MONDOSTAZIONE

PERIODICO
DEL DOPOLAVORO
FERROVIARIO DI PISA
Newsletter per i soci

ANNO II - N° 4
DICEMBRE 2010

Emmepi Auto

Emmepi Auto Com Seat

Concessionaria Esclusiva

OPEL SAAB CHEVROLET SEAT

per Pisa e Provincia

OPEL – SEAT **PONTEDERA** (Pisa) – Via Don Sturzo, 29-33 • 56025 Zona Ind.le La Bianca
Tel. 0587.483300 • Fax 0587.483340

OPEL – SAAB **PISA** – Via Galileo Ferraris, 3 • 56100 Zona Ind.le Ospedaletto
Tel. 050.982575 • Fax 050.3163339

CHEVROLET – SEAT **PISA** – Via di Capiteta, 11 • 56100 Zona Ind.le Ospedaletto
Tel. 050.974040 • Fax 050.983586

Nasce Ego Assicurazioni. Ci siamo fatti in tre per voi.

Dall'esperienza di
Amenta, Magni e Nardi,
nasce **Ego Assicurazioni**
l'agenzia che ti dà subito
maggiori servizi, maggiori opportunità
e il migliore supporto possibile.

ego ASSICURAZIONI

Siamo a Pisa in Via Cisanello, 145
Tel. 050 540707 - 050 503077
ego.assicurazioni@libero.it

ITALIANA assicurazioni
Parlaci di te.

EDITORIALE

Migliorare la qualità della vita

(Marco Filippeschi Sindaco di Pisa)

Per migliorare la qualità della vita c'è grande bisogno di rivitalizzare il nostro tessuto associativo tradizionale e di farlo con iniziative nuove, di grande respiro, chiamando a concorrere attori diversi.

Il caso del Dopolavoro Ferroviario deve essere di esempio. C'è una storia importante, c'è un patrimonio che ha ancora un forte potenziale positivo, in un quartiere, quello della Stazione, che ha grande bisogno di presidio sociale e d'identità.

Sono stato molto contento di vedere lo sforzo che stanno facendo i dirigenti del DLF. Un lavoro prezioso, fatto controcorrente. Da un lato l'impoverimento delle attività associative e l'invecchiamento della struttura, dall'altro i problemi dovuti alle frequentazioni negative - dal disprezzo per le regole di convivenza allo spaccio di droghe -, che hanno creato preoccupazioni e fatto danni.

In questa situazione ogni sforzo ha molto più valore e il Comune, insieme alle altre istituzioni, deve partecipare al progetto di rilancio. I risvolti dell'impresa sono molti, tutti importanti:

• Sta per partire il cantiere del progetto "Sesta Porta" - dopo ritardi dovuti all'occupazione abusiva dei vecchi capannoni Enel -, trasformazione urbana importantissima che confina col perimetro del Dopolavoro. Va pensata un'idea d'insieme di riqualificazione, che dia permeabilità e consideri la parte della struttura dopolavoristica che affaccia verso Porta a Mare non un retro disordinato, ma l'interfaccia di "Sesta Porta". Come dire: riqualificazione chiama riqualificazione (degli edifici e delle grandi e centralissime aree verdi). Comune, PisaMo, Consiglio Territoriale di Partecipazione, DopoLavoroFerroviario, Ferrovie - la proprietà - devono sedere ad un tavolo di confronto e di progettazione. E ben vengano iniziative anche di privati, compatibili con un progetto di valorizzazione.

• Le Ferrovie vanno chiamate ad un impegno nell'ambito del Protocollo d'intesa che il Comune ha già proposto a RFI, Cento Stazioni e Sistemi Urbani. Perché la condizione della Stazione Centrale di Pisa dev'essere migliorata. Infatti c'è una evidente sproporzione fra i grandi e positivi investimenti infrastrutturali e tecnologici fatti, i 17 milioni di passeggeri annui e la condizione della Stazione, Dopolavoro compreso. La città chiede un impegno dovuto, secondo l'esempio dato altrove. Disponibile a discutere su come valorizzare il patrimonio ferroviario.

• Il Comune può fare da catalizzatore per le iniziative culturali e sociali, verso altre associazioni interessate ad usare la struttura e con l'impegno della "Società della Salute". Qui si deve dare spazio alla fantasia e costruire percorsi nuovi.

• Con la Prefettura e la Questura e insieme ai cittadini residenti nel quartiere, possiamo affrontare i problemi di vivibilità e di sicurezza che indubbiamente ci sono e che nessuno deve disconoscere. Ma è certo che ogni iniziativa che rivitalizzi il complesso del Dopolavoroferroviario, che lo faccia attivo e frequentato, è di per se una potente prevenzione del degrado urbano che intorno alle stazioni ferroviarie importanti spesso si soffre.

Ecco dunque che abbiamo di fronte una grande e difficile sfida e una bella occasione per Pisa. Sarebbe importante che il "Progetto DLF" entrasse a far parte, fra i primi, di quel "Patto comunitario per lo sviluppo e la qualità sociale", innovativo e partecipato, che vorremmo promuovere.

M'impegnerò perché sia così. Dobbiamo impegnarci insieme, per il bene della nostra comunità.

Sommario

pag. 3
Editoriale
Migliora la qualità della vita
di Marco Filippeschi, Sindaco di Pisa

pag. 5
Il Punto
Passi in avanti
di Enzo Scanniffio

pag. 6
Speciale
Progetto Integrazione
di Vittorio Citernesi

pag. 8
Pillole di Storia
La lettura sonora
di Paolo Citati

pag. 9
Storie ed evoluzione della cultura in Pisa
di Marco dei Ferrari

pag. 13
Rubrica Ciack
a cura di Antonino Patané
Inception

pag. 14
L'Angolo del Teatro e della Musica
Marcel Mule
di Fiorenza Messicani

pag. 15
Danza accademica
di Laura Silo

pag. 17
Lo spettacolo teatrale attraverso i secoli
di Giacomo Lemmetti

pag. 20
Perché il Jazz
di Luigi Rombi

pag. 21
La Danza del Ventre
di Elvira Todaro

pag. 23
Fuori sacco
L'occhio della volontà
di Herman Hesse

pag. 24
L'Angolo della Poesia
Compagni di viaggio
a cura di Cristina T. Chiocchia

pag. 26
Perle di Saggezza
a cura di Simona Lisci
La vita al contrario
di Woody Allen

Due lupi dentro di noi
(storia Cherokee)

pag. 27
L'Angolo dell'Erboristeria
a cura di Mario Minuti
Le droghe invernali
di Mario Minuti

pag. 28
Attività di Gruppo
Campionato di scacchi
Circolo Scacchi La Torre

pag. 30
Rubrica Storie Vere
Addio cacciatore di nazisti
di Mosca

pag. 32
Angolo dello Sport
Fare Sport a tutte le età
di Fausto Guerrini

5 su 5: vittorie della nostra squadra di volley
di Cristina Mazzanti

pag. 33
In memoria di Silvio
di Fausto Guerrini

Il Dopolavoro Ferroviario
di Pisa augura a tutti
Buon Natale
e Felice
Anno Nuovo
ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO
DLF
PISA

A LORO BASTA LA FANTASIA.
A NOI INVECE SERVONO ANCHE PASSIONE, MEZZI
ED IL VOSTRO CONTRIBUTO.
PUBBLICA ASSISTENZA
PISA

rubrica
il punto

Passi in avanti

(Enzo Scanniffio)

"…inoltre il DLF è soggetto politico e vuole essere interlocutore sul territorio anche degli Enti locali…"

Ho voluto riprendere un passo dell'editoriale sul n.3 della nostra rivista perché il 27 Novembre scorso è successo un evento molto importante, che può aver sancito e consacrato il ruolo che questo DLF aspira a svolgere sul territorio.

Infatti quel giorno, alla presenza delle autorità cittadine, si è svolta la conferenza-dibattito sulla vivibilità del quartiere stazione e dintorni, in cui sostanzialmente ci è stato riconosciuto un ruolo sul territorio, che ci stiamo riconquistando con le proposte di attività, le manifestazioni, con l'impegno ma anche con il coraggio di operare in un ambiente "difficile".

Il successo di quella manifestazione, organizzata insieme al Consiglio Territoriale di Partecipazione, ci riempie di soddisfazione ma ci dà anche delle responsabilità tra cui quella di contribuire a coinvolgere più soggetti possibili del territorio per condividere e formulare tutti insieme un "progetto vivibilità" per la zona stazione e dintorni.

E' anche una sfida ad accantonare pregiudizi vari ed a cercare sinergie, a mettere insieme risorse, perché proprio su questo si misurerà la volontà di tutti a cercare soluzioni praticabili al problema della microcriminalità della zona ed all'elevamento del livello di qualità della vita.

La nostra parte la stiamo facendo mettendo a disposizione della cittadinanza le strutture che gestiamo e le risorse umane disponibili.

Sul versante interno all'Associazione, dopo la pausa estiva, sono ripartite le attività in tutti i settori: quest'anno il calendario associativo prevede numerosi appuntamenti ed iniziative di teatro, musica, di solidarietà, ecc… al Cinema-Teatro Nuovo per valorizzare definitivamente questa struttura, da molti anni non utilizzata per tutta la sua potenzialità.

Il probabile mercatino di Natale presso i nostri saloni, aperto fino a Befana e la stessa festa della Befana, quest'anno prevista ancora più bella per lo spettacolo e più ricca per i regali ai bambini, fanno parte di un pacchetto di iniziative, rivolte a soci e non, di attività sociali e culturali che tentano di dare una risposta alle esigenze dei soci ma anche alle aspettative del territorio.

Va registrata un'altra grande iniziativa: la costituzione della squadra femminile di pallavolo che vede tredici splendide ragazze difendere con successo i colori del DLF ed aggiungere un'esperienza che si prevede entusiasmante per la nostra Associazione.

Ormai siamo riusciti ad avviare un processo che parte dall'interno del DLF ma che si proietta sul territorio e che può far parte di diritto del più complessivo "progetto stazione".

E' evidente che tutto questo ha anche bisogno di risorse, finanziarie ed umane, per essere realizzato: ed il nostro impegno è per il reperimento di esse.

Intanto, a nome dell'Associazione, porgo a tutti, Autorità, cittadini un augurio di buone feste e di un proficuo anno 2011 ed ai soci e famiglie un personale augurio di felice Natale e di un 2011 ricco di soddisfazioni.

Speciale Progetto Integrazione

(Vittorio Citernesi)

Più che un progetto, al momento, è un'idea, un'intenzione, una speranza: una speranza nella nostra visione, un'intenzione nella nostra attività, un'idea per il nostro progetto futuro.

L'integrazione non può essere solo un adeguamento di umanità di diverse origini alla nostra umanità locale e nazionale, ma deve anche essere una nostra integrazione nella umanità e nella cultura degli altri umani di origine diversa. Una integrazione, quindi, reciproca ed un riconoscimento delle culture di umanità diverse in una nuova umanità e cultura che si compendia, si accresce, si valorizza e che, attraverso la contaminazione delle diverse culture, tende a diventare universale.

Nel territorio, quindi, una globalizzazione, una internazionalizzazione delle culture diverse per affrontare tutti insieme ed in modo diverso le sfide che lo sfruttamento globale del sistema economico locale ed internazionale ci pone di fronte.

E' per questo che il nostro spazio intende aprirsi a tutte quelle comunità ed associazioni extracomunitarie che intendono operare con questa filosofia di integrazione e di rispetto reciproci. Lavorare con esse è sicuramente un modo pratico per conoscersi e per superare quelle diffidenze che nascono da differenze, spesso più apparenti che reali e che sono alla base delle incomprensioni e delle remore di molti.

Un primo passo lo facciamo con la Comunità dei cittadini latino americani che ha manifestato la volontà di collaborare alle nostre attività e, col tempo, inserirsi nel Centro Culturale Polivalente del Dopolavoroferroviario di Pisa

Di seguito pubblichiamo, quindi, una presentazione della Federazione Latino Americana di Pisa-Lucca-Livorno (FELAM), scritta da Mario Silva Presidente della stessa, che, assieme al DLF, porterà avanti il progetto di integrazione reciproca allargandolo, possibilmente, a tutte le comunità straniere presenti nella città di Pisa.

Che cosa è la Federazione Latino Americana (FELAM) in Italia (Mario Silva, Presidente FELAM)

La FELAM è nata a Pisa, nel 2004, con lo scopo di diffondere le culture e le tradizioni dell'America Latina, attraverso eventi, corsi di ballo, concerti e cene tipiche.

Nel corso degli anni però, con l'avvento della crisi mondiale, la mancanza di lavoro, il razzismo, la sempre più complessa burocrazia che affligge il migrante che vuole mettersi in regola, la FELAM ha dato una svolta radicale alla direzione delle sue attività, affinché ne traggano maggior vantaggio i propri affiliati, sia latinoamericani che non, e possa più facilmente realizzare l'integrazione con la reciproca convivenza in questa nostra bella Italia.

In seguito a questi cambiamenti, sviluppati grazie a istituzioni pubbliche – una tra tutte il Centro Nord Sud della Provincia di Pisa – e private, e anche alla voglia di crescere dei soci, ora la FELAM conta su oltre 1.000 aderenti e ha sedi a Pisa, Lucca, Livorno, La Spezia e Genova.

La sua attività è soprattutto indirizzata alla realizzazione di micro imprese, con il progetto "La microeconomia dell'autosufficienza", e alla creazione di attività agricole su terreni incolti ottenuti in comodato da privati, aiutati dalla Coldiretti e dall'associazione "Orti Pisani" che, assieme all'impresa "Koinè Multimedia di Pisa", forma le persone nel campo dell'agricoltura.

La FELAM è presente in tutte le Consulte degli stranieri delle rispettive zone di competenza e partecipano a tutte le iniziative che facilitino l'integrazione.

Questa organizzazione offre volontariamente la sua esperienza ai singoli cittadini, ai comitati e alle associazioni che, di fronte all'instabilità mondiale che ci colpisce, vogliono effettuare cambiamenti in favore di una grande convivenza e fratellanza di tutti gli esseri umani in una nazione universale.

E' in questa ottica che stiamo instaurando una precisa collaborazione con il Dopolavoro Ferroviario di Pisa contribuendo ad organizzare, nel tempo, corsi finalizzati alla professionalizzazione in campi specifici come quello dell'agricoltura e delle energie alternative. Così come a diffondere la nostra capacità artigianale ed artistica con la realizzazione di particolari mercatini etnici da tenersi negli spazi esterni del Dopolavoro.

Chiediamo perciò a tutti idee e partecipazione nella convinzione che un lavoro comune accrescerà sicuramente i nostri valori interiori.

La Compagnia Danza del ventre "Yalla Ya" si inserisce nel Progetto integrazione e si sta disponendo a far parte del Centro Culturale Polivalente "Mondostazione" del DLF di Pisa.

La Danza del Ventre come ponte tra oriente e occidente.

La Danza Medio-Orientale (più nota come "Danza del Ventre") è una delle danze più antiche, risale a rituali di fertilità della terra e della donna, è un arte arcaica che può essere considerata come una celebrazione della natura e della femminilità.

La Danza del Ventre ha origini antichissime legate a rituali popolari e di fertilità. Nelle antiche civiltà del bacino mediterraneo alcune donne consacravano la propria danza a divinità femminili custodi dei raccolti e garanti della fecondità, divenendo esse stesse strumenti della potenza divina ed incarnazione della prosperità sulla terra.

La Danza del Ventre ha conservato tracce di questo rito, consacrando la femminilità (la cui essenza è armonia, equilibrio, eleganza e sinuosità) e concependo un'idea della bellezza inscindibile da quella di Salute, Benessere e "Bellezza Interiore".

Una Danza Popolare quindi che esprime gioia, vitalità e sorellanza (infatti in medio oriente viene praticata durante le feste, per es. per i matrimoni). Un' Arte Arcaica, non più rilegata ai limiti geografici ma diventata messaggio universale dell'espressione della femminilità.

