

EDIZIONE AUTUNNO 2019 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

inCONTATTO



Bonnyrigg

L'apertura del gruppo sociale numero diciannove!

Non solo Siena, Firenze e Pisa

Breve guida ai gioielli nascosti della Toscana

Bonnyrigg

L'apertura del gruppo sociale numero diciannove!

È normale che in momenti di tristezza, rabbia o delusione, si preferisca isolarsi per trovare la pace nella solitudine. È questa una solitudine buona che ci ritempra. Poi arriva il momento in cui torna la calma e con essa la necessità di sentire la presenza di chi ci sprona ad andare avanti, di coloro cui vogliamo bene.

Ma la solitudine cattiva, quella imposta, non è così, quella fa male. Ci fa male dentro, ha la capacità di distruggere il buonumore, l'energia vitale che abbiamo. Non a caso la solitudine non cercata è legata, allo sviluppo di problemi psicologici quali ansia e depressione, problemi che se non curati possono diventare di una certa gravità. Quello che sta diventando sempre più evidente è il fatto che anche il nostro corpo può

risentire della solitudine. Di solitudine ci si può insomma ammalare. Con effetto simile a quello di uno stress prolungato ed intenso, la solitudine attacca sia il nostro sistema immunitario che quello endocrino, indebolendo in maniera significativa il nostro corpo, rendendolo così più pronò a malattie di vario genere: malattie cardiovascolari, ipertensione, demenza ma anche diabete e infezioni ricorrenti.

Questo tipo di solitudine è particolarmente pernicioso per gli anziani per due ordini di motivi. In primo luogo per il fatto che a una certa età il corpo ha meno capacità di recupero e reazione. E poi vi sono anche fattori psicologici da tenere in considerazione e fra tutti una tendenza dell'anziano a ritirarsi dalla vita sociale, una certa pigrizia e mancanza di volontà nel reagire alla solitudine cattiva. Se poi a tutto ciò si aggiunge magari un tratto di

INDICE

- 2** Bonnyrigg
- 4** Nuoto e terza età
- 6** Non solo Siena, Firenze e Pisa
- 9** Gino "Ginettaccio" Bartali
- 12** Il nuovo Centro informativo del Co.As.It.
- 14** La memoria
- 16** Il tè
- 18** In ricordo di Teresa Todaro Restifa e Peter Todaro

in Contatto

Quarterly Italian Magazine

Editor: Michele Sapucci

Publisher: Co.As.It.

67 Norton Street

Leichhardt, NSW 2040

(02) 9564 0744

www.coasit.org.au





personalità come l'introversione, ovvero una certa forma di timidezza, non ci si dovrebbe stupire dei numeri, dell'estensione del problema di solitudine tra i "seniors". Le cifre infatti sono abbastanza impressionanti: si stima che il dieci per cento degli anziani soffra di solitudine "maligna", cioè quella che compromette la salute fisica ed emotiva e che tra questo dieci per cento ve ne siano parecchi (circa il settanta per cento) con problemi di salute gravi, sia a livello psicologico che a livello fisico.

Data questa situazione bene ha fatto il Co.As.It. ad aprire un nuovo gruppo sociale, perché solo così, con attività sociali strutturate in cui gli anziani vengono aiutati a stare assieme, la solitudine può essere sconfitta. E altrettanto bene ha fatto a scegliere il sobborgo di Bonnyrigg nella zona sud ovest di Sydney perché in queste zone gli italiani sono moltissimi: solo tra Fairfield (comune dove si trova il gruppo) e Liverpool (il quartiere limitrofo) stiamo parlando di circa ventimila persone. Gli italiani in queste zone si sono stabiliti da almeno mezzo secolo: i primi italiani a Liverpool furono i prigionieri della seconda guerra mondiale. L'obiettivo principale del gruppo

sociale di Bonnyrigg, obiettivo condiviso con tutti gli altri diciannove gruppi sociali a Sydney, è quello di permettere occasioni di socializzazione, spezzando il circolo vizioso dell'isolamento e tutto quello che ne consegue. Si vuole, in altri termini, aiutare i nostri anziani a vivere meglio e magari più a lungo nelle loro case, senza contare l'effetto positivo che questa iniziativa può avere su chi vive in casa con un anziano, che potrà finalmente godersi qualche ora di libertà. E siccome, come sempre, il Co.As.It. vuole coinvolgere nelle sue iniziative più gente possibile, verrà anche fornito un servizio di trasporto per coloro che, pur volendo partecipare al gruppo, farebbero fatica a muoversi da soli.

Sono attività e iniziative come queste, tra l'altro interamente finanziate dal Co.As.It. senza nessun aiuto dal governo, a permettere ai nostri anziani una vecchiaia dignitosa e piena, coronamento ideale di una vita di sacrifici e duro lavoro.

Il gruppo sociale di Bonnyrigg si svolge ogni mercoledì. Per ulteriori informazioni su orari e luogo di incontro si prega di rivolgersi al Co.As.It. allo (02) 9564 0744.

Nuoto e terza età

Vantaggi e precauzioni



Mare, piscina o lago, il contatto con l'acqua è sempre fonte di grande piacere. Non a caso spendiamo ben nove mesi nel liquido amniotico e dimostriamo da praticamente appena nati una notevole dimestichezza con questo elemento...Qual' è il miglior baby sitter per i bambini di tutte le età? Il mare o la piscina! Il nuoto ha benefici sia per il corpo che per la mente perché il contatto con l'acqua ha un impatto positivo sull'organismo nella sua interezza.

Innanzitutto, nuotare ci aiuta a mantenere in salute le parti "meccaniche" del nostro corpo: i movimenti compiuti in acqua aiutano le articolazioni e i legamenti a mantenersi flessibili. La tal cosa è molto utile per prevenire lo sviluppo dell'artrosi. Poi c'è l'effetto estremamente positivo che ha sul peso. Un nuotatore consuma tra le quattrocento e le cinquecento calorie in un'ora di attività. Praticamente una bella bistecca di mezzo chilo o poco meno di due etti di pasta fresca all'uovo. Il nuotare, assieme a una dieta sana e altre attività leggere, come il pilates, aiuta quindi a tenere sotto controllo il peso. Il nuoto è poi anche uno degli sport più efficaci per quanto riguarda la muscolatura e la circolazione: nelle gambe la pressione dell'acqua ha un effetto

drenante (ovvero sgonfia) e migliora il flusso sanguigno. Altro effetto positivo è sui muscoli ed in particolare sul tono muscolare di glutei, spalle, schiena, addominali e braccia. Il segreto di questa attività sportiva sta nella sua ritmicità. Sono proprio il movimento ritmico e regolare di collo, braccia e gambe ad essere un vero e proprio toccasana per gli stati di rigidità.

