



SIMPOSIUM MAGAZINE

PROSEGUONO E FERVONO LE ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE CULTURALE SIMPOSIUM

Cari amici, il mese di settembre è stato denso di emozioni. La rappresentazione della commedia brillante "Mia moglie una santa", nell'ambito della festa patronale di Santa Maria Madre della Chiesa, è stata un grande successo che ha portato tantissimi giovani ad aderire all'apertura del laboratorio di teatro. Così, bambini e ragazzi, si stanno preparando alle prossime rappresentazioni del mese di dicembre. È emozionante assistere a tanto entusiasmo e a tanto impegno, ma soprattutto è stimolante vedere tanti giovani impegnati e motivati perché è vero, come dice il nostro segretario Marco Dell'Ova, che una Parrocchia senza giovani è una Parrocchia senza futuro, ed io aggiungerei che una società che trascura i giovani, che non li coinvolge, che non li ascolta, è una società senza futuro. Continuiamo ad aspettare le proposte dei giovani per l'apertura di nuove attività nell'ambito dell'Associazione Culturale Simposium ed approfitto di questa prima pagina per lanciare un appello: "Vorrei creare una rubrica, all'interno del Magazine, che riporti commenti, sensazioni, emozioni, umori di ragazzi, tra i 15 e i 18 anni, riguardo l'ambiente scolastico. Vorrei il punto di vista di voi osservatori privilegiati dall'interno della scuola: cosa succede? Cosa vi dovrebbe offrire la scuola? Cosa dovrebbero offrirvi i vostri insegnanti? Quanto sono consapevoli dell'ambito in cui vivono i vostri colleghi studenti?..." Vi aspetto per creare un piccolo, ma autorevole, Focus Group.

Contattatemi al 3338925441

Manuela.

Questo numero di Simposium Magazine è stato offerto da:

**"I Fiori di Barbara" di Barbara Livan 8/A, Via Delle Palme - 00062 Bracciano
06 99805749**

IL CALENDARIO DEI PROSSIMI EVENTI

OTTOBRE

- **14/10** dalle 17:00 presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle in via della Selciatella, 1
“Cosa sono quelle bianche scie nel cielo” incontro gratuito di informazione sulla geingegneria.
relatori: Corrado Pala e Vittorio Iori del “Comitato Romano Spontaneo contro le scie chimiche aeree”.
- **20/10** dalle 10:00 alle 12:00 presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle, in via della Selciatella, 1
“Benessere e alimentazione: Fame biologica e Fame emotiva”
Seminario gratuito di informazione sul rapporto tra Emozioni, Stress e Comportamento Alimentare.
Condotta da Patrizia Pellegrini, Naturopata e dalla Dott.ssa Paki Papagni, Psicologa Psicoterapeuta.
- **29/10** dalle 17:00 e sempre presso i locali della Parrocchia, proseguono gli incontri con Barbara Livan di “I Fiori Barbara”, questa volta sulle **“Composizioni floreali”**. Impariamo l’arte di disporre i fiori e creare piccole e grandi composizioni... e porteremo tutto a casa! è richiesto un contributo a persona di 25€ (sconto del 10% per i soci di Simposium) per la gestione dell’attività e la fornitura dei materiali. Prenotazione entro il 20/10.

NOVEMBRE 2012

- **4/11** Promenade Culturale al **Teatro Parioli** per assistere alla commedia brillante **‘Cani e gatti (marito e moglie)’ di Eduardo Scarpetta, regia e con Luigi De Filippo.**
(Pomeridiana: 25,00€ la platea 20,00€ la galleria) Importantissima la prenotazione entro il 31/10.
- **17/11** dalle 18:00 presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle in Via della Selciatella, 1 **“Cenni di viticoltura e enologia del nostro territorio”**, primo di tre incontri con degustazione organizzati e condotti da Fabrizio Pedaletti. È richiesta la prenotazione.



- **26/11** dalle 17:00, ancora nei locali della Parrocchia, ultimo incontro del 2012 con Barbara Livan per imparare a decorare la tavola con “**Segna posto e centro tavola di Natale**”, porteremo a casa le nostre creazioni!. Richiesto un contributo di 25€ per la realizzazione dell’attività e fornitura dei materiali. È richiesta la prenotazione entro il 19/11.

