

# La resilienza ai tempi della pandemia

Se ne è parlato tanto negli ultimi tempi, ma ancor di più in questo periodo di emergenza sanitaria da Covid-19. Siamo stati chiusi in casa per oltre due mesi, con la paura di ammalarci, di avere familiari colpiti dal virus e di perdere il lavoro (purtroppo in tanti lo hanno perso). Nelle giornate difficili che abbiamo vissuto e che stiamo vivendo, ci ha salvato e ci salva facendoci volgere lo sguardo al futuro, ad una possibile ricostruzione della nostra vita. Si tratta della resilienza, dal latino 'resilire' che significa rimbalzare, risalire, vale a dire quella capacità di far fronte in maniera positiva a eventi traumatici e reagire alle sfide della vita. Chi è resiliente non si fa piegare dagli ostacoli della vita, fronteggia le avversità, va avanti nel proprio obiettivo, guardando al futuro senza lasciarsi sopraffare. Non è una semplice resistenza, ma un processo dinamico che porta a una trasformazione personale. Si reagisce a traumi, delusioni e frustrazioni. Ci si piega al dolore, ma non ci si spezza. Nel linguaggio marinaro 'resalgo' indica il risalire nella barca dopo un urto o una forte onda che ci ha fatto finire in acqua.

Inizialmente il termine è stato utilizzato dalla fisica dei materiali per indicare la capacità di un corpo a riprendere la propria forma iniziale dopo una deformazione causata da un impatto. Poi è stato usato in altri ambiti come ingegneria, informatica, biologia e psicologia, dove indica la capacità di tirarsi fuori dalle esperienze difficili, che non avremmo mai voluto vivere, ma che ci sono capitate come una malattia, la perdita di un lavoro o la conclusione di un rapporto sentimentale. Per R.L. Collins (2009) la resilienza è la "capacità di adattarsi o riprendersi dopo delle avversità e sfide e connota la forza interiore, la competenza, l'ottimismo e la flessibilità". Elementi genetici e innati predispongono

la persona alla resilienza. E' una qualità che tutti noi abbiamo ereditato dalla nostra evoluzione di primati. Se però non la coltiviamo e non la valorizziamo, rimane solo 'in nuce' dentro di noi, non si sviluppa; coltivandola, saremo sempre in grado, in caso di difficoltà, di superare al meglio la situazione e rafforzarci per vivere anziché sopravvivere. La resilienza può essere riparazione ma anche cambiamento, opportunità come la tecnica del "Kintsugi", l'arte del restauro praticata in Giappone per riparare un vaso rotto. Non vengono nascosti i danni, ma si rimettono i cocci con una resina speciale mista a oro che rende visibili le crepe che vengono valorizzate nell'idea di rendere il vaso più bello di come era origine. Alcune piccole abitudini si possono sviluppare per potenziare la resilienza personale e ripartire come farsi guidare dallo stupore; meravigliarsi delle cose; sviluppare la creatività per esprimere se stessi; curare i rapporti interpersonali; magari solo con una chiacchierata telefonica; imparare cose nuove; praticare la flessibilità; prendersi la responsabilità di azioni ed emozioni; allenare il senso dell'umorismo, ottimo per alimentare l'ottimismo.

Senza dubbio la resilienza è un'ottima strategia per superare paura, ansia e tristezza di questi ultimi mesi e ritornare in forma a livello fisico e psicologico.

---

**L'IIS Copernico a sostegno  
delle scuole di Pomezia**

# **colpite da gravi atti antisemiti**

## **AL COMUNE DI POMEZIA**

Riceviamo e pubblichiamo il comunicato dell'IIS Copernico di Pomezia circa le scritte antisemite comparse oggi davanti a due scuole del territorio: Istituto Largo Brodolini (ex Ipsia) e Liceo Pascal

## **IL PENSIERO DI DISAPPROVAZIONE DELL'ISTITUTO VIA COPERNICO**

### **in relazione al grave episodio antisemita avvenuto in territorio pometino**

Il Dirigente scolastico, i docenti, il personale e la comunità educante tutta, le studentesse e gli studenti dell'I.I.S. "Via Copernico" esprimono con forza il proprio dissenso e lo sdegno più profondo nei confronti degli autori delle vergognose scritte comparse in prossimità di istituzioni scolastiche del territorio pometino a dispetto degli esemplari progetti di cittadinanza attiva posti in essere dalle stesse istituzioni oggi oltraggiate.

