

## LA PILLOLA

Febbraio 2019



**Per tutti coloro  
che hanno problemi di memoria  
in via Frescobaldi, 22  
Tutti i lunedì  
dalle ore 9:30 alle ore 12:30**

**SPORTELLO ALZHEIMER  
A S. Roberto Bellarmino  
Info e notizie tel. 06 855 78 58  
Aperto il lunedì dalle 10 alle 12**



**TUTTI I GIORNI  
E' DISPONIBILE  
UN TAXI SPECIALE**

La nostra auto è a disposizione tutte le mattine per accompagnamenti a visite mediche o specialistiche.

**Per le prenotazioni telefona al n. 06 8557858**

***Apriamo la Pillola con questa riflessione***

***Vi offro questo sorriso senza nulla domandarvi in cambio, solo per il piacere, la gioia d'essere con voi, di condividere questo istante di vita che ci è offerto gratuitamente. Vi offro questo sorriso, sì, per il solo piacere. Sappiate che il sorriso è il pane del cuore e che il mondo è affamato di sorriso e che attende il vostro per far meglio battere il suo cuore.***

«Quando stavo in Belgio, andando a fare una visita in una cattedrale, avevo trovato sul banco dove abitualmente si mettono preghiere, pensieri e riflessioni spirituali questo foglietto». Così mi scrive una suora inviandomi un piccolo foglio ingiallito con questo elogio del sorriso, scritto

in francese. Mi piace quella definizione: «Pane del cuore». Ciò che sostiene la nostra intimità non è, infatti, il cibo che assumiamo o l'allegria confusa che ci avvolge. È la serenità, la dolcezza di sentirsi amati, non dimenticati e isolati. E la via per offrire questo dono di vicinanza e di affetto è il sorriso. Basta solo un istante per sorridere ed è come se la vita fosse attraversata da un raggio di sole. Spesso la nostra esistenza scorre tra tensioni e scontri; la musoneria è l'atteggiamento più comune. Anche lo scherzo che diverte si è trasformato in ghigno feroce e persino in aggressività. Qualche sera fa il ragazzo di alcuni miei amici si era imbattuto nella parola "grifagno" e me ne aveva chiesto il significato. Gli avevo spiegato che è un'immagine desunta dagli uccelli rapaci e predatori e che significa "truce, minaccioso, cupo in volto". Il ragazzo aveva concluso: «Proprio come sono i grandi quando vanno per strada». Sì, noi adulti non riusciamo più a sorridere, anche «solo per il piacere» di vivere.

*Card. Gianfranco Ravasi "Il Mattutino" - da L'Avvenire*

### **IN QUESTO NUMERO DELLA PILLOLA PER NAVIGARE:**

1. Appuntamenti e Notizie
2. Le donne: Semiramide
3. Il personaggio del mese: Maria
4. Giovedì al cinema!
5. Ho letto e consiglio.....
6. Le nostre ricette: Sformato finocchi e speck
7. Raccontaci di te: Ciao Cai!

Per coloro che, non ricevono la Pillola e desiderano **isciversi, basta contattare la sede più vicina.**

## **1 – APPUNTAMENTI E NOTIZIE**

### **DALLE SEDI:**

#### ***A S. Roberto Bellarmino via Panama 13***

**Aperta tutti i giorni dalle 10 alle 12 e dalle 17 alle 19.30**

**La prima domenica del mese** dopo la messa delle 10.30: "Un caffè insieme"

Il mercoledì dalle 10 alle 11: Incontri Aperta ..Mente in via Panama, 13

Il mercoledì dalle 11 alle 12 Ginnastica dolce in via Panama, 13

Il giovedì presso la sala Francesca Monda in via Panama, 13 per chi vuole incontrarsi e magari giocare a carte e a...chiacchierare.

**Per informazioni chiamare 06 8557858**

#### ***A S. Agnese via Nomentana 349***

**Aperta il martedì dalle ore 9:30 alle ore 11:30 (segreteria) e il giovedì dalle ore 16:00 alle ore 18:30 (Segreteria)**

Il martedì alle ore 16:00 : Incontri Aperta..Mente

Martedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00: servizio del medico su appuntamento, prenotabile il martedì o giovedì pomeriggio precedenti, al numero 06 8607651

E' attivo un servizio di consulenza amministrativa condominiale su appuntamento prenotabile in sede o telefonando ai numeri 06 8607651 (mar./giov. pomeriggio).

