

CHE BELLA ETÀ!

UNITRE - Torino
Università della
Terza Età dal 1975

ANNO V n.1 - Gennaio / Febbraio 2025



Noticina della Redazione

In copertina: Il ponte.

Una bella foto, molto suggestiva, scattata nella scorsa stagione invernale da **FERRUCCIO TABONE** durante una delle sue passeggiate con gli allievi dell'UNITRE al Parco della Pellerina, offre lo spunto per la nostra copertina di questi due mesi che chiudono l'inverno.

*Tra adesso e adesso
tra io sono e tu sei
la parola ponte.
Entri in te stessa
quando entri in lei:
il mondo si chiude
come un anello.
Da una sponda all'altra
sempre si stende un corpo,
un arcobaleno.
Sotto i suoi archi dormirò.*

Nella poesia *Il Ponte* di Octavio Paz (1962), la poliedrica e simbolica dimensione del ponte si dipana in versi che richiamano le illusorie relazioni della condizione umana: quella con la propria interiorità misteriosa, quella con l'altrettanto inconoscibile alterità circostante. Ma il poeta ci consola offrendo la visione del ponte come immagine tanto fisica quanto metafisica, per suggerire che sta a ciascuno di noi il potere di trasformarlo in un abbraccio.

Così la foto sembra dirci che può esserci tanta neve da coprire il rivo, da coprire il sentiero, ma il ponte emerge sempre. E allora, per non perderci, costruiamo ponti.

ATTENZIONE: NUOVE INDICAZIONI Grazie per i testi (in word) e le foto (separate dai testi) che chiediamo di indirizzare a unitrerivista@gmail.com. La rivista diventa bimensile e i contributi che invierete verranno pubblicati secondo i tempi di ricezione da parte della redazione.

Vi ricordiamo che non vanno tratti da Internet per via di eventuali diritti d'autore e che saranno pubblicati a insindacabile giudizio della redazione per ragioni tecniche e di opportunità della comunicazione.

Per la Redazione
Anna Paola Mossetto
Direttore Ir-responsabile

SOMMARIO (sommario)

- **La vera storia dell'UNITRE**
- **Associazione "ESPRIMERSI"**
- **Articoli di Storia, Filosofia, Psicologia**

- **La Galleria dell'UNITRE**

- **Pagine di Natura**

- **Lecture in lingua inglese**

e tanto altro!

Nelle immagini:
Il fascino della neve



La stanza del Presidente di Giuseppe A. Campra Fondatore e Primo Presidente Nazionale UNITRE

LA VERA STORIA DELL'UNITRE : MARCELLO D'ORTA

Il Maestro che fece ridere e riflettere

Marcello D'Orta tenne una Conferenza all'Università della Terza Età il 5 dicembre 1990 al Teatro Colosseo di Torino. Era diventato molto famoso in Italia con il best seller: "**Io speriamo che me la cavo**", scritto al termine di un'esperienza come maestro in una scuola elementare di Arzano della provincia di Napoli.

Il conferenziere esordì sorridendo, chiarendo subito che il libro l'aveva scritto lui ma gli autori erano gli scolari delle elementari. "Io mi sono sempre sentito un maestro a tutto tondo, perché ho continuato a frequentare insegnanti, ad occuparmi di scuola e soprattutto perché, amo ripetere, se lo si è fatto con passione, maestro si rimane per tutta la vita".

Il Bestseller dei Bambini e il suo impatto

Il libro: "Io speriamo che me la cavo" racchiude 60 temi di Italiano scritti da bambini napoletani molti dei quali preferiscono parlare in dialetto. Questo libro ha venduto più di un milione di copie. Nei loro scritti i bambini raccontano con innocenza, umorismo, dialettismi (ed infiniti errori grammaticali, appositamente non corretti) storie di vita quotidiana, osservando e riportando con semplicità - e un'ingenuità che è la cifra dell'opera - fenomeni come la camorra, il contrabbando, la prostituzione, gravidanze inaspettate

Un affresco fin troppo reale di un Meridione lontano dalla modernità, che Napoli però non ha mai metabolizzato.

Aveva fatto discutere, un paio di anni fa, un intervento dell'ex maestro su un quotidiano di quella Napoli distante dalla civiltà e dalla modernità. Affermava: "forse per reazione, mi avevano messo da parte o forse, perché: io, modesto maestro elementare, dissento da dottologi, filologi e professori universitari; il dialetto nasce dentro, è lingua dell'intimità, dell'habitat (coscienza "terrosa") di un popolo che sta all'individuo parlante come la radice all'albero. Nasce nella zolla, si nutre dell'humus e si fonde nella pianta stessa".

Domande, risposte e sogni degli Ex Alunni

Una studentessa dell'Università Terza Età chiese al Maestro quale fosse la gioia più forte dell'insegnamento. "Indubbiamente - rispose il Conferenziere - insegnare a dei bambini napoletani come essere in un atelier di pittura in cui i giovani allievi ridono, parlano e disegnano. C'è solo da essere presenti e non perdersi con gli interventi plurimi che si accavallano. Ho conosciuto dei nonni degli allievi molto validi, che se non ci fossero bisognerebbe inventarli, perché sono gli unici che con i loro ascolti e suggerimenti fanno crescere bene i nipotini inserendoli nella società".

Un'altra Studentessa dell'UniTre ha chiesto: "Che fine ha fatto **Ciro Esposito** di: "Io speriamo che me la cavo"?"



Il Cinema e il dilemma di un Film su Napoli

"Non so cosa vorrà fare da grande, ma gli piacerebbe imparare a recitare teatro, televisione o cinematografia, perché è molto estroverso." Un'altra ancora chiese che cosa avessero fatto i bambini di: "lo speriamo che me la cavo". "La maggior parte si è ritirata a vita propria, Due invece, mi pare, che anche loro vogliono diventare attori di cinema o teatro." Un'altra studentessa disse che aveva sentito che volessero girare un film sul libro: lo speriamo che me la cavo".

Marcello D'Orta allargò le braccia e disse: "E' un problema girare un film perché è impegnativo trovare un regista- Qui c'è ne sono un paio che a me personalmente non vanno bene, mentre io preferirei una donna come Lina Wertmuller. Ma anche gli attori devono essere non solo selezionati ma devono essere anche con una personalità di chi vive o ha vissuto a Napoli, diversamente il film non avrebbe spessore.

Chiaramente il regista – se si realizzerà questo film – dovrà scegliere il cast degli attori e speriamo che non succeda come quando hanno girato il film "Don Camillo" di Giovannino Guareschi che avevano proposto la regia a Vittorio De Sica il quale per motivi politici non l'accettò e si rivolse ad un regista francese, il quale scelse per Don Camillo l'attore

Fernand Joseph Desiré Contandin in arte Fernandel".

Il maestro D'Orta disse, scandendo bene le parole, che anche l'attore italiano Gino Cervi si sentiva fortemente nei panni di Don Camillo. "Il produttore chiese allora allo scrittore Giovannino Guareschi - monarchico e molto tollerante – chi dei due secondo la sua creatività, rappresentava meglio il parroco Don Camillo.

Giovannino Guareschi rispose serenamente che quando scriveva il libro Don Camillo, la figura del parroco era quella di Gino Cervi. "Il regista francese - continuò il maestro Marcello D'Orta - con un atto quasi dittatoriale – impose Fernandel come Don Camillo e Gino Cervi come il sindaco comunista Peppone.

Dopo il primo film, visto il successo, ne girarono altri. E indubbiamente la faccia simpatica e arguta di Fernandel fu mantenuta come parroco di Brescello in provincia di Reggio Emilia in tutti i film che ne seguirono. Come anche il fisico e la faccia paesana di Gino Cervi furono accettate completamente ad interpretare il sindaco della bassa reggiana.

Il Conferenziere concluse che non si aspettava il successo del suo libro che doveva essere un affresco sul disagio socio economico del Sud dove troppo spesso lo stato è assente.



**"Io speriamo che me la cavo" (1990) -
libro famoso di Marcello D'Orta**

I Significato di un Successo

Il titolo del libro è dato dall'anacoluto (costrutto sintattico per cui il primo elemento appare, rispetto ai successivi, sia campato in aria che messo in rilievo.

Esempio: lo purtroppo , mi sembra che non ci sia nulla da fare; Quelli che muoiono, bisogna pregare Iddio per loro (A. Manzoni)). Quello del titolo è contenuto nella frase con cui un alunno concluse il suo tema sulla parabola preferita da Gesù, ossia "la fine del mondo".

Quando, come fondatore e presidente dell'Università della Terza Età, salutai e ringraziai il Conferenziere, gli dissi: "Questo errore di sintassi tra io e speriamo mi sembra di averlo già riscontrato in un'opera che è famosa da secoli, scritta da un grandissimo scrittore toscano, Dante Alighieri, che iniziò la sua opera con: Nel mezzo del cammin di nostra (plurale del pronome personale) vita mi ritrovai (prima persona singolare del verbo trovare) nella selva oscura".

Marcello d'Orta spalancò gli occhi e sorrise e mi disse: "Grazie. Vedrò di metterla in evidenza in uno dei prossimi libri che scriverò."

Non lo farà.

Marcello d'Orta, insegnante e scrittore italiano, era nato a Napoli nel 1953 ed è morto, da tempo ammalato di cancro, a Napoli il 19 novembre 2013 all'età di sessant'anni.

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

A.P.S. – E.T.S.

TORINO



I NOSTRI CORSI ED EVENTI

Per informazioni rivolgersi alla segreteria
dell'UNITRE, Via Grassi 7 tel. 011 536 3924
unitresegreteria@gmail.com

www.unitretorino.it (dove **it** fa la differenza)



INVITO

Vuoi essere parte attiva dell' Università della Terza Età ?

L'UniTre di Torino dal 1975
ha due pilastri.

Il primo sono i Corsi e i
Laboratori.

Il secondo è l'Accademia di
Umanità.

Nel primo pilastro, gli
Studenti frequentano
l'Università della Terza Età
scegliendo gli ambiti culturali
più confacenti.

Nel secondo, ogni Studente
mette a disposizione anche
solo due ore alla settimana
del proprio tempo e della
propria personalità per
collaborare sul piano
organizzativo.

La condivisione è vita e la
tua partecipazione farà la
differenza per tutti noi.