Ma nuotare non migliora solo l'estetica del nostro corpo: anche gli organi interni ne beneficiano moltissimo. Soprattutto il cuore. Pensate che trenta minuti di nuoto al giorno, riducono il rischio di sviluppare patologie cardiache. Pare anche che nuotare aiuti a tenere sotto controllo il colesterolo e mantenga in salute l'endotelio il tessuto che riveste l'interno dei vasi sanguigni delle arterie. E questo grazie al fatto che l'attività fisica legata al nuoto "riempie" di ossigeno ogni anfratto del nostro corpo. Sempre per quel che riguarda il cuore, nuotare mantiene bassa la frequenza cardiaca a riposo e la pressione, un vero e proprio toccasana per il nostro sistema cardiocircolatorio. Passando poi all'effetto preventivo di quest'attività su varie malattie, i nuotatori, sembrano essere protetti più di altri

Continua a pagina 5

dallo sviluppo del diabete di tipo due, quello che colpisce gli adulti.

Il nuoto però non fa solo bene al corpo. Anche la mente, il nostro stato emotivo può essere aiutato da una bella nuotata. Nuotare aiuta il cervello perché favorisce il rilascio delle endorfine, gli ormoni della felicità. E poi, impegnare il nostro corpo nella coordinazione dei movimenti, aiuta a svuotare la mente dai pensieri negativi. Altra sostanza chimica il cui rilascio è favorito dal nuoto è la serotonina, che facilita il sonno. Se l'ambiente caldo umido delle piscine fa bene agli asmatici, gli effetti psicologici del nuoto sono amplificati se lo si fa in mare. Psicologicamente le distese d'acqua favoriscono lo sviluppo di un atteggiamento positivo e la stabilità emotive, cui contribuisce anche il colore blu che ha un effetto calmante. Insomma il mare rilassa la mente, come tutti i paesaggi naturali aperti.

I benefici del nuoto per gli anziani sono notevoli. Nuotare è l'attività aerobica più consigliata per la terza età, da preferire alla corsa, un toccasana in casi di malattie e disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico: rigidità, osteoporosi e osteoartrosi. Protegge infatti le giunture e la colonna vertebrale grazie al fatto che molto del nostro peso è sostenuto dall'acqua.

Detto tutto questo non dovrebbe sorprendere che nuotare riduca anche il rischio di morte prematura. Addirittura i ricercatori della South California University sostengono che il rischio

di morte si riduce anche del cinquanta per cento rispetto a coloro che preferiscono corsa o camminata.

Come per tutte le attività fisiche, anche il nuoto può avere delle controindicazioni. Prima di tutto non bisogna strafare ed è bene nuotare in maniera adatta alla propria situazione specifica. Il nuoto in piscina, inoltre, può causare problemi a chi ha una pelle particolarmente sensibile per via del cloro. Nuotare è talvolta sconsigliato a chi soffre di otite o di scoliosi. È bene quindi andare dal medico per un controllo, prima di intraprendere qualunque attività fisica, nuoto incluso. Insomma il nuoto potrebbe non necessariamente fare per voi. Ma ricordiamoci sempre che la sedentarietà produce perdite della capacità funzionali grandi quanto ne può produrre l'invecchiamento. Pertanto, certo, scegliamo bene il nostro sport con tutte le precauzioni del caso, ma facciamolo con passione, finché ne abbiamo le forze!

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti: www.asccare.com/swimming-for-seniors and www.livescience.com/48336-swimming-best-exercise-older-adults.html

Questo articolo ha scopo puramente informativo. Prima di agire in base a qualsiasi informazione in esso contenuto si prega di consultare un esperto in materia.



Non solo Siena, Firenze e Pisa

Breve guida ai gioielli nascosti della Toscana



Ma com'è possibile che tanta bellezza si concentri in così poco spazio? Perché se c'è una cosa che accumuna un territorio così diverso per paesaggi, città d'arte e tradizioni culinarie come la Toscana è la bellezza. Al punto che non di Toscana si dovrebbe parlare ma di Toscare, al plurale. Spostandosi dall'Emilia-Romagna verso ovest, attraversando gli appennini, si incontra la Toscana delle montagne, dei prati e delle foreste. Teniamo a mente che la regione è città, borghi e paesini per poco più del quattro per cento mentre il resto è ricoperto per quasi il quarantaquattro da boschi. Lungo questa dorsale ci sono i parchi nazionali delle Foreste Casentinesi, Monte Falterona e Campigna e quello dell'Appennino Tosco-Emiliano e poi, scendendo più a sud, al confine con l'Umbria, la zona del Monte Amiata: terra di piccoli paesi, borghi medievali, in cui non è raro imbattersi in caprioli, daini, istrici ed essere sorpresi dal canto dei lupi all'alba. Imperdibile in queste terre è Abbadia San Salvatore con la sua Abbazia Benedettina, fondata nel 743 e poco lontano, le Terme di San Filippo, con le cascate naturali tra cui primeggia per bellezza la cascata della

Balena. A nord invece c'è la Garfagnana dove si trova la vetta più alta della regione, il Monte Prado. Siamo sui duemila metri. Qui possiamo ammirare la bellezza del mutare del paesaggio man mano che ci si avvicina al mare, passando da una fascia montana impervia, incontaminata e rocciosa (le Alpi Apuane), ad una zona di prati alti che discendono con dolcezza (siamo in Appennino) per poi divenire colline. Da visitare ci sono Castelnuovo e Barga, uno dei borghi più incantevoli della Toscana, con il suo duomo romanico. Al confine tra Toscana e Lazio si estende invece la Maremma, la pianura più estesa della regione ed anche la più selvaggia con Grosseto, come sua porta d'entrata, antica città fortificata da possenti mura del cinquecento. Da non perdere a Grosseto sono anche la piazza Dante Alighieri, con i suoi palazzi storici e il duomo in stile gotico. Anche quando si parla di Maremma, si segue sempre lo stesso "toscanissimo" schema: paesaggi mozzafiato e borghi meravigliosi. Montemerano primo fra tutti, con viuzze suggestive e un centro di origini

[Continua a pagina 7](#)

medievali, ricco di fascino e di scorci senza eguali. Ma anche, proprio al confine col Lazio, Pitigliano, Sorano, Sovana e i siti archeologici degli Etruschi, civiltà preromana di origine misteriosa stabilitasi in Toscana fin dal nono secolo prima di Cristo.