**Per informazioni chiamare 06 8607651**

### ***A S. Croce Via Guido Reni 2b***

**Aperta il martedì, il mercoledì e il giovedì dalle 16.30 alle 18.30**

Il lunedì e venerdì ore 16.30 Associazione Culturale Don Emilio

Il martedì ore 10 Corso Aperta...Mente

Il martedì ore 16.30 LA CUCINA DELLE IDEE propone un programma di attività - club del lettore, laboratori di lettura ad alta voce, laboratori linguistici in vernacolo, conferenze sull'arte, speaker corner, serate a tema.

Il mercoledì mattina dalle ore 11.00 alle ore 12.15: utilizzo smartphone

Il giovedì dalle ore 17 alle ore 18.30: Utilizzo Pc e apparecchi mobili

Il martedì e il giovedì dalle ore 16.00 alle ore 18.00 Corso di ginnastica dolce

**Per informazioni chiamare 06 322 976 -333 1772038**

### ***A S. Emerenziana Via Lucrino 53***

**Aperta il martedì dalle 10 alle 12 e il venerdì dalle 16.30 alle 18.30.**

**Per informazioni chiamare 06 86218048**

### ***A Genova Torrazza Sant'Olcese v. Leonardo da Vinci 8/2***

- Trasporto per gli anziani a fare la spesa, commissioni presso la posta, la banca ecc. e ambulatori medici

- Animazione presso la sede: un giorno alla settimana si gioca a carte o a tombola;-un giorno si cuce, si fa la maglia ecc. con finalità benefiche;- un giorno si partecipa al corso di computer

**Per informazioni chiamare 010 7092604**

### ***A S. Maria della Mercede via Basento 100***

**Aperta tutti i martedì e venerdì dalle ore 17.00 alle 19**

**Tutti i mercoledì dalle 16 alle 17.30** il Telefono d'Argento e l'Angolo dell'Amicizia organizzano incontri:

- **6 febbraio ore 16:** Cuciniamo con Antonio
- **13 febbraio ore 16:** Incontri Aperta...mente
- **20 febbraio ore 16:** da definire
- **27 febbraio ore 16:** Carnevale con musica

**Per informazioni chiamare 06 88 40 353**

**Ai Sacri Cuori Via Poggio Moiano, 12**

**Aperta lunedì, mercoledì e giovedì dalle ore 17 alle 19**

Il giovedì dalle 10.00 alle 11.30 Incontro Aperta...Mente

**Domenica 10 febbraio** dopo la messa delle 10.30 „Un caffè insieme“

**Per informazioni chiamare 06 86210008**

**A Via G. Frescobaldi 22**

**Il giovedì mattina (ore 10,30 – 12) Cineforum**

Il **giovedì mattina (ore 10 – 13)** e il **venerdì mattina (ore 10 – 13)** sono a disposizione, per consulenze e consultazioni **gratuite**, psicologo e avvocato.

**Per informazioni chiamare 06 8557858 o al cellulare 331 3248598.**

**Card Telefono d'Argento**

E' sempre in distribuzione la card che consente di ottenere sconti ed agevolazioni presso alcuni esercenti, studi medici, sanitari, teatri, ecc. .

**La card è personalizzata, quindi vi aspettiamo per offrirvela e farvi conoscere le diverse possibilità di utilizzo.**

**In ogni sede si possono richiedere informazioni e delucidazioni.**

## **2 – LE DONNE.....**

### **LA MITICA SEMIRAMIDE**

Il ruolo di regina è da sempre sinonimo di potere, ricchezza, rispetto, splendore. Molte bambine, almeno così era un tempo, sognavano di diventare principesse, pensando che lo “status” rappresentasse il non plus ultra della felicità. Anche oggi si parla molto di regnanti. Sebbene ormai vadano diminuendo di numero e siano sempre meno regali, vivono sotto i riflettori, bersagliati dai flash, spiati nei più comuni e intimi atti della vita quotidiana, sbattuti sui rotocalchi: amori, abbigliamento, scandali. A ben vedere, però, non sempre le donne che hanno indossato la corona sono da ritenere fortunate e invidiabili, molto spesso sono state oggetto di scambio, di tradimenti, di indifferenza, addirittura di segregazione e di omicidio. Forse tante di loro hanno rimpianto di non essere nate in una culla più modesta.