La Danza Orientale, è diventata un fenomeno di moda. Donne di tutte le età si iscrivono numerose ai corsi; i locali arabi, dove oltre a gustare i piatti della cucina tradizionale, vengono offerti spettacoli di musica e danza, godono di una notevole clientela; sulle riviste e sui quotidiani appaiono sempre più spesso articoli che descrivono l'armonia, la sensualità e la grazia che si acquisiscono attraverso la pratica della danza del ventre ed in televisione sono sempre più frequenti interventi di danzatrici.

Accanto a questa curiosità che l'Occidente dimostra verso la danza orientale, stiamo vivendo, soprattutto dopo i fatti dell'11 Settembre, un periodo in cui si guarda con astio ed avversione al Medioriente ed al mondo arabo, determinando delle pericolose generalizzazioni e dei falsi luoghi comuni.

Per questo motivo la danza del ventre rappresenta, nel suo piccolo, attraverso la musica e le sue movenze, uno sguardo verso la cultura araba; una cultura antica, madre di opere di rara bellezza: dall'architettura alla letteratura, dalla filosofia alla musica..

Lo spettacolo "Raks!", di cui è ideatrice e direttrice artistica Elvira Todaro, è un viaggio teatrale nella storia e nei significati della Danza del Ventre, attraverso l'interazione di coreografie di danza del ventre con video fondali interattivi (video, animazioni 2D e 3D, grafica interattiva audio e motion-tracking) realizzati dal Laboratorio di Cultura Digitale dell'Università di Pisa.

Sito ufficiale: www.raksraksraks.it
Elvira Todaro Compagnia di Danza del Ventre "Yalla Ya!"
www.yallaya.it

Grassimi
impianti
tel. 050 9656211
IDRAULICA •
RISCALDAMENTO •
IMPIANTI ELETTRICI •
CONDIZIONAMENTO •
ASPIRAZIONE CENTRALIZZATA •
PANNELLI SOLARI TERMICI E FOTOVOLTAICI •
www.idraulicopisa.it

La lettura sonora nella storia

pillole di storia

(Paolo Citati)

Tra i Greci, la lettura ad alta voce costituiva la forma originaria della lettura. L'eroe greco sognava, morendo, di conoscere il kleos, la "gloria" - ma kleos significava anche "suono"; e dunque egli desiderava che le sue gesta venissero declamate, recitate davanti ad un pubblico immenso, e così diventassero gloriose. Allora il testo non era, come per noi, una pura sequenza di segni: ne faceva parte la lettura sonora; esso era composto da un ordito scritto e da una trama vocale. Solo la voce completava lo scritto, dandogli l'atmosfera e l'eco musicale di cui aveva bisogno. Leggere veniva spesso indicato come cantare, e canora era la voce che interpretava. Chi leggeva, in Grecia e a Roma, stava in piedi: la voce era accompagnata da gesti e movimenti della testa, del torace e delle braccia; e questa lettura espressiva influenzava a sua volta la stesura del testo, che doveva obbedire alle intonazioni, cadenze e ritmi della tradizione orale. Il libro veniva ascoltato; e scritto per venire ascoltato.

Dopo secoli di lettura silenziosa, l'abitudine alla lettura ad alta voce ci riesce quasi incomprensibile. Siamo abituati a credere che il culmine del leggere stia nella nostra facoltà di capire, interpretare e identificarci col test; e come era possibile capirlo, se una voce straniera parlava dal di fuori, con gesti e inflessioni che non erano i nostri? Come era possibile interrogare il libro, fermarlo, percorrerlo all'indietro, meditarlo in un attimo fuori dal tempo? Anche i Greci ebbero dei dubbi sulla pratica della lettura sonora, come racconta Jesper Svembro. Ma è probabile che, in buona parte, i nostri dubbi siano fuori luogo.

L'abitudine della lettura ad alta voce si fondava sulla costruzione della memoria, e sulla capacità della memoria di avere presente tutto il testo, che noi abbiamo perduta. Platone, o Cicerone, comprendevano il libro come noi, anche se lo ascoltavano dalla voce di uno schiavo.

Eretneo dell'Acropoli di Atene

Responsabile
di Redazione
Vittorio Citernesi

Stampa La Grafica
Pisana Bientina (PI)

Dopolavoro Ferroviario
Piazza Stazione
n. 16 - Pisa

Tel. 050 27101
Fax 050 44116

www.dlfpisa.it
dlfpisa@dlf.it

Iscriviti e partecipa alle attività del
ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO
DLF PISA

DA TAGLIARE ED INVIARE AL DLF

MODULO D'ISCRIZIONE

partecipanti massimo n. 15

LIVELLO BASE LABORATORIO DI LETTURA CREATIVA

PER I SOCI DLF È RICHIESTO SOLO IL RIMBORSO SPESE

Nome e Cognome _____ Maggiorenne

Residente a _____ in via /piazza _____

tel. _____ e-mail _____

data _____ firma _____

modalità di partecipazione _____

Premesse:
La parola dà corpo ai nostri pensieri e sentimenti mettendoci in comunicazione con gli altri. La parola si veicola mediante la voce: parlando, cantando, leggendo. Per un corretto uso della parola stessa è importante saper utilizzare nel modo migliore la nostra voce e a tale scopo occorre acquisire almeno le basi di: *una esatta postura corporea e una corretta respirazione costale-diaframmatica • una corretta dizione e capacità fonica di gestione del suono della parola • analisi e scansione testuale nella lettura mediante modalità particolari • uso corretto del microfono per l'amplificazione della voce e delle sue sfumature*.
Infine allo scopo di creare "pathos" e dare dignità artistica alla parola espressa, è necessario riuscire ad imparare a dare alla voce colore e valenza recitativa, sviluppando, migliorando e incrementando la propria capacità evocativa e di trasmissione di pensieri, sentimenti, emozioni e così facendo nel contempo si può: *approfondire la conoscenza del proprio io • acquisire maggior sicurezza e stima di se stessi • migliorare la capacità di relazionarsi con gli altri e migliorare la qualità della propria vita.*

Ai sensi della Legge 675/96 e successivi provvedimenti sul trattamento dei dati personali, vi informiamo che i dati raccolti saranno trattati dal Dopolavoro Ferroviario di Pisa, con modalità prevalentemente cartacee, per le finalità esclusivamente legate al progetto dei corsi. **Autorizzo il trattamento dei miei dati personali e dichiaro di essere informato dei diritti di cui ai sensi dell'art.13 a me spettanti.**

data _____ firma _____

Storia ed evoluzione della cultura in Pisa: dalla "caduta" (1509) al Risorgimento (1859)

pillole di storia

(Marco dei Ferrari)

La definitiva caduta della Repubblica (1509) (pur con le condizioni di favore concesse dal regime fiorentino – esenzione fiscale per 20 anni – nella scia della visione di integrazione "regionale" di Lorenzo il Magnifico) ridusse Pisa in grave situazione urbana e sanitaria a circa 8500 abitanti (dopo l'esodo massiccio delle famiglie influenti nel '400).

Queste circostanze , con i prevalenti obiettivi fiorentini di ricostruire il sistema difensivo (v. Cittadella Nuova dei Sangallo e Cittadella Vecchia di incerta destinazione) e di rivedere la pericolosa situazione dell'Arno, ridussero la "cultura" dello Studio a poca cosa.

Lo studio , riaperto nel 1515, si trovò infatti in carenza di studenti - a fine '400 erano ben 300! - (per rincaro della vita) e di professori (nel 1535 ai tempi di Alessandro de' Medici completamente insufficienti e assenti per esaminare laureandi in giurisprudenza…).

Comunque l'avvento del potere di Cosimo I de' Medici produsse (con l'aiuto di Lello e Francesco Torelli e del Segretario Campano) un primo inpulso accademico di rilievo : nel 1554 si riaprì lo Studio e nel 1555 si aprì il Collegio Ducale di Sapienza (già Lorenzo il Magnifico ne aveva iniziato i lavori e assegnato a Pisa le docenze di giurispudenza – medicina-teologia).

La medicina, nel periodo, ebbe importante risonanza con la presenza nello Studio di Andrea Vesalio (padre dell'anatomia) (1543-44); Gabriele Falloppia (1548-1551) ; Giovanni Argentieri (1543-1555) ; Giulio Angeli (1577-1592) ; Girolamo Mercuriale (1592/1606); Andrea Cesalpino, prefetto dell'Orto Botanico nel 1556 e nel 1582 – medico dei Cavalieri di S. Stefano; anche Papa Giulio III ne riconobbe il valore concedendo la laurea in Arti e Medicina all'ebreo pisano Simone di Vitale studente di Pisa.

La politica "spettacolaristica" medicea (soprattutto di Cosimo I) anche contribuì alla realizzazione di importanti scenografie architettoniche (come per la piazza dei Cavalieri – completamente riveduta e corretta) e di efficaci regimazioni delle acque e del territorio (v. Istituzione Ufficio dei fossi 1547; lavori al Fosso dei Navicelli 1563/75; nuovo Arsenale [demolito il Monastero di S. Vito]– inaugurato da Ferdinando I nel 1588; creazione dell'Orto Botanico di Luca Ghini - 1543 - primo in Europa; fortificazioni bastionali e nuove Porte "a Lucca" e "Nuova") e si palesò particolarmente nella cultura del "manierismo" che demoliva il passato medioevale e ne distruggeva le immagini (v.distruzione del Palazzo degli Anziani; revisione della "Torre della fame", ecc..). Artefice di questa "politica architettonica" fu Giorgio Vasari che costituì per l'Ordine dei Cavalieri di S.Stefano (voluto da Cosimo I nel 1561) il Palazzo della Carovana – la Chiesa di S.Stefano e il Palazzo della Canonica.

Tutto il vecchio mondo medioevale scomparve in progressione, coinvolgendo i Lungarni con la cultura dei Palazzi nobili di fine secolo ristrutturando lo stesso "colore" della Città (dal grigio del verrucano alla tenue luminosità dell'arenaria) e gli spazi interiori, egemonizzati dalla Spagna e dalla Controriforma, scivolarono nel "conformismo" più o meno soffocante (salvo rare eccezioni).

La nuova "cultura" architettonica richiamata ai modelli fiorentini dai numerosi architetti operativi in ./..

La battaglia di Lepanto

Centro "LE QUERCIOLE"

Via di Cisanello, 1 - 56010 -GHEZZANO (Pisa)
www.centrolequerciole.it **E-mail:** info@centrolequerciole.it

Centro Medico di Fisiokinesiterapia e Riabilitazione

AUTORIZZAZIONE SANITARIA COMUNE S. GIULIANO T. - N. 11 DEL 3/4/2008

IL CENTRO OPERA NELLA RIABILITAZIONE ORTOPEDICA, POST CHIRURGICA, POST-TRAUMATICA, DEGENERATIVA E SPORTIVA

TERAPIA FISICA: Laser co2, Laser Nd:YAG, Diadinamiche, Tens, Ultrasuoni, Fonoforesi, Elettrostimolazione muscolare, Magneto terapia, Tecar
RIEDUCAZIONE PROPRIOCETTIVA
MASSAGGIO
KINESITERAPIA PER PICCOLE ARTICOLAZIONI (dita piedi, mani)
TERAPIA DOMICILIARE
ASSISTENZA MEDICO LEGALE E INFORTUNISTICA

Presentando la tessera soci
ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO DLF PISA
si ha diritto ad uno **SCONTO del 15%** sui trattamenti

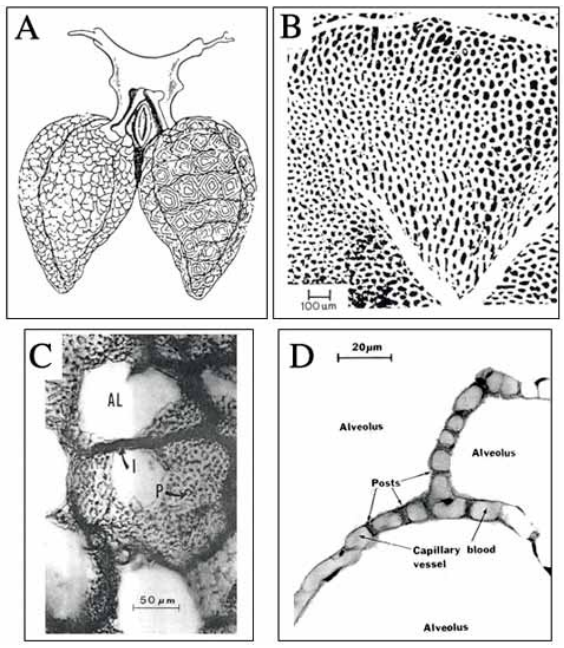
PUBBLICA ASSISTENZA GESTIONE SERVIZI SOCIALI E SANITARI SRL

STUDI MEDICI - ATTIVITA' LIBERO PROFESSIONALE
Presso il Centro LE QUERCIOLE – VIA di Cisanello 1/A
GHEZZANO (PISA) - tlf. 050/87 95 35
I NOSTRI PROFESSIONISTI

Andrologia e ecografie	*Dott. Pierfrancesco Palego*
Audiologia e Otorino	*Dott. Prof. Bruno Fattori*
Cardiologia	*Dott. Cataldo Graci*
Cardiologia	*Dott. Gherardo Gherarducci*
Chirurgia (Ecografie)	*Dott. Carmine Adamo*
Chirurgia Vascolare	*Dott. Roberto Di Mitri*
Chirurgia Plastica	*Dott. Giovanni Licata*
Chirurgia plastica e ricostruttiva	*Dott. Prof. Alessandro Massei*
Dermatologia	*Dott. Alberto Carboni*
Dermatologia	*Dott. Giovanni Menchini*
Dietistica	*Dott.sa Eleonora Dati*
Eco-ginecologia	*Dott.sa Arianna Carmignani*
Endocrinologia	*Dott. Massimo Gargani*
Endocrinologia	*Dott. Prof. Maurizio Gasperi*
Endocrinologia	*Dott.ssa Monica Giannetti*
Fisiatria e Ortopedia	*Dott. Alessandro Baroni*
Gastroenterologia	*Dott. Antonio Romano*
Ginecologia	*Dott. Prof. Domenico Milano*
Internista (ecografie)	*Dott. Antonio Pagliazzo*
Medicina Interna (ipertensione)	*Dott. Prof. Fabrizio Arzilli*
Medicina Sport (ecografie e laser)	*Dott. Fabio Ciuti*
Medicina Sport (laser)	*Dott. Marco Pallini*
Medicina Legale	*Dott .Giuseppe G.no Amante*
Neuropsichiatria	*Dott. Prof. Remo Rossi*
Omeopatia	*Dott. Ioannis Kostantos*
Oculistica	*Dott. Prof. Ercole Gloria*
Oculistica	*Dott. Antonio Lepri*
Oculistica	*Dott. Alberto Marescotti*
Oculistica	*Dott.sa Sandra Parra*
Oculistica	*Dott. Luigi Pucino*
Omotossicologia	*Dott. Florindo Corfini*
Ortopedia	*Dott. Massimo Michelotti*
Ortopedia	*Dott. Giuseppe Restuccia*
Ortopedia	*Dott. Prof. Enrico Tozzi*
Ostetricia e Ginecologia	*Dott.sa Maria Serena Murru*
Ostetricia e Ginecologia	*Dott.sa Barbara Cappagli*
Otorinolaringoiatria	*Dott.sa Manela Scaramuzzino*
Ozonoterapia	*Dott. Angelo Dimaggio*
Pneumologia	*Dott.sa Antonella Di Franco*
Podologia	*Dott. Daniele Palla*
Radiodiagnostica (ecografie)	*Dott.sa Anna Cilotti*
Reumatologia	*Dott. Alessandro Latorraca*
Senologia e ecografie	*Dott. Fabio Raja*
Terapia del dolore	*Dott.sa Antonella Ciaramella*
Urologia	*Dott. Aldo Barsali*

pillole
di storia

Marcello Malpighi, scienziato galileiano



Riproduzione di un disegno di Marcello Malpighi

Pisa si compendiò dunque nei grandi Palazzi, come il Palazzo mediceo ALTINI – BUONAMICI (realizzato sembra dal Francavilla per il Duca Ferdinando I intorno al 1595); il Palazzo dello STELLINO (progettato nello stesso periodo da Raffaello di Zanobi di Pagano); i palazzi LANFREDUCCI ("alla giornata"); Toscanelli (fine secolo XVI) e Roncioni (verso il 1630); Lanfranchi (metà sec. XVI); dei Cavalieri di Malta (sec. XVI – XVII); Salviati (1594); del Torto (1595); Cevoli (1597 – 1600); Mosca (primi del '600); Vaglienti – Alliata (inizi '600).

