CENTRO SOCIO-CULTURALE ANZIANI
VITTORIO VENETO - APS
(04100-LATINA)

Il Giornalino dei… Grandi

6^ uscita Maggio 2025

Sommario

Briciole di storia: Cancello del Quadrato
Caprarola –
Transiberiana d'Abruzzo
Festa degli Innamorati e Polentata
Stop alle truffe agli anziani
8 marzo: Inaugurazione della panchina rossa
Le attività ludiche sportive del Centro
I giovani musicisti dell'"A.Volta"
Il Centro e la scuola "Corradini – Frezzotti"
Le Convenzioni

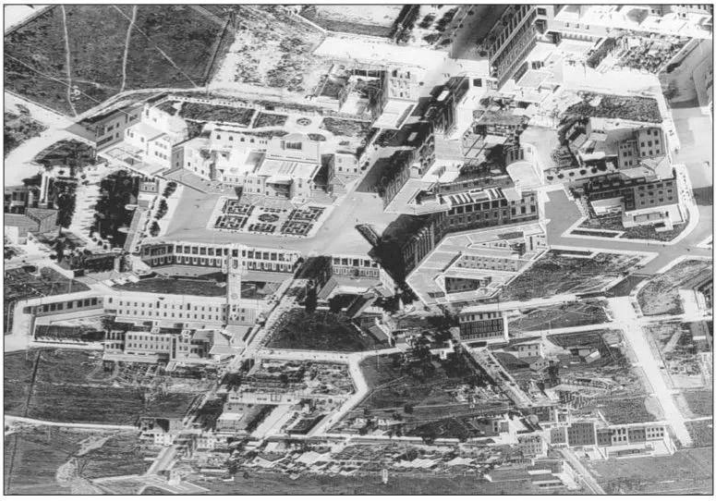
Briciole di storia. “Cancello del Quadrato” Nell’antica foresta planiziaria

Oggi il Quadrato, il cui nome risale alla misura terriera utilizzata dai Romani, è ricordato con una piazza a testimonianza della prima cellula di Littoria.

L’idea di realizzare una città al centro dell’area bonificata fu di Valentino Orsolini Cencelli, presidente dell’Opera Nazionale Combattenti, il quale riteneva l’esistente Cisterna troppo decentrata rispetto ai territori dell’Agro Pontino.

L’Opera Nazionale Combattenti incaricò di sviluppare il progetto l’architetto Oriolo Frezzotti. Il piano dei lavori e i progetti furono elaborati in maniera molto rapida, tenendo in grande conto la logistica della viabilità territoriale e la morfologia del territorio.

Il piano elaborato da Frezzotti collegava organicamente il centro urbano di Littoria, pensato per il terziario, ai Borghi, raccordando gli insediamenti alla viabilità di servizio e di attraversamento territoriale dell’area bonificata.



Attraversata o sfiorata dai maggiori canali di bonifica: quello delle Acque Medie, delle Acque Alte (canale Mussolini) e di Rio Martino, la città si è sviluppata secondo una pianta ottagonale con le strade diramate a raggiera dal centro, motivo conduttore del Piano Regolatore dell'architetto Oriolo Frezzotti.

Con la fine della guerra nel 1945, l'originario nome di Littoria -in quell'epoca assai discusso- venne trasformato in Latina, ma la città ha conservato intatti negli edifici pubblici i caratteri propri dell'epoca in cui nacque: il Palazzo Municipale con la torre, il Tribunale, il Palazzo del Governo e quello di fronte la Banca d'Italia in Piazza della Libertà, al centro della quale sorge una fontana marmorea a forma di fascio littorio composto da spighe di grano, donata dalle città di Asti e Vasto, la Cattedrale di S. Marco che si affaccia sull'omonima piazza, il Palazzo dell'Opera Nazionale Combattenti, la Piazza del Quadrato e i portici dei Palazzi Finanziari e degli edifici comunali. Tra le caratteristiche più interessanti ci sono la quantità e la varia tipologia delle piazze che Frezzotti distribuì alle intersezioni tra i raggi e gli anelli dello schema a raggiera della Città Nuova.

CAPRAROLA

Il nuovo anno è iniziato all'insegna della bellezza e della cultura al Centro Sociale Anziani "V.Veneto", con la gita a Caprarola, antico Borgo in provincia di Viterbo, avvenuta il 24 gennaio.