Volendo fare una panoramica sulle regine, possiamo cominciare dalla lontanissima Semiramide, che ha avuto il privilegio di rimanere avvolta in una nuvola di mistero, fino a diventare un mito al punto che la vita sfuma nella leggenda. Vari autori greci e latini la indicano come la volitiva regina che fondò l'impero assiro e la città di Babilonia, altri scrittori sostengono che queste notizie sono infondate. Si può dire che dalle nebbie del tempo affiora la figura mitica di una donna vulcanica, capace di imporsi in un mondo di uomini.

Si narra che Semiramide fosse figlia della dea Siria che, dimostrando uno spiccato sentimento materno, la fece abbandonare nel deserto. Ma qui, come accadrà a Biancaneve, trovò una via di salvezza: premurose colombe le portarono latte e formaggio. Arrivò anche un pastore di nome Simmas che l'adoptò. Una volta cresciuta, e diventata alquanto belloccia, trovò un buon partito, Onnes, ben introdotto alla corte di re Nino di Assiria, come consigliere. Semiramide lo sposò e gli regalò due figli. Si mise in evidenza anche come guerriera, combattendo come un uomo nell'assedio di Battria. Il re la adocchia, se ne invaghisce, il marito si impicca, il posto vicino al re è garantito. Purtroppo, il regale marito muore e lei prende le redini del potere, con grande decisione e capacità.

Le iniziative a lei ascritte sono di grande portata. Per prima cosa onora il defunto marito facendogli erigere un grandioso monumento funebre, poi costruisce ponti, innalza templi, devia fiumi, crea giardini pensili ad alta quota, fonda l'impero assiro e babilonese. Sembra, tuttavia, che la sua vita familiare non sia stata tutto rose e fiori: una leggenda poco benevola dice che il figlio Ninyas aveva complottato contro di lei per ucciderla. Anche lei, d'altronde, come si dice da altre parti, non fu una sposa esemplare: invece di comportarsi come una devota mogliettina, ingannò il marito re chiedendogli di poter governare per soli cinque giorni, ma in questo breve spazio di tempo, riuscì ad ordire una congiura per farlo fuori e diventare regina con pieni poteri.

Una leggenda medievale vuole che Semiramide fosse una donna bellissima ma dissoluta, corrotta e viziosa. A questa tradizione si attiene Dante che la colloca nel II° cerchio dell'Inferno dove si trovano i lussuriosi e di lei dice nel V° canto vv. 58 e seg.:

*“La prima di color di cui novella  
Tu vuò saper mi disse quelli allotta,  
fu imperatrice di molte favelle.  
A vizio di lussuria fu sì rotta,  
che libito fé licito in sua legge  
per torre il biasimo in che era condotta.  
Ell'è Semiramìs, di cui si legge  
Che succedette a Nino e fu sua sposa:  
tenne la terra he 'l Soldan <sup>(1)</sup> regge”.*

Qualunque sia la verità, Semiramide resta un simbolo di donna indipendente, imprenditrice, appaltatrice, manager “ante litteram”, in un mondo decisamente maschilista. E' mai possibile che abbia realizzato tante colossali imprese solo con le sue grazie?

(1) Sultano

## 3 – IL PERSONAGGIO DEL MESE

MARIA TORRES



Maria è una sognatrice ed è raro trovare questa qualità tra le persone di una certa età. Non solo, è anche una persona creativa e lo si vede immediatamente osservando il suo abbigliamento fatto di abbinamenti fantasiosi, di colori vivaci con accessori sempre ben coordinati. Ha un delizioso accento franco – italo – spagnolo con cui intesse discorsi a volte incomprensibili conditi di ironia e leggerezza. La sua più grande passione sono “le fiore” con cui confeziona deliziosi centri tavola. A tal punto è convinta che i fiori migliorino la vita che ha convinto tutti noi che la conosciamo a fare delle vere e proprie esercitazioni durante le quali lei porta tutto l’occorrente (fiori, foglie, forbici, spugne, contenitori) in deliziose ceste coloratissime e noi “allievi” ci cimentiamo a preparare il nostro personale centro tavola. E’ bello vedere La sua soddisfazione (che è anche la nostra) è quella di vederci andar via ciascuno con la propria creazione da lei guidata.



