



Notiziario

TRE EMME

Club Tre Emme di Roma

n. 105 - Gennaio 2018

Un anno è finito, un anno comincia

Carissime amiche,

è quasi un anno che ci conosciamo e, in cuor mio, anche se la conoscenza è breve, vi considero tali.

Sono arrivata qui tra voi il 18 gennaio e sono entrata nel Club in una maniera davvero particolare. Mi hanno offerto questo incarico su un piatto d'argento ed io ho accettato la scommessa. Sì perché è stata davvero una scommessa, conoscevo solamente alcune di voi molto superficialmente, non so quali fossero le aspettative e se queste siano state soddisfatte. Ero e sono cosciente di avere un punto di vista diverso da quello di chi mi ha preceduto alla presidenza del Club, venendo da una realtà diversa, ed è questo che pensavo di poter portare oltre all'entusiasmo di una nuova avventura molto stimolante.

Con il Direttivo e voi socie ci siamo conosciute praticamente a fine febbraio e mi siete subito piaciute molto, ognuna con le sue peculiarità. Ho veramente apprezzato la vostra partecipazione. Non so se il percorso sia stato facile per voi, ma sicuramente non ci siamo annoiate.

In questi mesi siamo cresciute, nei rapporti tra noi e nei rapporti con gli altri. Credo di poter dire che abbiamo fatto un ottimo lavoro e, da parte mia, mettendoci cuore e fatica. Ma secondo me ne vale sempre la pena. Mia nonna diceva sempre che nessuno vede la fatica che c'è nel fare le cose, ma tutti vedono il risultato. Credo che il risultato di questi mesi sia buono. L'atmosfera nel Club mi sembra bella e soprattutto viva, i rapporti con il Circolo ottimi - un grazie al Presidente, al Direttore e a tutto lo staff - quelli con il Capo di Stato Maggiore fruttuosi - grazie Ammiraglio! - nuove leve stanno arrivando, la beneficenza è raddoppiata. Che volere di più?

Credo di aver mantenuto la promessa che avrei fatto del mio meglio! Consuntivo positivo e ciò che più mi interessa umanamente ottimo. Grazie di essermi state vicine, questo è il risultato del lavoro che abbiamo fatto tutte insieme. Davvero grazie, perché non è stato facile per me entrare in questo mondo sconosciuto, ma spero di non avervi deluso e che, anche per voi, ne sia valsa la pena.

Ora è il momento di decidere se lasciare o continuare riproponendosi per un nuovo Direttivo. Penso che molte resteranno, ma c'è bisogno di nuove compagne di avventura e più si è meglio è. Ci sono molte idee, molti sogni ancora nel cassetto e cerchiamo amiche per realizzarli. Abbiamo avuto in questo periodo molti aiuti esterni davvero indispensabili. Parlo della ex Presidente Anna Teresa Ciaralli, di Marilena Pagnoni, Rossella Panella Fabrello e Emanuela Facca, della signora Piantini, di Lucia Gulisano, del comandante Labozzetta, di Francesca Garello. Clelia Biraghi, Savina Martinotti, Luisa Sotgiu, Lelle La Rosa, Marinella Mariani, Marisa Orsi e Paula Treu, con il loro affetto e sostegno, ci sono sempre state vicine. Grazie a tutte. Speriamo sempre nel vostro aiuto, nei vostri consigli e nel vostro sostegno. Anche le critiche ci hanno aiutato a capire se eravamo sulla buona strada o se dovevamo cambiare.

Vi aspetto sempre più numerose e partecipi per aiutarci a portare avanti questo bellissimo Club che compie quest'anno ben 25 anni.

"Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile". San Francesco.

Con affetto e stima.

Donatella Arnone Piattelli



Tra Santa Barbara e Natale

LA FESTA DEGLI AUGURI

Vittoria Bertolucci

Quest'anno la festa degli Auguri delle Tre Emme ha assunto, all'insegna del cambiamento, una diversa connotazione.

Tutto è nato dall'idea del Capo di Stato Maggiore, Ammiraglio di Squadra Valter Girardelli, di festeggiare insieme, Ufficiali di Marina e Club Tre Emme, la Santa Barbara.

Commosse ed inorgolite per tale opportunità, ci siamo impegnate a fare del nostro meglio.



Ci siamo messe subito in contatto con il Presidente del Circolo Contrammiraglio Gino Mazzei, che ci ha suggerito, tra l'altro, di organizzare una gara di torte con premiazione da parte del Circolo.

Superate alcune incertezze, ci siamo preparate per la serata. Così lunedì 4 dicembre, nella splendida cornice del Circolo, ci siamo ritrovati numerosissimi, ex capi di Stato Maggiore, ufficiali in servizio ed in congedo con le gentili consorti e socie del Club. Il tutto in un'atmosfera allegra e festosa, con addobbi natalizi, ikebana ed un tavolino allestito per illustrare le nostre attività nonché quelle dell'Istituto Andrea Doria.

All'arrivo del Capo di Stato Maggiore, il Presidente del Circolo, dopo aver salutato i convenuti, ha ceduto la parola alla Presidente del nostro Club, signora Donatella Arnone Piattelli.



La Presidente ha ricordato che sono ben 25 anni che il Club si impegna, in diverse situazioni, nella vicinanza alle famiglie, e ha consegnato all'Ammiraglio di Squadra Claudio Gaudiosi, Presidente dell'Istituto Andrea Doria, un assegno, frutto del ricavato di oggetti messi in vendita nel mercatino d'autunno e del generoso contributo della sede di Venezia. Sono state così offerte due Borse di Studio e due Buoni Bébé. Il Presidente Gaudiosi, nel ringraziare, ha esplicitato ampiamente l'attività dell'Istituto e richiamato la necessità che tutti contribuiscano a divulgarne la conoscenza.

