

EDIZIONE INVERNO 2025 — QUARTERLY ITALIAN MAGAZINE

*in*CONTATTO

Udine

Quando la poesia si fa città

Le grandi italiane

*Livia Drusilla la prima
imperatrice di Roma*



Dormire e sognare

Come farlo meglio

“

Il sonno è una divinità assai capricciosa, e proprio quando uno la invoca, si fa aspettare

”

Alexandre Dumas padre



Dormire bene, è fatto ormai accertato, fa bene alla salute. Eppure, sono tantissime le persone che ogni giorno si svegliano stanche, irritabili e con la sensazione di non aver chiuso occhio. L'insonnia è per molti un bel problema e

gli esperti sostengono che sia tra i disturbi più diffusi al mondo: colpisce circa una persona su cinque nel corso della vita e diventa ancora più comune con l'avanzare dell'età. Le cause sono tante: cambiamenti nel cervello, problemi di salute o psicologici, uso di farmaci, cattive abitudini.

Invecchiando il nostro modo di dormire cambia. Verso i cinquant'anni il sonno diviene più leggero e frammentato, ci si addormenta prima la sera e ci si sveglia prima al mattino. Questi cambiamenti, pur non significando necessariamente dormire meno, possono influire sulla qualità del sonno.

Grazie al cielo, ci sono cose che possiamo fare e che possono potenzialmente aiutarci a dormire meglio. Fondamentale è mantenere una routine regolare andando a letto e svegliandosi sempre alla stessa ora, anche nel fine settimana: il corpo per star bene ha bisogno di un ritmo stabile. Fate uno sforzo, dunque, anche se siete andati a dormire più tardi del solito!

INDICE

- 2 Dormire e sognare
- 4 Le grandi italiane
- 6 L'affanno
- 8 Il rosa
- 10 La festa di San Valentino
- 12 Il bacio
- 14 Le sigarette elettroniche
- 16 Udine
- 18 Violenza domestica e familiare

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



Ovviamente l'ambiente in cui si dorme ha un ruolo chiave. Una stanza silenziosa, buia, ordinata, con una temperatura intorno ai 18-20 gradi, è l'ideale. La luce, anche quella del mattino, può disturbare il sonno, così come i rumori del traffico o della casa. Se necessario, dunque, non esitate a comprare tende che bloccano veramente la luce e munitevi di tappi per le orecchie. E se volete provare qualcosa di particolare ma che ha dimostrato una sua efficacia, mettete su rumori bianchi di sottofondo. Cose come il suono della pioggia o delle onde del mare possono fare miracoli.

Altro insegnamento fondamentale è che il buon sonno comincia molto prima di infilarsi sotto le coperte. Le ore serali dovrebbero essere dedicate a rilassarsi. Spegniamo dunque gli schermi almeno mezz'ora prima di andare a letto ed evitiamo notizie stressanti o attività troppo stimolanti. Concentriamoci invece sul lasciar andare le tensioni accumulate durante il giorno. Meglio leggere un libro leggero, ascoltare musica rilassante o semplicemente fare qualche esercizio di respirazione. Se poi, una volta a letto, ci si ritrova a rigirarsi senza riuscire a dormire è meglio alzarsi fino a che non ritorna il sonno, piuttosto che restare a letto a lottare con l'insonnia. Parte di questa generale strategia di rilassamento è riservare un momento della serata, non ci vuole molto basta mezz'ora, per riflettere e mettere ordine nei pensieri. Magari anche scrivendo su un diario le preoccupazioni o le cose da fare il giorno dopo.

Anche l'alimentazione ha un impatto sul sonno. Cene pesanti, alcolici e bevande contenenti caffeina non aiutano. Meglio invece uno spuntino leggero come una banana o un bicchiere di latte caldo: alimenti che per le sostanze chimiche che contengono favoriscono il sonno. Le tisane possono fare miracoli. Un classico è la camomilla che favorisce un sonno rapido e rilassante. La valeriana invece è indicata in caso di agitazione e stress prolungato. Per un effetto distensivo si consiglia la lavanda. Il biancospino è particolarmente utile contro la tachicardia (un'accelerazione del battito cardiaco a riposo) da ansia. Poi ci sono la passiflora, efficacissima nel calmare il sistema nervoso e, volendo, la melissa che ha effetti sedativi leggeri e benefici sullo stress legato alla digestione.

Passando alle tecniche specifiche che possono aiutare a rilassarsi e prepararsi al sonno, la

meditazione, ad esempio, è un ottimo strumento per calmare i pensieri ed è anche facile da fare: basta sedersi, respirare in modo consapevole e semplicemente "osservare" i pensieri che ci passano nella testa, senza giudicare. Il rilassamento muscolare progressivo è altrettanto potente: si tratta di contrarre e poi rilassare gradualmente i muscoli del corpo, fino a percepire una distensione completa.

Non va poi dimenticato il potere degli odori. Alcuni aromi, infatti, possono rilassare il cervello, agendo direttamente sul sistema limbico che è la parte del cervello che regola emozioni e memoria. L'aromaterapia, banalmente l'uso di oli essenziali per curare, agisce proprio su questo principio. Aromi come lavanda, camomilla o bergamotto, possono aiutare a rallentare il battito cardiaco, ridurre l'ansia e favorire il rilassamento. Gli oli essenziali si possono diffondere nell'ambiente, vaporizzare sulle lenzuola o usare in un bagno caldo prima di dormire. Un bagno caldo aiuta anche a regolare la temperatura corporea e a preparare il corpo al riposo..

Dormire bene ha un effetto "collaterale" molto bello e interessante: aiuta a sognare e a ricordare i sogni. Il sonno della seconda metà della notte, quello in cui gli occhi si muovono rapidamente sotto le palpebre, è il sonno in cui i sogni sono più vividi. Chi dorme più a lungo al mattino ha quindi maggiori possibilità di svegliarsi da un sogno e ricordarlo. Anche fattori come l'età, la tendenza a fantasticare durante il giorno o una certa voglia o perlomeno "non paura di" sognare sembrano aumentare la capacità di ricordare ciò che si sogna. Per allenarsi è utile scrivere i sogni appena svegli: un piccolo gesto che può rafforzare la nostra capacità di ricordarli.