Maggiore attrazione della cittadina è Palazzo Farnese -dove ci siamo recati - uno dei monumenti tardo rinascimentali più importanti ed intriganti d'Europa.

L'opera insigne fu iniziata da Antonio da Sangallo il Giovane, Baldassare Peruzzi e terminata da Jacopo Barozzi, detto il Vignola.

La forma pentagonale e il cortile circolare ne fanno un capolavoro architettonico. Progettato come fortezza, fu poi trasformato in residenza per la ricca e potente famiglia Farnese. Vanta affreschi elaborati e di grande valore artistico, interni sontuosi e splendidi giardini. La costruzione elegante e la ricca storia di cui il Palazzo è custode, ne fanno un simbolo dell'ingegnosità rinascimentale e dello splendore aristocratico.

TRANSIBERIANA D'ABRUZZO

Un viaggio tra le bellezze storiche e naturali del magnifico territorio dell'Appennino Centrale a bordo di un treno d'epoca.

Alla stazione di Sulmona un gruppo di musicisti,"I Briganti", ci hanno accolti con canti caratteristici del luogo.

Nel treno le guide hanno descritto sia il percorso tortuoso del trenino attraverso le strette gole delle montagne ricche di biodiversità sia i

borghi con tesori artistici in stile tra il Barocco e il Rinascimento.

Una curiosità: si chiama Transiberiana d'Italia perché il giornalista e scrittore Luciano Zeppegno, nel 1980, reduce da un viaggio in treno in Asia, in un suo articolo paragonò il paesaggio innevato degli altipiani d'Abruzzo a quello lontano della steppa siberiana in inverno.

Grande Festa con la “Polentata”

E’ già il secondo anno che i volontari del Centro Socio – Culturale Anziani organizzano la classica polentata con il “**Gruppo di Polenta di Sermoneta**”.

Il 23 febbraio, tavoli apparecchiati semplicemente ma con cura, allestiti nel gazebo, hanno accolto un gran numero di persone accorse per gustare la squisita polenta preparata dai cuochi sermonetani, che non si sono risparmiati con le porzioni.

Gli ospiti sono rimasti soddisfatti dalla perfetta organizzazione rivelatasi nella pulizia e nell’ordine, nella precisione, nella puntualità e disponibilità del gruppo.

Sono fioccate le fotografie e i balli, cui hanno partecipato gli stessi cuochi.
Una bella giornata di risate e convivialità, con la gente che ha approfittato di un sole già primaverile, ideale per godere del nostro accogliente giardino.

STOP ALLE TRUFFE AGLI ANZIANI

PREVENZIONE E DIFESA

Vista l'alta incidenza del fenomeno delle truffe nei confronti delle persone anziane, il Dott. Vincenzo Perna, iscritto al Centro, ex Commissario Capo della Polizia di Stato in quiescenza, ha proposto un incontro sull'argomento, tenutosi mercoledì 26 febbraio. L'incontro ha visto un'alta affluenza, dato che si tratta di un tema molto sentito e, giustamente, temuto.

Il Dott. Perna ha insistito sul fatto che il miglior modo per evitare raggiri, quando si tratta di telefonate, è non fare nulla: capita spesso che i truffatori si spaccino per congiunti del malcapitato chiedendo di essere contattati al numero da cui chiamano. Ecco, la soluzione ideale è sempre e comunque ignorare.

Perché non rivolgersi alle Forze dell'Ordine? E' la domanda più naturale. Perché, a parte che il reato non prevede l'avvio di indagini, a meno che non ci sia insistenza, è pressoché impossibile risalire ai malfattori, che si "appoggiano" a numeri quasi sempre provenienti dall'estero. Inoltre, il reato di truffa prevede l'intervento delle Autorità solo in caso di aggravanti (minacce, significativa somma dei soldi sottratti), senza considerare, poi, che le pene sono molto limitate: l'arresto avviene solo in flagranza o quasi flagranza di reato.

COME CI SI PUO' DIFENDERE?

Evitando il problema. Purtroppo, la normativa italiana, in merito, è a dir poco limitata e non garantisce abbastanza tutela.

L'unica arma, dunque, resta l'estrema attenzione e diffidenza verso chiunque che, con ogni scusa plausibile, richieda soldi.

8 MARZO "LA PANCHINA ROSSA"

Sabato 8 marzo 2025 il **CSA** di Latina "**V. Veneto**" ha celebrato la **Giornata Internazionale della Donna** con un'iniziativa di grande attualità: l'inaugurazione di una panchina rossa, collocata sotto i portici dell'edificio.