Ha quindi preso la parola il Capo di Stato Maggiore che, nell'augurare una felice Santa Barbara, ha rivolto il suo pensiero, in particolar modo, agli equipaggi che operano in mari lontani ed a coloro che lavorano all'estero. Poi si è intrattenuto, unitamente alla gentile consorte, Presidente Onoraria del Club, con i convenuti. La serata è continuata con un'ottima cena. Infine, cinque marinai, scelti dal Presidente del Circolo, hanno assaggiato le numerose torte fatte dalle signore delle Tre Emme, rigorosamente anonime, ed espresso il loro giudizio e, udite udite, il primo premio è stato assegnato alla Presidente Piattelli, ed il secondo alla Vice Bertolucci. Questo è... troppo!

I fuochi d'artificio hanno concluso la bella serata.



Fuori dagli stereotipi

LE DONNE DELL'ANTICHITÀ

Lia Valentini

Il nostro giornale spesso ha offerto occasioni di riflessione sulla condizione femminile e i diversi modi con i quali si può parlare di essa: recentemente, guardando ai nostri giorni, si è parlato di “*mujeres verticales*”, con la schiena dritta (n. 101, aprile 2017); oppure, guardando al passato, si è parlato di quelle donne sventurate che culture apparentemente lontane nel tempo hanno portato a morti atroci, le cosiddette “*streghe*” (n. 100, marzo 2017).

Nello stesso tempo, è forte il legame con la città che ci ospita, Roma, e il suo passato, come mostra, ad esempio, l'entusiasmante visita del Colosseo fatta da alcune di noi lo scorso anno.



Frammenti di fregio da una casa sull'Esquilino (Musei Vaticani)

Ed allora passato più o meno lontano e condizione femminile possono incontrarsi in una rinnovata riflessione sulla donna romana nell'antichità, che mostrerebbe come forse siamo tutti prigionieri del vecchio stereotipo che ce la tramanda come silenziosa e laboriosa presenza nella casa del marito, lontana dai luoghi pubblici e dalle cariche pubbliche, soprattutto madre esemplare, come Cornelia “*madre dei Gracchi*”: in realtà una donna potente, colta e raffinata, immersa nella politica del suo tempo.

La letteratura romana e soprattutto le infinite iscrizioni che si sono ritrovate raccontano una storia diversa: le donne lavorano, sono anche imprenditrici (di miniere, fabbriche di mattoni o di stoffe, osterie). Nella coppia la donna è rispettata: a Velletri una dedica funeraria di una moglie al marito ricorda che lui si comportò con lei sempre *sine ulla iniuria*, “*senza mai mancarmi di rispetto*”.

Le donne occupano un posto fondamentale nella religione romana. Senza le sue sacerdotesse Roma non potrebbe sopravvivere. E quando arriva il Cristianesimo, nella sua diffusione le donne hanno una grande importanza: Lidia di Filippi, ricca commerciante di porpora, accoglie nella sua casa Paolo e i suoi compagni, attratta dalle parole dell'apostolo.

E spesso sono donne di grande coraggio. Turia nelle guerre civili della fine della Repubblica, sa difendere alla grande la vita della propria famiglia. Epicari, una liberta, torturata affinché riveli i particolari di una congiura, si dà la morte strangolandosi pur di non parlare: Tacito e Boccaccio ne esalteranno la forza morale. Vibia Perpetua, martire cristiana, ci ha lasciato un ispirato diario di prigionia.

Da Roma antica al Medioevo, alla modernità le donne pensano e agiscono, non sempre con fortuna ma sempre con la schiena dritta: nel 1791 Olympe de Gouges propone inutilmente alla Convenzione francese la “*Convenzione dei diritti della donna e della cittadina*”: sarà ghigliottinata due anni dopo.

Per chi vuole approfondire questo affascinante argomento segnaliamo un recente libro di Leo Peppe, interessante anche se non facile nei suoi aspetti più tecnici:

Civis Romana. Forme giuridiche e modelli sociali dell'appartenenza e dell'identità femminili in Roma antica (Lecce, Edizioni Grifo, 2016).



A volte l'essenziale è invisibile agli occhi

VENUTO DA LONTANO

Alexia Murray

Il dono veniva da lontano. Era per mio figlio Ian, di sette anni. Gli era stato regalato da un ragazzo più grande, ormai adolescente, che Ian adorava. Figlio di amici di famiglia, un ragazzo simpatico che giocava con lui e lo faceva ridere. Una specie di fratello maggiore perfetto che nell'immaginario di Ian sedeva accanto a Iron Man, Zeus, e tutti i Guardians of the Galaxy.

L'oggetto era semplice. Oblungo, nero, con una superficie liscia che faceva risaltare la scritta bianca "All Blacks."

Era un oggetto autentico, arrivato direttamente dall'altro lato del pianeta, anzi dall'altro emisfero! dalla Nuova Zelanda dove viveva il suo amico/fratello. Era una semplice palla da rugby ma per Ian simboleggiava un sogno: forse anche lui un giorno poteva diventare forte e coraggioso come i giocatori di rugby che si prendono cura dei loro compagni e non perdono mai di vista la meta.



Ian si portava la palla ovunque come un trofeo. Al parco, ovviamente, ma anche sottobraccio al supermercato, dal pediatra, a letto, la vedevo perfino galleggiare con lui nella vasca da bagno.

Fino a quel fatidico giorno in cui...

Un sole autunnale splendeva su Roma, rosa e tenue. Una giornata perfetta per un picnic. Abbiamo preparato i panini e chiamato un gruppo di amici per radunarci con bimbi e cani su un bel pratone. Non poteva mancare la palla. Dopo pranzo Ian e i suoi amici giocavano a rugby. I cani correvano tra le loro gambe abbaiano felici, anche loro volevano partecipare alla mischia. Io chiacchieravo con una delle mamme.

