



SIMPOSIUM MAGAZINE

Associazione culturale Simposium: Siamo già in tanti! Grazie a Tutti

Incominciamo con i ringraziamenti, doverosi e, soprattutto, sentiti!! Ringraziamo tutti coloro che il 22/7 hanno partecipato alla serata di inaugurazione dell' Associazione Culturale Simposium fornendo il proprio prezioso supporto e la propria collaborazione, tutti coloro che sono intervenuti semplicemente per condividere con noi l'emozione e il divertimento di questo evento, tutti coloro che ci hanno dimostrato affetto e fiducia sottoscrivendo il proprio tesseramento! Grazie! La serata è stata un successo, un meritato successo frutto di tanto lavoro, di tanta energia, soprattutto di tanto entusiasmo e di tanta voglia di stare insieme.

Simposium ha dimostrato sin dalla propria nascita una naturale e grande attitudine alla comunicazione, allo scambio e alla condivisione, elementi che non sono mai venuti meno, nonostante la diversità dei componenti, nonostante la stanchezza data da l'impegno e le energie profuse nella preparazione dell'evento di inaugurazione e, ancora prima, nel momento in cui sono state raccolte le idee che hanno attribuito a Simposium lo stile e la forma con cui è stata presentata. Nella fucina di Simposium ci sono ancora tante idee, tantissime le cose da fare e da condividere!! Buona partecipazione e buon divertimento a tutti!

QUESTO NUMERO DI SIMPOSIUM MAGAZINE è OFFERTO DA:

ASDC Danza Bracciano Via S. Lucia 12 tel. 366 438 5569

e-mail danzabracciano@libero.it

Classico – Jazz Neoclassico, Jazz – Modern Jazz, Propedeutica, Hip Hop – Breakin' – MJ Style, Capoeira, Salsa e Balli di Gruppo Ginnastica Posturale – Stretching, Danza Orientale,

IL CALENDARIO DEI PROSSIMI EVENTI

SETTEMBRE 2012

-**9/9** Nell' ambito della festa patronale della Parrocchia di Santa Maria Madre della Chiesa, in Via dell' osservatorio 1 a Vigna di Valle, Bracciano: **rappresentazione della commedia "Mia moglie è una santa"**, regia di Stefano La Malfa e interpretata da Manuela Ciferri (suor Ginevra), Orsola D' Acunto (Elisa), Giovanni De Cicco (Vinicio), Marco Dell' Ova (l' amante), Luigi D' Esposito (Eduardo), Alfredo Onelli (don Andrea), Otello Paoloni (Cesare), , Anna Maria Salvati (Samantha). Sacro e profano si intrecciano tra l' organizzazione di uno scambio di coppie e la donazione di un appartamento ad un ordine religioso per l' apertura di un asilo. Don Andrea, ignaro, si trova così catapultato all' interno di una... "serata particolare" in compagnia di tre debosciati e una prostituta...

-**15/9** alle 17:00 presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle, **Apertura del laboratorio teatrale** per gli adulti e per i ragazzi per la preparazione della rappresentazione di Dicembre.

Per informazioni e iscrizioni chiamare Stefano al 3281713491

-**23/9** alle 17:00, presso i locali della parrocchia di Vigna di Valle, incontro e cenni storici per illustrare la visita a Viterbo del 30/09/2012.

-**24/9** alle 17:00 presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle, primo incontro gratuito tenuto da Barbara Livan di "I Fiori di Barbara" su **"Manutenzione e cura delle piante d' appartamento"**

-**30/9** **Visita culturale a Viterbo: dal romanico al barocco tra chiese, palazzi e fontane.**

Programma: Partenza da Bracciano alle ore 7.59 con treno

Arrivo a Viterbo(Porta Romana) alle ore 8.46

Visita della città attraverso itinerario stabilito

Ore 13.00: pranzo con menù turistico nel cuore della città (facoltativo)

Proseguimento della visita

Partenza per il ritorno alle ore 16.56 da Viterbo (Porta Romana)

Arrivo a Bracciano alle ore 17.39

Guida gratuita e biglietto treno ridotto del 10%

Per ulteriori dettagli e prenotazioni contattare l'info-line Simposium l'adesione è richiesta entro il 9/9.