La riflessione comune operata e le azioni progettuali poste in essere dalle istituzioni scolastiche che insistono sul territorio pometino da tempo hanno dato luogo ad una apertura dialogica che ritiene prioritario dover "aprire le identità e non chiuderle": l'identità, infatti, non può essere concepita come elemento dato, ma come punto di partenza per nuove acquisizioni.

In tale prospettiva non si mira a dissolvere l'identità etnica con l'annullamento del senso di

appartenenza ad un  
determinata comunità, ma ad introdurre su questo sentimento  
elementi aggiuntivi  
di maturazione, cognitivi ed etici, funzionali a modificare il  
punto di vista  
etnocentrico, a riconoscere l'esistenza di altri orizzonti  
culturali, a  
promuovere atteggiamenti di permeabilità culturale ed, infine,  
a prevenire e  
contrastare razzismo e xenofobia.

L'interazione, che presuppone un  
rapporto tra pari, favorisce, infatti, il confronto e, di  
conseguenza, potenzia  
la relazione e promuove il dialogo.

Lo sforzo comune delle  
istituzioni scolastiche pometine è sempre andato nella  
direzione di una  
progettualità formativa idonea a promuovere forme di  
convivenza costruttiva attraverso cui  
l'incontro con l'altro sappia andare oltre la semplice  
tolleranza della diversità.

## **IL DIRIGENTE SCOLASTICO**

*Prof. Francesco Celentano*

**I**

## **RAPPRESENTANTI DEGLI STUDENTI**

*Mattia Bizzaglia, Gabriele De Luca,  
Erich Michnowicz, Cristian Salerno*

---

# Special Olympics, 50 anni di sport ed inclusione

Si svolgerà sabato 24 novembre dalle 10 alle 13, presso il Palazzo dei Congressi all'Eur (Roma), la Convention regionale Team Lazio 'The Revolution is Inclusion' per celebrare i 50 anni di Special Olympics, organizzazione internazionale impegnata attraverso lo sport contro emarginazione e pregiudizi, a favore del diritto all'inclusione delle persone con disabilità intellettiva. Durante l'evento, fondamentale per la diffusione del messaggio e dei valori dell'organizzazione, gli atleti racconteranno le loro esperienze e di come lo sport abbia cambiato in meglio la qualità della loro vita consentendo loro di gareggiare in molti sport olimpici, sviluppando il benessere fisico e sperimentando la contentezza di partecipare alle gare in un clima di collaborazione insieme a tecnici, famiglie, volontari e società sportive.

I primi Special Olympics si sono tenuti negli Stati Uniti nel 1968 organizzati dalla fondatrice, Eunice Kennedy Shriver, sorella di John Fitzgerald Kennedy. Avendo una sorella, Rosemary, con una disabilità cognitiva e non volendola vedere segregata o peggio ancora rinchiusa in istituto, volle organizzare gare sportive per chi fosse stato colpito da deficit intellettivo. Organizzò un campo estivo nel cortile della sua casa di Chicago, il 'Camp Shriver', dove si disputarono i primi Giochi internazionali Special Olympic. Dagli anni Ottanta venne introdotto lo Sport Unificato, a cui partecipano atleti con e senza disabilità intellettive, che giocano insieme nella stessa squadra, passando così da uno sport esclusivo per sole persone con disabilità, ad uno che coinvolge tutti.

Special Olympics raggruppa più di 5 milioni di atleti e un milione di volontari nel mondo, e circa 16 mila atleti 'Special' e 10 mila volontari in Italia: è pronta per lanciarsi nel futuro sotto il segno dell'inclusione e della leadership degli sportivi Special Olympics. Ad un primo sguardo può sembrare un 'doppione' del comitato paraolimpico, ma di fatto non lo è: a Special Olympics gareggiano tutti insieme, persone con e senza disabilità!

La strada dell'inclusione sociale è ancora lunga, ma attraverso lo sport è possibile promuovere una cultura del rispetto e mettere in secondo piano la diversità, permettendo a tutti agli atleti di dimostrare le proprie abilità.

L'invito è aperto a tutta la cittadinanza, alle varie istituzioni del territorio e a chiunque voglia partecipare.

---

## **Al Copernico un workshop sui percorsi di Alternanza**

Il 14 novembre 2018, presso l'Aula Magna dell'I.I.S. 'Via Copernico' di Pomezia, si svolgerà il workshop 'Prospettive e sviluppo per il futuro: percorsi di alternanza' organizzato dallo stesso Istituto scolastico per promuovere le attività di alternanza scuola lavoro, consolidare i rapporti di collaborazione con le aziende già conosciute o per iniziare nuove partnership, e offrire agli studenti valide opportunità formative.

