

EDIZIONE PRIMAVERA 2019 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

# *in*CONTATTO

## **Elogio del camminare**

*Il camminare  
come forma di  
meditazione*

## **Settimana del gioco responsabile**

*Quando il gioco  
d'azzardo diventa un  
problema*

## **Lavazza Italian Film Festival**

*Vent'anni di cinema  
italiano in Australia*



# Elogio del camminare

## Il camminare come forma di meditazione



***La specie umana ha inizio con i piedi, anche se la maggior parte dei nostri contemporanei se lo scorda, pensando di discendere direttamente dall'automobile***

**(David Le Breton)**



**Ha** proprio ragione Le Breton, siamo nati camminatori e camminatori lo siamo stati almeno fino al Neolitico, cioè fino a circa undicimila anni fa, quando abbiamo smesso di essere nomadi e ci siamo trasformati in stanziali. Camminare ci viene dunque naturale e abbiamo scordato quanto faticoso sia per un bambino imparare a mettersi in piedi e poi fare i primi passi e la gioia che ci deve avere dato il raggiungere quella che è una delle tappe fondamentali dello sviluppo di una persona. Il cammino, da quando ha perso il suo carattere di necessità pratica, sembra che non sia più connaturato all'uomo. Camminiamo sempre meno nella vita di tutti i giorni e spesso vediamo l'andare a piedi come una perdita di tempo. È la nostra società, il nostro modo di vivere che quasi ci impone di utilizzare veicoli motorizzati e che ci convince di non avere tempo per sé, per gli altri e quindi ci isola, confinandoci in spazi chiusi, dove

spesso ci spostiamo grazie ad ascensori o scale mobili. La conseguenza è che il fisico, e talvolta anche la mente, si debilitano.

E invece camminare fa bene. I suoi benefici sono sia fisici che mentali. Cominciando col corpo, uno dei primi effetti positivi da notare è il fatto che camminare favorisce il lavoro dell'ormone insulina che metabolizza gli zuccheri prevenendo il diabete. Camminare fa bene alle ossa aiutandone la mineralizzazione (primo passo contro l'osteoporosi) e contrasta tutte quelle malattie ossee che con il passare del tempo affliggono anziani e non. Camminare fa bene anche al cuore poiché la camminata veloce (fatta in base all'età, alle condizioni fisiche e magari dopo aver consultato un medico) mantiene più alto il battito cardiaco sottoponendolo a un ottimo lavoro e allenamento. Inoltre, camminare aiuta a regolare il colesterolo ed è un ottimo alleato per chi vuole perdere peso.

Per un buon allenamento giornaliero bastano diecimila passi. Sono tantissimi voi direte, ma pensate che solo facendo le mansioni quotidiane in casa, facendo le scale o andando a fare la spesa si fanno circa dai quattromila ai seimila passi al giorno... dunque non è così impossibile come cosa!

Camminare ha anche dei potentissimi effetti psicologici perché se fatto con regolarità ci cambia dentro. Uno degli effetti più belli di una camminata senza fretta e senza una specifica direzione è quello di farci diventare amici del tempo. Impariamo a muoverci senza premura, seguendo il nostro ritmo, fermandoci quando se

## INDICE

- 2** Elogio del camminare
- 4** Campagna informativa multilingue sulla demenza
- 6** L'Umbria
- 8** Lavazza Italian Film Festival
- 10** Broccoli e acciughe
- 12** La zooterapia
- 15** Santa Chiara di Assisi
- 17** Settimana del gioco responsabile

**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





ne ha voglia. Nella vita camminiamo di continuo, ma di solito è come se i nostri passi affrettati imprimevano sul terreno ansia e dispiacere. Se però riusciamo a fare anche un solo passo in pace, allora possiamo farne due, tre, quattro e poi cinque! Camminando per il piacere di camminare possiamo potenzialmente diventare i padroni dei minuti e delle ore al punto da scordarci della loro esistenza. Ecco allora che si riscopre il proprio corpo, le sensazioni meravigliose che ci può dare e con queste i nostri sensi. Con l'udito si ascolta il verso di un animale o il rumore delle foglie che vengono calpestate con i piedi; con l'olfatto si sente l'odore della terra e i profumi dei luoghi; con il gusto si assapora l'acqua delle sorgenti e gli aromi dei frutti selvatici mentre la vista ci fa scoprire le sorprese che si trovano lungo il percorso. Altro dono che ci fa il camminare in un ambiente naturale è quello del silenzio. Molti di noi non sono abituati affatto al silenzio. Inizialmente, ci dicono coloro che hanno studiato l'atto del camminare, il silenzio è semplicemente una mancanza di rumore. Gros, un filosofo francese, descrive la scoperta del silenzio durante una camminata in maniera bellissima come "un immenso respiro degli orecchi...". Poi, man mano che si "impara" a camminare, ci si accorge che il silenzio può essere molto, molto di più: una porta che ci permette di entrare con maggior profondità dentro noi stessi, di scoprire i nostri pensieri e sentimenti più reconditi.

Il camminare è talmente un toccasana che molti psicologi ne parlano come se potesse potenzialmente essere una forma di meditazione: la cosiddetta "meditazione camminata". "Meditazione camminata" significa camminare non per arrivare, ma solo per camminare, per stare nel momento presente godendosi ogni passo. Significa scuotersi via tutte le preoccupazioni e le ansie, non pensare al futuro o al passato, godendo del momento presente. Lo può fare chiunque; ci vuole solo un po' di tempo

e motivazione. Il nemico da sconfiggere durante una "meditazione camminata" è la nostra mente, per quanto sembri strano dirlo. Molti esperti di meditazione descrivono la nostra mente come una scimmia che sfreccia da un albero all'altro. Un comportamento simile hanno i nostri pensieri che hanno milioni di percorsi e ci trascinano sempre con loro nel mondo della distrazione e della dimenticanza.

La camminata meditativa deve essere lenta e concentrata. Inspirazione ed espirazione debbono andare insieme ai nostri passi. È utile scegliere un luogo il più possibile tranquillo e silenzioso, indossare abiti comodi e scarpe chiuse. Prima di iniziare a camminare sedetevi per cinque minuti a gambe incrociate e fate dei respiri profondi appoggiando le mani sul petto e sull'addome. Poi piano piano alzatevi in piedi e cominciate a camminare con passi calmi e lenti, respirando profondamente: il ritmo dei passi deve essere guidato dal respiro e dal battito del cuore. I passi nella meditazione camminata devono essere lenti e consapevoli. Il piede deve sempre appoggiarsi bene a terra e sollevarsi con calma. Camminate concentrandovi sul ritmo del respiro, il movimento dei piedi e delle gambe, in poche parole l'azione che state compiendo al momento presente. Dopo dieci minuti di meditazione camminata si può fare una pausa, ricominciare per altri dieci minuti e così via, fino a quando se ne sente il bisogno.

In fondo basta poco per essere felici e riacquistare la serenità e cosa c'è di più semplice del mettere un piede di fronte all'altro...

