

EDIZIONE ESTATE 2022 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

La Sicilia

*Dove tutto giunge
a compimento*



Il paradiso

Un sogno di felicità eterna

Yogurt

La scelta è importante



INDICE

- 3** La Sicilia
- 7** EnCOMPASS Multicultural Aged Care Connector Program
- 8** Dormire bene
- 10** Andrea Camilleri
- 12** Yogurt
- 14** Il Servizio di Assistenza Infermieristica del Co.As.It.
- 16** Il paradiso
- 18** Lo strillone

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



La Sicilia

Dove tutto giunge a compimento



La Sicilia è l'isola più grande del Mediterraneo e la prima regione d'Italia per estensione, difficile quindi capire come prenderla, quale è la sua chiave di lettura. Arte e cultura? Gastronomia? Mare? Archeologia? Il nostro sarà quindi, giocoforza, un punto di vista molto personale, in cui alcune cose, speriamo non troppe, verranno smarrite e altre non sottolineate a dovere. Ce ne scusiamo anticipatamente con i nostri lettori. Certo è che questo pezzo di terra staccatosi dal continente africano milioni di anni fa, estremo sud dell'Italia, è il luogo dove tutto ciò che abbiamo incontrato finora nel nostro meridione giunge a perfezione. Qui culture millenarie come quella dell'antica Grecia hanno fondato città meravigliose, popoli del medio oriente come gli Arabi e del freddo nord d'Europa come i Normanni si sono incontrati, scontrati e poi uniti creando il bellissimo stile arabo-normanno, che fa di molte chiese dell'isola magnifici capolavori.

Potente esempio della bellezza che questo mescolarsi di popoli ci ha lasciato è il capoluogo di regione, Palermo. A cominciare dalla Cattedrale di Monreale con le sue meravigliose colonnine e la fontana o il Palazzo dei Normanni. La Palermo araba fu meravigliosa città giardino, capitale di un califfato paragonabile a quello allora potentissimo di Baghdad. Da visitare per comprendere quanto Palermo sia ancora "araba" è il quartiere della Kalsa. Ma già nella Kalsa si può ammirare un altro stile che caratterizza la città, oltre a quello arabo e arabo-normanno. Stiamo parlando del barocco meraviglioso della chiesa dedicata a Santa Teresa, stile che raggiunge la perfezione nell'ottagonale struttura dei Quattro Canti. Tra Palermo e Messina, altro capolavoro dell'arte arabo-normanna è Cefalù, meravigliosa con il suo duomo imponente e la pinacoteca che ospita il ritratto che forse meglio rappresenta l'aspetto allo stesso tempo sornione e seducente del popolo siciliano, "Il sorriso dell'ignoto marinaio" di Antonello da Messina. Cefalù, col suo lungomare di ciottoli e sabbia,

dominata da acque azzurrissime, è anche un'ottima introduzione al mare di questa terra, luogo che gli tutti gli odori e colori contiene: da quello dei gelsomini a quello dei limoni e dall'azzurro al rosso e, persino, il nero. Cefalù è anche la porta d'entrata per il Parco delle Madonie, che vale sicuramente una scappata, se non altro per il meraviglioso panorama che si gode dal Piano Pomo e per assaggiare la provola locale, dall'inconfondibile crosta gialla e l'intenso sapore dolciastro.

Il Messinese, invece, ci offre l'opportunità di scoprire una Sicilia che va oltre lo scontato binomio mare-relax, con il Parco delle Nebrodi, dove vi accoglieranno alberi maestosi, fitte foreste e temperature basse. Un cambiamento drastico ma affascinante, anche per le curiosità culinarie del luogo, come a Bronte, capitale del pistacchio, o come la Fellata, uno squisito salame locale tratto dal maialino nero dei Nebrodi, o una ricotta tipica da leccarsi i baffi. Sempre nel messinese sono da visitare le spiagge di Gioiosa Marea, strisce di sabbia strette tra il mare e ripide colline.

La bellezza della natura siciliana sta nel mischiare armoniosamente la dolcezza delle zone costiere con un paesaggio interno che va dal brullo al lussureggiante. Imperdibile è il parco dell'Etna, l'imponente vulcano che, alto 3300 metri, è visibile fin da Messina. Un paesaggio incessantemente plasmato e riplasmato dalle colate laviche e dai colori mutevoli della sua vegetazione, dove betulle e faggi ci immergono in uno scenario quasi da nord Europa e dove potete trovare l'aquila reale.

L'Etna sovrasta la città di Catania, uno dei centri del potere normanno nell'isola. I Normanni cacciarono gli Arabi dall'isola intorno all'anno mille, ma la grande cultura araba lasciò due cose fondamentali. La prima è il modo in cui furono costruiti alcuni quartieri nelle città dell'isola. Visitate, per averne una prova, Sciacca e il suo mare pescosissimo, cittadina fondata dagli arabi nel 840d.C. La seconda cosa che gli arabi lasciarono ai normanni fu il timore di una possibile invasione e fu così che i nuovi padroni della Sicilia si misero a costruire castelli difensivi un po' dappertutto. Bellissimo è quello di Ursino proprio nel centro di Catania. Meravigliose sono anche le tracce barocche in questa città come quelle in Via dei

Crociferi. Particolarissima la cattedrale nera, in pietra lavica. Se poi siete giovani e in cerca di divertimento, non mancate di visitare l'antico borgo di pescatori di Aci Trezza, tutt'uno scorrere di spiaggette di ciottoli, rocce e sabbia grossa.

Prima ancora dei Normanni e degli Arabi la Sicilia fu greca. Per capire l'influenza di questa civiltà sull'isola bisogna partire da Agrigento e visitare la Valle dei Templi. Per gli amanti del vino, l'agrigentino offre anche la Strada del Vino delle terre Sicane, un percorso in quella che molti considerano la culla della cultura enologica della regione. E visto che siete ad Agrigento, non perdetevi Licata con le sue spiagge godibilissime da maggio a ottobre, occasione unica per scoprire questa terra oltre il canonico periodo estivo e di immergersi nelle sue feste tradizionali. Non lontano c'è Porto Empedocle, scenario di spiagge e colline gessose, con i suoi Vulcanelli di Maccalube, con i conetti che emettono fango e metano, immersi in un paesaggio lunare. Sempre a sud, vicino ad Agrigento, c'è la Scala dei Turchi, di un colore bianco ocre, monumento naturale scolpito dagli elementi.