All'incontro, introdotto dal Dirigente scolastico prof.ssa Tiziana Ucchino, intervengono diverse figure professionali

del mondo del lavoro e della formazione: Roberto Tropea (Lazio Anpal Servizi), Maria Rosa Fiore (Responsabile del Centro per l'impiego di Pomezia ed Anzio), Paola Scamardi (Responsabile Ufficio progettazione e coordinamento corsi Formacamera) e Teresa Marino (Funzionario responsabile dell'Ufficio tributi del Comune di Pomezia) che approfondiranno varie tematiche, tra cui il rapporto dell'alternanza scuola lavoro nel Lazio, gli sgravi contributivi per le aziende che ospitano i percorsi formativi e le modalità di svolgimento dei progetti di tirocinio.

“L'incontro nasce dalla consapevolezza che sia compito della scuola creare le condizioni affinché agli allievi vengano offerte le migliori opportunità formative per la loro crescita scolastica e personale” afferma la prof.ssa Maria Elena Pezone, vice preside dell'IIS 'Via Copernico'. “Il nostro Istituto intende contribuire a creare sinergie efficaci tra scuola, aziende ed istituzioni locali, rendendo partecipi anche le famiglie”.

L'invito alla partecipazione è esteso a chiunque sia interessato alla tematica dell'Alternanza scuola lavoro e alle prospettive per il futuro.

---

## **Al via le rubriche 'raccontate' dai nostri lettori**

**Partiranno prossimamente** sul nostro giornale **due nuove rubriche: 'Appunti di viaggio' e 'Storie'** rivolte ai cittadini del territorio che vogliono condividere con noi le loro esperienze di viaggio e di vita.

**'Appunti di viaggio'** è uno spazio dedicato a tutti coloro che vogliono raccontare un viaggio (gita fuori porta, week end, lunghi viaggi, ecc...), non solo dando indicazioni prettamente turistiche (dove mangiare, dormire, cosa vedere), ma anche riportando emozioni e motivazioni legate all'esperienza vissuta.

**'Storie'** è una rubrica che raccoglie racconti di vita di persone, giovani e meno giovani, che vivono sul territorio e che vogliono condividere i traguardi raggiunti a livello personale e/o professionale, evidenziando qualità individuali, come per esempio tenacia e determinazione, che sono state importanti per il raggiungimento degli obiettivi personali e/o lavorativi.

Gli interessati devono inviare una email a [redazione@pomezianews.it](mailto:redazione@pomezianews.it) e lasciare i propri recapiti per essere ricontattati dalla redazione.

---

## **Al via Romics 2017, dal 5 all'8 ottobre presso la Nuova Fiera di Roma**

La manifestazione internazionale dedicata al fumetto, videogames e Cosplay presenta numerosi eventi ed incontri con fumettisti e artisti italiani e internazionali

Ritorna dal 5 all'8 ottobre, presso la Nuova Fiera di Roma la manifestazione internazionale dedicata al fumetto, ai videogames, intrattenimento, cinema e Cosplay. Programma ricco di eventi per appassionati e per un pubblico di tutte le età con presentazioni, incontri, giochi di ruolo e di strategia,

ed iniziative in otto location in contemporanea.

Fra gli eventi più attesi: mostra di fumetti sui Beatles, per celebrare i 50 anni dalla pubblicazione dell'album Sgt. Pepper's con oggettistica d'epoca, filmati, stampe, gadget sui quattro di Liverpool che hanno segnato un'epoca nella musica; il viaggio visivo tra il west e le eroine e la fantascienza di Serpieri, Diabolik al Muro, il Ricordo di Sergio Zaniboni; il talk show con Francesco Gabbani e l'incontro con gli artisti della Street Art Diavù Vecchiato, Maupal e Solo.

L'attesa gara di Cosplay selezionerà i migliori Cosplayer, che rappresenteranno l'Italia in Giappone per i campionati mondiali.

Torna, inoltre, in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (Miur), la seconda edizione del concorso nazionale "I linguaggi dell'immaginario per la scuola" rivolto alle scuole.