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da: P. Sansot, *Passaggi. Una nuova arte del vivere*, Parma, Pratiche, 2001 e R. Solnit, *Wanderlust. Storia del camminare*, Milano, Bruno Mondadori, 2002*

# Campagna informativa multilingue sulla demenza

Per saperne di più su questa malattia



**Fin** dai primi giorni della nostra vita iniziamo a imparare. Inizialmente impariamo a piangere, poi impariamo anche a ridere, a riconoscere i nostri cari e gli oggetti che ci circondano e chiamarli per nome, e poi a camminare, mangiare da soli, lavarci, relazionarci, studiare, lavorare. La vita è un continuo processo di apprendimento.

Può accadere che tutto quello che si è acquisito nel corso della propria vita cominci a poco a poco a perdersi e piano piano ci si dimentichi cosa si sa fare, ciò che si conosce e perfino chi si è. I medici chiamano questa condizione demenza. La demenza è una malattia caratterizzata da un decadimento della memoria e delle altre capacità del pensare, tale da interferire significativamente con la vita quotidiana, di relazione e professionale. In altre parole le cellule del cervello si danneggiano in modo irreparabile e non comunicano più tra di loro, per cui la parte del cervello in cui queste cellule si trovano comincia a funzionare male.

C'è una convinzione, molto diffusa ma errata, per cui la demenza è un aspetto normale dell'invecchiamento: non è così. È vero che la demenza è una condizione comune tra gli anziani, ne soffre circa il trenta per cento delle persone sopra i sessantacinque anni, ma questo non significa che sia una cosa normale a una certa età.

Di solito le prime cellule nervose ad essere danneggiate sono quelle che regolano la memoria e l'apprendimento ed è per questo motivo che chi è colpito da demenza mostra fin da subito difficoltà nel ricordare le cose. Poi, progressivamente, anche altre aree del cervello vengono danneggiate e allora anche cose come pensare, muoversi e persino avere dei sentimenti, cominciano a deteriorarsi.

I sintomi della demenza sono molto imprevedibili. La demenza può essere notata inizialmente a causa di perdite di memoria: si dimenticano date, appuntamenti, eventi importanti e nomi o si tende a chiedere più volte informazioni apprese di recente. Si possono perdere oggetti di uso comune come le chiavi, e diventa più frequente l'uso di promemoria e la necessità dell'aiuto dei familiari per ricordare qualcosa. A questi sintomi iniziali possono subentrare difficoltà a concentrarsi, e a svolgere anche semplici attività, per le quali viene richiesto più tempo del previsto. In maniera simile possono comparire problemi nel parlare e nello scrivere: la persona non è più in grado di conversare normalmente, può perdere la capacità di completare un pensiero o un discorso o semplicemente rinuncia a trovare le parole giuste. Altre volte subentra la confusione mentale: la persona colpita da demenza può perdere la consapevolezza del

giorno, della stagione o dell'anno in cui si sta vivendo, o anche del posto in cui ci si trova e come ci è arrivata. Tipico è l'aver difficoltà a ritornare a casa da solo o riconoscere il quartiere in cui si è sempre abitato.

Altre persone sviluppano problematiche comportamentali ed emotive. Possono comparire comportamenti stravaganti (come sperperare il denaro) o imbarazzanti: si possono perdere l'interesse verso la cura e l'igiene della propria persona. Altre volte è come se la persona non fosse più la stessa. Può passare da stati euforici a depressione, possono comparire inspiegabilmente agitazione, ansia, irritabilità e sentimenti di sospetto. Il malato di demenza può rinunciare a ciò che un tempo amava fare, attività sociali, sport ed è comune la tendenza a isolarsi dagli altri. Può sviluppare aggressività, sia verbale che fisica, specie nei confronti dei familiari che se ne prendono cura, ma anche compiere attività ripetitive o avere la tendenza a fuggire da casa. Comportamento tipico è camminare ininterrottamente per ore e ore, senza meta e senza mostrare fatica, reagendo in modo brusco se qualcuno cerca di fermarlo. Altri sintomi comuni sono i disturbi del sonno, di solito insonnia.

A leggere questo elenco ci si può spaventare. Chi di noi infatti, soprattutto a una certa età, non ha dimenticato un nome o un compleanno, non

si è arrabbiato in maniera sproporzionata o ha dovuto chiedere aiuto per impostare il forno o la TV? Ma la demenza è un'altra cosa. È una malattia che ci impedisce di vivere in maniera normale, compromette seriamente la vita quotidiana, il nostro lavoro e le nostre relazioni. Solo un medico può diagnosticare la demenza. Non sta a noi farlo.

Il peggioramento della demenza è purtroppo inevitabile. Tuttavia, anche se di demenza non si guarisce, è possibile migliorarne i sintomi e cercare di ritardare la perdita di autonomia. Esistono farmaci che possono aiutare. La fisioterapia può essere utile se la malattia colpisce l'apparato muscolare, la logopedia qualora il problema principale fosse il linguaggio. Altre cose che si possono fare è tenere la persona occupata con attività quali la ceramica, il disegno, la pittura o il gioco delle carte.

La demenza è una malattia che si ripercuote inevitabilmente anche sulla vita degli altri membri della famiglia che vivono accanto al malato e che per primi se ne prendono cura. Occuparsi di un padre, una madre che improvvisamente cambiano nei comportamenti e nella personalità, che non ti riconoscono o peggio ti rifiutano, non è un'esperienza semplice. Bisogna reimparare a conoscerli, comprenderne il linguaggio, i gesti, le nuove necessità, che non sono quasi mai espresse chiaramente.



MULTICULTURAL  
**DEMENTIA CAMPAIGN**  
PROJECT

Evento  
gratuito

**Seminario**  
**sulla demenza**

La sessione parlerà di:

- Cos'è la demenza e come evitarla
- Servizi di supporto disponibili per chi ha la demenza
- Informazioni su come prendersi cura di sé stessi quando ci si occupa di chi ha la demenza

**Per prenotare si prega di chiamare il numero (02) 9564 0744 o di inviare un'email a [referrals@coasit.org.au](mailto:referrals@coasit.org.au)**

**Sono compresi uno spuntino e il pranzo**

**Quando: 11 settembre 2019, 10.30-1.30pm**

**Luogo: Club Burwood RSL, 96 Shaftesbury Rd, Burwood**

Col sostegno del Dementia-Friendly Communities program di Dementia Australia. Gestito da Community and Cultural Connections Inc, Inner West Area Sector Support Development Officer, Inner West Council, e Sydney Local Health District.

