



Notiziario

TRE EMME

Club Tre Emme di Roma

n. 110 - ottobre 2018

28 settembre 1993-2018: 25 anni insieme

Carissime amiche,

siamo già ad ottobre. Il tempo passa velocemente, non per niente siamo qui a festeggiare i primi 25 anni dell'Associazione.

Un traguardo importante che ci fa pensare a come era il Club e a come speriamo che sia domani. Le socie fondatrici hanno creato un punto di riferimento, un porto sicuro in questa nostra navigazione. Piene di speranza ed entusiasmo, ma consapevoli delle difficoltà hanno, con determinazione e coraggio, portato avanti questo progetto. Un luogo dove incontrarsi, condividere gli stessi valori e sostenersi nelle varie fasi della vita. Molte volte sole, lontane dalla famiglia e dal luogo di origine, ad occuparsi di figli e genitori. Questo è stato e questo spero sia sempre il Club Tre Emme.

Nel 1993 il 28 settembre nasce il Club Tre Emme, Mogli Marina Militare, e noi il 28 settembre abbiamo festeggiato questa ricorrenza. È stato molto bello vedere l'entusiasmo con il quale avete aderito al nostro invito e come chi non è potuto intervenire si sia rammaricato ed abbia inviato i suoi affettuosi saluti.

Una grande festa in famiglia al Circolo Ufficiali, sede naturale del Club. Ringraziamo la Marina che ci ospita nella figura dell'ammiraglio Natale, rappresentato alla festa dal comandante Signorini ed il Capo di Stato Maggiore della Marina e la Presidente Onoraria, rappresentati dall'ammiraglio Treu e gentile consorte Paula. Un grazie anche al comandante Caruso per la sua presenza, al comandante Pagano ed al simpaticissimo Don Marcello.

Quattro le socie fondatrici presenti: Clelia Biraghi, Nicoletta Cesaretti, Savina Martinotti e Luisa Pianigiani. La Spezia, Livorno, Venezia e Taranto rappresentate dalle Presidenti: Paola Cappelletti, Beatrice Grazi, Sonia Frigo, Maristella Lauria. Delle quattordici Presidenti Nazionali, che si sono succedute in questi anni, nove le presenti ai festeggiamenti: Savina Martinotti, Rossella Panella, Barbara Sarto, Marisa Orsi, Bruna Papa, Marilena Pagnoni, Anna Teresa Ciaralli, Nicoletta Cesaretti, Emanuela Facca. Le ringraziamo sentitamente per il prezioso lavoro fatto. Speriamo di poter incontrare presto le Presidenti Nazionali assenti Nicoletta Paoli, Ornella La Maestra, Luisa Sotgiu e Mariella Catozzi. Dieci le Presidenti onorarie e quindi dieci Capi di Stato Maggiore che ci hanno supportato (qualcuno dirà sopportato, battuta facile anche se forse vera) in questi anni. Un grazie per quello che hanno fatto per il Club e per la loro presenza il 28 sera.

Moltissime le socie che in questi anni si sono messe a disposizione ed hanno lavorato per il Club in direttivi, corsi e comitati, tantissime presenti e tutte nominate nella Storia dell'Associazione di Savina Martinotti. Se siamo qui oggi è perché tutte queste persone insieme ci hanno creduto e per fortuna ci credono ancora. Perché "stare nel Club Tre Emme vuol dire mettersi a disposizione le une delle altre con spirito di servizio" e, quindi, grazie a tutte.

Ad una festa non poteva mancare un momento musicale ed abbiamo avuto il piacere e l'onore di avere il maestro Barbagallo ed il tenore Claudio Minardi che ci hanno affascinato e travolto con romanze napoletane. Una bellissima festa ! Ho visto tutti contenti e felici di essere presenti a questo traguardo e questa per me ed il Direttivo è la più grande soddisfazione.

Che altro dire? Lunga vita al Club Tre Emme ora e sempre, con affetto.