Siamo a tua completa
disposizione per qualsiasi
chiarimento.

Grazie se ci contatterai

La Segreteria
Iolanda Davletbaiev
cell. 339 368 2785
tel. 011 53 63 924

Il Presidente Giuseppe A,
Campra
cell. 339 540 5600



TRA NOI

Via Grassi, 7
Torino

Ore 21

Coordinatrice:
Giusy IZZO

GENNAIO 2025

Martedì 7 gennaio

Dr. Giuseppe A. CAMPRA, Psicologo
psicoterapeuta presenta:

***"Elogio all'inutilità. Dai classici greci
alla perdita del tempo in ognuno di
noi"***

Martedì 14 gennaio

Dr. Luigi CIAMPOLILLO, Dottore in
giurisprudenza e counselor filosofico
presenta:

***"Gli archetipi e la criminologia. Da
Lombroso alle sfide contemporanee"***

Martedì 21 gennaio

Dr. Antonino VIOLANTE, Dirigente
medico presenta:

"Lo Stress"

Martedì 28 gennaio

Dr.ssa Mariella REPELLINO, laureata in
psicologia e tecnica comunicazione &
Dr. Fabrizio MAGLIOCCO, consulente in
psicopedagogia presentano:

***"Amare se stessi, coltivare la vita
attraverso il respiro e il movimento.
Antichi esercizi cinesi per una mente
e un corpo sani e sereni"***



GENNAIO 2025

MANIFESTAZIONI

Sono aperte le iscrizioni a
**Corso base di Lingua Inglese,
Francese, Tedesco e Spagnolo
(Metodo LAPIS) preserale**

Lunedì e Venerdì h 18 – 19,30
in **Via Grassi, 7** (se venite in due il
corso inizia subito).

Informazioni e iscrizioni in Segreteria
UNITRE .

Via Grassi 7 – tel. 339.540.56.00

TRA NOI

Via Grassi, 7
Torino

Ore 21

Coordinatrice:
Giusy IZZO

Sabato 25 gennaio dalle ore **16,00** fino
alle ore **18,00** presso il Casolare dei
Campra in via Del Canale 3, 13895
Graglia (BI) si terrà

A camino acceso

Castagne, pizzette, Musica dal vivo e
altro...

Partecipazione gratuita.

Partenza da Torino in via Grassi, 7 **alle
14 e rientro in serata.**

E' gradita la prenotazione.
Telefonare a

Dr. Pier Giuseppe 015-259 3649 /
Giuseppe 339 540 5600

ESPRIMERSI NEWS

PER LA PREVENZIONE E CURA DELLA DEPRESSIONE, ANSIA E SOLITUDINE

Torino, Via Grassi n.7 –Tel.339.540.56.00 – email: esprimersi@gmail.com -

GENNAIO 2025 n. 381

D *allo sport all'alimentazione, dai controlli al buon umore: sono tanti gli aspetti su cui poter lavorare per vivere con slancio*

a cura di **Mariagiulia PORRELLO** Giornalista da "Il Giornale" - Rivisitato da **Iolanda D.**

Il passare del tempo è irrefrenabile ma a qualunque età si può vivere al meglio e mantenersi in forma. Certo, con gli anni gli acciacchi probabilmente aumenteranno ed è vero che non tutto è controllabile, però ciascuno può fare la sua parte per stare bene e cercare di rallentare il processo di invecchiamento. Ecco le sette abitudini da adottare:

1. Fare attività fisica regolarmente: Fare movimento è importantissimo a tutte le età. Lo sport fa bene sotto tantissimi punti di vista: rinforza la muscolatura, l'equilibrio e la coordinazione, migliora la funzione respiratoria e l'attività cardiaca, stimola il sistema immunitario e ha un effetto positivo sull'umore, solo per citare alcuni dei numerosi vantaggi. Lo sport in generale rallenta l'invecchiamento. Non è necessario pensare ad alte prestazioni, basta anche una camminata per stare bene. Ciascuno inoltre deve scegliere quale attività praticare, e come praticarla, secondo il proprio stato. Se necessario occorre chiedere preventivamente un parere medico.

2. Adottare una dieta sana ed equilibrata: Una dieta sana ed equilibrata è alleata della salute, permette di rimanere in forma e contribuisce altresì a prevenire alcune malattie. È meglio quindi limitare grassi, sale e zucchero e non far mancare mai in tavola frutta e verdura. Anche l'idratazione è essenziale. Occorre quindi bere e ricordarsi di farlo anche quando lo stimolo non è così marcato: gli anziani infatti sentono meno la necessità di apportare liquidi all'organismo.

3. Sottoporsi ai necessari controlli e provare la pressione: La salute non va trascurata. È importante sottoporsi ai controlli consigliati dal medico, ad eventuali esami del sangue, e giocare d'anticipo attraverso gli screening. La pressione

arteriosa merita un capitolo a parte. Provarsi la pressione è un gesto semplicissimo (in commercio ci sono macchinette molto facili da usare anche a casa) e fondamentale. Ma troppo spesso trascurato. I livelli irregolari di pressione arteriosa possono provocare danni gravi. Tante persone però, e di qualsiasi età, non sanno di avere problemi finché non presentano qualche sintomo: invece la prevenzione è semplice da mettere in pratica e in alcuni casi pure salvavita.

4. Smettere di fumare: Se si fuma, smettere di farlo è una gran buona idea. Tutto il corpo ne gioverà, sia dal punto di vista della salute in generale, quella dei polmoni in primis, sia dal punto di vista estetico (il tabacco scurisce il colore dei denti ad esempio). Senza contare il risparmio economico derivante dal taglio delle sigarette.

5. Allenare la mente: Cruciverba, carte, libri e penne sono alcuni degli attrezzi giusti per fare palestra. Quella della mente. Allenare il cervello è importante tanto quanto esercitare il fisico: contribuisce a rallentare l'invecchiamento e quel fisiologico deterioramento delle funzioni cognitive tipico del passare del tempo. Per stare in forma, quindi, come dicevano gli antichi, è necessario avere una "mens sana in corpore sano".

6. Essere ottimisti: Il modo con cui si affronta la vita ha ripercussioni sulla vita stessa. Diverse ricerche scientifiche hanno dimostrato che il buon umore aiuta a stare bene, protegge maggiormente da alcune patologie e regala anche qualche anno in più. Dunque è il caso di godersi la vita apprezzando anche le cose più piccole e lasciare da parte le lamentele.

7. In forma grazie alla socializzazione: Stare con gli altri aiuta a rimanere attivi, regala stimoli, apporta benefici alle funzioni psichiche e cognitive, e migliora l'umore.

Quindi, ritrovarsi a cena o anche solo a bere un caffè con un amico, andare a trovare dei parenti, partecipare ad una gita o mettersi al servizio degli altri facendo ad esempio volontariato, sono attività da segnarsi sull'agenda.



FEBBRAIO 2025

Martedì 4 Febbraio

Dr. Giuseppe A. CAMPRA, Psicologo
psicoterapeuta presenta:

“ALZHEIMER: la speranza”

Martedì 11 Febbraio

Dr. Luigi CIAMPOLILLO, Dottore in
giurisprudenza e counselor filosofico
presenta:

***“La fine del mondo. Analisi
psicologica, filosofica e
antropologica dell' Apocalisse di
Giovanni”***

TRA NOI

Martedì 18 Febbraio

Dr. Antonino VIOLANTE, Dirigente
medico presenta:

***“Presentazione della figura di
counselor e descrizione della propria
attività”***

Via Grassi, 7
Torino

Ore 21

Martedì 25 Febbraio

Ing. Gianluigi CASTELLI, esperto in
materia PSICHE dal Festival di Filosofia.

Coordinatrice:
Giusy IZZO



FEBBRAIO 2025

MANIFESTAZIONI

Sono aperte le iscrizioni a
**Corso base di Lingua Inglese,
Francese, Tedesco e Spagnolo
(Metodo LAPIS) preserale**

Lunedì e Venerdì h 18 – 19,30
in **Via Grassi, 7** (se venite in due il
corso inizia subito).

Informazioni e iscrizioni in Segreteria
UNITRE .

Via Grassi 7 – tel. 339.540.56.00

TRA NOI

**Via Grassi, 7
Torino**

Ore 21

**Coordinatrice:
Giusy IZZO**

**LETTERA A SAN VALENTINO
– PREMIO AI SENTIMENTI**

Un racconto, una lettera, una poesia in
italiano o in dialetto, al massimo 3
cartelle saranno eventualmente
premiare. **Inviare l'opera entro l'11
febbraio 2025 in via G.Grassi,7 10138
TORINO.**

Una giuria popolare – aperta a tutti - si
riunirà per la designazione del vincitore
mercoledì 12 Febbraio 2025 alle ore
17,00 in via Grassi 7 Torino.