Se la Valle dei Templi nell'agrigentino ci fa comprendere la grandezza della civiltà greca, sono i teatri a immergerci in quella che poteva essere la vita di ogni giorno. Tra i più belli c'è quello di Taormina nel messinese, con vista mozzafiato sul golfo di Naxos. Taormina è una delle perle del Tirreno col suo mare azzurro e verde cupo, assieme ai Giardini Naxos, prima colonia greca fondata nel 735 a.C. Bellissimo è anche il teatro greco di Trapani. Sempre nel trapanese troviamo Selinunte, 270 ettari di Acropoli sul mare, uno dei parchi archeologici più belli della Sicilia. Un'altra accoppiata vincente tra mare e cultura è il borgo di Erice, arroccato con una splendida vista sul mare col suo Castello di Venere, un paese-museo dove perdersi nel tempo.

Se poi volete aver un'idea di come la storia in Sicilia si combini trasformando città, piazze e monumenti visitate il tempio greco di Apollo a Siracusa, divenuto poi chiesa bizantina e moschea araba, e concludete la visita con il meraviglioso teatro greco del quinto secolo avanti Cristo.

Con la provincia di Siracusa ci stiamo avvicinando alla estrema punta sud dell'isola, la provincia di Ragusa. Qui il mare è decisamente africano e il paesaggio arido, fatto di dune, che al tramonto diventa color del vino. Il ragusano è l'epicentro del barocco siciliano. Terra di capolavori come la Chiesa di San Giorgio a Modica con la sua interminabile scalinata o Ispica, bellissimo borgo con centro ancora intatto e spiagge meravigliose. Maria di Modica è il luogo ideale per una vacanza che non sia d'estate, per esempio a Pasqua per la tradizionale festa della Madonna Vasa Vasa (cioè bacìa bacìa), ottima occasione per scoprire le meravigliose tradizioni popolari di quest'isola.

Le esperienze culinarie in Sicilia sono tanto diverse quanto lo sono i suoi paesaggi: si passa dal gusto speziato dei piatti di origine araba a quelli a base di pomodoro di origine spagnola.

Con una costante: ricotte e formaggi, pilastri della grande tradizione pasticceria dell'isola. Famosissimi sono i cannoli e le cassate. Squisitissime eccezioni a questa regola sono le granite. E che dire delle paste con le sarde, i timballi, i ragù o le caponate di melanzane con le mandorle tostate? E poi c'è il cous cous, un tocco di cucina araba che nel trapanese si mangia con le zuppe di pesce. I vini siciliani, ma d'altronde il discorso vale per quelli di tutto il sud, sono stati spesso bistrattati, usati come vini da taglio per quelli del nord. Ma ora si sta assistendo alla rinascita e rivalorizzazione di una tradizione enologica che d'altronde risale ai Fenici con tutt'un fiorire di neri d'Avola, neri dell'Etna, bianchi d'Alcamo, passiti di Pantelleria e malvasie. Vini forti, strutturati, come questa terra.

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



Programma doposcuola di lingua e cultura italiana



Sono aperte le iscrizioni per il 2022



ENGLISH

IBS Primary School Meadowbank

IBS
OPEN
DAY

Scuola Italiana
Bilingue

“Open Day”

- Venerdì 18 marzo
- Lunedì 2 maggio
- Venerdì 29 luglio
- Lunedì 12 settembre
- Venerdì 4 novembre

EnCOMPASS Multicultural Aged Care Connector Program

Un aiuto nella ricerca del servizio più adatto a voi



Con l'età aumentano i bisogni di servizi di supporto e aiuto di qualsiasi tipo: prima o poi si arriva al punto in cui ci si deve guardare intorno, cercare, capire quale è la disponibilità, fare domande e comprendere sin nel dettaglio i vari servizi offerti.

Tutto questo può essere molto difficile perché di servizi ce ne sono tanti e il panorama è complesso. La ricerca può dare la sensazione di trovarsi in una foresta da cui non si riesce ad uscire. Tante, troppe le scelte da fare e le opportunità a disposizione. Il trovare il servizio adatto ai propri bisogni diventa questione ancor più complessa per i nostri anziani che hanno esigenze specifiche, legate alle specificità della nostra cultura che tanto tiene a cose come la casa, la pulizia, la cura della persona, il cibo.

C'è dunque bisogno di una guida, qualcuno che sappia capire le nostre esigenze e ci aiuti a scegliere quello che è meglio per noi. Il programma "EnCOMPASS Multicultural Aged Care Connector" (EnCOMPASS Programma di ricerca servizi per le comunità migranti) è stato finanziato dal Ministero della Sanità Federale proprio con questo obiettivo: rendere la vita più facile ai nostri anziani, alle loro famiglie e a chi si prende cura di loro, aiutandoli a scegliere. E lo fa tramite degli operatori specializzati, uno di questi assunto dal Co.As.It. Ma come funziona concretamente la cosa? Contattando il Co.As.It. potrete parlare con un operatore che per prima cosa vi aiuterà a capire il servizio di cui avete bisogno. Cosa che non è sempre facile. Poi farà il lavoro di ricerca per voi, cercando il servizio giusto, contattandolo e verificandone la disponibilità. Punto importante: tutto questo lavoro di ricerca sarà fatto collaborando costantemente non solo

con voi ma anche con la vostra famiglia se lo vorrete o con chi si prende cura di voi.

I servizi che potranno essere cercati per voi e con cui sarete messi in contatto sono i più vari. Ci sono quelli più semplici come un gruppo sociale o l'aiuto col fare la spesa, poi ci sono servizi più complessi come l'aiuto nella cura della persona come doccia o fornitura di pasti precotti. Ed infine l'operatore del Programma EnCOMPASS può aiutarvi con cose più difficili e complicate come il cercare una struttura per anziani in cui vivere. Novità interessante di questo servizio è il fatto che ne potete usufruire non solo se vivete a casa ma anche qualora viviate in una casa di cura.

Il servizio EnCOMPASS è strettamente legato a My Aged Care, il portale governativo attraverso cui si può accedere ai servizi per anziani in tutto il territorio australiano. L'operatore EnCOMPASS utilizzerà questo sito per cercare un servizio adatto per voi e non smetterà di aiutarvi finché non ne avrà trovato uno che sia disponibile a prendervi. Se invece un servizio già lo avete ma volete cambiarlo, ebbene l'operatore EnCOMPASS potrà aiutarvi anche con questa incombenza.

Il servizio EnCOMPASS è completamente gratuito per chi ha oltre sessantacinque anni. Per accedervi contattate il Co.As.It al numero 67 di Norton Street a Leichhardt o chiamando il numero 02 95640744 in orario d'ufficio.