# L'Umbria

## Tra natura e storia



**L'Umbria**, vista la sua posizione, unica tra le regioni italiane a non confinare con un altro stato o a non avere sbocchi sul mare, fazzoletto di terra nel centro d'Italia, potrebbe sembrare una regione isolata, rinchiusa in sé stessa. E invece è riuscita a divenire regione centrale anche dal punto di vista culturale, punto di partenza e motore di tante cose per tutto il resto della penisola. Prendiamo per esempio San Francesco, il Patrono d'Italia, e tutto il movimento di rinnovamento culturale e spirituale che il poverello di Assisi ha impresso alla Chiesa e a tutta l'Europa. La presenza del Santo è tutt'ora palpabile ad Assisi come a Gubbio, i luoghi storici del movimento francescano. Ad Assisi, nel bel mezzo del meraviglioso Parco del Monte Subasio, non si può non visitare la Basilica di San Francesco, composta da due chiese sovrapposte dove si trova la tomba del Santo. Il parco stesso gronda misticismo; visitate, immerso in un magico bosco di lecci, l'Eremo delle Carceri, con il suo impressionante strapiombo, le grotte degli eremiti o il secolare leccio di San Francesco. Da Assisi parte la Strada dei Vini del Cantico, che unisce Assisi con Perugia e Todi, itinerario enogastronomico da non perdere. Il vostro personale viaggio nel tempo e nei luoghi del Santo non può trascurare Gubbio, città tra le più antiche dell'Umbria, percorsa da scalinate e meravigliose vie medievali con vicino il mirabile Castello di Petroia, borgo medievale

praticamente intatto.

Se vi piace andare in giro per borghi, l'Umbria ne ha parecchi da offrire. I borghi umbri rivelano a mio modesto parere una certa asprezza di paesaggio della regione, quasi una ritrosia a farsi scoprire che, se superata, apre al visitatore luoghi meravigliosi. C'è del mistero in Umbria, forse più che in altre regioni dell'Italia centrale. E lo si vede in paesi come Spello, arroccata su uno sperone del Monte Subasio, con i meravigliosi affreschi del Pinturicchio, o l'antica Trevi, poggiata su un colle, l'antichissima Amelia, dalle mura poligonali del quinto secolo prima di Cristo, o Castiglione del Lago, paese/castello, dominato da una fortezza imponente, punto di partenza ideale per visitare il Parco del Lago Trasimeno, luogo magico in cui natura, cultura ed enogastronomia si mescolano con equilibrio. Il Parco è punteggiato da rocche, popolato da stormi di uccelli migratori e punto di partenza per la Strada del Vino Colli del Trasimeno.

Le grandi città d'arte sono colme di monumenti, chiese e opere d'arte che riflettono quanto l'Umbria sia ricca di storia. A partire dal neolitico e proseguendo con gli Umbri, gli Etruschi, i Sabini, i Romani e culminando con le straordinarie stagioni del Medioevo e del Rinascimento fra il tredicesimo ed il sedicesimo secolo, quando l'Umbria fu veramente tra i maggiori centri

culturali e artistici d'Italia. A Perugia quasi tutto si concentra nel centro storico, contornato da mura etrusche e medievali. Piazza IV Novembre ne è il fulcro con il Collegio del Cambio affrescato dal Perugino e la Galleria Nazionale dell'Umbria, piena di capolavori. Sempre in centro per gli appassionati d'archeologia si trovano l'arco, le mura e il pozzo etrusco. Se invece siete appassionati di musica a Perugia si svolgono manifestazioni di livello internazionale veramente per tutti i gusti, basti citare Umbria Jazz. A Spoleto invece ritroverete l'austerità umbra. Capitale dell'antico ducato longobardo, da lontano appare come un'imponente roccia grigia incastonata nel verde. Il duomo romanico è un capolavoro, come lo è, fuori dal centro, il colossale Ponte delle Torri. Imperdibile se siete in Umbria nel periodo giusto, è il Festival dei Due Mondi di Spoleto, con ospiti internazionali e un calendario densissimo di eventi che prevede concerti, opere liriche, prosa, mostre d'arte visiva e danza. Da vedere è anche l'originalissima Piazza del Popolo di Todi e, fuori dalle mura, il tempio di Santa Maria della Consolazione, attribuita al Bramante, famosissimo architetto, considerato uno dei capolavori del Rinascimento. Gli amanti del Rinascimento dovrebbero visitare anche Città di Castello, la cui Pinacoteca conserva lavori di Raffaello. E a Città di Castello l'Umbria reclama un aspetto moderno, con le esposizioni permanenti del suo artista più illustre, Alberto Burri, uno tra i più grandi pittori del Novecento italiano. Altro capolavoro del Rinascimento umbro è Foligno, con i suoi splendidi palazzi, in particolare quelli delle famiglie degli Orsini e dei Trinci, dove sono presenti gli affreschi di Gentile da Fabriano. Qui, nei millequattrocento sessantadue, venne stampato il primo libro in lingua italiana: la Divina Commedia. Altra celebre attrazione della città è la Giostra della Quintana, che rievoca una sfida a cavallo che ebbe luogo nel milleseicento tredici. Poco fuori da Foligno c'è uno dei pezzi di natura più belli della regione, le Fonti del Clitunno: acque cristalline che sgorgando dalle pietre si raccolgono formando un piccolo lago e poi si incanalano nel fiume. Qui, dove gli antichi romani andavano a venerare il dio Clitunno, antico dio umbro romanizzato, davvero natura e storia si compenetrano. Un passo ancora più indietro nel passato lo si può fare visitando Orvieto, isolato sperone di tufo, che non è solo il duomo di stile gotico, pur bellissimo con le sue vetrate, ma anche cittadina con numerosi reperti e siti archeologici etruschi risalenti al sesto secolo avanti Cristo. Da Orvieto

si può partire per esplorare un'altra gemma paesaggistica dell'Umbria, il Parco Fluviale del Tevere, che si snoda per cinquanta chilometri e nelle cui rive sono disseminati ruderi e reperti delle epoche degli Umbri, degli Etruschi e dei Romani. Il Parco è un vero scavo archeologico a cielo aperto il cui percorso coincide con la strada del vino Etrusco-Romana. Le acque sono d'altronde altra caratteristica che differenzia, e per certi versi rende unica, l'Umbria rispetto alle altre regioni dell'Italia centrale. Cascate, fiumi, rive e gole profonde, l'acqua in Umbria permea il territorio e ne forgia bellezza e cultura. Basti pensare alle numerosissime stazioni termali, come le Terme di Fontecchio a Città di Castello o quelle Francescane a Spello, le selvagge acque del Parco Fluviale del Nera ma soprattutto la serena bellezza del Lago Trasimeno, che dona alla regione prelibatezze culinarie particolarissime: la carpa regina in porchetta, il tegamaccio (uno spezzatino di pesce in umido), il persico reale fritto o con la pasta, il luccio le cui uova condiscono gli spaghetti. Nel lago si pescano anche due tipi di anguilla, mentre lungo il fiume Nera si possono gustare la trota e intorno alle fonti del Clitunno i gamberi. Per il resto la cucina umbra è cucina contadina, genuina e robusta. La selvaggina è molto apprezzata così come gli animali da cortile, cucinati in maniera molto particolare e dai nomi bizzarri: il torello alla perugina, la corata di lepre con la crescina, l'anatra farcita, il piccione alla ghiotta di Assisi e per chiudere in bellezza, la gallina ubriaca di Orvieto, cotta nel vino locale. Ma il re indiscusso della cucina tradizionale è il maiale, cotto nel forno a legna, insaporito con erbe aromatiche, finocchio e aglio, oppure allo spiedo. A Norcia e in Valnerina, la lavorazione del maiale è secolare. Il prosciutto di Norcia, la cui preparazione richiede due anni di tempo, è meraviglioso ma altrettanto buoni sono la corallina (il salame del luogo), le salsicce di fegato (mazzafegati), la mortadella, le salsicce e il capocollo, un insaccato ottenuto dalla lavorazione dei muscoli del collo del maiale e una parte della spalla. Non mancano naturalmente i primi, basti citare gli umbricelli fatti con acqua e farina e annegati nei sughi di pomodoro, gli strangozzi con sugo d'oca o con asparagi di bosco, i risotti agli asparagi e l'imbrecciata, una minestra di legumi e cereali.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dai seguenti siti web: [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) e [www.umbriatourism.it](http://www.umbriatourism.it)*