L'idea è nata dalla proposta di un gruppo di volontarie del CSA e il coinvolgimento del **Centro Donna Lillith**, che da più di trent'anni opera nel Lazio in soccorso delle donne che decidono di dire *basta* alla violenza di genere.

L'evento ha visto gli interventi del Presidente del CSA, **Dott. Fausto Bonifacio**, dell'Assessore all'Urbanistica **Dott.ssa Annalisa Muzio** e della **Dott.ssa Patrizia Amodio**, Vice - Presidente del Centro Donna Lillith. Forte la volontà di sensibilizzare la cittadinanza nei confronti di una grave piaga sociale, che ogni anno vede un increscioso aumento di femminicidi e abusi di tipo fisico e psicologico, dalla privazione della libertà personale, allo stalking e allo stupro.

Fausto Bonifacio, nel suo intervento, ha sottolineato che il Centro, anche con un'iniziativa simbolica, è attento al problema della violenza di genere, che sì culmina nel femminicidio, ma assume anche le forme di abusi fisici e psicologici e della differenza, tra uomini e donne, del trattamento economico in ambito lavorativo. Ha anche invitato le vittime a rivolgersi al CSA, dove potranno trovare ascolto e sostegno.

La Dott.ssa Muzio, dal canto suo, ha riconosciuto la valenza di sensibilizzazione dell'opinione pubblica che assume la nostra iniziativa. Ha posto l'accento sulla necessità, da parte della famiglia e in particolare delle mamme, di responsabilizzare i figli maschi rispetto alla parità di genere, dividendo equamente le faccende domestiche tra questi e le figlie femmine.

La Vice-Presidente del Centro Donna Lillith, attivo sul territorio da trentanove anni, ha evidenziato che, di fronte a pene irrisorie per gli aggressori, esistono case-rifugio e numeri telefonici anti-violenza, gestiti dal Centro stesso.

Infine, Patrizia Macci, una nostra iscritta, ha recitato “Amore Malato” una delle tante poesie scritte dal poeta Dott. Antonio Damiano, insegnante del corso di poesia che si tiene nell’APSA.

L’affluenza all’evento è stata significativa. C’è da dire che ogni giorno siamo sommersi da notizie di eventi da inorridire, che provocano nelle vittime danni irreversibili e rendono sempre più insicura la vita femminile anche nella quotidianità.

E’ necessario mettere in campo tutte le risorse immaginabili: educazione nelle scuole, corsi di formazione per gli operatori delle strutture socio sanitarie, migliorare la prima accoglienza, dar vita a efficaci forme di collaborazione con gli Enti locali e le Associazioni, per potenziare il sostegno alle vittime.

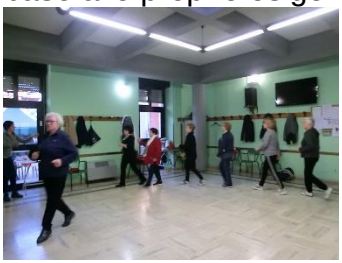
Nel nostro piccolo, intendiamo proporci e partecipare attivamente anche con iniziative simboliche ma non per questo meno importanti: il primo passo, per affrontare e sconfiggere piaghe che affliggono in maniera devastante le donne e che crescono in maniera esponenziale tanto da essere un fenomeno di portata mondiale, passa attraverso una rivoluzione culturale e la sensibilizzazione delle coscienze di tutti, bambini e adolescenti.

LE ATTIVITA' LUDICO SPORTIVE NON AGONISTICHE DEL CENTRO

Ginnastica

Tra le attività del Centro non possono mancare quelle ludico-sportive non agonistiche: ginnastica, posturale, pilates e ballo di gruppo, modi per socializzare, stare bene nel corpo e nello spirito e favorire un invecchiamento attivo.

La ginnastica dolce, come suggerisce il nome stesso, è una forma di attività fisica a basso impatto, adatta a tutte le età e condizioni fisiche.
Si svolge in sei turni, che coprono l'intera mattinata e gran parte del pomeriggio, favorendo così tutti gli iscritti a frequentare in base alle proprie esigenze.



Gli insegnanti seguono metodi differenti in base alla propria formazione e natura, ma tutti egualmente efficaci in termini di salute psico-fisica.
Alcuni fanno letteralmente stancare gli allievi, proponendo attività molto dinamiche, con l'ausilio di pesi, palla, elastici e bastone.
Altri hanno un metodo più classico e mettono in campo allenamenti più statici, e c'è anche chi fa eseguire balletti.