OTTOBRE 2012

-14/10 16:30 Presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle Seminario di geingegneria:” **Cosa sono quelle bianche scie aeree persistenti nel cielo?”- Cos’ è la Geingegneria ?”**

-20/10 ore 10:30, presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle, **Seminario gratuito di informazione sulle abitudini alimentari** tenuto dalla Dott.ssa Patrizia Pellegrini Naturopata e dalla Dr.ssa Paki Papagni Psicologa Psicoterapeuta:

- Il rapporto alimentazione, emozioni e stress
- Comportamento alimentare e stile di vita
- chiarezza sulle diete

-29/10 alle 17:00, presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle, secondo incontro con Barbara Livan di “I Fiori di Barbara” per imparare a **preparare composizioni floreali**

NOVEMBRE 2012

-17/11 ore 17:30, presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle, Primo **incontro enologico con degustazione**. Percorso per conoscere e apprezzare i vini del Lazio, “**cenni di viticoltura e tecniche di vinificazione** “(Gli incontri successivi si terranno il 12/1/2013 e il 16/2/2013 e verteranno, rispettivamente, il primo sull’ **analisi gustativa dei vini delle regioni che producono vini di eccellenza**; il secondo sull’ **abbinamento cibo-vino: Degustazione dei vini di marche, puglia, sicilia e campania**). La Selezione dei vini e la conduzione dell’ evento sono a cura di Fabrizio Pedaletti.

-26/11 alle 17:00, presso i locali della Parrocchia di Vigna di Valle, terzo incontro con Barbara Livan di “I Fiori di Barbara” per **imparare a realizzare il centro tavola di Natale**.

-USCITA CULTURALE: “Una serata a teatro”

DICEMBRE 2012

-Rappresentazione dei componenti del Laboratorio teatrale;

-Primo Torneo di calcetto “Simposium”.

Info-line e prenotazioni Sig.ra Maria Teresa Giannini tel. 3274533727

e-mail: ass.simposium@gmail.com

il nostro sito: <http://acsimposium.weebly.com/index.html>– seguici su:



A PROPOSITO DI ...

Teatro

a cura di Stefano La Malfa

Grazie. Grazie. Grazie.

Un ringraziamento sentito a tutti coloro che hanno assistito alla rappresentazione teatrale che ha chiuso l'evento di inaugurazione di "Simposium" il 22 luglio u.s..

Grazie a tutti voi è stato un grande successo. Il vostro apprezzamento ci inorgoglisce e ci motiva ancor di più a continuare.

In particolare, grazie a tutti coloro che si sono associati e che, compilando il questionario, hanno espresso il loro interesse verso l'attività del laboratorio teatrale indicando, alcuni anche per i propri figli, la disponibilità a partecipare alle attività.

A questo proposito, oltre a ricordare l'appuntamento del 15 settembre alle ore 17,00 per l'apertura del laboratorio teatrale, voglio anche invitare tutti coloro che hanno già espresso la suddetta disponibilità a mettersi in contatto con il sottoscritto perché, per ragioni di privacy, i questionari sono stati compilati in forma anonima e quindi non siamo in grado di risalire alle persone che hanno espresso il loro interesse verso l'attività del laboratorio teatrale.

Approfitto anche per ricordare che, in occasione della festa patronale in onore di Santa Maria Madre della Chiesa a Vigna di Valle, domenica 9 settembre alle ore 21,00 il laboratorio teatrale metterà in scena un'altra rappresentazione in due atti dal titolo "Mia moglie è una santa" (vedi locandina in ultima pagina).

Ancora una volta, tutti gli attori sono assolutamente dei neofiti, animati dalla voglia di fare una nuova esperienza, peraltro altamente socializzante.

Sarà dunque un'altra occasione per stare insieme, per strappare qualche altra risata e, perché no, per allargare ulteriormente il giro degli amici di Simposium.

Vi aspettiamo numerosi.



Stefano 3281713491

L'INTERVISTA

due chiacchiere con Riccardo Simone Berdini

a cura di Manuela Ciferri

Nasce a Trieste il 4 Dicembre 1983. Attore, cantante, musicista e compositore, ha ricevuto il “Premio Nazionale Sandro Massimini 2009” assegnato dall’Associazione Internazionale dell’ Operetta come miglior interprete di musical.

Nel 2009 partecipa alla tournée coreana di “PINOCCHIO”, il grande musical dei Pooh, interpretando il ruolo del celebre burattino.

Nel 2010 partecipa allo spettacolo “80 VOGLIA DI 80” accanto al comico toscano Paolo Ruffini. Nel 2011 interpreta Fonzie nel musical tratto dall’omonima e celebre serie televisiva “HAPPY DAYS” per la Compagnia della Rancia, a luglio 2012 ha interpretato Jean Valjean nella prima edizione italiana del musical “LES MISERABLES”, prodotto dal Teatro Comunale di Bologna, ora si appresta ad iniziare la stagione con il ruolo del protagonista Denny Zucco nel musical GREASE.