# Lavazza Italian Film Festival

Vent'anni di cinema italiano in Australia



È ormai diventata una tradizione l'annuale appuntamento settembrino con il cinema italiano a Sydney. Il Lavazza Film Festival affonda le sue radici nella storia dell'emigrazione italiana in Australia ed è frutto della passione per il cinema e del fiuto per gli affari di una famiglia di emigranti di prima generazione, i fratelli Zeccola. Antonio e Franco Zeccola arrivano in Australia nel '57 e cominciano ad aprire cinema per gli emigranti italiani. Sono loro a creare i Palace Cinema (catena di cinema di qualità famosa in tutta Sydney e Melbourne) ed è Antonio a iniziare alla fine degli anni novanta l'avventura del Lavazza Italian Film Festival, avventura che quest'anno compie vent'anni.

Il Festival è per la nostra comunità molto più di un'occasione per godere di ottimi film nella nostra amata lingua. È un evento in cui ci si incontra (spettacolare è la Gala Night e la serata finale), si riflette (interessantissimi sono i dibattiti, parte integrante del programma dei film) e si ha l'opportunità di dare un'occhiata all'Italia di oggi con tutte le sue bellezze e problematiche attraverso le migliori produzioni cinematografiche nazionali. I film presentati quest'anno saranno ventisei e il programma completo verrà annunciato a fine agosto, ma già ne sono stati annunciati alcuni, per cui possiamo già farci un'idea di ciò che ci aspetta.

Come sempre il mix è interessantissimo e

variegato, ma si possono comunque evidenziare dei fili conduttori. Primo fra tutti una più che legittima voglia di celebrare il genio italico. La serata finale sarà l'apoteosi di queste celebrazioni con la presentazione di "Pavarotti", un film documentario sul grande tenore per la regia di Ron Howard, il Richie Cunningham della serie televisiva Happy Days (tutti quelli che sono cresciuti negli anni settanta se lo ricorderanno), ma anche il regista di successi hollywoodiani del calibro di Apollo 13, A beautiful mind e The Da Vinci Code. Dalle mani esperte di Howard esce un ritratto appassionato del grande tenore che sempre si definì "un contadino", nonostante il successo planetario. Italianissimi sono invece i documentari "Leonardo Cinquecento", un viaggio alla scoperta del pensiero leonardesco e della sua rilevanza per noi contemporanei e il forse più cinematografico "Michelangelo - Infinito" dove grazie al talento d'attore di Enrico Lo Verso, i pensieri e sentimenti del grande artista prendono vita di fronte ai nostri occhi.

Il filo conduttore di altri film è invece il cambiamento del nostro Paese, la sua transizione da una nazione sostanzialmente mono-etnica (al netto delle significative differenze regionali) a una realtà multiculturale. L'intelligenza di coloro che hanno selezionato il programma sta nel fatto di aver scelto due film che parlano di questo tema con linguaggi cinematografici opposti. Ne "Il vizio della

speranza”, il regista Edoardo De Angelis sceglie il linguaggio del dramma e del cinema impegnato, raccontando la storia di Maria, povera ragazza di un ambiente degradato la cui esistenza viene cambiata dal contatto con Fatima, una delle tante prostitute nigeriane che affittano l’utero per sopravvivere, sfruttate a morte dal loro pappone. Fatima insegna a Maria il senso della ribellione a un destino contro cui si può combattere. Invece con “Bangla” il regista bengalese-italiano Phaim Bhuiyan (lui a dire il vero si definisce metà italiano, metà bengalese e al cento per cento romano di Torpignattara) invece sceglie il linguaggio della commedia romantica, raccontandoci la storia di un ragazzo di famiglia bengalese nato in Italia che si innamora di una ragazza italiana, e si trova a dover gestire il complicatissimo intreccio tra sentimenti e desideri e tra valori e pressioni culturali contrastanti.

A tenere alta la grandiosa tradizione della commedia all’italiana e a tentare di rinnovarla sono invece due film diversissimi tra loro. Il primo è una commedia classica, leggera e a tratti effervescente: “Ti presento Sofia”, diretta da Guido Chiesa, con il veterano della commedia leggera Fabio De Luigi e un’affascinante Micaela Ramazzotti, in cui un padre divorziato si innamora pazzamente di una vecchia amica che rivede dopo anni. E lei ricambia ampiamente, ma il problema è che, per sua stessa ammissione, odia i bambini e lui così decide di nascondergli il fatto che ha una dolcissima figlia dodicenne. Le conseguenze di questa bugia a fin di bene sono prevedibili ma comunque esilaranti. Se si ha voglia di rilassarsi questa è la commedia ideale. Con “Domani è un altro giorno” Simone Spada sceglie la commedia agro-dolce. Il film è un remake dello spagnolo-argentino “Truman” e narra la storia di un’amicizia e di una malattia giunta al suo punto terminale. Il soggetto di per sé può sembrare pesante, ma i due fuoriclasse del cinema italiano Valerio Mastrandea e Marco Giallini ne fanno invece una commedia delicatissima e a tratti molto divertente. Com’è molto divertente l’ultimo sforzo di uno dei grandi registi brillanti degli ultimi anni, Daniele Lucchetti (“Il portaborse” con un indimenticabilmente malvagio Nanni Moretti) che dopo aver girato un film su Papa Francesco (“Chiamatemi Francesco”) torna alla commedia con un film originalissimo, “Momenti di trascurabile felicità”, in cui si risponde in maniera semiseria al quesito: cosa faresti se, a causa di un errore burocratico in Paradiso, potessi tornare sulla terra per un’ora e trentadue minuti?

Nulla di leggero troverà invece chi andrà a vedere i thriller di questa stagione 2019. Profondamente cupo è l’intrigo in cui casca un uomo d’affari di successo (alias Riccardo Scamarcio di “Romanzo Criminiale”), che si sveglia accanto alla sua amante morta in “Il testimone invisibile”, e ancora più intenso è “Non sono un assassino”, un giallo puro con una certa attenzione al contesto sociale, girato in una città del sud in cui un poliziotto, accusato dell’omicidio di un giudice, affida la sua difesa e quindi la sua vita ad un amico avvocato che non lavora da anni e ha un debole per la bottiglia. Anche in quest’ultimo film recita Scamarcio, e anche in questo dà una grande prova d’attore.