La Pisa delle Chiese storiche (con lo sviluppo degli Ordini religiosi femminili e circa 1000 donne rinchiuse in Convento), del crollo demografico e del potere mediceo più manifesto, tuttavia incentivò e innovò lo Studio (elevato nel 1585 a Studio generale) nei vari settori umanistico – giuridico – scientifici con l'imponenza di un Galileo e con la nuova "comunicatività" delle Accademie (unici veicoli di informazione e dibattito tra studiosi e studenti) sorte nel periodo (come quella dei ROZZI – prima in Pisa nel 1541).

Dopo il secolo della Controriforma, dunque, nel secolo delle contraddizioni (cioè il '600) e delle "anticipazioni" (nonostante le gabbie politiche e religiose), i temi culturali trattati da illustri docenti dello Studio significarono le "basi" di un nuovo concepire l'erudizione e il confronto sia nel "diritto" (con Bartolomeo Chesi); sia nella filosofia e medicina (con scienziati di scuola galileiana come Malpighi, Bellini, Marchetti) ; sia nella metematica con il monaco Castelli, allievo di Galileo , e Borelli (1608-1679) studioso di applicazione dei procedimenti meccanicistici ai problemi fisiologici e astronomo.

E nel secolo della paura (febbri, peste), del ripristino feudale, del soffoco e delle cortigianerie, si illuminarono coraggiosi scambi scientifico-culturali (oltre il "monopolio" ecclesiastico che l'Arte del Barocco tentò di "contenere" con la prevalenza del decorativo, di forme e colori teatrali e di scenografie imponenti) favoriti in Pisa dal nuovo sviluppo dello Studio (con 600 studenti nel 1616), dall'Ordine di S.Stefano, con le sue gloriose imprese marinare, (Lepanto 1571; guerra di Candia 1645; guerra turco - imperiale 1684 – 1699) dall'attività dell'Arsenale e dei traffici fluviali, nonché dalla frequente presenza della Corte con le sue feste e giochi (luminarie-regate - sfilate allegoriche - gioco del Ponte), dall'intensificazione delle arti pittoriche (V.Andrea Vanni – Aurelio Lomi – Domenico Beccafumi – Rutilio Manetti cromatisti di severi altari sostitutivi degli arredi medioevali delle chiese), dai Teatri (come quello dei Lunatici – il cui palco per le commedie esisteva nel Palazzo dei Consoli del Mare – o quello dei Disuniti nel giardino dei Lanfranchi), anche se i viaggiatori stranieri dell'epoca non furono molto teneri nel denunciare una città desolata e malsana (v. John Raymond e John Ray).

Con l'inizio del'700 la cultura pisana subì una trasformazione "endogena": da cultura d'elite a (cultura) più "stratificata" con uno Studio che registrò la presenza di scienziati di livello europeo (l'arabista Benati; il famoso fisico Tilli o il matematico Guido Grandi), con artisti nuovi celebranti ora le allegorie delle antiche glorie pisane (Tempesti, Tarocchi), ora concezioni quadraturistiche singolari, (Melani, ecc..); con un turismo di alto profilo (v. De Brosses; de La Lande, de Rogissart …), scoprendo nuovi stili di vita e di comunicazione che l'indirizzo illuministico traduceva sia in teorie fisiocratiche , sia in fermenti politici ormai lontani dalla vecchia logica medicea (sepolta con la morte di Giovan Gastone nel 1737).

Le idee nuove (Rousseau – Voltaire – gli Enciclopedisti francesi - Goldoni – Verri – Alfieri – Beccaria, ecc. ecc..) germinanti dalla visione pre-rivoluzionaria coincisero con il periodo "lorenese" che produsse (tra l'altro) in Pisa l'abolizione di ben 28 "compagnie" religiose e il divieto di seppellire i morti nelle Chiese (prima di Napoleone); favorì le "colonie" straniere e il turismo "sanitario" (Bagni di S.Giuliano) e il flusso di ospiti stranieri di spicco che furono moltissimi come Federico IV di Danimarca, Carlo III d'Inghilterra; Carlo re di Spagna…..

Da rilevare in proposito che nel 1758 esistevano in Pisa già 10 alberghi tra cui quello della Posta dove alloggiò un Goldoni (amico degli Arcadi pisani), avvocato di cause perse, piuttosto demotivato e senza denaro (1744-1748)….

Le idee nuove contribuirono altresì ad indirizzare i fermenti poetici e letterari su itinerari contrapposti al vecchio regime che investirono ogni manifestazione pubblica dell'epoca (dal Gioco del Ponte descritto da ./..

pillole di storia

Lo storico caffé dell'Ussero

Alfieri 1785, ai Teatri; dalle luminare agli "alberi della libertà"). Alberi della libertà derivati dall'occupazione francese del 1799 che alimentò le speranze di molti aristocratici "democratici" pisani processati e condannati (il c.d. processo dei "municipalisti") , tra cui ricordiamo Angelo Roncioni, Andrea Agostini Venerosi, Luigi Schippisi e Filippo Mazzei, Tito Manzi, G.B. Fanucci, Giovanni Castinelli, ecc….

Aristocratici "bonapartisti" o "giacobini" (come vogliamo chiamarli) che frequentarono dal 1794 quel glorioso Caffè dell'Ussero , fucina di idee , azioni , esempi, dove gli studenti e docenti dello Studio avviarono un "risorgimento" di dibattiti e confronti (non solo teorici) per approdare dal Romanticismo ai Carbonari mazziniani con Carlo Pigli (docente di fisiologia e patologia all'Università), dagli Alamanno Agostini, e Angelo Angiolini che furono arrestati, agli studenti e professori di Curtatone e Montanara dove l'eroismo si coniugò con l'ideale , dove i "valori" prevalsero sull'egoismo e sulle meschinità e miserie dell'ego.

La "Restaurazione" di Ferdinando III e Leopoldo II (1824) vide Pisa mèta di artisti-poeti eccellenti come Byron e Shelly (1821-22) e di Leopardi (1827-28) ; lo Studio continuò il suo compito di "animatore" di libertà e coscienza (v. Giuseppe Giusti – D.Guerrazzi; Michele Carducci - padre del poeta; Francesco Roncioni; Felice Baciocchi; Tommaso Alliata, ecc…) con episodi di cronaca culturale e politica molto interessanti, come l'incontro nelle Stanze Civiche (sorte nel 1818 in antitesi al Casino dei nobili) della nascente borghesia cittadina in ottica "intersociale" con "illuminati aristocratici" e docenti, fautrice di importanti realizzazioni come la Cassa di Risparmio; le Scuole municipali ecc. sino a quel 29 maggio 1848 di Curtatone e Montanara dove i 147 studenti e docenti pisani guidati dal Maggiore prof. MOSSOTTI e addestrati da Ferdinando AGOSTINI cantando e gridando "Viva l'Italia" scrissero una pagina "indimenticabile" (oltre i libri e le cattedre) con 80 caduti (tra cui il prof. Leopoldo Pilla, Pietro Parra, Temistocle Sforsi…) e moltissimi feriti (tra cui Giuseppe Montanelli) e con i prodigi di Elbano Gasperi (puntatore, caricatore, scaricatore di bocche di cannone) e con il troppo dimenticato "servizio sanitario" del sacrificio e della dedizione dei medici incredibili dell'Ateneo (v.Zanotti, Corticelli …) , contribuirono a "contenere" per quasi 6 ore la preponderanti forze austriache nemiche (30000 uomini). La divisione toscana infatti contava soli 6000 uomini, di cui 3000 volontari . Il generale De Laugier (comandante) aveva ricevuto l'ordine di resistere. Il battaglione Universitario che si trovava nella colonna di CURTATONE dopo una difesa eroica, si diresse ordinatamente verso Goito con la bandiera (quella di Montanara era sull'Oglio) e il 30 maggio gli austriaci si ritirarono incalzati dai piemontesi a Goito e la fortezza di Peschiera cadde nelle mani di Carlo Alberto. Lo scioglimento del Battaglione (18 giugno 1848); la fuga del Granduca Leopoldo II (febbraio 1849), la costituzione di un governo provvisorio più avanzato politicamente (Guerrazzi-Mazzoni –Montanelli), la "restaurazione granducale" con la reazione pisana del 1849 che mise in crisi la commissione governativa nominata da Firenze (Centofanti-Castinelli- Ruschi); testimoniarono l'itinerario di personaggi e progetti ancora incerti e divisi (tra moderati monarchici e Mazziniani) nell'elaborazione di una linea politica unitaria, ma fondamentali alla progressione risorgimentale che troverà nel 1859-60 la sua più concreta realizzazione con la partecipazione di 150 studenti universitari pisani alla 2° Guerra d'indipendenza (arruolati nei " Cacciatori delle Alpi" di Garibaldi) e con il plebiscito del 12 marzo 1860 che unì la Toscana al Piemonte.

Pittura raffigurante la battaglia di Curtatone e Montanara

rubrica **Ciack**

Critica cinematografica

a cura di Antonino Patané

Inception

del regista Christopher Nolan

Un film che è sicuramente destinato a lasciare il segno (o il sogno?)

(di Antonino Patané)

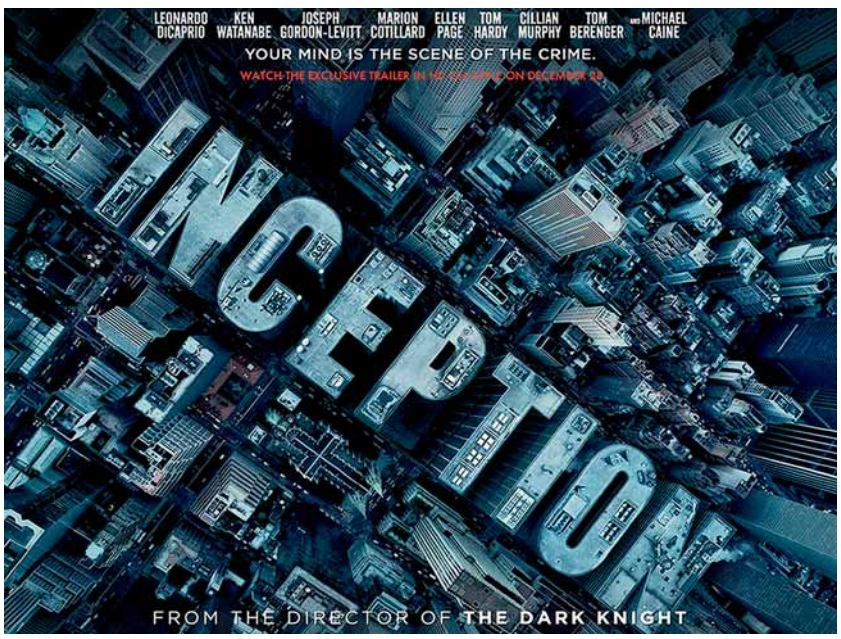
Se siete sopravvissuti ai precedenti film di Christopher Nolan avete qualche minima probabilità di cavarvela anche con l'ultimo, lo splendido "Inception" (parola inglese che vuol dire inizio ma anche inserimento, vista la capacità del protagonista di inserirsi nei sogni altrui) attualmente nelle sale.

Dopo l'esordio con "Following" (1999) il nostro regista, inglese di nascita ma statunitense di adozione, realizzò l'oscuro "Memento" (2000) storia di un investigatore con problemi di memoria a breve termine così gravi da costringere a prendere appunti in continuazione su post-it o oggetti di ogni tipo e, tanto per complicare un po' le cose e far immedesimare lo spettatore, è montato al contrario (cioè comincia dalla conclusione e finisce con la scena iniziale); il luminoso "Insomnia" (2002) remake di un analogo precedente film scandinavo incentrato su una coppia di investigatori alle prese con l'estate nordica, con sole e luce continua per 24 ore; i due episodi della serie di Barman ("Begins" del 2005 e "Il Cavaliere Oscuro" del 2008) all'altezza dei due primi episodi curati da Tim Burton, intervallata da "The Prestige" (2006) dedicato alle mirabolanti imprese di un mago in ambientazione Belle Epoque – film di cui il nostro artista ha curato, oltre la regia anche la sceneggiatura – ed eccoci pronti per una nuova impresa, anche da spettatori.

Il protagonista Cobb, un sempre più bravo Di Caprio, è un esperto di furti eseguiti introducendosi nei sogni altrui (il momento in cui il cervello è più esposto) ma viene questa volta contattato non per rubare un'idea ma per introdurne una nuova nella mente dell'erede di un grande impero industriale.

Da questo momento iniziale si scatena una serie ininterrotta di sogni multipli strutturata in una maniera che ricorda i livelli dei videogiochi, con delle realizzazioni visivamente meravigliose (vedi la città che si ripiega su se stessa) a cui lo spettatore deve abbandonarsi senza cercare di porsi troppe domande (e senza darsi troppe risposte).

Il film vanta un cast stellare ed è disseminato di trabocchetti (certamente l'architetto Ariadne avrà qualche problema coi labirinti) e di citazioni cinefile (ogni volta che il passaggio di livello interessa la moglie del protagonista Mal, interpretato dalla Cotillard, nella colonna sonora parte La Vie en Rose) … Nolan introduce un ulteriore elemento: i personaggi entrano nei mondi "ospitati" nel subconscio dell'uno e arredati da quello dell'altro, con una strategia obliqua che spiazza ulteriormente lo spettatore … il naufragar m'è dolce in questo mare… (anche se invece del mare si precipita in un fiume a bordo di un pulmino che ha abbattuto un guard-rail, in un rallenti che dura tutta la parte finale del film).

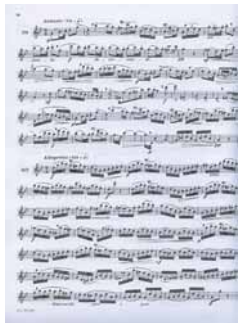


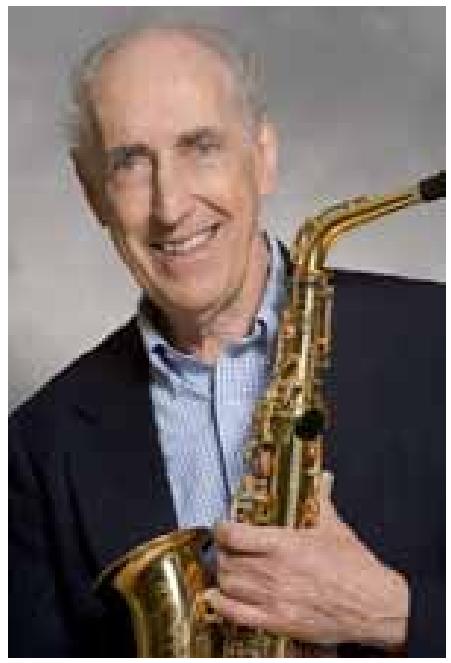
Buona visione

L'angolo del **teatro e della musica**

Marcel Mule
Un grande pioniere del Saxofono

(Fiorenza Messicani)





Marcel Mule è stato un grande protagonista del mondo saxofonistico. Fu uno dei primi virtuosi e grandi interpreti della letteratura sia inedita che trascritta per questo meraviglioso strumento che fin dalla sua apparizione nel mondo della musica fu inserito tra i corsi di studio del Conservatorio di Parigi ed insegnato dal suo stesso inventore Adolphe Sax.

Ma vediamo un po' di storia: la classe di saxofono parigina diretta dallo stesso Sax purtroppo non ebbe lunga vita. Dovettero passare molti decenni prima che venisse nuovamente istituita nel 1942 anno in cui fu affidata a Marcel Mule, ed è stato grazie all'opera didattica e divulgativa dello stesso Mule e dei suoi allievi se attualmente si può ancora parlare di saxofono classico nel mondo.