È il 21 luglio, fervono i preparativi per la serata di inaugurazione dell’Associazione Culturale Simposium, ci sono ancora tante cose da fare... per le 19:00, il mio amico Antonino, mi ha organizzato l’appuntamento telefonico con Riccardo Simone Berdini. Inutile dirlo, sono emozionata e, infatti, tanto per aumentare il pathos, il primo tentativo di composizione del numero fallisce, al secondo mi risponde, ma sta parcheggiando e mi chiede di richiamarlo dopo 3 minuti... Finalmente iniziamo a parlare. Mi mette immediatamente a mio agio, ci diamo del tu, la voce dall’altra parte è vivace, calda, amichevole. Nasce una bella chiacchierata:

MC- In alcune interviste hai sottolineato con energia il ruolo fondamentale della recitazione nel musical. Pensi che in Italia il musical sia sottovalutato e perché?

RSB- Perché molte produzioni sono amatoriali, poche le compagnie che fanno cose serie, le grandi produzioni non rischiano. Il teatro in Italia ha pochi finanziamenti che gli enti lirici assorbono quasi totalmente. Bisognerebbe partire dai giovani ed investire su di essi, ma vengono considerati un pericolo in questo Paese di “dinosauri”. Il nostro teatro è fermo a 60 anni fa. Sarebbe ora di riprodurre il “grande teatro” mettendolo in scena con un linguaggio diverso.

MC- In occasione di un'intervista per il debutto del musical Happy Days, al Brancaccio, hai affermato di avere "idee rivoluzionarie per la testa" per ringiovanire il teatro e la musica italiana. Svelaci qualche idea, da dove pensi si debba cominciare?

RSB- Appunto: investire sui giovani e rinnovare il linguaggio. Dopo Strehler o Chaplin, il linguaggio è cambiato, non possiamo continuare ad annoiare i giovani con "interpretazioni storiche". Ma i produttori hanno paura di rischiare, non te lo permettono. Chi gestisce il denaro dedicato al teatro, chi lo possiede, ha un atteggiamento arrogante e presuntuoso, poco sincero sia nei confronti del pubblico che di questo mestiere. Una concezione unica e tutta italiana.

MC- Sei musicista, cantante, attore, autore e compositore. Quale di questi talenti rivela al meglio la tua personalità?

RSB- Con "I Miserabili" ho scoperto un lato mio attoriale mai emerso con personaggi più semplici e leggeri. Non so...credo che il mio forte siano le musiche che scrivo. Possiedono tutta la mia capacità di vedere, sentire, ascoltare, interpretare e comunicare.

MC- Consigliaresti ad un giovane di seguire le tue orme lasciando gli studi universitari e frequentando una scuola di recitazione?

RSB- Solo a due condizioni. LA PASSIONE, dedicando la propria vita allo studio, all'arricchimento e all'accrescimento del proprio talento non sentendosi mai arrivati. LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO TALENTO, il senso di realtà che, dopo un certo numero di tentativi, ti fa capire se hai intrapreso o meno la strada giusta, non ingannandosi o illudendosi, se hai talento lo senti, lo sai.

MC- Quali saranno i tuoi prossimi impegni?

RSB- Denny Zucco, in Grease, con la Compagnia della Rancia... dopo I Miserabili fa uno strano effetto tornare ad un personaggio così leggero, rimane l'onore di interpretare il ruolo di protagonista in uno dei musical più famosi ed interpretati.

MC- Bene, ti ringrazio per il tempo che mi hai dedicato, è stato davvero un piacere chiacchierare con te...

RSB- Grazie a te. Mi farà piacere partecipare a qualche vostra iniziativa. In bocca al lupo.



LA RUBRICA

parliamo della ginnastica posturale

di Andrea Baldi

Massofisioterapista, perfezionato in Osteopatia E Posturologia Clinica

Innanzitutto La ginnastica posturale è una metodica ed una terapia, oltre che un allenamento ad approccio “Globale”.

Globale perché prende in esame la persona nel suo insieme, osservando attentamente la posizione che il corpo assume, gli atteggiamenti, gli eventuali vizi ed ogni segnale che il corpo evidenzia oppure che ha nascosto in modo “intelligente” o subdolo.