Poi è successo. L'ho visto dal mio plaid come al rallentatore. Ian ha lanciato la palla nell'aria, ruotava, la scritta "All Blacks" appariva e spariva stroboscopicamente. Un suo amico è saltato su per afferrarla ma gli è sfuggita dalle mani, rotolando a terra goffamente. Poi uno dei cani, un essere peloso, piccolo, con zampette troppo corte, un corpo troppo lungo, due orecchie da pipistrello, la bava e denti aguzzi si è scagliato sulla palla. Un Corgi, come quelli della regina d'Inghilterra. Ha aperto le fauci, una specie di "Jaws" terrestre, e con una stretta decisa ha bucato la palla. L'aria è sbottata fuori, l'ho vista, come se fosse olio traslucido sull'acqua, e nello stesso momento ho visto gli occhi terrorizzati di mio figlio e il suo petto che si sgonfiava come la palla, il suo orgoglio evaporare.

Mi sono alzata di scatto, il cane scuoteva la testa come per stordire la sua preda, ma ormai, era morta. Ian si è precipitato a togliere la palla dalle zanne della bestia. Poi è venuto da me, le lacrime si accumulavano negli occhi, due laghetti desolati. La mamma che parlava con me era la padrona del cane, e notando Ian, mentre io ero stranamente paralizzata, gli ha chiesto:

«Che succede Ian?»

Lui è riuscito a mormorare:

«La palla, il cane...»

Lei ha notato la palla floscia e gli ha sorriso con i suoi dentoni da coniglio:

«Non ti preoccupare Ian, è solo una palla.»

Un peso è piombato dentro di me, come un ascensore di un grattacielo in caduta libera. Dalla gola si è fermato nello stomaco con un tonfo.

Questa mamma la conoscevo, ma non abbastanza bene da dirgli che era stato il suo cane a fare il danno. Avrei voluto dirle: *«questa palla viene da lontano. Questa palla è il seme del sogno di Ian.»*



Quel tuo cane ridicolo e imperialista non ha soltanto bucato la palla, ma ha anche ferito mio figlio. Questa palla non è una palla!”.

Invece ho solo allungato il braccio, tirando a me Ian. L'ho stretto forte, cercando di sopperire alla mia incapacità di dire le cose come stanno. Al mio bisogno di essere sempre quella gentile, educata, simpatica. Alla mia abitudine di schivare il confronto, quella zona di disagio che mi fa rattrappire le budella e trattenere il respiro.

Ian mi guardava implorante, aspettava che lo difendessi, che rettificassi l'ingiustizia. Ma non ci riuscivo. Gli ho messo la mano sulla testa e sottovoce gli ho sussurrato:

«Lo so, lo so. Vedrai che tutto si aggiusterà.»

Ian si è allontanato, deluso. Io più delusa di lui. Mentre continuavo a scambiare parole inutili con l'altra mamma, mi sono sentita una mamma ameba. Non ero riuscita a difendere mio figlio.

Ian non ha chiesto una palla nuova. Lui più di tutti sapeva che non era rimpiazzabile. Le settimane passavano. Ogni tanto la palla tornava a galla nei miei pensieri, e con se quella sensazione di disagio che tanto cercavo di schivare. Ma io la spingevo via.

Poi sono venuti gli All Blacks a Roma. Una partita all'Olimpico, non potevamo non andarci. Ian si è stoicamente vestito di nero, si è messo il trucco nero sotto gli occhi, pronto alla battaglia. Sapevamo che sarebbe stato un massacro, i campioni del mondo contro l'Italia ancora giovane, immatura. Infatti, così è stato. Ma alla partita è successo qualcosa d'inaspettato. L'unica volta che l'Italia si è avvicinata alla meta, Ian è balzato in piedi incitando il giocatore che teneva la palla:

«Daiiiiiiiiiiiiiii Castrogiovanni!»

Perplessa, ho scrutato Ian che mi ha guardato con un sorriso enigmatico e ha fatto spallucce.



Martin Castrogiovanni con la maglia della Nazionale italiana

Dopo un mese passeggiavo con il cane in un parco. Era presto la mattina. Il freddo opprimeva il paesaggio. Il prato velato di gelo. Gli alberi spogli immobili. Il cielo grigio, gli uccelli svaniti. Non c'era un'anima. Una foschia si alzava sinuosa dal laghetto, ero stata catapultata in un lago scozzese, dove le possibilità aleggiano assieme a draghi invisibili.

Mentre i miei passi scricchiolavano sulla brina, ho intravisto qualcosa nella nebbiolina. Un oggetto che galleggiava al centro del lago. La foschia si è aperta come un sipario e l'ho vista.

Era una palla. Una palla da rugby. Mi chiamava, come se fosse Excalibur.

Ho varcato il recinto, contro ogni logica, dovevo entrare. Dovevo farlo per mio figlio.

Sono entrata nel lago a passi decisi, il freddo mi mordeva le ossa, ho afferrato la palla e sono tornata a riva affannata e grondante. La palla era usata ma perfetta, bianca e blu, una palla ufficiale della squadra italiana. L'ho rigirata nelle mani, trovando una firma: era di Castrogiovanni.

Il peso che sentivo da mesi si è dipanato, come la nebbiolina del lago. Le costole mi si sono allentate, sono riuscita a fare un respiro profondo.

Quel pomeriggio quando ho dato la palla a mio figlio, raccontandogli la mia avventura, mi ha detto con la saggezza di un essere eterno:

«Avevi ragione mamma, l'Universo ha sistemato tutto. Sistema sempre tutto. Grazie.»

Al successivo picnic, quando i bimbi hanno iniziato a giocare a rugby, ho chiesto a quella mamma di legare il suo cane.



Strategie per la vita moderna

IL COACHING E LA RESILIENZA

Barbara Bertolucci

Cos'è la resilienza?

La resilienza come capacità di adattarsi a “nuove condizioni”. Può essere vista come una *skill* (abilità) che si sviluppa nel tempo e con l'esperienza, trovando la modalità per cogliere gli stimoli, elaborarli, diventarne consapevoli e riadattare gli schemi con nuovi apprendimenti. In sostanza, sono la flessibilità e la capacità di adattarsi agli imprevisti che costituiscono la riserva a cui attingere in situazioni di stress.

