocale.

La sera si cenava e poi ci si sedeva da-

Dite ai giovani che il mondo esisteva già prima di loro e ricordate ai vecchi che il mondo esisterà anche dopo di loro

Papa Paolo Sesto



vanti al televisore, spesso a casa di amici (non tutti se la potevano permettere), per vedere ed ascoltare quegli splendidi programmi. Il Festival di San Remo, dal bellissimo palco dell'Ariston, ci riempiva la casa di stupende melodie; il Rischiattutto, presentato da Mike Bongiorno, ci sfidava a trovare risposta ai quesiti proposti.

Tanti anni sono passati da allora: ci siamo sposati, abbiamo avuto i nostri figli, abbiamo affrontato difficoltà e goduto momenti felici. Credo che i giovani dovrebbero apprendere dagli anziani la storia della loro vita: è un'esperienza che può aiutarli ad inserirsi nel mondo.

Maria Adelaide Marisi

GLI STRASCINATI

Il mio nome è Lucia: questo nome l'ho ereditato da una zia di mio padre alla quale lui voleva particolarmente bene.

Chi mi conosce dice che sono una persona simpatica e altruista: in effetti mi piace stare in compagnia, rispetto le amicizie e sono sempre disponibile verso chi ha bisogno.

Ma sono anche orgogliosa e pretenso rispetto dagli altri. Al Centro mi trovo molto bene, siamo tutti amici, passo con loro ore liete e affettuose.

Sono nata in un paese dell'Umbria che si chiama Monteleone

di Spoleto, a mille metri sul livello del mare. I miei genitori erano di origini contadine, ma mio padre, appena ragazzo, venne a lavorare a Roma e gli piacque così tanto che decise di stabilirci.

Monteleone ha una storia molto antica. Vicino al paese c'è una collina che si

chiama "Colle del capitano" perché un contadino che stava costruendosi una casa portò alla luce, scavando, una biga risalente al tempo degli antichi romani. Pensate che la biga è tuttora in mostra ed è stata perfino esposta al museo Me-



tropolitan di New York: se volete vederla vi accompagno io. Ma la caratteristica del paese sono "gli strascinati". E' una storia che dicono sia vera. Durante la prima guerra mondiale la zona fu invasa da militari fuggitivi che cercavano viveri e ospitalità presso i contadini i quali, peraltro, a quei tempi era-

no molto poveri e quello che avevano bastava a malapena per sopravvivere.

I militari li minacciarono dicendo loro che se non gli avessero procurato il cibo necessario li avrebbero strascinati intorno alla collina: quei poveretti allora

radunarono il poco che avevano (un po' di pasta che condirono con qualche rara salciccia ed un po' di guanciale). Da allora quel piatto si chiama "gli strascinati".

Ho vissuto la seconda guerra mondiale che ero una ragazzina. Erano tempi difficili ma mio padre riusciva sempre a portare a casa un poco da mangiare lavorando per qualsiasi cosa gli capitasse di fare.

Mi ricordo quando suonavano le sirene e correavamo tutti in cantina nel tentativo di proteggerci. Poi arrivarono gli americani...fu festa grande e si ricominciò a vivere: ma niente era più come prima. Comunque la vita è sempre una splendida esperienza.

Lucia Giovannetti

SE TU FOSSI

Recentemente mi sono trovato a discutere, con alcuni anziani ed anziane del centro, del periodo che sta attraversando il nostro paese.

Come sempre i pareri sono i più disparati: ciascuno di noi ha le proprie opinioni. Ma ad un tratto è emerso un argomento importante, che ha intrigato un po' tutti: cosa faresti se tu fossi il Presidente del Consiglio? La domanda è interessante e mi è venuto in mente che forse dovremmo farcela più spesso.

Cosa farei? Per prima cosa cercherei di migliorare l'educazione per il semplice motivo che consente di apprendere, sin da piccoli, quanto sia importante il rispetto del prossimo: sarebbe un'ottima preparazione per quando si diventa adulti.

Poi, considerato che per me è estremamente importante la famiglia, farei una



legge per sostenere i numerosi fabbisogni che la stessa comporta, favorire

l'istruzione dei giovani e sostenere chi è portato per lo studio, in modo che un'adeguata preparazione possa consentire loro di esaudire i propri sogni nel mondo del lavoro e aiutare il nostro paese.