Donatella Arnone Piattelli



Foto-resoconto

LA FESTA PER I 25 ANNI DEL CLUB TRE EMME



Il saluto dell'Ammiraglio Treu



Il maestro Barbagallo e il tenore Minardi



Il Direttivo di Roma con le socie fondatrici



Le presidenti delle cinque sedi del Club



Socie, amiche e gentili ospiti



Una dolce versione del nostro logo



Donne di ieri

AMELIA EARHART

Franco Moraldi



Forse sarà sfuggita ai più, ma lo scorso 8 marzo, Festa della Donna, una notizia ha percorso il mondo: in Italia «Repubblica» – fra gli altri- titolava: «Ci fu un errore: quelli sono i resti di Amelia Earhart. Svelato un nuovo tassello della morte dell'aviatrice».

Il titolo già dice molto e, complice un film del 1994 con Diane Keaton che si chiamava «L'ultimo viaggio», forse ora vi ricorderete di questa donna, sulla cui sorte misteriosa tutto il mondo ottant'anni fa trepidò e sperò.

Capita spesso che i miti muoiano giovani e Amelia non fece eccezione: scomparve (ahimè, termine appropriato) a 40 anni ed a che serve precisare che nacque 121 anni fa nel Kansas? Lei è rimasta per sempre quarantenne, longilinea con i capelli corti, sorridente verso l'obiettivo come ce la rimandano le molte foto e filmati dell'epoca.

Ma chi era dunque questa donna e perché questa fama «globale», in mancanza di social, twitter e community? Non era esattamente una casalinga: infermiera durante la prima guerra mondiale in Canada e poi... pilota di aeroplano!

Se anche oggi donne che pilotano aerei non si trovano ad ogni angolo, immaginiamoci allora: fu la sedicesima donna americana ad ottenere la licenza di volo, forse non la più brava eppure i mass media cominciarono presto a volerle bene, snella ragazzona che faceva dimenticare gli anni della grande depressione a forza di imprese e record, da quello sull'altitudine alle traversate sia degli USA che oltre Atlantico, prima in equipaggio e poi in solitaria.

Inevitabile il parallelo con l'altro grande pilota americano Charles Lindbergh che proprio negli stessi anni faceva sognare il mondo: due giovani piloti, belli e coraggiosi, che si assomigliavano, volti aperti, sorrisi ampi, tanto da ribattezzare Amelia «Lady Lindy», «Lindbergh in gonnella».

Chi fosse poi cinicamente disincantato coglierebbe nella popolarità di Amelia un bell'esempio di show business, con una attenta e «moderna» cura dell'immagine dell'aviatrice: dal viaggio in una assoluta Roma, pubblicizzato dall'istituto Luce alle decine di articoli sui magazine dell'epoca, fino ad un imponente apparato pubblicitario, dalla valigeria alle sigarette.

Le pagine della vita della Earhart passarono improvvisamente al registro drammatico: iniziato nel 1937 quello che sarebbe stato il primo giro del mondo aereo realizzato da una donna, per una serie di scelte tecniche non perfette (dalla capienza dei serbatoi di carburante al sistema di trasmissione radio) accadde che durante una tappa sul Pacifico, dopo un ultimo messaggio radio il silenzio cadde, per sempre, sull'aviatrice star. Il mondo si mobilitò: tutti, dagli Stati Uniti al Giappone ed all'Europa vissero con trepidazione le ricerche; decine di navi, ascolti radio da ogni angolo della terra, missioni militari (l'America spese nelle operazioni 4 milioni di dollari!).

È una storia americana sì, ma manca l'happy end: il risultato fu solo silenzio, varie isole perlustrate, un oceano sterminato ma nessuna traccia di Lady Lindy.

Furono invero trovati in un isolotto resti umani ed oggetti che avrebbero potuto essere di Amelia, ma una verifica medica esclude anche questo, fino a che l'8 marzo 2018 la notizia che ha fatto il giro del mondo: esami ed analisi più aggiornate hanno decretato che sì, l'identità dei reperti è proprio quella della pilota.

Ora forse Amelia un po' di pace comincia ad averla.