EnCOMPASS è una collaborazione tra la Federation of Ethnic Communities' Councils of Australia (FECCA) e varie organizzazioni, tra cui il Co.As.It. con fondi provenienti dal Dipartimento della Sanità Federale

Dormire bene

Cambiare ambiente in cui si dorme e stile di vita per dormire meglio



L'insonnia è una bestia difficile da domare. Non dormire bene o non dormire affatto per un periodo prolungato ha effetti devastanti sul nostro corpo e anche sulla nostra mente. Non a caso la deprivazione dal sonno, non far dormire una persona, è una forma di tortura. E questo perché il sonno ristora, ripara, rafforza ed energizza. Sono infatti queste tre le funzioni fondamentali di questo prolungato periodo di riposo giornaliero di cui tutti gli esseri viventi hanno bisogno. Dormiamo per rigenerarci dunque, durante il sonno i nostri organi e tessuti vengono riparati, ma anche per organizzare i ricordi del giorno precedente e per sognare. Anche se, fatto interessante, del sognare non abbiamo ancora capito la funzione, ancora non sappiamo a cosa serve sognare.

Ma come funziona il sonno? Com'è che a un certo punto raggiungiamo quello stato di incoscienza in cui non sentiamo, vediamo e odiamo nulla e stiamo lì, a occhi chiusi, per ore e ore? Cominciamo col dire che il sonno va a cicli, a fasi. Appena addormentati il sonno è leggero, un sonno di passaggio, di transizione lo chiamano gli scienziati. Poi alcune sostanze chimiche vengono rilasciate nel nostro corpo e bloccano letteralmente

i nostri sensi, rendendoci sostanzialmente insensibili al modo esterno. Dopo un po' raggiungiamo la terza fase, quella del sonno profondo, in cui l'ormone della crescita viene rilasciato: il nostro corpo comincia a ripararsi. Infine interviene il quarto stadio del sonno in cui c'è il lavoro sui ricordi del giorno precedente e facendo questo ci rivitalizziamo. Il quarto stadio è anche quello in cui sogniamo e perciò alcuni scienziati sostengono che il sogno sia in qualche modo legato a questo lavoro sui ricordi che viene compiuto in questa fase. Poi il ciclo ricomincia. Normalmente, se dormiamo bene, facciamo questo percorso tre o quattro volte a notte. Proprio per questa funzione di aiuto alla riparazione e ricrescita dei tessuti i neonati, fino ai quindici mesi circa, dormono tanto, più o meno quindici ore al giorno. Tanto, ma meno, dormono anche i bambini piccoli. Intorno ai dodici anni il bisogno di sonno si stabilizza sulle otto, nove ore per calare solo un pochino quando si raggiunge l'età adulta: un adulto tra i diciotto e i sessantacinque anni ha bisogno di sette-nove ore al giorno, mentre un anziano può fare anche con sette. Tutto questo discorso sulle ore di sonno giuste in base all'età serve sostanzialmente a sfatare il mito per cui gli anziani hanno bisogno di dormire

poco. Non è esattamente così. Il bisogno di sonno diminuisce sì dopo i sessantacinque anni, ma non di tanto. Quello che succede con l'età è che si diventa più mattutini, ci si stanca prima la sera, ci si sveglia più spesso durante la notte, ci si appisola durante il giorno e se per caso i nostri ritmi di sonno vengono scombinati allora è più difficile recuperare il sonno perduto. A questo si aggiunge che con l'età aumentano i malanni e gli acciacchi. Tutte cose che influiscono sul sonno.

Per fortuna esistono degli accorgimenti che possono essere adottati per dormire meglio. Accorgimenti che riguardano l'ambiente in cui dormiamo, letto compreso, e il nostro stile di vita. Per chi invece non riesce a dormire per problemi psicologici più profondi, come ansia o depressione, consigliamo l'aiuto di un professionista nel campo della salute mentale che potrebbe aiutare a comprendere i motivi più profondi del problema e magari aiutare a gestirne i sintomi, insonnia o comunque disturbi del sonno compresi. Chiusa questa parentesi parliamo dell'ambiente in cui dormiamo. Innanzitutto, cominciamo col dire che dovrebbe essere chiaro al nostro corpo che la stanza da letto è il luogo del dormire e di nient'altro. Non dovremmo guardare la televisione e neanche leggere in camera da letto, anzi la televisione e tutti gli altri elettrodomestici non dovrebbero esserci in camera da letto, cellulari compresi. E questo perché le luci prodotte da questi oggetti non conciliano il sonno. Esattamente per lo stesso motivo la stanza da letto dovrebbe essere buia. La luce è nemica del sonno. Ovviamente la stanza da letto dovrebbe essere anche silenziosa ma, cosa ancora più

importante, dovrebbe essere ordinata, senza tante cianfrusaglie. Anche la confusione è nemica del sonno. Poi c'è la questione della temperatura. Che non dev'essere troppo alta, anzi. Mi ha sorpreso scoprire che la temperatura ideale dovrebbe essere tra i sedici ed i diciotto gradi. Che per il mio gusto è un po' freddino! Ma questo dicono gli esperti. Anche la questione del letto è fondamentale. Il letto e il materasso debbono essere comodi ovviamente e cambiati regolarmente, diciamo ogni dieci anni. Parliamo infine dello stile di vita. Una vita attiva, in cui si fa attività fisica in maniera regolare e adatta alla nostra età e condizione fisica, è la miglior amica del sonno. Altro fattore importante è l'abitudine. Il nostro corpo è per natura abitudinario. Quindi cerchiamo di andare a dormire sempre alla stessa ora, fine settimana compresi, questo è veramente molto importante, e resistiamo alla tentazione del pisolino pomeridiano. Esiste poi la questione del rapporto tra cibo e sonno che va discussa. Mangiare tanto e consumare cibi grassi non fa bene. Né fa bene bere caffè o alcolici prima di andare a dormire, perché sono stimolanti e dunque tengono svegli. Una cena leggera, consumata due-tre ore prima di andare a dormire è invece particolarmente indicata. I cibi "anti insonnia" consigliati sono la lattuga, il radicchio, la cipolla, e anche l'aglio, i formaggi freschi e le uova bollite. Oltre a pane, pasta e riso. Fra la frutta da preferire le pesche e le nettarine. Nell'elenco naturalmente non manca il classico bicchiere di latte, preferibilmente caldo o tiepido. Un rimedio la cui origine si perde nella notte dei tempi...appunto!



Avete bisogno di aiuto con la spesa e la preparazione dei pasti?

Andrea Camilleri

Quando con la vecchiaia si migliora



Andrea Camilleri nasce nel 1925, e per almeno sessantanove anni, fino alla pubblicazione nel 1994 del primo libro con il Commissario Montalbano (ne parleremo), nessuno sentì parlare di questo scrittore di Porto Empedocle nell'agrigentino. Raro esempio di perseveranza e di come si possa raggiungere il successo anche in età avanzata.