Insomma, dormire bene non è un lusso. È una necessità. Dormire bene e sognare ci rendono più lucidi, sereni ed equilibrati. Ma non solo, un sonno di qualità portando con sé i sogni ci permette anche di entrare in contatto con il nostro mondo interiore. Un buon sonno è un regalo che facciamo a noi stessi, ogni notte.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it, www.wikipedia.it, www.vogue.it e "Guida pratica: Dormire bene la notte" del TMHC

Le grandi italiane

Livia Drusilla la prima imperatrice di Roma



Nell'antica Roma non era facile essere donne. Il Senato, l'esercito, praticamente tutti i luoghi di potere di questo grande impero erano interamente maschili. Le matrone, così venivano chiamate le donne a Roma, badavano alla casa e crescevano i figli. Compiti ardui, s'intende, ma non esattamente di potere. Insomma a dirla tutta l'antica Roma era una società estremamente rigida e crudelmente maschilista. Tuttavia, alcune donne seppero sfuggire a questo destino utilizzando discrezione e intelligenza piuttosto che forza bruta e violenza. Livia Drusilla fu una di queste donne. In un mondo di uomini Livia conquistò il potere e lo esercitò in maniera discreta con sguardi e con parole sussurate esattamente al momento giusto.

Livia nacque nel 59 a.C. in una delle famiglie più in vista di Roma. Era quello un periodo difficile di profondi cambiamenti: la Repubblica stava crollando ed al suo posto stava nascendo l'Impero.

Livia non cominciò la sua ascesa al potere troppo bene. Sposò infatti un certo Tiberio Claudio Nerone, un uomo schierato dalla parte sbagliata della storia, esiliato dal futuro primo imperatore romano Ottaviano Augusto quando prese il controllo della città eterna. In un periodo fatto di guerre, congiure e tradimenti, Claudio Nerone aveva sbagliato alleanze. Ma quando Livia e il marito ritornarono dall'esilio Ottaviano la vide e decise all'istante che doveva essere sua moglie. Strani scherzi del destino e fortunati (per Livia) stravolgimenti della storia.

Ora, Livia era ancora sposata con Tiberio e pure incinta. Ma la morale dell'epoca era diversa da quella d'oggi e i piani di un uomo come Ottaviano non si fermavano certo davanti a certe quisquiglie. Fatto sta che Livia divorziò e, appena tre giorni dopo il parto, si unì in matrimonio con colui che avrebbe trasformato Roma nell'Impero più potente della storia.

Da quel momento Livia e Augusto furono inseparabili. E per validissimi motivi: Livia sapeva stare al suo posto, si presentava sempre con vesti sobrie, parlava poco in pubblico. In breve incarnava alla perfezione l'ideale della matrona romana. Ma dietro quell'immagine acquiescente si nascondevano un'intelligenza ed una determinazione non comuni. E Augusto, uomo intelligente anch'egli, lo capì subito e cominciò ad affidare alla moglie compiti delicati, permettendogli addirittura, cosa inaudita, di gestire le proprie ricchezze. Livia ne approfittò e cominciò a tessere una trama profonda di amicizie politiche. Da subito nacquerò intorno a questa donna, la cui faccia comparve addirittura nelle monete romane, leggende di ogni tipo. Tra le più curiose c'è quella per cui, poco dopo il matrimonio con Augusto, un'aquila lasciò cadere ai piedi di Livia una gallina bianca con un ramoscello d'alloro nel becco. Gli aruspici (i maghi-sacerdoti di allora) videro nell'evento il segno che Livia avrebbe avuto un ruolo chiave nella storia di Roma. La matrona prese quel ramo e lo piantò nel giardino della sua villa a Prima Porta, zona di Roma che porta ancora quel nome. Il ramoscello si trasformò in un bosco i cui rami vennero da allora in poi usati per intrecciare le corone trionfali degli imperatori.

L'immenso potere accumulato da Livia generò inevitabilmente pettegolezzi e sospetti. C'è chi la descrisse come una cinica manipolatrice pronta a tutto pur di garantire il trono a suo figlio, Tiberio. Forse non era vero ma le morti sospette di praticamente tutti i possibili successori di Augusto non aiutarono certo l'immagine di Livia. Tantomeno il fatto che alla morte di Augusto nel 14 d.C., fu proprio Tiberio, suo figlio a divenire imperatore.

Quando Tiberio divenne Imperatore madre e figlio cominciarono a litigare. C'entrava in qualche modo il carattere di Tiberio, schivo e sospettoso e sicuramente Livia cercò in ogni modo di mettere il becco negli affari del figlio, al punto che l'imperatore fece di tutto per allontanarla. Il rapporto si deteriorò al punto che quando Livia morì, nel 29 d.C., il figlio non le concesse neppure gli onori che le spettavano. Dovette diventare imperatore il nipote Claudio, anni dopo, per riabilitare la figura di Livia e darle il posto che meritava, divinizzandola e riconoscendone il ruolo nella costruzione dell'Impero.

Anche dopo la sua morte, la leggenda di Livia Drusilla continuò a vivere. La televisione e il cinema la ritrassero nei modi più svariati: a volte come una donna spietata e calcolatrice, capace di avvelenare chiunque si mettesse tra lei e il suo obiettivo, altre come donna e madre, immersa in un mondo dominato dagli uomini in cui l'unico modo per sopravvivere era giocare d'astuzia.

Insomma, il fascino di Livia non si è mai spento e per motivi validissimi: Livia non comandò mai apertamente, il suo potere era sottile ma resistente. Era una donna che sapeva aspettare e ottenere ciò che voleva muovendosi nell'ombra, con pazienza ed astuzia. Non fu imperatrice ma ne ebbe tutte le doti.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.focus.it e "Storia di Roma" di Indro Montanelli, Rizzoli, 2011



Avete bisogno di aiuto in casa?



**Per saperne di più
chiama il numero
(02) 9564 0744
coasit.org.au**

L'affanno

Cause e rimedi



Il respiro corto o la difficoltà nel respirare in maniera regolare e profonda è un problema abbastanza comune negli anziani. Problema che può compromettere notevolmente la qualità della vita. Tante possono essere le cause dell'affanno, o dispnea, volendo usare un termine medico: il normale avanzare dell'età, vecchi malanni che non si riesce a mandar via ma anche abitudini scorrette o condizioni ambientali sfavorevoli.