DICEMBRE 2012

- **9/12** Promenade culturale al **teatro Argentina*** per assistere alla commedia brillante "**Arlecchino servitore di due padroni**" di Carlo Goldoni , regia di Giorgio Strehler messa in scena da Ferruccio Soleri. È richiesta la prenotazione entro il 30/11.
- Rappresentazione dei componenti del Laboratorio di teatro dei bambini e dei ragazzi;
- Torneo di calcio Simposium.

*Il Teatro Argentina offre un abbonamento molto conveniente riservato ai cittadini residenti fuori Roma: 5 spettacoli a giorno libero e posto libero al costo di 65 euro. I biglietti dei singoli spettacoli (per esempio "Arlecchino servitore di due padroni), ridotti, costano: platea 22 euro, palchi platea I e II ord. 20 euro, palchi III IV V 14euro.

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

Sig.ra Maria Teresa Giannini tel. 3274533727

mail: ass.simposium@gmail.com sito: <http://acsimposium.weebly.com>

L'INTERVISTA

Due chiacchiere con Giorgia Trasselli

di Manuela Ciferri

Anche questa intervista è stata sin dal principio carica di pathos, anche questa volta si è realizzato l'inseguimento telefonico, ma questa intervista, più delle altre, mi rimarrà nel cuore. L'energia e l'entusiasmo che Giorgia Trasselli riesce a trasferire, di cui ti investe e ti circonda, sono indimenticabili ed è impossibile non lasciarsi contagiare. Dalla sua voce traspare gioia, entusiasmo, passione, capacità di comunicazione, tanta tanta energia e tanta tanta cultura. Impossibile non rimanerne affascinati, impossibile non avere voglia di seguirla a teatro, impossibile non volerla conoscere.

Giorgia Trasselli la conosciamo tutti, soprattutto nel ruolo della Tata, interpretato per circa 20 anni, accanto a Sandra Mondaini e Raimondo Vianello in "Casa Vianello", sit-com brillante, punta di diamante di Mediaset, ancora adesso. Ma Giorgia Trasselli è ancora tanto altro. Ancora Tv e ancora tantissimo teatro. Vi lascio leggere le risposte di Giorgia Trasselli alle mie domande augurandomi, come ho detto anche a lei, di riuscire a trasferirvele esattamente con la generosità e la passione con le quali mi sono state regalate.

MC- Inizio con il chiederle di rispondermi a una domanda che, come ha detto in una lezione presso la Scuola "Fondamenta", non le è stata mai rivolta all'inizio della sua carriera: "PERCHE' HA DECISO DI FARE L'ATTRICE"?

GT- È una passione che ho da sempre, è nata con me. In famiglia erano terrorizzati, si aspettavano da me lo studio delle lingue, che ho seguito. E proprio all'università, un mio insegnante (Lingua e Letteratura Russa al Magistero di Roma) e critico de l'Espresso, Maria Ripellino, fece uno spettacolo per studenti su opere di un simbolista russo del '900, partecipai subito con tantissimi altri studenti. L'ultimo giorno, stavo mettendo insieme le mie carabattole e andando via, quando Giancarlo Sammartano, anche lui insegnante universitario di storia del teatro e regista, mi avvicinò dicendomi "Ti abbiamo notata, vorremmo che entrassi a far parte della nostra compagnia". Fu l'avverarsi dei miei desideri e delle mie passioni, il trionfo dei miei sogni.

MC- Parliamo dei suoi spettacoli "Veronica Franco, un corpo in versi" e "Dignità autonome di prostituzione" di Luciano Melchionna. Sembra che lei stia seguendo un filo conduttore.



GT- Beh...Si, inconsapevolmente. Veronica Franco fa parte della mia anima. Figura moderna, donna di grande attualità, rappresenta la potenza della cultura e del genio femminile. Fabio Refrigeri, liutista, mi fece leggere delle poesie e delle lettere di Veronica Franco, così al teatro di Alessandria ne leggemo degli stralci, poi con Mariano Aprea e Fabio Refrigeri al liuto e strumenti antichi, ci lavorammo per un mese e mezzo, alla fine creammo lo spettacolo vero e proprio. Altro incontro meraviglioso, nel '99 o 2000, non ricordo, fu quello con Melchionna. Successe una cosa stravagante, mi notò a teatro, stavo salutandolo finendo la mia performance, quando Luca De Bei mi rincorse per mettermi in contatto con Melchionna. Ho assistito alla nascita di questo format: "Dignità autonome di prostituzione". Questo spettacolo denuncia l'appiattimento della voglia di cultura, mira a ridare fiducia nella potenza, nella forza e nell'"utilità" dell'arte. Ogni spettacolo è diverso, diverso nelle sensazioni e negli stati d'animo. Noi attori, ogni sera, in ogni rappresentazione, ci ritroviamo in questa "casa chiusa" alla mercé dello spettatore, interagendo con lui, impegnati dentro e fuori, dal palcoscenico agli angoli più nascosti del teatro, approfondendo le nostre energie e capacità in monologhi e performance del teatro classico e contemporaneo, come fossimo prostitute. Una denuncia contro l'attuale convinzione che la cultura non sia necessaria.