Perseverante e ribelle Camilleri lo fu sin da giovane d'altronde. Pensate che inizia il suo percorso di studi presso il Collegio Vescovile "Pio X", ma siccome gli viene in mente di lanciare delle uova contro un crocifisso, viene ovviamente espulso e va a studiare presso il Liceo Classico "Empedocle" ad Agrigento, dove si diploma in tutta fretta perché si era in piena guerra mondiale nel 1943. L'amore di Camilleri per il teatro nasce in quegli anni, sotto le bombe. È in questo periodo, infatti, che il futuro scrittore comincia a lavorare come regista. Sempre in quegli anni, quando nel suo girovagare per la Sicilia si stabilisce ad Enna, in un appartamento di due stanzucce fredde fredde, come disse lui, Camilleri incontra il suo secondo amore, la scrittura. Racconti e poesie inizialmente, pochissimo letti ma di buona qualità visto che grandissimi

poeti come Quasimodo e Ungaretti lo lodano pubblicamente invitandolo a scrivere ancora. Scrittore sopraffino, insomma, Camilleri lo fu fin dall'inizio ma nessuno se ne accorse.

Nel quarantanove va a studiare regia a Roma, presso la prestigiosa Accademia nazionale d'arte drammatica. E nella capitale Camilleri rimarrà fino alla morte. Come regista Camilleri fu un grande innovatore, sempre misconosciuto ma innovatore. Porta a teatro opere di grandissimi della cultura europea di quegli anni, per la prima volta in Italia e pare specializzarsi nel mettere in scena i drammi di un suo illustre compaesano, Luigi Pirandello, premio Nobel nel '34. Forse l'esperienza teatrale aiuta Camilleri nel suo lavoro di scrittore, impresa in cui persevera nonostante tutto: principalmente poesie e racconti rigorosamente in italiano, e dei romanzi-saggi storici ambientati in Sicilia in cui già si vede una delle cose che caratterizzeranno il suo stile più in là negli anni: un gusto per la trama, per il raccontare storie piene di personaggi e accadimenti. Non a caso lo scrittore in un suo libro ebbe a dire: "Se potessi, vorrei finire la mia carriera seduto in una piazza a raccontare storie e alla fine del mio cunto, passare tra il

pubblico con la coppola in mano”. Cantastorie siciliano insomma, nel senso più profondo del termine, Camilleri lo fu sin dall’inizio.

Nel ‘54 entra in RAI e poi, tre anni dopo, comincia a insegnare presso il Centro Sperimentale di Cinematografia e infine, nel 1957, sposa Rosetta Dello Sieto da cui ha tre figlie. In RAI Camilleri è regista di successo, firmando telefilm che entrano nella storia. Molti di noi si ricorderanno i mitici episodi in bianco e nero del tenente Sheridan, con Ubaldo Lay o le inchieste del commissario Maigret, con il grande Gino Cervi; ebbene molte di queste produzioni avevano come regista Andrea Camilleri. Nel 1978 lo scrittore pubblica da un editore a pagamento il suo primo romanzo vero e proprio “Il Corso delle cose”. Il libro vende poco ma ormai Camilleri è andato in pensione e, deciso a non trascorrere gli anni successivi a buttare briciole ai piccioni, libero da ogni altro impegno, si butta anima e corpo nella scrittura. Negli anni ottanta comincia, piano piano il percorso che porterà lo scrittore a diventare un fenomeno letterario, famoso e ammirato, tradotto in almeno centoventi lingue. E comincia con dei romanzi storici ambientati nell’immaginaria cittadina di Vigata, immaginaria ma realisticissima nella sua sicilianità. Poi per dodici lunghi anni Camilleri si eclissa, non produce niente, per poi riemergere con un nuovo romanzo, “La Stagione della caccia” del ‘92, cui segue nel 1995 “Il Birraio di Preston”, libro con cui la fortuna dello scrittore siciliano, alla veneranda età di settant’anni, comincia finalmente a girare. Nel 1994 scrive “La forma dell’acqua” e per la prima volta compare il personaggio dell’Ispettore Montalbano. Anni e anni di scrittura e di regia teatrale si condensano nel creare un personaggio sicilianissimo, sornione e malinconico, irruento ma profondamente etico al punto che, non interessato minimamente alla carriera, non guarda in faccia a nessun nei suoi sforzi di consegnare alla giustizia criminali e malfattori di ogni sorta in una Sicilia bellissima e sanguigna, circondato da personaggi originalissimi e da donne che stringono con l’affascinante commissario rapporti complessi e tormentati. E a completare la originalità dell’opera c’è la genialità assoluta della lingua usata: un misto tra italiano e dialetto siciliano che danno un gusto tutto particolare alle storie, rendendole non solo accattivanti e simpatiche ma anche, e forse soprattutto,

vere. La leggenda vuole che l’idea di scrivere in questa maniera così originale venne a Camilleri quando confessò a suo padre, che era in un letto d’ospedale morente, di voler scrivere una storia ma che non riusciva a scriverla in italiano e il genitore gli consigliò di scriverla come gliel’aveva raccontata. Fatto sta che la miscela è un successo enorme praticamente dall’inizio, ma le cose raggiungono una dimensione incredibile nel momento in cui le storie del Commissario Montalbano escono dai libri per diventare sceneggiati televisivi, con Montalbano interpretato da un ex alunno di Camilleri, Zingaretti. È questo il momento in cui nasce il mito Camilleri. Da quel momento la produzione dello scrittore siciliano diviene fluviale, ammassa romanzo sopra romanzo, polizieschi con Montalbano soprattutto, ma anche altro, ed è quest’altro che forse ci fa comprendere appieno la grandezza dello scrittore. Perché se gialli come “La pazienza del ragno”, “L’età del dubbio” o “Le ali della sfinge” ci avvincono ed emozionano per le loro trame e colpi di scena, il Camilleri romanziere, non-giallista, ci rivela un grande scrittore e pure un ottimo saggista e pensatore, come nel libro “Autodifesa di Caino” che contiene riflessioni bellissime sulla natura del bene e del male.

Quest’uomo dalla indomabile energia non smette di scrivere neanche quando diventa cieco, il suo centesimo romanzo con Montalbano protagonista, “L’altro capo del filo” del 2016 viene dettato a una sua assistente. Né l’età gli impedisce di sperimentare, scrivendo con un altro giallista famoso, molto più giovane di lui, Carlo Lucarelli, un libro sotto forma di scambio epistolare tra Montalbano e l’ispettrice Grazia Negro, parto letterario di Lucarelli. Siamo nel 2010. Camilleri morì praticamente lavorando: mentre preparava uno spettacolo, siamo nel 2019, ha un arresto cardio-circolatorio che si rivelerà fatale. Un mese dopo, la mattina del 17 luglio 2019 muore, all’età di 93 anni. Pochi anni prima, nel 2017, a lui fu dedicato un asteroide appena scoperto da un astronomo italiano, facendo così di Camilleri una stella non solo dal punto di vista letterario. “Riccardino”, romanzo finale della serie del commissario Montalbano, come da volontà dello scrittore, fu pubblicato postumo, l’anno scorso.