L'affanno quando si fa serio manda il nostro corpo in uno stato di shock. Il respiro si fa più rapido e superficiale, il cuore batte più velocemente e possiamo sentire un senso di oppressione al petto o una mancanza d'aria. Tutto ciò perché i muscoli che ci permettono di respirare sono sotto sforzo: stanno lavorando più del solito per cercare di fornire ossigeno sufficiente all'organismo. A volte, nonostante gli sforzi, i polmoni falliscono nel loro obiettivo e dunque i tessuti del corpo non ricevono l'ossigeno di cui hanno bisogno. Quello che succede se il

nostro corpo non riceve ossigeno lo si capisce considerando che l'ossigeno è la benzina di quella macchina meravigliosa che è il nostro corpo. E cosa accade quando si tenta di andare più veloce senza avere abbastanza carburante? La macchina si sforza, ma rischia di spegnersi o danneggiarsi. Ecco, questo è esattamente quello che succede al nostro corpo.

L'ossigeno è importantissimo, trasportato alle cellule viene utilizzato per produrre energia. Ne consegue che senza ossigeno le cellule non possono funzionare correttamente e l'organismo va rapidamente in crisi. Sintomi tipici della mancanza di ossigeno sono l'affaticamento dei muscoli, il cervello che perde lucidità e il fatto che tutti gli organi rallentano la loro attività. Per questo motivo, anche un piccolo deficit nella respirazione può avere conseguenze importanti, soprattutto in una persona anziana.

Tra le principali cause dell'affanno negli anziani vi sono le malattie respiratorie croniche e l'enfisema.

Queste malattie compromettono il funzionamento dei polmoni. Anche problemi come l'insufficienza cardiaca possono incidere notevolmente perché il cuore non riesce a pompare bene il sangue, causando un accumulo di liquidi nei polmoni che rende più difficile la respirazione. Altra possibile causa dell'affanno è l'anemia in quanto limita la quantità di ossigeno trasportata nel sangue e quindi in tutto il corpo. Non sono neanche da sottovalutare gli aspetti psicologici: ansia, stress e attacchi di panico possono dare un senso di soffocamento.

Fortunatamente ci sono cose che un anziano può fare per ridurre questo senso di affanno. Per esempio, si possono fare dei semplici esercizi respiratori. Il primo potrebbe essere la respirazione diaframmatica, ovvero inspirare profondamente attraverso il naso facendo espandere l'addome piuttosto che il torace e poi espirare lentamente dalla bocca. Un'altra tecnica consiste nel respirare con le labbra socchiuse: dopo un'inspirazione profonda, si espira lentamente mantenendo le labbra appena chiuse. Si crea così una leggera resistenza che aiuta a mantenere aperte le vie respiratorie. Anche sollevare le braccia sopra la testa durante l'inspirazione e abbassarle nell'espirazione favorisce l'espansione del torace e la mobilità della gabbia toracica. Questi esercizi, purché svolti con regolarità, possono portare a miglioramenti concreti.

Volendo ci si può impegnare di più. Per esempio, svolgendo dell'attività fisica leggera: un vero e proprio toccasana per la respirazione e per la nostra salute fisica e mentale in generale. Non ci vuol molto, basta camminare ogni giorno per almeno 20-30 minuti per stimolare la circolazione, migliorare la capacità cardiovascolare e rinforzare i muscoli coinvolti nella respirazione. E se avete problemi di articolazioni, per ottenere lo stesso risultato potete fare esercizi in acqua.

Anche l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella gestione dell'affanno. Una dieta equilibrata, ricca di nutrienti, sostiene la salute respiratoria. Nell'alimentazione l'importante è non esagerare con i grassi saturi. I grassi saturi sono un tipo di grasso presente principalmente in alimenti di origine animale come burro, formaggi grassi, salumi e carni rosse. Il loro consumo eccessivo può contribuire all'accumulo di colesterolo cattivo nelle arterie, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari che possono influire

negativamente sulla respirazione. Fortunatamente questi grassi saturi sono facilmente sostituibili con i grassi presenti nell'olio d'oliva, nei semi o nel pesce azzurro. Le proteine invece aiutano a preservare la massa muscolare, compresi i muscoli coinvolti nella respirazione. Quindi mangiamo carne magra, pesce, uova, legumi e latticini, ottime fonti proteiche. E siccome la vitamina D è essenziale per il buon funzionamento del sistema respiratorio cerchiamo pure di prendere del sole regolarmente ma anche di mangiare pesce azzurro e tuorli d'uovo. Infine, per il benessere dei polmoni nutriamoci di acidi grassi omega-3, presenti nei semi di lino, nelle noci e nel pesce.

Stabilito quello che fa bene al corpo e che è utile per favorire la respirazione, concentriamoci ora sull'ambiente. Cominciamo col dire che un'aria pulita e ben umidificata favorisce la respirazione mentre l'aria secca (soprattutto in inverno quando i riscaldamenti sono accesi) può irritare le vie respiratorie e aggravare l'affanno. Umidificatori o semplici contenitori d'acqua posizionati sui caloriferi possono migliorare sensibilmente il benessere respiratorio. Le stanze poi vanno arieggiate regolarmente e va evitato l'accumulo di polveri, muffe o allergeni, ovvero cose che scatenano allergie e potrebbero irritare i polmoni. Naturalmente il fumo è uno dei principali nemici dei polmoni, anche quello passivo. Prima si smette di fumare meglio è.

Dicevamo che nel capire perché si ha l'affanno non vanno sottovalutati gli aspetti psicologici. Un respiro affannato può infatti essere sintomo di ansia, depressione e stress. Per gestire queste cose si possono imparare tecniche di rilassamento come la meditazione o la mindfulness. Accanto a queste tecniche specifiche, per ottenere quel benessere psicologico che porta indirettamente a respirare bene bisogna cercare di socializzare e mantenere interessi e passioni. Tutte cose che riducono l'affanno quando è legato al nostro status psicologico. Si tratta in altri termini di mantenere la capacità respiratoria promuovendo un invecchiamento il più attivo e sereno possibile.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo provengono da www.famigliacristiana.it e www.avvenire.it

Quest'articolo ha scopo puramente informativo e non può sostituire un consiglio medico individualizzato

Il rosa

Breve storia di un colore pieno di sorprese



Sembra strano a dirlo ma il colore rosa non è sempre stato disponibile all'uomo. Certo, come colore fa parte integrante del mondo naturale. Dà il nome a uno dei fiori più belli che ci siano, la meravigliosa spiaggia di Budelli in Sardegna è rosa e i fenicotteri pur nascendo bianchi e grigi a forza di mangiare un cibo particolare diventano rosa. Ma per secoli è stato difficile estrarre questo colore dalle rose e usarlo come pigmento in prodotti umani, oggetti o vestiti che fossero. Non che fosse impossibile ma era molto costoso per cui solo le classi più abbienti si potevano permettere delle ceramiche rosa o di comprare delle opere d'arte con dentro questo colore come quelle che risalgono all'antica Roma. Da Roma dovettero passare secoli e secoli prima che, grazie ai progressi della scienza, questo colore fosse disponibile ai più e venisse utilizzato in dipinti a sfondo religioso per rappresentare la pelle umana o nelle vesti sacre. Ricordiamo di passaggio che nella liturgia cattolica

il rosa è simbolo di gioia e di serenità e viene indossato dal sacerdote sia durante l'Avvento che durante la Quaresima.