Ciascuno di noi quando è sottoposto ad uno stress eccessivo (e la vita moderna ne è piena!) o ad un trauma, può “spezzarsi” psicologicamente, ma non sempre accade.

C'è chi resiste, si adatta e poi riprende a vivere, mostrando disponibilità a ricalcolare di continuo il proprio tragitto. La resilienza è collegata proprio all'autoefficacia, all'ottimismo e alla speranza. Tutto ciò si può tradurre in un concetto basilare della programmazione neuro-linguistica: “non è ciò che accade che fa la differenza, ma come tu reagisci che fa la differenza”.

La resilienza si può allenare?

Si parla di obiettivi.

Sognare di raggiungere le mete agognate è uno dei segreti per aumentare la propria resilienza ed il Coach ha proprio il compito di supportare l'individuo nel raggiungere i suoi obiettivi e nello sforzo di crescere anche nelle avversità.

Approfondendo il tema della resilienza e gli studi in particolare del mondo anglosassone, appare chiara una correlazione con l'ottimismo; le persone ottimiste riescono a fronteggiare le avversità evitando di isolarsi dal contesto sociale. La resilienza nel coaching può essere potenziata e “allenata”. L'American Psychological Association ci suggerisce dieci passi:

1. Creare connessioni, ovvero legami con familiari ed amici: chi ha una rete sociale e affettiva di supporto, reagisce meglio alle avversità;

2. Evitare di guardare alle crisi come a problemi insormontabili: non si può impedire agli eventi stressanti di accadere, ma si può avere una visione diversa, ottimistica e più funzionale su di essi;

3. Accettare il cambiamento come parte dell'esistenza umana: alcuni obiettivi possono diventare irraggiungibili per le mutate condizioni ambientali, è dunque importante sapersi ridefinire di fronte al cambiamento inevitabile;

4. Andare avanti con i propri obiettivi, imparando a renderli realistici: fare ogni giorno un passo per avvicinarsi alla propria meta;

5. Prendere decisioni ed agire: sviluppare capacità di problem solving per affrontare lo stress;

6. Cercare opportunità di crescita: aiutarsi nelle avversità promuovendo la propria crescita personale anche nei momenti peggiori;

7. Nutrire l'autostima, in modo da fornire l'energia per andare avanti;

8. Mantenere gli eventi nella loro giusta prospettiva, in modo da ipotizzarne anche un'evoluzione sul lungo termine;

9. Avere uno sguardo speranzoso sul mondo, in modo da visualizzare l'esito felice della crisi.

10. Prendersi cura di se stessi; dedicare tempo a cose che si amano contribuisce a centrare gli obiettivi su di sé.

Associate Certified Coach ICF (ACC), Barbara Bertolucci ha una significativa esperienza in organizzazioni complesse, di settori merceologici diversificati e con articolazione internazionale. Ha piena familiarità con i ruoli da HR business partner, giocati in contesti multiculturali. Background legale con approfondita pratica delle relazioni industriali, ha esperienza nell'implementazione e valorizzazione di strumenti e sistemi di selezione, valutazione e sviluppo del capitale umano Oltre a proseguire nel suo percorso manageriale, collabora per passione come Trainer e Coach in contesti diversificati.



Un anno pieno di avvenimenti

IL 2017 IN BREVE

Marilena Odeven Pagnoni

GENNAIO

- Nella splendida vetrina di Piazza Navona, Palazzo Braschi ospita la mostra delle opere di Artemisia Gentileschi, una delle poche donne che, vissuta nella prima metà del XVII secolo, si sia affermata come grande pittrice. Le nostre signore, ammirano le travolgenti opere, che rispecchiano gli eventi della tormentata vita dell'artista.
- La Convenzione Nazionale dà la possibilità di confrontare le realtà delle varie sedi del nostro Club e trovare nuove strade per il futuro.

Artemisia Gentileschi



Giuditta decapita Oloferne



Autoritratto



FEBBRAIO

- La Cena Sociale richiama un gran numero di socie accompagnate dai consorti ed è diventata uno degli eventi più importanti della nostra Associazione. È una grande fatica per le organizzatrici, ma alla fine una grande soddisfazione! Siamo sempre di più, felici di godere della reciproca compagnia.

MARZO

- Nuovo Direttivo e nuove idee. Subito al lavoro.
- Visita a Palazzo Altemps e alle sue straordinarie sculture, seguita, come tradizione, da una conviviale colazione.



Il Trono Ludovisi esposto a Palazzo Altemps



APRILE

- Novità nel giornalino: cambia la grafica e i contenuti si differenziano. Un successo!
- La Spezieria di Santa Maria della Scala, un piccolo gioiello con arredamenti del '700 che conserva il laboratorio galenico ed il frantoio originali è oggetto, tanto apprezzato, della passeggiata di aprile.
- Nello stesso mese ci accoglie il Vittoriano con la mostra delle opere di Boldini, artista che ha esaltato la bellezza femminile svelando l'anima più intima e misteriosa delle nobili dame della "Bella Epoque", per lui fragili icone.



Visita a Santa Maria della Scala



Ritratto di Franca Florio di Giovanni Boldini

MAGGIO

Un mese pieno di eventi.

- L'International Day, giunto alla quarta edizione, raccoglie molti consensi. È un momento di aggregazione e di incontro molto gradito sia dalle nostre socie, sia dalle mogli degli addetti militari, che ne sono le protagoniste.

Un evento unico nel suo genere: tante Nazioni che presentano immagini dei loro Paesi, offrono piccoli assaggi dei loro piatti caratteristici, mostrano la loro cultura, le loro bandiere e i loro variopinti costumi tipici.