Ogni mese viene inviato sul gruppo Whatsapp l'intero programma, di modo che gli allievi possano organizzarsi portando gli appositi attrezzi.

In generale i corsi vengono seguiti con grande gioia e gli iscritti sottolineano il divertimento e il gusto dello stare insieme, riferendo di essere un gruppo molto affiatato.

Pilates

Il Pilates, come le altre discipline, punta al benessere psico-fisico dei nostri soci, che abbiamo molto a cuore, in linea con la filosofia del Centro.
Disponiamo di tre insegnanti, che propongono esercizi specifici di tonificazione e potenziamento muscolare, utili a prevenire e migliorare patologie come l'artrosi.
E' un corso più intenso rispetto alla ginnastica dolce, anche se riprende alcuni aspetti dalla posturologia, tenendo conto che il Pilates svolto da noi è un riadattamento più *soft* di quello classico.
Gli istruttori lavorano con un entusiasmo che coinvolge gli allievi a ritmo di musica dove non sono escluse battute e risate, senza rinunciare all'impegno.
Può infatti, mancare il divertimento al Centro?

Posturale

La ginnastica posturale, attiva al Centro da circa dieci anni, si svolge in quattro turni, segno della grande affluenza e del piacere che ne ricavano gli iscritti. I due insegnanti, Riccardo Di Vito e Patrizia Marlat, entrambi fisioterapisti, svolgono il loro lavoro con passione, seppur in modi diversi.

Gli allievi di Riccardo si ritengono soddisfatti, affermando di ottenere miglioramenti che si traduce in una maggiore agilità motoria e in una riduzione del dolore legato all'usura delle ossa e delle articolazioni. Le sue lezioni contano venticinque iscritti a ogni turno, per un totale di cinquanta persone che spaziano dai sessanta ai novant'anni, con una maggioranza della fascia di età tra i settantacinque e gli ottant'anni.

Patrizia, fisioterapista e osteopata, opera nel "Centro Fisioterapico Finestra" da tredici anni e da sette lavora in uno studio privato.

Ci ha confessato di nutrire una vera e propria passione per il settore riabilitativo sin da adolescente, per via del carattere metodico della sua persona.

"Il fisioterapista e l'osteopata sono anche un po' psicologici" -racconta- "perché queste figure professionali, avendo a che fare con persone anziane spesso intristite dalle loro condizioni fisiche, devono fungere anche da motivatori, stimolandoli a resistere e a dare del loro meglio, considerando che il lavoro di riabilitazione è composto dal 60% dai pazienti stessi e solo dal 40% dal medico".

L'attività che svolge Patrizia al Centro, va oltre la classica posturale, riadattata con l'ausilio di strumenti come bastone, elastici, barra e pallina, rendendo le lezioni più dinamiche. L'insegnante ritiene, infatti, fondamentale che le persone, oltre a trarre benefici in termini di salute, si divertano.

Ballo di gruppo

Quale modo migliore per trascorrere momenti di puro svago, che permettono di staccare la spina da preoccupazioni e doveri quotidiani, se non dedicare un'ora o due al ballo, vera e propria cura per corpo, mente e spirito? Davvero pochi, ragion per cui non potevamo lasciarci sfuggire l'opportunità di "prenderci cura" dei nostri soci attraverso questa fantastica attività, tenuta in vita da due maestri che si nutrono di passione: Maria e Giancarlo, già proprietari della scuola "Magia Dance", attiva a Latina nella parrocchia di "Santa Chiara" e al ristorante "Il Ritrovo".

Ma lasciamo la parola a Maria, che racconta la sua esperienza:

"E' una vera e propria vocazione ad animare il mio lavoro, e avere a che fare con gli allievi del Centro mi riempie di gioia e soddisfazione. C'è affetto reciproco tra noi, passiamo del tempo piacevole insieme e abbiamo instaurato una relazione di scambio: loro si affidano completamente, sono spontanei, autentici, e questo ci spinge a migliorare ogni giorno di più, per restituirgli il piacere di muoversi in compagnia.

La motivazione primaria alla base del mio compito si traduce nel valore dei rapporti umani che si vengono a creare e non alla nascita di ballerini provetti".