Mule nacque in Normandia nel 1901 e cominciò a suonare il saxofono ad otto anni seguito dal padre, allora direttore di una banda Normandia; ma le intenzioni di Marcel non erano quelle di diventare musicista: infatti conseguì il diploma di maestro delle elementari ma a 22 anni a seguito di una audizione entrò nella Fanfara della Garde Rèpublicaine, diventandone ben presto solista.

Fu durante questo periodo che Mule si affacciò al mondo del concertismo ma la svolta per lui e per lo strumento avvenne nel 1928 quando lo stesso Mule insieme ad altri musicisti della Fanfara della Garde Rèpublicaine formò il "Quatuor de Saxophones de la musique de la Garde Rèpublicaine", una formazione del tutto nuova ed atipica per la musica classica e pertanto priva di repertorio.

Fin dal suo esordio, tuttavia, il quartetto ebbe un enorme successo crescente e la formazione rimase nel mondo musicale parigino per anni cambiando nome ed anche i suoi componenti ma sempre con la presenza dei quattro saxofoni principali: Baritono, Tenore, Contralto e Soprano.

Furono anni preziosi per la divulgazione del saxofono, strumento originale e sconosciuto che si affacciò al mondo musicale e che, grazie anche alle caratteristiche timbriche, ispirò molti compositori a scrivere letteratura per esso. Nell'ottobre del 1942 Mule fu chiamato a dirigere la cattedra di saxofono in qualità di professore al Conservatorio Nazionale Superiore di Parigi, dove rimase per venticinque anni.

Nei primi anni di insegnamento Mule dovette ovviare alla totale mancanza di metodologia adeguata per il saxofono e quindi si ingegnò nell'arrangiare brani noti della letteratura classica oltrechè adottare i vari studi per flauto, violino, fagotto ed altri strumenti; tuttavia nonostante le difficoltà incontrate nell'attività didattica ben ottantasette dei suoi allievi conseguirono importanti premi in prestigiosi concorsi a testimonianza della sua grande opera di insegnante.

La Nazione lo premiò nel 1958 con la nomina di Cavaliere della Regione d'onore per gli importanti servigi recati alla Francia. Si ritirò dalla vita musicale nel 1968 e lasciò l'eredità al grande maestro Daniel Deffayet che era stato suo allievo.

Ancora oggi le interpretazioni di Marcel Mule sono un grande patrimonio per ogni saxofonista classico e non, fu lui che ha rivisto la tecnica e l'impostazione dell'imboccatura dello strumento, fu lui che, grazie alle sue trascrizioni, ha contribuito fortemente alla divulgazione ed a far conoscere il saxofono nel mon-

do della musica, ma primo merito in assoluto è stata la realizzazione del vibrato, quell'effetto tipico dei violinisti per cui un suono lungo non viene tenuto fermo ma "ondulato". Utilizzare il vibrato quando si suona è come dare anima allo strumento, è come rendere vivo un suono, è come creare un'atmosfera magica. Mule lo re- inventò in maniera del tutto personale, aumentando il numero delle vibrazioni, studiando minuziosamente le ondulazioni per minuto e trovando un'oscillazione standard per il saxofono tale da avvicinarsi il più possibile a quella di uno strumento a corda.

In qualità di saxofonista e di grande ammiratrice del maestro M. Mule consiglio vivamente di ascoltare i seguenti brani reperibili facilmente su You Tube: "Caprice en forme de Valse" "Chanson Hindou" di R. Korsacov e la "Cinquantine" di G. Marie, dove si potrà apprezzare oltre alla bellezza delle composizioni la perfezione tecnica e la pulizia del suono, caratteristiche ancora oggi ricercate nello studio e nelle applicazioni di ogni saxofonista. Buon ascolto.

Danza Accademica

(Laura Silo)

Danza accademica è il termine con il quale viene designato quel particolare stile di danza teatrale più comunemente chiamata danza classica. Il termine deriva dal fatto che questo stile di danza si avvale di una tecnica chiamata tecnica accademica perché è stata codificata dai maestri dell'Académie Royale de Danse, fondata a Parigi dal re Luigi XIV di Francia nel 1661, con l'intento di fissare e sviluppare i principi fondamentali dell'arte coreografica.

Nell'ambito di questa Accademia lavorò Pierre Louis de Beauchamps, il maestro e coreografo che ha codificato le cinque posizioni classiche (già stabilite in precedenza dai maestri di ballo del Quattrocento e del Cinquecento) - assumendole a regola per iniziare e terminare i passi - e che ha fissato le norme per l'esecuzione dei principali passi di danza allora conosciuti stabilendone anche la terminologia. Per questo motivo i nomi dei passi della danza accademica sono in lingua francese.

I metodi di insegnamento e gli stili della danza classica sono vari. Oltre al francese vi sono il metodo russo, che porta il nome della danzatrice e maestra Agrippina Vaganova, quello inglese, della Royal Academy of Dance, quello danese, ideato dal grande coreografo August Bournonville nel XIX secolo, infine quello italiano, denominato metodo Cecchetti, dal maestro Enrico Cecchetti. Il metodo americano, il più recente, deriva dalla scuola russa importata in America dal grande coreografo George Balanchine.

Il metodo russo è anche il metodo adottato dall'Accademia Nazionale di Danza di Roma Istituto di Alta Cultura da cui proviene Laura Silo, direttrice e insegnante della Scuola di Danza, Canto e Musical Proscaenium di Pisa che da vent'anni prepara le sue allieve alla nobile arte della danza.

La passione da bambina per i musical per Laura Silo è così grande che sarà la prima a Pisa a formare dei corsi di canto e recitazione che accanto a quelli di danza porteranno alla messa in scena di riadattamenti dei musical storici piùà famosi come: My fair Lady, Hello Dolly!, Grease, Chorus Line, Peter Pan, Pinocchio e Sette Spose per Sette Fratelli ultima creazione della Compagnia Musical Dream che negli anni si è formata in seno alla Scuola Proscaenium grazie alla collaborazione con l'attore pisano Renato Raimo, che ha curato la regia, e la soprano Alessandra Micheletti che ha curato la parte musicale e, naturalmente, Laura Silo per le coreografie.

PROSCAENIUM
Direzione artistica LAURA SILO
Laureata Accademia Nazionale di Danza di Roma
Istituto di Alta Cultura
Corsi per bambini e adulti
DANZA
Danza classica
Modern - Jazz
Flamenco
Baby - Dance
Tip - Tap
Hip - Hop
Danza contemporanea
Break Dance
Danza del Ventre
BALLO
Latino - americano
Tango argentino
Corsi per bambini e adulti
MUSICAL
Canto individuale
Recitazione
MUSICA
Pianoforte
Chitarra
Spettacolo di fine anno Teatro Verdi di Pisa
Preparazione Esami di Ammissione A.N.D. di Roma Istituto di Alta Cultura
Centro Artistico Formativo e Professionale PROSCAENIUM
Via Fiorentina, 216/A - 5621 PISA - Tel 050 49020 - cell. 338 2478834
proscaenium@virgilio.it - www.proscaeniumpisa.it

L'angolo del **teatro e della musica**

Lo spettacolo teatrale attraverso i secoli

(Giacomo Lemmetti)

Sin dall'età greca il teatro rappresenta la finzione del "reale" messa in scena da attori al cospetto di una platea di spettatori, ovvero è l'esibizione della condizione umana con le sue ansie, le sue pene e le sue gioie.

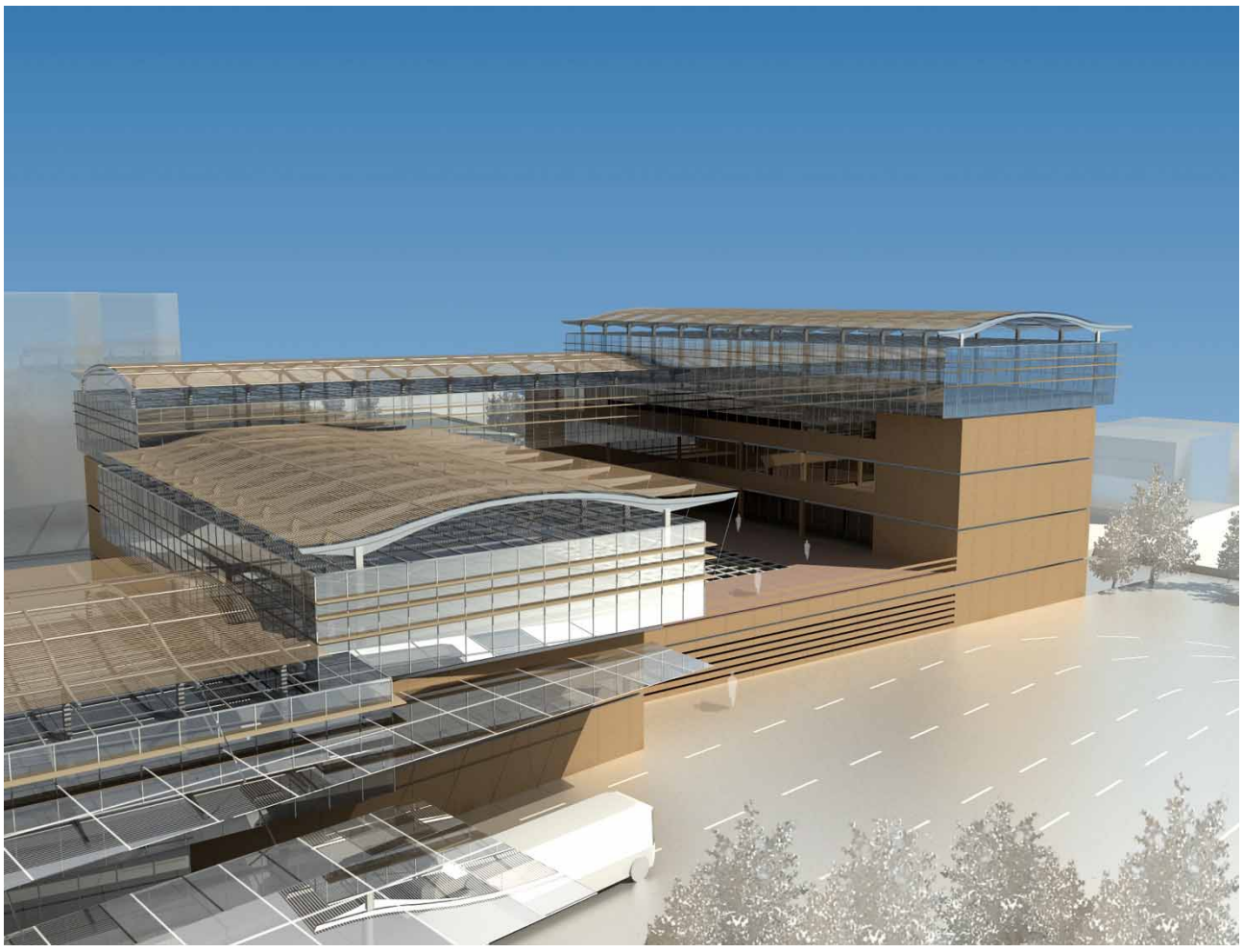
La forma di teatro occidentale classico più lontana nel tempo è rappresentata dal "teatro greco" che ha origini religiose e nacque come inno religioso recitato da due gruppi di voci corali che dialogavano fra loro celebrando le imprese del dio Dionisio; gli attori si esibivano all'aperto in piazze e solo in seguito in appositi spazi teatrali a gradinate, di forma semicircolare e durante le commedie (recite a lieto fine) o le tragedie (recite con finale drammatico) si coprivano il volto con maschere che oltre a significare il personaggio rappresentato (spesso di origine divina) fungevano, essendo all'aperto, anche da megafono per ampliare la voce recitante. In epoca romana gli attori (tutti maschi, perché alle donne non era permesso recitare in pubblico) di solito schiavi, liberti o stranieri, in quanto per i romani esercitare la professione di attore era considerato disonorevole, continuarono l'uso di coprirsi il volto con maschere (di colore bianco per i personaggi femminili e scuro per quelli maschili), maschere però di diversa fattura a seconda se utilizzate per le commedie o per le tragedie; spesso le maschere venivano realizzate dalla corteccia degli alberti o con terre policrome e tela cerata e le loro parti in rilievo penetravano la carne degli attori procurandogli forti disagi, inoltre la loro rigidità impediva spesso alle palpebre di muoversi liberamente facendo lacrimare di continuo gli occhi di coloro che le indossavano.

Il medioevo vide la nascita del dramma liturgico (con recita in lingua latina), rappresentato all'inizio nelle cattedrali da sacerdoti e chierici e successivamente anche all'aperto sui sagrati delle chiese e nelle piazze;in seguito il dramma liturgico divenne dramma sacro recitato in lingua volgare da attori non professionisti presi dal popolo e le tematiche trattate erano tratte dall'Antico o dal Nuovo Testamento oppure dalle vite dei santi.

Con l'avvento del Rinascimento e l'affermarsi delle Signorie, il teatro si pone al servizio dei potenti e gli spettacoli furono rappresentati in castelli o palazzi di Signori e nobili per il loro divertimento; il teatro cortigiano che segna la nascita del dramma pastorale si contrappone al teatro popolare interpretato da compagnie teatrali che facevano pagare il biglietto e che per le loro recite spesso usavano come palco gli stessi carri che servivano a trasportare gli attori in giro per l'Italia, attori con un tenore di vita stentato e talmente disprezzati da tutti tanto che non era permesso seppellirli in terra consacrata. I primi teatri al chiuso furono costruiti in Inghilterra (patria di William Shakespeare) come cortili a cielo aperto con porte per l'entrata e uscita di scena, il pubblico prendeva posto sulle panche in platea e il palco era costituito da una ./..

SESTAPORTA

LA NUOVA AREA URBANA DOVE CONVERGONO TRENI, BUS, AUTO E UN NUOVO PARCO VERDE ACCANTO ALLE MURA STORICHE



Con la realizzazione del progetto Sestaporta Pisa si pone all'avanguardia nel panorama europeo, con un nodo intermodale dove confluiscono il nuovo Terminal bus, la stazione ferroviaria, i parcheggi auto e bici e con il recupero di un polmone verde: un suggestivo parco urbano accanto alle mura storiche nell'area compresa tra Via Bixio e Via Battisti. Un investimento previsto di circa 30 milioni di euro totalmente autofinanziati attraverso la vendita di spazi a privati ed enti pubblici, senza alcun aggravio per le casse del Comune e 4 anni di lavoro per riqualificare e valorizzare la zona della stazione che si inserisce in un piano di trasformazione della città che conferma così la sua volontà di crescere, armonizzando sviluppo urbanistico e vita civica.

SVILUPPO PISA srl

www.sviluppopisa.it

continua da pag 17

semplice piattaforma sopraelevata. In seguito nel 1600 nasceva anche il melodramma che riprendendo temi delle tragedie greche comprendeva poesia, musica e danza; in seguito la musica ebbe il predominio sul testo divenutro "libretto" e scritto solo in funzione della musica stessa.

Alla fine del '500 nacque la Commedia dell'Arte con personaggi fissi caratterizzati dal tipo di maschera indossato ed era commedia di popolo, nata dal popolo per il popolo, in contrapposizione al teatro colto ed è da tale forma teatrale che trae origine il teatro moderno.

Famosi personaggi della commedia dell'arte sono: Pantalone, il Dottor Balanzone, Capitan Fracassa, Arlecchino, Colombina la compagna di Arlecchino, Pulcinella, Brighella, Stenterello (maschera fiorentina), Tartaglia, Meo Patacca (maschera popolare romana) ed altri ancora. Grande riformatore ed al tempo stesso interprete e rinnovatore della Commedia dell'Arte fu Carlo Goldoni che scrisse ben 112 opere e che è riuscito a caratterizzare così bene i suoi personaggi che le sue commedie sono sempre attuali e rappresentate ancor oggi con grande successo. Nel teatro dell'Ottocento prende il sopravvento il Romanticismo (corrente artistica e letteraria nata in Germania alla fine del '700) che prende largo spunto dai miti e dalle leggende popolari e gli eroici protagonisti si muovono in un mondo fiabesco e fantastico. Successivamente con Ibsen nasce il teatro borghese che mette in risalto gli aspetti negativi della borghesia stessa il cui dramma sarà ancor più accentuato dallo scrittore russo Anton Cechov i cui personaggi sono tutt'altro che romantici ed eroici. In Italia fu Pirandello, con la tragicità espressa dai suoi personaggi, ad approfondire il tema dell'anti-eroe ed a mettere a nudo i limiti e la superficialità della società borghese.

