Club Tre Emme di Roma

n. 112 - Gennaio 2019

Tirando le somme, verso il futuro

Care amiche socie,

è cominciato il conto alla rovescia per la fine di questo Direttivo 2018/2019.

Le mie compagne di avventura così lo hanno definito: proficuo e vivace, operativo e coinvolgente, frizzante, innovativo e costruttivo, incisivamente creativo, fattivo e con ottimi risultati.

Giudizio positivo, quindi, per tutte noi soddisfatte di averlo portato avanti insieme. Un anno intenso e proficuo dove si sono alternati momenti importanti per il Club, i 25 anni dell'associazione, festeggiati con grande entusiasmo, e momenti importanti di solidarietà, quali i Burrachi di beneficenza ed il mercatino d'autunno. Non dimentichiamo i corsi organizzati, le conferenze, la cena sociale, le visite in città, la gita a Venezia, un interessante International Day pieno di colori e tante altre cose che troverete nel "2018 in breve" di Marilena Pagnoni.

Ho visitato varie volte le sedi di Livorno e di Venezia, la sede di Taranto per la loro festa d'estate, la sede di La Spezia, a novembre, con la vice Presidente,

Visita all'ANMI	p. 3
di Loredana Basile	
Festa a Trieste	p. 4
di Loredana Basile	
Il concerto della Banda della MM	p. 5
di Vittoria Bertolucci	
Brindisi di Natale	p. 6
di Luisa Trampus	
L'ansia, nemica-amica	p. 7
di Mariarosaria Liscio Sonzogni	
Il 2018 in breve	p. 9
di Marilena Odeven Pagnotti	
Rubriche	
Cinema e sogno	p. 14
La via dei fiori	p. 15
Gite in e fuori città pp	16-18

per la loro festa dei 25 anni dell'associazione. Bellissime esperienze, bellissimi incontri, una accoglienza affettuosa, un senso di famiglia e di appartenenza che mi ha veramente toccato. In tutte le sedi ho trovato vitalità, un benefico risveglio, un salutare confronto tra nuovo e tradizione. È quello che stiamo portando avanti da due anni, cambiamento nella tradizione.

Sono molto fiera delle "mie" Presidenti, ragazze in gamba che si sono rese disponibili e si sono messe in gioco nel non facile impegno di condurre un Club con 25 anni di storia, portando la loro ricchezza di idee e di esperienza. Sicuramente, seguendo lo Statuto e lo spirito delle socie fondatrici, avranno ottimi risultati. Bravissime ragazze, andate avanti così!

Sono molto fiera, concedetemelo, anche dei due direttivi passati dei quali ho fatto parte assieme a persone che non conoscevo minimamente, ma che mi hanno accolto e scelto come Presidente. Se ci pensate un attimo è stata davvero una grande avventura, dalla quale,



- Segue dalla prima pagina -

posso dirlo senza timore di essere smentita, tutte ne usciamo sicuramente arricchite. Non dimentico la collaborazione con le Garanti e con le socie fondatrici dalle quali ho imparato moltissimo. È stato un rapporto ricco e stimolante. E le socie? Che dire di loro? Splendide! Vedo i loro visi che, da titubanti e guardinghi, in due anni si sono trasformati in sguardi affettuosi e sereni nei miei confronti.

Ma torniamo ai fatti e mettiamo da parte le emozioni. Dicevamo un bell'anno proficuo ed entusiasmante. Una rinascita per i tanti ingressi di giovani socie nelle varie sedi e per il bellissimo lavoro che si è fatto per la raccolta di fondi.

Nel 2018, come sapete, abbiamo iniziato un progetto consegnando borse di studio, bonus bebè, e un contributo straordinario. Un progetto che le socie di tutte le sedi hanno accolto e fatto crescere. Sono molto felice di dire che nel 2019 alle famiglie della Marina, tramite la collaborazione con l'Istituto Andrea Doria, i Club delle Tre Emme di tutte le sedi devolveranno il doppio se non di più dell'anno scorso. Non dimentichiamo naturalmente gli amici dell'ANAFIM ai quali arriverà il nostro contributo come sempre. Penso che questo sia un traguardo importante, tutte insieme accomunate in questo bellissimo progetto. Fatti concreti e non parole.

Io ho un sogno: vorrei che tutte le donne di Marina sapessero cosa fanno le Tre Emme e avessero voglia di far parte di questa Associazione e di sostenere, anche da lontano se impossibilitate a partecipare fisicamente, i progetti di solidarietà. Vorrei che si cambiasse il punto di vista e si guardasse all'obiettivo. Abbiamo bisogno del sostegno di tutte e soprattutto della Marina, questa bella famiglia della quale siamo orgogliose di far parte.

Ammiraglio Girardelli grazie! La sua presenza, con la signora Giuliana, all'International Day e ai vari momenti di solidarietà, il suo saluto agli auguri di Natale sono stati momenti per noi molto importanti e gratificanti.

Si può fare di più, dice un ritornello di una canzone famosa, certo e ci proveremo tutte insieme.

Spesso mi hanno chiesto, giornalisti e giovani ufficiali, chi sono e cosa fanno le Tre Emme.

Be', ecco cosa fanno le Tre Emme: sono solidali, si aiutano e si sostengono nelle varie fasi della vita e cercano di aiutare le famiglie della Marina.