Parte delle informazioni contenute in quest’articolo sono tratte da www.wikipedia.it

Yogurt

La scelta è importante



Da dove proviene lo yogurt non si sa. Il nome yogurt proviene dal turco parlato da una popolazione che viveva anticamente vicino alla Siberia, la parte più remota della Russia. Fatto sta che dal momento della sua scoperta questo latte fermentato si è diffuso ovunque nel mondo. La scoperta dello yogurt fu probabilmente casuale. Si ipotizza che il latte, magari contenuto in otri o borracce di pelle, sia stato contaminato da dei batteri (minuscoli organismi viventi, invisibili all'occhio nudo) e sia fermentato. Qualcuno, preso dalla curiosità, deve averlo assaggiato per scoprire che, benché un po' acidulo, questo yogurt non era male e per di più la fermentazione permetteva al latte di essere conservato a lungo, cosa molto utile. Commercialmente questo prodotto cominciò a essere sfruttato solamente all'inizio del secolo scorso grazie all'intuito del medico russo Il'ja Me nikov che aveva notato come i bulgari, ghiotti di yogurt, fossero anche tra le popolazioni più longeve d'Europa. Il dottor Me nikov aveva evidentemente anche fiuto per gli affari e convinse un imprenditore greco a produrre questo prodotto per il commercio. E così nacque la famosa ditta Danone,

famosissima anche ai giorni nostri.

La cosa bella dello yogurt è che ha tutti i benefici del latte ma, grazie al processo di fermentazione, è molto meno pesante e quindi può essere consumato da un maggior numero di persone e gli ingredienti nutritivi che fanno del latte una vera e propria pozione magica sono ancora in larga parte tutti presenti. Forse non è un toccasana come volevano gli antichi che credevano potesse curare insonnia e tubercolosi e addirittura aiutasse a rigenerare il sangue, ma i benefici di consumare regolarmente lo yogurt sono notevoli. Vediamoli dunque in qualche dettaglio. Lo yogurt fa bene alle ossa grazie al fatto che è ricco di calcio, fosforo, magnesio e potassio e nello scrivere questo penso particolarmente alle persone anziane e ai problemi alle ossa che possono avere, osteoporosi in primis. Calcio, fosforo e magnesio fanno anche bene al nostro metabolismo e assieme alle proteine del gruppo B favoriscono una buona circolazione sanguigna, facendo in ultima analisi bene al cuore. Lo yogurt poi, soprattutto quello greco, molto più denso di quello normale, è

ricchissimo di proteine, fonti fondamentali di energia per il nostro corpo, ma anche sostanze che riducono la fame. Ecco perché lo yogurt è consigliato in tantissime diete: perché ne basta poco per quietare la fame. Alcuni tipi di yogurt poi contengono probiotici. I probiotici sono essenzialmente dei batteri (i piccoli organismi di cui abbiamo parlato prima) vivi. La cosa non deve spaventare, il nostro corpo è pieno di batteri e quelli contenuti in alcuni yogurt sono esattamente gli stessi che sono contenuti nel nostro apparato digerente. E proprio questo che fa sì che mangiar yogurt con probiotici ricostituisca quella “flora batterica” perduta nel nostro stomaco a causa di malattie e anche stress. In altri termini gli yogurt con probiotici fanno bene alla pancia e alla digestione e, ancora una volta, rafforzano il nostro sistema immunitario proteggendoci dalle malattie. Se poi volete comprare uno yogurt che rafforzi ancora di più il vostro sistema immunitario, ci sono sul mercato prodotti con vitamina D aggiunta, un vero e proprio toccasana per prevenire le malattie. Per assicurarti che il tuo yogurt contenga probiotici efficaci, cercane uno che contenga colture vive e attive, che dovrebbero essere elencate sull’etichetta, e che non sia fatto col latte pastorizzato perché il processo di lavorazione uccide i batteri.

Stabiliti i benefici dello yogurt e appurato che sia un ingrediente che fa particolarmente bene alle persone anziane, dobbiamo porci una domanda fondamentale: come scegliere lo yogurt giusto? Impresa non facile perché sfortunatamente la maggior parte dei marchi commerciali contiene ingredienti aggiunti, come zucchero e aromi artificiali. Al punto che bisogna stare attenti che magari invece di comprare uno yogurt bello sano e leggero

in realtà si sta acquistando un vero e proprio dolce. Cominciamo col dire che se si vuole uno yogurt sano e che faccia bene la regola base da seguire è “poco è meglio” o anche “scegliete la semplicità”. Le varietà semplici e non zuccherate sono le migliori, poiché contengono ingredienti minimi senza zuccheri aggiunti. Gli zuccheri sono presenti nelle varietà insaporite con vari ingredienti, per esempio gli yogurt al sapore di frutta. L’alternativa sana sarebbe usare dello yogurt bianco, naturale e aggiungere dei pezzi di frutta. Ma se proprio alla vostra dose di zucchero non ci sapete rinunciare allora scegliete confezioni che non abbiano più di dodici grammi di zucchero ogni cento grammi di yogurt. Le varietà piene di grassi contengono più calorie, ma ciò non significa che siano malsane, basta solo non mangiarne troppo.

Scelte oculate dunque, informate e consapevoli, queste sono la strada per arrivare a gustare uno yogurt che sia al contempo nutriente e sano. E per fare ciò quando si fa la spesa bisogna armarsi di pazienza e guardare le etichette nelle confezioni per sapere bene cosa c’è dentro quello che compriamo. Un piccolo sforzo ma gli effetti sulla nostra salute possono essere immensi.

Parte delle informazioni contenute in quest’articolo provengono dai seguenti siti web: <https://www.choice.com.au/> e https://it.wikipedia.org/wiki/Pagina_principale.

Quest’articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire il consiglio individualizzato di professionisti nei campi pertinenti ai temi ivi trattati.



Avete bisogno di aiuto per la gestione della vostra salute?

Il Servizio di Assistenza Infermieristica del Co.As.It.

Un nuovo servizio a disposizione dei nostri anziani



Le esigenze e necessità dei nostri anziani sono in continuo cambiamento e il Co.As.It. cerca costantemente di adattarsi per soddisfare questi nuovi bisogni. Per esempio, era da parecchio evidente che con l'invecchiare della nostra comunità i nostri anziani avrebbero avuto sempre più bisogno non solo di un aiuto in casa o nella cura personale ma anche di una assistenza di tipo sanitario-infermieristico. Ecco che allora il Co.As.It. si è attrezzato ed è partito da poco un servizio di Assistenza Infermieristica (in inglese "Clinical Care") gestito da Lisa Cutelli. Con Lisa, infermiera diplomata con anni di esperienza alle spalle tra ospedali e case di cura e che ha appena terminato un master in educazione clinica, abbiamo parlato di cosa esattamente sia questo nuovo servizio e delle sue idee (e sogni) per "aiutare i nostri anziani a vivere bene e rimanere nelle loro amate case", come ci dice Lisa.