MC- Ora è impegnata a teatro con "Finché vita non ci separi. Ovvero W gli sposi". Esilarante commedia, un brillante attacco al conformismo, all'ovvietà. Quanto c'è di lei nel personaggio di Alba?

GT- Nella passionalità, nell'impeto, forse. Tra me e Alba, forse, c'è in comune il tentativo di risolvere i problemi della vita, Alba però affronta la vita ipocritamente e falsamente, è una perbenista. Alba controlla e dirige, a me sembra di non riuscire a controllare nulla. Chiacchierando con una spettatrice, qualche sera fa, siamo trovate d'accordo sul fatto che il figlio di Alba, Giovanni (Nicola Paduano), viene reso agnello sacrificale, è un vile che si barcamena lasciandosi trascinare dagli eventi, sceglie di non scegliere. Un atto comico, esilarante, che si svolge attorno al matrimonio, da celebrarsi, di Giovanni (Nicola Paduano, appunto). Alba (Giorgia Trasselli) entra a "gamba tesa" nell'organizzazione degli eventi, tutta intenta a sabotare a tutti i costi le nozze del figlio con una ragazza "troppo distante dal loro cetto, troppo diversa". A ritardare ulteriormente il momento del fatidico "SI" sarà l'arrivo dell'esuberante Miriam (Cristiana Vaccaro), hair stylist e make up artist, seguito dal colpo di scena teatrale per eccellenza: qualcuno busa alla porta ...

MC- Da molti anni insegna dizione e recitazione, secondo lei è cambiato l'approccio a "questo mestiere" da parte dei giovani? Se sì, come?

GT-Non so...a un primo sguardo sembrerebbe di sì, soprattutto se ricordo come e quanto noi soffrivamo per una battuta sbagliata,

un'occhiataccia del regista, volevamo essere bravi, meritare "l'essere" in questo mestiere, avevamo appena iniziato e volevamo già essere come gli attori bravi. Adesso ci sono molti altri elementi hanno reso questo mestiere più accessibile, forse si dovrebbe aiutare i ragazzi a capire che il momento dell'applauso, la macchina che ti viene a prendere per portarti al trucco, il denaro, sono la minima parte della ricchezza che si riesce ad ottenere. La visibilità, la fama, l'applauso, sono conquiste che si ottengono non smettendo mai di studiare. Se capissimo che ogni esperienza, ogni evento che viviamo, è solo una tappa vivremo meglio questo mestiere, pensando di non essere mai arrivati.

MC- Che differenza c'è tra l'emozione e l'energia nell'insegnare recitazione e l'emozione e l'energia nel recitare?

GT- È un impegno psico-fisico simile, quando insegni devi adeguarti a ciascuno dei tuoi allievi, la concentrazione è la stessa, sono entrambi momenti coinvolgenti. Nel momento in cui insegni devi essere attore, anche se comunque te lo porti dietro, occorre dimenticare se stessi e fare un passo indietro, stare in contatto molto più con l'allievo che hai davanti che non con te stesso. Cercando di "sentirlo" il più possibile, cercando di capire come approcciarlo. C'è chi ha necessità di essere "scosso", tratto con più autorità, chi dolcezza e benevolenza... Quando reciti sei tu in primo piano e il tuo personaggio totalmente al tuo personaggio e il tuo personaggio totalmente al pubblico.

MC- Ora ci salutiamo, spero che abbia notato che non le ho rivolto le solite domande sulla sua esperienza in "Casa Vianello", su Sandra Mondaini e Raimondo Vianello...È stato un immenso piacere parlare con lei.