Un luogo magico

ISCHIA

Vittoria Bertolucci

Sono cinquant'anni che frequento Ischia, inizialmente per motivi di lavoro, ed in seguito come meta di vacanze.

Spesso l'isola, nel mese di agosto, viene percepita come caotica, affollata, con un traffico insostenibile ma, nonostante l'impatto turistico, resta una località straordinaria, da conoscere, esplorare e vivere nei suoi luoghi non sempre noti ma di grande valore storico ed ambientale.

Un'agricoltura ancora fiorente, terrazzi sapientemente coltivati, boschi di castagni, le Case di pietra, le Fosse della neve, i Pizzi bianchi, sono un inaspettato panorama e rifugio ideale.

Infatti, per una plastica visione di una realtà isolana tutt'ora viva e palpitante, anche se in forma residua, è sufficiente arrivare a Serrara Fontana, uno dei comuni montani dell'Isola e attraversare le rocce di Frassitelli, per esplorare i boschi di castagno della Falanga.

Qui sono stati ritrovati fossili marini a dimostrazione che l'isola è emersa dal mare. Vi si trovano anche le famose Case di Pietra, scavate nella roccia, per accogliere i pastori nella loro transumanza o per conservare la neve accumulatasi in inverno che serviva, sin dal tempo degli antichi romani, a rinfrescare cibi e bevande durante l'estate.

Sempre a Serrara, seguendo una vecchia mulattiera, ci si inoltra in un ambito eccezionale, scolpito nella roccia, da secoli di pioggia e venti, i Pizzi bianchi; un luogo irreale, un gioco della natura, particolarmente bello a vedersi: un gruppo di pizzi che fuoriescono dal terreno, bianchi e delicati, con una pietra che fa da cappello.

Da questa collina, un tempo coltivata a vigneto, si può giungere, attraverso un sentiero scavato dallo scorrere delle acque della nota Sorgente di Olmitello, sino alla Spiaggia dei Maronti quindi dai monti al mare.





Le piccole cose che contano

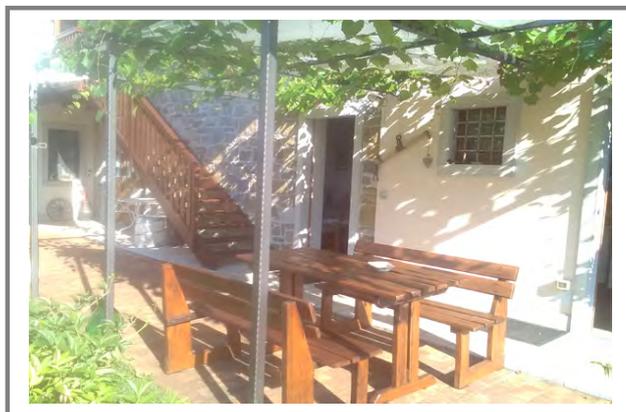
STRATEGIE DI SETTEMBRE

Barbara Sarto

Si ricomincia. Siamo pronte?

Non lo sono, non lo siamo mai. E non tanto perché si torna ai doveri di sempre: il lavoro, la scuola, la dieta, l'orrido tapis roulant e la luce cruda degli ambienti chiusi, ma perché la differenza è troppo violenta.

Si passa dal tempo indolente e scialacquone del dolce far niente ai 100 all'ora, anzi 300 all'ora, dopo due o tre settimane di motore spento.



DECELERARE

Bisognerebbe imparare ad ottenere un'andatura piana e costante tutto l'anno.

Decelerare per godersi lo spettacolo intorno, che poi è la vita: i figli che crescono, i nipoti che arricchiscono, gli amici che chiamano, le piante che fioriscono sul balcone, un buon libro, la vicina che ha voglia di fare due chiacchiere, lo sconosciuto in metro che ci regala un sorriso senza impegno. Quante cose non vediamo in quel tempo forsennato e affannoso che viviamo in autunno... autunno che già di per sé dovrebbe indicare come la natura si prepara al sonno invernale.