Come non voler bene ad una persona così gentile e generosa che nonostante una vita difficile e travagliata è riuscita a comunicare calore e amicizia!

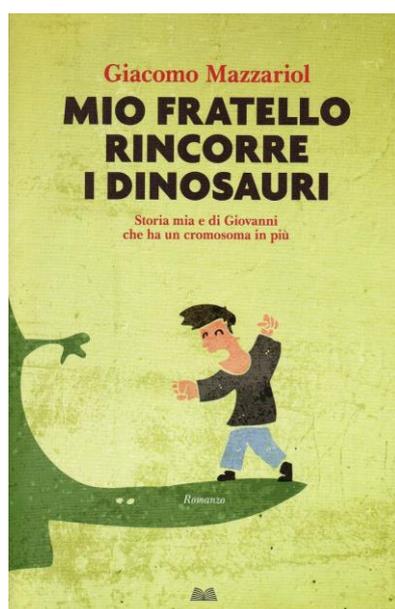
## 4 – GIOVEDÌ AL CINEMA

Il giovedì mattina (ore 10,30 – 12).

*Lo scopo di questi incontri è non tanto quello di andare al cinema quanto di creare occasioni di incontro e scambio di idee. Giusto “per stare insieme”!*

Per info chiamare 06 8557858 o al cellulare 331 3248598.

## 5 – HO LETTO E CONSIGLIO



### **Mio fratello rincorre i dinosauri di Giacomo Mazzariol**

E' una storia vera, narrata da un giovanissimo autore veneto.

Giacomo attende con impazienza la nascita di un fratellino che, fantastica, sarà suo complice nei giochi, arrampicarsi sugli alberi, andare in bicicletta....

Poi i genitori gli dicono che Giovanni, il fratello che nascerà, sarà un bambino “speciale”.

Giovanni infatti non gli somiglia, ha gli occhi a mandorla, il collo schiacciato e solo col tempo si renderà conto che “speciale” vuol dire che ha la sindrome di Down. Dapprima lo ama molto anche se non sarà mai il supereroe che desiderava, agile come il peluche che gli ha comprato con i suoi risparmi.

Crescendo si sentirà etichettato dagli altri come il fratello del bambino Down da una società che si ferma solo alle apparenze e si vergognerà di lui. Dovrà passare molto tempo prima che Giacomo accetti la diversità di Giovanni e non lo giudichi per le sue stranezze, il suo amore per i dinosauri. Imparerà ad amarlo e difenderlo dai pregiudizi.

Libro toccante, che fa riflettere, scritto in una lingua semplice che va direttamente al cuore. Dovrà passare molto tempo prima che Giacomo accetti la diversità di Giovanni e impari ad amarlo anche per le sue stranezze. per il suo rincorrere i dinosauri.

## 6- LE NOSTRE RICETTE

### **Sformato finocchi e speck**



#### **Ingredienti:**

1,2 kg. di finocchi  
120 gr. di speck  
100 gr. di parmigiano  
olio evo  
sale, pepe e noce moscata  
besciamella

Mondare i finocchi, lavarli tagliarli a spicchi.

Metterli in una casseruola con l'olio, 3/4 cucchiaini di acqua, sale, pepe e far cuocere per 15/20 minuti. (Dovranno risultare teneri, senza perdere consistenza e spappolarsi).

Disporre i finocchi sul fondo di una teglia e coprirli con fettine di speck. Poi versare la besciamella (aromatizzata con noce moscata) e cospargere con il parmigiano.

Far gratinare in forno a 180° per 15 minuti circa.

## 7 - RACCONTACI DI TE

### Ciao Cai!

Questa non è una piccola storia ma è una grande piccola storia. Il 4 marzo 1979, era di domenica, siamo andati con un gruppo di amici a L'Aquila. Abbiamo raggiunto la base per salire sul Monte Giano che a quella data era tutta innevata, mi pare che fosse l'anno in cui fece la neve prima di Pasqua.