I Giovani Musicisti dell' "A. Volta"

Intonano sogni e speranze

Come l'anno scorso, tra le attività proposte dal Centro per il mese di Dicembre, c'è stato il concerto degli allievi dell'indirizzo musicale della scuola media "A. Volta" di Latina.
L'orchestra composta da quasi cinquanta elementi, tra chitarre, violini, violoncelli, tastiere e batteria, ha trasmesso al pubblico emozioni uniche, infondendo a noi spettatori la passione che brillava negli occhi dei ragazzi.

Vedere dei giovanissimi intenti a credere nei propri sogni ha risvegliato entusiasmo nel pubblico, portando una ventata d'aria fresca che favorisce il ruolo attivo dell'anziano anche attraverso lo scambio tra diverse fasi della vita scandite da epoche differenti.

Uno scambio, quello del 12 dicembre, reso possibile grazie alla musica, linguaggio universale in grado di unire e mettere a confronto non solo dissimili generazioni ma anche più etnie che via via stanno andando ad arricchire la nostra. La scuola, per alcuni versi specchio della società, è infatti composta da bambini e ragazzi di diverse nazionalità, che si confrontano tra di loro dando vita a un'unicità nella diversità, esattamente come la musica, che cambia con gli anni ma continua e continuerà sempre a costituire un fondamentale modello di comunicazione. Non a caso uno dei brani eseguiti è stato "Chi fermerà la musica" dei Pooh, preceduto da "I migliori anni della nostra vita" di Renato Zero, a ribadire il rapporto inter-generazionale: gli anni che viviamo nel presente sono sempre i migliori, come ha sottolineato la Prof.ssa Anna Rita Mancini, coordinatrice dell'evento.

La musica può essere anche strumento di denuncia per piaghe sociali come il bullismo che, purtroppo, affligge tanti ragazzi: è in quest'ottica che si è collocata la canzone di Arisa "Canta ancora" -colonna sonora del film "Il ragazzo dai pantaloni rosa", intonata dai ragazzi e ragazze del coro della scuola.

La passione condivisa di giovani musicisti e di pubblico si è andata incrociando con la perfetta intesa tra docenti e studenti.

PROTOCOLLO D'INTESA CON LE SCUOLE

Dopo il successo della scorsa edizione, anche quest'anno è stato istituito il Patto territoriale – Protocollo d'Intesa tra il Centro socio-culturale anziani di Latina "V. Veneto" e la scuola "Corradini – Frezzotti".

Il Protocollo d'Intesa tra il Centro Socio-Culturale Anziani "V.Veneto e la Scuola "Corradini – Frezzotti" Alla luce del successo dello scorso anno torna il confronto tra generazioni

LATINA – Dopo il successo della scorsa edizione, anche quest'anno è stato istituito il Patto territoriale – Protocollo d'Intesa tra il Centro socio-culturale anziani di Latina "V. Veneto" e la scuola "Corradini – Frezzotti".

"Partito in autunno, il progetto vuole creare uno scambio tra vecchie e nuove generazioni: siamo infatti convinti che entrambe possano trarre un arricchimento in termini di saperi ed emozioni l'una dall'altra, nonché la trasmissione di valori universali, quali l'importanza della memoria, la riscoperta della noia, della meraviglia, della manualità, e tanti altri ancora" si legge in una nota. "L'iniziativa si articola in diversi laboratori didattici, alcuni ripresi dallo scorso anno, altri nuovi, con gli obiettivi di stimolare la creatività, superare una visione distorta dell'anziano valorizzando la sua esperienza di vita, sviluppare abilità di socializzazione, affettive ed empatiche, in poche parole aiutare bambini e anziani a stare meglio.

Tra i laboratori già "collaudati", troviamo "Ti scrivo una lettera… Ponte tra generazioni"", che, come suggerisce il nome stesso, consta di uno scambio epistolare tra bambini e "nonni" del Centro. L'iniziativa ha goduto di grande successo e si è conclusa con l'incontro tra i "corrispondenti", con giovani e meno giovani travolti da un entusiasmo reciproco.

Partito in autunno, il progetto vuole creare uno scambio tra vecchie e nuove generazioni: siamo infatti convinti che entrambe possano trarre un arricchimento in termini di saperi ed emozioni, nonché la trasmissione di valori universali, quali l'importanza della memoria, la riscoperta della noia, della meraviglia, della manualità, e tanti altri ancora.