Ed anche se questo autunno ci regala ancora giornate estive, impariamo a guardare i colori spettacolari della natura, il lento abbandono delle foglie, la piacevolezza della stagione di mezzo.

FARSI IL LETTO

Vi racconto una cosa che ho visto e che mi ha molto colpita.

Un ammiraglio della Marina americana, William Mc Raven, che ha preso parte a molte missioni tra cui quella che portò all'uccisione di Osama Bin Laden, nel 2014 ha tenuto un discorso ai laureandi dell'Università del Texas che, pubblicato in Rete, ha raccolto oltre 100 milioni di visualizzazioni. Inizia così:

“Se vuoi cambiare il mondo, inizia facendoti il letto ogni mattina. Se farai il tuo letto ogni mattina, avrai eseguito il tuo primo compito della giornata. Questo ti darà un piccolo senso di orgoglio che ti incoraggerà a fare un altro compito, e un altro, e un altro ancora. E alla fine della giornata quel compito portato a termine diventerà una serie di compiti portati a termine. Le piccole cose contano molto nella vita. Se non riesci a fare bene le piccole cose, non riuscirai mai a fare bene le cose importanti! E se ti capiterà una brutta giornata, quando tornerai a casa il tuo letto sarà già fatto. Il letto che tu hai fatto, e un letto pronto ti darà il coraggio di pensare che domani andrà meglio. Le piccole cose cambieranno il mondo!”.

Ecco, mi ritrovo perfettamente nelle sue parole. Cominciare ad attaccare le giornate dalle piccole cose. Insomma, è il corrispettivo marziale di “Chi ben comincia è a metà dell'opera” di Mary Poppins. Questo perché si tratta di una buona abitudine che innesca un meccanismo virtuoso per cui a questa seguiranno altre buone abitudini. Ed è così che rifarsi il letto la mattina si lega al concetto di produttività e benessere. Insomma, il successo è tutto nelle nostre mani.

E se lo crede un uomo di quel calibro, chi sono io per dubitarne?

Buon rientro a tutte!



Semplici consigli di bellezza al naturale

PREPARARSI ALL'INVERNO CON IL *DRY BRUSHING*

Paola M. Felici

Il *dry brushing* o “spazzolatura a secco” è una pratica conosciuta fin dall'antichità e oggi è tornata in auge grazie ai molteplici benefici che offre semplicemente agendo sul tessuto epiteliale.

Questo efficace metodo agisce sia sull'epidermide, sia promuovendo processi endogeni che mirano a stimolare: reni, colon, fegato, sistema nervoso e soprattutto il sistema linfatico. Il *dry brushing* è quindi ben diverso da una semplice esfoliazione, poiché il risultato estetico è solo la punta di un iceberg di un processo molto più ampio e complesso!

Cosa dobbiamo procurarci per effettuare la spazzolatura a secco?

- Una spazzola in legno, in fibre naturali. La base della spazzola è in bambù e la manopola in cotone. Alcuni modelli sono anche dotati di noduli arrotondati per rendere il massaggio ancora più efficace, perché vanno a stimolare ulteriormente il nostro organo più diffuso, la pelle, incrementando la tonificazione.
- tre minuti di tempo (le prime volte anche meno), tre volte alla settimana, in modo da permettere alla pelle di rigenerarsi e riposare tra una seduta e l'altra.



Come si pratica la spazzolatura?

È fondamentale capire che la pelle va spazzolata completamente asciutta e che in caso di ferite, comedoni o dermatiti la zona va assolutamente evitata. Vi consiglio di effettuare lo spazzolamento al mattino, prima della doccia, nel momento in cui la pelle è più recettiva e vi sconsiglio di farlo la sera poiché potreste avere problemi di insonnia a causa della stimolazione energetica che procura il trattamento.