Con il '900 ed il teatro contemporaneo gli autori teatrali non si accontentano di rappresentare la realtà oggettivamente, ma in particolare mettono im primo piano il loro punto di vista ed inoltre nel testo teatrale trasportato sul palcoscenico spesso viene poco rappresentato l'ambiente che fa da sfondo all'azione scenica (ridotta all'essenziale, con pochi oggetti, tralasciando la cura dei particolari, ma utilizzando in loro vece sapienti giochi di luce ed una maggior gestualità e fisicità degli attori interpreti), con una conseguente sempre minore rilevanza data al testo ed al drammaturgo e sempre più invece all'azione scenica mutuata dagli attori e dalla regia tesi a far cadere quel muro immaginario "quarta parete" che ancora li può dividere dalla platea e dal pubblico.

Perchè il Jazz

(Associazione Dr. Jaz Luigi Rombi)

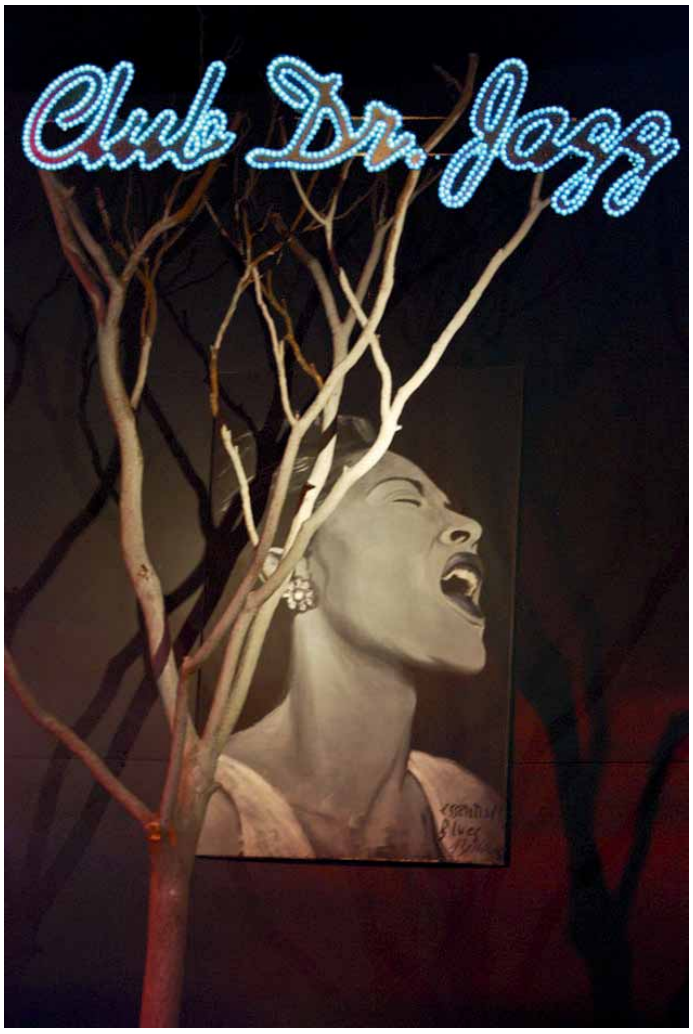
La musica è di certo una delle componenti emozionali più significative che ci accompagnano nel cammino quotidiano. Non siamo in grado e non vogliamo definirne il ruolo per importanza, ma di certo la musica è una parte consistente della nostra vita, dei nostri ricordi, del nostro esistere.

La musica offre una varietà infinita di sfaccettature in grado di soddisfare le orecchie e gli animi più esigenti. Ne troviamo di tutti i tipi, per tutti i gusti.

A noi dell'Associazione Dr.Jazz la musica, la buona musica, è sempre piaciuta tantissimo, fino a farne una ragione di vita. In 18 anni di attività nel territorio della nostra bellissima città, abbiamo ospitato e proposto ai nostri soci artisti di livello eccellente, abbiamo dato il nostro contributo, per quello che siamo riusciti a fare, al fine di divulgare la meraviglia della musica suonata dal vivo, per avvicinare alla buona musica chi abbia voglia di ascoltare.

Molti potrebbero chiedersi perché il jazz? La risposta non è semplice, i più giudicano questa musica, complessa, di difficile fruizione, riservata agli addetti ai lavori. Esiste una visione annebbiata che indica il jazz come musica inaccessibile.

Siamo completamente convinti che non sia così, il jazz è una scelta coraggiosa che ripaga sempre, è una musica che esce dagli schemi canonici del consumismo musicale, ma non per questo non ha una sua ferrea di-



sciplina, che viene scrupolosamente osservata da tutti quelli che lo praticano.

Il jazz è la musica che meglio di tutte le altre inneggia alla libertà, all'improvvisazione, al confronto fra musicisti. Il jazz non è una musica aristocratica, è nata nelle cantine, nelle bettole statunitensi, sulle solide fondamenta dei blues che gli schiavi africani si erano portati come retaggio dalle terre d'origine. Il jazz è essenzialmente estemporaneità, espressione libera, richiede capacità di ascolto e di adattamento, elasticità. L'ascoltatore avrà a che fare con un canovaccio che si rinnova tutte le volte e su cui si innesteranno gli sviluppi solistici dei temi di volta in volta proposti. In tempi di prodotti musicali preconfezionati, il jazz costituisce un'occasione per scoprire un mondo musicale diverso, un mondo musicale in cui il prevedibile non è minimamente considerato e non trova cittadinanza, un mondo musicale in cui ogni musicista si crea il proprio spazio interpretativo, che lascia immediatamente agli altri, non appena la sua performance solista è terminata.

Proporre a un pubblico più vasto di quello di un jazz-club artisti di grande spessore e indiscussa levatura, è un sogno che coltiviamo da tempo. L'incontro coi rappresentanti del DLF si è prospettato da subito come la possibilità di attuare questo progetto, poiché negli incontri avuti, abbiamo immediatamente realizzato di avere in comune un sogno, forse ambizioso, ma dai contorni meravigliosi del sogno.

Starà alla passione, al lavoro e alla buona volontà di quanti saranno chiamati a contribuire fattivamente alla sua realizzazione, compiere quel piccolo passo che aiuti, seppure in minima parte, a riportare la città nelle adiacenze della stazione anche per motivi diversi dal dover prendere un treno.

La riqualificazione e il recupero alla città di questa fetta di territorio passa attraverso la paziente ricostruzione di un tessuto culturale che offra occasioni di incontro per una definitiva "normalizzazione". La musica jazz potrebbe essere una delle tessere di questo complesso, ma affascinante mosaico che stiamo contribuendo a progettare.

La danza del ventre come elisir di felice e lunga vita: rituale di benessere psico - fisico

(Elvira Todaro)

La Danza Medio-Orientale (più nota come "Danza del Ventre"), risale a rituali di fertilità della terra, è un arte arcaica che nasce come celebrazione della natura, del femminile e del sacro.

La danza del ventre, una delle danze più antiche e sensuali al mondo, inclusa tra i vari tipi di danza terapia, può essere considerata come un potente e naturale "Elisir". La danza del ventre può infatti insegnarci, in modo divertente ad esercitare certe parti del corpo altrimenti dimenticate e aumentare il nostro livello energetico, oltre a donarci numerosi e riscontrati benefici a livello psico-fisico.

Gli Studi più recenti riconducono la danza del ventre nell'ambito delle tecniche di "fisiodanzaterapia", cioè un intervento che mira alla riabilitazione psico-fisio-motoria attraverso specifiche tecniche.

Molti i benefici psico-fisici (dati dal danzare, dalla musica, dal contesto di gruppo, il divertimento, l'espressione..) riscontrati, a livello fisico si verifica un miglioramento della circolazione sanguigna, del transito intestinale, dei dolori pre-mestruali (e pre-parto) e di quelli della colonna vertebrale, sia a livello lombare che cervicale, oltre alla modellazione del corpo, mentre a livello psicologico i vantaggi ottenibili sono stati spesso indicati in termini di rilascio delle tensioni, di acquisizione di maggiore consapevolezza corporea, di un senso di rinascita e riscoperta della sensualità.

La danza del ventre è la disciplina che maggiormente si focalizza sul movimento del ventre e della colonna vertebrale, infatti è particolarmente indicata (consigliata anche dai medici più informati) per chi ha problemi di scoliosi e lordosi poiché vengono irrobustiti i muscoli dorsali e migliorati i disturbi della colonna vertebrale.

I movimenti della danza orientale potenziano la muscolatura (addome, fianchi, glutei..), sciogliendola e rendendola più flessibile, poiché allentano la tensione muscolare. Irrobustiscono e rassodano la muscolatura delle cosce, migliorando i disturbi della circolazione, grazie all'intensa attività delle gambe e l'aderenza dei piedi a terra. La vita si assottiglia, assumendo un aspetto morbido e femminile, grazie ai numerosi movimenti rotatori che donano beneficio anche alle parti

./..

interne dell'apparato femminile.

Questa antica disciplina è praticata, in medio oriente, anche dagli uomini, oltre che come forma di arte per i benefici psico-fisici suddetti. Molte danzatrice occidentale e orientali apprendono questa danza da uomini, es. Wael Mounsour, Khaled Mahmoud e altri, basti pensare che la prima compagnia di danza medio orientale fù fondata da un uomo M. Reda.

Parlando di un esperienza personale, quest'anno ho un nuovo allievo che frequenta il mio corso di danza del ventre, ho chiesto un giorno per curiosità perché aveva scelto questa disciplina, ha risposto: "ho sofferto molto nella mia vita, avevo bisogno di dolcezza" "mi piace tantissimo, non sai quante cose stò imparando".

Benefici a livello fisico

I movimenti di questa danza potenziano la muscolatura, donano flessibilità e leggerezza agli arti, allentando la tensione muscolare; potenziano e rassodano la muscolatura dei piedi, dei polpacci e delle cosce, evitando disturbi di circolazione grazie all'intensa attività delle gambe e alla aderenza completa dei piedi a terra.

Potenziando i muscoli dorsali si eliminano i disturbi della colonna vertebrale in quanto una schiena più sciolta è meno incline a blocchi e dolori fisici. I muscoli dell'addome, dei fianchi e dei glutei vengono sciolti e rinvigoriti; la vita si assottiglia, assumendo un aspetto morbido e femminile, grazie ai numerosi movimenti rotatori che portano beneficio anche alle parti interne dell'apparato femminile, migliorando il funzionamento dei reni, intestino e ovaie, riducendo il dolore sia in relazione al flusso mestruale che al parto. Inoltre, aiuta a vivere la sessualità.

Esercitare i muscoli del pavimento pelvico.

I movimenti di quest'arte, ricordano molto alcuni esercizi che medici e ginecologi propongono per la riabilitazione del pavimento pelvico. La danza del ventre, se praticata regolarmente, stimola in modo benefico perineo, muscoli del pavimento e uretra.

E' infatti consigliata anche alle donne durante la gravidanza, perché aiuta a prendere maggiore coscienza dei muscoli e del proprio pavimento pelvico e quindi a gestirli durante il parto e nella fase post-parto.

La donna che durante la gravidanza si esercita nell'arte della danza del ventre, è come se facesse un massaggio interno al proprio ventre, lo rende più elastico e lo prepara all'apertura, inotre la maggiore consapevolezza del proprio corpo, l'aiuta alla spinta durante il parto naturale. Infati la danza del ventre è particolarmente indicata per le donne che scelgono il percorso per il parto naturale. Esistono realtà che da anni si dedicano al parto naturale, per esempio a Pisa, l'associazione "Le Dieci Lune".

Benefici a livello emotivo, mentale, energetico e spirituale.

La danza del ventre può essere considerata, se praticata con profondità, un estasi, la capacità di estraniarsi da se stessi, una maniera di muoversi nello spazio, di innalzarsi. Di scoprire nuove dimensioni, pur continuando a essere in contatto con il proprio corpo. Con la danza del ventre il mondo spirituale e il mondo reale coesistono senza confini. La Danza del ventre si balla con i piedi a terra (a piedi nudi) per prendere l'energia dalla terra e, contemporaneamente con le braccia e il busto verso l'alto per raggiungere il cielo. La mente perde il potere di controllo, e la fantasia, la passione assume il potere del corpo, in quel momento si può provare l'estasi. E' un momento per liberarsi di energie interiori nocive e permettere l'accesso a pensieri, parole, fatti e azioni sconosciute, divine. Lo spirito si integra con la materia e – unificandosi – i due elementi si trasformano.

La danza del ventre è un insieme di rituali che mirano ad appagare l'anima, danzare, gli elementi: il fuoco, l'acqua, l'aria, la terra ed il canto, la musica, i fiori, gli animali, la bellezza.

Danzare è essere lì con tutto il proprio essere – senza passato e senza futuro – in uno stato di adorazione, come una preghiera.

E' un importante momento psicologico di catarsi in cui le emozioni abitualmente trattenute vengono espresse grazie al gioco e alla fantasia; praticare la danza orientale aiuta a togliersi quelle maschere e timidezze che impediscono di vivere il proprio io femminile come fonte di benedizione, acquistando bellezza, soavità e sicurezza.

Il lavoro centrato e consapevole stimola la concentrazione in se stesse, liberando dalle ansie quotidiane motivo di stress e depressioni. Favorisce la meditazione e la consapevolezza della propria esistenza.

Agisce nel punto energetico che si trova nel ventre, il più importante: distribuendo energia in maniera uni-

forme si armonizzano i Chakra e si dissolvono blocchi che sono causa di squilibrio. Alla fine dell'allenamento si esce rigenerati.

La danza fa scorrere energia pura attraverso i Chakra e consente di creare armonia interiore. Con i movimenti delle mani si prende energia dall'universo, con i movimenti dei piedi si riceve sostegno ed alimento dalla madre terra entrando in contatto con il tutto e con la divinità che risiede all'intorno di ognuno di noi.

Se non per risolvere un problema in corso o un particolare momento della propria vita, la danza del ventre sarà sicuramente utile per prevenirlo.

Il divertimento, il sorridere, è inoltre una delle componenti più importanti per trovare o ritrovare il benessere psico-fisico.

Essendo la danza del ventre un arte principalmente di improvvisazione, di coscienza del sé e basata sul rito, non si può scrivere di essa, bisogna provare a danzare, ha importanza secondaria la tecnica, è fondamentale invece lasciarsi andare, entrare in contatto con la musica, il ritmo, noi stessi e il mondo.

Attuamente, non ci sono più riti. Non si riesce più a trasformare le azioni ordinarie in manifestazioni sacre. Cuciniamo lamentandoci per la perdita di tempo, mentre potremmo trasmutare il cibo in medicina per il corpo e l'anima, piacere e amore per noi stessi e gli altri.

La danza del ventre ancora oggi mantiene il proprio fascino, non solo esotico, perché ricorda l'importanza del rito, che tutti (uomini e donne di ogni parte del mondo), senza rendersene conto avvertono nell'osservarla.

Un amico, molto sensibile, Giorgione (che purtroppo ci ha lasciato) mi disse: "vedendoti ballare mi ha fatto riflettere su molte cose".

Succede un fatto strano quando si osserva un esibizione di danza del ventre, spesso piace molto di più alle donne che ti osservano con amore, il pubblico in generale però a varie reazioni o si diverte, ride, batte le mani e scherzosamente commenta ad alta voce, oppure rimane immobile, con gli occhi sgranati in silenzio, inizialmente non capivo, poi con il tempo mi sono resa conto di quanta paura c'è nel mono occidentale di lasciarsi andare, del cattivo rapporto che c'è con il corpo, l'amore, la sessualità, e la poca conoscenza e considerazione della sensualità, del sacro e del divino. L'incapacità di essere felici, la paura di esserlo, negarsi il piacere per non si sa quale motivo.

Capisco, adesso, sempre di più, perché cresce il numero delle persone (donne, uomini e bambini) che si avvicinano a questa antica arte.

