



Notiziario

TRE EMME

Club Tre Emme di Livorno

n. 27 – Marzo - Aprile 2019

L’Amerigo Vespucci compie gli anni



La Nave Scuola a vele spiegate



Direttivo Club Tre Emme Livorno 2019

Care Amiche,

sono molto orgogliosa di aver ricevuto il timone del Club Tre Emme di Livorno; al mio fianco un gruppo di amiche brillanti e volenterose con cui condivido tante idee da realizzare tutte insieme consapevoli che l'esperienza di chi ci ha precedute ci accompagnerà in questo percorso.

L'incontro a Roma con la Presidente Nazionale Signora Donatella Piattelli è stato decisivo, ci ha incoraggiate con grande entusiasmo: grazie!

Le carissime socie di Livorno, senza esitazione, ci hanno accolte, appoggiate e sostenute amichevolmente; siamo dunque pronte per partire con lo spirito di cooperazione tipico della Nostra Marina Militare.

Buon Lavoro a tutte Noi!

La Presidente
Mariarosaria Liscio Sonzogni

In questo numero

Saluto nuovo Direttivo <i>Mariarosaria Liscio Sonzogni</i>	p. 2
Saluto Direttivo uscente <i>Beatrice Del Nero</i>	p. 3
Compleanno Vespucci <i>Ilaria Parrini</i>	p. 4
Alfabetizzazione Emotiva <i>Mariarosaria Liscio Sonzogni</i>	p. 5-6
La Chiesa di Santa Caterina <i>Francesca Pullano</i>	p. 7-8
<i>Rubriche</i>	
L'angolo del lettore	p. 9
Il dolce salato	p. 10
I nostri giovani ci raccontano	p. 11
Eventi in Programma	p. 12
Le nostre attività	p. 13
Calendario attività marzo- aprile	pp 14-15
Informazioni utili	p.16



SALUTI DAL DIRETTIVO USCENTE

Care socie,

mi è stato chiesto di scrivere qualche riga riguardo ai tre anni del Direttivo da me presieduto e riguardo alle socie che hanno collaborato con me e alle socie che mi hanno sostenuto.

Alle signore del mio ultimo Direttivo e a quelle di quello precedente ho già espresso il mio più sincero ringraziamento, per il loro lavoro e il loro affetto.

Alle socie che, nonostante l'esodo clamoroso da parte di molte socie, negli ultimi anni del Club, e nonostante il poco interesse di tante per le nostre attività, hanno continuato a venire alle riunioni e a partecipare, colgo l'occasione per porgere anche a loro il mio più sincero ringraziamento.

Care Nicoletta, Giovanna, Milena, Diana, Natalia, Paola, il nostro motto, "teniamo duro", anche a costo di rimanere in cinque è stato efficace! Possiamo ritenerci soddisfatte del lavoro fatto nonostante gli impegni familiari, i problemi di salute...

Viva il Club Tre Emme! Che continui a vivere con le nuove socie e che possa accrescere le sue potenzialità, di aiuto reciproco, di sostegno, di svago e soprattutto di unione, legame in nome di una appartenenza alla grande famiglia della Marina Militare.

Cordiali saluti e un abbraccio a tutte le socie,

Beatrice



L'AMERIGO VESPUCCI COMPIE GLI ANNI

Ilaria PARRINI



Il giorno 22 Febbraio 2019, la meravigliosa nave scuola Amerigo Vespucci ha compiuto 88 anni.

È proprio il 22 Febbraio del 1931, durante una cerimonia presso il Regio Cantiere Navale di Castellammare di Stabia, quando la bottiglia di spumante si infrange sulla prora della nostra prestigiosa nave.

La data non fu scelta a caso, infatti il 22 Febbraio ricorre l'anniversario della morte del navigatore fiorentino a cui è stato intitolato l'imponente veliero. È da quel lontano giorno di 88 anni fa, in cui dopo essere lentamente scivolato nelle acque antistanti il Golfo di Napoli, che l'Amerigo Vespucci percorre con fierezza ed orgoglio i mari del mondo.

Ammirata per la sua imponenza e straordinaria eleganza, è riconosciuta da sempre quale nave più bella del mondo. Nave che, instancabilmente, svolge attività di addestramento e funzione di messaggera dei valori distintivi della nostra Marina Militare e della nostra patria.