Il monte Giano presentava una veste bianca meravigliosa per cui siamo saliti in cima al Monte Giano sempre seguendo un sentiero, affiancati da tutta la neve che ci circondava sia ai lati del sentiero sia su tutte le cime dei monti che si vedevano intorno di cui adesso io non ricordo più i nomi, ma rivedendo le foto mi ritorneranno in mente. E' stata un'esperienza magnifica che ho vissuto come tante altre esperienze montanare per circa 30 anni, fino all'anno 2000.

Poi, dopo una caduta, ho dovuto interrompere e rinunciare alle gite.

*Emilia quand'è che andavi a camminare in montagna?*

Io ero iscritta al Club Alpino Italiano cioè il CAI che adesso ha sede in una traversa di via Marmorata di cui non ricordo il nome.

Ci si iscriveva al Club Alpino Italiano e ogni domenica era organizzata un'escursione.

Si organizzavano anche gite di più giorni, sia d'estate sia d'inverno.

D'estate poi anche gite per lunghi periodi di vacanza.

*Hai conosciuto qualche persona particolare durante queste gite?*

Per me il gruppo CAI è stata un'unica cosa perché il CAI, almeno allora adesso non lo so, contava su persone di tutti i ceti sociali di Roma, dal ciabattino, avevamo un carissimo amico di cui non ricordo ora il nome che lavorava a Piazza San Giovanni aggiustava i nostri scarponi, fino al parlamentare, fino al magistrato come il magistrato Ronga. Insomma tutti i ceti sociali, al CAI non si conoscevano i titoli delle persone, eravamo tutti singoli individui, eravamo amici, tutti amici per la pelle, il sesso non esisteva, almeno per me.

*Allora Emilia, vi incontravate la domenica mattina. A che ora?*

La mattina alle 6 in via Palestro c'era un pullman dove ognuno saliva con il posto prenotato e si andava alla base della gita. Si portava da mangiare e il caffè caldo perché quando si andava in montagna non si andava per andare al ristorante.

Alcune volte avevamo anche delle guide come per esempio Sante Nascimbeni che chiamavamo gigante buono, una figura piemontese, anziana, un viso squadrato tipo gigante delle favole, con i capelli bianchi ed era proprio un personaggio ed era bravissimo; lui diceva: *ho sofferto tanta sete in Russia che io devo andare dove c'è sempre tanta acqua* e ci ha portato

dappertutto. Una volta per esempio a fare il giro dei Monti Prenestini; è stata una cosa meravigliosa noi si camminava per cinque o sei ore, era raro che si scendesse dalla stessa parte dove eravamo saliti ma si faceva come un anello. Poi è capitato in altre gite che ci fosse Marcello Marcucci, che poi si ammalò e fu colpito da un male. Egli, quando si scendeva, trovava sempre un paesino dove ci si fermava per fare la pasta asciutta e poi riusciva a farci cantare anche un paio di canzoni.

Insomma il mio rapporto con il CAI è la mia vita e oggi mi sostiene nella mia vecchiaia, mi aiuta tanto.

Con il CAI ho fatto anche il giro del Monte Bianco in 10 giorni camminando di rifugio in rifugio. Ho fatto tanti giri dall'Italia alla Francia dalla Francia alla Svizzera e poi all'Italia; a volte è capitato di camminare sotto la pioggia. Una volta siamo partiti con la pioggia e quando siamo arrivati a destinazione, in cima, il sole splendeva ed è stata una cosa indimenticabile; che bello!

Le nostre tappe si effettuavano ad un'altezza tra i 1500 e i 2000 metri.

*Grazie Emilia vuoi mandare un saluto al CAI?*

Io mando un saluto al CAI e a tutte le persone di cui ancora mi ricordo.

Io amo ancora il CAI e spero che si sia mantenuto come era allora. Spero che i giovani di oggi siano come eravamo noi allora.

Lo spero tanto perché eravamo un'unica grande famiglia dove ci si voleva tutti bene.

Ciao CAI!

*Emilia Galanti*

## **8 – BUON COMPLEANNO A .....**



**TANTI AUGURI**

*Claudio, Franca, Gabriella, Ida*

**SEDIE A ROTELLE**  
**Abbiamo a disposizione**  
**alcune sedie a rotelle.**  
**Potete richiederle**  
**al n. 06 8557858**