In poche parole il termine postura riassume la strategia che il corpo assume per vincere la forza di gravità. Erroneamente si confondono i termini postura ed equilibrio, ritenendoli sinonimi, ma in realtà si può restare in perfetto equilibrio, senza per questo assumere una postura adeguata o ergonomica. La gestione della posizione corporea è a carico del sistema neuro-muscolare e neuro-sensoriale, costituendo la risultante sistemica e quindi organica, di una serie di impulsi neurologici provenienti dai versanti più disparati dell'organismo: occhi, vestibolo, apparato stomatognatico, piede, sistema cranio-sacrale, recettori articolari e muscolari e così via. Qualunque tipo di danno traumatico, degenerativo, metabolico, emozionale può influenzare ogni regione corporea in un complesso meccanismo integrato di cause primarie, secondarie, adattamenti ed effetti.

Il terapeuta (meglio se formato con un indirizzo di Posturologia od Osteopatia, discipline che approcciano globalmente la persona), ricerca i traumi fisici passati, le cicatrici, gli interventi chirurgici, le malocclusioni, i modi scorretti di usare il corpo, le situazioni emotive che hanno lasciato un segno profondo, le componenti genetiche, le interazioni di carattere biochimico-alimentare, l'aspetto culturale e non solo, per poter poi intervenire in modo mirato.

La ginnastica posturale (utilizzata solo ed esclusivamente da terapisti formati su tale metodica), tenendo conto di ogni elemento sopra citato, va ad agire sulla parte fisica della persona grazie all'utilizzo di posizioni ed esercizi che agendo sulle catene muscolari, fasciali e connettivali permettono l'allungamento muscolare globale decompensato. Nel contempo agisce anche in direzione dello sblocco del diaframma attraverso tecniche respiratorie particolari, intervenendo così, indirettamente, anche sulla componente emozionale. Il diaframma infatti, per le sue connessioni anatomiche e funzionali, viene considerato come il “bidone emozionale”. Tutti i nostri stati emotivi

comportano una respirazione alterata e quindi il diaframma "paga" queste alterazioni.

Perché l'allungamento muscolare è così importante?

Innanzitutto l'uomo ha due tipi di muscoli (per quello che riguarda la postura): muscoli capaci di farci stare in piedi, seduti, di farci vincere la forza di gravità, e che vengono denominati "statici", nonché muscoli capaci di farci spostare e compiere movimenti, che vengono denominati "dinamici". Il problema dei primi è che, essendo la nostra vita per lo più vissuta in stazione eretta, sono utilizzati moltissimo, sempre contratti, andando incontro ad un accorciamento che li rende non più elastici. Si attaccano a delle strutture ossee o tessuti fasciali che a loro volta sono uniti ad altre strutture (si parla infatti di catene) che alla fine risulteranno "tirate" da quella tensione e poi compresse.

Il problema dei muscoli dinamici sta invece nel fatto che non allenandoli in maniera corretta diventano deboli e quindi incapaci di farci compiere i nostri movimenti in maniera stabile e coordinata.

Così l'azione di allungamento consente alle articolazioni bloccate e doloranti, di venir sbloccate e rese quindi mobili e funzionali.

In questo modo moltissimi dolori e patologie osteomuscolari ottengono grandi benefici o addirittura scompaiono come per incanto: cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, lombosciatalgie, tendiniti, borsiti, pubalgie, radicoliti, epicondiliti, tunnel carpale, periartriti, fibromialgie, protrusioni discali, ernie discali, ernie jatali, processi artrosici alla colonna, coxartrosi, gonartrosi; grande efficacia si ottiene agendo sulle ipercifosi, iperlordosi, scoliosi.

La ginnastica posturale quindi agisce sulle retrazioni muscolari, che altro non sono se non un processo di "fibrotizzazione" della componente fibrotica connettivale e della componente fasciale, le quali imprigionano i sarcomeri (unità contrattili del muscolo) e sulle catene muscolari, fasciali, connettivali e neurologiche che sono sempre tese, retratte o programmate secondo schemi alterati. Attraverso delle posizioni, "posture", che mettono in leggero allungamento tutte queste strutture, ed attraverso una respirazione adeguata, si dà al corpo la capacità di sciogliere delle zone di tensione o ipofunzionanti e quindi riprogrammare un nuovo schema posturale, più confortevole e più efficiente.

Il terapeuta dopo aver effettuato una attenta e scrupolosa analisi anamnestica e posturale del paziente, esegue una serie di test a scopo investigativo. Tutti i dati che emergono concorrono alla formulazione di una ipotesi il cui scopo è di scoprire la causa primaria che sta alla base della patologia e, attraverso una mirata strategia, sceglie posture ed esercizi specifici per agire sulle varie catene muscolari, fasciali,

connettivali, neurologiche che mantengono il corpo imprigionato e soffocato nel dolore, nella rigidità o nelle inabilità.