**PREMIAZIONE: SABATO 22
FEBBRAIO 2025 ore 16.00 in via San
Donato 97 Torino.**

Seguirà rinfresco - Partecipazione
gratuita – E' gradita la prenotazione

Informazioni e iscrizioni in Segreteria
UNITRE . Via Grassi 7 – tel



FEBBRAIO 2025

MANIFESTAZIONI

**LETTERA A SAN VALENTINO -
PREMIO AI SENTIMENTI a
Graglia (BI)**

Un racconto, una lettera, una poesia in italiano o in dialetto, al massimo 3 cartelle saranno eventualmente premiate. **Inviare l'opera entro il 14 febbraio 2025 in via del Canale 3 13895 Graglia o indirizzo email unitresegreteria@gmail.com.**

**PREMIAZIONE: DOMENICA 23
FEBBRAIO 2025 ore 16.00 presso la
Ca' di Celeste e di Rosa in via Del
Canale 3 – 13895 Graglia (BI).**

Accoglienza nel Casolare dei Campra.
Seguirà rinfresco -
Partecipazione gratuita – E' gradita la
prenotazione

Informazioni e iscrizioni Dr. P. Zanotto
tel. 015 – 259 35 49 e Dr. G.A. Campra
– tel 339.540.56.00

**Partenza da Torino in via Grassi, 7 alle
12 e rientro in serata.**

TRA NOI

**Via Grassi, 7
Torino**

Ore 21

**Coordinatrice:
Giusy IZZO**

ESPRIMERSI NEWS

PER LA PREVENZIONE E CURA DELLA DEPRESSIONE, ANSIA E SOLITUDINE

Torino, Via Grassi n.7 –Tel.339.540.56.00 – email: esprimersi@gmail.com -

FEBBRAIO 2025 n. 381

Sport e terza età **Come mantenersi in forma**

a cura di **Mariagiulia PORRELLO** Giornalista da "*// Giornale*" - Rivisitato da **Iolanda D.**

Qualità e aspettativa di vita

L'attività sportiva ha una grande importanza durante la terza età e ognuno dovrebbe cercare di praticarla, sempre a seconda delle proprie possibilità e condizioni fisiche. Dai 50 anni in poi si assiste infatti a un **rilassamento della massa muscolare**, a una **diminuzione della forza** e a un fisiologico declino cognitivo. Si tratta di condizioni che possono essere contrastate grazie all'attività fisica. Oltre ad apportare notevoli vantaggi dal punto di vista fisico, lo sport stimola anche le funzioni nervose e cognitive, migliorando di gran lunga la qualità e le aspettative di vita. Esso inoltre consente di:

- Tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e glicemia
- Rassodare la massa muscolare, diminuire la quantità di tessuto adiposo e ridurre il rischio di obesità
- Regolare la pressione sanguigna e promuovere la salute del cuore
- Eliminare le tossine e combattere lo stress
- Prevenire o rallentare l'Alzheimer
- Ridurre notevolmente il rischio di osteoporosi, lesioni, ferite e cadute.

Praticare sport, avere un'alimentazione ben bilanciata, rinunciare agli eccessi in generale e a tutto ciò che può arrecare danno alla salute come fumo e alcol, sono i presupposti fondamentali per un netto miglioramento della qualità e delle aspettative di vita.

Salute cardiovascolare e frequenza cardiaca

L'invecchiamento è associato a una riduzione della variabilità della frequenza cardiaca e ad un peggioramento della funzionalità del cuore in

generale. La pratica sportiva diventa per questo un metodo preventivo per proteggere e salvaguardare questo fondamentale organo. Lo sport, praticato a diversi livelli e intensità, in base alle proprie possibilità fisiche, consente di allenare tutti i muscoli, compreso quello cardiaco. Per evitare di affaticarsi o imbattersi in attività non adatte al proprio stato di salute, è necessario quindi richiedere l'aiuto di un esperto: un medico o un personal trainer specializzato.

Attività fisica a 70 anni

Sappiamo tutti che esistono tantissimi atleti nel mondo che, nonostante abbiano raggiunto o superato 70 anni di età, riescono ancora ad avere grande forza fisica e determinazione. Vi è però anche un'ampia fetta di persone meno note degli sportivi, che amano prendersi cura della propria salute e, proprio per questo, si dedicano ad attività fisiche con una certa frequenza. L'attività fisica praticata a 70 anni, che sia il risultato di una scoperta tardiva o il prosieguo di una buona abitudine pregressa, è comunque davvero importante sia per il corpo che per la mente. Almeno 2 volte a settimana è importante concentrarsi su esercizi che migliorino la forza, l'equilibrio e la tonicità muscolare. A seconda delle proprie possibilità, l'intensità dell'attività può essere più o meno alta.

Declino cognitivo

Il declino cognitivo è una condizione piuttosto comune nella terza età; esso si palesa nelle difficoltà a memorizzare le cose, a imparare nuove nozioni o a prendere decisioni e concentrarsi. Anche se non esiste un vero e proprio trattamento per questo disturbo, c'è la possibilità di agire in maniera preventiva sul suo sviluppo. Gli studiosi consigliano di migliorare il proprio stile di vita, a partire dalle abitudini alimentari, dalla pratica sportiva, dagli esercizi di memoria e di quelli che mantengono sempre attivo il cervello (cruciverba, sudoku e similari). Lo sport gioca un ruolo

fondamentale anche in questo caso poiché, oltre a contribuire ad un netto miglioramento della qualità della vita, prevenendo malattie cardiovascolari, diabete e obesità, esso stimola le funzioni cognitive. Ginnastica dolce Anche se spesso associata alle persone anziane, la ginnastica dolce è un insieme di esercizi per il benessere fisico e psichico, che apportano grandi benefici anche agli sportivi e alle persone giovani. Questo tipo di ginnastica viene eseguita con movimenti delicati e allungamenti, i quali agiscono sull'equilibrio, sulla tonicità muscolare, sulla flessibilità articolare, sulla postura e anche sul consumo delle calorie.

FITNESS PER LA TERZA ETÀ

La pratica sportiva durante la terza età è un vero toccasana per la salute, ecco perché dovrebbe essere una consuetudine per tutte le persone anziane. Le attività devono comprendere esercizi aerobici, esercizi di rafforzamento muscolare ed esercizi per la postura e l'equilibrio. Un consiglio da tenere sempre a mente: sempre meglio procedere per step! Prima di tutto bisogna eseguire il **riscaldamento**, per cominciare a far salire la temperatura corporea e la frequenza cardiaca. Dopo ci si può concentrare sull'attività sportiva vera e propria. Infine, è necessario eseguire un corretto **defaticamento muscolare** il quale lentamente ristabilisce lo stato fisiologico del corpo fino a giungere alla fase di riposo.

Esercizi aerobici

Gli esercizi aerobici sono importanti per stimolare la frequenza cardiaca e per incentivare il cuore a pompare più sangue e ossigeno verso i muscoli. Tra essi: camminata svelta, jogging, ballo, nuoto, acquagym, ginnastica dolce e golf.

Esercizi per la forza muscolare

Vi sono alcune tipologie di esercizi che sono utili soprattutto per incrementare la **forza muscolare**, **l'elasticità**, **la densità ossea** e per ridurre i dolori articolari e muscolari. Oltre agli esercizi di yoga, thai

chi, danza e ciclismo, a quelli con i pesi, gli elastici ed altri strumenti specifici, è possibile stimolare la forza muscolare anche svolgendo alcune tra le più comuni **attività quotidiane**: passeggiare in collina, salire le scale, fare movimenti che richiedono l'uso delle braccia durante il giardinaggio (scavare, usare la pala, rasare l'erba) o portare la spesa. Aumentare massa muscolare negli anziani, infatti, non è un'impresa impossibile! Bastano anche movimenti lenti, con pesi leggeri tra le mani, per far lavorare i muscoli in modo mirato. A volte i risultati dipendono dalle condizioni fisiche di partenza, altre volte invece, dall'intensità degli esercizi e dall'assiduità di chi li pratica.

Plank per anziani: Il **plank** è un esercizio che stimola la muscolatura generale del corpo, principalmente nella zona dell'addome, delle braccia, del bacino e delle gambe. Esso consiste nel mantenere una posizione statica col corpo in asse, le braccia a 90° con i gomiti poggiati a terra, le gambe dritte e le punte dei piedi ben ancorate al suolo. È un'**attività statica**, ma molto difficile, pertanto per gli anziani che non sono molto in forma esistono anche varianti più semplici. Tra queste, una delle favorite è quella con le braccia tese poggiate sulla seduta di una sedia senza braccioli e i piedi a terra. Questa posizione non costringe a stare troppo tempo a terra e può essere eseguita più facilmente anche da chi ha subito traumi articolari.

Rilassamento muscolare: Il **rilassamento muscolare** è una fase importante dell'attività sportiva degli anziani perché aiuta ad alleviare le tensioni muscolari che, se non sciolte in maniera corretta, potrebbero provocare dolori e fastidi prolungati. Esistono diverse tecniche di rilassamento muscolare che riescono a dare ottimi risultati; tra essi il **rilassamento autogeno** (ovvero quello propriocettivo fatto per immagini visive) e quello progressivo (fatto da esercizi di contrazione e rilassamento dei muscoli, partendo da un punto e arrivando ad un altro, in maniera progressiva).

L'Impero Romano e il Cristianesimo

di Piero Chiara

La Grande Divisione dell'Impero Romano

L'imperatore Diocleziano nel 286 per assicurare una migliore governabilità a un territorio ormai tanto esteso, aveva diviso l'Impero Romano in 2 parti amministrative:

- **Impero Romano d'Occidente** con capitale Milano
- **Impero Romano d'Oriente** con capitale Nicomedia - oggi Izmit in Turchia

La struttura rimase tale salvo brevi riunificazioni, come quelle sotto gli importanti imperatori Costantino e Teodosio.

La divisione assunse un carattere definitivo quando l'impero riunito da Teodosio venne diviso alla sua morte (395) tra i figli Arcadio e Onorio. Al primo andò l'Oriente, al secondo l'Occidente.

Le Cause della Caduta dell'Impero Romano d'Occidente

Gli storici hanno molto dibattuto sulle cause della caduta dell'Impero Romano

'Occidente nel 476. Le invasioni barbariche furono sicuramente la principale **causa esterna** della sua caduta. Esse diedero il colpo finale a una struttura politica, economica e sociale ormai profondamente logora. Le province orientali, che pure per prime subirono l'urto dei barbari (i Visigoti alla fine del IV sec. invasero la Grecia e i Balcani), non si disgregarono sotto quelle invasioni.

Furono capaci invece di respingerle e di gestirle politicamente inglobandole o dirottandole verso la parte occidentale. Senza le invasioni barbariche l'Impero Romano d'Occidente difficilmente sarebbe caduto solamente per le **cause interne**.

Tra queste sono state considerate: le guerre civili a motivo dello strapotere dell'esercito che eleggeva imperatori a suo piacimento; il declino economico-sociale con la riduzione della produzione agricola; la crisi dei commerci; la degenerazione burocratica; il malessere sociale con il progressivo impoverimento del proletariato urbano a fronte della ricchezza di pochi.



Basilica Costantiniana di S. Pietro nel 1450

Il Cristianesimo: Un Contributo alla Decadenza o alla Salvezza?

Lo storico tedesco Theodor Mommsen, nella sua opera monumentale "Storia di Roma", avanza la tesi che anche la diffusione del Cristianesimo abbia contribuito come causa interna alla caduta. Con la sua enfasi sull'altra vita e il disprezzo per i valori terreni avrebbe indebolito lo spirito combattivo dei Romani. Se si considera che l'Impero Romano d'Oriente (poi denominato Bizantino dal VII sec.) cadde ad opera dell'Impero Ottomano solo nel 1453, ciò sembrerebbe non avere un solido fondamento.