Partiamo sempre dal punto più lontano dal cuore (poiché dobbiamo seguire il senso della linfa), vale a dire il piede destro e iniziamo a risalire (mi raccomando, delicatamente le prime volte) verso il ginocchio con movimenti lunghi e decisi, poi dal ginocchio verso l'inguine (facendo molta attenzione alla delicata zona dell'interno coscia) sempre andando verso l'alto. Fatte entrambe le gambe (anche zona posteriore) passiamo al ventre, qui i movimenti sono di due tipi, inizialmente procediamo con movimenti circolari in senso orario e dall'esterno verso l'ombelico come se volessimo disegnare un mulinello d'acqua e successivamente dal basso ventre fin sotto il seno. Nell'ultima fase partiamo dalla mano destra (poi la sinistra) fino al gomito e da questo fino alla spalla (attenzione alla zona che va dalle ascelle fino all'interno del gomito, dove la pelle è più sottile) e dalle spalle dolcemente spazzoliamo verso lo sterno.

Il *dry brushing* è terminato. Proveremo un senso di rilassatezza, ma allo stesso tempo ci sentiremo più energici e leggeri. Noterete un arrossamento della pelle che è del tutto naturale!

Quale sarà il risultato?

- Esfoliazione: rimozione della pelle morta.
- Stimolazione: miglioramento della circolazione, drenaggio dei ristagni di liquidi e riduzione dei gonfiori, tonificazione della pelle.
- Distensione: rilassamento dei muscoli e azione sul sistema nervoso con conseguente accrescimento del livello energetico.
- Detossinazione: espulsione delle scorie e tossine.

A presto con nuovi consigli beauty “al naturale”!



Un appuntamento atteso e gradito

LA MERENDA ANAFIM

Anna Teresa Bianchi Ciaralli

È ormai una piacevole abitudine ricevere i ragazzi dell'ANAFIM per una merenda al nostro Circolo.

Si preparano da giorni chiedendo continuamente la conferma della data, l'orario i nomi delle signore che intervengono.

Sono solo due ore che, arricchite dalla loro gioia, volano tra giochi abbracci e... merenda.

Parlando ieri, con una delle loro terapisti, sottolineavo quanto ci arricchisca la loro vicinanza! Sono tutti portatori di handicap, molto sensibili ed affettuosi nonostante le loro difficoltà giornaliere. Molti di loro superano i quarant'anni di età ed hanno genitori anziani e stanchi, oppressi dalla paura di abbandonarli ad un futuro incerto .

Penso che dare loro due ore di gioia sia una delle missioni più belle che il nostro Club attui e soprattutto vedere interagire con affetto le mie amiche del Direttivo con tutti loro è uno spettacolo che tocca l'anima!

Sono tutti come bambini, non hanno la minima malizia ed i loro occhi, felici per quanto stanno vivendo, sono il più bel ringraziamento per quanto fatto.

Dalla presidente uscente del Club di La Spezia

UN SALUTO E UN ABBRACCIO

Care amiche del Club Tre Emme,
in occasione della fine del mio mandato mando a tutte voi un caro saluto, un grande abbraccio e un grande augurio che il Club vada avanti sempre meglio.

Siamo dure e ce la faremo. Meglio, ce la farete a superare i vari ostacoli che si presenteranno.

Per me è giunto il tempo della "pensione". Da ora farò parte di voi solo come socia e vi ringrazio di aver "sopportato" le mie varie lamentele.

A te Donatella un abbraccio particolare. Con affetto,

Concetta Ferraresi

Carissima Concetta,

grazie per i saluti e per l'impegno che hai profuso in questi anni per il Club Tre Emme.

Complimenti per essere riuscita a dare un futuro al Club di La Spezia trovando persone alle quali passare il testimone. Penso che questo sia il massimo che una presidente possa fare. Sicuramente resterai un valido riferimento per il nuovo direttivo e per tutto il Club in generale

Grazie per l'incoraggiamento e l'affetto dimostratomi, che mi hanno aiutato nel mio recente percorso.

Un grande abbraccio affettuoso e a presto.