Quando la tecnica dell'allungamento muscolare globale decompensato e la respirazione diaframmatica vengono applicate in modo assolutamente rigoroso, le reazioni del corpo non tardano ad emergere; è come se le cellule del corpo cominciasse a ricordare i vecchi traumi, i vecchi dolori rimasti incistati nei meandri dei tessuti e della mente che ora si trova disposta a ricordare il trauma che aveva apparentemente dimenticato. Questo riaffiorare di ricordi mentali e disagi fisici momentanei, costituisce il cosiddetto "percorso a ritroso" per arrivare a liberare i muscoli e le articolazione definitivamente. Ed ecco recuperata la salute e la voglia di muoversi, di fare, di vivere.

Un esempio di quello che comunemente contribuisce a risolvere la ginnastica posturale, del resto un problema diffusissimo, è la temuta Lombalgia.

Il dolore lombare (low back pain) è senza dubbio uno dei disturbi muscolo-scheletrici più frequenti. Si ritiene che l'80% della popolazione sia destinato ad avere almeno una volta nella propria vita, un problema lombare. Inoltre il 50-80% (2/3 circa) dei soggetti affetti da Lombalgia acuta avrà un secondo episodio nell'arco di un anno. Nell'85% dei casi la Lombalgia viene classificata come aspecifica, nel caso in cui non è attribuibile ad una specifica patologia (per esempio, infezioni, fratture, tumori, deformità strutturali, disturbi infiammatori, sindromi radicolari etc...). La maggior parte delle lombalgie acute ha un decorso naturale favorevole, mentre il 2/7% sviluppa disturbi cronici. In particolare proprio la Lombalgia cronica rappresenta una delle principali cause di assenza dal lavoro e di richiesta di visite mediche, con importanti ripercussioni da un punto di vista socio-economico. Il dolore cronico, inoltre, interferisce con tutte le attività della vita quotidiana, causando preoccupazione e stress emotivo. In più, quando il dolore persiste per settimane o mesi, può avere ripercussioni sullo stato psicologico e compromettere la vita sociale del paziente.

**L'ARTICOLO DI ANDREA BALDI SU LOMBALGIA E MAL DI SCHIENA
PROSEGUE SUL NUMERO DI OTTOBRE DI SIMPOSIUM MAGAZINE**

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

SIMPOSIUM GALLERY

INAUGURAZIONE 22/7/2012



L'APERITIVO OFFERTO DA

EPULAE ACCADEMIA INTERNAZIONALE

PER LA FORMAZIONE DI MAESTRI SOMMELIER ENOGASTRONOMI
ESPERTI DEGUSTATORI
E PER LA PROMOZIONE DELLA CULTURA ENOGASTRONOMICA
E DELL'ANALISI SENSORIALE DEGLI ALIMENTI



L'ESPOSIZIONE E LE COMPOSIZIONI FLOREALI OFFERTE DA "Fiori Di Barbara" di Barbara Livan



Le mostre di pittura e fotografia.

Quadri concessi dai pittori dell' Associazione Pittori "la Cerqua" Bracciano e da Carla Battistini, M.T. Migliore, Simonetta Piroddi.

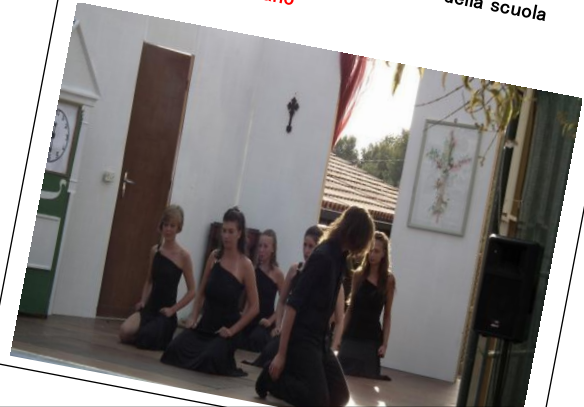
Fotografie concesse da Marco Marini e studio foto ac bracciano



ESIBIZIONE DI UNO DEI GRUPPI HIP HOP DELLA SCUOLA ASDC DANZA BRACCIANO



Esibizione del corso di jazz neoclassico della scuola ASDC Danza Bracciano



ESIBIZIONE DI UNO DEI GRUPPI HIP HOP DELLA SCUOLA ASDC Danza Bracciano



NATURALMENTE

a cura di Maria Teresa Giannini

Chi durante questa torrida estate ha avuto la fortuna di crogiolarsi al sole, in spiaggia o a bordo di una piscina, e non ha protetto adeguatamente i capelli ora deve fare i conti con una chioma spenta, priva di corpo, disidratata. Mai come in estate, infatti, i capelli sono messi a dura prova. Il sole rovina sia il bulbo che il fusto con il risultato di ritrovarsi capelli aridi, doppie punte e colore spento. Imperativo dell'autunno è dunque RIPARARE. Con poche, semplici mosse si può tornare ad averli sani, lucenti e docili:

- lavare spesso i capelli con piccole dosi di shampo adatto al proprio tipo di capello, “concentrandosi” molto sul cuoio capelluto;
- sciacquare accuratamente e con acqua quasi fredda per richiudere le scaglie dei capelli e farli brillare;
- applicare una crema ristrutturante che contribuirà a ricompattare le scaglie esterne e le doppie punte e a donare alla capigliatura volume e lucentezza;
- approfittare ancora della bella stagione per asciugare i capelli all'aria aperta e comunque utilizzare sempre il phon tenendolo a 25 cm dal capo e solo con aria tiepida;
- sorvegliare la propria alimentazione consumando cibi ricchi di proteine (in particolare uova, formaggi magri, yogurt, lenticchie e fagioli), vitamine del gruppo B (lievito di birra, cereali integrali), sali minerali e vitamine (verdure fresche, frutta e miele).

Ricordiamo che la natura è una preziosa alleata della nostra bellezza. In erboristeria, infatti, si trovano linee complete di trattamenti che sfruttano le infinite virtù delle piante: l'olio di Macassar ideale per capelli fini, sfibrati e privi di volume; l'estratto di Miglio e Soja per lavaggi frequenti e nella prevenzione della caduta dei capelli; la Noce indicata per capelli grassi, quindi astringente e seboequilibrante; l'Ortica Dioica protettiva e rinforzante per capelli fragili e secchi.

I nostri capelli sono importanti trattiamoli quindi con dolcezza e pazienza. Prendersi cura della propria bellezza è un gesto d'amore verso se stessi!

I CLIENTI CHE PRESENTERANNO LA TESSERA ASSOCIATIVA DI SIMPOSIUM PRESSO L'ERBORISTERIA “LA GENZIANA” Via della Collegiata,2 Bracciano riceveranno una simpatica sorpresa.

I fiori di barbara

a cura di Barbara Livan

Benvenuti al primo appuntamento dedicato alla cura e alla manutenzione delle piante d'appartamento. Se impariamo a trattare bene le nostre amiche verremo ripagati ampiamente dalla loro bellezza e dal loro profumo, ma non solo: le piante puliscono l'aria e assorbono negatività e malumore dando serenità e gioia a chi si prende cura di loro.

Molti di noi avranno approfittato del periodo estivo per collocare le piante d'appartamento all'esterno, sul terrazzo o sotto un portico (rigorosamente all'ombra). Le nostre piante hanno così potuto godere di tutti i benefici che la bella stagione porta con sé: abbondanza di luce, calore e una buona ventilazione dei vasi e di conseguenza del terriccio. Ma ahimè le vacanze finiscono per tutti ...e così anche per le nostre amiche, che tra la metà e la fine di settembre vanno riposte a dimora. Prima di procedere al "trasloco" bisogna però controllare minuziosamente lo stato delle nostre piante poiché, mentre per qualcuna il soggiorno all'esterno è stata un'esperienza "energizzante", per altre, specialmente se lasciate per l'estate in custodia alla classica amica di buon cuore, ma dal pollice decisamente "nero", l'esperienza potrebbe essere stata stressante. Dunque iniziamo con un controllo del terriccio: se risulta troppo secco bagnamo la pianta abbondantemente per immersione, se al contrario risulta eccessivamente bagnato lasciamo ad asciugare ancora un po' fuori. Procediamo poi togliendo eventuali foglie secche e usiamo un concime nutriente per "coccolarle" un po'. Una particolare attenzione va riservata alla verifica della presenza di eventuali parassiti: purtroppo vanno pazzi per il caldo e l'umidità e dobbiamo assicurarci che non siano presenti sulle foglie e sul tronco ed intervenire tempestivamente con prodotti specifici nel caso ne rilevassimo la presenza. Finiamo con un po' di toeletta: una pulitina alle foglie un po' di lucido fogliare (con moderazione) ed ecco le nostre piante in ottima forma, pronte ad abbellire le nostre case nel periodo invernale.

Per questo mese è tutto, vi aspetto comunque lunedì 24 settembre per un incontro gratuito in cui illustrerò quali sono le cure di base per il mantenimento delle piante.