Costantino e la Grande Trasformazione Religiosa

Con l'editto di Milano del 313 fu ammessa la liceità del culto cristiano. Le ragioni delle persecuzioni da parte di imperatori precedenti erano state varie. Le autorità politiche erano preoccupate per la forza

missionaria delle comunità cristiane che, con la loro organizzazione gerarchica, apparivano come uno "Stato nello Stato". I cristiani si rifiutavano di offrire i sacrifici prescritti agli dei di Roma e a riconoscere la divinità dell'imperatore, che era anche il Pontefice Massimo a tutela della religione romana. Venivano inoltre vissuti dai pagani con ostilità e sospetto per i valori di riferimento dei cristiani rispetto a quelli tradizionali.

Lo Stato Romano nella sua espansione fu aperto alle religioni degli altri popoli vinti o alleati, aggiungendo le loro divinità nel culto degli dei tradizionali di Roma. A partire da tale evento è tutto un susseguirsi di iniziative a favore del Cristianesimo. Nel 324 vennero realizzate le basiliche di San Giovanni in Laterano (a 5 navate) e di San Paolo fuori le mura (a 3 navate, poi ingrandita a 5 da successivi imperatori); furono avviati i lavori della grande Basilica di San Pietro a 5 navate consacrata nel



Costantino I al Concilio di Nicea

Costantino I nel 325 promosse e presiedé il 1° Concilio ecumenico, quello di Nicea (nei pressi del Bosforo in Turchia asiatica), ove convocò i patriarchi a capo dei principali patriarchati del Cristianesimo: Roma, Costantinopoli, Antiochia, Alessandria d'Egitto. In tale occasione venne strutturata l'organizzazione ecclesiastica cristiana nell'impero. Lo scopo era raggiungere una unità dogmatica con la proclamazione di una corretta dottrina cristiana: l'ortodossia, minata da dispute teologiche.

Nella figura simbolica del Concilio di Nicea, Costantino è circondato dai 4 patriarchi e sostiene una pergamena in cui in greco è scritto il "Credo niceno". In tale dichiarazione di fede lo Spirito Santo procede solo dal Padre. Dopo lo scisma del 1054 da parte della Chiesa Cattolica venne aggiunto il "filioque" (= e dal Figlio), una differenza teologica secondo cui lo Spirito Santo procede anche dal Figlio.

Tutte queste iniziative prese da Costantino, con l'utilizzo di ingenti risorse per le tre basiliche da lui fatte costruire, fanno ritenere che ci fosse un progetto politico di sostituzione della religione pagana con il cristianesimo, religione in grado di assicurare una maggior coesione sociale tra i cittadini dell'impero, sempre più minacciato dalla immigrazione incontrollata e da una situazione

LA GALLERIA degli ARTISTI dell'UNITRE - Pittura -

Il Tema di oggi è:

LUOGHI E ATMOSFERE

Questo è un appello!

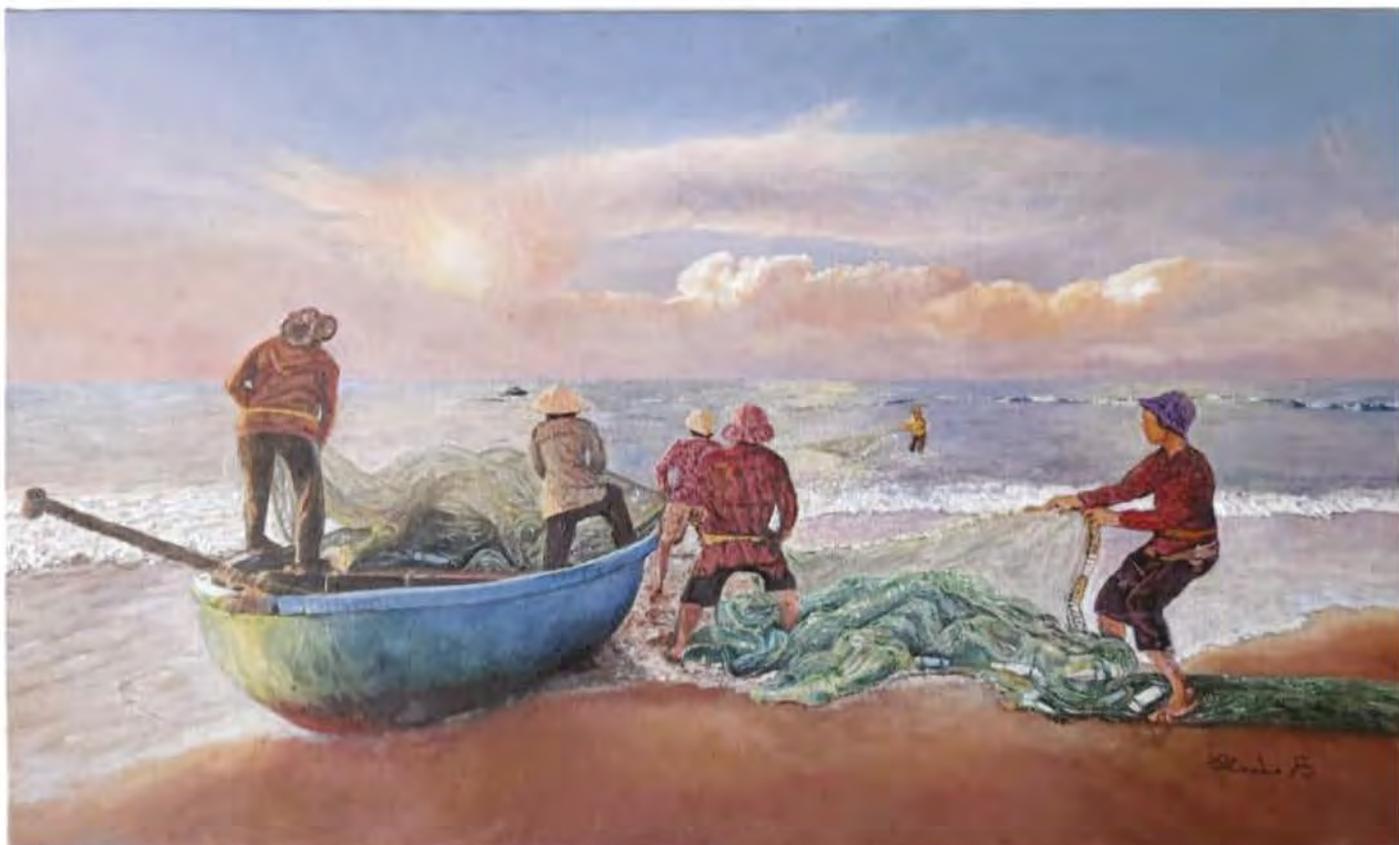
La redazione ha quasi esaurito le riproduzioni delle vostre opere pittoriche o fotografiche: aspettiamo con viva impazienza e grande interesse nuovi invii affinché continui a pulsare il cuore cromatico della rivista.

Grazie anche di eventuali annotazioni degli autori ad accompagnamento delle opere.

Non è la prima volta che ci soffermiamo ad ammirare i quadri di **CLAUDIO BERTOLA** e questa volta gli dedichiamo una piccola rassegna che consente di apprezzare la versatilità dell'autore nel scegliere fra una grande varietà di soggetti. Il suo indubbio talento di ritrattista che sa cogliere espressioni intense è qui messo momentaneamente tra parentesi, per far spazio a paesaggi familiari o esotici o anche dal sapore fiabesco. In tutti i dipinti spicca lo sguardo attento al getto di colore, ma anche alle sfumature evocatrici. Dietro c'è sempre l'accento a una narrazione che invita lo spettatore a partecipare al gioco, proseguendola con la propria immaginazione.



CLAUDIO BERTOLA
Foresta d'inverno
Olio su tela - 21x29,7 cm



CLAUDIO BERTOLA
Pescatori vietnamiti
Olio su tela - 30x50 cm



CLAUDIO BERTOLA
Giovane donna nuda sulla battaglia
Olio su tela - 33x46 cm



PARCO CARRARA, 6 novembre 2024
Foto di Saverio Albanese

PAGINE DI NATURA

di **Ferruccio Tabone**

in collaborazione con il gruppo Camminare e
Osservare
UNITRE Torino

Il Cipresso

(*Cupressaceae*)



Foto di F. Tabone

La seconda passeggiata organizzata con il gruppo Camminare ed Osservare UNI TRE di Torino si è svolta nel **Parco Mario Carrara** di **Torino** ed ha avuto come spunto di osservazione il riconoscimento delle piante appartenenti alla famiglia delle *Cupressaceae*.

Le *Cupressaceae*, sono una famiglia di piante gimnosperme che prende nome dal genere *Cipresso*, ovvero il genere più rappresentativo.

La prima pianta osservata è stata il **Cipresso di palude**. Abbiamo realizzato una scheda tecnica per classificarla.

Divisione: *Spermatophyta*
Sottodivisione: *Gimnosperme*
Classe: *Coniferae*
Famiglia: *Cupressaceae*

Divisione: *Spermatophyta*
Sottodivisione: *Gimnosperme*
Classe: *Coniferae*
Famiglia: *Cupressaceae*

Pianta originaria degli Stati Uniti, dove si trova in boschi di pianura con clima oceanico mite, lungo i corsi fluviali o in zone paludose. È stata introdotta in Europa a metà del XVII secolo. Albero molto longevo che può raggiungere i 40 metri di altezza. Portamento piramidale e maestoso. Il tronco diritto presenta una scorza grigio-fulva, sfibrata longitudinalmente. Le foglie sono aghiformi, piatte e molli, di colore verde chiaro, lunghe circa 2 cm; sono distiche, opposte nei rametti dell'annata, alterne in quelli più vecchi; in autunno assumono un



Foto di F. Tabone



Boschetto Riva del fiume Galbulo e foglia

colore bruno-rossastro, prima di cadere. Pianta caducifoglie . Abbiamo osservato i coni maschili, di forma ovoidale, che si presentano riuniti in gruppi su spighe terminali; quelli femminili, alla base delle spighe maschili, sono verdastri e tondeggianti.