È però nel mille e settecento, secolo di grandi cambiamenti e rivoluzioni, che il rosa diventa colore alla moda. Tutto inizia alla corte francese di Luigi XV, famoso per le sue numerosissime amanti, inizialmente amatissimo dal suo popolo ma poi disprezzato a tal punto che il suo funerale dovette essere celebrato di nascosto. Tra le sue amanti la favorita fu Madame de Pompadour che si innamorò di questo colore indossando spesso sontuosi vestiti in cui il rosa pastello si combinava con l'azzurro. Da quel momento il colore divenne simbolo di eleganza e classe. Unicamente nella sua variante pastello però. Perché solo negli anni Trenta dello scorso secolo grazie ai progressi della chimica si potranno creare rosa più forti, più vibranti, come il famosissimo rosa shocking, quello di Barbie per intenderci.

Ma, punto interessante, quando nel Settecento il rosa divenne di moda questo colore non era sinonimo di femminilità. Ai nostri giorni, infatti, anche se sempre meno, il rosa si identifica col femminile ma non è sempre stato così. Al contrario per secoli fu visto come un colore maschile in quanto univa il rosso che rappresentava la passione, la forza e la virilità col bianco che era simbolo di purezza e spiritualità. Normale era per un uomo dell'epoca andarsene in giro con un abito rosa a fiori. Addirittura per tutto l'ottocento il rosa era associato ai bambini mentre, udite udite!, l'azzurro era una roba da femminucce perché colore rilassante e tranquillo. All'epoca sia bimbi che bimbe almeno sino ai sei anni si vestivano tutti di bianco con differenze minime tra i vestiti. Era una questione di praticità, il bianco si pulisce meglio e col bianco si può usare la candeggina. Le cose vanno avanti così per decenni; almeno sino agli anni Quaranta del novecento. E se non ci credete andate a guardarvi le prime fotografie dei giocatori della Juventus alla fine dell'Ottocento, tutti in fila per la foto con pantaloni neri e maglia rosa. E vogliamo dimenticare forse la maglia del Palermo F.C.?

Sono ancora una volta gli americani e in particolare i produttori di vestiti per bambini a cambiare le cose negli anni quaranta associando il rosa con le femminucce e l'azzurro con i maschietti. Per motivi sicuramente commerciali. Negli anni Cinquanta



questa tendenza si consolida e il rosa conosce il suo periodo d'oro diventando colore pesantemente associato alla femminilità. Sono questi gli anni della Barbie ma anche del conturbante vestito rosa fuxia di Marilyn Monroe in "Gli uomini preferiscono le bionde". In crisi durante gli anni sessanta e settanta quando le donne cominciarono a rivendicare i loro diritti attraverso il femminismo rigettando rigide definizioni di genere, il colore rosa ritorna in auge negli anni ottanta e novanta. Ma non è più il rosa di una volta. Non rappresenta più una femminilità sottomessa e passiva ma una donna che ha potere ed è orgogliosa di sé stessa.

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

Diventa volontario e fai la differenza

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

coasit.org.au



La festa di San Valentino

Storia e tradizioni



Festa degli innamorati

per antonomasia San Valentino è festa antichissima e celebrata in tutto il mondo. Tutto comincia intorno al III secolo d.C., periodo difficilissimo per l'impero Romano, con grandissimi cambiamenti, persecuzioni anticristiane ed invasioni barbariche. A Terni c'è un vescovo che si chiama Valentino molto impegnato a celebrare matrimoni tra giovani. Cosa molto normale per un vescovo direte voi. Ma così non era in realtà, perché l'imperatore Claudio II aveva proibito le nozze per i soldati, credendo fermamente che il celibato facesse soldati migliori. E ci voleva molto ma molto coraggio per disobbedire all'imperatore. Infatti, Valentino venne arrestato e poi giustiziato il 14 febbraio del 273 d.C. Leggenda vuole che il Santo avrebbe ridato la vista alla figlia cieca del suo carceriere prima di essere giustiziato, lasciandole un biglietto d'addio firmato "dal tuo Valentino". Questo episodio avrebbe

ispirato la tradizione di scambiarsi lettere d'amore nel giorno della sua festa.

In realtà una celebrazione molto vagamente paragonabile a San Valentino c'era anche nell'antica Roma. Intorno al 14 febbraio i Romani celebravano i Lupercali, antichissima festività pagana dedicata alla fertilità e alla purificazione. Ma durante i Lupercali le cose non procedevano così romanticamente! I giovani estraevano a sorte il nome di una ragazza e i due rimanevano insieme per l'intera durata della festività. Naturalmente il Cristianesimo sostituì gradualmente questa celebrazione (un po' blasfema a dire il vero) con il culto di San Valentino, rendendo il tutto più casto e spirituale.

Col giungere del Medioevo, la figura della festa di San

Valentino si legò ancor di più all'amore cortese, quello tra cavalieri e dame per intenderci, rappresentato in tanti romanzi, poemi e film. L'amore di Dante e Beatrice. È in questo periodo che si diffuse l'usanza di scrivere messaggi amorosi il 14 di febbraio. Pare a causa di un nobile francese, Carlo d'Orléans che, fatto prigioniero dagli inglesi, venne rinchiuso nella Torre di Londra ove visse per oltre vent'anni. Durante questo lunghissimo periodo di prigionia il nobile scrisse molte delle sue celebri poesie d'amore. L'associazione di San Valentino con l'amore romantico si fece ancor più forte nel XIV secolo, quando in Inghilterra e in Francia si cominciò a credere che il 14 febbraio fosse il giorno in cui gli uccelli iniziavano il loro periodo di accoppiamento. Addirittura, nel 1400 a Parigi fu istituito l'"Alto Tribunale dell'Amore", che si occupava di dispute sentimentali.

Nel 1800 i festeggiamenti divennero via via più commerciali. In Inghilterra e negli Stati Uniti si diffuse l'usanza di scambiarsi biglietti d'amore, noti come "valentine", spesso decorati con cuori, colombe e figure di Cupido. A questo punto la trasformazione di San Valentino nella festa degli innamorati come la conosciamo oggi era compiuta.