Sono orgogliosa di fare parte di questa associazione. In questi due anni ho dedicato idee, tempo ed entusiasmo ed i risultati sono arrivati. Ma ancora tante cose si possono fare e, quindi, forza e avanti tutta Club Tre Emme!

Aspettiamo socie che si vogliano cimentare in questa bella e stimolante avventura, che siano disponibili a regalare un po' del loro tempo. Tutte dovrebbero almeno una volta fare parte di un Direttivo per una sana e proficua alternanza. Potremmo renderlo obbligatorio: che ne dite?

Niente paura, per ora non ne parliamo ma si deve fare un nuovo Direttivo e a febbraio ci saranno le elezioni. Quindi vi aspettiamo per raccogliere le vostre candidature.

Un abbraccio affettuoso.

Donatella Arnone Piattelli



Un visita sotto auspici di amicizia e affinità

L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE MARINAI D'ITALIA

Loredana Basile



Il 24 ottobre 2018 il Club Tre Emme è stato invitato dall'Associazione Nazionale Marinai d'Italia presso la sede dell'Associazione, sita all'interno della caserma Lante della Rovere.

Siamo state ricevute dall'ammiraglio di squadra Paolo Pagnottella che, affiancato da altri "marinai", con entusiasmo e con l'aiuto di *slides* ci ha illustrato le finalità dell'Associazione.

L'ANMI è apolitica e senza fini di lucro e possono iscriversi tutti coloro che appartengono (o sono appartenuti) alla Marina Militare e mercantile, senza distinzione di grado.

L'Associazione intende non solamente tenere vivo il culto della Patria, ma difenderne i valori che permeano lo spirito di vita marinara, conservando e custodendo gli ideali della Forza Armata.

L'ANMI ha anche lo scopo di realizzare ogni forma di solidarietà e "cameratismo", mediante le più variegate iniziative a carattere socio-culturale come mostre di pittura, filatelia, modellismo su argomenti di carattere militare-navale-marinaro, a volte associate a competizioni sportive, non tralasciando mai gli aspetti ricreativi.

I Gruppi in cui si articola l'Associazione sono diffusi capillarmente su tutto il territorio italiano, assicurando sempre il supporto della propria alacre azione alle Capitanerie di porto per ogni compito di servizio ausiliario.

L'Associazione funge da interfaccia con le autorità locali affinché intitolino e manutengano vie, piazze, ceppi, monumenti, lapidi dedicati ai caduti del mare, promuovendo anche il conferimento di benemerenze a soci ed istituzioni vicine ai propri scopi.

Offre inoltre le bandiere di combattimento alle unità di nuova costruzione della Marina Militare ed organizza cerimonie patriottiche in onore dei caduti in mare, pellegrinaggi ai sacrari, feste di Santa Barbara.

Ogni 2 giugno l'ANMI sfila con un nutrito gruppo alla parata dei Fori Imperiali. E poi collabora come protezione civile laddove occorra un supporto, per esempio negli eventi sismici e in genere nelle calamità, raccogliendo anche fondi per le ricostruzioni di scuole o edifici di pubblica utilità.

E per non farsi mancare nulla ha pure una propria banda musicale, creata dal signor Angelo Napoli, flautista. Il gruppo bandistico è composto da 27 elementi e il loro repertorio si richiama alla tradizione della musica della Marina.

La visita è stata molto interessante ed ha consentito di conoscere in maniera più approfondita gli scopi e le prerogative dell'ANMI, permettendo di percepirne e condividerne pienamente gli ideali ed i valori che accomunano l'Associazione al nostro Club.



Un anniversario importante e un meritato riconoscimento

FESTA A TRIESTE

Loredana Basile



Il giorno 26 ottobre per Trieste e per l'Italia è una data molto importante. Il 26 ottobre 1954, infatti, la città di Trieste ritornava a far parte del suolo italiano.

Ricorrenza che si festeggia ogni anno con una serie di importanti cerimonie che iniziano alle ore 10.00, nella magnifica piazza Unità d'Italia, con l'alza bandiera e proseguono, poi, per tutto il giorno fino al tramonto con l'ammaina bandiera.

Quest'anno la festa è stata ancora più importante, soprattutto per noi che facciamo parte della grande famiglia della Guardia costiera: la capitaneria di porto di Trieste, nell'occasione, ha ricevuto l'importante civica benemerenza, per "la meritoria opera profusa a sostegno della marittimità e per il diurno contributo alla salvaguardia della vita umana in mare, fondamento della nostra cultura democratica e solidale". Queste le parole del sindaco Roberto Dipiazza come motivazione dell'importante riconoscimento.

La benemerenza civica alla capitaneria di porto è stata conferita su proposta del locale gruppo ANMI il cui presidente Antonio Botteghelli ha fortemente caldeggiato l'attribuzione del riconoscimento, suggellando ulteriormente lo stretto connubio che lega l'ANMI alla Guardia costiera.

La cerimonia è avvenuta nella sala consiliare del Comune alla presenza del vice comandante generale del Corpo delle capitanerie di porto Antonio Basile, del direttore marittimo e comandante della capitaneria di porto di Trieste Luca Sancilio, e delle locali autorità religiose, civili e militari.