Il frutto è un galbulo sferico, verde-brunastro, che si disfa completamente a maturità e che è costituito da squame sterili e squame fertili che ospitano due semi di forma triangolare. Pianta monoica. Pianta utilizzata come pianta ornamentale, in particolare in terreni a scarso drenaggio e lungo le rive dei fiumi dei parchi urbani.

La seconda pianta osservata è stata il **Tasso**. Abbiamo realizzato una scheda tecnica per classificarla .

Divisione: Spermatophyta
Sottodivisione: Gimnosperme
Classe: Coniferae
Famiglia: Taxaceae

Il Tasso è originario **dell'Eurasia**. In Italia è presente soprattutto nei parchi e giardini cittadini . Può superare i **20 m di altezza**; presenta una chioma di colore verde molto cupo e di forma piramidale; a volte è un cespuglio policormico. Il Tasso è una **pianta molto longeva** . Il tronco è diritto, con rami fin quasi dalla base; la scorza è liscia, bruno-grigia, tendente a sfaldarsi in sottili e larghe placche. Le **foglie** sono **aghiformi**, persistenti, lunghe fino a 3 cm, appiattite, verde scuro e un po' lucente sopra, verde più chiaro con sfumature giallastre sotto, con apice acuto ma non pungente; sono disposte su due file apparentemente regolari. Il Tasso è una pianta dioica: le strutture riproduttive maschili sono piccoli coni globosi posti nella parte inferiore dei rametti, quelle femminili sono isolate e alla base delle foglioline. Il frutto è un arillo carpico, a forma di campana, rosso, mucillaginoso e zuccherino con il seme al centro; molto apprezzato dagli uccelli disseminatori. Il legno, elastico e tenace,



Pianta arbustiva Arillo e foglia;
Potatura dei Tassi "arte topiaria"



Esemplare pianta - Strobili femminili

Inizialmente liscia, compaiono successivamente delle fessurazioni e si sfoglia in lunghe strisce sulla base del tronco degli esemplari più vetusti. Le foglie sono di colore verde brillante, lunghe dai 2 ai 15 mm ed appressate al rametto, dando una forma detta squamiforme. Il Libocedro è una pianta monoica. L'impollinazione è anemogama. I coni maschili sono piccoli, lunghi dai 6 agli 8 mm, colorati, su porzioni terminali dei rami. I coni femminili sono lunghi 20–35 mm, di colore che varia tra verde chiaro ed il giallo, con formati da quattro squame disposte in coppie opposte e decussate. Le coppie esterne di squame portano ciascuna due semi, forniti di ali laterali; la coppia interna è normalmente sterile e fusa insieme in una piastra piatta. I coni mutano al bruno-giallastro quando sono maturi, circa 8 mesi dopo l'impollinazione.

L'estensione dell'apparato radicale costituisce uno degli elementi che

è durissimo e di grana molto fine: è molto usato nei lavori al tornio e in ebanisteria. L'impiego principale del tasso è quello ornamentale e da siepe. La corteccia, le foglie e i semi sono velenosi; l'unica parte non velenosa della pianta è il frutto di cui si nutrono molte specie di uccelli.

La terza pianta osservata è stata il **Libocedro**. Abbiamo realizzato una scheda tecnica per classificarla.

Divisione: Spermatophyta
Sottodivisione: Gimnosperme
Classe: Coniferae
Famiglia: Cupressaceae

Albero sempreverde, alto 20-30 metri, con tronco generalmente inclinato, chioma conica relativamente stretta. Il portamento può comunque differenziarsi in base alle caratteristiche climatiche della sede, essendo questa una specie caratterizzata da un certo polimorfismo. La corteccia è di colore bruno-rossastra.



Strobili maschili



Esemplare di Cipresso di Lawson e Strobili

L'ultima pianta osservata questa mattina è stata il Cipresso di Lawson . Abbiamo realizzato una scheda tecnica per classificarla .

Divisione: Spermatophyta
Sottodivisione: Gimnosperme
Classe: Coniferae
Famiglia: Cupressaceae

Originario degli Stati Uniti sud-occidentali. Richiede un clima oceanico. Introdotto in Europa verso la metà dell'Ottocento, è un'essenza ornamentale largamente impiegata, dalla quale si sono ottenute numerose cultivar. Albero dal portamento slanciato, piramidale, un po' irregolare, alto più di 30 metri . Corteccia profondamente solcata e sfibrata per il lungo, di color bruno-rossiccio. Le foglie sono persistenti, triangolari e squamiformi, molto piccole. Rametti piatti, disposti orizzontalmente in palchi fitti, con le estremità pendule. Stroboli unisessuali. Quelli femminili, piccoli e verde-rossastro, si trasformano in galbuli sferici di un centimetro di diametro, formati da circa sei squame, brunastrì a maturità. Questo cipresso è stato introdotto in Europa come essenza ornamentale e da legno. Specie molto impiegata per forestazioni sperimentali.



STORIA DELLE DONNE PIEMONTESI

Rubrica di
Mara Battaglia

La Storia delle donne piemontesi che vissero prima della metà dell'800 è ancora tutta da scrivere.

Chi avesse qualche notizia, può inviare il materiale a

mara.battaglia@gmail.com

oppure alla

segreteria dell'UNITRE

che provvederà a farmela avere. Grazie

Nota dell'autrice della rubrica: Parlare della Storia delle donne piemontesi (che prima del secolo XX è ancora tutta da scrivere) vuol dire parlare di tutte le donne che hanno contribuito a comporre

quell'universo femminile per troppo tempo relegato a piani secondari, vuol dire cercare nelle pieghe della "grande Storia" scarni appunti sulla loro vita, leggere poeti e trovatori per capire come erano viste dai loro contemporanei, cercare notizie in ambiti particolari, come le leggende o la giustizia. Perché solo questo "raccontare" anche la quotidianità, e non solo i grandi eventi, significa capire veramente la difficile strada dell'essere donna.

... nelle professioni

Lidia Poët (1855–1949).

Questo mese faccio un balzo in avanti per parlare di una donna quasi nostra contemporanea:

Lidia Poët

Lidia è stata una delle figure più significative nella storia del diritto e dell'emancipazione femminile in Italia. La sua determinazione a sfidare le convenzioni sociali del XIX secolo ha fatto di lei una pioniera, nonostante le innumerevoli difficoltà incontrate lungo il cammino.

Nacque a Perrero, un piccolo comune nelle valli valdesi del Piemonte. La sua famiglia era benestante e aperta alle idee di progresso, soprattutto in ambito educativo. In un'epoca in cui l'istruzione femminile era limitata, Poët riuscì a frequentare il liceo e successivamente si iscrisse alla Facoltà di Giurisprudenza dell'Università di Torino, dove conseguì la laurea nel 1881.

La sua tesi di laurea fu particolarmente innovativa: trattava del diritto delle donne di partecipare alla vita pubblica e di votare, un tema estremamente avanzato per l'epoca, considerando che in Italia le donne non avrebbero ottenuto il diritto di voto fino al 1946. Dopo il praticantato in uno studio legale, Poët presentò la domanda di iscrizione all'Ordine degli Avvocati di Torino nel 1883: la sua accettazione fu un evento rivoluzionario! Divenne la prima donna avvocato in Italia. Purtroppo l'entusiasmo durò poco. Alcuni colleghi maschi e autorità dell'epoca contestarono la sua ammissione, ritenendo che le donne fossero inadatte a esercitare professioni

intellettuali così impegnative. Nel 1884, la Corte d'Appello di Torino annullò la sua iscrizione, sostenendo che la professione di avvocato fosse incompatibile con il ruolo tradizionale delle donne, che dovevano dedicarsi alla casa e alla famiglia. Questa decisione rifletteva una mentalità diffusa nell'Italia dell'epoca, basata su stereotipi di genere e discriminazione istituzionale. Sebbene privata della possibilità di esercitare come avvocato, Lidia Poët continuò a lavorare nel campo del diritto collaborando nello studio legale del fratello e si dedicò alla difesa dei diritti delle donne, dei bambini e delle persone più vulnerabili. Non smise mai di lottare per il riconoscimento della parità professionale tra uomini e donne. Lidia non si limitò al campo legale; fu anche una figura attiva nel movimento femminista.

Partecipò a congressi nazionali e internazionali per l'emancipazione femminile e collaborò con varie associazioni che si battevano per l'istruzione, il diritto al lavoro e il suffragio universale delle donne. Le sue idee erano profondamente radicate nella convinzione che il progresso sociale passasse attraverso la piena partecipazione delle donne alla vita pubblica e politica. Questo impegno la rese un modello per le generazioni successive, ispirando altre pioniere nel campo dei diritti civili. Per trent'anni fu protagonista dei Congressi Penitenziari Internazionali, dove si occupò di diritti dei detenuti e dei minori, promuovendo tribunali minorili e la riabilitazione dei detenuti attraverso educazione e lavoro. Nel 1885 partecipò al Congresso di Roma, nel 1895 ricevette l'onorificenza di "Officier



Lidia Poët (Foto Wikipedia)

d'Académie" dal governo francese per i suoi contributi al Congresso di Parigi. Dal 1903 aderì al CNDI (Consiglio Nazionale delle Donne Italiane), dirigendo la sezione giuridica nei congressi femminili del 1908 e 1914; si batté per diritti innovativi: tutela dei minori, regolamentazione del lavoro minorile,

protezione morale dei giovani, aumento delle pene per reati contro la morale e divieto di spettacoli e bevande alcoliche per i minori. Le sue proposte, come il diritto di voto femminile e il divorzio, furono attuate solo decenni dopo. La rivincita e i riconoscimenti: dopo decenni di discriminazione, il clima legislativo e sociale iniziò a cambiare. Nel 1919, grazie alla legge Sacchi, fu finalmente riconosciuto alle donne il diritto di accedere alle professioni legali.

All'articolo 7 la legge apriva alle donne le porte del foro: "Le donne sono ammesse, a pari titolo degli uomini, ad esercitare tutte le professioni ed a coprire tutti gli impieghi pubblici, esclusi soltanto, se non vi siano ammesse espressamente dalle leggi, quelli che implicano poteri pubblici giurisdizionali o l'esercizio di diritti e di potestà politiche che attengono alla difesa dello Stato".