Donatella



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.*

UN FIGLIO ALL'IMPROVISO

Catherine Frot e **Christan Clavier** sono i coniugi Prioux, rientrando a casa i due scoprono un giovane, Patrick, che si è installato da loro e che dichiara di essere il loro figlio. I Prioux sono sbalorditi e allo stesso tempo sconvolti per l'eccentricità della situazione.

Patrick è un ragazzo disabile, parla con una lingua incomprensibile e ha deciso di presentare ai Prioux la sua fidanzata non vedente in attesa di un bambino.

Ma Patrick chi è? Forse un mitomane, un bugiardo o è realmente il loro figlio frutto di una notte d'amore dimenticata?

Siamo in piena commedia degli equivoci, tratta da una pièce teatrale di grande successo, **Momo**, scritta e interpretata dallo stesso **Sébastien Thiéry**, attore e autore teatrale, qui anche co-regista con **Vincent Lobelle**.

Tutto è assurdo, niente è normale, si ride ma allo stesso tempo ci si commuove di fronte a questo figlio inaspettato che i due impareranno ad amare nonostante le difficoltà di comunicazione.

Due grandi attori, Frot e Clavier, per la prima volta insieme sulla scena riescono ad essere credibili e autentici, l'imbroglione diventa verità con la nascita di un nuovo nucleo familiare e la diversità unisce. Molte le gag che portano alla risata facile per la coppia assurda di sordi e non vedenti, si pecca di qualche piccolo eccesso nel rincorrere il surreale. Una messa in scena completamente fuori dai codici della commedia francese, una grande attenzione viene posta nella drammaturgia e nella evoluzione dei personaggi. Purtroppo dalla rincorsa al kafkiano si passa a una normalità familiare che appiattisce un po' la commedia portandola sul binario della banalità.

Gradevole, piena di slanci d'amore, una vaudeville del tutto surreale.

DATA USCITA: 20 settembre 2014

GENERE: Commedia

REGIA: Vincent Lobelle, Sébastien Thiéry.

ATTORI: Christian Clavier, Catherine Frot, Sébastien Thiéry, Pascale Arbillot, Eric Larkin

DISTRIBUZIONE: Cinema

PAESE: Italia

DURATA: 85 min.



www.dreamingcinema.it



La via dei fiori

a cura di Rosangela Piantini

L'IKEBANA DI MAGGIO

Questa composizione fa parte dell'*hanaisho* (disegno di fiori); si chiama *mawaru* (vortice) perchè gli elementi sono disposti in circolo, secondo la linea di un vortice di acqua. Può essere un centro per una tavola rotonda, anche perchè è alta circa 20 cm. Come contenitore è anche possibile usare 5 coppette o bicchieri o tazzine disposti in circolo.

Per eseguirla abbiamo usato piccole orchidee viola (*dendrobium phalenopsis*), ageratum, tradescantia, cimette di *jasminum nudiflorum* e fili d'erba.



NUOVI ARRIVI

Due lieti annunci: il 17 aprile è nata Isabella, seconda nipotina della socia Franca Muliere; il 28 settembre è nata Sophie, nipotina della socia Enza Di Capua

Alle famiglie e alle nostre fortunate socie i nostri più cari auguri e alle nuove arrivate un affettuoso *benvenute in famiglia!*

Tra le pagine

a cura di Francesca Garello



La ragazza con la Leica, di Helena Janeczek, Guanda, 2017, 18 euro, ISBN 9788823518353

Reduce dal successo del Premio Strega, questo libro ci racconta la vita di Gerda Taro, ragazza della buona borghesia ebraica di Stoccarda, attivista antinazista a Lipsia e Berlino, fotografa a Parigi. Raccontata così sembra una vita lunga e piena. Piena lo fu senz'altro, ma la vita di Gerda in realtà fu molto corta. Morì infatti a soli 27 anni sotto un carro armato nel 1937 durante un reportage sulla guerra civile spagnola.

Donna coraggiosa e intraprendente, di lei si è saputo sempre molto poco, forse perché nascosta dall'ombra del suo compagno, il celebre fotografo Robert Capa. Questo romanzo biografico ci restituisce una personalità vivace, fugace e un personaggio che nonostante tutto resta inafferrabile.