“Non chi comincia ma quel che persevera”

Buon compleanno Nave Amerigo Vespucci



ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA DEI BAMBINI

Dott.ssa Mariarosaria Liscio

Il tema dell'educazione e dell'istruzione è sempre più correlato al tema del benessere dell'individuo e delle strutture sociali. In un panorama che vede le famiglie e le istituzioni scolastiche al centro di un vero e proprio conflitto di interessi e di competenze, in un rimando di attribuzioni di responsabilità, appare urgente ed imprescindibile una forte e determinata attenzione educativa che focalizzi il bambino e le sue esigenze.

Genitori ed educatori segnalano una progressiva empassa nel proporre un progetto educativo condiviso e lamentano una crescente difficoltà nel coinvolgere i bambini nell'ambito di un percorso di crescita emotiva e intellettuale. Dalle ricerche sulla vita delle comunità scolastiche emergono dati non incoraggianti: sembra che, di decennio in decennio, si assista ad un deterioramento del rapporto tra studenti e istituzioni.

La costante crescita dell'abbandono scolastico e delle problematiche giovanili evidenziano un disagio che porta ad interrogarsi sul ruolo delle famiglie e della scuola. Frequentemente gli obiettivi dell'apprendimento diventano il punto focale di un successo (o insuccesso) scolastico, tuttavia indice della crisi del modello educativo nel nostro Paese, come negli altri Paesi Occidentali, sembra essere il malessere che bambini e ragazzi esprimono verso gli ambiti dell'apprendimento. Se la scuola non è, prima di tutto, il terreno di una sicura e positiva interazione coi coetanei e con gli insegnanti, se non costituisce il luogo privilegiato e protetto della socializzazione per tutti i bambini (indipendentemente dal contesto socio-culturale di provenienza), allora ben difficilmente sarà possibile che il bambino sviluppi il suo potenziale intellettuale.

Dagli anni novanta, sulla scorta dell'esperienza psicoterapeutica di Albert Ellis, che ha elaborato la Teoria Razionale – Emotiva (RET) e grazie alle teorie delle Intelligenze Multiple di Gardner e dell'Intelligenza Emotiva di Salovey e Goleman, si è diffusa la consapevolezza della necessità di sviluppare un'Educazione Emotiva nei bambini e ragazzi.



Secondo questo approccio, il rendimento scolastico, ma, soprattutto il benessere del bambino negli ambiti della famiglia e della società, è fortemente favorito da una soddisfacente ed efficace capacità di gestire il vissuto emotivo che sottende le situazioni di apprendimento e interazione sociale.

Attraverso un vero e proprio allenamento al riconoscimento e all'interpretazione delle emozioni, il bambino può sviluppare competenze che favoriscono un migliore sviluppo delle capacità intellettuali in generale e dell'apprendimento scolastico in particolare.

Le abilità in campo emotivo risultano essere protettive rispetto al manifestarsi di problematiche cognitive e comportamentali dei bambini: un bambino che ha consapevolezza delle proprie emozioni e che sa codificare correttamente quelle dei pari e degli adulti, è un bambino che saprà gestire in modo più efficace la frustrazione e che reagirà con un atteggiamento e un comportamento meno aggressivo alle situazioni di disagio e difficoltà.





La Chiesa di Santa Caterina di Francesca Pullano

Tra le zone di Livorno più ricche di edifici di grande pregio si può sicuramente annoverare la Venezia, quartiere storico della città. Sorse ad inizio XVII secolo come ampliamento urbano e soprattutto con una forte connotazione commerciale. La presenza di canali navigabili che permettevano il trasporto di merci fino al porto e il supporto di maestranze veneziane per la sua costruzione, portano ad identificarlo proprio con il nome di “Venezia Nuova”.



Vista di Santa Caterina

Nel quartiere, per la sua imponenza, spicca la Chiesa di Santa Caterina, unica chiesa a pianta ottagonale presente in città e che al suo interno custodisce un'opera di Giorgio Vasari, protagonista dell'arte del cinquecento toscano, pittore e soprattutto architetto che si occupò delle più importanti committenze pubbliche dei Medici a Firenze.

Nel 1720 iniziarono i lavori di costruzione della chiesa, sotto la guida dell'architetto Giovanni del Fantasia.

L'iter non fu semplice: ci furono molte interruzioni, gli architetti alla guida della costruzione si avvicendarono e la struttura ottagonale della cupola comportò problematiche di natura statica, risolte infine con un imponente tiburio esterno a sostegno.