Tra musica, solidarietà e mondanità

IL CONCERTO DELLA BANDA DELLA MARINA MILITARE

Vittoria Bertolucci



Una particolare tensione si avverte nel gruppo storico delle Socie Tre Emme, alla notizia del concerto della Marina. Per alcune il desiderio di partecipare o di estendere l'invito a famigliari non è di semplice soluzione. Ecco, allora, che il centralino del Cerimoniale viene preso d'assalto e chi non vi riesce si rivolge direttamente al Direttivo. Ancora una volta la Presidente riesce ad ottenere un certo numero di biglietti!

Il 28 novembre l'Auditorium Parco della Musica di Roma era affollato di tante belle divise blu e di personale in congedo nonché di signore eleganti, diretti alla Sala di Santa Cecilia per ascoltare il concerto della Banda della Marina Militare e del coro, di ben ottanta elementi, dell'Accademia di Santa Cecilia, accolto da un fragoroso applauso. Alla fine del concerto il direttore della banda, il maestro CV Antonio Barbagallo, non voleva lasciarli andare via chiedendo loro l'esecuzione di ulteriori brani, applauditissimi.

La scelta di mettere insieme brani di autori stranieri come Andrew Lloyd e Modest Moussorgsky con Verdi e Rossini, ha dato una potenza e una modernità differente dalla consueta esecuzione del nostro repertorio.

La sala era affollata, in attento silenzio, interrotto soltanto dai fragorosi applausi alla fine di ogni esecuzione dei brani ma la partecipazione più viva si è raggiunta nel momento in cui si è parlato di solidarietà, a favore della Fondazione RAVA e di NPH Italia Onlus. Molti conoscono la Fondazione ed attraverso le parole del CSM e la testimonianza di Martina Colombari è stato ricordato quanto la Marina abbia fatto per Haiti, all'indomani del catastrofico terremoto del 2010 che ha colpito quel paese. Il prof. Domenico Scopelliti, direttore scientifico dell'Operation Smile, ha inoltre confermato l'apporto della Marina in quel campo, aggiungendo che ora opereranno anche nel sud Italia, dove tantissimi bambini attendono l'intervento.

La grande musica, così magistralmente eseguita, l'afflato per la solidarietà, hanno reso questa serata veramente unica!

L'esecuzione dell'Inno Nazionale in apertura e della Ritirata in chiusura, hanno generato una indimenticabile emozione che è rimasta nel nostro cuore ritornando a casa!



La festa degli auguri

Brindisi di Natale

Luisa Trampus



dicembre. 18 negli accoglienti saloni del Circolo Ufficiali "Caio Duilio", Donatella Arnone Piattelli, Presidente del Club Emme, ed il Direttivo hanno incontrato le socie del Club e i consorti per il tradizionale brindisi e scambio auguri in vista dell'imminente festa di Natale.

Le eleganti signore che affollavano il Circolo hanno colto l'occasione per salutare le amiche e per rinnovare la tessera di appartenenza.

Si sono, inoltre, dedicate all'acquisto dei biglietti della lotteria che come noto insieme ad altre attività organizzate, contribuiscono alla beneficenza in favore degli orfani del personale della Marina Militare ed all'erogazione di borse di studio ad alcuni studenti meritevoli. Nell'anno che sta volgendo al termine il Club, inoltre, ha donato due bonus-bebè alle famiglie allietate dalle nuove nascite. Il tutto, naturalmente, in collaborazione con l'Istituto Andrea Doria.

Molto partecipato è stato il contributo delle ospiti, consapevoli di questa importante finalità a cui si dedica da tempo il Club Tre Emme.

Nonostante i suoi numerosi impegni istituzionali è intervenuto l'ammiraglio Valter Girardelli, Capo di Stato Maggiore della Marina Militare, il quale ha manifestato vivo apprezzamento nei confronti della Presidente e di tutte le signore appartenenti al Club che si impegnano costantemente a realizzarne le finalità di accoglienza e di beneficenza; egli, inoltre, ha porto gli auguri per le prossime festività da estendere a tutta la grande famiglia di Marina.

La Presidente ha rinnovato gli auguri ed ha ringraziato tutti i partecipanti per la loro presenza e tutte le socie per la loro indispensabile collaborazione che ha permesso di raggiungere, nell'anno che sta per finire, attraverso varie attività, risultati lusinghieri.



Il pomeriggio è stato rallegrato dall'esibizione del Coro Polifonico "Santa Rosa", composto da trenta elementi e diretto con passione, competenza e verve dal maestro Antonio Barbagallo. Numerosi canti natalizi hanno fatto rivivere la magica atmosfera del Natale riportando alla mente sensazioni dell'infanzia quasi sopite. Il coro, che si è esibito splendidamente attraverso la tecnica della polifonia vocale a cappella con diffusi virtuosismi, ha suscitato notevole apprezzamento nei presenti anche nella presentazioni di alcuni *spirituals*.

Dopo i brindisi ed il buffet, allestito e seguito con abilità dal personale del Circolo, ha avuto luogo l'estrazione di numerosi e ambiti premi della lotteria. L'incontro si è concluso con gli auguri reciproci e il proposito di rivedersi all'assemblea del 10 gennaio.



La nostra eterna nemica-amica

L'ANSIA

Mariarosaria Liscio Sonzogni

Sono ansioso! Ho paura ad affrontare il colloquio di lavoro!

Affermazioni dette in situazioni diverse per definire tensione dovuta a preoccupazione.