GT- Sìiii, grazie. Ne ho parlato a lungo anche questa mattina a RAI UNO in un'intervista. Ti saluto e spero di vederti presto a teatro, troverai un biglietto per te. se vieni, passa a salutarmi.

I prossimi appuntamenti di Giorgia Trasselli:

-Finché vita non ci separi regia di Vanessa Gasbarri dal 25 settembre al 14 ottobre al Teatro de' Servi, Roma

- "Il raccolto" di Ken Cameron regia di Andrea Baracco, 7 ottobre al Teatro India, Roma

- "Dignità autonome di prostituzione" regia di Luciano Melchionna dal 15 ottobre al 4 novembre al Teatro Ambra Jovinelli, Roma

-"Quelle due o la calunnia" regia di Luciano Melchionna, 11 e 12 novembre al Teatro dei Filodrammatici, Roma.



LA RUBRICA

Parliamo di lombalgia e mal di schiena

a cura di Andrea Bal di

Massofisioterapista, perfezionato in Osteopatia E Posturologia Clinica

Per Lombalgia e mal di schiena si intende un dolore al tratto lombare della colonna vertebrale, in genere il tratto più basso, ovvero la terza, quarta, quinta vertebra lombare. Molto spesso però vengono coinvolte anche la dodicesima dorsale, la prima vertebra lombare fino alla quinta lombare o alla prima vertebra sacrale. E' una delle patologie fra le più diffuse al mondo; la ragione sta nel fatto che il tratto lombare è un tratto "cerniera", ovvero una parte che usiamo tantissimo in ogni movimento: sia di flessione in avanti che di estensione verso dietro; in flessione laterale, in torsione a destra e sinistra. Anche quando altre parti del corpo non sono più in grado di compiere i dovuti movimenti, (ad esempio il collo per via di un torcicollo) si ricorre alla rotazione del tratto lombare per raggiungere l'obiettivo, ad esempio guardarsi alle spalle, fare retromarcia in auto, etc. Non solo: quotidianamente, quando si sta seduti (automobile, divanetti, sedie), lo si fa in modo scorretto ed inadeguato, mettendo il tratto lombare (che ha una curva lordotica ben definita) in inversione di curva, favorendo in questo modo discopatie, protrusioni, ernie del disco. E' così che tale tratto viene oltremodo sollecitato ed in modo scorretto. Nello stadio iniziale il dolore può essere causato da un semplice stato infiammatorio. Il perdurare di cattive posture e sollecitazioni scorrette, può portare lentamente a discopatie gravi ed irreversibili.

Scopriamo i sintomi più comuni.

Il più importante è il dolore. Questo colpisce tale tratto iniziando a volte con semplice dolenzia o dolore sporadico. Tali segnali spesso non vengono presi in considerazione per pigrizia o per cultura. Ma sappiamo che ogni segnale è un messaggio che ha ragioni e logiche ben precise. Ignorare tali segnali significa dire al corpo di "arrangiarsi e cavarsela da solo". Questa risposta viene infatti raccolta innescando meccanismi di difesa antalgica, ovvero adottando posture adattative, cioè sistemi che occultano il dolore (è il modo che il corpo ha di lottare contro ogni forma di disagio o dolore che non accetta, per una sua legge fondamentale). Così si ha l'idea che, non sentendo più il dolore, il problema sia ormai risolto. Ma c'è un dato fondamentale e importante: ogni dolore occultato è un problema fittiziamente risolto nel presente e che, per un meccanismo compensatorio, si ripresenterà nel futuro attraverso dolori o funzionalità alterate, ridotte,

compromesse. Dunque, non agire nei confronti del "segnale dolore" significa creare un problema più complesso o più grave nel prossimo

futuro. Per tale ragione il detto "aspetta, che i dolori passano!" purtroppo ha ben poco di scientifico e di veritiero. Quando il dolore non viene ascoltato per un po' di tempo, può diventare più forte,

insistente, acuto, intollerabile, costringendo la persona a prendere dei provvedimenti. Per questo spesso le persone intervengono ricorrono a farmaci antinfiammatori, antalgici, infiltrazioni, etc. In realtà, in queste situazioni, bisognerebbe analizzare la propria postura e le scorrette abitudini giornaliere e, attraverso semplici posture respirazioni, allentare le tensioni muscolari, vere responsabili delle algie. Le cause possono essere molteplici e provenire da più punti. In ogni caso, la forte tensione che i muscoli esercitano sulle articolazioni costituisce l'elemento base per determinare il dolore, come meglio vedremo di seguito.