Scavalcate le montagne l'opera dell'uomo diviene sempre più evidente e la bellezza della natura si fonde armoniosamente con quella creata dalla storia. Le colline toscane sono dolci, ordinate, punteggiate da borghi, rocche e castelli, fioriti a partire dal novecento quando, dopo un periodo buio durato parecchi secoli, la Toscana ha ricominciato a vivere. All'inizio vi furono le rocche, costruite con in mente la difesa da possibili invasori, poi intorno alle rocche sorsero piccoli villaggi ed infine, quando la gente cominciò a sentirsi più sicura, nacquero i borghi conosciuti in tutto il mondo. Qui siamo nella Toscana da cartolina, quella che tutti noi abbiamo in mente. Siamo per esempio nel Chianti, zona di vini meravigliosi ma anche di altro, molto altro. Buon punto di partenza è il paesino di Greve in Chianti, a un tiro di schioppo da Firenze e il vicino Montefioralle, un piccolo e autentico borgo medievale. O, spostandosi verso Siena, ci si può fermare a contemplare una delle, per altro numerosissime, perle della Toscana: Monteriggioni, dove dal Medioevo a oggi tutto è rimasto intatto, comprese le possenti mura che lo racchiudono. Non da meno è la Val d'Orcia, incantevole coi suoi lunghi filari di cipressi e le sue isolate case coloniche. San Quirico è la meta ideale per chi vuole apprezzare i panorami di questa valle ma da visitare sono anche Montepulciano, con la sua Piazza Grande e i bellissimi palazzi rinascimentali e Pienza, città letteralmente create dal nulla dagli architetti più importanti del Rinascimento.

La costa toscana, è tra le più belle d'Italia e l'arcipelago toscano è davvero spettacolare con le sue sette isole maggiori, più svariati isolotti. L'isola principale è l'Isola d'Elba, bellissima col suo alternarsi di coste ora basse e sabbiose e ora più alte e frastagliate dove si aprono suggestive calette. Le possibilità

offerte dall'isola sono infinite: dai sentieri per il trekking ai fondali per le immersioni, a percorsi mozzafiato fino alle spiagge più belle per rilassarsi. Sull'isola poi non mancano antiche fortezze costruite per difendersi dai pirati e importanti siti archeologici. Se invece si vuole un'esperienza unica, lontani dal mondo, allora bisogna rivolgersi verso le isole minori. Come quella di Montecristo, per visitare la quale bisogna avere un permesso speciale o di Giannutri, paradiso naturale e area protetta dominata dal silenzio, non possono entrare macchine, e bellissime rovine romane. C'è poi una parte più di massa della costa toscana, adatta alle famiglie e popolare ma anche, a tratti, più modaiola ed elegante. Stiamo parlando di Viareggio col suo famosissimo carnevale e le spiagge della Versilia, di luoghi magici come Forte dei Marmi che offre tutti i comfort del turismo di massa con sullo sfondo le vette delle Alpi Apuane, un paesaggio davvero unico; o anche della Versilia insolita, quella che trovi in paesi come Pietrasanta, paesino dell'entroterra con una magnifica piazza centrale e la vicina via dello shopping cittadino, che a quanto pare è strepitosa. Più in giù poi, non lontana da Livorno c'è Cecina, meta preferita dalle famiglie che vi possono trovare sia stabilimenti tranquilli e attrezzati, sia tanto divertimento, ad esempio visitando il grande parco tematico Acqua Village.

Mare, montagne e colline dunque e non solo le classiche città d'arte, come Pisa, Firenze e Siena, capolavori del genio italiano conosciute in tutto il mondo. Non stupisce che tale varietà si rifletta anche nella cucina e nei vini di questa regione. Il mare offre zuppe di pesce per palati forti come il caciucco a Viareggio e Livorno o il caldaro nella zona dell'Argentario. Le campagne senesi e aretine, ma ormai un po' dappertutto, offrono degli squisiti piatti a base di selvaggina e di animali da cortile tra cui spicca il maiale. Basti pensare al salame toscano, alla finocchiona, al prosciutto conservato sotto sale, al lardo di Colonnata, alle salsicce e a prodotti particolari come il

[Continua a pagina 8](#)



buristo, un insaccato di carne e sangue di maiale, o l'ancor più bizzarro istrice, carne per le grandi occasioni. E poi ci sono le bistecche e le carni rosse in generale per cui la Toscana è famosissima, valga per tutte la bistecca alla fiorentina. Ma la cucina toscana è anche una cucina povera, capace di sfruttare ciò che c'è e di elevarlo a piatto sublime. Il pane è sacro, rigorosamente senza sale, e famose sono le ricette per usare il "rimasto" come la ribollita. Persino le frattaglie vengono cucinate con creatività: lingua, cervello (il cervello fritto alla fiorentina) e budella varie. Se andate a Firenze non perdetevi il "lampredotto", piatto a base di uno dei quattro stomaci dei bovini.

Molti, moltissimi sono i vini tipici toscani e tra di essi i portabandiera sono senz'altro il Chianti, il Brunello di Montalcino e il Nobile di Montepulciano cui recentemente se ne sono aggiunti di nuovi da altre aree della regione: il Bolgheri Sassicaia o il tignanello, i vini rossi maremmani come il Morellino di Scansano e quelli rossi e bianchi della provincia di Arezzo. Senza nulla togliere a grandi classici meno conosciuti come la Vernaccia di San Gimignano o il classico Vin Santo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sit web www.wikipedia.it

Gino “Ginettaccio” Bartali

Un eroe nello sport come nella vita



Gino Bartali è uno dei non tantissimi eroi sportivi la cui vita personale e professionale è profondamente calata nella storia del nostro paese. E non si tratta soltanto delle sue conquiste in bicicletta, fu tra l'altro l'unico a vincere due volte il prestigioso Tour de France a dieci anni di distanza, ma del suo carattere e dei gesti di coraggio fatti al di fuori dell'arena sportiva. Istintivo, un po' burbero, Gino Bartali, classe 1914, lo è sempre stato, stereotipo del toscanaccio. Nasce infatti a Ponte a Ema, presso Firenze. La leggenda vuole che durante il giro d'Italia del '47, un tifoso gli gridò "falso prete!" (Bartali era religiosissimo), al che lui scese dalla bici gli mollò un ceffone e riportò. Inizia a correre molto giovane Bartali e si fa subito notare, divenendo campione di Toscana nel 1934, a soli vent'anni. Siamo in un'epoca in cui il ciclismo era lo sport più popolare in Italia, ancor più del calcio, un'epoca pionieristica fissata nella nostra memoria dalle immagini dei ciclisti con le camera d'aria attorcigliate

intorno al busto. Il ciclismo era tanto popolare che i giornali sportivi sponsorizzavano le gare. Come la Milano-San Remo del 1935, gara che segna il passaggio di Bartali al professionismo, a ventun anni. Durante il percorso il Nostro si trova in testa, sorprendendo tutti, Per primo l'"uomo da battere" di allora, Learco Guerra, soprannominato la locomotiva umana. Un fulminante inizio di carriera ma purtroppo Bartali non riesce a vincere la gara anche a causa di un trucchetto giocato ai suoi danni dal direttore del La Gazzetta dello Sport, sponsor principale della gara, preoccupato che la vittoria di un illustre sconosciuto recasse danno all'immagine della competizione: il direttore gli propose un'intervista in corsa e Bartali, forse un po' troppo vanitoso e sicuramente molto ingenuo, ci cascò, rallentò e fu quindi ripreso e battuto in volata.