Consiglio

Danzare fino a quando, attraverso il respiro ansimante, il nostro organismo riceva ossigeno in maniera inusuale – e questo finisce per farci perdere la nostra identità, il nostro rapporto con lo spazio e con il tempo. Danzare solo al suono di strumenti a percussione, ripetere l'esercizio ogni giorno, aver coscienza che, a un dato momento, gli occhi si chiudono naturalmente – e noi cominciamo a scorgere una luce proveniente dall'intimo, che risponde alle nostre domande, che sviluppa i nostri poteri nascosti.

Danzatrice e insegnate di Danza del Ventre
Elvira Todaro
www.yallaya.it
www.raksraksraks.com
info@yallaya.it - cell. 333 22 99 232

fuori sacco

L'occhio della volontà

(Herman Hesse)

L'occhio della volontà è torbido e deforme. Solo quando è assente il desiderio, solo quando la nostra mira diviene osservazione pura si schiude l'anima della realtà, la bellezza.

Se contemplo un bosco che intendo acquistare, affittare o ipotecare, in cui voglio far legna o andare a caccia, io non vedo il bosco, ma solo le sue relazioni col mio volere, con i miei piani, con le mie preoccupazioni e il mio portafoglio. Allora il bosco è fatto di legno, è giovane o vecchio, è intatto o degradato. Ma, se mi limito a guardare spensieratamente nella sua verde profondità, ecco che esso è il bosco, è natura è creazione vegetale, è bello. Altrettanto accade con gli esseri umani.

L'uomo che guardo con paura, con speranza, con brama, con intenzioni e pretese non è un uomo,maso loiltorbidospecchiodelmiovolere.

Consapevole o no, io lo guardo con impliciti quesiti che possono solo immeschinirlo, falsificarlo: è affabile o superbo?

Capirà qualcosa di arte?

Noi guardiamo la maggior parte delle persone con cui entriamo in contatto con innumerevoli interrogativi del genere, e passiamo per antropologi e psicologi quando dalla loro apparenza, dal loro aspetto fisico ci riesce di interpretare quanto asseconda o contrasta le nostre intenzioni. Nel momento in cui la volontà si placa e subentra l'osservazione, il puro vedere, il puro abbandono, tutto cambia.

L'uomo cessa di essere utile o pericoloso, interessante o noioso, gentile o ruvido, forte o debole. Egli diviene natura, diviene bello, singolare, come tutto ciò che è oggetto di osservazione pura. Poiché l'osservazione non è certo ricerca né critica, bensì nient'altro che Amore.

L'angolo della **Poesia**

Compagni di viaggio

(a cura di Cristina T. Chiochia)

Prima di tutto un ringraziamento. Grazie a quanti hanno letto e commentato questa nuova sezione che si è presentata dallo scorso numero ai soci del DLF.
Eccoci dunque al secondo appuntamento di questa sezione, con una domanda:
"Chi sono i compagni di viaggio nella vita?"
Molti di voi risponderanno cosi: la famiglia, gli amici…alcuni al riguardo hanno scritto e commentato poesie bellissime.
Sicuramente molti diranno che il/la compagno/a di vita per eccellenza lo si cerca nell'amore.
A questi ultimi, sono dedicate le poesie che troverete in questa sezione.
Perche' l'amore, in tutte le sue sfumature, è il viaggio per eccellenza piu' eccitante dell'esistenza umana!

A volte ti illudi

A volte ti illudi che qualcuno voglia davvero portare un raggio di sole nella tua vita...ma forse, le aspettative sono troppo alte..
così alte che quella persona ce la mette tutta..
ma non riesce a raggiungerle..
a volte ti illudi che tutto andrà per il meglio,
che si vivrà felici e contenti
e che il mondo sarà migliore.
A volte ti illudi che lui,
proprio lui,
ti voglia prendere per mano,
voglia sorriderti e farti sentire speciale come tu sai di essere....
a volte ti illudi...
perché ti piace semplicemente vivere..

Forse il segreto è non correre troppo

Forse il segreto è non correre troppo…
e dare con pazienza amore,
e riceverne altrettanto in cambio.
Il compagno di viaggio.
Lui.
Ed è "lui" che mi sta accompagnando al mio futuro..
lui cosi fragile, insicuro..
tentenna..
lui cosi dolce..tenero...magico..
lui che neppure sa
che sto tornando ad essere me stessa..
grazie a lui...
e Lui è come un ARCOBALENO...
nella mia vita..
bellissimo..
e neppure lo sa..
lui..
ma io si..
e spero che quando il destino
vorrà farci incontrare..
tutto diventi bello come in un sogno..
o di più...
quando i sogni diventano realtà..

La felicità è un viaggio

"La felicità è un viaggio
all'angolo della propria casa"
l'ha detto chi prima di noi
lo è stato, felice.
Ma significa qualcosa?
Si.
Forse che l'erba è piuttosto asciutta, lì fuori..
Ed io la sento profumata di bosco
invitante, chissà quante volte c'e' piovuto sopra...
ed ora eccola come cosa naturale
- ed afrodisiaca- di vita.
Alcuni non hanno neppure un filo d'erba sotto le scarpe,
io invece,
li conto uno ad uno,
nel mio viaggio verso casa..
la felicità è come un viaggio
profumato sulla strada di casa....

Cristina T. Chiochia

Vivo

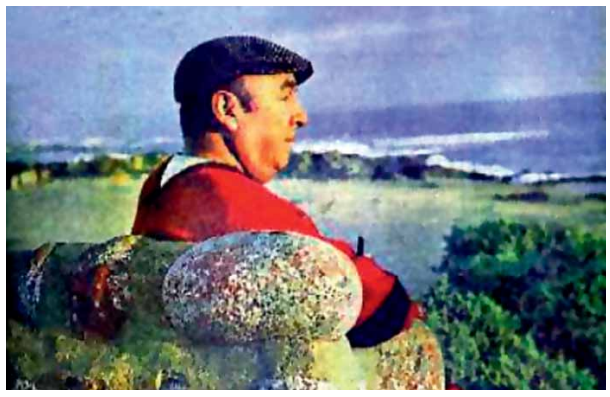
(di Maurizio Sorbi)

Vivo,
nell'aria sporca che respiro
in questa fetta di universo
cercando un alibi, un motivo
dentro ai miei problemi sperso.
Vivo,
in mezzo alle contraddizioni
di questo mondo ambiguo
tra le gioie e le amarezze
che insieme a te io condivido.
Vivo,
questo nostro tempo schivo
e mentre scorre via lascivo
cerco di sfuggire, a stento,
ad un malessere obiettivo.
Vivo,
spendendo la mia vita
per trovare un equilibrio
nei valori in cui io credo,
e mi trovo spesso a un bivio.
Vivo,
accanto a te ogni notte,
a un palmo dal tuo viso,
in silenzio ascolto il tuo respiro
e ringrazio d'esser vivo.

Non lamentarti

Non incolpare nessuno,
non lamentarti mai di nessuno,
di niente,
perché in fondo Tu
hai fatto quello che volevi nella vita.
Accetta la difficoltà di costruire te stesso
ed il valore di cominciare a correggerti.
Il trionfo del vero uomo
proviene delle ceneri del suo errore.
Non lamentarti mai della tua solitudine
o della tua sorte, affrontala
con valore e accettala.
In un modo o in un altro è il risultato
delle tue azioni e la prova
che Tu sempre devi vincere.
Non amareggiarti del tuo fallimento
né attribuirlo agli altri.
Accettati adesso o
continuerai a giustificarti come un bimbo.
Ricordati che qualsiasi momento
è buono per cominciare e che nessuno é
così terribile per cedere.
Non dimenticare che la causa del tuo presente
é il tuo passato,
come la causa del tuo futuro sarà il tuo presente.
I tuoi problemi, senza alimentarli, moriranno.
Impara a nascere dal dolore e ad essere piú grande,
che è il più grande degli ostacoli.
Guarda te stesso allo specchio
e sarai libero e forte e finirai di essere
una marionetta delle circostanze,
perché tu stesso sei il tuo destino.
Alzati e guarda il sole nelle mattine
e respira la luce dell'alba.
Tu sei la parte della forza della tua vita.
Adesso svegliati,
combatti, cammina, deciditi e
trionferai nella vita;
Non pensare mai al destino,
perché il destino è il pretesto dei falliti.

Pablo Neruda



perle di **Saggezza**

a cura di Simona Lisci

La vita al contrario

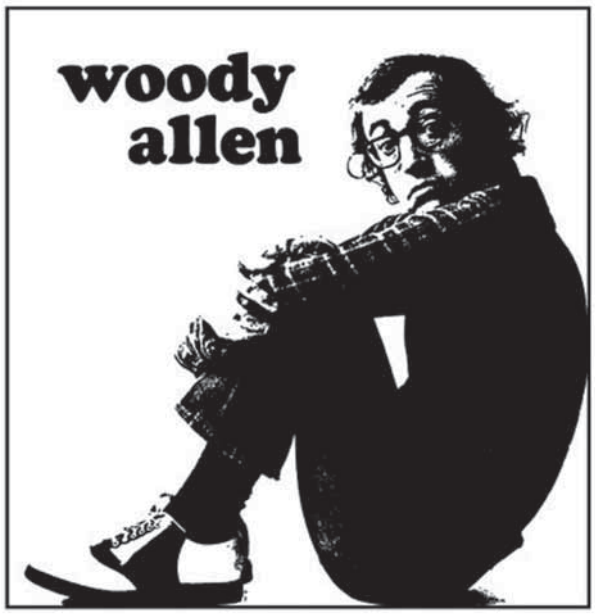
(Woody Allen)

Tanto per cominciare si dovrebbe iniziare morendo, e così il trauma è bello che superato.Quindi ti svegli in un letto di ospedale e apprezzi il fatto che vai migliorando giorno dopo giorno.Poi ti dimettono perché stai bene e la prima cosa che fai è andare in posta a ritirare la tua pensione e te la godi al meglio.Col passaredel tempo le tue forze aumentano, il tuo fisico migliora, le rughe scompaiono.Poi inizi a lavorare e il primo giorno ti regalano un orologio d'oro.

Lavori quarant'anni finchè non sei così giovane da sfruttare adeguatamente il ritiro dalla vita lavorativa.

Quindi vai di festino in festino, bevi, giochi, fai sesso e ti prepari per iniziare a studiare. Poi inizi la scuola, giochi con gli amici, senza alcun tipo di obblighi e responsabilità, finchè non sei bebè.

Quando sei sufficientemente piccolo, ti infili in un posto che ormai dovresti conoscere molto bene. Gli ultimi nove mesi te li passi flottando tranquillo e sereno, in un posto riscaldato con room service e tanto affetto, senza che nessuno ti rompa i coglioni. E alla fine abbandoni questo mondo in un orgasmo.



Due lupi dentro di noi (Storia Cherokee)

Un anziano nonno indiano disse a suo nipote, giunto da lui arrabbiato con un amico, poiché questo gli aveva fatto un torto: -Lascia che ti racconti una storia. Anch'io, a volte, ho provato un grande odio per coloro che prendono così tanto, senza preoccuparsi per ciò che fanno.Ma l'odio ti distrugge, e non nuoce al tuo nemico. È come avvelenarsi e desiderare che il tuo nemico muoia. Ho combattuto molte volte contro questi sentimenti. È come se in me ci fossero due lupi; uno è buono, e non fa male a nessuno. Vive in armonia con tutto ciò che c'è intorno a lui e non si offende, quando gli si rivolge un'offesa. Egli combatterà soltanto quando sarà giusto farlo, e nel modo giusto. Risparmia tutte le sue energie per la giusta lotta. Ma l'altro lupo… È pieno di odio. La minima cosa lo fa impazzire. Combatte contro chiunque, ogni momento, per nessun motivo. Non riesce a pensare, perché la sua rabbia e il suo odio sono smisurati. La sua è una rabbia disperata, perché non è in grado di cambiare nulla. A volte è difficile vivere con questi due lupi dentro di me, perché entrambi cercano di dominare il mio spirito. Il ragazzo guardò intensamente negli occhi suo nonno, e chiese: -Quale dei due vince, nonno?. Il nonno sorrise, e disse: -Quello a cui dò da mangiare. "

Le droghe invernali

(di Mario Minuti)

L'angolo dell' erboristeria

(a cura di Mario Minuti, Biologo Specializzato in Scienza delle Piante officinali)

La breve e incerta Estate di S. Martino non è riusciuta a riscaldare più di tanto l'aria e il tardo Autunno sta piano piano cedendo il posto al primo Inverno. I primio disturbi stagionali che si erano già affacciati dopo la metà di Settembre ritornano e hanno già messo a letto con qualche linea di febbre giovani e meno giovani.

La nostra salute dipende molto da ciò che mangiamo e dalle pratiche igieniche quotidiane, ma spesso ce lo dimentichiamo. A tavola è bene lasciare da parte i cibi dell'estate che raffreddano eccessivamente il corpo. Perciò niente riso, nè formaggi, nè banane, niente pomodori e, agrumi con moderazione e sempre a stomaco pieno.

In cucina non deve mancare nei cibi cotti e nelle salse un condimento che, come vedremo, è anche un'ottima medicina, la Curcuma. La droga deriva dalla radice o rizoma della pianta della Curcuma longa appartenente alla famiglia delle Zingiberacee. E' di sapore speziato, leggermente amaro e piccante. Rende tutti i cibi più digeribili, particolarmente le uova e i grassi. In medicina Ayurvedica è considerato asciugante e riscaldante, la medicina occidentale ne ha scoperto recentemente le proprietà detossificanti, epatoprotettive e antiossidanti.

Altra pianta appartenente alla stessa famiglia è lo Zenzero (Zingiber officinalis) del quale si adopera come la Curcuma la radice essiccata e ridotta in polvere o in tronchetti. Di questa si può trovare in commercio anche il rizoma fresco da adoperare a fettine. Ha un ottimo potere riscaldante e stimolante la digestione, contro la produzione di gas sia gastrici che intestinali. Ottimo contro il mal d'auto. Dalla miscela dei due si può fare un rimedio contro i malanni da raffreddamento. Mezzo cucchiaino da caffè in mezza tazza di latte caldo di Curcuma con una punta di cucchiaino di Zenzero. Oppure impastati con mezzo cucchiaio di miele meglio se granuloso.

Altre droghe utili in cucina, con forte potere riscaldante, sono il Peperoncino piccante (Capsicum annum) e il Pepe nero (Piper nigrum). Non c'è bisogno di polverizzare, anzi è meglio mettere dei pezzi o dei grani interi da ritirare dopo cottura per evitare il fastidio del contatto con le mucose. Anche queste droghe possono essere messe in mezzo bicchiere di latte caldo come tisana contro il raffreddore. Del Pepe esiste anche la varietà Longum più aromatico e adatto a curare anche i problemi di asma.

Altre tre piante usate e utili in cucina sono la Cannella (Miristica fragrans), i Chiodi di Garofano (Eugenia cariofillata) e il Timo (Thymus vulgaris). Hanno tutti e tre ottimi effetti sulla digestione essendo eupeptici, antifermentativi e migliorano la digestione dei cibi grassi che nell'inverno vengono consumati più abbondantemente che nelle altre stagioni. Con queste tre piante nella proporzione di 2 grammi ciascuna, si può fare una ottima tisana utile come espettorante, per la fluidificazione dei catarri.

Timo selvatico in fiore

Infine le norme igieniche. Sono molte, dalla classica maglia di lana che produce un effetto triboelettrico con la pelle e genera calore per le cariche elettriche che si producono, all'adozione di scarpe che tengono il piede ben asciutto e riscaldato.

Ma la norma più importante è la pulizia del cavo orofaringeo almeno quattro volte il giorno, quando ci si alza dal letto, prima di consumare il pranzo, prima di cena e al momento di andare a letto. Sciacquarsi abbondantemente la bocca con acqua calda in modo ripetuto allontana i batteri che nell'intervallo dei pasti hanno proliferato a contatto con le mucose. Molti di questi sono responsabili dell'iniziale raffreddore ed inoltre nella bocca attraverso la secrezione delle cellule mucipare della mucosa vengono allontanate tossine prodotte al loro interno.

Buon Inverno a tutti
e a risentirci in Primavera.