- Ogni anno invitiamo con molto entusiasmo i "ragazzi speciali" dell'ANAFIM, Sezione di Roma e Lazio, alla merenda. Un appuntamento che i nostri amici aspettano tutto l'anno e al quale non vogliono mancare. Un incontro che porta alle Tre Emme un prezioso arricchimento umano e di sensibilità sociale.
- Una visita di eccezione all'Istituto Superiore per la Conservazione e per il Restauro: un laboratorio nel laboratorio. La miglior scuola a livello mondiale per apprendere cultura e tecniche del restauro e della conservazione delle opere d'arte.

Un viaggio che percorriamo, partendo dal '200 per risalire fino agli splendori dei secoli d'oro il '500 e il '600 che ci lascia senza parole, impossibile da riassumere.



L'International Day



La Merenda ANAFIN



GIUGNO

- Nella splendida cornice delle sale di rappresentanza del Circolo, la Festa d'Estate segna la fine dell'anno sociale ed è organizzata con particolare cura ed impegno. Una serata tra socie e ospiti che collaborano al buon funzionamento del Club.

Poi tutte in vacanza, portando con sé i progetti per il nuovo anno "scolastico".



Il caffè di benvenuto

OTTOBRE

Ripartono le nostre attività con grande entusiasmo ed energia.

- Invitiamo le mogli degli Addetti Militari stranieri al caffè di benvenuto, un incontro di grande importanza culturale e sociale, che dà il via alla ripresa delle conversazioni in italiano.
- Il Burraco di beneficenza è un grande momento di solidarietà per aiutare chi non è così fortunato come noi.
- Ricordo la gita a Firenze tra il Museo degli Innocenti, il Museo Salvatore Ferragamo, il Museo dell'Opera del Duomo e le numerose botteghe degli orafi, tanto richiesta dalle nostre socie e alla quale partecipano numerose e con il solito interesse per l'arte che le contraddistinguono.

NOVEMBRE

- Comincia una nuova attività, il corso di "Improvvisazione teatrale" che riesce a catturare l'attenzione di molte di noi.
- Non poteva mancare la visita alla mostra di Picasso "Tra cubismo e classicismo".
- C'è un grande fermento per l'organizzazione e la realizzazione del "Mercatino d'Autunno" giunto alla sua XIV edizione, il cui ricavato viene interamente devoluto all'Istituto Andrea Doria.



Il mercatino d'Autunno

DICEMBRE

- Si parte alla grande con la festa di Santa Barbara, organizzata dal Circolo, alla quale siamo invitate a partecipare con la nostra fattiva collaborazione. In questa occasione il Club consegna due borse di studio e due bonus bebè all'Istituto Andrea Doria, un piccolo contributo per un grande progetto.
- Per concludere, ultimo appuntamento dell'anno: gli auguri di Natale alle socie in una sobria e calda atmosfera consolidata negli anni.



Il tavolo del Club alla festa di Santa Barbara



Gli auguri del CSMM Amm. Girardelli



Buon Natale!



Cinema e sogno

a cura di Adele de Blasi

Eccoci ad un nuovo appuntamento con la rubrica creata per darvi ogni mese un piccolo approfondimento cinematografico su un film da non perdere, una recensione che vi darà la possibilità di mettere a fuoco anche l'aspetto critico di una pellicola.

Buona visione, e non smettete di sognare perché il cinema è sogno.

LA RUOTA DELLE MERAVIGLIE

Woody Allen ritorna nel periodo natalizio con “*La ruota delle meraviglie*“, un film drammatico e nostalgico con una Coney Island degli anni 1950, un Luna Park newyorkese ormai sparito, distrutto come lo sono i sogni dei quattro protagonisti.

I loro destini si intrecciano nel frenetico mondo del parco divertimenti: Ginny (Kate Winslet), ex attrice malinconica ed emotivamente instabile che lavora come cameriera; Humpty (Jim Belushi), il rozzo marito di Ginny, manovratore di giostre; Mickey (Justin Timberlake), un bagnino di bell'aspetto che sogna di diventare scrittore; Carolina (Juno Temple), la figlia che Humpty non ha visto per molto tempo e che ora è costretta a nascondersi nell'appartamento del padre per sfuggire ad alcuni gangster che la stanno cercando per conto del marito.



Diretto dal grande Woody Allen e impreziosito dalla cinematografia del Premio Oscar Vittorio Storaro, *La ruota delle meraviglie* è un racconto fatto di passione e tradimenti che ha per sfondo la pittoresca Coney Island degli anni '50. Molto teatrale nella splendida ambientazione di Santo Loquasto, aiutato dalla magia di Storaro che capta le luci dei neon della Ruota delle meraviglie alternando immagini crude a immagini nostalgiche, è pura magia, il mondo di Woody Allen ti entra dentro in modo prepotente e ti lascia un pizzico di malinconia, siamo lontani dal sarcasmo e dalla risata. Tutti i personaggi sono dei perdenti ingabbiati nel loro destino da cui non possono scappare. Una splendida Kate Winslet, piena di fascino degna di una diva degli anni 50, affoga il suo malessere in una passione senza speranze per il bagnino muscoloso Mickey.

Un nuovo film per parlare di amore e tradimenti, e come in ogni tragedia non c'è amore e passione senza sofferenza. Personaggi femminili, forti, intensi in grado di emozionare lo spettatore, eroine complesse, fuori dai clichè, vere che hanno cicatrici sulla pelle, sono anime in pena che cercano di stare a galla. Un cast stellare, la mitica Wonder Wheel, quattro protagonisti fragili, nevrotici e un bambino piromane che ama distruggere come fa Woody Allen che distrugge sogni, ambizioni portando sullo schermo frustrazioni e infelicità.

Tutti i temi cari al regista vengono affrontati, la vita diventa una grande giostra dove forse solo il cinema ne può restituire la magia, un attimo di forte disincanto che mette alle strette noi tutti a fare i conti con i fallimenti e i dolori della vita. Un momento di nostalgia e riflessione, un altro piccolo gioiello del regista. Assolutamente da vedere.