Dopo aver praticato (ma solo di fatto) per anni la professione forense insieme al fratello Giovanni Enrico, nel 1920 Lidia Poët, all'età di 65 anni, entrò quindi finalmente nell'Ordine degli avvocati, divenendo ufficialmente la prima donna d'Italia ad

Conoscere la Storia delle donne insegna a rispettarle di più. (M. Battaglia)

esservi ammessa. Nel 1922 divenne la presidente del Comitato pro voto donne di Torino.

Morì a Diano Marina all'età di 93 anni il 25 febbraio 1949 e venne sepolta nel cimitero di San Martino a Perrero.

La figura di Lidia Poët è tornata alla ribalta negli ultimi anni, grazie alla crescente attenzione verso le pioniere del femminismo. La sua storia è stata raccontata in numerosi libri e articoli ed è stata resa popolare da una serie TV di Netflix, *La legge di Lidia Poët* (2023). La serie, pur prendendosi alcune licenze narrative, ha contribuito a far conoscere la sua battaglia a un pubblico più ampio.

Lidia Poët rappresenta un simbolo di resilienza,

tenacia e lotta contro le ingiustizie e le discriminazioni.

La sua vita ha mostrato come il coraggio individuale possa mettere in discussione pregiudizi secolari e aprire nuove strade per le generazioni future. Oggi, il suo nome è associato alla lotta per i diritti civili e alla parità di genere, ricordando che il progresso è spesso il risultato di sfide affrontate da individui straordinari.

Hobby – DUCCIO TROMBADORI: LA VITA COME HOBBY

di Giulietta Rovera

L'hobby come scelta di vita

“Per potermi dedicare soltanto alle cose che mi appassionano ho scelto l'hobby come criterio-base della mia esistenza. Perché piuttosto di una vita frustrante, avrei fatto qualsiasi cosa, anche il rapinatore”, mi disse tempo fa Duccio Trombadori nel corso di un'intervista. Pensi che stia scherzando. Errore. Non scherza affatto.

Il flâneur e la filosofia come passione

Come può un intellettuale impegnato e iperattivo - perché Trombadori è anche giornalista, saggista, pittore, poeta, docente universitario, critico d'arte - scegliere l'hobby quale principio ispiratore della propria vita?

“Io intendo l'hobby con lo stesso spirito di Baudelaire: quello del flâneur, dell'osservatore che cammina per il mondo e si immedesima nelle cose che vede, le interpreta, le descrive e in qualche

modo se ne appropria”. Si è laureato in filosofia, “perché non c'è niente di più hobbistico: il massimo dei filosofi della cultura occidentale, Socrate, ci ha insegnato che l'ideale del filosofo è l'amore puro e semplice per il sapere, dove il punto più alto è il sapere di non sapere, la negazione di quanto accumulato fino a quel momento. Questo è il fascino che esercitò su di me la Facoltà di Filosofia”.

Gli studi filosofici gli permetteranno di scrivere *Colloqui con Foucault*, risultato di un lungo dialogo con Michel Foucault, ristampato e tradotto in più lingue.

Lettore attento e accanito, si definisce un “bancarellaro di prima qualità”. Predilige libri che hanno visto la luce tra il 1915 e il 1940, e trattano di letteratura, arte, politica, storia e argomenti cabalistici. “Leggo molto e con piacere. Mi piace l'intelligenza degli altri, è l'unica cosa alla quale accetto di soggiacere”.

Sulla sua carta d'identità c'è scritto “professione giornalista”: che ne pensa della battuta di Indro Montanelli a proposito di questo mestiere: Sempre



Duccio
Trombadori



meglio che lavorare? "La condivido in pieno".
Affermazione che viene da parte di chi scrive su riviste e quotidiani fin da quando era ragazzino.

L'amore per l'arte e la pittura

Ma Duccio Trombadori ha realizzato anche mostre importanti, fra le altre quella su Mario Mafai e Renato Guttuso, e partecipato alle Biennali di Venezia e alle Quadriennali di Roma. Anche la critica d'arte la esercita con lo stile del flâneur, cioè di qualcuno che ha un rapporto con le cose d'arte, le ama, le conosce e ci si confronta volta per volta.

"Ma il mio hobby principale è dipingere, cercando di esprimermi per quello che sento e che sono. Con il pennello arrivo a dire di più che con la parola. Certo, fare il giornalista è sempre meglio che lavorare, ma è comunque un lavoro. Dipingere, scrivere una poesia è invece il superamento definitivo del lavoro, il momento in cui sei d'accordo con te stesso ed è ciò che più mi dà soddisfazione".

Il sogno dell'artista

Il nonno Francesco è stato pittore insigne, esponente della Scuola romana, e il celebre padre Antonello, giornalista, critico d'arte, uomo politico.

Il primo quadro, Duccio lo dipinge nel 1972 copiando

"L'arte non è mai un mestiere, ma una necessità interiore che si nutre di libertà e passione."

Duccio Trombadori

un'opera del nonno, morto da dodici anni. "Guardando un suo quadro, gli ho detto: aiutami. Aiutami ad esprimermi come l'hai fatto tu, con i colori".

Che cosa ama dipingere? "Un paesaggio italiano immaginario, sottratto al tempo. Dipingo quasi sempre lo stesso quadro, che rappresenta una Toscana o una Provenza dell'anima, per così dire, con qualche filo di mare o una campagna, un casolare... Voglio creare un paesaggio italiano ideale che sia idillio - cioè qualche cosa di delicato - e però anche emblema e quindi nostalgico".

I suoi quadri sono molto apprezzati, anche dai critici più esigenti. "Sì, ma ancora non sono riuscito a vivere quel momento in cui riesci a realizzare qualcosa di cui poi sei pienamente soddisfatto e che gli altri riconoscono e quindi non appartiene più solo

a te, ma al mondo. Questa è per me la creazione artistica. Io non pretendo né penso di essere un artista e mi dispiace, la mia unica frustrazione è che non so se sono, o forse so di non essere, quello che mi piacerebbe essere: un artista vero".

Tra realtà e immaginario, latine in Piemonte

di **Fulvio Donnini**

Eliana d'Asti

**Secundina
Aebutia**

**Candida
Albuccia**

**Terenzia
Postumia**

Lolia Procia

Earina Vibia

**Simplicia
Statilia
Tigrida**

**Taurina da
Vercelli**

**Una donna
ricca in
Augusta
Taurinorum**

P iù volte ho preso in mano questi appunti più volte ho lasciato cadere il discorso causa imprecisioni delle poche fonti rintracciate e la discordanza tra le fonti stesse. La mia ricerca è partita dalla curiosità di sapere se vi erano donne latine di una certa rilevanza vissute nell'attuale Piemonte e tutto ciò che ho trovato non si basa su sostegni solidi (vi è confusione di nomi, di secoli, di avvenimenti).

Riporto di seguito quanto trovato scusandomi in anticipo per inesattezze non dovute da me,ma dalle fonti. Ecco alcune donne vissute in Piemonte, cittadine che hanno dimostrato intelligenza e senso pratico contraddicendo la diceria che affermava che le donne erano " Iniorantia iuris" (ignorante nelle leggi e nella vita civile), " Inbecillitus mentis" (inferiori mentalmente grazie alla natura), " Infirmis sexus" (debole sessualmente) e " Levitatem animi" (leggerezza d'animo, cioè stupida).

Eliana d'Asti

Secondo Tito Livio e Svetonio (storici romani) siamo circa nel 387 a.C. quando il principe Belloveso alla guida di un esercito di Galli discende in Italia e dopo aver vinto gli Etruschi stanziati nella pianura padana fonda la città di Milano. L'uomo risparmia la città d'Asti dalla distruzione perché affascinato dalla bella Eliana, definita " Venere di bellezza e pallida di virtù" Questa donna potrebbe appartenere alle poche famiglie romane presenti nella zona che in quel periodo era territorio dei Celti (Galli).

Secundina Aebutia

A San Ponso, nel canavese, vi è un insolito battistero (IV-V secolo) risalente all'epoca romanica in cui, come architrave, viene adoperata una lastra lapidaria con una raffigurazione stilizzata di una fanciulla sdraiata con le mani che stringono un oggetto che potrebbe essere uno strumento magico o una bambola stilizzata .La donna nell'epigrafe viene chiamata Secundina Aebutia. Non sappiamo a quale cetto sociale appartenesse. Se l'oggetto è realmente una bambola vuol dire che la donna ha dovuto abbandonare l'infanzia per la vita adulta consegnando il giocattolo alle divinità. Nella lapide la donna riposa non supina, ma su un fianco come se la fanciulla



Donna dell'antica Roma in Piemonte

Candida Albuccia

Moglie di Carlo Valerio Pansa, tribuno al tempo dell'imperatore Marco Aurelio. Stansiatasi col marito a Novara fece restaurare le terme, visto che quelle vecchie erano state demolite.

Terenzia Postumia

Moglie di un certo Sulpicio e da lui ripudiata perché amante di Cicerone e Cesare. Visse anche lei a Novara e a lei si attribuisce la costruzione del bagno pubblico.

Lolia Procia

E' ricordata in una lapide collocata e non visibile nel giardino dei frati della Consolata. Visse a Vercelli, ma non sappiamo il periodo preciso. Le poche informazioni che abbiamo la descrivono come ottima cantante e suonatrice di cetra.

Earina Vibia

Visse ai tempi di Tiberio imperatore a Ghemme (presso Novara). E' famosa per l'arte del parlare ed è ricordata dai letterati Tacito e Marziale. Il suo nome è riportato in una lapide funeraria e a lei venne intitolato il nome di una grappa.

Simplicia Statilia Tigrida

Visse a Casale Monferrato. Il suo secondo marito; Eufilio <semplicio, alla morte della donna fece erigere in suo ricordo un sontuoso mausoleo su cui sarà edificato il Seminario della cittadina. L'epigrafe funeraria recita "Per la virtù e la brande bellezza".

Taurina da Vercelli

Visse a Vercelli tra il IV e V secolo. Fece costruire per le sue due zie religiose (Licina Leonzia Flavia e Ampelia, donne devote e pie che passarono la loro vita in preghiera) una cappella funeraria in stile cristiano. Il mito narra che le religiose siano morte simultaneamente nello stesso anno, mese e giorno. Le poche fonti rinvenute parlano alcune di due zie, altre di quattro interpretando Licinia, Leonzia e Flavia non come unica persona.