Fra le cause possiamo evidenziare: scorretta deambulazione per cattivo appoggio di un piede (esempio per una distorsione recente o anche passata), una vecchia pubalgia non trattata, problemi cervicali, dolori alle spalle, deglutizione atipica, un dente estratto o un dente incluso, malocclusione, un trauma ad un dito della mano, disbiosi (alterazione della flora batterica intestinale), diaframma molto teso per alterata respirazione per lo sport o per eccessivo stress di vita quotidiana; attività lavorative disagiati, sedute scorrette, posture viziate, sport violenti, inadeguati all'età o alla persona, scarso movimento, etc. Tutti questi elementi hanno in comune l'aumento del tono muscolare per difesa o per irritazione di radici. Ad ogni stress o problema, il tono muscolare aumenta inevitabilmente ed il perdurare di tale situazione fa sì che il tessuto connettivo fissi le posizioni dei muscoli in tensione, così che questi diventano permanentemente corti, cioè "retratti". Proprio le retrazioni sono la spiegazione delle patologie articolari, in quanto provocano un eccesso di compressioni endoarticolari che, col tempo, producono un'azione distruttiva.

Di fronte a tali fenomeni, l'azione più corretta, più profonda e più radicale è rappresentata dal riequilibrio delle tensioni muscolari e dal riequilibrio della postura. La statistica che esiste in merito ("trattamento del lombalgico cronico ultraquarantenne") è estremamente esplicativa e conforta in tal senso. I risultati, evidenti anche in pazienti ultra-sessantenni, tutti lombalgici cronici, dimostrano come il riequilibrio delle tensioni e della postura siano spesso determinanti. In conclusione è sempre opportuno eseguire un allenamento, continuativo e ben programmato, che tenda a mantenere la muscolatura elastica e forte, un sistema cardio-circolatorio-respiratorio efficiente e che quindi sia in grado di promuovere il movimento, la salute e la voglia di vivere.

Andrea Bal di, Massofisioterapista, perfezionato in Osteopatia E Posturologia Clinica
tel. 3333594365



NATURALMENTE

di Patrizia Pellegrini, Naturopata

S T R E S S E A L I M E N T A Z I O N E

Eustress (Eu: in greco, buono, bello) o distress (dis: morboso). L'eustress, o stress buono, è quello indispensabile alla vita, che si manifesta sotto forma di stimolazioni ambientali costruttive ed interessanti. Un esempio può essere rappresentato da una promozione lavorativa, la quale attribuisce maggiori responsabilità, ma anche maggiori soddisfazioni. Il distress è invece lo stress cattivo, quello che provoca grossi scompensi emotivi e fisici difficilmente risolvibili. Un esempio può essere dato da un licenziamento inaspettato, oppure un intervento chirurgico... considerate però che senza lo "stress buono", una persona che ama il suo lavoro, anche se faticoso, va in pensione, pur non avendo più la fatica, può subire il distress a causa della mancanza di quella quantità minima, ma indispensabile, di attività positiva, gratificante. Per questa ragione si spiega il motivo per cui ci si stanca (stressa) di più quando si ritiene l'attività svolta non piacevole. Per la stessa ragione, in Bioterapia Nutrizionale, è fondamentale che le soluzioni nutrizionali siano gradevoli, possibili e utili.

L'alimentazione non può cambiare la vita di una persona in distress, ma può attenuare il disagio, in primo luogo, appunto, con soluzioni gratificanti, ma soprattutto fornendo all'organismo quei nutrienti che, in condizione di distress, tendono ad essere carenti quali calcio e potassio.

Con l'alimentazione possiamo fornire un valido supporto al nostro equilibrio psico-fisico: latte e cacao al mattino, se non ci sono intolleranze, o latte e caffè. Quest'ultimo risulta ben bilanciato grazie all'azione sedativa del latte rispetto a quella più eccitatoria del caffè. Indicato anche il tè al limone in infusione lunga (tannino sedativo) con pane, burro e marmellata, o burro e sale o burro e acciuga oppure pane, olio e sale. Si consiglia sempre di aggiungere della frutta secca: pinoli, mandorle, uvetta...