DATA USCITA: 14 ottobre 2017

GENERE: drammatico

REGIA: Woody Allen

ATTORI: Kate Winslet, Justin Timberlake, Juno Temple, James Belushi

DISTRIBUZIONE: Lucky Red

PAESE: Usa

DURATA: 101 min.

www.dreamingcinema.it



In viaggio dentro di noi

a cura di Siri Nishan Singh

Continua il viaggio spirituale guidato da Siri Nishan Singh (alias Nick Nicolosi) attore italiano appassionato di yoga e spiritualità (www.yogadharmait).

L'intero universo è fatto di energia e il nostro corpo non è una eccezione.

Prima della moderna tecnologia e scienza, le culture antiche sapevano che tutte le cose viventi contengono una forza vitale al loro interno. Chiamavano i centri di energia che scorre dentro di noi "i sette *chakra*". Cosa sono i *chakra*? *Chakra* è un'antica parola sanscrita che si traduce letteralmente "ruota". Questo perchè la forza vitale, (detta anche *prana*) che scorre dentro di noi gira e ruota. Questo girare ha sette centri nel nostro corpo, che partono dalla base della spina dorsale e salgono fino alla cima della testa, nella zona della "fontanella". In una persona in salute ed equilibrata questi *chakra* forniscono il giusto apporto di energia ad ogni parte del nostro corpo, mente e spirito. Infatti se uno solo dei nostri *chakra* risulta troppo aperto o ruota troppo velocemente o al contrario è troppo chiuso o ruota lentamente, la nostra salute ne risente. Imparando a conoscere i *chakra*, possiamo entrare meglio in sintonia con i naturali cicli energetici del nostro corpo.

Adesso, tralasciando le parole prendiamoci un momento per connetterci al nostro corpo e vedere se riusciamo a percepire i nostri *chakra* in funzione. Per chi è agli inizi questi esercizi sembreranno strani; seguiteli senza pensare troppo e vedrete che con il tempo non vi sembreranno più così tanto strani. Potrete percepire i centri d'energia (*prana*) in maniera sottile oppure intensamente o non avvertirli affatto. Qualsiasi cosa accada va bene, nessun problema. Pensate a questo esercizio come un esperimento; vi state connettendo per la prima volta dentro di voi.

Iniziate trovando uno spazio tranquillo, dove potrete stare senza essere disturbati. Sedetevi con calma e fate dei respiri lunghi lenti e profondi. Lasciate che le tensioni e lo stress scivolino via per un momento. Siate nel momento con il vostro corpo.

Adesso portate la vostra attenzione alla base della spina dorsale, sull'osso sacro ed immaginate una luminosa luce rossa che ruota. Sentitela mentre pulsa e ruota insieme al vostro respiro. Rimanete lì per un momento.

Spostate la vostra attenzione più su nella vostra spina dorsale, circa cinque centimetri sotto l'ombelico. Sentite il calore di una brillante luce arancione che ruota in quel punto. Ancora una volta sentite come interagisce con il vostro respiro.

Ora guidate la vostra attenzione più su, circa cinque centimetri sopra l'ombelico. Probabilmente sarete più familiari con questa zona, perché quando avvertiamo forti emozioni come amore o paura, le sentiamo qui. Cercate di sentire l'intensa luce gialla che ruota in questo punto.

Proseguiamo con la nostra attenzione fino al centro del nostro petto dove si trova il cuore. Qui il vortice d'energia è verde. Quando siamo commossi o emozionati d'istinto mettiamo la mano proprio sopra questo punto. Ecco adesso connettiamoci con questa zona.

Dopo, spostiamo l'attenzione alla gola nello spazio morbido tra le clavicole. Immaginate una forte luce blu che gira vorticosamente in questo punto. Potreste sentire il bisogno di deglutire o schiarirvi la gola, quando sarete concentrati in questo punto.

Adesso spostatevi con la concentrazione ancora più su nello spazio della fronte in mezzo alle sopracciglia, il vostro terzo occhio. In quest'area ruota una luce color indaco. Immaginate di diventare più consapevoli mentre la luce gira e ruota sempre più luminosa.

Infine, spostate la concentrazione alla sommità del capo. Immaginate una vibrante luce viola che risplende al di fuori di questo punto. Questa luce vi connette con l'universo. Sentite la pace che viene osservando questa luce.

Alla fine aprite gli occhi lentamente e fate un bel respiro profondo e anche un bel sorriso prima di rialzarvi.

Com'è andata?



La nostra piccola grande famiglia

NUOVI ARRIVI

Ci fa piacere dare alcuni lieti annunci.

Il 7 novembre Anna Teresa Ciaralli ha avuto una nipotina di nome Anna.

Il 25 novembre è nato Diego, nipotino di Silvia Perrini.

Il 13 dicembre Savina Martinotti ha avuto una nipotina di nome Olivia.

Sempre il 13 dicembre è nato anche il nipotino di Diana Molaschi, che è stato chiamato Enea.



Alle famiglie e alle nostre fortunate socie i nostri più cari auguri e ai nuovi arrivati un affettuoso benvenuti in famiglia!

PER MARCELLA FERRETTI

Calore, gentilezza, signorilità, eleganza. Un sorriso e due splendidi occhi azzurri. Non ti dimenticheremo Marcella.

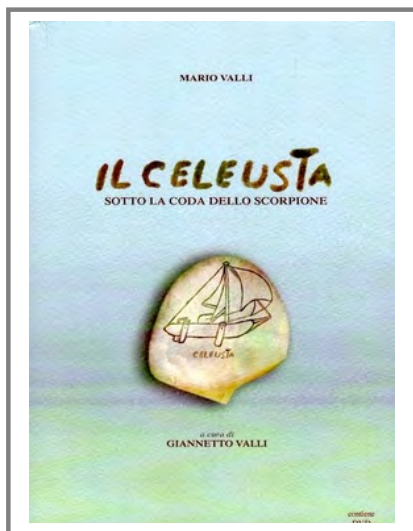
Con profondo affetto,

Rossella Panella

Tra le pagine

a cura di Francesca Garello

Mario Valli, *Il Celeusta*, a cura di Giannetto Valli, Roma, LinoGrafic, 2017, con Dvd



La storia del gommone *Celeusta*, che nel 1969 attraversò il Pacifico con un equipaggio di tre persone, è talmente incredibile che ci si chiede come mai Steven Spielberg non ne abbia ancora fatto un film.