"I fiori di Barbara" di Barbara Livan è in Via delle Palme, 8 a Bracciano
Tel. 0699805749 fax 0699805749 ifloridibarbara@libero.it
I clienti che presenteranno la tessera dell'Associazione Culturale Simposium riceveranno
un simpatico omaggio

LEGGENDO

a cura di Federica Pedaletti

PARADISO AMARO

Se quest'inverno vi siete persi al cinema il film "paradiso amaro", candidato a cinque premi Oscar e vincitore di due Golden Globe con attore protagonista George Clooney, allora potreste rimediare leggendo l'omonimo libro scritto da Kauai Hart Hemmings, "nato come un piccolo caso editoriale negli Stati Uniti e in Gran Bretagna ma che ora rischia di diventare un vero e proprio bestseller globale". In effetti, La Stampa quando definisce così "Paradiso Amaro" non sbaglia: il libro affronta temi toccanti in una narrazione che si contraddistingue per essere semplice nella storia ma complessa nella psicologia dei personaggi, esplicita nelle verità che ne scaturiscono ma implicita nella densità di emozioni che si alternano e che quasi consentono al lettore di poterne dare a suo piacimento una miriade di letture. Insomma, è un romanzo breve da leggere tutto d'un fiato, ma intenso. E' la storia di Matt, un avvocato ereditario, marito di Joanie e padre di due figlie, Alex e Scottie. In seguito ad un incidente in motoscafo, sua moglie Joanie, un avvenente modella, entra improvvisamente in coma. Da questa circostanza, scaturisce la consapevolezza di Matt di doversi assumere le proprie responsabilità nei confronti delle loro figlie, che fino ad allora erano state considerate un "problema" della madre. Si entra quindi in un vortice di emozioni, in cui si alterna la tenerezza che suscita Matt nel provare a fare il padre, a conoscere veramente chi sono Alex e Scottie, ragazze arroganti e in piena crisi adolescenziale, la forza che necessariamente tutte e tre devono trovare per uscire da quella situazione più forti di prima, la debolezza e l'umanità messa a nudo di Matt quando scopre, a pochi giorni di distanza da quando staccheranno il respiratore di sua moglie, che lei lo tradiva con un altro uomo. Da qui si evince la forza, la lotta alla ricerca della verità, verità e vendetta che però non saziano, non cambiano la situazione e l'incontestabile certezza che lei, nonostante tutto, è l'amore della sua vita, la donna che ama e che per sempre amerà.

Ho trovato questo libro ben equilibrato nelle sue tinte e nella chiarezza con cui si espongono verità così importanti. Mi ha colpito la cura con cui l'autore ha delineato la personalità di Matt, un uomo costretto ad affrontare il coma di sua moglie, che trova la forza, contemporaneamente, di risvegliarsi dal suo coma, non quello fisico ma quello di emozioni e sentimenti in cui lui stesso

era sprofondato perdendo di vista quelli che erano i valori in cui aveva sempre creduto. Stupisce la lucidità, la freddezza con cui Matt constata che le sue figlie diventeranno donne forti e grandi e che assomiglieranno alla

madre e lui sarà un bravo padre. Dunque la morte di Joanie per quanto dolorosa segna la rinascita della sua famiglia e la consapevolezza che, come si legge nel libro, “tutti e tre vivremo una vita migliore di quella che credevamo fossimo destinati a vivere”.

Mi piace pensare che non tutto accada per caso e allora, per chi è d'accordo con me, vale veramente la pena leggere questo libro.

Kaui Hart Hemmings è nata e cresciuta alle Hawaii. Ha esordito nella narrativa con “House of thieves”, una raccolta di racconti acclamati dal pubblico e dalla critica. Attualmente vive a San Francisco con il marito e la figlia.



I CLIENTI CHE PRESENTERANNO LA TESSERA ASSOCIATIVA SIMPOSIUM PRESSO LA LIBRERIA “LIBERAMENTE”, Via A. Fausti 42-44 Bracciano riceveranno la “tessera cliente” caricata di punti per un valore pari a 5 Euro.