Nel 1753 la Chiesa, ancora priva di decorazione nella parte della facciata, fu aperta al culto e affidata ai padri domenicani, il cui convento era attiguo alla chiesa. Durante il periodo di dominazione napoleonica il convento fu chiuso e destinato a diventare un carcere, funzione che mantenne fino al Novecento inoltrato quando il carcere fu spostato in un'altra zona della città



Esternamente l'edificio è caratterizzato dalla grande cupola, alta 50 metri, e dalla facciata rimasta allo stato grezzo, come si può vedere anche in molte altre chiese toscane (per citare una tra le più famose, San Lorenzo a Firenze).

All'interno presenta un ampio spazio centrale, in cui otto imponenti pilastri



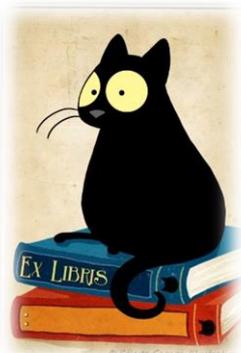
sorreggono la cupola decorata con affreschi di Cesare Maffei e creano le cappelle laterali.

Nel coro, dietro l'altare maggiore, si trova la grande pala dell'*Incoronazione della Vergine*, realizzata da Giorgio Vasari nel 1571.



La scena della pala porta lo sguardo dell'osservatore a salire dal basso verso l'alto: dal semplice altare in legno raffigurato alla base fino all'apoteosi celeste, luminosa e colorata, che rappresenta la Vergine in preghiera incoronata da Cristo e da Dio Padre. Completano il gruppo, fluttuante tra le nuvole, un gran numero di putti e angeli.

Originariamente la pala si trovava nella Cappella di San Michele in Vaticano ma fu trafugata dai soldati francesi, insieme ad altri tesori, durante l'occupazione napoleonica. Nel 1799 l'opera venne messa all'asta e acquistata dalla ricca famiglia livornese dei Filicchi che, nel 1818 la donò alla Chiesa di Santa Caterina.



L'angolo del lettore

Rubrica 1

a cura di Carla Pullano

Chi legge avrà vissuto 5000 anni: c'era quando Caino uccise Abele, quando Renzo sposò Lucia, quando Leopardi ammirava l'infinito...perchè la letteratura è un'immortalità all'indietro.
Umberto ECO

La Tentazione di Essere Felici **Lorenzo Marone**

Lorenzo Marone ci ha fatto dono di una piccola perla in un mare di libri. Questo romanzo affronta temi profondi in modo intelligente e saggio spingendo il lettore a fare delle riflessioni profonde. Un uomo sopravvive alla morte della moglie, invecchia e con il tempo si rende conto di quanto la sua vita sia vuota, di quanto sia sterile il rapporto con i figli.

Il protagonista decide di reagire interessarsi alla vita ed aprirsi al circondano.

Va letto con attenzione per sfumatura. Si tratta di un libro per tutti, interessanti. Questo romanzo parla agli esseri umani.



e di provare a cambiare le cose, di mondo ed alle persone che lo

poterne gustare al meglio ogni singola un libro capace di darci spunti della felicità: la cosa che più sta a cuore

Non ci sono dubbi che si tratti di un romanzo destinato a lasciare il segno.

Da regalare e regalarsi



Rubrica 2



Il dolce salato di Maria Cristina Sperandeo

PANCAKES: frittelle ricche di tradizione

Ogni anno nei paesi anglofoni, il martedì precedente l'inizio della Quaresima, si festeggia il Pancake Day: un'abbondanza di deliziose frittelle vengono servite per "liberarsi" di tutti i cibi grassi che si sono consumati nel periodo precedente, in vista della penitenza gastronomica



prima della Pasqua.

Per noi, in realtà, questa particolare festa combacia con il Martedì Grasso, cioè la fine dei festeggiamenti di Carnevale.

Gli ingredienti impiegati per i *pancake* hanno in effetti anche una valenza religiosa.

- **Le uova** simboleggiano la creazione, la nuova vita;
- **La farina** rappresenta l'aspetto personale della vita;
- **Il sale** sta per la salute;
- **Il latte** rappresenta la purezza.

Il suggerimento culinario che andrò a descrivere cambierà irrevocabilmente la vostra idea di colazione, pranzo o cena in modo da "festeggiare" tutti i giorni e trasportarvi, istantaneamente, ad atmosfere che ricordano le rilassanti, stuzzicanti e ricche colazioni servite negli alberghi di catene internazionali.

Lo spirito di questa ricetta è: minimo sforzo con il massimo rendimento!