Mario Valli (entrato all'Accademia Navale nel 1939 e in servizio fino al 1955) con gli amici Sergio Croci e Vittorio Macioci percorse 4.400 miglia su un gommone di sei metri con la sola spinta del vento (non c'era spazio a bordo per il carburante per un eventuale motore) e senza strumentazione moderna a parte una radio. La rotta fu tracciata solo con sestante, bussola e carte nautiche, e mantenuta da Valli (unico con formazione marinara) in uno stretto corridoio di venti e correnti che, se seguiti accuratamente, li avrebbe condotti in Polinesia ma con la consapevolezza che uno scarto di pochi gradi li avrebbe condannati probabilmente a morte.

Fu un grande successo di arte navale (i tre arrivarono sani e salvi in Polinesia) ma un insuccesso economico, perché il documentario su questa impresa che speravano di vendere a qualche produttore cinematografico o televisivo non fu mai realizzato, e nessuno sponsor li aiutò. Fu inoltre un disastro nei rapporti personali: i tre, provati dai numerosi e gravissimi ostacoli che si presentarono durante l'avventura, si divisero alla fine del viaggio e non si videro mai più.

Questa pazzesca avventura è rimasta per anni seppellita in una soffitta perchè diari di viaggio scritti su quaderni e block notes, filmati in Super8, fotografie e nastri incisi su cassette dai tre protagonisti sono stati riscoperti solo nel 2013 dal nipote Giannetto Valli, al quale si deve la presente edizione.

Il volume, corredato da un Dvd contenente una bella selezione del materiale documentario originale, può essere richiesto direttamente all'autore: giannetovalli@tiscali.it



La via dei fiori

a cura di Rosangela Piantini

L'IKEBANA DI NOVEMBRE

Moribana “riflesso sull'acqua” o KANSUIKEI.

Si tratta di una variante del *Moribana* obliquo che prepara allo studio del paesaggio realistico.

Dà risalto alla superficie d'acqua, per ciò lo spazio dove si inseriscono i materiali è più piccolo.

Se una pianta cresce al bordo di uno specchio d'acqua spesso i suoi rami si protendono sull'acqua alla ricerca di maggiore luce.



L'IKEBANA DI DICEMBRE

Paesaggio

Ispirato al paesaggio tradizionale “MANCHICI” (tipo di cedro che è difficile trovare anche in Giappone, tanto che quasi sempre si sostituisce con un'altra conifera) ed ai paesaggi tradizionali che prevedono foglie di acero galleggianti sull'acqua.

Perché lontano, in montagna, un acero ha perso le foglie, e l'acqua del fiume le trasporta a valle.



Quando l'Italia ispirò Picasso

LA MOSTRA “TRA CUBISMO E CLASSICISMO, 1915-1925” TRA SCUDERIE DEL QUIRINALE E PALAZZO BARBERINI

Anche se il suo cognome rivela un'ascendenza italiana, anzi ligure, Pablo Picasso visitò l'Italia per la prima volta soltanto a 36 anni, seguendo l'amico Jean Cocteau quasi esule dalla Francia tormentata dalla guerra. Era esattamente un secolo fa, nel 1917, un periodo drammatico per l'Europa, con il conflitto mondiale al culmine e la rivoluzione russa incombente.

Lasciata Parigi, Picasso visse un periodo di serenità e anche di gioia in Italia. Conobbe l'arte antica con la pittura pompeiana, poté vedere il Rinascimento, ed entrare in contatto con il Futurismo. Non sorprende notare che, proprio in quel viaggio in Italia Pablo conobbe la ballerina Olga Khochlova, che poi sposò a Parigi nel 1918, di cui abbiamo uno splendido ritratto presente nel percorso espositivo.

Visitando la mostra “Tra cubismo e classicismo 1915-1925” alle scuderie del Quirinale, ci si rende conto subito che quello che si propone non è un Picasso alla portata di tutti. L'esperienza italiana scatenò nel più geniale e longevo tra gli artisti del '900, un tempesta di suggestioni e ispirazioni. Qui colse al massimo grado i rapporti tra la pittura la musica e il teatro. Le tecniche che utilizzò si basavano sulle pastiche, le contaminazioni e le citazioni. Tutti ricorderanno i dipinti che rappresentano Arlecchino. Meno conosciute le note di colore e di disegno che riecheggiano l'iconografia pompeiana.

Della mostra è parte integrante, anzi dominante, il grande sipario dipinto da Picasso per la rappresentazione del balletto *Parade* di Diaghilev, con musica di Erik Satie.



Una anticipazione viene data in mostra, al secondo piano, con un interessante filmato che offre una sintesi del balletto di Diaghilev, una rappresentazione senza trama, con esibizioni in serie di virtuosismi. La collocazione è però stata progettata separata, a Palazzo Barberini, per le sue eccezionali dimensioni: 16 metri per 10. Un gioiello raramente esposto (mai finora in Italia). Realismo stilizzato con un tripudio di colori, che offre un'immagine particolare dell'arte del maestro. L'ambientazione in questo caso è straordinaria: il grande Salone del palazzo, subito sotto la volta affrescata da Piero da Cortona. Difficile dire se si tratti di un contrasto comunque felice, o di un dialogo a distanza di secoli tra geni della pittura.