Se queste sono le novità cinematografiche che avremo modo di vedere a partire da settembre a Sydney, gli organizzatori del festival non hanno dimenticato di volgere lo sguardo verso il nostro glorioso passato, dandoci l’opportunità di vedere o rivedere due capolavori del compianto Bertolucci, un gigante del cinema non solo italiano ma mondiale morto l’anno scorso: “Novecento” e “Il conformista”. Entrambi i film raccontano storie che si svolgono durante l’epoca della dittatura fascista ma mentre “Il conformista” si concentra su un ambiente borghese, raccontandone le complicità con il sanguinario regime in un’atmosfera da giallo, “Novecento” ci parla invece di contadini, povera gente, e del loro rapporto con i padroni attraverso la storia di un’amicizia tra Alfredo, figlio di un ricco proprietario terriero emiliano, e Olmo, figlio di braccianti. Un’amicizia lunga quanto la storia d’Italia. Un capolavoro assoluto, ora completamente restaurato.

*Il Lavazza Italian Film Festival sarà a Sydney da martedì 17 settembre a mercoledì 16 ottobre.*

*Il Co.As.It. è orgoglioso di collaborare con il Lavazza Film Festival di Sydney. Insieme presenteremo due film: “La Befana vien di notte” e “Aspromonte, la terra degli ultimi”.*

*Per ulteriori informazioni, sconti e prenotazioni di gruppo, si prega di contattare il Co.As.It. al numero 02 9564 0744 o via email all’indirizzo [info@coasit.org.au](mailto:info@coasit.org.au).*

# Broccoli e acciughe

## Una combinazione vincente



**In** realtà il nome broccolo non indica un ortaggio ma piuttosto una famiglia di ortaggi cui appartengono il cavolo nero, il broccoletto e la sua pugliese variante, la cima di rapa, i cavolini di Bruxelles, il cavolfiore e tante altre verdure.

La storia dà notizia di questi ortaggi sin dall'epoca romana e addirittura greca. Il cavolo in particolare era sacro sia per i greci che per i romani. Veniva usato per curare diverse malattie ed era consumato crudo prima dei banchetti per consentire all'organismo di assorbire meglio l'alcool, per poter bere di più insomma. I marinai durante la navigazione ne ingerivano quantità significative perché si era scoperto che preveniva lo scorbuto, malattia che deriva da una carenza di vitamina C. Poiché queste piante sono molto ricche di tale vitamina, venivano effettuate scorte di cavoli, broccoli e altra verdura fresca, insieme agli agrumi. In tal modo si potevano fare lunghi viaggi senza essere costretti a numerosi scali.

Il broccolo è parte integrante di tantissime cucine europee perché adatto a tantissime ricette e molto saporito. L'unico elemento negativo è lo sgradevole odore emanato durante la cottura, dovuto allo zolfo presente nell'ortaggio in buone quantità. Ma il fastidio può essere risolto e superato facilmente, spremendo un limone nell'acqua di cottura.

Ma quali sono le principali proprietà e benefici del broccolo? Tutte le piante della famiglia dei broccoli sono scarsamente nutritive, ci sono poche proteine o carboidrati. Il che le fa una delle verdure perfette per chi è a dieta. Sono però ortaggi molto ricchi di sali minerali e vitamine.

Pare che mangiare regolarmente broccoli aiuti in maniera significativa nella prevenzione dei tumori al seno, di quelli intestinali e di quelli polmonari. Anzi, per quel che riguarda la salute dei polmoni, i broccoli sarebbero un vero e proprio toccasana proteggendo da infezioni, asma e problemi respiratori in generale. Ciò grazie al fatto che queste verdure hanno proprietà antiossidanti.

Il fatto poi che i broccoli siano molto ricchi di fibre non solo fa sì che mangiandoli ci si riempia (cosa molto utile per gli attacchi di fame di cui soffre chi è a dieta), ma anche che questa verdura faccia bene al nostro intestino, perché aiuta l'apparato digerente a lavorare meglio e ne previene lo sviluppo di ulcere, gastriti e anche tumori. Inoltre i broccoli, come tutte le verdure, aiutano l'organismo a disintossicarsi e a eliminare prodotti chimici nocivi pericolosi. Infine, riducono il rischio di cataratta e proteggono dall'ictus.

L'acciuga, o alice, è un pesce molto diffuso nel Mediterraneo, ma anche lungo le coste occidentali



atlantiche. Questa specie di pesce azzurro, si è fatta spazio nelle cucine di tutto il mondo sin dall'antichità. Si trovano cenni sui modi di conservare le acciughe sotto sale nell'antico Egitto e lo storico greco Erodoto, duemila e quattrocento anni fa, le consigliava nell'alimentazione al posto della carne. Come tutti i tipi di pesce azzurro, le acciughe sono ricche di acidi grassi che riducono il livello del colesterolo "cattivo" nel sangue, con conseguenti effetti benefici sul sistema cardiovascolare. Inoltre, sono ricche di vitamine B12 e di vitamine B3, fondamentali per fornire energia al nostro corpo. Le alici sono anche molto

ricche di grassi omega-3, caratteristica principale del pesce azzurro. Questo tipo di grassi sono molto importanti per la prevenzione e il trattamento delle patologie cardiovascolari, di disturbi come asma e artrite reumatoide e hanno anche un'azione antitrombotica, fanno cioè bene alle arterie perché ne bloccano l'indurimento.

*Parte delle informazioni contenute in ques'articolo provengono dai seguenti siti web: [www.ilsole24ore.it](http://www.ilsole24ore.it), [www.wikipedia.it](http://www.wikipedia.it) e [www.mauriziotommasini.it](http://www.mauriziotommasini.it)*



**Cosa facciamo**

**oggi?**

## **Gruppi sociali di supporto per anziani**

La terza età può essere difficile per chi si trova solo o lontano dalla propria famiglia. I volontari del Co.As.It. possono aiutare a superare il senso di solitudine, migliorando la qualità della vita degli anziani.

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

# La zooterapia

## Quando gli animali ci curano



**Che** gli animali domestici occupino spesso un posto particolare nel cuore delle persone lo sanno tutti. Addirittura nell'antico Egitto i morti venivano seppelliti con i loro animali da compagnia.