Continua a pagina 10



Learco Guerra intuisce immediatamente il talento del giovane che passa alla Legnano di cui Guerra era capitano e si mette subito al suo servizio come gregario: il ciclismo, almeno quello di allora era così, sport duro, del popolo ma sport fatto di valori, come il riconoscere la bravura dei propri avversari e l'importanza dello spirito di squadra. Con la Legnano Bartali accumula vittorie su vittorie: il Giro d'Italia del '36 e del '37, nonostante la morte del fratello a causa di un incidente in una gara di dilettanti e anche il Giro di Lombardia. Non riesce però, divenuto capitano della nazionale a vincere il Tour de France del 1937 a causa di una brutta caduta in un torrente e di una conseguente bronchite. Il Tour de France lo vinse invece l'anno successivo nel '38. Nel frattempo nella Legnano era entrato un giovane di Alessandria: Fausto Coppi. Si ripete la stessa storia di Bartali e Guerra ma a parti invertite. Bartali riconosce il talento del giovane e lo vuole nella squadra come gregario. Bartali si vuole concentrare sul Giro d'Italia e la prima tappa va molto bene ma poi, durante la seconda, ha un incidente: un cane gli taglia la strada e lui cade. Le possibilità di vittoria sono ridotte al lumicino e il capitano della squadra, decide di puntare sul nuovo arrivato: Fausto Coppi. Bartali non si adira, anzi si mette al servizio del nuovo arrivato che vince il Giro. La corsa, già disertata dagli stranieri, si chiuse il giorno prima dell'entrata in guerra dell'Italia, che sancì per cinque anni l'interruzione della carriera di Bartali e anche di Coppi. È l'inizio di un rapporto di odio-amore,

di amicizia e rivalità, non si sa quanto reale o quanto pompata dai media, che divise per anni l'Italia in due. Bartali l'istintivo, il religioso, l'uomo di destra contro Coppi, il freddo, il calcolatore, il progressista che addirittura viveva non sposato, con una donna che aveva abbandonato il tetto coniugale, Giulia Occhini. A cause del loro peccato, Giulia dovette passare un mese in carcere più un periodo agli arresti domiciliari, Fausto invece se la cavò con il ritiro temporaneo del passaporto.

Durante la guerra il campione Bartali si ferma e lascia il posto all'uomo Bartali...e che uomo! Bartali passa ancora la guerra su una bicicletta ma stavolta non per vincere ma per una ben più nobile causa: in favore dei rifugiati ebrei, come membro di una organizzazione clandestina, trasportando documenti e foto tessere nei tubi del telaio affinché una stamperia segreta potesse falsificare i documenti necessari alla fuga di ebrei rifugiati. E fa anche di più. Nasconde una famiglia ebrea, in una casa di sua proprietà a Firenze. Ci riesce grazie ad una miscela esplosiva di coraggio, faccia tosta e sfruttamento della sua notorietà. Si fermava a chiacchierare con i militari e le guardie, faceva battute, gli chiedeva di non controllare la bici perché era stata tarata apposta per l'allenamento. Di ebrei ne salvò a centinaia così ma non disse nulla di questa sua impresa fino agli anni ottanta. E non certo di un personaggio

Continua a pagina 11



timido stiamo parlando. Quando gli chiesero come mai, rispose con una frase che la dice tutta sull'uomo Gino Bartali: "il bene si fa, ma non si dice. E certe medaglie si appendono all'anima, non alla giacca".

A fine guerra mondiale nessuno se la sente più di scommettere su Bartali. Ha trentun anni ed è considerato finito. Gli occhi di tutti si rivolgono verso il suo rivale Coppi. Ma il Ginettaccio stupisce ancora. Nel 1946 vince il Giro d'Italia, distanziando Coppi di quarantasette secondi e poi vince, l'anno successivo, il lucrosissimo Giro della Svizzera. Ma il miracolo, quello vero, lo fa nel quarantotto al Tour de France con una squadra non proprio fortissima perché Coppi non se la sentì di partecipare e Magni (altro grande del ciclismo italiano) i francesi non lo volevano perché sospettato di simpatie fasciste. Bartali il Tour lo vince, a dieci anni di distanza dalla prima vittoria e a trentaquattro anni. Un record assoluto, non era mai successo prima. Leggendaria la sua fuga sulle Alpi grazie a cui vinse la Cannes-Briançon, recuperando gli oltre venti minuti di svantaggio che lo separavano dal francese Louison Bobet. Ancor più miracoloso stando alla leggenda il fatto che l'impresa di Bartali aiutò a distogliere l'attenzione dall'attentato di cui era stato vittima Palmiro Togliatti, allora segretario del PCI. La guerra era appena finita e sulla politica gli italiani non scherzavano. L'attentato al segretario del più grande partito comunista occidentale portò il paese sull'orlo della guerra civile. Ci

furono occupazioni di fabbriche e di centri telefonici, blocchi stradali e interruzioni del traffico ferroviario, sedici morti e numerosi feriti durante gli scontri fra polizia e manifestanti. Al rientro dalla Francia il campione venne ricevuto dall'allora Presidente del Consiglio De Gasperi, che gli chiese cosa avrebbe voluto in regalo per quell'impresa: Bartali, si racconta, chiese di non pagare più le tasse. Leggenda o realtà? Non si sa e forse non lo si saprà mai. Certo è che la sua vittoria contribuì a rasserenare gli animi.

La vittoria del Tour de France del 48 fu per il Nostro l'apice della carriera. Negli anni successivi Bartali e Coppi si sfidano gara su gara. Nel 1949 Bartali giunge secondo nel Giro d'Italia vinto da Coppi. L'anno dopo vince la Milano-Sanremo. Quarto nei Tour del 1951 e del 1952, in cui aiutò Coppi a vincere, vince a trentotto anni il suo ultimo grande titolo quello di campione italiano. Con Bartali finisce l'era eroica del ciclismo italiano. Bartali muore nel 2000 nella casa di Firenze. Viene sepolto nel suo paese natale a Ponte a Ema. Uomo semplice, campione di una volta con i piedi ben piantati per terra ad un giornalista che gli chiedeva un resoconto della sua carriera sportiva disse: "... non ho messo da parte tanti soldi, ho anche fatto degli investimenti sbagliati. Ma una stretta di mano e un bicchiere di vino in ogni paese d'Italia ce l'ho garantiti."

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da www.wikipedia.it

Il nuovo Centro informativo del Co.As.It.

Quando sapere e potere



Mai come oggi districarsi tra i vari servizi per gli anziani, comprendere quali sono quelli disponibili, che moduli compilare, a chi fare richiesta è tanto complicato quanto essenziale. E l'informatizzazione di tutte le informazioni disponibili, il fatto che tante cose si possano fare seduti alla propria scrivania, con il computer, è un'arma a doppio taglio: utilissima per chi i computer li sa usare, un incubo per chi ne sa poco o nulla.