L'orario della manifestazione è dalle 10.00 alle 20.00 per tutti e quattro i giorni; il prezzo del biglietto varia rispetto a giorni feriali e festivi e all'età dei visitatori, con possibilità di acquisto anche online. Info: [www.romics.it](http://www.romics.it), info 06 9396007, [info@romics.it](mailto:info@romics.it)

---

## **Technoest@te2017, giochi tra natura e tecnologia a Villa Torlonia**

La manifestazione si tiene presso Technotown di Villa Torlonia a Roma, con attività per adulti e bambini per scoprire la scienza attraverso il gioco

**A Roma, fino al 10 settembre**, presso la ludoteca scientifica

Technotown di Villa Torlonia (Via L.Spallanzani 1/a), è aperto **'Technoest@te2017'**, evento creativo per chi vuole avventurarsi nel mondo della tecnologia, della natura e della multimedialità.

Tante le opportunità per un pubblico di tutte le età, suddivise in offerte settimanali: laboratori, utilizzo di robot, iniziative nel campo della botanica con la 'Caccia al tesoro' e un tour fotografico, attività inerenti alla programmazione di videogiochi, o alla produzione di un cartone animato o al doppiaggio.

All'interno della manifestazione è attivo il primo Lego Education Innovation Studio (Leis) dell'Italia centrale, per far conoscere la scienza e l'innovazione attraverso attività per lo sviluppo di competenze come il problem-solving, il lavoro di gruppo e la comunicazione.

Per informazioni: [www.technotown.it](http://www.technotown.it)

---

## **A Roma, appuntamento con le stelle**

L'8 luglio, al Parco regionale dell'Appia Antica per vedere le stelle, ma soprattutto Giove e Saturno

Gli amanti dell'astronomia possono partecipare, sabato 8 luglio 2017, presso il Complesso dell'ex Cartiera latina di Via Appia antica,42 a Roma, all'evento 'I giganti del sistema solare'. Organizzato dall'Associazione ScienzImpresa, in collaborazione con il Parco regionale dell'Appia antica, è un'occasione per vedere i due più grandi pianeti del nostro sistema, Giove e Saturno.

La manifestazione, che si svolgerà dalle ore 21 alle 23, propone molte attività per adulti e bambini: conferenze e

osservazioni astronomiche al telescopio per ammirare il cielo di Roma, e laboratori, percorsi didattici a tema ed esperimenti per i più piccoli.

Per partecipare bisogna inviare una email di prenotazione entro le ore 20.00 del 7 luglio all'indirizzo [eventi@scienzimpresa.com](mailto:eventi@scienzimpresa.com). In caso di pioggia, l'evento verrà annullato.

Per informazioni:  
<http://www.scienzimpresa.com/eventi/>

---

## **La Compagnia Lab Ananke non fa scappare il suo Romeo**

Diretta da Francesca Tricarico, 'Romeo e Giulietta', la famosa opera shakespeariana viene presentata domenica 18 giugno al Teatro Scuola Marone di Pomezia. In evidenza la forza della gioventù dei protagonisti

Si terrà il 18 giugno 2017, alle ore 21 a Pomezia, presso il Teatro Scuola Marone (Viale Manzoni 1) la pièce teatrale 'Romeo e Giulietta, io questa volta non scappo' con la regia di Francesca Tricarico e prodotta dall'Associazione Per Ananke.

Dall'opera 'Romeo e Giulietta' del famoso drammaturgo inglese William Shakespeare, la compagnia Labnanke di Pomezia ha voluto esplorare e far emergere con il suo lavoro, prima dell'amore, la forza rivoluzionaria della gioventù, la sete di pace dei protagonisti per un futuro ancora tutto da costruire. Lo scenario proposto vede contrapporsi, con ironia, le frustrazioni e le debolezze di chi ha già vissuto, con la voglia di vivere di chi ha ancora tutta la vita davanti. "Ma davvero è colpa dei Capuleti? Davvero dei Montecchi? Chi sono i mostri che realmente stiamo combattendo? Perché? Tranquilli

non temete perché questa volta no, io non scappo, quanto è vero che mi chiamo Romeo questa volta resto con la forza e il coraggio di dire basta...".

L'ingresso è gratuito.

Informazioni:labananke@libero.it; cell. 346 1084467.

Organizzazione: Michela Collacchi

Ufficio Stampa: Fabiana Cucchi

---

## **Giro, al via l'edizione numero 100**

Parte la centesima edizione del Giro d'Italia, che dal 1909 racconta la storia non solo ciclistica del nostro Paese. La gara parte dalla Sardegna e termina a Milano il 28 maggio

Prende il via oggi il Giro d'Italia, gara ciclistica giunta alla sua centesima edizione, che dal 1909 ha percorso in lungo e largo l'Italia, raccontando la storia del nostro Paese e dei suoi cittadini. Si parte con la tappa Alghero-Olbia e si conclude il 28 maggio a Milano.