Lisa inizia col parlarci del fatto che "i nostri

anziani spesso trovano molto difficile usufruire dei servizi disponibili, e questo per problemi di lingua ma anche per la difficoltà di capire quali sono i servizi a cui possono accedere, come ci possono accedere e anche di che cosa esattamente hanno bisogno". E Lisa ha esperienze molto personali di tutto ciò, ricordi di quando, poco più che bambina, doveva aiutare i suoi genitori (madre laziale e padre siciliano) come interprete quando andavano dal dottore. "Ecco perché questo servizio è così importante"- continua Lisa- "perché i nostri anziani d'ora in poi avranno qualcuno che discute con i vari professionisti nel settore della salute e cura dei loro bisogni e esigenze, assicurandosi che le loro necessità vengano prese sul serio. In poche parole i nostri anziani avranno a loro disposizione un "advocate", qualcuno che cura i loro interessi."

Dal punto di vista pratico questo significa molte cose. "Innanzitutto come coordinatrice di questo nuovo servizio potrò prendere

appuntamenti per conto dei clienti con un medico o organizzare un assistente domiciliare o addetto di base che li possa aiutare in casa, nella cura personale o in cose come fare la spesa o andare a degli appuntamenti. Ma non si tratta solo di prendere appuntamenti, il mio compito è anche quello di parlare col il professionista e assicurarsi che abbia capito esattamente cosa deve fare, quali sono le esigenze del cliente e che svolga un buon lavoro". A tutto ciò si affianca il lavoro che Lisa porterà avanti basandosi sulla sua, significativa come abbiamo visto, esperienza nell'assistere direttamente gli anziani in quanto infermiera: "potrò per esempio andare a visitare l'anziano, capire di cosa ha bisogno e fare un invio al personale sanitario più adatto. Posso, in altri termini, organizzare un appuntamento con un fisioterapista, un podologo, un esperto di massaggi o qualunque altro professionista della salute con l'esclusione degli specialisti, quello spetta ai medici".

A volte i bisogni dei nostri anziani sono notevolmente complessi e il lavoro di cura di Lisa richiederà una notevole sensibilità, attenzione e passione. Tutte cose che Lisa possiede ampiamente. La passione gli deriva dal capire profondamente la cultura italo-australiana e per esempio comprendere quanto sia importante per i nostri anziani la casa, simbolo della famiglia ma anche luogo sicuro che tanto faticosamente hanno ottenuto. "Per quel che riguarda la famiglia"- specifica in proposito Lisa- "parte del mio lavoro sarà anche offrire servizi a coloro che hanno compiti

di cura, ai "carers", per esempio organizzargli momenti di stacco come soggiorni-vacanza o gruppi sociali. Perché non si può essere "carers" ventiquattro ore al giorno. Bisogna sapere staccare!"

Un lavoro entusiasmante ma anche molto complesso e dettagliato quello che ha davanti Lisa, che prevede anche l'assistenza infermieristica vera e propria come la cura delle ferite, il fare le iniezioni e addirittura assicurarsi che in farmacia le medicine che il cliente richiede siano pronte e inserite nel contenitore apposito e nell'ordine in cui si debbono prendere. Il nuovo servizio di assistenza infermieristica è disponibile per quei clienti che già usufruiscono dei Pacchetti di Assistenza Domiciliare (Home Care Packages) del Co.As.It. e prima di potervi accedere dovrà essere condotta una visita domiciliare di valutazione clinica. Questo servizio rappresenta un progresso enorme per il Co.As.It. e una sfida appassionante per Lisa che conclude rivelandoci il suo sogno nel cassetto: "essere in grado di assumere altri infermieri professionali così da rafforzare ancor di più l'offerta e far capire ai nostri anziani che la comunità li aiuta, è lì per loro, come loro lo sono stati per noi in tutti questi anni".

Il Servizio di Assistenza Infermieristica fa parte dell'area Gestione Clinica del Co.As.It. Per avere ulteriori informazioni in materia potete contattare direttamente Lisa Cutelli (Clinical Care Coordinator) allo 02 95640744 o via email a community@coasit.org.au



Avete bisogno di aiuto in casa?