L'Italia ha numerose variazioni regionali di questa festività. A Terni, città natale del santo, le coppie si scambiano promesse d'amore e ricevono una benedizione speciale nella Basilica dedicata al santo. Similmente in Lombardia molte coppie visitano il

Santuario di San Valentino ad Abbazia Lariana per chiedere protezione sulla loro unione. In Sicilia ci si scambia dolci a forma di cuore decorati, mentre in Campania, curiosamente, la festa è legata al culto delle acque termali.

Ancor più numerosi e bizzarri sono i festeggiamenti insoliti legati a San Valentino all'estero. In Galles gli innamorati si scambiano i "love spoons", cucchiaini di legno intagliati con simboli d'amore; in Danimarca si inviano messaggi anonimi chiamati "gaekkebrev" e se il destinatario indovina chi è il mittente, riceve un uovo di Pasqua in premio. In Giappone, sono le donne a regalare cioccolatini agli uomini, ricambiate il 14 marzo, nel cosiddetto "White Day". In Corea del Sud c'è invece il "Black Day", giornata dedicata ai single che si riuniscono per mangiare jajangmyeon, un piatto di spaghetti con salsa di fagioli neri. I brasiliani invece hanno scelto l'originalità e la festa degli innamorati la celebrano il 12 giugno con il "Dia dos Namorados" in onore di Sant'Antonio, patrono dei matrimoni.

San Valentino è dunque una festa ricca di storia, simboli e tradizioni, che continua a essere celebrata in tutto il mondo con gesti romantici e doni significativi. Ma soprattutto è un momento speciale per riscoprire e rafforzare i legami affettivi.

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

Fatti sentire!

La tua opinione è molto importante per noi. Tutti i complimenti, i suggerimenti e i reclami sono trattati con rispetto e utilizzati per migliorare ed evolvere il nostro servizio.

Puoi presentare il tuo feedback chiamando il numero 9564 0744, inviando un'email all'indirizzo info@coasit.org.au o visitando il nostro sito web.

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



coasit.org.au



Il bacio

Storia e curiosità



“Un bacio, insomma, che cos’è mai un bacio? Un apostrofo rosa fra le parole “t’amo” ...un segreto detto sulla bocca”. La fa semplice lo scrittore francese Edmond Rostand nel suo magnifico *Cyrano de Bergerac*. In realtà sul bacio di cose da dire ce ne sono tante e leggendo quest’articolo scoprirete che questo piccolo-grande gesto sarà naturale ma tanto semplice non è. Cominciamo questo viaggio nelle complessità di questo gesto con una curiosità: il bacio è un esercizio fisico non indifferente che vede l’agire coordinato di ben 292 muscoli!

Parlando invece della storia di questo gesto, non sappiamo esattamente quando gli esseri umani abbiano cominciato a baciarsi. Gli studi più recenti sostengono che i baci risalgono a 4500 anni fa. Secondo questa teoria i primi a baciarsi furono i popoli nell’antica Mesopotamia. Fu qui, in questo pezzo di terra compreso fra Iran e Iraq, che gli esseri umani cominciarono a baciarsi e non solo per amore ma anche come segno di amicizia. Pare addirittura che queste antichissime civiltà avessero anche scoperto alcune malattie legate al bacio, come il comune

Herpes, chiamato da queste popolazioni bu'shanu. Ma il bacio potrebbe essere molto più antico. Altri esperti infatti sostengono che persino i Neanderthal, nostri cugini vissuti tra 200 mila e 40 mila anni fa, si baciassero. Addirittura, gli animali più vicini all’uomo come scimpanzé e bonobo si baciano.

Se dalla preistoria e la storia antichissima si passa alla storia antica si vede che il bacio ha assunto significati diversi. Per i Romani esistevano tre tipi di bacio: l’osculum per rispetto (soprattutto tra figli e genitori), il basium per affetto (prevalentemente tra moglie e marito) e il savium, il bacio passionale. Gli Ebrei antichi invece usavano il bacio per suggellare la fratellanza. Nel Medioevo baciarsi divenne un simbolo di lealtà e alleanza: capi di fazioni nemiche si baciavano sulla bocca per sancire la pace. Sempre nel medioevo il diritto privato prevedeva il baciatico, un bacio che dava alla fidanzata il diritto di ricevere un dono dal futuro marito.

Va detto comunque che diffusa in tantissime culture quella del baciarsi non è pratica universale. In molte

culture asiatiche come in Cina, India o Giappone baciarsi in pubblico è visto con fastidio o è considerato poco igienico. Invece in occidente è comunissimo scambiarsi baci sulle guance come saluto. Con interessanti variazioni nel numero di baci per saluto: in Francia il numero di baci varia da due a cinque a seconda della regione, nei Paesi Bassi tre baci sulle guance sono la norma ma bisogna partire dalla destra. Interessante è anche la relazione tra bacio e genere. Nel mondo arabo è comune che gli uomini si bacino tra loro mentre è assolutamente vietato baciare donne in pubblico.

Anche la chimica del bacio è interessante. Quando ci bacciamo il nostro corpo va tutto in subbuglio. Un bacio può innalzare i livelli di dopamina rendendoci euforici, ridurre il cortisolo, l'ormone dello stress e trasportare testosterone, aumentando il desiderio. Addirittura, secondo studi giapponesi i baci frequenti rafforzano il sistema immunitario, rendendoci più resistenti alle malattie. Il gesto del bacio è preso così seriamente dagli scienziati al punto che del suo studio ne hanno fatto una scienza. Si chiama filematologia e studia il bacio come fenomeno non solo fisico e biologico ma anche psicologico.

In effetti il bacio ha un'amplissima dimensione psicologica che va ben oltre il lato fisico. Il bacio è anche memoria, emozione e connessione profonda con l'altro.



Perché un bacio è un ponte tra due esseri umani. Non a caso tutte le manifestazioni artistiche sono piene di gente che si bacia. Pensate al bacio tra Paolo e Francesca nella Divina Commedia di Dante, a quello di Romeo e Giulietta fino al più moderno bacio tra Clark Gable e Vivien Leigh in Via col vento.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.repubblica.it, www.wikipedia.it, www.cosmopolitan.it e www.focus.it

Italian Bilingual School

Scuola Italiana Bilingue

Open Days 2025

- Friday 25 July
- Tuesday 11 November



Excellence through bilingualism
(02) 9807 2272 | www.ibs.nsw.edu.au



A division of Co.As.It.