Una donna ricca in Augusta Taurinorum

Appartiene sicuramente a una donna ricca di Augusta Taurinorum il corredo funerario rinvenuto alcuni anni addietro in v. Valeggio durante i lavori relativi alla manutenzione dei condotti delle acque potabili. Il corredo consiste in ampolle, specchio e vasetti per i trucchi e gli unguenti. Tali reperti sono visibili presso il Museo di Antichità di Torino.

Kir & Kir

di Mariagrazia Margarito



Un cocktail dal fascino francese

- *Prenderei un kir...* – la richiesta è comune nei bar e bistrot francesi, e non solo! Il cocktail aperitivo alcolico (16°) che porta questo nome è ben conosciuto nel mondo dei barman. Bel colore rosso, servito in bicchieri flûte, da protocollo si compone di un terzo di crème de cassis e di due terzi di vino bianco fermo secco (all'origine, Bourgogne Aligoté). Nella più classica delle presentazioni, il bicchiere è ornato da un rametto di ribes.

Le varianti del Kir

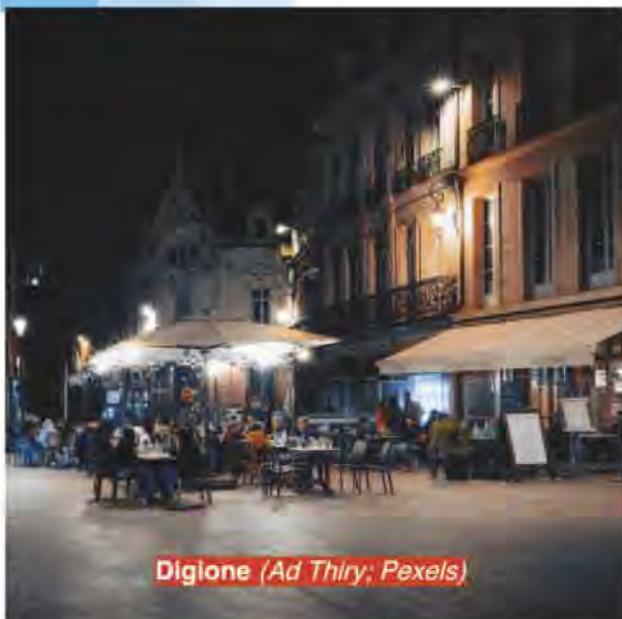
La crème de cassis (ribes nero macerato

in alcol con sciroppo di zucchero) è una delle specialità della Borgogna. Se poi nella composizione del cocktail il vino bianco secco è sostituito dallo champagne avremo il Kir Royal, addirittura Kir Impérial qualora il lampone prendesse il posto del cassis; a livello nazionale italiano il Kir Furlan unisce il cassis con prosecco e liquore al sambuco.

L'origine del nome: Félix Kir

Interessante l'origine del nome. Rimanda all'abate Félix Kir, nato il 22 gennaio 1876 a Alise-Sainte-Reine, comune della Côte d'Or in Borgogna, luogo celebre per la battaglia di Alesia (52 a.C., vittoria dei





Romani di Giulio Cesare sui Galli di Vercingetorice), e morto il 25 aprile 1968 a Digione.

Un uomo fuori dal comune

Vita straordinaria condusse Félix Kir, persona e

personaggio che ha partecipato attivamente, e appassionatamente, a grandi eventi della Storia, quali la Prima Guerra Mondiale, l'Occupazione, la Resistenza, la Guerra Fredda... Ordinato sacerdote agli inizi del Novecento, si fa subito notare per il suo carattere impulsivo, le battute non diplomatiche, le sue scelte politiche. Vicario di Notre-Dame di Digione, poi curato a Bèze, viene mobilitato durante la Prima Guerra Mondiale, salva due uomini durante un bombardamento. Il suo stato di servizio gli varrà la Croce di guerra, e non sarà questa l'unica onorificenza che riceverà nella sua vita: tra altre, medaglia della Resistenza francese e i tre gradi della Legion d'onore.

Dalla Resistenza alla politica

La Seconda Guerra mondiale lo porta ad avere incarichi pubblici. Nel 1940 è membro della delegazione municipale di Digione; riesce a far evadere 5000 prigionieri francesi, a causa di questa azione è imprigionato dai Tedeschi durante tre mesi, poi rilasciato. In seguito riesce a sfuggire alle ricerche della Gestapo e si allontana da Digione. Vi ritornerà il giorno della Liberazione della città, l'11

"Se uno ha dei principi, deve difenderli fino in fondo."

Félix Kir

settembre 1944.

Il sindaco di Digione

Nel 1945 è eletto sindaco di Digione, carica che terrà per ventidue anni, sino alla morte. Deputato all'Assemblée Nationale dal 1945 al 1967, iscritto al CNI (Centre National des Indépendants), partito di destra, è stato uno dei pochi sacerdoti deputati nella storia di quella istituzione. Le sue battute, franche, senza peli sulla lingua, colorite hanno aiutato a circondarlo di leggenda, leggenda che d'altra parte la dinamica personalità dell'Abbé Kir non ha mai rifiutato di alimentare (per sorridere: fa pensare a un vivacissimo Don Camillo d'Oltralpe).

L'eredità di Félix Kir

Per l'amata Digione poté realizzare il lago artificiale che si trova a ovest della città e che ufficialmente nel 1965 ricevette il nome di "Lago del Canonico Kir". Una curiosità: lui sindaco, Digione fu gemellata con Reggio Emilia. Tutti i testi, gli articoli che parlano di lui ricordano come avesse l'abitudine, ogni volta che andava all'Assemblée Nationale, di portare con sé una bottiglia di vino bianco e una di cassis e di offrire ai suoi compagni di viaggio un bicchiere di kir.

Da nome proprio a nome comune

Così questo aperitivo, forse non creato dall'abate Kir, raggiunse la gloria passando da nome proprio a nome comune!

Anche i detti popolari sono filosofici

di Nicoletta Lupoli

Aforisma del mese:

“Le conseguenze della collera sono molto più gravi delle sue cause.”

(Marco Aurelio)

Questa volta vorrei partire dal commento di questo proverbio colombiano: “Chi cerca vendetta deve scavare due fosse”, come dire che l'odio e i cattivi sentimenti sono sempre controproducenti e si ritorcono contro chi li prova. Riflettendoci un poco, mi è venuto allora spontaneo e naturale collegarlo al pensiero di Baruch Spinoza (1632-1677), filosofo di origini portoghesi nato ad Amsterdam; la famiglia infatti, essendo ebraica, era dovuta espatriare per l'intolleranza religiosa contro gli Ebrei.

Ebbene, il collegamento da me intuito tra il detto colombiano e l'etica di Spinoza si fonda sulla sua concezione filosofica secondo la quale tutto è manifestazione di Dio: non esiste un Dio trascendente, ovvero estraneo, diverso e separato dal mondo, che lo crea, lo osserva, lo armonizza dall'esterno e interviene negli eventi secondo la sua volontà. Per Spinoza, tutto è Dio: il mondo intero, le piante, gli animali, gli uomini, le montagne, il mare, i prati, e anche le nostre emozioni e i sentimenti, anche la nostra ragione sono “modi” di Dio (come lui li chiama), e nella loro totalità lo compongono in un insieme ordinato e preciso.

Perciò, poiché tutto è Dio, amare Dio significa amare ogni cosa e viceversa: quindi, mai rispondere all'odio con l'odio, al disprezzo con il disprezzo, alla cattiveria con la cattiveria, perché non c'è nulla che meriti il nostro odio, la nostra vendetta, il nostro rancore. Questo, secondo Spinoza, è anche il significato di “amare il prossimo”, il più alto e importante precetto morale che deve guidare la vita di ogni uomo, come massima espressione della fede e dell'obbedienza a Dio e ai suoi comandi.

Non solo: poiché il nostro naturale istinto è



l'autoconservazione, questa ci porta a ricercare tutto ciò che per noi è bene, utile, vantaggioso e che ci dà gioia e benessere, allontanando ciò che è male e dannoso, in quanto ci procura dolore e sofferenza. Per questo dobbiamo cercare di evitare le emozioni negative come l'odio e la tristezza che sono dannose per noi, e certamente odiare gli altri procurerà anche a noi malumore, ansia, tristezza, inquietudine. Ogni emozione negativa che proviamo verso gli altri si ritorcerà sempre contro di noi compromettendo la nostra autoconservazione, che non è solo semplicemente mantenersi in vita, ma vivere nella gioia o almeno nelle più sane e serene condizioni possibili.

Ecco allora che trova significato il detto

colombiano: l'odio e il rancore verso gli altri, il desiderio di vendetta porteranno sempre anche a noi cattive conseguenze, e non solo perché la catena delle vendette non si fermerà mai, ma anche perché, spinozianamente parlando, i cattivi sentimenti verso gli altri finiscono sempre per recare danno anche a noi stessi, rendendoci tristi e infelici.

**“Chi non perdona gli altri spezza il ponte
in cui lui stesso deve passare.”**

(proverbio africano)

ELIZABETH I: THE VIRGIN QUEEN WHO DEFIED FATE

Testo in inglese e traduzione di *Arianna Bellucci*

ELISABETH I

When Elizabeth I was proclaimed the new queen, England saw a new dawn. She wanted to be benevolent and loved and soon searched a compromise between Catholics and Protestants. Her reign was defined "The Golden Age", as a new period of prosperity, development, hope, balance and splendour began.

She was considered a sort of goddess by the people: she was then called 'The Virgin Queen' as she decided to devote her entire life to England's sake, without a husband (but lots of favourites) and any heir; a sort of mystical and holy union with her beloved Country, reigning for 44 years.

We behold a resplendent young queen at 26, just crowned, adorned with rubies and pearls, with a serious and resolute countenance, showing all the responsibility of guiding a nation. Elizabeth was born in 1533 by Henry VIII and Anne Boleyn: a girl was a disappointment for the king. She had her father's

red hair, fiery temper and strong will. Her mother was executed when she was three. She had a complete and wide education; Protestant Elizabeth was briefly imprisoned by her sister Mary in the Tower of London, on suspicion of plotting against her. In 1562 the indomitable queen overcame smallpox.