Avere a disposizione, all'occorrenza, nella propria dispensa gli ingredienti già bilanciati e miscelati facilita e rinnova la creatività in cucina: ogni momento della giornata o qualunque fuori programma, possono diventare occasione per rallegrare gli animi dei commensali e rasserenare lo spirito della padrona di casa.

Un tocco di fantasia da abbinare agli irresistibili pancakes permetterà di variare il gusto della pietanza da dolce a salato. La tradizione suggerisce di servire queste versatili frittelle, spesse circa 3-5 mm, con dello sciroppo d'acero; oppure con della frutta fresca già sporzionata in abbinamento allo yogurt cremoso; infine, per i più golosi, con della crema al cioccolato e panna montata. Per chi, invece, ama maggiormente il sapore salato potrà abbinare delle fette croccanti di bacon, delle verdure crude o leggermente saltate, dei formaggi delicati e spalmabili, affettati freschi o paté.

RICETTA PER PANCAKE MIX:

- 600 gr. di farina *
- 1 bustina lievito x dolci vanillinato
- 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di sale
- 40 gr. di zucchero

Setacciare in un contenitore tutti gli ingredienti: in questo modo si potrà avere sempre a disposizione il preparato "secco" per pancakes immediatamente pronto all'uso. Consiglio di conservare il mix non utilizzato in barattoli di vetro.

Al momento in cui si desidera preparare la pastella basterà mescolare in una ciotola con una frusta i seguenti ingredienti, finché non si otterrà un composto fluido e senza grumi:

- 150 gr. di miscela per pancakes
- 1 uovo
- 250 ml di latte
- 1 noce di burro fatto fondere

Scaldare un padellino antiaderente di diametro di 18 cm. e versare un mestolino di pastella in modo da creare una frittella spessa alcuni mm. Attendere finché in superficie non si saranno formati tanti buchetti poi l'aiuto di una spatola, rigirare il pancake per far cuocere il secondo lato. Quando le due superfici avranno un colore bruno il pancake è pronto Servire ancora caldo e spazio alla fantasia!



SCENEGGIATORI PER UN GIORNO!

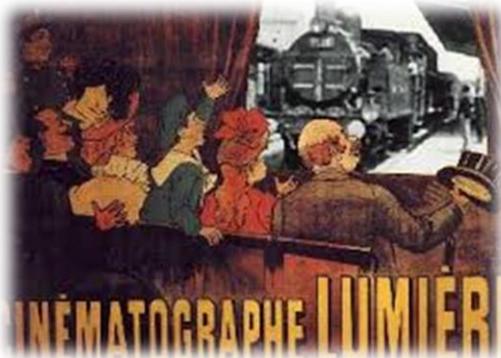
Eleonora PARRINI 16 anni

Nel mese di Dicembre 2018 si è svolto, nella sede del liceo classico “Niccolini-Guerrazzi”, un corso di sceneggiatura e cinema tenuto dall'emergente scrittore livornese Diego Collaveri.

Egli, oltre ad essere un bravissimo scrittore di libri gialli e noir, ha lavorato in campo musicale, seguito percorsi formativi con vari registi italiani, studiato cinematografia, diventando così critico cinematografico e sceneggiatore.

Il corso si è svolto in due incontri pomeridiani, durante i quali sono stati trattati argomenti differenti: nel primo incontro, lo scrittore ha raccontato la nascita del cinema con l'idea di precinema di William K. Dickson e Thomas Edison e il successivo progetto dei fratelli Lumière che rappresenta il concetto di cinema al giorno d'oggi. Nel secondo incontro Collaveri ha illustrato, passo per passo, la realizzazione di una sceneggiatura a partire da un libro, improvvisandoci sceneggiatori per un pomeriggio.

Ritengo che questo corso sia stato senz'altro molto interessante e formativo poiché ha riguardato un argomento che non viene trattato nelle classiche materie scolastiche. È ammirevole che la scuola organizzi corsi di questo tipo per avvicinare i giovani studenti alla cinematografia, non tralasciando l'importanza della lettura e che, tramite questo mezzo, possa indirizzarli verso nuovi orizzonti per il futuro.