Secondo me se si facesse tutto questo la società sarebbe migliore. Ma non basta per realizzare questi obiettivi ci vorrebbe una guida sicura. La persona che per me avrebbe potuto realizzarli purtroppo non c'è più: era Giovanni Falcone.

Per la sua onestà: pur sapendo di essere ostacolato nei suoi principi ha proseguito nella sua missione con grande onestà ed immenso coraggio. Penso sia stato un grande esempio per gli italiani.

Remo Bolli

ORFANI BIANCHI

di Antonio Manzini

Avevamo conosciuto questo scrittore (54 anni, nato a Roma) per i suoi gialli, ambientati ad Aosta, con protagonista il vicequestore di polizia Rocco Schiavone. Tutti libri che in questi anni hanno avuto un enorme successo testimoniato dalle classifiche di vendita ed anche dalla serie tv RAI di alcuni di essi.

Questa volta però Manzini ha preferito cambiare genere e cimentarsi con un

Come si fa a sopportare di essere colpevole di cose che non hai mai pensato? Solo perché altri quelle cose le fanno. Tutti i giorni. E quindi per riflesso le fai anche tu?

personaggio femminile di grande forza. Preferiamo usare le parole dell'autore riportate nella quarta di copertina per presentare Orfani Bianchi: "Volevo misurarmi con un personaggio femminile. Una donna unica con una vita difficile che per trovare un angolo di serenità è pronta a sacrifici immensi. Mia nonna stava morendo, io guardavo la donna che le faceva compagnia

e veniva da un paesino della Romania e mi domandavo: quanto costa rinunciare alla propria famiglia per badare a quella degli altri?"

Ecco, la storia parla proprio di una badante straniera di nome Mirta, che ha lasciato nel suo paese miseria e sofferenza, ma anche un bambino, mantenuto in un orfanotrofio, che è tutto quello che ha di bello e che la spinge a Roma in cerca di lavoro. Svolge l'attività di badante con sacrifici immensi, continuando a sognare un futuro migliore per se e per suo figlio, e condividendo sempre con i suoi assistiti un'intimità fatta di cure e piccole attenzioni quotidiane. Una storia attuale e struggente, che non strappa i sorrisi degli altri libri, ma fa riflettere sui drammi quotidiani di tanta povera gente che attraversa interi paesi per poi venire a fare lavori faticosi, mal pagati e disprezzati in Italia o comunque in un paese "civile" dove sognano un "benessere che a loro è precluso. Storie che vediamo tutti i giorni in tv e sui giornali e che il Pontefice non smette mai di ricordare, chiedendo sempre più carità, comprensione e tenerezza. Molti governi europei invece, e forse presto anche il



nostro, fanno di tutto per allontanare con muri e provvedimenti discriminatori i migranti, dimenticando quando eravamo noi ad attraversare gli oceani. Ogni italiano che ha a che fare con una persona che presta il suo aiuto in famiglia dovrebbe leggere questo splendido libro, per vedere se stesso negli occhi dell'altro.

Giacomo Predassi

SABATO STRANO

*Quanno 'sto ar Centro me diverto un sacco
Discuto e rido come ai tempi belli
L'anzianni nun so' sempre solo un pacco
Vonno sogna', e ritornà fringuelli*

*So' belli i giorni de' la settimana
Che trascoremo dentro 'sti locali
Er sabato lo sai è giornata strana
Soli se pensa, e ritornano i mali*

*C'è n'idea fissa: quanno torno ar Centro?
Quanno se ripresenta er lunedì?,
'Sti cinque giorni li portamo dentro
Fino a che ariva er boja venerdì*



*La domenica sera, finalmente,
Se va a dormì co' la coscienza a posto
Domani torno ar Centro, certamente,
... 'Sto fine settimana è stato tosto.*

E.A.

FACCIAMOCI DUE RISATE

*Gesualdo, mi raccomando, cura di
più la tua toilette
Ma se faccio il bagno tutti i giorni!
Allora cambia l'acqua!!*

*Ieri ti ho visto in strada con una
brutta, ma così brutta...che è la fi-
danzata tua?
Noo! E' la fidanzata di Giovanni
E ci esci tu?
Giovanni si vergogna*

*Mia moglie ed io siamo stati felici
per vent'anni
E poi?
Poi ci siamo incontrati*

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 febbraio 2019