Il Co.As.It., con un'esperienza cinquantennale di servizio alla nostra comunità, queste cose le sa benissimo e sa anche quanto possa essere difficile per i nostri anziani leggere del materiale informativo in inglese o gestire tutte le pratiche burocratiche legate all'accesso ai servizi per gli anziani, di qualunque tipo essi siano. Per questo motivo il Co.As.It. si è messo assieme con altre 31 organizzazioni e, sotto l'egida del Council of the Ageing o COTA (la Consulta degli anziani), ha vinto un bando che gli permetterà di aprire un nuovo Centro informativo per la nostra comunità. Il

progetto ha il nome roboante di Progetto nazionale pilota di utilizzo di operatori con competenze di interfaccia con i servizi di assistenza agli anziani, "Aged Care System Navigators Trials" in inglese. Di questo nuovo servizio abbiamo parlato con Maria Angelatos, Responsabile dei servizi sociali del Co.As.It. che inizia la nostra conversazione esprimendo un certo orgoglio per l'iniziativa perché "il Co.As.It. è una delle poche associazione di assistenza ai migranti che fa parte del consorzio messo su dal COTA per partecipare a questo progetto che, ci tengo a dirlo, è a livello nazionale e prevede l'apertura (per ora per diciotto mesi) di ben trentadue centri informativi, ventuno presidi territoriali e nove operatori in zone specifiche in tutta l'Australia, con un mix ben calcolato di aree regionali, remote e metropolitane". Una roba grossa dunque, finanziata dal Ministero della salute e terza età australiano.

Il progetto ha obiettivi molto chiari. "In pratica" -

[Continua a pagina 13](#)

ci spiega Maria- “ci si propone fornire informazioni sui servizi disponibili agli anziani per la zona metropolitana di Sydney e sul come accedervi. In particolare vi sarà una certa attenzione nel facilitare l’accesso dei nostri anziani al servizio governativo chiamato “My Aged Care” che nelle ambizioni del governo dovrebbe essere il servizio (sia telefonico che in rete) cui tutti accederanno per vedere se sono idonei ad ottenere un particolare servizio e per prendere un appuntamento per essere esaminati a questo scopo da personale specializzato”. Cosa che potrebbe presentare qualche difficoltà per i nostri anziani che potrebbero avere difficoltà nel parlare in inglese, nell’usare un computer o nel compilare un modulo. Insomma telefonando al Co.As.It. e chiedendo dell’Operatore socio-sanitario che verrà assunto grazie ai fondi per questo progetto, chi ne ha bisogno potrà ottenere in italiano tutte le informazioni necessarie per accedere ai servizi che desidera.”. “Ma c’è anche un’altra cosa che il Centro informativo del Co.As.It. potrà fare”- continua Maria- “ed è aiutare le persone ad accedere concretamente ai servizi, aiutandoli a disbrigare le pratiche burocratiche necessarie, gestendo i contatti con i vari enti assistenziali, aiutando i clienti col computer. Insomma non si tratta solo di fornire informazioni ma di facilitare l’accesso”.

Le persone potranno usufruire di questo servizio sia telefonando all’Operatore socio-sanitario che prendendo un appuntamento. “Al Co.As.It.” - aggiunge Maria- “sappiamo benissimo che molti membri della nostra comunità preferiscono una relazione personale, vedere in faccia con chi si parla, per cui il progetto prevede anche che l’Operatore lavori regolarmente in una sede diversa da quella centrale del Co.As.It. a Leichhardt, proprio per rendere il servizio il più accessibile possibile a chi vive in tutta l’area metropolitana di Sydney”.

Un altro punto qualificante per il Co.As.It., una delle ragioni per cui la richiesta di finanziamenti per questo progetto ha avuto successo, è il fatto che l’associazione è molto ben conosciuta sia dai membri della comunità che dai vari servizi del territorio. “Non sarà quindi complesso implementare un altro punto cardine del progetto” - ci spiega Maria- “ovvero l’organizzazione di sessioni informative in varie zone di Sydney sui vari servizi disponibili agli anziani. Pensate che di questi seminari vogliamo organizzarne venticinque! Gli argomenti trattati verranno definiti in seguito ma sicuramente ad uno degli incontri discuteremo di soldi e dei servizi, esterni al Co.As.It., di consulenza finanziaria disponibili per gli anziani. La parte informativa del progetto verrà anche svolta attraverso la produzione di brochures, volantini e opuscoli in italiano. Strumenti utilissimi a raggiungere coloro che per un motivo o per l’altro non potranno venire al nostro ufficio di Leichhardt o quando l’Operatore lavorerà in un’altra sede, ne potranno partecipare ai venticinque seminari informativi che organizzeremo”.

L’obiettivo è ambizioso, non c’è che dire, ma con le sue relazioni coi vari servizi nella zona di Sydney, grazie alla reputazione che il Co.As.It. ha acquisito presso la comunità in cinquant’anni di storia e, come ci dice orgogliosamente Maria, “la professionalità e passione di chi al Co.As.It. ci lavora”, il progetto è fattibile. E così, entrato nel 2019 nel suo cinquantunesimo anno di vita, il Comitato Assistenza Italiani, rafforza ulteriormente grazie al Centro informativo, la sua capacità di aiutare chi, tra noi italiani d’Australia, ne ha più bisogno.

Per ottenere ulteriori informazioni su questo nuovo servizio si prega di contattare il Co.As.It. allo (02) 9564 0744 o di recarsi presso la Casa d’Italia, 67 Norton Street, Leichhardt.



**Avete domande sui
servizi di assistenza
agli anziani?**

Nuovo servizio: il Centro Informazioni del Co.As.It. (Information Hub)

Il Co.As.It. può aiutarvi a trovare i servizi di assistenza che cercate.

Possiamo indirizzarvi ad altri servizi con “referral”, compilare i vostri moduli e comunicare con My Aged Care per vostro conto.

Contattateci per facilitare il vostro accesso ai servizi di assistenza.