Marriage negotiations started with France (Francis, Duke of Anjou was the ideal husband to build a new alliance), but he was Catholic and so it failed. Even because she secretly and tenderly loved the Duke of Leicester, her counsellor, but he died before her. Later on, the young Duke of Exeter, but he was executed for treason. In the meantime Hampton Court Palace became a magnificent place for banqueting, dancing and entertainment, with its golden aster.

Nevertheless social and religious unrest and discontent were rising: a Protestant priest, or a Puritan published a pamphlet in which he wondered whether Her Majesty was becoming a Catholic,



Elizabeth I



L'Armata nella Manica di Nicholas Hilliard - Olio su Tela

willing to marry a Catholic prince ; he maintained that the queen was betraying England. She had to make a clean choice between Catholic and Anglican faith. His life was spared but he got his right hand chopped off.

Another thorny issue was threatening Elizabeth 's reign: her cousin Queen Mary Stuart, the Catholic, queen of Scotland assumed to be the legitimate heir to the English throne, as she was Henry VIII 's great-granddaughter. She was married to Francis II, the Dauphin of France. She was later on imprisoned in the Tower of London and beheaded, a gruesome execution, Elizabeth repented of her decision: Mary Stuart 's death fuelled unrest and dismay above all in the Catholic Spain she protected.

Philip II of Spain asked for Elizabeth 's hand to restore peace between the two Countries, but he was refused. Spain moved war against England. It was a huge and powerful sea battle : the Spanish Invincible Armada against the British fleet. The defeat of the Spaniards was devastating; they were overwhelmed by the English ships and by the Gulf current in the British Channel. England sailed back victorious and proud. English naval overpower was now absolute and unchallengeable. Thanks to great and expert sea captains such as Sir Francis Drake and Sir Walter Raleigh the reign further widened its

colonies and settlements in the New World and not only. Trade exchanges flourished bringing wealth to the Country which started to thrive.

Elizabeth had become a sort of deity. In those years of prosperity and joy the famous Elizabethan theatre was founded: the great playwright William Shakespeare, England 's White Swan became Elizabeth 's most precious jewel. All his works were represented at the Globe Theatre. Actors were recruited in the streets, but women couldn't act. There was a sharp contrast between the good and the evil, reflecting human behaviour, with the never ending facets of his characters. Sinners would be punished with the triumph of the good. Extraordinary costumes and special effects were employed making theatre one of the greatest sources of culture and entertainment.

Elizabeth was now growing old and wise but without a husband, still bitterly missing the Duke of Leicester, Robert Dudley.

She decided to love England completely and commit herself for its sake and its best. She started embellishing her face with white powder to hide the signs of time; she had transformed herself into 'The Virgin Queen ' (the American colony of Virginia was dedicated to her); with flamboyant garments and



jewels. She died of pneumonia in 1603; she was much mourned and was buried with her sister Mary I in Westminster Abbey; but she would live in England's heart forever, unforgotten and eternal.

After a plot Mary of Scotland's son James I was the new king, imposing Catholicism.

A new dynasty was to settle and rule in England: the kings by divine right; arrogant, self-assuming and unpopular: the Stuarts.

ELISABETTA I

Quando Elisabetta I fu proclamata nuova regina, l'Inghilterra vide una nuova alba. Ella voleva essere benevola ed amata e subito cercò un compromesso tra Cattolici e Protestanti. Il suo regno fu definito 'L'Eta' d'Oro', poiché un nuovo periodo di prosperità, sviluppo, speranza, equilibrio e splendore iniziò. Ella era considerata una sorta di dea dalla gente: fu in seguito chiamata 'La Regina Vergine' poiché decise di dedicare la sua intera vita al bene dell'Inghilterra, senza un marito (ma con molti favoriti) e senza un erede, in una specie di unione mistica e sacra con il suo amato Paese, regnando per 44 anni.

Contempliamo una splendida giovane regina a 26 anni, appena incoronata, adorna di rubini e perle, con un contegno serio e risoluto, mostrando tutta la responsabilità di guidare una nazione.

Elisabetta I nacque nel 1533 da Enrico VIII e da Anna Bolena; una bambina fu una delusione per il re. Ella aveva i capelli rossi, il temperamento fiero e la forte volontà di suo padre. Sua madre fu giustiziata quando lei aveva tre anni. Ebbe un'

educazione completa e vasta; la Protestante Elisabetta fu brevemente imprigionata da sua sorella Maria nella Torre di Londra su sospetto di cospirare contro di lei.

Nel 1562 l'indomita regina superò il vaiolo. I negoziati per un matrimonio iniziarono con la Francia; Francesco, Duca d'Angiò era il marito ideale per costruire una nuova alleanza, ma era cattolico e così fallì.

Anche perché ella amava segretamente e teneramente il Duca di Leicester, il suo consigliere, ma morì prima di lei. In seguito il giovane Duca di Exeter, ma fu giustiziato per tradimento.

Nel frattempo il Palazzo di Hampton Court divenne un magnifico luogo per i banchetti, il ballo e l'intrattenimento, con il suo astro d'oro.

Ciononostante l'agitazione sociale e religiosa e lo scontento si stavano sollevando: un prete Protestante o un Puritano pubblicò un libello in cui egli si chiedeva se Sua Maestà stesse diventando cattolica, intenzionata a sposare un principe cattolico; egli sosteneva che la regina stesse tradendo l'Inghilterra. Ella doveva fare una scelta definita tra fede cattolica ed anglicana. La sua vita fu risparmiata ma ebbe la mano destra mozzata.

Un'altra spinosa questione stava minacciando il regno di Elisabetta I: sua cugina, la regina Maria Stuarda la Cattolica, regina di Scozia sosteneva di essere l'erede legittima al trono inglese poiché era la nipote di 2° grado di Enrico VIII. Ella era sposata con Francesco II, il Delfino di Francia. Fu in seguito imprigionata nella Torre di Londra e decapitata, un'orribile esecuzione; Elisabetta si pentì della sua decisione. La morte di Maria Stuarda innescò l'agitazione e lo sconvolgimento soprattutto nella Spagna cattolica che lei proteggeva.

Filippo II di Spagna chiese la mano di Elisabetta per reinstaurare la pace tra i due Paesi ma fu rifiutato. La Spagna mosse guerra contro l'Inghilterra. Fu un'enorme e potente battaglia per mare: l'Invincibile Armata contro la flotta britannica.

La sconfitta degli spagnoli fu devastante. Essi furono sopraffatti dalle navi inglesi e dalla Corrente del Golfo nel Canale della Manica. L'Inghilterra salpò per fare ritorno vittoriosa ed orgogliosa. La supremazia navale inglese era ora assoluta e non sfidabile. Grazie a grandi ed esperti capitani di lungo corso come Sir Francis Drake e Sir Walter Raleigh il regno espanse ulteriormente le proprie



Elizabeth I with the Tuccia sieve

colonie ed insediamenti nel Nuovo Mondo e non solo.

Gli scambi commerciali fiorirono, portando ricchezza al Paese che iniziò a prosperare.

Elisabetta era diventata una sorta di divinità. In quegli anni di prosperità e gioia il famoso teatro elisabettiano fu fondato: il grande commediografo William Shakespeare, il Cigno Bianco d'Inghilterra divenne il più prezioso gioiello di Elisabetta I. Tutte le sue opere erano rappresentate al Globe Theatre.

Gli attori venivano reclutati nelle strade ma le donne non potevano recitare. C'era un netto contrasto tra il bene e il male, riflettendo il comportamento umano con le infinite sfaccettature dei suoi personaggi. I peccatori sarebbero stati puniti con il trionfo del bene. Straordinari costumi ed effetti speciali venivano impiegati, rendendo il teatro una delle più grandi fonti di cultura ed intrattenimento.

Elisabetta stava ora diventando anziana e saggia ma senza un marito, ancora sentendo amaramente la mancanza del Duca di Leicester, Robert Dudley.

Decise di amare completamente l'Inghilterra ed impegnarsi per il suo bene ed il suo meglio. Iniziò ad imbellettarsi il viso con cipria bianca per nascondere i segni del tempo; si era trasformata nella 'Regina Vergine' (la colonia americana della Virginia fu dedicata a lei), con sfarzosi abiti e gioielli.

Morì di polmonite nel 1603; fu compianta e sepolta con sua sorella Maria I nell'Abbazia di Westminster, ma sarebbe vissuta nel cuore dell'Inghilterra per sempre, indimenticata ed eterna.

Dopo un complotto il figlio di Maria di Scozia Giacomo I fu il nuovo re, imponendo il Cattolicesimo. Una nuova dinastia stava per insediarsi e regnare in Inghilterra: i re per diritto divino; arroganti, presuntuosi ed impopolari: gli Stuarts.



FOTO CASUAL di RO 1

Che cosa vedi?

(Confronta la visione con la realtà
nella pagina seguente)



FOTO CASUAL di RO 2

Che cosa vedi?

(Confronta la visione con la realtà
nella pagina seguente)

Che cosa vedi?

Ecco che cosa
c'era dietro alla
foto casual 1!

Un po' triste questo
cucchiaino... che cosa gli
sarà successo? :(



Hai visto la stessa cosa
o qualcos'altro?

Che cosa vedi?

Ecco che cosa
c'era dietro alla
foto casual 2!

Ha il muso lungo questo
pezzo di pane, avrà
lievitato poco?



Hai visto la stessa cosa
o qualcos'altro?



Il nostro grazie a tutti i protagonisti dell'UNITRE Torino che hanno collaborato a questo numero:

DOCENTI

**Mara Battaglia: L'Avvocato
risponde**

**Arianna Bellucci: Lingua
inglese**

Giuseppe Campra: Psicologia

Rosanna Campra: Disegno

**Pier Angelo Chiara: Storia del
Piemonte**

**Iolanda Davletbaiev:
Segreteria didattica**

**Fulvio Donnini: Letteratura
latina**

**Nicoletta Lupoli: Storia della
Filosofia**

**Ferruccio Tabone: Camminare
e osservare insieme**

ALLIEVI E AMICI

Claudio Bertola

Mariagrazia Margarito

Giulietta Rovera