L'iniziativa si articola in diversi laboratori didattici, alcuni ripresi dallo scorso anno, altri nuovi, con gli obiettivi di stimolare la creatività, superare una visione distorta dell'anziano valorizzando la sua esperienza di vita, sviluppare abilità di socializzazione, affettive ed empatiche, in poche parole aiutare bambini e anziani a stare meglio.

Tra i laboratori già "collaudati", troviamo "Ti scrivo una lettera… Ponte tra generazioni"", che, come suggerisce il nome stesso, consta di uno scambio epistolare tra bambini e "nonni" del Centro. L'iniziativa ha goduto di grande successo e si è conclusa con l'incontro tra i "corrispondenti", con giovani e meno giovani travolti da un entusiasmo reciproco.

Riprendono, ancora, i progetti "Nonno raccontami" e "Facciamo i filosofi/Filosofiamo".

Inedito, invece, è il laboratorio di trasformazioni chimiche, tenuto dal nostro Presidente Fausto Bonifacio, che ha dedicato alla chimica la sua intera vita. Fino alla fine di gennaio ci sono stati tre incontri con le classi quarte. Il Dott. Bonifacio ha illustrato il processo di produzione del sapone attraverso reagenti chimici vari, e un processo di trasformazione fisica:

decolorazione dell'aceto rosso tramite carbone attivo. La risposta dei bambini è stata l'esempio eclatante della loro curiosità e capacità nell'apprendimento partendo da *tabula rasa.* Il Dott. Bonifacio è stato letteralmente travolto dalle domande e gli interventi dei piccoli alunni, chiamati in prima persona ad intervenire negli esperimenti.

Un nuovo laboratorio si inaugura quest'anno: "La magia della corrente elettrica", consistente in esperimenti a cura di L. Catalani e A. Genovese (Docenti della nostra Accademia), cui i bambini sono chiamati ad assistere.

Altra novità è il coinvolgimento della scuola d'Infanzia di via Calatafimi, con "Nonni e nipoti si raccontano", che ha visto narrazioni di fiabe in occasione del Natale, dove i piccolissimi hanno prestato ascolto attivo e i nonni si sono sinceramente commossi.

Anche la scuola d'infanzia "San Marco" ha ospitato i volontari del Centro per il primo evento del progetto "Orti in rete con passi da gigante".
I bambini hanno vissuto l'esperienza di piantare dei semi di grano in cartocci delle uova. La gioia ha colto tutti, dai piccoli alle nostre volontarie; "sporcarsi le mani" è stato di un divertimento unico e contagioso. I bimbi, meno abituati rispetto al passato al contatto con la terra, seguivano le istruzioni attenti e partecipi, fino alla lettura della poesia del chicco di grano.
Il prossimo passo sarà seminare altre colture nel giardino della scuola, così da ottenere un piccolo orto botanico.
Non ci resta che aspettare, ora, che le piantine, sistemate in classe, fioriscano.

Siamo, dunque, fiduciosi che iniziative di tal genere possano contribuire a un miglioramento della qualità di vita, ed è in quest'ottica che siamo felici di riproporle.

Le convenzioni

Il **CSA** (**C**entro **S**ocio-culturale **A**nziani) ha stipulato delle convenzioni con la clinica, le società e le attività commerciali attraverso i quali è possibile usufruire di sconti su molte prestazioni/prodotti erogati.
Ogni rapporto è regolamentato dalle singole convenzioni, le informazioni sono affisse nella bacheca del Centro.

CASA di CURA SAN MARCO

GRUPPO FINESTRA

OTTICA RIOR

FARMACIA SALVAGNI

GRUPPO REDI:

ARGENTI e……

SPORTEX

SMILCARE

CANCUN

MEDILAB

ODONTOIATRA DOTT. MASSIMO GRAZIANI

FEDERCONSUMATORI

Contatti

CSA (Centro Socio-Culturale Anziani V.Veneto APS)
Sede
Viale Vittorio Veneto 22 Latina
Telefono
0773 663206
E mail
v.veneto@centroanziani.it
Sito
http://www.centroanziani.it

APSA (Accademia Permanente degli Studi e delle Arti di Latina e Provincia APS)
Telefono
07731721976
E-mail
accademialt@outlook.it
Sito
http://www.accademiavittoriovenetolatina.it

Hanno contribuito alla realizzazione del giornalino:

Laura Cianfarani

Mariarosario Fucci

Liliana Langa

Francesco Tetro