Campionato di Scacchi

(Circolo Scacchi "La Torre")

attività di **Gruppo**

L'Associazione Dilettantistica "Circolo Scacchi La Torre", nell'ambito delle sue attività all'interno del Centro Culturale Polivalente del DLF di Pisa, organizza il campionato provinciale di scacchi 2011.

L'evento si svolgerà presso il DLF nei giorni 4, 5, 11 e 12 febbraio 2011 e assegnerà il titolo di campione provinciale pisano, oltre a dare l'opportunità di qualificarsi per il campionato regionale.

Il Circolo Scacchi La Torre è affiliato al DLF, di cui costituisce la sezione "Amici degli scacchi". Le sue attività sono orientate alla diffusione del gioco, in particolar modo presso i più giovani e i bambini, tramite incontri di gioco libero, corsi ed eventi.

Anche quest'anno il circolo partecipa al Campionato italiano assoluto a squadre, schierando due compagini, una in serie C e una in Promozione; le gare in casa verranno anch'esse disputate nei locali del DLF.

Chi è interessato può consultare il nostro sito internet http://www.scacchilatorre.it/, scriverci a info@scacchilatorre.it o telefonarci al 340.7786995 (Gabriele Stilli).

Proposte culturali passate e future

TEMI	ANNO 2010	ANNO 2011
CONFERENZE E DIBATTITI		
Conferenza sulla sicurezza	27 novembre	
Conferenza sul lavoro		1 maggio
EVENTI MUSICALI		
Concerto de Bridge Group	13 dicembre	
Balletto di Natale	20 dicembre	
Solista e Jazz		17 gennaio
Concerto: viaggiando da Rossini a Shakera		
Dott. Jazz		27 Gennaio
Corale misto		31 gennaio
Flamenco		14 febbraio
Dott. Jazz		21 febbraio
Ricordando De Andrè		4 aprile
Musicall Proscaenium		21 marzo
Concerto di primavera		28 marzo
Festa del teatro		2 maggio
Musica sudamericana: Tango		30 maggio
Dott. Jazz		6 giugno
		20 giugno
EVENTI TEATRALI		
Festa della Befana		6 gennaio
Hipazia		7 marzo
Concorso canoro Proscaenium		18 aprile
Ballata di un giullare		16 maggio

SETTORE CULTURA
DLF PISA
IL CIRCOLO NAUTICO DEL DLF ORGANIZZA
Corso di vela
(avviamento alla pratica velica)
GRATUITO
Il corso sarà così articolato:
10 lezioni teoriche di 2 ore dalle 21 alle 23
5 lezioni pratiche
cadenza bisettimanale
Massimo 10 iscritti
Data del corso: da stabilire
Il corso sarà tenuto presso i locali del Dopolavoro Ferroviario in P.zza della Stazione 16 (per la parte teorica) e presso il Circolo Nautico DLF (per la parte pratica).
Per informazioni telefonare al DLF 050 27101 od a Roberto Donati 050 42560 (ora di cena)
Dopolavoro Ferroviario
P.zza Stazione
Pisa

I Corsi organizzati dal Dopolavoro

SETTORE CULTURA

DLF Pisa
Piazza Stazione, 16
Tel. 050 27101
Fax 050 44116
Email:dlfpisa@dlf.it

DLF PISA

Corso di danza del ventre con Elvira

Lezione dimostrativa gratuita

Presso il DLF , p.zza Stazione

Le origini della danza del ventre

La danza del ventre, in lingua originale Raks sharqi e in italiano danza orientale, è un'arte antica le cui origini pare risalgano ai culti religiosi della "madre terra" praticati nelle antiche società matriarcali della Mesopotamia. Era usata in passato per propiziare la fertilità e celebrare il parto.
Era anche fedelmente essenziale delle festività agricole, infatti con la danza si chiedeva agli dei il buon esito del raccolto. E' stata tramandata e reinventata nei secoli fino a diventare patrimonio etnico delle popolazioni del nord del mediterraneo fino alla Turchia e in parte alla Grecia.
L' occidente scoprì l'esistenza di questo mondo nell'Ottocento, grazie a viaggiatori francesi orientalisti e fece subito di questa danza il simbolo di una sensualità orientale da sogno.

Per informazioni:
ELVIRA cell.3332299232
Www.yallaya.it
info@yallaya.it

Dopolavoro Ferroviario
P.zza Stazione
Pisa

DLF PISA

"STARE INSIEME"
CIRCOLO CULTURALE RICREATIVO
DIPENDENTI POLIZIA DI STATO

APERTE LE ISCRIZIONI
AI

CORSI PER LA DIFESA PERSONALE REALISTICA DA STRADA

STREET GRAPPLE SYSTEM

TENUTI
DA
ISTRUTTORI BREVETTATI FEDERALI SGS

Costo del corso: 30 euro mensili
Orari: vari da concordare con i corsisti
Occorre l'iscrizione al DLF

PER INFORMAZIONI TELEFONARE A 05027101 O 050515205
CELL. 3473661211

Dopolavoroferroviario
PISA
P.zza Stazione 16

DLF PISA

coop
Unicoop Firenze
SEZIONE SOCI PISA

Si effettuano

CORSI DI FOTOGRAFIA DI 1° e 2° LIVELLO

GRATUITI PER I SOCI DLF
(è previsto un piccolo rimborso spese per materiale usato)
(max 25 partecipanti)
Corsi di 10 lezioni di 2 ore
(8 teoriche + 2 pratiche)
presso il salone del Dopolavoro Ferroviario
p.zza della Stazione 16 - PISA

MATERIALE RICHIESTO: macchina fotografica di qualsiasi tipo

Per date dei corsi 2010/2011 e chiarimenti rivolgersi a:

DLF Pisa:
Segreteria – tel 05027101; fs 2488
Gruppo fotografico DLF:
(Del Corso Roberto) cell. 3393768595.
(Evangelisti Lorenzo) cell. 3389676633.

Il Responsabile alla Cultura
Vittorio Citernesi

DLF PISA

APRIAMO
LA

SCUOLA DI JU-JITSU

Per
ADULTI : olte i 15 anni
BAMBINI: da 5 a 15 anni
Lezioni tenute dal
MAESTRO 3° DAN
David Marini
Aderente
World Ju-Jitsu Federation

La scuola avrà una frequenza di due-tre lezioni settimanali in orari da concordare con gli iscritti

QUOTA DI ISCRIZIONE MENSILE :

Euro 50 adulti e bambini
Euro 35 iscritti al DLF

Per informazioni rivolgersi a:
Dopolavoroferroviario Pisa tel. 050 27101
dlfpisa@dlf.it
Maestro David Marini, cell. 3470601390

DOPOLAVORO FERROVIARIO
DI
PISA

DLF Pisa
Piazza Stazione,16
Tel. 050 27101
Fax 050 44116
Email:dlfpisa@dlf.it
Sito:www.dlfpisa.it

DLF PISA

Corso di "Lettura Creativa"

per adulti, livello base, tenuto da Giacomo Lemmetti (Email: lemmetti@alice.it)
un incontro settimanale di ore 2 per 5 settimane (tot.10 ore), max 15 persone

Premesse:

la parola da corpo ai nostri pensieri e sentimenti, mettendoci in comunicazione con gli altri: La parola si veicola mediante la voce: parlando, cantando,leggendo; per un corretto uso della parola stessa è importante saper utilizzare nel modo migliore la nostra voce e a tale scopo occorre acquisire almeno le basi di:
- una esatta postura corporea e una corretta respirazione costale-diaframmatica
- una corretta dizione e capacità fonica di gestione del suono della parola
- analisi e scansione testuale nella lettura mediante modalità particolari
- uso corretto del microfono per l'amplificazione della voce e delle sue sfumature
- infine allo scopo di creare "pathos" e dare dignità artistica alla parola espressa, è necessario imparare ad impostare a dare alla voce colore e valenza recitativa, sviluppando, migliorando e incrementando la propria capacità evocativa e di trasmissione di pensieri, sentimenti, emozioni e così facendo nel contempo si può:

approfondire la conoscenza del proprio "io"
acquisire maggiori sicurezza e stima di se stessi
migliorare la capacità di relazionarsi con gli altri e la qualità della propria vita

APERTO A TUTTI

chi non è socio può iscriversi al corso, solo per tesserarsi al DLF versando 15 euro
Costo gestione corso: 30 euro
corso settimanale in giorno e orario da concordarsi con i partecipanti

per ulteriori informazioni rivolgersi ai promotori per EMAIL o telefonando al DLF di Pisa

IL CONSIGLIERE DLF
ALLA CULTURA
VITTORIO CITERNESI

SETTORE CULTURA

DLF Pisa Piazza Stazione 16 Tel 05027101
Email:dlfpisa@dlf.it Sito:www.dlfpisa.it

DLF PISA

IL Dopolavoro Ferroviario e le Lezioni di Musica e non solo!

Per stimolare la conoscenza della musica e dell'arte in genere il DLF propone insegnanti altamente qualificati a prezzi imbattibili

Corsi già pronti di:

Pianoforte — Chitarra — Tastiera
Basso elettrico — Saxofono — Canto

ed inoltre:

Laboratorio teatrale — Propedeutica musicale ed
Educazione all'ascolto musicale
Educazione all'arte (tutti per adulti e bambini)

costo orario lezioni individuali:

1 ora: non socio € 25 socio DLF € 17
4 ore (mensili) non socio € 80 socio DLF € 60

Per informazioni e prenotazioni telefonare al n. 050 27101, cell. 3472180058

Il Consigliere alla Cultura
Vittorio Citernesi

DLF PISA

HDI
ASSICURAZIONI

IL DOPOLAVORO FERROVIARIO DI PISA
IN COLLABORAZIONE
CON LA SOCIETA' SPORTIVA VBA CALCI ORGANIZZA
A PISA

CORSI DI MINIVOLLEY

MASCHILI e FEMMINILI
PER BAMBINI/E DAGLI 8 AI 14 ANNI

I CORSI SONO TENUTI DA ISTRUTTORI FEDERALI
E SI SVOLGERANNO NELLE PALESTRE
SITUATE NELLA ZONA NORD DI PISA (Porta a Lucca)
CON INIZIO A OTTOBRE 2010

PER INFORMAZIONI TELEFONATE AL NUMERO :
☎ 050.27101 Segreteria DLF (dalle 9 alle 13)
OPPURE AL NUM DI CELL. 346 1000612
Ai figli dei soci del DLF sarà praticato uno sconto del 10%.
Al momento dell'iscrizione a tutti gli allievi sarà regalata
la tuta, la maglia e la borsa del corso.

DLF PISA

Circolo Scacchistico "La Torre"

Federazione Scacchistica Italiana

L'AD Circolo Scacchi "La Torre"
Aderente al
CENTRO CULTURALE POLIVALENTE
del
Dopolavoro Ferroviario di Pisa

Organizza un

CORSO DI SCACCHI PER ADULTI

- Il corso si svolgerà in 10 incontri di due ore ciascuna, in orario serale, e sarà tenuto dall'istruttore federale M° Francesco Saverio Rinaldi.
- La sede delle lezioni è il **Dopolavoro Ferroviario di Pisa, in Piazza della Stazione** (accanto al Cinema Nuovo)
- L'incontro introduttivo al corso si terrà **martedì 9 novembre con inizio alle ore 21.00** sempre presso i locali del DLF
- Per informazioni, contattare l'Istruttore Francesco Saverio Rinaldi al numero **331 1336695**, o all'indirizzo email firengostop@gmail.com

Il Consigliere alla Cultura
Vittorio Citernesi

DLF PISA

Circolo Scacchistico "La Torre"

Federazione Scacchistica Italiana

L'AD Circolo Scacchi "La Torre"
Aderente al
CENTRO CULTURALE POLIVALENTE
del
Dopolavoro Ferroviario di Pisa
organizza la

SCUOLA DI SCACCHI PER RAGAZZI

- La Scuola e' riservata ai ragazzi dagli 8 ai 14 anni, gli incontri si svolgono tutti i **sabati dalle ore 15,.30 alle ore 18,00.**
- La sede delle lezioni è il **Dopolavoro Ferroviario di Pisa, in Piazza della Stazione** (accanto al Cinema Nuovo)
- Durante le ore di lezione vengono svolte lezioni di tecnica scacchistica tenute da istruttori federali, oltre che sessioni di gioco libero necessarie per far impratichire (e divertire i ragazzi).
- I ragazzi vengono inoltre avviati all'attivita' scacchistica nel circuito toscano dei tornei giovanili, previo tesseramento alla Federazione Scacchistica Nazionale
- Per informazioni, contattare l'Istruttore Francesco Saverio Rinaldi al numero **333 7200867**, o all'indirizzo email firengostop@gmail.com

Il Consigliere alla Cultura
Vittorio Citernesi

rubrica
storie vere

Addio cacciatore di nazisti

(Mosca)

Un mese fa circa (20 settembre), all'età di 96 anni si è spento a Vienna un grande uomo, "Simon Wiesenthal".

Simon è un simbolo, è l'uomo che ha speso tutta vita per perseguire un ideale quello della "Giustizia", è l'uomo che ha inseguito per tutto il mondo gli infami protagonisti della della follia nazista; ma attenzione, non per vendetta, capiamoci bene, ma per giustizia, per 6 milioni di ebrei, omosessuali, dissidenti politici, zingari, schiavizzati, seviziati, torturati, utilizzati quali cavie da laboratorio, spietatamente massacrati.

Simon Wiesenthal nasce il 31 dicembre del 1908 a Buczacz, una volta Polonia (oggi fa parte dell'Ucraina), studiò architettura, ed esercitò per un breve periodo questa professione, fino all'invasione Nazista in Polonia nel settembre del 1939 e la spartizione, come da accordo Hitler-Stalin, della stessa nazione.

Simon si trovò a Leopoli quando questa cadde sotto l'influenza sovietica, si vide costretto ad abbandonare la professione di architetto per evitare quello che per molti è valso come la deportazione in Siberia.

Con l'operazione Barbarossa del 1941, e l'invasione delle truppe naziste in territorio sovietico passò da carnefice a carnefice, infatti iniziò una peregrinazione da campo di concentramento in campo di concentramento (ben 13), fino a quando, per un po' di tempo, riuscì a fuggire e a vivere in clandestinità, per poi essere rintracciato, torturato e internato.

Il 5 maggio del 1945 le truppe alleate, entrarono e liberarono il campo di Matausen dov'era prigioniero lo stesso Wiesenthal, ma lo scenario che si presentò loro fu agghiacciante e le prime cineprese poterono documentare quello che per alcuni era solo un sentito dire, le barbarie più oscene ed atroci. Poco tempo dopo essere stato liberato scoprì che tutta la sua famiglia fu sterminata; ritrovò la moglie anch'essa vittima della follia nazista e un anno più tardi naque la loro unica figlia.

Nell'immediato dopoguerra collaborò con l'OSS (precursore dell'attuale CIA) per l'acquisizione di documenti utili per il processo di Norimberga, concluso il quale, conscio che ancora molti non avevano pagato, con un gruppo di amici aprì il Centro di Documentazione Ebraica a Linz (Austria) proseguendo il lavoro nella ricerca dei criminali nazisti.

Decise come ebbe a scrivere, di farsi portavoce di coloro che non sono sopravissuti perchè nessuno dimentichi la loro memoria, perchè la giustizia contro i crimini di guerra non ha limiti. La sua arma era setacciare tra i documenti dell'enorme burocrazia del terzo Reich, perchè seppur distrutti qualcosa rimaneva: carte, foto, testimonianze.

Nel 1947 ebbe inizio la guerra fredda, due mondi contrapposti; l'umanità voltò pagina facendo uscire di scena il tremendo passato e dando importanza alle due super potenze in contrasto.

In questo clima, molti ex-criminali nazisti iniziano a collaborare con le due superpotenze, causando l'abbandono degli amici di Simon del centro di documentazione ebraico di Linz. Nel 1954 Wiesenthal chiude l'ufficio di Linz e spedisce tutta la documentazione da lui reperita all'archivio dello Yad Vashem, l'ente preposto dallo stato israeliano a seguire le vicende inerenti l'Olocausto. Gli unici documenti che trattiene riguarda Adolf Heichmann lo stratega della "soluzione finale" del problema ebraico, l'organizzatore dello sterminio di milioni di innocenti.