L'ansia però non rappresenta un sentimento negativo, non è una nostra nemica anzi rappresenta una nostra alleata. In realtà provare ansia in determinate occasioni è normale ed utile.



Colloqui di lavoro, incontri importanti, esami sono esempi di momenti in cui si sperimenta uno stato emotivo con tremolii, sudorazione eccessiva e battito accelerato. Questi sintomi percepiti da noi in modo negativo in realtà ci consentono di rimanere svegli, attivi e pronti ad affrontare il pericolo da affrontare.

L'ansia nasce quindi come risposta alle condizioni di attivazione. È la normale risposta del nostro organismo che si prepara ad affrontare ciò che avverte come un pericolo: l'ansia come modalità di adattamento, utile e non dannoso.

Spesso però si confonde l'ansia con la paura. Fra i due sentimenti, infatti, c'è un legame: la paura che possa accadere "qualcosa di irrazionale" scatena l'ansia. Le reazioni fisiologiche (tachicardia, respirazione affannosa, sudorazione) sono simili. Tuttavia, esistono delle differenze: la paura è una reazione emotiva ad un pericolo reale, utile perché mette in moto meccanismi di difesa salvavita, l'ansia invece è connessa ad un pericolo solo percepito o immaginato, che potrebbe anche non esistere.

Quando l'ansia diventa patologica? Quando è eccessiva rispetto alla situazione da affrontare o dura troppo a lungo, al punto da alterare la percezione della realtà, in questo caso la condizione ansiosa non è definibile come adattativa e funzionale ma diventa nociva, dà la spiacevole sensazione di non sentirsi efficaci nella gestione della propria vita e di non sapersi relazionare nel rapporto con gli altri, stimati spesso come più capaci. Tutto ciò, quindi, alimenta l'ansia stessa e spinge a mettere in atto comportamenti evitanti e risposte psicofisiologiche conseguenti: sudorazione, iperventilazione, tensione muscolare e tachicardia (sintomi percepiti ma supportati da pensieri errati rispetto alla situazione reale).

Negli adulti capita spesso di sentirsi a disagio nelle occasioni sociali, di non sentirsi all'altezza e di attribuire queste emozioni a timidezza o inadeguatezza e alla base di tutto ciò c'è una forma non riconosciuta d'ansia. Anche nell'ambito lavorativo si manifestano difficoltà e inadeguatezza nel gestire scadenze o nell'affrontare cambiamenti. Lo stesso può accadere nei bambini e nei ragazzi: disagio nel recarsi a scuola (ricorrenti mal di pancia prima di uscire per recarsi a scuola), eccessiva timidezza nell'ambito della classe (fare scena muta durante un'interrogazione o temere di leggere



ad alta voce), interazione con gli altri con una forte aggressività. Tutte queste situazioni, hanno, molto spesso, le loro radici in stati d'ansia non riconosciuti e perciò non trattati adeguatamente.

Riconoscere uno stato ansioso o un disturbo d'ansia precocemente e trattarlo adeguatamente è importante per prevenire le complicanze sul benessere emotivo, cognitivo e relazionale della persona ansiosa. Molte persone affrontano i loro stati ansiosi curandosi con gli ansiolitici che però non incidono positivamente sulle vere cause dell'ansia ma che invece spesso provocano solo dipendenza. È essenziale, quindi, un trattamento tempestivo per prevenire l'instaurarsi di patologie connesse come disturbi dell'umore.



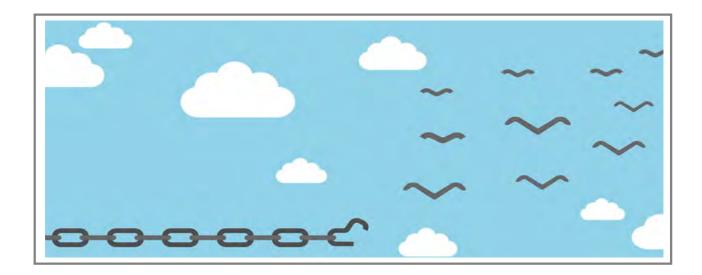
Uno degli approcci più funzionali ed efficace nel trattamento dei disturbi di ansia è la Psicoterapia Cognitivo Comportamentale. È una psicoterapia breve rispetto alle metodologie del passato e funzionale al ristabilimento del benessere psicologico di chi soffre d'ansia; prevede anche l'applicazione e l'apprendimento di tecniche di rilassamento che sono uno dei cardini della cura dell'ansia. È uno dei disturbi più diffusi nella popolazione e interessa persone di ogni età.

In tutto il mondo, oltre 260 milioni vivono con disturbi d'ansia e ne sono più colpite le donne.

Il primo passo verso la soluzione di questo disagio che tanto compromette la qualità di vita di chi ne è interessato è riconoscere il problema. Chi soffre d'ansia, spesso, ha difficoltà a chiedere aiuto ad una persona estranea: questo li fa sentire a disagio, li spinge a giudicarsi dei deboli, dei falliti.

Accettare, invece, di avere bisogno di aiuto e ricercarlo presso professionisti preparati risulta un passaggio chiave nel percorso verso la guarigione in modo da riconquistare il giusto equilibrio e una vita più tranquilla e stabile.

Mariarosaria Liscio Sonzogni, socia del Club di Livorno, è psicologa psicoterapeuta cognitivo comportamentale.