Il pranzo è sempre consigliato senza solanacee (Piante spesso altamente tossiche, da cui però discendono generi "addomesticati" e resi commestibili: melanzane, patate, peperoni...), senza uovo sodo e con una quantità non eccessiva di pesce. Sconsigliato anche il sedano e, in alcuni casi, i funghi.

A Cena si possono assumere pasta e zucchina, oppure riso e lattuga, pasta alla crudaiola, pasta al pesto con aggiunta di contorni ricchi di



potassio (zucchine, broccoli, fagiolini ...) o calcio (cavolfiore), valeriana con pinoli, etc. ...

In sintesi, l'alimentazione può essere causa di stress ed il Naturopata deve assolutamente evitarlo!!!

Il Naturopata deve evitare che il paziente si trovi nella condizione angosciante della scelta di cosa mangiare, ma soprattutto che eviti errori alimentari quali l'eccesso di formaggi stagionati, che eccitano il sistema nervoso. Terrà conto anche degli squilibri glicemici che, in alcune persone predisposte, possono causare disturbi notevoli come agitazione-depressione, a volte il tremore, sudorazione eccessiva, scarsa concentrazione, persino, in casi estremi, crisi di panico!!.

Mangiar bene, quindi, non è un atto quotidiano fine a se stesso, ma un insieme di informazioni simili ad una tavolozza di colori che, armonicamente miscelati, origineranno un'opera d'arte per il corpo e nella mente !!!

Patrizia Pellegrini, Naturopata, con la Dott.ssa Paki Papagni, Psicologa Psicoterapeuta, il 20/10 dalle 10:00 alle 12:00, presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle, in via della Selciatella,1 terrà il Seminario gratuito di informazione sul rapporto tra Emozioni, Stress e Comportamento alimentare: **“Benessere e alimentazione: Fame biologica e Fame emotiva”**

Patrizia Pellegrini riceve a Bracciano, in Via Arno 9c presso SPAZIO MANIPURA, ogni mercoledì.



I FIORI DI BARBARA

di Barbara Livan

Bentornati al nostro appuntamento con la cura e la manutenzione delle piante d'appartamento. Nonostante il nostro Bel Paese ci regali ancora dei giorni di caldo (le famose "ottobrate romane") dobbiamo fare attenzione agli sbalzi di temperatura che si presentano la mattina presto e la sera: arrivati ad ottobre le nostre piante dovrebbero già essere state ritirate a dimora dopo aver fatto il pieno di energia nella bella stagione. Questo periodo dell'anno è l'ideale per il rinvaso delle piante che necessitano di essere trasferite in un contenitore più capiente. Generalmente il rinvaso va effettuato ogni 18 mesi circa o comunque quando le radici si sono sviluppate fino a riempire il vaso o escono dai fori posti nel fondo dei contenitori. La misura del nuovo contenitore deve essere più grande del precedente di misura o al massimo due. Se abbiamo a che fare con esemplari particolarmente grandi per cui la pratica del rinvaso risulta particolarmente difficoltosa, si può procedere grattando via con una forchetta lo strato superficiale di terriccio e sostituendolo con del nuovo. La scelta del terriccio per il rinvaso deve essere accurata: si deve prediligere un prodotto di buona qualità poiché è fondamentale per una sana e robusta crescita. Dopo il rinvaso ricordiamoci che è necessario sospendere la concimazione per circa due mesi poiché la nuova terra contiene tutto il nutrimento che serve. Ora che le nostre piante sono di nuovo in casa e pronte ad affrontare l'inverno vi suggeriamo di diminuire le annaffiature ed di aumentare l'umidità nell'aria: nella prossima rubrica vi daremo indicazioni più dettagliate su questi argomenti. Prima di salutarci volevo cogliere l'occasione per ringraziare vivamente l'Associazione Culturale Simposium per avermi dato, il 24 Settembre scorso, lo spazio e l'opportunità di tenere il mio primo corso finalizzato proprio a fornire delle nozioni base per il corretto mantenimento delle piante in appartamento.

Un grazie speciale va anche alle signore che mi hanno seguito con cortesia ed interesse.

Ricordo a tutti che il giorno Lunedì 29 ottobre alle 17:00 si terrà il primo dei due incontri del corso dedicato a tutte le persone che vogliono utilizzare i fiori freschi per creare delle composizioni belle e colorate per abbellire la propria casa, presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle in Via della Selciatella, 1.