Nei primi anni dello scorso secolo, gli italiani usavano la bicicletta per muoversi: era il simbolo della modernità ed il ciclismo era uno sport popolare, con sfide tra campioni dai risvolti anche sociali e culturali, molto seguite in ogni angolo del territorio. Nel secondo dopoguerra, la sfida tra Gino Bartali e Fausto Coppi vide il primo sostenuto prevalentemente da moderati e cattolici, mentre Coppi, laico, fece gridare allo 'scandalo', con la sua relazione sentimentale extraconiugale con una donna, famosa come la 'dama bianca'.

Il programma di questo Giro prevede 6 tappe per velocisti, 8 di media difficoltà, 5 di alta difficoltà e 2 a cronometro,

inclusa quella che chiuderà l'edizione, dall'autodromo di Monza fino al Duomo di Milano.

Per la centesima edizione è stato creato un logo che rappresenta un ciclista che unisce la sua figura con le ruote della bicicletta e con il 'Trofeo senza fine', formato da una spirale in costante sviluppo, sul quale sono incisi i nomi di tutti coloro che hanno vinto, e consegnato al vincitore.

Il Giro d'Italia 2017 sarà senz'altro speciale, ma sarà anche un Giro segnato dalla tragica morte di Michele Scarponi, a cui verrà intitolata la salita di Mortirolo, in Lombardia. Scarponi, morto in un incidente in sella alla sua bici lo scorso 22 aprile travolto da un tir, aveva vinto il Giro nel 2011.

---

## **A Roma arriva 'Real Bodies', che mette in mostra il corpo umano**

Saranno esposti fino a luglio oltre 350 fra corpi ed organi umani veri, trattati con la tecnica della 'plastinazione', per un viaggio affascinante all'interno del nostro corpo

È visitabile fino al 2 luglio 2017 la mostra 'Real Bodies, scopri il corpo umano' allestita presso il Guido Reni District a Roma.

L'esposizione è dedicata all'anatomia umana con oltre 350 tra organi, sani e malati e corpi interi umani plastinati, vale a dire trattati con la tecnica della plastinazione che consente la completa sostituzione dei fluidi corporei con polimeri, che bloccano per sempre la decomposizione.

Gli scopi sono didattici e di divulgazione scientifica:

mostrare e spiegare complessità e bellezza dell'organismo dall'interno, informare sulle patologie per stimolare un sano stile di vita.

Il tema dell'edizione è la salute umana. L'area espositiva di 2.000 metri quadrati è suddivisa in dieci sezioni, ognuna dedicata a un apparato diverso, dallo scheletrico al muscolare, dal nervoso al cardiocircolatorio.

Percorsi espositivi saranno dedicati anche alle discipline sportive, nello spazio denominato 'Galleria degli Atleti' tra cui 100 e 200 metri piani, maratona, scherma, tiro con l'arco, lancio del disco, e arti marziali per scoprire come lavorano sottopelle le contrazioni dei muscoli e le differenze funzionali fra i vari ruoli sportivi nel corpo umano. Per informazioni: [www.realbodies.it](http://www.realbodies.it)

---

## **Over 65: pochi clic e tanta tv**

In Italia gli over 65 sono poco hitech, ma qualcosa si muove per colmare questo ritardo

I cambiamenti tecnologici sono rapidi e spesso disorientano le persone anziane che rischiano di rimanere ai margini del mondo delle informazioni per la difficoltà di accedervi.

I dati Istat parlano di un significativo ritardo e nell'utilizzo delle nuove tecnologie tra gli anziani. Nelle famiglie con minorenni ci sono più computer, cellulari, internet, tipici della società dell'informazione rispetto a quelle formate da over 65, in cui è poco diffuso il computer (13,9%) e solo l'11,8% navigare in rete.

La mancanza di accesso è dovuta all'incapacità di usare la tecnologia e alla eventuale disabilità fisica. Infatti

l'alfabetizzazione digitale delle persone anziane in Italia è tra le più basse d'Europa. Gli ultra 65enni continuano a preferire di gran lunga la tv, da cui attingono la maggior parte delle loro informazioni, usano poco il cellulare e usano poco anche bancomat e carte di credito per fare acquisti.

In Italia si contano però vari progetti di alfabetizzazione digitale della popolazione meno giovane, tra cui l'associazione per l'autogestione dei servizi e la solidarietà onlus (Auser), la Telecom e la banca Unicredit per l'utilizzo dell'home banking.