Le sigarette elettroniche

Quando fumare sembra meno rischioso



Siamo circondati da “svapatori”. Così viene chiamato chi fuma le sigarette elettroniche invece che quelle normali: svapatore invece di fumatore e svapare invece di fumare. C’è chi svapa per curiosità e chi per abitudine. Poi ci sono quelli attratti dall’apparenza innocua di questi dispositivi elettronici... che quando ne inalano il contenuto sembra di assaporare un dolce o un frutto e che quindi non deve fare poi tutto sto male. “La realtà è molto diversa però” - ci dice James Jaku, consulente del Progetto Droghe e Alcol del Co.As.It.- “anzi i rischi per la salute, anche con le sigarette elettroniche, sono numerosissimi.”

Ma partiamo dalle basi, per svapare s’intende l’inalazione del vapore prodotto da una sigaretta elettronica. Vapore caldo contenente nicotina, aromi e altre sostanze chimiche. Uno degli aspetti più pericolosi dello svapare è proprio la presenza di nicotina. “Che le sigarette elettroniche non contengano nicotina è uno dei tanti falsi miti

legati a questi oggetti.”- ci spiega James-“La realtà è che la maggior parte di questi aggeggi la nicotina la contengono eccome! Ed è proprio questa sostanza che causa dipendenza (proprio come nelle sigarette tradizionali) oltre ad avere un impatto negativo su memoria, attenzione e capacità di apprendimento.”

Ma c’è di più. Il vapore prodotto quando si fumano sigarette elettroniche può contenere sostanze che possono irritare le vie respiratorie quando inalate. Addirittura, in alcuni prodotti sono stati trovati metalli pesanti come nichel, argento, titanio e cromo. “L’esposizione prolungata a questi metalli espone a vari problemi di salute, tra cui cancro e malattie del sistema nervoso” - ci dice con preoccupazione James- “e ai metalli pesanti vanno aggiunte sostanze come la formaldeide che oltre a essere anch’essa cancerogena aumenta il rischio che si sviluppino patologie gravi, tipo bronchite e addirittura asma”

Il problema è che molti iniziano a svapare senza preoccuparsi dei possibili effetti a lungo termine e continuano perché è un modo per rilassarsi o per abitudine. Ben presto però il vaping diventa una dipendenza con sintomi tipici come nervosismo e irritabilità. Insomma, più si svapa, più diventa difficile smettere.

Sottolinea James- “lo svapare non può essere considerato un’alternativa valida al fumo tradizionale. Recenti studi indicano che l’uso di sigarette elettroniche può danneggiare i polmoni tanto quanto il fumo di sigarette tradizionali. Anche nel caso si fumino sigarette elettroniche che non contengono nicotina”

Manonostante molte campagne di sensibilizzazione, esiste ancora poca consapevolezza sugli effetti dannosi del vaping. “Altro fattore che rende il vaping pericoloso è la sua facile accessibilità.” - aggiunge James- “Certo sono stati fatti passi in avanti. La vendita di sigarette elettroniche ai minori è proibita in Australia per esempio. Ma molte persone riescono comunque ad acquistare questi dispositivi senza difficoltà e la facilità di accesso favorisce la diffusione del fenomeno.”

Molti iniziano a svapare pensando di poter smettere facilmente. Tuttavia, si rendono presto conto che è più difficile del previsto. La nicotina crea una forte dipendenza e il cervello si abitua rapidamente alla sostanza.

Che fare allora? Per James educazione e informazione giocano un ruolo fondamentale nella prevenzione del vaping: “è importante far sapere i rischi di questa cattiva abitudine e quindi aiutare le persone a prendere decisioni consapevoli. E poi bisogna convincere i fumatori che smettere si può. Certo i primi giorni sono difficili ma la dipendenza si può superare.” Può aiutare molto parlare con amici o familiari ma il primo passo per smettere è prendere consapevolezza del problema e voler cambiare. “Tutto parte, lo ripeto” - ci dice a mo’ di conclusione James- “dal raggiungere una profonda consapevolezza dei rischi del vaping. Non è un’abitudine innocua o un passatempo. È un comportamento che può avere conseguenze gravi sulla salute. Smettere è possibile ma non iniziare mai è ancora meglio.”

Il Co.As.It. offre servizi di consulenza gratuiti in italiano e inglese per coloro che affrontano problemi legati all'uso di sostanze, incluso il vaping, e organizza sessioni informative per educare la comunità sui rischi associati. Per ulteriori informazioni potete contattare James Jaku (Counselor, Co.As.It. Drug and Alcohol Project) al +61 431 075 893 o via email: James.Jaku@coasit.org.au

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da: <https://www.marionegri.it/> e <https://www.airc.it/>

Cercate un po' di socializzazione?

**Per saperne di più
chiama il numero:
9564 0744**

coasit.org.au



Udine

Quando la poesia si fa città



Equidistante dal mare e le montagne, luogo di confine in cui cultura slava, tedesca e italiana si mescolano ma anche centro di una cultura unica come quella friulana, Udine ha le atmosfere di un borgo e l'eleganza di una cittadina dell'antica Repubblica di Venezia.

Il suo salotto è l'antichissima Piazza San Giacomo, sorta forse nel 1248.. Basta sedersi in un bar per godersi lo spirito della città, curioso mix di vitalità e mancanza di fretta. Se poi vi sentite in vena di un po' d'arte entrate nella Chiesa di San Giacomo e ammirate la meravigliosa scultura della donna velata di Antonio Corradini. Un'avvertenza, gli udinesi a questa piazza hanno dato quattro nomi per cui occhio perché potrebbero indicarla anche come Piazza delle Erbe, Piazza Matteotti e pure Piazza del Mercato! La calma eleganza di questa città caratterizza Via Mercatovecchio, la strada più bella del centro storico, antica via del mercato. Strada contornata da palazzi eleganti tra cui spicca quello del Monte di Pietà, risalente al XVII secolo, disegnato dal Palladio, forse il più celebre architetto della Repubblica Veneziana nel periodo rinascimentale. Al Palladio si deve la meravigliosa basilica del Redentore alla Giudecca a Venezia. Udine fu infatti per secoli dominata dalla Serenissima. I veneziani la conquistarono nel 1420 dopo aver scalzato i potentissimi Patriarchi di Aquileia, padroni del Friuli fino a quel momento. Ulteriore riprova di questo legame fortissimo è la

maestosa Piazza della Libertà con la Loggia del Lionello, antica sede del comune, composta da due piani e caratterizzata da un rivestimento a fasce alternate rosa e bianche. Ma non c'è solo la Loggia del Lionello da vedere in questa bella piazza, un piccolo gioiellino è anche l'orologio della Loggia di San Giovanni.