Il costo del corso è di euro 25,00 compreso il materiale, i soci dell'Associazione Culturale Simposium riceveranno uno sconto del 10%. Le adesioni devono pervenire entro il 20 ottobre attraverso l'INFOLINE di Simposium o presso il mio negozio: I Fiori di Barbara in Via Delle Palme 8/A -tel. 06 99805749. Vi aspetto numerosi!

Alla prossima rubrica!

LEGGENDO

a cura di Maria Teresa Giannini

Fai Bei Sogni

Una cara amica mi ha regalato l'ultimo romanzo di Massimo Gramellini "Fai bei sogni", edito da Longanesi. Ho iniziato a leggere questo libro con molte curiosità ed aspettative. Ottime le recensioni, 14 edizioni in pochi mesi. Il libro, autobiografico, è stato molto pubblicizzato e indicato come fenomeno editoriale.

All'inizio sembra un diario adolescenziale, a tratti dispersivo e poco coinvolgente. La narrazione è imperniata sul difficile percorso interiore per accettare la morte della madre, avvenuta quando l'autore aveva nove anni, sulle difficoltà di una vita privata del suo appiglio più solido. Racconta la sua condizione di "orfano di madre" che lo rende insicuro e debole, alla continua ricerca di affetti femminili. Il difficile rapporto con il padre, la lotta contro la solitudine, senso di abbandono, la sofferenza, il rifiuto della realtà, lo smarrimento di se stesso e il timore di vivere. Massimo è "uno che cammina sulle punte dei piedi e a testa bassa perché il cielo lo spaventa, e anche la terra".

Pagina dopo pagina, insieme al personaggio, cresce anche la storia, in un percorso introspettivo ed emozionale e, nel momento in cui si svela il segreto celato in una busta per 40 anni, raggiunge il suo apice.

La scoperta del segreto consentirà al protagonista di i suoi fantasmi interiori, di vivere finalmente una esistenza piena e autentica, di "tenere i piedi per terra senza smettere di alzare gli occhi al cielo".

Il finale poi è poetico ed emozionante. Quando finalmente perdonerà la mamma e la lascerà andare scrive: "Ho chiuso gli occhi e ho visto la mamma entrare nella stanza di un bimbo addormentato. Si è seduta sul bordo del letto e mi ha guardato a lungo in silenzio. disteso la mano in una carezza, ma l'ha richiamata subito indietro per non svegliarmi. Mi ha rimboccato le coperte, si è chinata di me e ha sussurrato qualcosa:

"Fai bei sogni, piccolino".

Massimo Gramellini scrive sul quotidiano La Stampa, di cui è uno dei vicedirettori. E' ospite fisso della trasmissione di Raitre "Che tempo che fa". Con Longanesi ha pubblicato "Ci salveranno gli ingenui", "Cuori allo specchio" e il romanzo "L'ultima riga delle favole".



DA RIVEDERE... AL CINEMA

a cura di Marco Del l'Ova

Molto forte, incredibilmente vicino

(Extremely Loud and Incredibly Close)

Si tratta di un film del 2011 diretto da Stephen Daldry, tratto dall'omonimo romanzo di Jonathan Safran Foer.

Il film è interpretato dal giovane attore Thomas Horn, al fianco di Tom Hanks e Sandra Bullock, oltre a James Gandolfini, John Goodman, Viola Davis, Jeffrey Wright e Max von Sydow. Ha ottenuto due candidature agli Oscar 2012, come miglior film e miglior attore non protagonista (Max Von Sydow).

Ho visto il film, non ho letto il libro, ma scorrendo le recensioni e i commenti sul web sembrerebbe che il regista abbia fedelmente riprodotto il senso della storia raccontata da Safran Foer.

Il regista Stephen Daldry, raccontando l'esperienza di un ragazzino, fa emergere le paure e i sentimenti collettivi dei cittadini New Yorkesi, i quali convivono con le ferite ancora mezze aperte di quell'ormai lontano, ma *incredibilmente vicino*, 11 settembre.

Il pretesto, che da spunto al film ed ancora prima al libro, è la storia dell'undicenne Oskar Schell a cui la tragedia delle Torri Gemelle porta via il suo principale punto di riferimento, il padre.

