

**Dal 1° al 13 Aprile chiusura per festività pasquali**

A	Ma 14 Me 15	Viaggio in Toscana : Baratti, Popolonia e Campiglia Marittima	V.Di Cola Guide locali
B	Ven 17 15:30	"Dimmi come mangi..." ; suggerimenti per un'alimentazione corretta	V.Bellei R.Bolognino
C	Mer 22 10:00	Visita a Villa Torlonia (Casina delle Civette e Casino Nobile).	Valentina Di Lonardo
D	Ven 24 15:30	La Sinfonia n.1 di G.Mahler, "Il Titano", guida all'ascolto	Arrigo Telò
E	Mer 29 10:30	Il cimitero acattolico (Piramide) - Pranzo a "Eataly"	Alessandro Delfino

**A. Toscana. Val di Cornia e Campiglia Marittima**

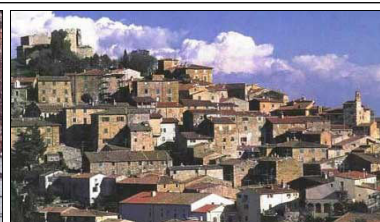
Un viaggio alla scoperta di un zona legata fin dai tempi degli Etruschi (e poi dei Romani) alla produzione metallurgica, fra suggestive



necropoli, rovine e l'acropoli. Per poi vedere le interessanti testimonianze più recenti dell'attività mineraria dell'area. Quindi concluderemo con una passeggiata nel pittoresco borgo di Campiglia Marittima. Sintesi del programma (maggiori dettagli sulla locandina) :

**Martedì 14.** Partenza per Baratti. Visita guidata alla zona della necropoli del Parco Archeologico di Baratti e Popolonia; pranzo leggero; in navetta all'acropoli. Al termine sistemazione in hotel a Venturina e cena.

**Mercoledì 15.** Prima colazione in hotel. Visita al Parco Argeo-minerario di San Silvestro, anche col trenino. Dopo il pranzo e la passeggiata a Campiglia Marittima, partenza per Roma, con rientro previsto in prima serata.



Quota individuale di partecipaz.: 180€ (singola 200€) a DASI Tour srl, (cell.329.4119120) + 25€ a Nuova Aconto. (Non Soci 25+15€ sul totale). In pullman dal drive-in, ore 7:00 del 14 Aprile. Sono inclusi : pullman, hotel 4 stelle, tutti i pasti, assicurazione, guide, ingressi ai vari siti e parchi, auricolari. Ref. Stefania : cell. 331.6004082.

**B. Alimentazione e invecchiamento.** Un'alimentazione

corretta aiuta, insieme all'esercizio fisico e stili di vita appropriati, a rimanere in forma, a mantenere l'equilibrio dei principali sistemi vitali (cardio-vascolare, respiratorio, digerente, scheletrico). Dapprima un'analisi dal punto di vista medico; poi l'intervento del nutrizionista sulle scelte ed utilizzo degli alimenti in funzione delle varie età e necessità della vita; quindi : quali alimenti, come associarli, come cuocerli, ecc.

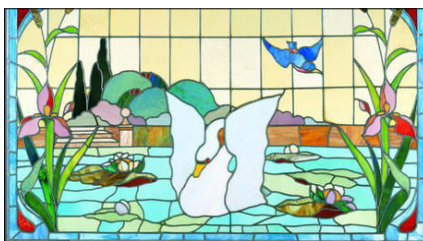


*Vittorio Bellei, medico, laurea a "La Sapienza" di Roma, specialista in ortopedia e traumatologia, si occupa di anti-invecchiamento sia dal punto di vista internistico che ortopedico.*

*Rolando Bolognino, biologo nutrizionista, docente al master in Scienze della Nutrizione e Dietetica a "La Sapienza", esperienze didattiche anche su gruppi di pazienti diversi (diabetici, nefropatici, sportivi, ecc.).*

**C. Villa Torlonia.** La più recente delle ville nobiliari romane,

conserva ancora un particolare fascino dovuto all'originalità del giardino all'inglese, uno dei pochi esempi a Roma, e alla ricca, e inaspettata quantità di edifici ed arredi artistici disseminati nel parco. Tra questi il più famoso è la Casina delle Civette, rielaborata nel 1917 dall'architetto Vincenzo Fasolo, con un fantasioso apparato decorativo in stile liberty. Le bellissime vetrate, tutte installate tra il 1908 e il 1930 costituiscono un "unicum" nel panorama artistico internazionale. Altri edifici sono il Casino Nobile (Valadier) con il Museo della Villa, il Casino dei Principi, ecc.



Nel parco grande e molto bello, c'è anche l'ingresso del bunker che Mussolini si fece costruire come rifugio antiaereo.

*Nota. Si può arrivare a Villa Torlonia (via Nomentana, 70) con l'autobus n.90 da Stazione Termini, oppure Metro Policlinico.*

Quota di partecipaz.: 8€ (Non Soci: 10€). Appuntam. a Villa Torlonia ore 10:00; inizio visita 10:20. Ref. Florida, cell. 349.7207660

**D. La Sinfonia n.1 di Mahler.** Gustav Mahler traghetto da un secolo all'altro l'eredità musicale di Bach, Beethoven e Wagner, proiettandola in quell'attualità che gli fu riconosciuta soltanto negli anni '70 del XX secolo. I suoi contemporanei non compresero infatti i nuovi universi musicali delle sue 10 Sinfonie, dove il sinfonismo post-wagneriano veniva audacemente "contaminato" con melodie ebraiche, marce militari, danze tzigane, canzoni per bambini e lieder, in un gigantesco affresco di forte impatto emotivo. Una summa dell'intero panorama musicale europeo in procinto di frantumarsi nella crisi culturale dell'imminente primo conflitto mondiale. "Il Titano", la sua Sinfonia n.1 del 1889, è già un esaustivo manifesto della poetica dello sfortunato compositore (una vita minata dalla malattia e dai molti lutti familiari), che ricercava nella contemplazione della natura un'intima consolazione al proprio destino infelice.



**E. Il cimitero acattolico.** Conosciuto a Roma con il nome



di cimitero protestante si trova in prossimità della Piramide Cestia. Grandi cipressi centenari, il prato verde che circonda parte delle tombe, la bianca piramide che svetta dietro la recinzione delle mura romane, insieme ai gatti che prendono il sole e passeggiano indisturbati tra le lapidi, con epitaffi scritti in tutte le lingue del mondo, conferiscono a questo piccolo cimitero uno stile unico ed inimitabile. Persone di tutte le fedi e nomi famosi sono sepolti in questo cimitero. Da Julius Goethe, figlio del poeta,

alla scrittrice A. Malvida von Meysenburg, dal poeta Shelley ad Antonio Gramsci, a John Keats e il suo amico Joseph Severn, e molti altri. Dopo la visita, per ... rinfrancare lo spirito proponiamo una puntatina a Eataly per acculturarci sul buon cibo e fare eventualmente una sosta in qualcuno dei diversi ristorantini della struttura.



Quota : 8€ (Non Soci : 10€) (pranzo escluso). Appuntamento: 10.30 alla Piramide (via Caio Cestio 6). Ref. Federica : cell. 333.8559142.