Wiesenthal iniziò la sua caccia all'assassino, del quale non si aveva riscontro fotografico, ma con un lavoro straordinario e meticoloso, scoprì nel 1959 che il mostro si trovava in Argentina sotto falso nome (Ricardo Kleber) assieme alla moglie, con un impiego in una fabbrica d'auto.

La documentazione giunse allo stato di Israele, il quale pianificò un operazione in loco e l'11 maggio 1960 Heichmann venne arrestato e consegnato ad Israele. Due giorni dopo il presidente Ben Gourion annunciò alla Knesset la cattura del criminale e il processo a suo carico.

Grazie alla documentazione del cacciatore Wiesenthal, il 31 maggio 1961 Heichmann venne

condannato a morte per impiccagione.

Rinfrancato da questo importantissimo successo, Wiesenthal tornò a Vienna ed aprì nuovamente la sua attività, ottenendo collaborazioni da reduci di guerra, militari, ed anche ex-nazisti "pentiti". Ma lo spauracchio dell'oblio era ancora pesantemente presente, come i tentativi di gruppi neonazisti di fare del revisionismo storico, ritenendo una fandonia il diario di Anna Frank (la ragazzina di soli 16 anni che, deportata con la famiglia, troverà la morte ad Auschwitz, il padre unico superstite,

recupererà il diario nella soffitta e lo farà pubblicare).

Ad una trasposizione teatrale del libro stesso, una forte contestazione di giovani fanatici neonazisti condusse Simon Wiesenthal ad indagare su chi fosse stata l'SS che nel 1944 arrestò la bambina e la famiglia: se avesse ritrovato la stessa SS, nessuno avrebbe potuto dubitare del libro in questione. Le prove a disposizione di Simon erano frammentarie e di una pochezza allarmante, ma il testardo cacciatore non demordette, e nel 1963 l'uomo venne individuato in un membro della polizia Austriaca, un certo Silberbauer il quale confessò l'arresto della bambina e della sua famiglia.

Simon Wiesenthal aveva fatto nuovamente colpo, aveva permesso alla verità di emergere, alla realtà dei fatti di imporsi.

Wiesenthal ha permesso di rintracciare, far arrestare e condannare 1100 criminali di guerra nazisti; suo unico cruccio è stato quello di non essere riuscito ad acciuffare il "dottor morte" Mengele, lo spietato scienziato della morte, e della razza ariana fatta in laboratorio (i resti del cadavere presunto di Mengele saranno ritrovati in Brasile).

Visitando un sopravvissuto del campo di Mauthausen, diventato nel dopoguerra gioielliere, quest'ultimo chiese a Wiesenthal perché non avesse scelto di tornare a fare l'architetto. La risposta fu la seguente: «Tu sei religioso, credi in Dio e nella vita dopo la morte. Anch'io. Quando arriveremo nell'Aldilà e milioni di ebrei morti nei campi di concentramento ci chiederanno "Cos'avete fatto?", riceveranno molte risposte. Tu dirai: "Sono diventato gioielliere". Qualcun altro dirà: "Ho costruito case". Ma io dirò : "Io non vi ho dimenticati"».

Ora il grande cacciatore di nazisti se ne è andato, i libri di storia parleranno di lui, della sua vita votata alla causa di della giustizia, perchè non c'è alcuna libertà senza giustizia come amava ripetere. La vita di questo grande uomo deve rimanere ben impressa nella mente e nel cuore di tutti, almeno questa di ricompensa se la è meritata. A tante persone la storia non piace, ma serve a questo, a non dimenticare e a crescere.

Piccolo frammento di un intervista rilasciata nel 1990 da Simon Wiesenthal alla tv svizzera del cantone italiano:

"L'Olocausto lascia un segno indelebile per chi lo ha vissuto, non termina i suoi effetti nefasti con la Liberazione. Uno continua ad esserci dentro, non si riesce mai più a provare una vera gioia. Mi ricordo che una volta, a Los Angeles, il mio amico Zubin Metha, il famoso direttore d'orchestra, mi invitò a un concerto.

Suonò un giovane pianista, bravissimo, e suonò Rachmaninoff, il mio compositore preferito. Suonò in modo così meraviglioso che a un tratto, durante il concerto, il pubblico spontaneamente si alzò in piedi ad applaudirlo.

Anch'io feci come gli altri, ma poi mi risedetti. Non potevo continuare ad applaudire. Lo raccontai poi a Metha, che mi chiese: "Perché, cosa è successo, che cosa ti opprimeva?" Io risposi: "Mi opprimeva il pensiero di quanti giovani talenti come lui, persone meravigliose, che potevano dare gioia all'umanità, sono stati sterminati, senza essersi resi colpevoli di nulla". E questo mi ha offuscato la gioia: ho pensato a quelli che sono stati sterminati. Vede, nulla e nessuno può guarire la mia anima ferita. Così è. C'è un proverbio che dice: "Tutto nella vita ha il suo prezzo, e io lo pago, e posso guardare in faccia a tutti. Questo è una specie di ricompensa."

Grazie dell'attenzione.

Berlino
monumento alle vittime dell'olocausto

L'angolo dello **Sport**

Fare sport a tutte le età

(Fausto Guerrini)

Chi vi scrive ormai è un uomo vicino alla pensione, non vecchio, ma con tanta esperienza lavorativa, di vita e di sport.

In queste poche righe voglio raccontare la bellezza di fare sport a tutte le età. La ricetta che mi spinge a fare attività sportiva è questa:

il primo grado del benessere è l'essere in salute, il secondo è l'essere in forma, il terzo è l'essere atleti.

Più il tempo passa, più bisogna allenare i muscoli correndo, a piedi. A 30 anni il lavoro va suddiviso in percentuale tra aerobico nella misura dell'80 % e muscolare nella misura del 20 %; a 40 anni il lavoro aerobico al 70 % e il lavoro muscolare al 30%; a 50 anni il lavoro aerobico al 60 % e il lavoro muscolare al 40%; dai 60 anni in su il lavoro aerobico al 55% e il lavoro muscolare al 45%.

L'ideale è lavorare 4 – 5 volte la settimana, un'ora ogni volta. Chi ha difficoltà a "correre" può fare una camminata a passo veloce e ne trae gli stessi identici benefici.

Lo sport è fondamentale anche per i bambini; basti pensare al fenomeno dell'obesità infantile. Poco sport e troppo fast food; risultato: ridurre l'aspettativa di vita e aumentare il pericolo del diabete e delle malattie del cuore.

Corro anch'io per divertirmi; correte via dagli anni anche voi con il test di Cooper che vi illustrerò la prossima puntata.

5 su 5: i primi successi della nostra squadra di volley

(Cristina Mazzanti)

Almeno per ora.

E' iniziata bene l'avventura della nuova squadra di volley targata DLF Katina Travel.

La nuova formazione ha iniziato nel migliore dei modi il campionato Uisp Femminile, ovvero con 5 successi su altrettante partite giocate, concedendo alle avversarie appena un set. Una nuova realtà quella del Volley DLF che unisce in sé giocatrici con ben più illustri trascorsi ma che per motivi lavorativi e professionali hanno deciso di creare una nuova squadra con l'obiettivo dichiarato di arrivare alle finali nazionali di Rimini che si terranno a giugno del prossimo anno.

Ad unire le aspirazioni di tutti ci ha pensato appunto il Dopo Lavoro Ferroviario di Pisa che ha creduto da subito nella bontà del progetto offrendosi di collaborare alla realizzazione di questa squadra anche economicamente ma, soprattutto, con un supporto umano che va al di là di quello monetario.

Un'avventura lunga quella intrapresa dalle nostre ragazze protagoniste di un campionato a girone unico formato da ben 12 squadre, la maggior parte di Pisa, ma anche 4 di Livorno, 1 di Capannoli ed 1 di Orentano. Alla fine della regular season le prime 4 disputeranno i play off per decretare la squadra campionessa provinciale che avrà diritto poi a disputare le finali regionali e quindi quelle nazionali.

Un organico molto competitivo quello a disposizione di Mister StefanoConsani: accanto al Capitano Cristina Mazzanti troviamo infatti le schiacciatrici Roberta Bagagli, Chiara Di Mambro e Sara Nelli.

Toccherà a Maneula Mariani, Claudia Falsone, Chiara Criscuolo e Martina Iacopini, invece, il difficile ruolo di centrali, mentre la regia sarà affidata alla coppia Vanessa Piampiani e Giulia Fabiani. Le opposte saranno Giulia Guainai e Alessia Turelli ed infine nel complicato ruolo di libero troviamo la esperta Martina Bassi.

Organico che per ora ha saputo vincere ma sopratutto a farci e farsi divertire. A questo punto non rimane che augurare un grosso in bocca al lupo alle nostre ragazze, in attesa di altre vittorie sempre targate DLF Katinka Travel.

In memoria di Silvio, un compagno che ci ha lasciati

(Fausto Guerrini)

Il 28 ottobre 2010 è venuto a mancare all'improvviso un grande uomo, Silvio Gonfloni detto "Falcao". Sindacalista storico dell'impianto di Pisa S. Rossore.
Falcao ha dedicato la sua vita alla difesa dei diritti dei lavoratori cioè salario, occupazione; obiettivi che la maggioranza dei sindacalisti ha perso di vista.
Partito da Roma nel 1977, ferroviere esemplare, straordinario compagno di lavoro e di tante lotte, non è mai sceso a compromessi con l'azienda FS. Fino alla pensione è rimasto a Pisa: ha fatto il pendolare per oltre trent'anni.
Sindacalista carismatico, ideatore di iniziative.
Ricordo alcuni episodi di cui si è reso protagonista:
tanti anni fa si incatenò e

fece lo sciopero della fame davanti alla stazione di Pisa, più recentemente salì sopra la torre faro dell'impianto di Pisa S.Rossore per protestare contro lo smantellamento dello scalo merci.
Non solo ferroviere e sindacalista, ma, da giovane, anche un buon calciatore, amante di grandi abbuffate a tavola, buongustaio di un buon bicchiere di vino.
Uomo vero che stimo, è stato di esempio per tutti; in pensione dal 2004, ogni tanto ci veniva a trovare sul posto di lavoro.

Ci mancherai,
a me e a tutti coloro
che ti hanno conosciuto.

Ciao Silvio,
il mister Guerrini

AUTOCARROZZERIA
LA FONTINA
CENTRO REVISIONI DEKRA
AUTORIZZATA FIAT LANCIA
Da 40 anni
Al vostro servizio per ogni marca
Pisa - Via Carducci, 13 – Loc. La Fontina - Tel. 050.879328 - Fabio 331.8634008 - Davide 347.1628358

DOPOLAVORO FERROVIARIO

PISA

BEFANA 2011

6 GENNAIO 2011 ORE 9,30

PRESSO IL CINEMA TEATRO NUOVO
PIAZZA STAZIONE, 16 PISA

Nell'occasione, al termine dello spettacolo musicale, la Befana distribuirà un piccolo dono ai bambini nati negli anni dal 2001 al 2008 compresi, figli dei ferrovieri iscritti al DLF Pisa con tessera anno 2010.

Per ricevere il dono è indispensabile prenotarsi presso la Segreteria del DLF dal lunedì al venerdì dalle ore 09.00 alle ore 13.00, presentando la tessera 2010 del DLF di Pisa del genitore.

Le iscrizioni termineranno il 31.12.2010.

PRENOTATEVI E PARTECIPATE !!

IL PRESIDENTE
Enzo Scanniffio

Campagna di iscrizione al Dopolavoro Ferroviario Pisa anno 2011

LO SAI CHE:

- Il Dopolavoro Ferroviario è un'Associazione storica di Pisa attiva da molte generazioni?
- Il Dopolavoro Ferroviario è aperto ai ferrovieri e a tutti i cittadini?
- Il Dopolavoro Ferroviario è anche un Centro Culturale Polivalente al quale aderiscono già ben 8 Associazioni Culturali e Sportive?

LO SAI CHE:

- Il Dopolavoro Ferroviario ha una rivista semestrale gratuita, MONDOSTAZIONE, nella quale tutti possono scrivere?
- Il Dopolavoro Ferroviario ha una pubblicazione gratuita, aggiornata trimestralmente con la quale comunicano ai soci le convenzioni locali e gli sconti in più di 100 esercizi commerciali (CINEMA NUOVO sempre il 50%, ISOLA VERDE il 50% ogni mercoledì)?

LO SAI CHE:

- Il Dopolavoro Ferroviario è in Piazza Stazione ed è raggiungibile facilmente?
- Il Dopolavoro Ferroviario ha un porticciolo in Arno, 2 campi di calcetto, squadre e gruppi di: calcio, volley, tennistavolo, calcetto, bicicletta, ippica, fotografia, archeologia, teatro e musica, lettura creativa, scacchi, spazio bambini attrezzato, giardino con bar estivo da attrezzare, parcheggio interno, mensa adiacente aperta a tutti e tante altre cose ?

LO SAI CHE:

- Il Dopolavoro Ferroviario organizza corsi di: fotografia, minivolley, scacchi, difesa personale e da strada, ju-jtsu, lettura creativa, danza del ventre, tennistavolo?
- Il Dopolavoro Ferroviario ha insegnanti qualificati ed a prezzi convenienti che danno lezioni di: pianoforte, chitarra tastiera, basso elettrico, saxofono, canto, laboratorio teatrale, propedeutica musicale ed educazione all'ascolto musicale, educazione all'arte per adulti e bambini?

LO SAI CHE:

L'ISCRIZIONE ANNUA AL DOPOLAVORO FERROVIARIO COSTA SOLO:

- € 12 i Ferrovieri in servizio ed in pensione ?
- € 15 I Familiari dei ferrovieri e tutti i cittadini ?
- € 13 i Cittadini soci COOP euro 13 ?

ORA LO SAI !!

Cosa aspetti ad iscriverti al Dopolavoro Ferroviario di Pisa?

ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO DLF PISA

PISA, P.zza Stazione 16
DLF tel. 050 27101
E.mail : dlfpisa@dlf.it
Sito:www.dlfpisa.it

ASSOCIAZIONE DOPOLAVORO FERROVIARIO DLF PISA

FIN.GEN.IUS®
FINANZA GENIALE

A Tutti gli associati del Dopolavoro Ferroviario di Pisa

Il treno dei desideri è arrivato... chiamaci al numero verde 800.913.678 oppure contattaci su www.fingenius.it

Hai già un preventivo? Portalo da noi, riusciremo a migliorarlo!

Rinnovi deleghe ante-termine

Novità

Prestiti Vitalizi agli Over 65 senza rate

Mutui acquisto, ristrutturazione, consolidamento e liquidità fino a 50 anni

Prestiti ai pensionati con condizioni particolari per ex dipendenti FS

PRESTITI ANCHE A CATTIVI PAGATORI E PROTESTATI
Anche per chi ha subito disguidi o è in presenza di formalità pregiudizievoli!!!

Cessioni del quinto dello stipendio

Somma erogata	60 mesi	120 mesi
€ 5.000	€ 107,00	€ 62,00
€ 7.000	€ 148,00	€ 85,00
€ 10.000	€ 207,00	€ 120,00
€ 12.500	€ 255,00	€ 148,00
€ 15.000	€ 305,00	€ 177,00
€ 20.000	€ 403,00	€ 234,00

Consulenza gratuita a domicilio o sul posto di lavoro

Si ricercano validi collaboratori

Esempi di calcolo effettuati per un dipendente uomo di 40 anni con 20 anni di servizio. Non costituiscono offerta al pubblico ai sensi dell'art.1336 c.c. in osservanza del D.lgs 01/09/1993 n.385 sulla trasparenza delle operazioni finanziarie. Fogli informativi disponibili presso ogni punto operativo Fin.Gen.ius srl.

La Fin.Gen.ius S.r.l. si fa garante dell'osservanza della normativa in materia di tassi usurari

Fin.Gen.ius S.r.l.
Contattaci al numero verde 800.913.678
Tel. 081.863.55.16 - Fax 081.863.12.49
http://www.fingenius.it - e-mail info@fingenius.it
Cod. fisc. / P.iva 05347821216 - U.I.C. 68578