CHIAMA OGGI STESSO

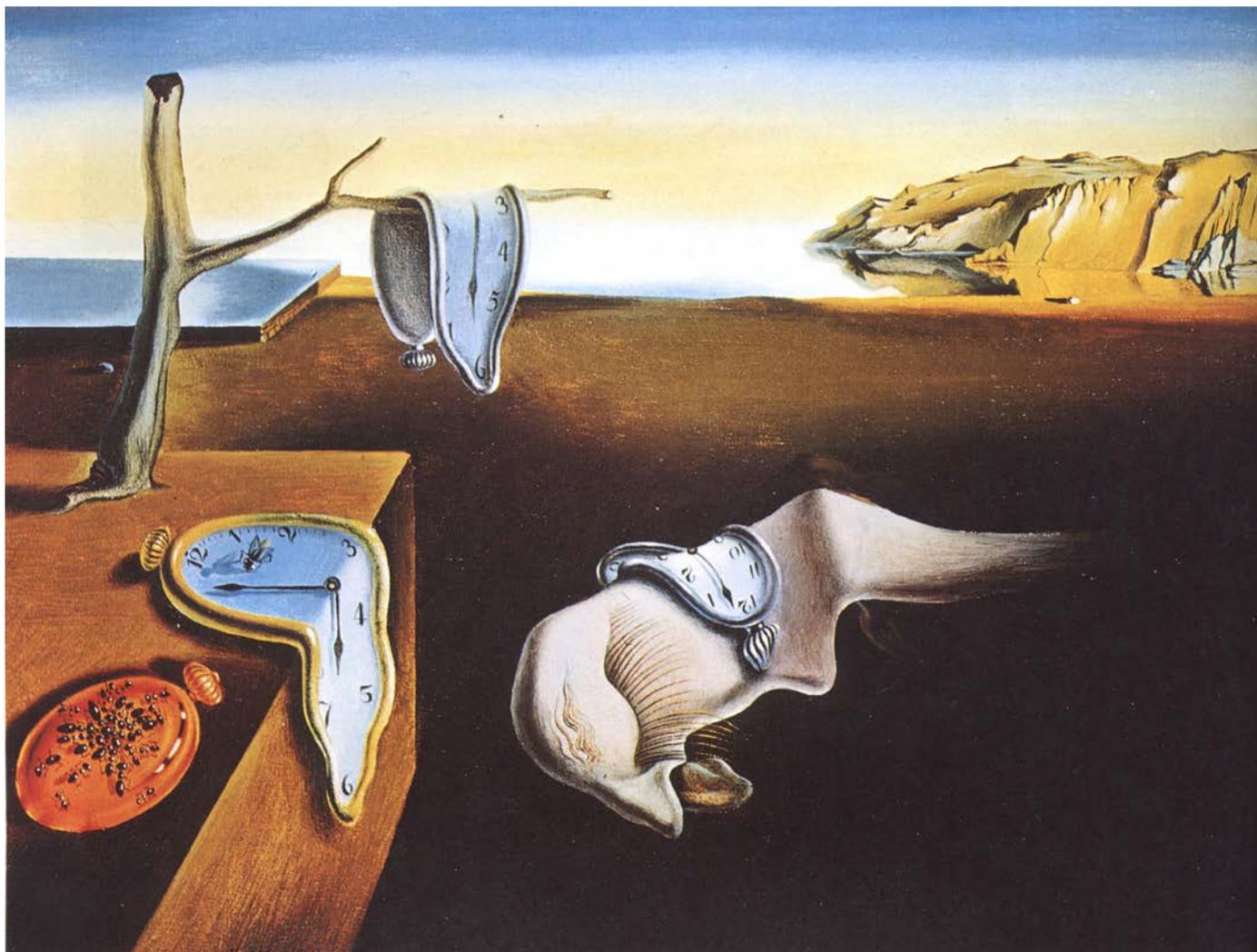
L’Aged Care Navigators Trial è fornito nel contesto del consorzio guidato da COTA, Australia e finanziato dal Governo Australiano.

(02) 9564 0744 | coasit.org.au



La memoria

Come mantenerla anche negli anni d'argento



Salvador Dalí, *La persistenza della memoria, particolare*; 1931. New York, Museum of Modern Art.

La memoria, sommariamente descritta, è la capacità che abbiamo di immagazzinare le informazioni, dove per informazioni si intende tutto, ma proprio tutto: volti, profumi, scene di vita, trame di film, rumori, numeri di telefono...Ma una volta messe tutte queste cose in questo enorme magazzino che chiamiamo memoria, dobbiamo anche poterle usare, tirare fuori le informazioni dal posto in cui sono, magari perché ci serve il numero di telefono di nostra moglie, perché abbiamo bisogno di ricordare gli ingredienti di una ricetta o per qualsiasi altro motivo. I ricordi (le informazioni) non sempre escono fuori in maniera naturale, dal nulla. A volte dobbiamo fare uno sforzo.

Alla luce di ciò, l'atto del ricordare appare un pochino più complicato rispetto a quello che poteva sembrare. Complicazione che aumenta considerando che la memoria non è solamente una questione di cervello, ovvero la stanza in cui le informazioni sono contenute. Forse le cose non staranno come credevano i medici cinesi antichi, che ritenevano che gli organi tradizionalmente collegati alla memoria fossero i reni, il cuore e la milza; ma sicuramente le emozioni e l'ambiente giocano un ruolo fondamentale nella nostra capacità di memorizzare e ricordare. Un conto è dover ricordare un numero di telefono in un ambiente caotico e nel minor tempo possibile. Un altro

Continua a pagina 15

è memorizzare una poesia che si ama molto con tutto il tempo a disposizione nella pace e nella quiete del nostro soggiorno. Emozioni estreme poi, come l'ansia e la depressione, rendono lo sforzo di memorizzare o di ricordare ancora più arduo, impossibile a volte. Ma vale anche il discorso inverso: ansia e depressione succhiano energia, mentre un'emozione positiva (una motivazione per essere più esatti) come il desiderio di imparare cose nuove possono aiutare la nostra memoria.

E questo a tutte le età. Non è vero infatti che invecchiamento e perdita di memoria vadano di pari passo. Il cervello continua ad essere capace di immagazzinare e usare le informazioni immagazzinate fino a tarda età e molto si può fare per fermare la perdita di memoria. Dobbiamo immaginare la memoria come un muscolo che affinché rimanga forte deve essere esercitato. Si tratta quindi di fare delle scelte. Ma prima di discutere in dettaglio strategie pratiche chiariamo una volta per tutte cosa si intende per perdita di memoria: capita a tutti di andare al supermercato per comprare un alimento e di accorgersi, una volta fuori, che è l'unica cosa che ci si è dimenticati di acquistare, oppure di non riuscire a ricordare in nessun modo il nome di una persona. Queste sono dimenticanze sporadiche che possono capitare a tutti. Si è di fronte ad una patologia quando le dimenticanze condizionano negativamente la nostra vita.

Detto questo, cominciamo a discutere di vari esercizi ed attività che ci permettono di tenere in esercizio la nostra memoria. Tenendo presente che la motivazione, il fare le cose per piacere e non per obbligo contano tantissimo ai fini di avere una, come dire...una memoria in forma. Le parole crociate sono un buon esercizio assieme a qualsiasi cosa richieda un certo sforzo intellettuale, come imparare poesie a memoria, riassumere mentalmente film visti o romanzi letti. La lettura e in particolare il leggere ad alta voce pare siano un vero e proprio toccasana per mantenere una memoria buona oltre a fornire supporto psicologico ed emotivo ed aumentare, pare, la nostra capacità di

comprendere i sentimenti degli altri rendendoci quindi più sensibili alle loro esigenze. Alcuni esperti consigliano anche di fare cose inusuali che richiedono un certo sforzo, perché lo sforzo e la novità obbligano il cervello a funzionare ed esercitarsi con maggior vigore, mettendo in azioni parti che di solito non vengono usate. Ecco allora che c'è chi consiglia di scrivere con l'altra mano o vestirsi ad occhi chiusi. Per le piccole dimenticanze poi (tipo chiavi che non si trovano mai o telecomandi della televisione che non sono mai dove dovrebbero essere) l'invito è quello a essere pragmatici: non c'è motivo per cui le chiavi della macchina non possano avere un portachiavi enorme in modo che siano facilmente visibili o che il telecomando non possa essere legato ad una corda molto lunga legata alla televisione. E nulla ci impedisce di scrivere biglietti e bigliettini e attaccarli in qualche punto cruciale della casa.