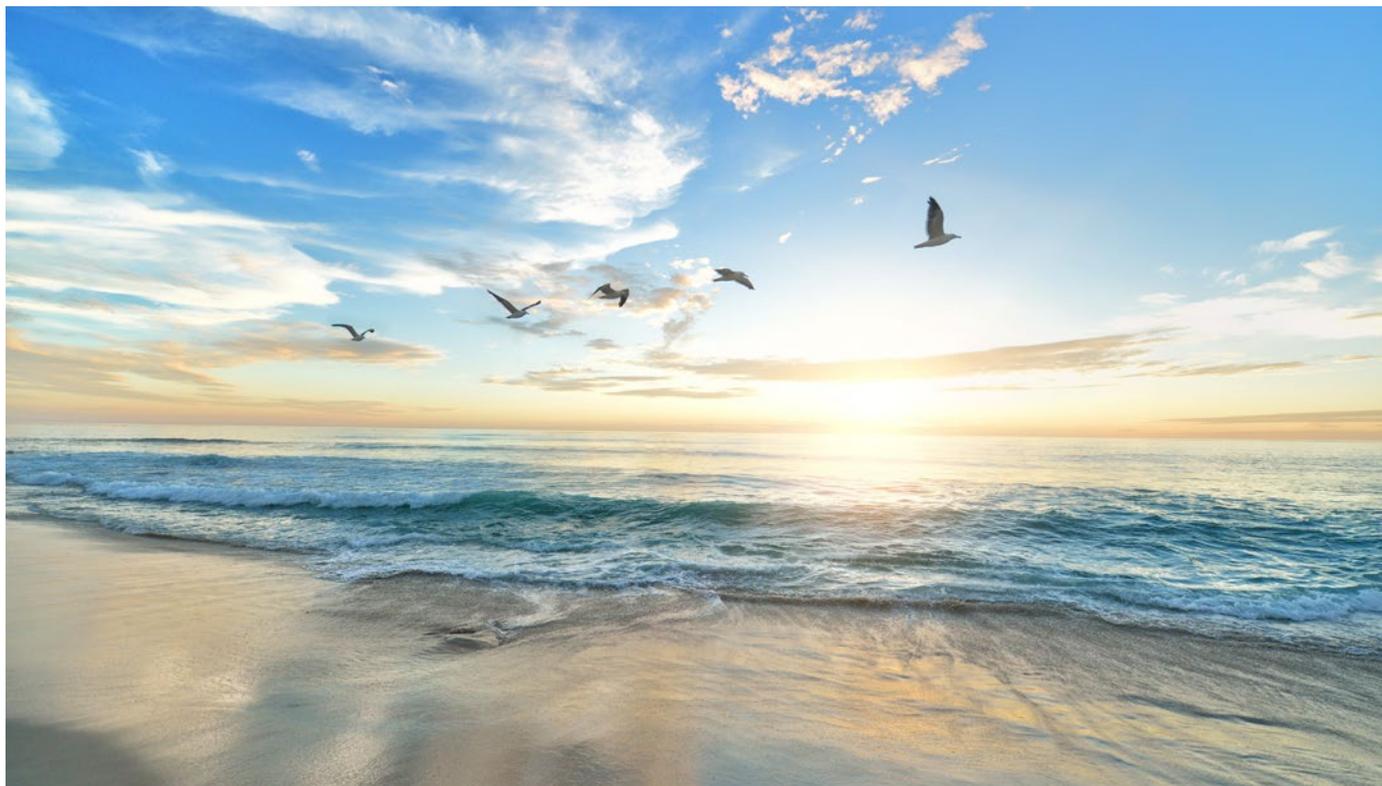
**Chiama oggi stesso
(02) 9564 0744**

(02) 9564 0744 | coasit.org.au



Il paradiso

Un sogno di felicità eterna



Visto che questo sarà il numero del periodo natalizio ci è sembrata una buona idea celebrare la festività discutendo un'idea che a prima vista sembra molto cattolica, quella del paradiso, ma che in realtà è presente in quasi tutte le religioni. Pensate che anche popolazioni lontanissime da noi come gli indiani d'America ce l'hanno. Perché, pensiamoci bene, del paradiso come luogo in cui finalmente riposarsi, dopo una vita di fatiche e dolori, vivendo in uno stato di assoluta, completa ed infinita felicità abbiamo tutti un gran bisogno. È questa, per chi crede, una speranza, anzi una certezza e una motivazione ad andare avanti nei momenti difficili, nonostante tutto.

Ma andiamo con ordine. I primi a parlare di paradiso furono i Sumeri. Una popolazione vissuta nel medio oriente circa seimila anni fa. I Sumeri furono i primi a vivere in delle città vere e proprie e sono anche coloro che ci hanno dato la scrittura e, pare, inventarono la ruota. Una delle grandi civiltà del mondo antico insomma. Ebbene loro il paradiso lo chiamavano "Dilmun" e lo descrivevano come un luogo puro, splendido in cui non esistevano malattia o violenza. E già in questa civiltà si intravedono

i segni di cosa sarà il nostro paradiso, quello dei cristiani: un luogo rassicurante, idilliaco, privo di sofferenze, privazioni e affanni. Sempre in quelle terre e più o meno alla stessa epoca nacque lo Zoroastrismo, una religione che aveva un solo dio, Ahura Mazdā e una specie di angelo decaduto, molti simile al nostro Lucifero. Gli uomini secondo questa religione dovevano, nel corso della loro vita, fare una scelta tra queste due entità, una scelta tra il bene e il male. Scegliere il bene avrebbe garantito loro l'accesso al paradiso zoroastriano. Secondo questa religione dopo la morte l'anima della persona attraversa un ponte, sul quale le buone azioni sono pesate con quelle cattive. Il risultato decreta la destinazione dell'anima nel Paradiso o nell'Inferno. La religione ebraica tanto prese da questa religione mediorientale (la leggenda vuole che furono gli zoroastriani ad aiutare gli ebrei nella loro fuga dal deserto) ma non l'idea di un paradiso. Gli ebrei almeno inizialmente non avevano un paradiso. Per loro esisteva solamente l'oltretomba, un mondo oscuro e sotterraneo in cui dopo la morte tutti gli uomini, sia i buoni che i malvagi, si sarebbero ritrovati. Solo dopo, quando il Cristianesimo era già sorto, venne introdotta nella religione

ebraica l'idea che i morti sarebbero risorti e che chi se l'era meritato avrebbe vissuto nel giardino dell'Eden e lì avrebbe passeggiato con Dio. Ma attenzione! Per farlo si sarebbe dovuta conoscere alla perfezione la Bibbia.

Forse uno dei motivi per cui la religione ebraica si attrezzò anch'essa con un paradiso vero e proprio fu una sorta di rivalità col sorgente cristianesimo che stava riscuotendo un enorme successo grazie anche alla sua idea di paradiso: un luogo meraviglioso in cui tutti coloro che erano morti con la benedizione di Cristo sarebbero stati purificati dei loro peccati e avrebbero goduto perennemente della compagnia di Gesù, Maria e tutti gli angeli e i santi, in uno stato di perenne felicità, potendo addirittura vedere Dio "faccia a faccia", come dice San Paolo nella prima lettera ai Corinzi.

Curiosi e interessantissimi sono poi i modi in cui il Paradiso cristiano viene descritto. All'inizio della lunga storia del Cristianesimo era un vero e proprio luogo fisico. In alcuni casi era immaginato simile al giardino dell'Eden in cui vissero all'inizio dei tempi Adamo ed Eva. Un giardino con animali, uccelli, attraversato da quattro fiumi e con in mezzo l'albero della vita. In altri casi lo si immaginava come una città, la famosa città eterna, la Gerusalemme celeste con mura di cinta fatte di pietre preziose, le case d'oro e cristallo, decorate anch'esse di pietre preziose e con nella piazza centrale l'albero della vita (lo stesso che si trovava nel Giardino dell'Eden), che produce frutti ogni mese. La religione musulmana ha particolarmente accentuato la dimensione del paradiso come

un luogo di piaceri intensi e molto fisici, piaceri della carne. Per i mussulmani il paradiso si chiama "Gan Eden", luogo dove si può mangiare frutta squisita, carne e miele deliziosi, vino buonissimo, bagnarsi in sorgenti purissime e persino la dolce compagnia di belle ragazze, le urì. Addirittura nel paradiso immaginato dall'islam c'è una specie di superattico, una prima classe chiamato "Firdaws" immaginato come un palazzo di otto piani in cima al quale c'è il trono su cui siede Dio, Allah in persona. Secondo la tradizione il profeta Maometto venne condotto dall'arcangelo Gabriele, in un viaggio notturno in groppa a un cavallo alato, dalla Mecca a Gerusalemme per vedere il paradiso con i propri occhi.

Col passare dei secoli e il progredire delle scienze gli uomini indipendentemente dalla religione in cui credono hanno smesso di pensare al paradiso in termini così materiali, materialistici direi. Ma l'idea ci è ancora rimasta dentro, perché nasce dalle nostre vite. Vite necessariamente limitate, fatte magari anche di gioie e soddisfazioni certo, ma che non durano. Anche l'uomo più potente della terra, colui che può fare e ottenere tutto quello che vuole, sa in fondo al suo cuore che proprio tutto non può, anche se magari non c'è fondo ai suoi desideri e ambizione. E il sapere questo crea insoddisfazione, insofferenza. Dolore. Insomma il Paradiso, la felicità completa, almeno in terra, non esiste. E allora gli uomini, praticamente da sempre, la cercano oltre e altrove.