“Non bisogna però confondere il film parlato con il film musicale. Quest'ultimo, a mio avviso, ha un più sicuro avvenire. [...] poiché è stato raggiunto un perfetto sincronismo fra musica e azione, sarà sempre possibile produrre dei film che abbiano un loro appropriato commento, [...] sarebbero così eliminati per sempre gli accompagnamenti musicali arbitrari e le piccole stridule e fastidiose orchestre delle sale minori”

- Louis Jean Lumière-



EVENTI IN PROGRAMMA ACCADEMIA NAVALE



CONCORSO IPPICO

Nei giorni 12 e 13 Aprile 2019 si svolgerà la 78^a edizione del famoso concorso Ippico Accademia Navale

SETTIMANA VELICA

Dal 23 aprile al 1° maggio 2019 si terrà la “Settimana Velica Internazionale Accademia Navale e Città di Livorno 2019”





Le nostre attività

YOGA 	
	ALLENAMENTO 
CRISTALLOTERAPIA 	
	BURRACO 
LABORATORIO CREATIVO 	
	Incontri di Spiritualità di coppia con il Cappellano Militare Don Pietro Folino
CONSULENZA PSICOLOGA 	
	CONSULENZA LEGALE 
VISITE GUIDATE 	
EVENTI SPECIALI Prossima assemblea: venerdì 22 marzo 2019 ore 16.15	



CALENDARIO ATTIVITÀ

MARZO 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
5	6	7	9	8	9	10
		10 – 12 Segreteria Laboratorio creativo		Pranzo Festa della Donna Ore 15:00 conferenza “La donna al tempo dei romani ” Dott.ssa Annalisa Faggi	Ore 10:00 Cristalloterapia	
11	12	13	14	15	16	17
		10 – 12 Segreteria Laboratorio creativo		Ore 13:00 Pranzo sociale Ore 15:00 Allenamento		
18	19	20	21	22	23	24
	Ore 18:00 Yoga	10 – 12 Segreteria Laboratorio	Ore 15:00 Allenamento	Ore 15:00 Allenamento Ore 16:15 Assemblea Socie 17:45 Conferenza “Il Giudizio Universale” Ammiraglio Giovanni Balestra	Ore 10:00 Cristalloterapia Ore 16:00 Fanfara della Marina Militare	In programma 15-17 Incontri di spiritualità con il Cappellano Militare
25	26	27	28	29	30	31
		10 – 12 Segreteria Laboratorio	Ore 15:00 Allenamento	Ore 15:00 Allenamento Ore 19.45 Cena e Danze Scozzesi	Ore 10:00 Cristalloterapia Ore 16:00 Conferenza “La Chiesa di San Ferdinando” Dott.ssa Annalisa Faggi e dott. Emiliano Carnieri	



APRILE 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5	6	7
	Ore 18:00 Yoga	10 – 12 Segreteria Laboratorio	Ore 15:00 Allenamento	Ore 15:00 Allenamento	Ore 10:00 Cristalloterapia	Ore 15:00 Conferenza “La donna protagonista della sua sicurezza” Generale Carlo Corbinelli
8	9	10	11	12	13	14
	Ore 18:00 Yoga	10 – 12 Segreteria Laboratorio	Ore 15:00 Allenamento	Ore 15:00 Allenamento		
15	16	17	18	19	20	21
	Ore 18:00 Yoga	10 – 12 Segreteria Laboratorio 17-18 Conferenza “Bombing Leghorn-storia di guerra” di Dott. Roberto Tessari	Ore 15:00 Allenamento			
22	23	24	25	26	27	28
				Ore 15:00 Allenamento	Ore 10:00 Cristalloterapia Ore 16:00 Conferenza “La cura del capello...” di Pro.ssa Rossella Masi	
29	30					
	Ore 18:00 Yoga					



CLUB TRE EMME DI LIVORNO

Indirizzo via San Jacopo in Acquaviva, 111 57127 LIVORNO
Tel/Fax 0586 238009
La segreteria è aperta il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00

Responsabili: Pedri Cinzia, Parrini Ilaria, Pullano Carla
Redazione: Pedri Cinzia in collaborazione con Parrini Ilaria, Pullano Carla

Per informazioni e contatti: livorno@moglimarinamilitare.it

Il Notiziario esce bimestralmente; la partecipazione è aperta a tutte le socie e le nostre amiche e amici!
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 alle responsabili entro il 20 del mese per poter essere utilizzati nel bollettino del mese successivo. Altrimenti, niente paura! Andrà sul numero a seguire.

I testi devono essere in formato word (niente pdf, per favore!) e devono essere inviati via email come allegato; eventuali foto non devono essere inserite nel testo word ma allegate anch'esse come file indipendente, in formato jpg.

Potete leggere il numero in corso e tutti gli arretrati dalla nostra pagina web: <http://www.moglimarinamilitare.it/livorno/>

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