Ma il valore terapeutico della relazione con un animale, la capacità che cani, gatti e altri animali domestici hanno di aiutare il percorso di cura, è stato riconosciuto dalla scienza ufficiale solo intorno ai primi anni Sessanta del secolo scorso, grazie alla scoperta piuttosto casuale di uno psichiatra americano Boris Levinson. Levinson aveva in cura un bambino autistico, malattia psichiatrica che in casi estremi comporta una chiusura totale al mondo. Per puro caso Levinson dimenticò di far uscire il suo adorato cane dallo studio e il piccolo paziente entrò nella stanza da cui Levinson si era assentato e si mise a giocare col cane. La cosa, per un bambino autistico così grave, ha del miracoloso e Levinson si mise a studiare il fenomeno. È lui ad aver inventato il termine inglese "pet therapy" che in italiano si potrebbe tradurre con "terapia dell'animale da compagnia" o, come abbiamo fatto nel titolo di

quest'articolo, zooterapia. Il termine definisce una pratica di supporto, di aiuto ad altre forme di terapia tradizionali (psicoterapia, counselling, terapia farmacologica) che sfrutta gli effetti positivi dati dalla vicinanza di un animale a una persona. Il tutto grazie alla relazione che si può instaurare tra l'animale e il soggetto, bambino, anziano, persona malata che siano. Addirittura c'è chi fa zooterapia con i carcerati. Una relazione allo stesso tempo semplice ma anche complicata perché potenzialmente capace di stimolare l'individuo nella sua totalità, con emozioni e sensazioni fisiche, spingendolo ad aprirsi, comunicare, provare nuove esperienze e cercare nuovi interessi. Grazie al supporto fornito da questa terapia alcuni bambini hanno sconfitto la loro ansia sociale (semplicisticamente una forma di timidezza estrema), imparato a leggere, vincendo la paura, e aperto il loro mondo emotivo al terapeuta. E tutto ciò per un motivo molto semplice: l'animale non giudica, non rifiuta, si dona totalmente, stimola sorrisi, aumenta l'autostima e non ha pregiudizi. È ormai cosa provata scientificamente: in sua compagnia diminuisce il battito cardiaco e calano le ansie e

le paure. Inoltre, favorisce la piena espressione delle persone.

La zooterapia funziona molto anche con ragazzi pre-adolescenti e adolescenti, i quali attraverso il rapporto con l'animale possono ragionare liberamente su temi molto importanti in questo periodo della loro vita come il rispetto, la fiducia, la capacità di ricevere ma anche di dare. Si usa ad esempio nei progetti di prevenzione del bullismo. Anche i diversamente abili beneficiano di quest'intervento, venendo accompagnati con dolcezza dall'animale nell'affrontare piccoli compiti quotidiani e grazie a una relazione "facile" con l'animale possono trovare nuovo entusiasmo e motivazione.

Gli esperti in materia raccomandano di coinvolgere negli interventi solo animali da compagnia, quindi cani, gatti, conigli e addirittura asini e cavalli. Quello che conta è la relazione tra l'animale e il conduttore: solo questo legame permette la buona riuscita di un trattamento. Il

conduttore è colui che ha addestrato l'animale ed è presente in tutte le sedute di terapia. Va comunque detto che la zooterapia non vuole sostituirsi a nessuna forma di psicoterapia, fisioterapia e soprattutto non può rimpiazzare la terapia farmacologica. È una terapia aggiuntiva che può facilitare e favorire altre terapie in atto.

Il contatto diretto con l'animale offre tanti stimoli. La persona vive un'esperienza unica e sperimenta emozioni fondamentali come l'attenzione, il rispetto, la tolleranza, venendo aiutata dal contatto con l'animale a gestire l'aggressività. Nel mondo di oggi siamo meno in relazione con il mondo animale rispetto al passato, un peccato visto la ricchezza emotiva che questi trasmettono. L'essenza della zooterapia è forse proprio questo: far recuperare al paziente questo legame perduto e farne uno strumento che lo aiuti a stare meglio.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono dal sito [www.deltasociety.com.au](http://www.deltasociety.com.au)*



**Impara l'italiano  
con noi**

## Immergiti nella tua passione per lo stile italiano

Con oltre 50 anni di esperienza nell'insegnamento dell'italiano, con il Co.As.It. sei in ottime mani.

Quattro sedi convenienti:

- Sydney CBD
- Leichhardt
- Meadowbank
- Manly Vale

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



---

Good food deserves to be celebrated.

---



# Santa Chiara d'Assisi

## La forza della mitezza



**Santa Chiara** nasce ad Assisi nel 1193 in un'Umbria selvaggia, costellata di piccoli paesi che stavano lentamente acquistando una loro autonomia, indipendenza e identità che li avrebbero trasformati in comuni. Nasce da famiglia ricca la futura Santa Chiara, in un'epoca di scontro tra l'aristocrazia e una nuova classe emergente, gli artigiani e mercanti (i borghesi, gli abitanti dei borghi) che erano ricchi non grazie alla loro origine nobile ma al loro lavoro. La Chiesa era ormai da almeno un secolo scossa alle fondamenta da movimenti religiosi di vario tipo che predicavano un ritorno alle origini, alla semplicità e umiltà dei primi cristiani. La regione e un po' tutta l'Europa erano tutt'un sorgere di monasteri e un vagare di eremiti con uno stile di vita fatto di contemplazione, silenzio e lavoro manuale.

La famiglia di Chiara è molto religiosa e dalla madre la giovane riceve in dono una forte sensibilità nei confronti delle sofferenze altrui e della povertà in generale. Che Chiara sia una bambina particolare lo si vede da subito. La piccola è molto riservata e da subito devota e dedita alla rinuncia: mangia pochissimo, rinuncia subito ai bei vestiti e agli agi e ricchezze, veste la stamigna, un umile tessuto di lana sottile e resistente. C'è in lei praticamente da sempre la consapevolezza e il desiderio di essere

destinata alla vita religiosa; ma c'è anche molta incertezza sul che fare concretamente assieme a una forte pressione familiare a incamminarsi sulla strada che tutte le ragazze dell'epoca avevano davanti a sé: quella del matrimonio con qualcuno della stessa classe o, ancora meglio, di una classe superiore. È l'incontro con il futuro San Francesco a sedare tutti i dubbi. Un incontro segreto, visti i costumi dell'epoca, tra due anime che sembrano in perfetta sintonia. Francesco consiglia a Chiara di abbandonare la famiglia e Chiara lo fa, dopo la domenica della Palme del 1211 o, forse, del 1212. Una fuga la cui prima tappa è Santa Maria degli Angeli e poi San Paolo, una fuga che rivela il forte carattere della Santa, decisa a sfidare la buona creanza e tutte le convenzioni sociali e le "brutte figure" dell'epoca.