Se esistono dunque tecniche ed esercizi, cose, che possiamo fare per mantenere la nostra memoria, dobbiamo anche dire che salute e alimentazione giocano un ruolo egualmente importante. Anche se, va ribadito subito, non esiste una medicina per la memoria. Fatto sta che l'attività fisica può aiutare, per il semplice motivo che se fatta regolarmente aumenta il flusso di sangue al cervello. Stesso discorso vale per l'alimentazione con cibi che pare siano particolarmente indicati. Tra questi possono essere citati la banana per il magnesio e tutto ciò che contiene grassi buoni, perché fanno funzionare bene il cervello: noci, pesci grassi, olii vegetali come quello d'oliva o di girasole, ma anche pistacchi, carciofi, mirtilli e uova. Se poi si vuole essere originali si possono provare tante erbe che pare abbiano un generale effetto corroborante e antistress, bevande dai nomi esotici quali il Ginseng, l'Eleuteococco (chiamato anche Ginseng siberiano) o la Rhodiola.

Le informazioni riportate non sono consigli medici e potrebbero non essere accurate. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere medico.

Il tè

Una 'opportunità per meditare?

“ *Il tè non ha l'arroganza del vino, né la supponenza del caffè e neppure la leziosa innocenza del cacao.*

(Okakura Kakuzô)

”



La frase di Kakuzô, celebre scrittore giapponese nonché grande esperto di tè, riassume con precisione le differenze tra queste due bevande che dividono sostanzialmente il mondo in due. Ci sono infatti, a mio modestissimo avviso, due tipi di paesi e, oserei dire, due tipi di psicologie umane. Ci sono nazioni e paesi che bevono il tè e nazioni e paesi che bevono il caffè. Il caffè è sinonimo di forza, energia, risveglio. Non a caso Peppino de Filippo, uno dei grandi del teatro italiano diceva: “Quando io morirò, tu portami il caffè, e vedrai che io resuscito come Lazzaro”.

Il tè invece ci parla di momenti di pausa, di meditazioni e di ritualità. Non a caso i samurai, i coraggiosi guerrieri del Giappone medievale, il

tè lo bevevano come rituale per prepararsi alle battaglie, come modo, diremmo noi moderni, di placare le ansie e concentrarsi prima della lotta, attraverso una vera e propria cerimonia, quasi un atto religioso, come una messa, Cerimonia complessa da svolgersi in un ambiente creato apposta per indurre alla meditazione: una capanna in stile molto semplice nella quale gli ospiti entrano lentamente e si adagiano su stuoie sedendosi sui talloni. La cerimonia si svolge in silenzio, in modo da potersi immergere nella natura: i raggi del sole, i rumori degli animali, il rumore dell'acqua che si scalda. La capanna doveva essere poco arredata.

Le origini di questa bevanda si perdono nella notte dei tempi. Tutti gli

[Continua a pagina 17](#)

indizi puntano alla regione dello Shan, tra il Myanmar e la Cina. Qui ci sono boschi millenari di *Camellia Sinensis*, nome scientifico del tè, che veniva mangiato (ancora non veniva usato come bevanda) già nel mille e cento avanti Cristo. L'uso del tè per come lo intendiamo noi sembra invece nascere in Cina e sin da subito viene legato non solo alla meditazione, come abbiamo già visto, ma anche alla salute. Una leggenda narra che l'imperatore Shennong tenesse tantissimo all'igiene al punto che aveva ordinato a tutti i suoi sudditi di bollire l'acqua prima di berla. Un giorno d'estate, mentre era in viaggio, Shennong si fermò con la sua carovana per riposarsi e i servi si misero a bollire l'acqua prima di dargliela da bere. Allora secondo la leggenda, il vento fece cadere alcune foglie nella pentola dove l'acqua bolliva, dando origine ad un'infusione dorata. L'imperatore si incuriosì ed assaggiò il liquido trovandolo rinfrescante e gradevole. A farci conoscere il tè a noi europei furono, tanto per cambiare, i veneziani che il commercio e l'andare per il mondo pare lo abbiano nel sangue. Ma la diffusione del tè la si ebbe grazie a mercanti arabi, portoghesi, olandesi e a missionari Gesuiti. In Inghilterra, che molti considerano la patria del tè, esso non arrivò che verso la metà del seicento ma furono gli inglesi a sfruttarne al massimo le potenzialità.

Potenzialità che non si fermano al fatto che sia una bevanda perfetta per "prendersi una pausa" o per qualcosa di molto più profondo come ci insegnano le cerimonie del tè dei guerrieri giapponesi. Il tè fa bene alla salute. Specialmente la sua versione più naturale, quella più vicina alla pianta appena tagliata, ovvero il tè verde, che altro non è che tè fatto essiccare appena raccolto e che contiene quindi percentuali molto alte di sostanze chiamate flavonoidi. Ebbene sembra che siano proprio queste sostanze a rendere benefica una tazza di tè, perchè una volta ingerite rendono forti, banalizzando un po', le cellule del nostro corpo. Pare che siano queste sostanze a dare al tè verde le sue proprietà anticancerogene, soprattutto nel senso preventivo.

Diversi studi parrebbero infatti indicare che il consumo di tè verde riduca il rischio di molti tipi di tumore, come quello al seno, ai polmoni, al colon, alla pelle, all'esofago e alla vescica. Ulteriore beneficio sembra esservi

nella prevenzione di malattie cardiache, l'abbassamento del colesterolo e nell'aiuto che il tè fornisce alla prevenzione del blocco delle arterie. Pare dunque che il tè verde, ovviamente consumato senza eccessi, aiuti a prevenire malattie degenerative e l'invecchiamento dei tessuti e degli organi. Altri studi ancora indicano possibili effetti nella prevenzione della carie, contro lo stress, la stanchezza cronica e la memoria. Insomma saremmo di fronte ad una toccasana. Forse, approfondendo le ricerche, non tutte le promesse del tè resisteranno alla prova della realtà. Ma sicuramente una bella tazza di tè (soprattutto verde) con gli amici o da soli aiuta a rilassarsi, rinfranca la mente e il cuore, passando per l'anima.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: www.wikipedia.it, www.latitudeslife.com e www.ilrifugiodeglielfi.it/il-te-storia-e-benefici

Questo articolo ha scopo puramente informativo. Prima di agire in base a qualsiasi informazione in esso contenuto si prega di consultare un esperto in materia.