CUCINANDO

a cura di Elisabetta Giannini

Pasta alla Norma

La melanzana, regina delle tavole estive, è uno degli ortaggi più versatili. Per il suo alto contenuto di acqua è considerata innanzitutto depurativa dell'organismo, ed è quindi consigliata nei casi di gotta, arteriosclerosi e problemi di infiammazione alle vie urinarie; la buona presenza di potassio e di altri minerali le conferisce proprietà rimineralizzanti e ricostituenti. Le melanzane contengono inoltre alcune sostanze amare, presenti anche nelle foglie dei carciofi, che contribuiscono a stimolare la produzione di bile ed anche ad abbassare il tasso di colesterolo "cattivo" nel sangue. Ortaggio molto povero di calorie e ricco di fibre, è spesso inserita nelle diete dimagranti. Una cosa di cui dobbiamo tener conto, se vogliamo "approfittare" delle proprietà e dei benefici della melanzana, è quella di non eccedere con i condimenti, in particolare modo l'olio, in quanto la melanzana ha tra le sue caratteristiche quella di assorbire in modo particolare i grassi. Non contiene glutine, quindi può essere consumata dalle persone interessate dal morbo celiaco.

La pasta alla Norma è un piatto tipicamente siciliano, e non potrebbe essere altrimenti, poiché la melanzana cominciò a diffondersi intorno al 400 d.C. ad opera degli arabi.

RICETTA PER 4 PERSONE:

2 MELANZANE MEDIE; RIGATONI O PENNE RIGATE; OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA; 500GR DI POMODORI MATURI PER LA SALSA; UNO SPICCHIO DI AGLIO; BASILICO; RICOTTA SALATA

Far appassire i pomodori in padella con uno spicchio di aglio e sale qb, poi passare al mixer.

Sciacquare le melanzane, togliere il picciolo, A questo punto bisogna scegliere se tagliare le melanzane a fette o a cubetti, io le preferisco a cubetti, il risultato non cambia, quindi friggerle in abbondante olio e riporle su carta assorbente da cucina. Cuocere la pasta al dente, amalgamarla con la salsa di pomodoro e servire adagiandovi sopra le melanzane fritte, qualche foglietta di basilico e una bella spolverata di ricotta salata grattugiata al momento. Si usa condirla anche con caciocavallo o

parmigiano, ma la ricotta salata, secondo me, è insostituibile. Si può apportare una variante: aggiungere alla pasta, ancora bollente, qualche cubetto di mozzarella.



IL MENESTRELLO

a cura di Carla Battistini

Er simposio

L'idea è stata davvero niente male
 D'inventà st' associazione parrocchiale;
 simposium lo chiamavano i latini
 vordì "convegno e lavorà vicini"
 diffonde la curtura e fa l' eventi
 ... e mette quarche cosa sotto i denti!
 La prima festa è stata un successone,
 so venute un macello de persone
 pe assaggià la curtura e assaggià er vino
 quarcuno ha fatto pure er tesserino
 pe sostenè l' attività neonata,
 e ritornà...pe fasse 'na magnata!
 Er Presidente ha fatto un discorsetto,
 poi so arivati quelli der balletto

sur parco sceneggiato in bella vista
 c'è stato er teatro puro cor regista,
 l' attori in scena bravi e dilettanti
 che c' hanno diletato a tutti quanti!
 Ma er momento più aggregante d' a serata
 È stato er "Pasta Party"... che ammuchciata!
 Mia cara gente de Vigna de Valle,
 bisognerà davvero ringraziàlle
 'ste persone capaci e de talento
 Che se danno da fa ogni momento,
 redigono perfino er giornoletto
 pieno di idee, pure se piccoletto,
 tanta però è la fantasia de fare,
 ma er mejo deve ancora da arivare!!!



"PICCOLO" SVAGO

a cura di Manuela Ciferri

9	8					5	
			4	5	9		1
	5						2
				1	8		6
				2	5		9
8		6					7
4	7			8		5	
			7	6		1	

Cerca i numeri in inglese, le lettere rimaste formeranno il titolo di un noto film di maghi:



I A VIGNETTA

a cura di Orsola d'Acunto

**IN SCENA IL 9/9/2012 ALLE ORE 21:00 PRESSO I LOCALI DELLA PARROCCHIA
SANTA MARIA MADRE DELLA CHIESA**

BRACCIANO - LOC. VIGNA DI VALLE, VIA DELLA SELCIATELLA, 1

INGRESSO GRATUITO



A. C. SIMPOSIUM PRESENTA
"MIA MOGLIE È UNA SANTA"
di Alessio Angelucci

EDUARDO & ELISA
Luigi D'Esposito
Orsola d'Acunto

DON ANDREA
Alfredo Oncelli

SAMANTHA
Anna Maria Salvati

SUOR GINEVRA
Manuela Ciferri

LUCA
Marco Dell'Ova

VINICIO & CESARE
Giovanni De Cicco
Ottello Paoloni

*Musiche di Lorenzo Tompasi
Costumi di Anna Maria Salvati*

Regia di Stefano La Malfa