A San Paolo la giovane donna viene raggiunta dai familiari. E qui la storia si tinge dei caratteri del romanzo d'appendice, del filmone hollywoodiano. I familiari irrompono nella piccola chiesetta, presso Bastia Umbra, e prima con le buone e poi, vista la resistenza della giovane, con le cattive, cercano di riportarla a casa. Ma la ragazza, tenace nella sua mitezza, resiste in tutte le maniere. A dire il vero i familiari di Chiara bisogna capirli, alla luce della mentalità dell'epoca. Già la scelta di fuggire di

casa era oltraggiosa di per sé. Ma Chiara aveva fatto una cosa forse ancora più grave. Aveva rinunciato alla dote, seguendo l'esempio della povertà di Francesco, per cui il suo destino come monaca sarebbe stato disonorevole perché essa non sarebbe mai potuta diventare una monaca "da coro", ovvero una monaca istruita, ma solo una monaca "serva", addetta ai più umili servizi. Una scelta che, agli occhi dei familiari di Chiara, rasentava la follia. Da cui la reazione violenta che però non fa desistere Chiara che a un certo punto si toglie il velo, mostrando i capelli tagliati, quella che nel linguaggio ecclesiastico si chiama "tonsura" e che rappresenta una scelta definitiva che gli garantiva la protezione della Chiesa, cui neanche la famiglia poteva opporsi. Chiara si trasferisce poi a Sant'Angelo di Panzo dove viene raggiunta dalla sorella, la futura Sant'Agnesa, che sceglie anche lei di diventare una monaca. La famiglia, ancora una volta umiliata, non la prende bene, e cerca di riprendersi la sorella...che almeno lei segua il destino di tutte le ragazze dell'epoca! Qui, secondo la leggenda, avviene il primo di una lunga fila di miracoli della Santa quando ci fu un assalto da parte di uomini armati guidati dallo zio Monaldo. Si narra che allora il corpo della giovane divenne pesante come il piombo, tanto che gli uomini non riuscirono in alcun modo a sollevarla e addirittura il braccio alzato dallo zio, pronto a percuotere la giovane, rimase paralizzato.

Le due sorelle si trasferiscono poi presso San Damiano dove viene fondato il primo monastero delle Clarisse e dove Santa Chiara risiederà fino alla morte per quarantadue anni, di cui ben vent'otto malata. Le prime Clarisse vivono in completo isolamento ma pronte a fornire assistenza spirituale a chi la chiede e in costante contatto con i frati francescani. Una vita semplice, scandita da preghiera, meditazione, silenzio e lavori umili. Una vita incentrata sulla povertà. La povertà è tutto per Chiara. È un modo per imitare Cristo che nulla aveva, un privilegio dunque, non un'umiliazione, la via maestra per essere più vicini a nostro Signore, dimostrando una fede assoluta nella sua misericordia e provvidenza, all'insegna

del proverbio "Dio vede e provvede". Ma la Chiesa ufficiale, all'inizio almeno, sembra non capire. Ancora una volta il modo di fare di Chiara si scontrava contro la mentalità dell'epoca. La Chiesa in quel periodo riteneva che la spiritualità femminile si dovesse esprimere esclusivamente con la clausura, staccandosi completamente dal mondo. E per fare ciò le monache avevano necessità di avere possedimenti perché senza fondi le religiose sarebbero state esposte a eventuali pericoli interagendo con il mondo esterno. Per Chiara invece la povertà assoluta era tutto. E inoltre la Santa non voleva chiudere i contatti con l'esterno: con i frati francescani, praticamente la sua famiglia, e con i cittadini di Assisi. Cittadini che, stando ancora una volta alla leggenda, furono salvati grazie ai miracoli di Chiara almeno un paio di volte dalle truppe dei Saraceni.

La povertà e lo stile di vita delle Clarisse dovette essere strenuamente difeso dalla Santa fino alla sua morte. La Chiesa ufficiale infatti vi si oppone fermamente, ma più di tanto non può fare, perché il movimento delle Clarisse si espande rapidamente oltre la valle di Assisi. E allora la Santa scrive la sua famosissima regola, prima regola scritta da una donna, a dimostrazione della sua forza di carattere, tutta intrisa di amore per Cristo e della necessità di seguirne l'esempio tramite una vita di povertà. Innocenzo III comprende che l'unica cosa realistica che la Chiesa potesse fare era contenere il fenomeno e quindi approva la regola, ma solo per il Monastero di San Damiano. Il suo successore, Innocenzo IV approva la Regola in via definitiva. È il 9 agosto 1253 quando arriva in fretta un messo da parte di Innocenzo IV, che si trova ad Assisi e ha visitato l'inferma qualche giorno prima: porta la bolla papale con la Regola approvata e Chiara può baciarla prima di morire, due giorni dopo, l'11 agosto. Nel 1255 Papa Alessandro IV proclama Chiara d'Assisi santa.

*Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da [www.wikiedia.it](http://www.wikiedia.it)*

# Settimana del gioco responsabile

## Quando il gioco d'azzardo diventa un problema



**Non** è una partita a briscola con gli amici o un paio d'ore spese alle poker machine nel club preferito a fare di una persona un giocatore patologico. Il gioco d'azzardo di per sé non è una malattia, una ludopatia in termini tecnici. Lo diventa però nel momento in cui diviene per noi la cosa più importante, un'attività per la quale sacrifichiamo tempo, denaro, energie e addirittura anche affetti. Chi gioca in maniera compulsiva non riesce a smettere e sparge intorno a sé dolore, disperazione e tristezza. Purtroppo, le ludopatie sono ormai da anni un problema significativo in Australia, come in tutto il resto del mondo. Si calcola che circa il dodici per cento della popolazione del NSW sia a rischio di svilupparle e che poco meno dell'uno per cento questo terribile problema ce l'abbia già. Del resto, viviamo in una società in cui le opportunità per giocare non mancano e sono tutte a portata di mano. E così c'è chi si rovina la vita giocando al casinò o facendo scommesse, mentre altri invece preferiscono isolarsi dal mondo immergendosi nelle luci e nei rumori ipnotici delle poker machine. Ma le statistiche ci dicono che le forme di gioco d'azzardo più diffuse sono, sorpresa

sorpresa...la lotteria e i gratta-e-vinci.

Forse uno dei danni più insidiosi del problema del gioco d'azzardo è il senso di vergogna con cui avvelena le persone e le famiglie che ne sono toccate. C'è nei confronti del problema un muro di gomma, una congiura del silenzio che non aiuta. Le famiglie si rinchiudono in sé stesse, le persone non cercano aiuto, lo stigma è troppo forte. Antonella Marsili (che gestisce il Programma di aiuto per il gioco d'azzardo del Co.As.It.), sogna un mondo libero dallo stigma e lo dice esplicitamente: "il problema spesso è basilare, ovvero il riconoscimento che c'è un problema. Nessuno, e lo dico con un senso di tristezza, va dal medico dicendo che soffre di dipendenza da gioco". Ecco allora che iniziative come la Settimana del gioco responsabile sono occasioni importanti per aumentare la consapevolezza delle persone su questo problema, attraverso attività educative di ogni tipo, dai seminari alle iniziative pubbliche. "La consapevolezza e il livello di comprensione del problema tra la gente, all'interno della nostra comunità, è fondamentale" - ci dice decisa Antonella- "e ognuno di noi può fare

qualcosa, organizzando delle iniziative sul tema all'interno dei nostri gruppi sociali, delle nostre organizzazioni religiose o regionali. Più se ne parla e meno le persone affette da questo problema si sentono sole e disperate.”