Gite in città

a cura di Anna Teresa Bianchi Ciaralli

IL PRIORATO DEI CAVALIERI DI MALTA



Un bel sole, tanta luce e profumo di fiori ci hanno accolte la mattina del 25 maggio nella Piazza dei Cavalieri di Malta.

È l'ultima visita culturale di quest'anno e la dottoressa Martina Reverdiani ci ha offerto l'opportunità di entrare nel gran complesso dei Cavalieri di Malta.

Eravamo in dieci ed abbiamo potuto ammirare l'architettura della piazza curata da Gian Battista Piranesi nel 1765.

Commissionata dal nipote di papa Clemente XIII, il cardinale Giovanni Battista Rezzonico, è ricca di simboli che richiamano i valori e le finalità dell'ordine ed è circondata da alti cipressi.

Dal buco della serratura del portone del Gran Priorato, che si erge sulla piazza, si può scorgere la cupola di San Pietro.

All'interno del complesso c'è un ex monastero benedettino la cui chiesa nel 939 fu dedicata a San Basilio. Nel 1765, quando la sua ristrutturazione fu affidata al Piranesi, la chiesa fu ribattezzata Santa Maria del Priorato.

Decisamente barocca, racchiude la tomba dello stesso Piranesi e colpisce per il bianco dei suoi stucchi opulenti ed il suo altare, eseguito da Tommaso Righi, termina con un maestoso San Basilio seduto su una nave.

In bella mostra bandiere variopinte rappresentano i paesi nei quali sono presenti i Cavalieri.

Abbiamo concluso la visita negli splendidi giardini all'italiana attigui alla chiesa ammirando ancora il "Cuppellone" che protegge la nostra città e che, quando ci appare all'improvviso, riesce sempre a meravigliarci.





Le nostre attività

CALENDARIO DI OTTOBRE 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 martedì alle ore 10.30.</p>		<p>LABORATORIO CREATIVO</p> 
<p>COMPUTER</p> 	<p>Tutti i lunedì alle ore 10.30 corso di computer condotto dal Comandante Franco Labozzetta.</p>	
<p>In collaborazione con il Circolo, mercoledì 17 ottobre alle 14.30 si svolgerà il Torneo mensile di Burraco. Prenotarsi in tempo! Quota di partecipazione: € 6.00 socie, € 8.00 ospiti. Referente: Paola Grassi</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>CORSO D'INGLESE</p> 	<p>NOVITÀ È stato istituito un corso base di inglese che si terrà tutti i mercoledì alle ore 14.30. La prima lezione si svolgerà il 7 novembre. Referente: Loredana Basile</p>	
<p>Visita al Casino Giustiniani Massimo Martedì 16 ottobre ore 10.00, Appuntamento in via Boiardo 16 Referente: Anna Teresa Ciaralli</p>		<p>VISITA GUIDATA</p> 
<p>EVENTI SPECIALI Mercoledì 24 ottobre, ore 10.30: incontro gruppo ANMI.</p> <p>Prossima assemblea: giovedì 8 novembre ore 10.30</p>		



APPUNTAMENTI OTTOBRE-NOVEMBRE 2018

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
8	9	10	11	12
		15.30 Assemblea mensile		
15	16	17	18	19
10.30 Computer 10.30 Caffè 10.30 Ikebana	10.30 Laboratorio creativo 10.00 Visita guidata	14.30 Torneo di burraco		
22	23	24	25	26
10.30 Computer 10.30 Caffè	10.30 Laboratorio creativo	10.30 Corso d'italiano 10.30 Incontro gruppo ANMI		
29	30	31	1	2
10.30 Computer 10.30 Caffè	10.30 Laboratorio creativo	10.30 Corso d'italiano		
5	6	7	8	9
10.30 Computer 10.30 Caffè	10.30 Laboratorio creativo	10.30 Corso d'italiano 14.30 Corso d'inglese	10.30 Assemblea mensile	

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/roma/

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