In ricordo di Teresa Todaro Restifa e Peter Todaro



Teresa e Peter avevano tante cose in comune, cose che andavano ben oltre l'essere fratello e sorella. Erano tutti e due, come molti di quella generazione e con quella storia, dei lottatori: spinti dalla voglia di raggiungere qualcosa, di onorare, con le loro vite professionali i sacrifici fatti dai genitori che dopo la tragedia immane del Belice, presero armi, bagagli e tanto, tantissimo coraggio, e vennero in Australia. Ma Teresa e Peter avevano anche qualcos'altro in comune. Una passione per fare del bene, per aiutare gli altri. Tutta la loro vita è simbolo di questo bisogno. Peter è stato parte integrante della storia del Co.As.It. da oltre trent'anni, inizialmente nel ruolo di Operatore sociale, poi aiutando la comunità e l'organizzazione in altri modi: come membro del Comitato Servizi Sociali ed infine, e fino all'ultimo come Direttore. Teresa e Peter hanno contribuito tantissimo al benessere della nostra comunità, comunità, che con la dipartita di

questi due fratelli, perde un pezzo della sua storia in questo continente.

Teresa Todaro Restifa nasce a Poggioreale in provincia di Trapani il 24 marzo del 1952. Nel 1968, a soli sedici anni, lascia il suo paese e i suoi amati studi all'Accademia delle Belle Arti ed emigra con la famiglia in Australia dove si diploma in ragioneria.

Teresa si è sempre impegnata nel sociale in varie associazioni acquistando ruoli significativi: Responsabile del Coordinamento Associazioni Siciliane, Presidente del Comitato Italiani nel Mondo, membro e poi Consigliere del Com.It.Es., Presidente del Patronato SIAS di Sydney, Coordinatrice australiana del Movimento Cristiano Lavoratori, membro del comitato direttivo della Dante Alighieri Society,

Continua a pagina 19

del Consiglio di Amministrazione della “S. Antonio Da Padova di Poggioreale Village”, di cui è stata anche membro onorario e Tesoriere dell’ Accademia Italiana Della Cucina di Sydney.

Grazie al suo indefesso impegno nel sociale si Teresa si è meritata numerosissime onorificenze e riconoscimenti sia dal governo italiano che da quello australiano: Consulente sul Patrimonio Culturale dell’Ordine Sovrano della Corona di Ferro, Dama di Merito del Sovrano Imperiale, Militare della Corona di Ferro del Regno Italoico, Baronessa del Regno e poi Dama di Giustizia dell’Ordine Sovrano della Corona di Ferro, Dame of Grace of the Order of Saint John of Jerusalem, Ambasciatore Straordinario e membro effettivo del Corpo Diplomatico dell’Ordine Sovrano della Corona di Ferro. Il parlamento del New South Wales ha conferito a Teresa Restifa Todaro i seguenti riconoscimenti: Certificato di merito per eccezionali opere di bene per la comunità e, nel 2012, Donna dell’anno locale.

Teresa Restifa Todaro ha avuto anche una forte passione politica che l’ha portata a candidarsi più volte alle elezioni italiane negli anni 2006, 2008 e 2013 e ad impegnarsi nel Liberal Party australiano, occupando la posizione di Membro del Comitato Consultativo Ministeriale per la Comunità Italiana. Professionalmente, dopo aver lavorato per la Fiamma nel reparto contabile Teresa Restifa Todaro ha lavorato come Direttore della Restifa & Partners Pty Ltd.

Peter Todaro nasce a Poggioreale in provincia di Trapani nel 1956. Vive per dodici anni in Sicilia. Poi, nel 1962 a causa della tragedia del Belice, i Todaro devono trasferirsi in Australia a Sydney. Peter frequenta la scuola pubblica di Sans Souci e poi le superiori alla James Cook High. Dopo le superiori Peter va all’università e prende un Diploma Universitario in Clinica delle Dipendenze presso la Macquarie University e poi una Laurea Magistrale in Studi Culturali e Scienze della Comunicazione presso l’University of Western Sydney. Appassionato di legge da sempre Peter ha anche completato

il primo anno di legge. Nel 1988 si sposa con Dianne Todaro-Wells, la coppia avrà due figli, Carla e Luke.

Il primo lavoro Peter lo trova al Co.As.It. come Operatore per le Tossicodipendenze, tra il 1986 e il 1989. Dopo il Co.As.It. la sua carriera sarà una continua ascesa, ma Peter il Co.As.It. non lo lascerà mai veramente, impegnandosi nel Sottocomitato per l’Assistenza e divenendo poi Vicepresidente dell’associazione. Nel 1989 Peter diventa Amministratore del Centro Educativo sulle Dipendenze, poi lavora presso il Servizio Psicoeducativo Multiculturale HIV/Aids e Epatite C dell’Azienda Sanitaria Locale di Sydney Centro, come Direttore e Amministratore Protempore. Dal 1997 al 2004 lavora come Direttore del dipartimento HIV/AIDS dell’ Azienda Sanitaria Locale di Sydney Centro. Poi nel 2004, diventa Direttore del Servizio Informativo Sanitario Multiculturale per l’intero NSW, sotto gli auspici del Ministero della Sanità e dell’Azienda Sanitaria Locale di Sud-est Sydney. Numerosi sono stati i riconoscimenti ottenuti dall’organizzazione sotto la guida di Peter Todaro: l’ Australian Multicultural Award nel 2016, Categoria Servizio Pubblico, per la campagna di marketing sociale multiculturale sulla donazione di organi e tessuti organici “Storie che salvano la vita” e il AMMAS 2017 Arts and Culture Award per il progetto “Pink Sari gara canora di brani originali”, altro premio di cui Peter era particolarmente orgoglioso era il Premio delle Nazioni Unite conferito per la Giornata di sensibilizzazione sull’abuso e traffico di sostanze stupefacenti.

La passione per il sociale e per il “fare del bene” in generale si estendeva per Peter ben oltre il lavoro. Peter era membro di ben 25 comitati e si è impegnato in vari ruoli in tantissime organizzazioni: supervisore clinico presso la Fondazione Ted Noff, docente presso la Macquarie University, dirigente presso la WHO’S - We Help Ourselves, Responsabile alla Pianificazione presso l’Azienda Sanitaria Locale-Sydney Centro e Vicepresidente della fondazione Tourettes Australia.



Il Co.As.It.

può dare una mano

Programma di Assistenza Domiciliare

Le difficoltà da affrontare nel vivere la terza età in modo indipendente sono tante.

Il Co.As.It. può facilitarvi la vita tramite un pacchetto di assistenza domiciliare.

Lasciatevi aiutare da chi ha più di 50 anni di esperienza.

Il personale bilingue del Co.As.It. può dare una mano con

- le pulizie domestiche
- la preparazione pasti
- la spesa
- il trasporto
- le attività sociali e molto altro ancora.

**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**