Un anno pieno di avvenimenti

IL 2018 IN BREVE

Marilena Odeven Pagnoni

GENNAIO

- Iniziamo l'anno con la conferenza "Come sviluppare il pensiero positivo e la resilienza per vivere meglio" racconti di coaching. Che cosa è la resilienza e come si può allenare? Questi i temi che affronta la dottoressa Barbara Bertolucci alla presenza di un pubblico molto numeroso.
- "Il Club deve continuare a vivere!" Questo il messaggio che emerge dalla Convenzione Nazionale a cui partecipano le signore rappresentanti di tutte le sedi. Il nostro logo e il link sono sul sito della Marina Militare.
- Visita a Villa Torlonia con particolare attenzione all'originale Casina delle Civette.





La Convenzione Nazionale

Visita a Villa Torlonia

FEBBRAIO

- Con la collaborazione del Circolo si tiene la conferenza "Passaggio generazionale: i bisogni di un patrimonio. Come organizzare, programmare e proteggerlo". Numerosi gli argomenti trattati tra cui i vari tipi di successione soffermandosi sul regime fiscale di donazioni e successioni mortis causa.
- Durante la nostra Cena Sociale, sempre molto apprezzata dalle socie e consorti, l'amm. Treu, Sottocapo di Stato Maggiore, elogia l'operato del nostro Club e ci spinge a continuare la nostra missione. La Presidente consegna all'amm. Gaudiosi, Presidente dell'Istituto Andrea Doria, una donazione delle socie di La Spezia che, unita ad un contributo di Roma e di Taranto, sarà devoluta ad una famiglia di Marina in particolare stato di difficoltà.
- Villa Medici: visita guidata dei giardini e degli appartamenti.



Il saluto dell'Amm. Treu alla Cena Sociale



Visita a Villa Medici



MARZO

- A seguito delle elezioni di febbraio il nuovo Direttivo conferma la signora Piattelli Presidente del Club.
- La visita al Quartier Generale della M.M. a Santa Rosa, molto interessante, ci fa comprendere meglio l'impegno quotidiano profuso dal personale della Marina nel tutelare sia la sicurezza della vita in mare che delle nostre coste e gli interessi del nostro Paese. L'amm. Marzano, Comandante in Capo della Squadra Navale, ci accoglie molto calorosamente e riconosce la nostra capacità di agevolare l'inserimento delle mogli del personale destinato in una città complicata come Roma.
- Palazzo Braschi "Artisti all'Opera". La mostra è incentrata sulla storia del Teatro Costanzi, dal 1928 Teatro Reale dell'Opera di Roma.
- Torneo di burraco il cui ricavato è a favore dell'ANAFIM.



Visita al Quartier Generale della Marina Militare

APRILE

- Alla ricerca della "Roma Papalina", luoghi in cui nel'700 e l'800, regnavano potere e dissolutezza; passeggiata tra Palazzo Farnese, palazzo Capranica, la chiesa di Sant'Agostino, Palazzo Altemps.
- La gita a Venezia è un successo! Un'organizzazione eccezionale! In compagnia delle nostre amiche Tre Emme veneziane, visitiamo l'Arsenale, Palazzo Mocenigo, isola di San Giorgio Maggiore, Gran Teatro La Fenice.



La gita a Venezia



MAGGIO

- Il gruppo Ikebana delle Tre Emme, guidate dalla signora Piantini, espone al Circolo le composizioni della scuola "Ohara" di Tokio.
- È una piacevole abitudine ricevere i ragazzi dell'ANAFIM per una merenda al nostro Circolo. Due ore che, arricchite dalla loro gioia, volano tra abbracci e giochi.
- La quinta edizione dell'International Day è accolta con entusiasmo dalle nostre socie, che curiosano nei vari stand, ma principalmente dalle mogli degli addetti militari, protagoniste dell'evento. È bello vedere tante persone di culture diverse che insieme condividono momenti di aggregazione ed allegria.
- Ogni anno, ormai da tempo, un gruppo di socie e familiari partecipano al Pellegrinaggio Militare a Lourdes aggregandosi all'organizzazione dell'Ordinariato Militare. Un'esperienza meravigliosa, unica, che ho fatto e conto di rifare.
- Accompagnati dalla dottoressa Remediani, visitiamo lo straordinario complesso dei Cavalieri di Malta.





International Day

La merenda ANAFIM

GIUGNO

• La nostra Festa d'Estate conclude l'anno "scolastico" nelle bellissime sale di rappresentanza del Circolo. Una piacevole serata tra socie e consorti. Poi si parte per le destinazioni di vacanza.



Un saluto festoso prima delle vacanze estive



SETTEMBRE

• Il 28 settembre è il compleanno del Club Tre Emme. 25 anni. Un traguardo importante. Una serata resa speciale dalla presenza di tantissime socie, accompagnate dai consorti, dell'amm. Treu, delle Presidenti delle altre sedi e di tanti altri ospiti che supportano il Club. Una festa per tutti e tutti felici di esserci. Il Maestro Barbagallo ci affascina e coinvolge, insieme al tenore Minardi, con romanze napoletane. Un'organizzazione impeccabile! Grazie Tre Emme per il lavoro svolto negli anni!