Udine vista sui monti ma anche vicinissima al mare è il luogo giusto per fermarsi in una trattoria per gustare i piatti della tradizione locale. La cucina friulana è cucina di sostanza. Piatti tipici sono la polenta, le minestre e i minestrone, le frittate, soprattutto con le erbe del territorio, la selvaggina. Noto è la tradizione sia di formaggi, il montasio per esempio, ingrediente principale del frico, ricetta della tradizione contadina con patate e cipolle, che degli insaccati, tra cui spiccano il musetto (versione friulana del cotechino) e la martundela, insaccato dell'epoca romana, ottenuto dalla macinatura di alcune parti del maiale. La martundela, colazione dei contadini di una volta, che dovevano mangiare sostanzioso visto il lavoro di braccia che li attendeva, oggi può essere gustata nei migliori ristoranti della città. E col cibo non può mancare il vino. Il Friuli Venezia-Giulia vanta tra i vini migliori d'Italia. Ce n'è veramente per tutti i gusti. Le zone più importanti della regione si trovano nel goriziano e, appunto, nell'udinese. Da gustare assolutamente sono il Picolit e il Rosazzo. Tra i vini da dessert spicca il Ramandolo perfetto per la gubana, dolce

friulano tradizionale dalla forma a chiocciola cotto al forno, a base di pasta dolce lievitata, con ripieno di noci, uvetta, pinoli, zucchero, grappa e scorza grattugiata di limone. Avete letto bene sì! Nella gubana c'è anche la grappa. D'altronde le grappe friulane sono buonissime.

Una delle caratteristiche più tipiche della cultura friulana è la sua profonda religiosità espressa fisicamente nelle sue grandi e piccole chiese. Bellissima è a Udine la Cattedrale di Santa Maria Annunziata: un interno barocco tutto colori vivaci e contrastanti, con quadri pieni di movimento e dinamismo dove c'è un uso potente di luci e ombre ed una attenzione maniacale ai dettagli. A Santa Maria Annunziata ci sono meravigliosi dipinti del Tiepolo, uno dei più grandi pittori veneziani del Settecento. Se amate l'arte non potete perdervi l'oratorio della Purità, che custodisce tantissimi suoi capolavori ed il Museo del Duomo. Quasi a temperare lo sfarzo della cattedrale ecco a breve distanza l'antichissima Chiesa di San Francesco (1266) che ha invece una bellezza austera che ben rappresenta la semplicità di cuore dell'ordine Francescano.

Pare difficile crederlo passeggiando per le sue vie oggi ma Udine fu per secoli una città fortificata con mura a proteggerla dai nemici e porte per far entrare tutti gli altri. Le mura che la circondavano erano ben cinque, costruite a partire dal Medioevo e rimaste intatte fino all'Ottocento. Di porte ce n'erano tredici, oggi ne sono rimaste tre, la più bella è porta Manin. Come ogni città medievale fortificata anche Udine aveva il suo castello. Il castello di Udine ed il colle su cui è stato eretto riassumono in sé tutta la lunga e tormentata storia di queste terre. Il colle è infatti artificiale, realizzato durante l'età del bronzo, ben prima dell'epoca romana, intorno al 3500 a. C. Anche se una leggenda vuole che fosse stato il terribile condottiero mongolo Attila a volerlo erigere per poter vedere meglio l'incendio della bellissima città romana di Aquileia. L'attuale castello sorge al posto di una fortezza distrutta dal terremoto del 1511 e, bisogna dirlo, di castello ha molto poco. Contiene però tre interessantissimi musei. Quello del Risorgimento, per chi vuole capire la storia dell'unificazione italiana, il museo della fotografia che ci dona immagini affascinanti della Udine di una volta e la Galleria d'Arte Antica che ci permette di ammirare i capolavori dei pittori udinesi antichi e di grandi come il Caravaggio e, naturalmente, il Tiepolo che ha dipinto il soffitto del meraviglioso salone del Parlamento friulano.

Intorno a questo gioiello nascosto che è Udine ci sono disperse tra collina, montagna e mare tantissime piccole gemme. Meravigliosa è Cividale del Friuli, centro della cultura longobarda (popolo di origine germanica, padrone di queste terre per oltre duecento anni), regione di vini grandiosi, tocai e verduzzo friulani tra i tanti e ricca di monumenti come il Tempietto Longobardo ed il famoso Ponte del Diavolo, uno dei simboli della città. Altra cittadina da visitare è Aquileia, terra di confine tra il mare e le montagne del Carso la città conserva siti archeologici meravigliosi, una villa romana tra le più grandi d'Italia, la Basilica dell'Assunta col suo enorme pavimento a mosaico ed un Museo Archeologico Nazionale, tra i più importanti d'Italia. Spingendosi verso le montagne troviamo Forni di Sotto nel Parco Naturale delle Dolomiti Friulane, montagna profonda fatta per sciare e per passeggiate per esperti e meno esperti ma anche piena di piccole pievi (così si chiamavano anticamente le chiese) che ospitano affreschi meravigliosi come quelli di Gianfrancesco da Tolmezzo, uno dei principali pittori friulani del '400 presso la Chiesa di San Lorenzo. Volendo al sacro si può unire il profano ed assaggiare le birre artigianali locali, spesso aromatizzate con le resine dei boschi vicini. Se poi si ha voglia di mare allora si consiglia Grado: tre chilometri di spiaggia, un centro storico che ricorda in piccolo Venezia, terme che uniscono assieme bellezza e benessere e la Riserva naturale della Valle Cavanata dove si possono fare escursioni a piedi o in bicicletta in un paesaggio lacustre abitato da diverse specie di uccelli acquatici tra cui meravigliosi fenicotteri rosa. Grado è anche l'opportunità di scoprire la tradizionale cucina di pesce del Friuli come il boreto a la graisana, piatto squisito nella sua semplicità, a base di pesce di giornata in tranci, olio, sale e pepe. O le sarde in saor: sarde fritte in un saporito condimento a base di cipolle.

Il Friuli è insomma un "piccolo compendio dell'universo", un piccolo fazzoletto di terra in cui c'è tutto, come ebbe a dire Ippolito Nievo, grande patriota italiano che visse presso il castello di Colloredo di Monte Albano per anni, autore di "Le confessioni di un italiano" un libro vendutissimo nell'ottocento. E Udine è il centro di questo piccolo meraviglioso universo.