Il ragazzino vive, dopo la sciagura, una vita tra paure e rancore, che lo spingono in uno stato di negazione psicologica rispetto alla morte del genitore. Proprio per questo diniego, quando casualmente Oskar trova negli oggetti del padre una chiave misteriosa, si riaccende in lui la speranza che il padre possa essere ancora presente. La volontà di non accettare passivamente questo drammatico lutto lo porta a fare un viaggio straordinario, una ricerca immediata e segreta di una cassetta porta oggetti, spingendolo ad attraversare cinque contee di NEW YORK.

La grande forza del Tema è tutta nel percorso di Oskar, nel cammino di chi non si arrende e si mette alla ricerca di una risposta.

Gli americani hanno una possibilità; sentirsi famiglia, accettare quel che è stato e "rialzarsi", così questa è la visione della critica americana.

Per me l'essenza del film è, appunto, il viaggio. Oskar incontra una variegata umanità che come lui ha vissuto o sta vivendo una tragedia, persone che nei modi più variegati cercano di sopravvivere a modo loro alle avversità che si sono presentate.

Da non trascurare in quest'avventura il ruolo delicato della madre, in un primo momento oggetto di negazione nella vita del ragazzo, poi ancora di salvezza.

Adesso smetto di raccontare, aggiungendo al tro rischieri di rovinarvi il finale! Vi auguro una buona visione e, perché no, anche una buona lettura se decideste di leggere anche il romanzo.

CUCINANDO

a cura di Elisabetta Giannini



Polpettine al limone

Ingredienti per 4 persone:

500 gr carne macinata scelta	Prezzemolo
200 gr mollica di pane	Sale q.b.
50 gr parmigiano	1 limone
2 uova	Farina q.b.

Preparazione:

Mettere in una terrina il pane bagnato e sbriciolato, unire il macinato, il parmigiano, le uova, il prezzemolo e il sale. Amalgamare molto bene il tutto, quindi formare le polpettine delle dimensioni di una noce. Infarinare leggermente le polpettine e metterle in una capiente padella con olio, far

rosolare leggermente e sfumare con vino bianco. Ultimare la cottura aggiungendo di tanto in tanto del brodo. a fine cottura versare il succo di limone sulle polpettine e far insaporire un minuto. Servite calde o fredde su un letto di rucola e qualche fettina di limone.

Tabella calorie*:

ingrediente	Manzo macinato	Mollica di pane	parmigiano	uova	PREZZEMOLO	SALE	LIMONE	FARINA	olio
Quantità gr	500	200	50	160 CIRCA	25	10	30	25	25
calorie	650	784	193,5	160	4,5	26,7	45	86,25	225

Le dosi indicate possono essere adatte per circa 8 porzioni, quindi le calorie per porzione sono circa 271.

*Questa tabella ha l'unico scopo di rappresentare un'indicazione, o meglio, la soddisfazione di una curiosità, quindi non ha alcun valore medico e/o scientifico. È realizzata usufruendo dei dati relativi alle tabelle nutrizionali presenti nel web.



IL MENESTRELLO

di Carla Battistini

L'eventi vanno avanti

Gajarda aoh 'sta festa patronale
 È stata "overamente eccezzional e"
 Tre giorni pieni de celebrazzoni
 Tra Messe, balli, cene e processioni.
 C'era l'ALTA PRESENZA EPISCOPALE,
 tutto quanto lo staff parrocchiale
 e chissà se Maria dar Paradiso
 non c'abbia arigalato un ber sorriso...
 C'erano i cori (er nostro è bravo tanto
 Mò riesce a fa perfino er controcanto)
 C'era er complesso, c'era er caraochi
 Se daveno da fà baristi e cochi,
 ma l'attrazione grossa era la pesca
 cor prosciutto attaccato come un'esca
 salami co' sarcicce e robba varia
 co' 'n euro... era la spesa proletaria.
 A vedè la commedia, quanta gente
 quarcuno strilla "Voce nun se sente"
 - teatro all'aperto, non microfonato,
 l'attori hanno da tirà fori er fiato! -
 Dalle gole è scappato un uragano,
 se so fatti sentì fino a Bracciano!
 Spente le luci, applausi terminati
 Dietro le quinte nun se so fermati
 Sur giornalotto è pronto er calendario
 Co' tutti li programmi e co' l'orario
 ('sto comitato qui nun trova pace
 Da la padella subito a la brace)
 L'eventi vanno avanti a tutto spiano
 Forza regà bisogna dà 'na mano !!!

LA VIGNETTA

di Orsola D'Acunto