Ma la Settimana del gioco responsabile ha ambizioni anche più alte, rivelate dal suo tema che per gli ultimi tre anni è stato “Check in”, che in italiano si potrebbe tradurre come “Tieni d’occhio”. “Il tema della Settimana” - ci spiega Antonella- “vuole essere un invito a guardarsi attorno e volgere uno sguardo di affetto e comprensione verso chi soffre di questo problema, magari anche avendo il coraggio di affrontare l’argomento.” Impresa spesso non facile per entrambe le persone coinvolte. Dal punto di vista di chi soffre del problema ci possono essere una miriade di pensieri e sentimenti che lo bloccano: timidezza, vergogna, paura di aprirsi, negazione del problema. A questi fattori va aggiunta l’incapacità di vedere il gioco d’azzardo in maniera razionale e una serie di perniciose credenze, falsi miti, su di esso. Il più grave dei quali è forse l’illusione di vincere. “Chi soffre di questo problema non vuole ascoltare la realtà dei fatti. Non gli interessa sapere che è più probabile per una donna avere un parto quadri gemellare che vincere alla lotteria o per un giocatore di golf far buca in un sol colpo.” - ci spiega Antonella- “quindi prima di affrontare una qualsiasi discussione bisogna armarsi di santa pazienza ed essere pienamente consapevoli del fatto che i tempi potrebbero essere lunghi. In certe situazioni, addirittura, prima ancora di parlare, bisogna far comprendere all’altro che si è lì per loro, disponibili al dialogo in qualsiasi momento, trasmettendo chiaramente la propria preoccupazione e lasciando all’altro la decisione sul se e quando aprirsi.”. Qualora poi si riuscisse ad avere una conversazione, si deve cercare sempre di essere calmi, tenendo a bada le emozioni di rabbia, impazienza, frustrazione che possono emergere, con un genuino atteggiamento non giudicante. Chi soffre di questo problema è molto sensibile alle critiche e capisce immediatamente se le nostre parole sono motivate da preoccupazione o piuttosto nascondono un giudizio sprezzante. “Il proporre delle soluzioni è quindi un qualcosa che può essere messo sul tavolo solo al termine di un percorso e non subito. La persona deve essere pronta

a chiedere aiuto prima che gli sia offerto.” - ci dice Antonella. E di opportunità d’aiuto ce ne sono parecchie. Durante la Settimana del gioco responsabile si parlerà anche di questo. Ci sono counsellor esperti nell’aiutare persone che soffrono di questo problema, consulenti pronti a fornire sostegno per problemi legali o finanziari, in cui spesso si trovano invischiati i ludopatici, organizzazioni finanziate per aiutare le persone che hanno questo tipo di problema e, per i più timidi e riservati, anche counselling o altri strumenti in rete. “Le opportunità di recupero sono tante, ma il punto di partenza è e rimane sempre la volontà della persona di liberarsi da quella che spesso si configura come una vera e propria schiavitù” - continua Antonella. Ognuno di noi può quindi fare qualcosa. Soprattutto coloro che sono vicini a un giocatore patologico. Non costa nulla, avendo un amico in questa situazione, cercare di renderlo consapevole del problema, magari chiedendogli quanto tempo spende giocando, se conosce le regole del gioco e tiene il conto di quanti soldi sta spendendo e, qualora lo faccia, abbia stabilito un limite di spesa. “La Settimana del gioco responsabile serve anche a questo, ad avvicinarci l’uno all’altro, dando l’opportunità di aiutare o condividere un problema.”- ci chiarisce Antonella- “e questo discorso vale per tutti, che si soffra del problema, si sia a rischio di soffrirne o si giochi occasionalmente. Bisogna sempre ricordare che il gioco deve essere un piacere ed essere consapevoli dei segnali che ci dicono che, al contrario, sta diventando un problema.”

*Per ulteriori informazioni vi sono un numero di risorse e siti web disponibili in rete: [www.responsiblegambling.nsw.gov.au](http://www.responsiblegambling.nsw.gov.au), [www.gamblinghelp.nsw.gov.au](http://www.gamblinghelp.nsw.gov.au). Gambling Help ha anche una linea verde gratuita: 1800 858 858*

*Antonella Marsili, Responsabile del Programma di aiuto per il gioco d’azzardo, è disponibile tutti i giorni feriali presso la sede del Co.As.It. (67 Norton St, Leichhardt) ed è raggiungibile allo 02 95640744 o via email [Antonella.Marsili@coasit.org.au](mailto:Antonella.Marsili@coasit.org.au).*

*Quest’articolo ha scopo puramente informativo. Ogni decisione al riguardo dell’argomento trattato dovrebbe essere presa di concerto con un professionista nel campo delle ludopatie.*



PALACE  
Presents

LAVAZZA  
**ITALIAN  
FILM  
FESTIVAL**  
2019

**CULTURAL PARTNER**

**Co.As.It.** is very proud to be a cultural partner of the **Lavazza Italian Film Festival** in Sydney! As part of our partnership we are co-presenting two films, *The Legend of the Christmas Witch* and *Aspromonte - Land of the Forgotten*. For discount tickets or group bookings please email [info@coasit.org.au](mailto:info@coasit.org.au) or call **(02) 9564 0744**.



**School  
Holiday  
Fun**

**THE LEGEND OF THE  
CHRISTMAS WITCH**

*La Befana vien di notte*

Paola Cortellesi plays a famous Italian folklore character, La Befana, with a feminist twist in this Italian box office hit that is pure fun for the whole family.

**Palace Cinema Norton St**  
**Tuesday 1 October 11:00am**



**TICKETS  
\$14\***

**ASPROMONTE –  
LAND OF THE FORGOTTEN**

*Aspromonte, la terra degli ultimi*

Starring Marcello Fonte, this is an affecting drama that portrays how active change can realise a neglected people's dream for redemption and a brighter future.

**Palace Cinema Norton St**  
**Thursday 26 September 1.30pm**  
**Wednesday 2 October 1.30pm**



Co.As.It. has developed an Italian teaching resource for High Schools that attend the screening of *The Legend of the Christmas Witch*. Please contact [learning@coasit.org.au](mailto:learning@coasit.org.au) to order your copy.

\*For group bookings of 10 or more the ticket price is \$14 + 1 complimentary ticket for every 10. Please book before the 20 Sept as spaces are limited.

LIVE LA DOLCE VITA  
CELEBRATING 20 YEARS

PALACE  
Presents

LAVAZZA  
**ITALIAN  
FILM  
FESTIVAL**  
2019

**BOOK  
NOW**

**17 SEP - 16 OCT**

PALACE NORTON STREET • PALACE VERONA  
CHAUVEL CINEMA • PALACE CENTRAL

[ItalianFilmFestival.com.au](http://ItalianFilmFestival.com.au)  ItalianFF

**FESTIVAL HIGHLIGHTS**



The Champion



Pavarotti



Tomorrow's  
a New Day



The Legend of the  
Christmas Witch



Let me introduce  
you to Sofia