25° anniversario del Club Tre Emme

OTTOBRE

- Incontriamo le mogli degli Addetti Militari stranieri per un caffè, riallacciamo i rapporti con le signore che già ci conoscono e diamo il benvenuto a quelle che sono arrivate durante l'estate.
- Siamo ospiti dell'Associazione Nazionale Marinai d'Italia e dell'Ammiraglio Paolo Pagnottella.
- Visita al Casino Giustiniani Massimo, un palazzetto seicentesco che racchiude tante meraviglie.



Il caffè con le mogli degli Addetti Militari stranieri



NOVEMBRE

- Una guida di eccezione, la nostra socia Emanuela Facca, ci accompagna nella città di Viterbo tra il Duomo, il Palazzo Papale, il quartiere di san Valentino. La gita è completata da un tipico pranzo.
- "Giudizio Universale. Michelangelo and the Secrets of the Sistine Chapel". Uno dei luoghi più incredibili dell'arte mondiale è al centro di uno spettacolo con effetti speciali.
- La Villa Farnesina, nel cuore di Trastevere, una delle più nobili e armoniose realizzazioni del Rinascimento italiano, è stata meta di visita seguita da una piacevole colazione.
- Grande successo per l'incontro culturale "La parola e il suo potere" condotto dal prof. Valcastelli.
- Il Burraco di beneficenza è un grande momento di solidarietà per aiutare i nostri ragazzi dell'ANAFIM.
- Nonostante la giornata di abbondante pioggia, il "Mercatino d'Autunno" giunto alla sua XV edizione, riesce ad assicurarsi un gran numero di visitatori e... compratori. Il nostro "banchetto" è ricco di oggetti, molti dei quali creati dalle nostre socie. Ricordo che il ricavato viene interamente devoluto all'Istituto Andrea Doria.





Visita a Villa Farnesina

Il Mercatino d'Autunno

DICEMBRE

- Come tradizione da parecchi anni, ai primi di dicembre alcune socie preparano gli alberi di Natale e varie decorazioni nelle sale del Circolo.
- La serata di scambio degli auguri di Natale completa le attività del Club per il 2018. Ringraziamo il CSM, amm. Girardelli che ci ha dedicato un po' del suo prezioso tempo per porgere gli auguri di Natale anche a nome della moglie, signora Giuliana. Abbiamo avuto un regalo straordinario: il Coro di Santa Rosa, guidato dal Maestro Barbagallo, si è esibito in un vasto repertorio di canzoni natalizie e non solo. Forse sono stati di più i bis delle musiche in programma.



Il coro di Santa Rosa diretto dal maestro Barbagallo



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.

CAPRI REVOLUTION

Capri Revolution è un mix intrigante di passato e presente che si fondono in grande armonia, ci si interroga sulla funzione dell'arte, della cultura, sulla medicina, sulla libertà e sul ruolo dell'amore.

Mario Martone arriva a Venezia per concludere la trilogia iniziata con *Noi credevamo*, per poi passare a *Il giovane favoloso* e infine *Capri Revolution*.

Una storia antica ma allo stesso tempo moderna, una giovane capraia Lucia porta al pascolo le sue capre in una natura selvaggia, qui casualmente si imbatte in una comunità naturista il cui capo è Seybu un pittore carismatico, il gruppo si è istallato nell'isola praticando la pittura, la danza e il nudismo come espressione di totale libertà.



Lucia volgerà lo sguardo al nuovo e i suoi orizzonti si apriranno fino a un percorso di crescita culturale e di affermazione del proprio essere donna libera ed emancipata capace di scegliere che fare della propria vita. Il regista coglie l'ispirazione dai quadri di **Diefenbach** e fa sua la cultura di questa comune vegetariana, antimilitarista e naturista, ambientato nei primi del Novecento alla vigilia della Grande Guerra. La capraia scoprirà in questo scorcio di terra aspro altre realtà, la comune con i suoi riti in contrasto con un medico condotto socialista che vorrebbe sdoganarla dall'ignoranza facendola diventare un'infermiera. Martone non rinuncia al suo punto di forza la teatralità con immagini che incornicia in scene di danza coreografate da **Raffaella Giordano**, musiche avvolgenti di **Sacha Ring**.

Una fotografia splendida per un film degno di un grande autore che cattura lo spettatore in ogni fotogramma con immagini uscite da un quadro, una sceneggiatura scritta con sua moglie Ippolita di Maio che incanta e che pone al centro della storia Capri simbolo del mondo.

DATA USCITA: 20 dicembre 2018

GENERE: Drammatico REGIA: Mario Martone

ATTORI: Marianna Fontana, Reinout Scholten van Aschat, Antonio Folletto, Gianluca Di Gennaro,

Eduardo Scarpetta

DISTRIBUZIONE: 01 Distribution

PAESE: Italia - Francia DURATA: 122 min.

www.dreamingcinema.it



La via dei fiori

a cura di Rosangela Piantini

PORTARE L'ARMONIA NELLA VITA QUOTIDIANA

La scuola *Ohara* pubblica un giornale bimestrale destinato alle insegnanti, dove si illustrano le nuove tendenze, le innovazioni della scuola stessa. La rivista si chiama «Kikyo», nome giapponese della "campanula cinese", pianta che con il nome di "campanula muralis" è diffusa anche in Italia dove cresce selvatica sulle rocce.

Il tema dell'anno 2018 è stato "piccole composizioni". La ragione di questo indirizzo è la minore disponibilità di spazio nelle case moderne. Di conseguenza, per godere ogni giorno la bellezza di un ikebana, occorre che sia di piccole dimensioni.