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



Cercate un po' di socializzazione?

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

Lo strillone

Notizie curiose e interessanti dai giornali italiani



Per uno scienziato

l'emozione di scoprire qualcosa di nuovo deve essere immensa. Per capire di cosa sto parlando immaginatevi questa scena. Siamo in Nuova Zelanda e un gruppo di scienziati è in mare a "raccogliere" squali. Letteralmente: li prendono dalle acque profonde (tra i duecento e i mille metri di profondità) e li mettono, vivi, in una vasca al buio. Poi indossano degli occhiali speciali che permettono di vedere anche nell'oscurità e si mettono a osservare queste strane creature. Un giorno come tanti, dopo aver preso uno squalo lo immergono nelle acque buie e fredde della vasca e succede qualcosa di strano...lo squalo si illumina, proprio come farebbe una lampada! Soprattutto nella pancia, come se fosse una lucciola in campagna. È una luce blu-verde. Poi mano mano gli scienziati scoprono altre tre specie con le stesse caratteristiche. Una di queste è il più grande vertebrato bioluminescente finora conosciuto, vertebrato significa animale con le ossa, bioluminescente che si illumina da solo. Gli squali scoperti si illuminano grazie al fatto che hanno una pelle molto particolare, fatta apposta per illuminarsi. Ma rimane ancora un mistero da scoprire per questi scienziati

che navigano le acque neozelandesi. A cosa servirà mai infatti questa capacità? Ci sono sul tavolo alcune ipotesi. La luce potrebbe servire agli squali a riconoscersi tra loro, ad attrarre le prede o, al contrario, a sfuggire ai predatori. O forse serve a fare tutte queste cose assieme.

Se le profondità del mare nascondono tesori inaspettati lo stesso fanno gli abissi della storia. Per esempio, chi si sarebbe mai immaginato che ben cinquemila anni fa nel sud dell'Egitto non lontano dal Nilo facessero la birra. La storia di questa scoperta comincia oltre cent'anni fa, quando degli archeologi inglesi dissotterrarono delle vasche enormi, parecchie vasche anzi, circa trecentoventi in un sito archeologico che stavano esplorando. Gli inglesi pensarono che si trattasse di un deposito per il grano, un enorme granaio capace di contenere ben 22400 litri. Ma si sbagliavano. Studi recenti hanno dimostrato che non di un deposito di frumento si trattava ma di qualcosa di molto più eccitante, di birra. Ancora più eccitante è scoprire come veniva usata la birra dagli egizi. In primis veniva bevuta, apparentemente anche abbondantemente, durante i funerali. Ma la birra nel mondo egizio aveva anche un

significato sacro, veniva ritenuta di origine divina ed era usata anche durante il processo di mummificazione che poteva durare mesi.

Forse l'unica cosa ancora più eccitante dello scoprire qualcosa che comunque già c'era è usare la propria immaginazione e abilità tecnica per creare cose nuove. Campo in cui entrambe queste qualità sono richieste è quello dei viaggi nello spazio. Sogno eterno dell'umanità che ha infiammato l'immaginazione di tanti. A partire dall'inventore dei missili, uno scienziato russo della fine dell'ottocento, Konstantin Ciolkovskij che, preso in giro da tutti, parlava di stazioni spaziali e razzi che avrebbero solcato lo spazio e portato a spasso nell'universo l'umanità. Il sogno di vivere nello spazio era anche nella mente di Von Braun, l'inventore del razzo che portò i primi astronauti sulla luna con il programma Apollo, che addirittura ci scrisse un libro (Progetto Marte) in cui spiegava in dettaglio la vita degli uomini su Marte trasportati sul pianeta rosso da immensi razzi e costretti a vivere sottoterra. Ebbene ora sembra che il sogno di abitare permanentemente fuori dalla terra non sia poi così lontano, c'è chi ci sta lavorando attivamente. Stiamo parlando della NASA, l'agenzia aerea spaziale americana. Gli scienziati americani prevedono di spedire un certo numero di persone a vivere permanentemente sulla luna tra sette anni, nel 2028. La luna, ovvero un ambiente che è sempre stato considerato incompatibile con la vita. Ma a quanto pare gli scienziati della NASA hanno pensato a tutto. L'acqua? Allo stato attuale è al novanta per cento riciclabile. L'aria, lo è al quaranta. Le case? Verranno costruite con un impasto di sabbia della luna e con l'acqua che si trova ai poli del pianeta. Un po' come facciamo sulla terra col cemento e la malta.

Nell'immaginazione e nella organizzazione degli scienziati c'è anche spazio per i momenti di relax, nella vita dei futuri abitanti della luna. Grazie a una cupola enorme da cui poter osservare il suggestivo panorama lunare. Una cupola simile c'è già nella stazione orbitale che gira permanentemente intorno alla terra e in cui abitano già in maniera stabile alcune persone.

La fantascienza insomma, quella che crediamo esista solo nei film o nell'immaginazione degli artisti, è già presente fra noi. E non c'è bisogno di guardare la luna o più in là. A volte basta guardare in terra, letteralmente. È quello che hanno fatto dei giovani scienziati italiani. Nella terra di giardini e orti ci sono infatti dei minuscoli microorganismi, piccolissimi esseri viventi non visibili all'occhio nudo che hanno però un grande potere, quello di generare corrente. Ebbene questi ragazzi italiani hanno trovato il modo di sfruttare questa corrente per generare luce. E così hanno creato una lampada da scrivania che si illumina proprio grazie a questi batteri. Energia e luce prodotte senza inquinare e senza nessuno scarto. L'ambizione è quella di creare poi lampade più potenti per ambienti esterni e magari anche colonnine per ricaricare cellulari, computer e altri congegni elettronici.

È proprio vero quello che ebbe a dire una volta Gustavo Adolfo Bécquer, famoso poeta, scrittore e giornalista spagnolo: "chi possiede l'immaginazione, con quale facilità crea dal nulla un mondo".

Parte delle formazioni contenute in quest'articolo sono tratte dai seguenti siti web: www.lastampa.it, www.ilsole24ore.it, www.corriere.it e www.wikipedia.it



Avete bisogno di aiuto con la manutenzione della casa e il giardinaggio?

ESCAPE TO ITALY WITHOUT LEAVING HOME!



ST. ALi ITALIAN FILM FESTIVAL

Presented by PALACE 

The ST. ALi Italian Film Festival presented by Palace releases a DVD box set of each year's Festival, containing past hits. The 2020 set is now on sale and makes a great gift for any lover of Italian culture.

It features film highlights including MARTIN EDEN, I HATE SUMMER and THE GODDESS OF FORTUNE. Order your copy now!

Visit palacecinemas.com.au/shop to learn more.