Parte delle informazioni contenute in quest'articolo sono tratte da www.wikipedia.it e <https://www.iosonofvg.it/>

Violenza domestica e familiare

Cosa possiamo davvero fare



La violenza domestica e familiare è un fenomeno complesso, che riguarda molte più persone di quanto si possa immaginare. È un problema trasversale: non fa distinzione tra età, origine o condizione sociale. Ma tra gli anziani, spesso, resta invisibile. Per vergogna, per paura o perché non viene nemmeno riconosciuto come tale.

Quando si parla di violenza in famiglia, molti pensano subito a quella fisica tra partner. Ma è solo la punta dell'iceberg. Dietro ci sono tante forme di abuso, psicologico, economico, emotivo; forme che mirano a controllare, isolare e togliere autonomia. E che fanno male almeno quanto una ferita visibile.

Con il termine “violenza domestica” si fa riferimento ai comportamenti abusivi tra partner intimi. Ma il concetto di “violenza familiare” è più ampio: include figli adulti, fratelli, suoceri, conviventi, badanti. Tutti possono diventare autori (o vittime) di questi

abusi, anche all'interno di ambienti apparentemente “tranquilli”.

I numeri parlano chiaro. In Australia, una donna su quattro ha subito violenza da parte del partner, contro un uomo su quattordici. La polizia riceve una chiamata per violenza domestica ogni due minuti. E, cosa ancora più sconvolgente, in media ogni settimana una donna viene uccisa dal partner o ex.

Molte vittime non riconoscono subito quello che stanno vivendo. C'è ancora l'idea, sbagliata, che la violenza debba lasciare lividi per essere “vera”. Ma anche le parole possono ferire. L'umiliazione, le minacce, le offese, la manipolazione emotiva logorano piano piano. E lasciano segni profondi, anche se invisibili.

Tra le forme più subdole c'è il gaslighting, termine inglese di difficile traduzione (forse manipolazione

psicologica maligna) che significa che una persona ti fa dubitare di te stessa, della tua memoria, delle tue percezioni. O il controllo economico, quando ti viene impedito di gestire i tuoi soldi. O ancora l'isolamento sociale, ottenuto tagliando i contatti con amici e familiari. Sono dinamiche che annullano la libertà e minano l'autostima.

Negli ultimi anni si è cominciato a parlare, giustamente, di controllo coercitivo. Non è un singolo atto violento, ma un insieme di comportamenti ripetuti: sorveglianza, minacce, imposizioni, restrizioni. È una forma di violenza silenziosa ma devastante, che toglie respiro e spegne pian piano la volontà della vittima.

Per le persone anziane, tutto questo può essere ancora più pericoloso. Con l'età, si diventa più dipendenti: per muoversi, per curarsi, anche solo per vivere il quotidiano. E chi abusa spesso è proprio chi dovrebbe aiutare: un figlio, un coniuge, un assistente. Secondo le stime, un anziano su sei subisce abusi. Ma i numeri reali potrebbero essere molto più alti, perché in molti casi l'abuso non viene mai denunciato.

Tra le forme più diffuse ci sono quelle meno "evidenti": chi nasconde le chiavi per impedire a una persona di uscire, chi installa sistemi di controllo col pretesto della sicurezza, chi impone compiti domestici eccessivi, chi limita l'accesso al denaro. C'è anche chi forza una persona anziana a firmare documenti, modificare un testamento, cedere proprietà. Tutto questo è abuso finanziario, e non è raro. Lo è ancora di più quando la persona è isolata o non padroneggia bene la lingua.

Anche la negligenza è una forma di abuso: non fornire cure mediche, cibo, assistenza, o usare sostanze (come sedativi o alcol) per tenere la persona "buona". Insomma, ribadiamolo con forza, non servono botte per parlare di violenza.

Ma come si fa a riconoscere questi segnali? A volte è difficile. Un anziano che diventa improvvisamente triste, che si isola, che appare confuso o ansioso, non è necessariamente "solo vecchio". Dietro può esserci qualcosa di più serio. Anche la rabbia o l'aggressività possono essere un modo di reagire a situazioni di maltrattamento, ma vengono spesso scambiate per segni dell'età.

È per questo che il ruolo degli amici, dei vicini, delle persone della comunità è fondamentale. Sono loro...



anzi siamo noi, che possono accorgersi se qualcosa non va. E non serve essere esperti: basta ascoltare, fare domande con tatto. "Ti senti al sicuro?" "C'è qualcosa che è cambiato di recente?". A volte una domanda gentile può aprire una porta.

Se qualcuno si confida, la prima cosa da fare è ascoltare, senza giudicare. È già tanto riuscire a parlare. Poi si può offrire un supporto concreto: aiutare quella persona a contattare un servizio specializzato, accompagnarla a una linea di aiuto, creare insieme un piano di sicurezza. Non bisogna mai forzare nulla, ma far capire che non è sola.

Perché nessuno, mai, dovrebbe vivere nella paura. Ogni persona, indipendentemente dall'età o dalla storia che ha alle spalle, ha diritto a una vita dignitosa, sicura, rispettata. E noi, ognuno nel nostro piccolo, possiamo fare la differenza.

Il Ballo Nazionale Italiano è una regolare e prestigiosa serata di gala di beneficenza che celebra la Festa della Repubblica e riconosce il lungo impegno di Co.As.It. a sostegno della comunità italo-australiana. Quest'anno il Ballo Nazionale Italiano si è tenuto il 31 maggio al Fullerton Hotel di Sydney. Quest'anno, grazie ai fondi raccolti durante il Ballo Nazionale, il Co.As.It. potrà stare accanto alle donne della nostra comunità colpite dalla violenza, offrendo loro servizi di supporto fondamentali.

**Solo
\$3799**

a persona, in
camera doppia

Tour Culturale della Lombardia



Visit Italy!



**Voli andata e ritorno in
economy inclusi bagagli**



14 notti



**Classi di
italiano incluse**

Sei di origine lombarda e ami la
cultura italiana?

Esplora le tue origini lombarde
e immergiti in un viaggio
indimenticabile dell'Italia.

- Inclusi: voli, trasferimenti, alloggio, colazione, visite guidate e tasse.
- **Valore: \$8,500 – Il nostro prezzo: \$3,799**



Date del viaggio: 26 settembre 2025 – 11 ottobre 2025.

**Sovvenzionato dalla Regione Lombardia*

(02) 9564 0744 coasit.org.au



**Regione
Lombardia**