Si usano piccoli contenitori, 20 cm o meno di altezza per i vasi e di lunghezza per i *suiban*, scegliendoli magari tra le porcellane o i vetri che usiamo ogni giorno sulla nostra tavola (tazze, coppette, bicchieri, posacenere...); quindi fiori piccoli e poche varietà di materiali.

Seguiremo gli 8 stili della scuola e potremo appoggiare le composizioni su uno scaffale, una mensola, un tavolino, in tutti i locali della casa, compreso il bagno: ciò che "lavora" è soprattutto la fantasia.

Basta davvero poco per portare nelle nostre case il fascino della natura.







Nuovi arrivi

Il 31 dicembre scorso, giusto in tempo per chiudere l'anno in bellezza, è nata Beatrice, nipotina di Emanuela Facca. Alla nuova arrivata un affettuoso benvenuto in famiglia e molte congratulazioni alla fortunata nonna!



Gite in città

a cura di Anna Teresa Bianchi Ciaralli

LA VILLA FARNESINA



Giovedì 22 novembre 2018 abbiamo visitato una splendida dimora cinquecentesca nel cuore di Trastevere. Voluta da Agostino Chigi, Villa Farnesina si chiama così poiché appartenuta nel tempo anche ai Farnese.

Nel Cinquecento i nobili signori si circondavano dei più grandi artisti dell'epoca per status symbol e per lasciare grandi orme del loro passaggio terrestre! Il principe Chigi, non meno degli altri, si circondò di grandi artisti come Sebastiano del Piombo, il grande Peruzzi per l'architettura della casa, e il grande Raffaello di cui abbiamo ammirato alcuni affreschi meravigliosi.

L'edificio, che ha un corpo a "c", è armonioso e decorato con storie di dei, ninfe, guerrieri che raccontano dai soffitti e dalle pareti feste d'amore o di guerra, favole antiche ancestrali.

Dopo aver respirato tutta quest'aria di cultura, la villa è ora sede dell'Accademia del Lincei.

Abbiamo concluso la mattinata pranzando in una antica canonica, così originale ed ancora autentica che ci sembrava che il parroco dovesse sopraggiungere da un momento all'altro!

Vi aspettiamo numerose per le nostre prossime gite che ci faranno come di consueto scoprire le meraviglie della nostra città.





Gite fuori città di Emanuela Facca

VITERBO, CITTÀ PAPALE



Viterbo è una città molto bella, ricca di storia e di antichissimi monumenti che, pur essendo abbastanza vicina a Roma, non è molto conosciuta né tantomeno visitata.

Quando la nostra vicepresidente Vittoria Bertolucci ha proposto di fare una gita proprio a Viterbo, ho accettato con piacere di parteciparvi e mi sono offerta per fare la guida, visto che la conosco molto bene, essendo stata la città natale della mia mamma e di tre dei miei nonni.

Quindi il 15 novembre 2018 alle ore 9.00 io ed altre nove socie del club Tre Emme, accompagnate da due gentili consorti, ci siamo incontrate sul treno che collega Roma con Viterbo e, in una bella giornata di sole, è cominciata la nostra avventura. Alle 10.40 il treno è arrivato alla stazione di Porta Romana, dove si possono subito ammirare le splendide e possenti mura medievali che circondano l'intera città.

Viterbo è situata a nord di Roma da cui dista 80 chilometri, a 330 metri sul livello del mare, alle pendici dei monti Cimini. Da un punto di vista geologico, sorge su un terreno di origine vulcanica; ciò determina la presenza di molti laghi, come il lago di Bolsena e di Vico e di molte sorgenti di acqua sulfurea come il famoso Bulicame, citato da Dante Alighieri nella Cantica dell'Inferno.

La storia di Viterbo comincia con il Medioevo; delle età precedenti rimangono leggendarie notizie e poche tracce di antiche costruzioni. Sul colle dove più tardi vennero edificati il Duomo ed il Palazzo Papale esisteva, prima che Roma s'impadronisse del territorio, un centro etrusco di limitata estensione, ma sicuramente fortificato. Quando i Romani varcarono la misteriosa "Selva Ciminia" nel 310 a.C. e invasero le fertili pianure dell'Etruria meridionale, s'impadronirono anche del piccolo centro etrusco. La funzione strategica della località venne accresciuta con l'apertura della strada consolare Cassia, che ancora oggi costituisce la spina dorsale della viabilità della provincia. Tramontata la potenza romana, il territorio fu di volta in volta, sottoposto al dominio dei Goti, dei Longobardi, dei Bizantini, dei Franchi. Poi, intorno all'anno Mille, il piccolo centro abitato entrò a far parte dei possedimenti papali e ciò ne determinò l'espansione e la trasformazione in una vera e propria città. Nel 1145, durante un periodo in cui la vita a Roma era particolarmente pericolosa a causa di disordini e tumulti, papa Eugenio III cercò a Viterbo una più sicura e tranquilla sede.