L'esposizione offre una rassegna limitata: un centinaio di opere tra quadri, disegni, gouache, bozzetti e abiti di scena. Però è l'occasione per apprezzare varietà di forme e di stili, e constatare che Picasso ha attraversato e indirizzato tendenze e scuole tra le più diverse.

Aperta fino al 21 gennaio 2018, la mostra si giova di un allestimento eccellente; ottime le audioguide che consentono di seguire e capire senza pedanterie o lungaggini.



Le nostre attività

CALENDARIO DI GENNAIO 2018

<p>IKEBANA</p> 	<p>L'appuntamento con la signora Piantini è il 3° lunedì del mese alle ore 10.30</p>	
<p>La sig.ra Lucia Gulisano aspetta le sue allieve il 1° e il 3° mercoledì del mese alle ore 10.30.</p>		<p>LABORATORIO CREATIVO</p> 
<p>COMPUTER</p> 	<p>Tutti i lunedì alle ore 10.00 corso di computer condotto dal Comandante Franco Labozzetta.</p>	
<p>In collaborazione con il Circolo, martedì 16 gennaio alle 14.30 nelle sale da gioco si svolgerà il torneo mensile di burraco. Prenotarsi in tempo! Quota di partecipazione: €.6,00 socie Tre Emme; €.8,00 ospiti M.M. Referente: Mimmi Lucarelli</p>		<p>BURRACO</p> 
<p>CAFFÈ DEL LUNEDÌ</p> 	<p>Tutti i lunedì alle 10.30, vi aspettiamo al bar del nostro bel Circolo, per stare insieme, prendere un caffè e fare due chiacchiere in... famiglia! Referente: Rossella Panella Fabrello</p>	
<p>Nel programma di scambi culturali con le mogli degli addetti navali esteri, tutti i mercoledì alle 10.30 si tiene il corso di lingua italiana condotto dalle signore Savina Martinotti, Emanuela Facca e Marilena Pagnoni. Referente: Emanuela Facca</p>		<p>CORSO D'ITALIANO</p> 
<p>VISITA GUIDATA</p> 	<p>Visita alla Casina delle Civette - Musei di Villa Torlonia Lunedì 29 gennaio ore 10.30 Referente: Nicoletta Rissotto</p>	
<p>Patrizio Cossa svolge il corso ogni venerdì dalle 10.30 alle 12.00. Referente: Barbara Sarto</p>		<p>IMPROVVISAZIONE TEATRALE</p> 
<p>EVENTI SPECIALI</p> <p>Lunedì 22 gennaio: Convenzione Nazionale e incontro con le rappresentanti delle sedi periferiche del Club.</p> <p>Venerdì 26 gennaio alle ore 18.00: conferenza “Come sviluppare il pensiero positivo e la resilienza per vivere meglio”, racconti di <i>coaching</i> a cura di Barbara Bertolucci.</p> <p>L'ammiraglio Roberto Leonardi ci segnala che mercoledì 31 gennaio dalle 17.00 alle 19.30 terrà un'interessante conferenza dal titolo “La costellazione satellitare di osservazione della Terra COSMO-SkyMed”, un sistema “tutto italiano” che ha conseguito importanti riconoscimenti a livello internazionale. Anche se l'argomento è per specialisti, la presentazione cercherà di conciliare la trattazione tecnica con suggestive immagini dallo spazio. Sarà proiettato anche un inedito filmato per evidenziare le tappe salienti del programma, del quale l'ammiraglio Leonardi è stato responsabile per un lungo periodo per conto del Ministero della Difesa.</p> <p>Prossima assemblea: martedì 6 febbraio, ore 10.30</p>		



APPUNTAMENTI GENNAIO/FEBBRAIO 2018

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8	9	10	11	12
10.00 Computer 10.30 Caffè	10.30 Assemblea	10.30 Laboratorio creativo 10.30 Corso d'italiano		10.30 Corso di improvvisazione teatrale
15	16	17	18	19
10.00 Computer 10.30 Caffè	14:30 Burraco	10.30 Corso d'italiano		10.30 Corso di improvvisazione teatrale
22	23	24	25	26
Convenzione Nazionale		10.30 Laboratorio creativo 10.30 Corso d'italiano		10.30 Corso di improvvisazione teatrale 18.00 Conferenza sulla Resilienza
29	30	31	1	2
10.00 Computer 10.30 Caffè 10.30 Visita guidata Casina delle Civette		10.30 Corso d'italiano 17.00 Conferenza sul sistema COSMO-SkyMed		10.30 Corso di improvvisazione teatrale
5	6	7	8	9
10.00 Computer 10.30 Caffè	10.30 Assemblea	10.30 Laboratorio creativo 10.30 Corso d'italiano		

CLUB TRE EMME DI ROMA

Lungotevere Flaminio 45/47 - 00196, presso il Circolo Ufficiali Marina Militare *Caio Duilio*
Tel/Fax 0636805181

La segreteria è aperta il lunedì e il giovedì dalle 10.30 alle 12.30

NOTIZIARIO TRE EMME DI ROMA

Direttore: Marilena Pagnoni

Responsabile: Donatella Piattelli

Redattori: il Direttivo, Savina Martinotti

Progetto grafico: Francesca Garello

Per informazioni e contatti: roma@moglimarinamilitare.it

Il Notiziario esce il primo del mese. La partecipazione è aperta a tutte le socie e le nostre amiche!

Se volete mandarci dei contributi (resoconti di viaggi, visite a luoghi particolari, tradizioni marinare, curiosità, piccole storie, ricette, recensioni di libri, e chi più ne ha più ne metta!), devono pervenire alla responsabile entro il 20 del mese per poter essere utilizzati nel bollettino del mese successivo. Altrimenti, niente paura! Andranno sul numero a seguire. Potete leggere il numero in corso e tutti gli arretrati dalla nostra pagina web: www.moglimarinamilitare.it/lazio.htm

Sul sito nazionale, inoltre, troverete tante novità e avrete informazioni aggiornate anche sulle altre sedi: www.moglimarinamilitare.it.