Invece nella prima metà del Duecento, precisamente nel 1243, la città guelfa per tradizione dovette subire un lungo assedio da parte delle truppe dell'imperatore Federico II di Svevia. Contemporaneamente si svolgevano duri combattimenti anche all'interno della città, dove esistevano alcune famiglie che sostenevano l'Impero. Si narra che una giovanetta di nome Rosa, armata soltanto da un crocifisso e da una ardente fede, camminasse per le vie della città, cercando di portare la pace tra i suoi abitanti, incitandoli a resistere al lungo assedio per sostenere il Papato. Rosa, che morì giovanissima in odore di santità, fu innalzata agli onori degli altari e divenne la patrona di Viterbo. Da molti secoli, ogni anno, la sera del 3 settembre, la statua della Santa è posta sulla sommità di un campanile di legno e metallo alto 30 metri, tutto illuminato, che viene portato sulle spalle di cento uomini, i facchini di Santa Rosa, per le vie della città. Uno spettacolo veramente bellissimo!

Dopo il 1250 Roma continuava ad essere tutt'altro che tranquilla ed i papi cercarono, nell'ambito dei territori ad essi soggetti, una sede che garantisse loro una maggiore sicurezza. Viterbo era tra le città che potevano aspirare a tale onore e quindi il capitano del popolo Raniero Gatti fece costruire, tra il 1255 e il 1266, il maestoso Palazzo dei Papi per ospitare i pontefici in città. In tale sede si svolse il primo e il più lungo conclave della storia che durò ben 33 mesi, dal 1268 al 1271. Ben nove papi vissero a Viterbo tra il 1254 e il 1281, e questo fu il momento più glorioso della storia cittadina. Grazie alla presenza dei pontefici la città si arricchì di molte bellissime chiese e di palazzi di nobili famiglie romane, che seguirono i papi nel loro trasferimento a Viterbo. Risalgono a questo periodo, oltre al Palazzo Papale, il Duomo, il Palazzo Farnese, la casa del mercante Valentino della Pagnotta, la casa Poscia con il caratteristico profferlo, il Quartiere San Pellegrino, perfettamente conservato, e molti altri monumenti. Oggi Viterbo è sede dell'Università della Tuscia, della Scuola Sottufficiali dell'Esercito e di quella dell'Aeronautica.

Dopo una lunga passeggiata per le vie del centro ci siamo recati a mangiare in un locale tipico, dove abbiamo potuto gustare i prodotti del luogo. Gli abitanti di Viterbo amano molto la loro terra e questo forte attaccamento ha impedito loro di abbracciare nuove attività di tipo industriale.

Sono rimasti legati alle loro radici contadine e non hanno mai abbandonato la produzione agricola: olio, vino, nocciole, castagne, ortaggi hanno un ottimo sapore e sono molto genuini, perché prodotti ancora con antichi sistemi. Dopo un po' di shopping, nel primo pomeriggio abbiamo ripreso il treno per tornare a Roma, come si dice in questi casi stanche ma felici di aver trascorso una bella giornata.





Le nostre attività

CALENDARIO DI GENNAIO 2018

IKEBANA



L'appuntamento con la signora Piantini è il 3° lunedì del mese alle ore 10.30

La sig.ra Lucia Gulisano aspetta le sue allieve il martedì alle ore 10.30.

LABORATORIO CREATIVO



COMPUTER



Tutti i lunedì alle ore 10.30 corso di computer condotto dal Comandante Franco Labozzetta.

In collaborazione con il Circolo, **mercoledì 23 gennaio** alle 14.30 nelle sale da gioco si **svolgerà il Torneo mensile di Burraco.** Prenotarsi in tempo! Quota di partecipazione: € 6.00 socie, € 8.00 ospiti.

BURRACO

Referente: Anna Teresa Ciaralli



Tutti i mercoledì alle 14.30 Loredana Basile terrà un corso di inglese di base

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.

CORSO D'ITALIANO



Referente: Emanuela Facca



VISITA GUIDATA

16 gennaio alle ore 10.00 appuntamento a piazza Venezia per visitare Palazzo Venezia. Biglietto ingresso $10 \in +5 \in$ per la guida.

EVENTI SPECIALI

Giovedì 10 gennaio ore 16.30 incontro con il prof. Claudio Valcastelli dal titolo "La parola e il suo potere".

Lunedi 28 gennaio: Convenzione Nazionale. Incontro con le rappresentanti delle sedi del Club.

Prossima assemblea: giovedi 7 febbraio 2019 ore 10.30



APPUNTAMENTI GENNAIO/FEBBRAIO 2018

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
7	8	9	10	11
10.20 Commuter		10.30 Corso d'italiano	15.30 Assemblea Mensile	
10.30 Computer		14.30 Corso d'inglese	16.30 incontro culturale	
14	15	16	17	18
		10.30 Visita guidata		
10.30 Computer	10.30 Laboratorio creativo	10.30 Corso d'italiano		
		14.30 Corso d'inglese		
21	22	23	24	25
10.30 Computer	10.30 Laboratorio creativo	10.30 Corso		
10.30 Ikebana		d'italiano		
		14.30 Burraco		
28	29	30	31	1
10.30 Computer	10.30 Laboratorio creativo	10.30 Corso d'italiano		
CONVENZIONE		14.30 Corso		
NAZIONALE		d'inglese		
4	5	6	7	8
10.30 Computer	10.30 Laboratorio creativo	10.30 Corso d'italiano	10.30 Assemblea Mensile	
		14.30 Corso d'inglese		

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 responsabile: Donatella Piattelli

Redattori: il Direttivo, Savina Martinotti, Marilena Pagnoni

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