



Valbisagno News

Associazione Giovani Amici Uniti

QUADRIMESTRALE DELL'ASSOCIAZIONE GIOVANI AMICI UNITI - PIAZZA SUPPINI, 4 - GENOVA

n. 19 - Dicembre 2010

Un tocco di novità:

Cari lettori, questo notiziario ha una nuova veste tipografica. Dopo alcuni anni, pur mantenendo gli stessi obiettivi di: informare, evidenziare e discutere sulle varie problematiche della delegazione, abbiamo ritenuto opportuno dare un vestito più brioso, colorato...e considerando i tempi...non certamente brillanti.. un po' di colore pensiamo che ci possa aiutare ad essere più ottimisti. In questo numero abbiamo il piacere di pubblicare un articolo di un giovane giornalista, il dr. Emanuele Rossi al quale abbiamo chiesto una sua riflessione sulla solidarietà, parola spesso abusata, inflazionata, ma sovente è disattesa la sua applicazione.

Numerose iniziative solidali, gesti di abnegazione verso persone in difficoltà, sono tante volte sottaciute e cancellate da evidenti azioni di cinismo e crudeltà. Il nostro modo di operare, è quello di evidenziare, informare e raccontare fatti di cui siamo testimoni e a questo proposito l'iniziativa dei giovani della nostra associazione ci sembra un gesto di grande significato.

La redazione

Giovani e volontariato: la foresta che cresce



Recita un vecchio detto cinese che "Fa più rumore un albero che cade di una foresta che cresce". Visto il lavoro che faccio, è una frase che mi ha sempre dato da pensare. Proprio lavorando nella cronaca quotidiana di una città come Genova, ci si può rendere conto di quanto spesso l'informazione sia orientata verso ciò che colpisce, che crea scandalo, che fa paura e "rumore" piuttosto che dare spazio alle tante realtà che ogni giorno lavorano per rendere un po' più lieve il dolore di tanti e un po' migliore la realtà che le circonda. La foresta, che cresce, per l'appunto. Quella che mette radici, che non crolla. E soprattutto quello che non si considera è l'humus, il terreno, il nutrimento di questa "foresta", ossia, nel caso di cui stiamo parlando, il volontariato. Perché il volontariato solo raramente "fa notizia", come si suol dire nei giornali. Tradotto: fa vendere. Ma anche se non viene raccontato dai media, anche se può essere snobbato da molti, più interessati alle ultime nuove di calciomercato, è diventato uno dei pilastri su cui si regge la convivenza nelle città di oggi.

Già, perché in una situazione come quella odierna, con continui tagli allo stato sociale, sono

le associazioni e i cittadini stessi che devono supplire a ciò che lo Stato non è in grado di dare. È la loro volontà, la capacità di mettere da parte egoismo e noia il vero carburante che fa andare le ambulanze di una pubblica assistenza, i furgoni che portano il cibo ai senzatetto, i pullman dei ragazzi che partono per una gita in montagna. Tre esempi come tanti, che possiamo trovare ogni giorno davanti ai nostri occhi, spesso senza rendercene conto. Prendiamo un territorio come il nostro, l'alta Valbisagno. Se ci si mette un po' di impegno, ognuno di noi saprà enumerare almeno due-tre associazioni di volontari con i quali ha avuto a che fare nel corso della sua vita all'interno del suo quartiere. Questo a dimostrare quanto in realtà si tratti di una realtà diffusa sul territorio anche se frammentata e molto varia. Io, nella mia esperienza personale, ad esempio, posso dire di aver conosciuto e apprezzato il lavoro dei giovani che prestano servizio negli scout Agesci del Genova 23 (Canova), Genova 20 (Molassana), Genova 48 (Montesigiano) o nella A.C. R. della Doria. Ma sicuramente è una visione riduttiva, chiunque altro potrebbe aggiungerne. C'è un esempio che mi ha colpito, di recente: quello

dei militi della G.A.U: non per il loro prezioso lavoro di pubblica assistenza, ma perché sono riusciti, con il ricavato delle "Feste della Birra" organizzate nel corso degli ultimi due anni, a comprare un'ambulanza. Si sono fatti in quattro, ma per organizzare qualcosa che fosse in grado di fargli raccogliere fondi, divertendosi pure. Questo deve essere lo spirito che animi il volontariato dei più giovani: non si tratta di sacrificio, di un impegno gravoso, di grandi discorsi ideali, anzi: deve essere comunità, obiettivi concreti, passione. Perché, contrariamente a quanto potrebbe credere qualcuno che si basasse solo sulle immagini della tv, i giovani non sono solo quelli di "Amici" o del "Grande Fratello". Non sognano tutti/e di entrare nella scuderia di Lele Mora. O magari lo sognano pure, ma si realizzano davvero aiutando gli altri, prestando un po' del loro tempo. Sconfiggendo la pigrizia che alla fine di una giornata ti fa pensare "ma che ci vado a fare in sede, che si arrangino...". Racconta un mio amico, ex capo scout, che suo padre, vedendolo tornare ad ora tarda dall'ennesima riunione, gli diceva, con ironia, "Anche oggi sei andato a salvare il mondo?". Sì, anche oggi. Un pezzo alla volta.

Emanuele Rossi



Ringraziamenti... più ...

Da tempo ... dovevamo sostituire alcuni mezzi della pubblica Assistenza ormai troppo vecchi per garantire servizi adeguati, con il contributo di molti l'anno si chiude con l'acquisto di due nuovi mezzi della P.A. e la prospettiva di acquistare una nuova ambulanza nel 2011. Tutto questo si è realizzato grazie al contributo del 5 per mille e al ricavato delle Feste della Birra. In occasione della Festa "Arriva Babbo Natale" che si terrà sabato 18 dicembre in Piazza Suppini abbiamo il piacere di invitare tutti i cittadini all'inaugurazione dei nuovi mezzi della Pubblica Assistenza:

Fiat N. Doblo



Un grazie di cuore a tutte le persone che hanno scelto la G.A.U. nella campagna del 5 per mille. Nel ringraziarli vogliamo informarli dell'acquisto del nuovo mezzo della Pubblica Assistenza e della destinazione riservata a contributi sino ad oggi assegnati e ricevuti.

Il nuovo mezzo Fiat N. Doblo del costo di euro 23.500,00 è stato acquistato per i servizi di pubblica assistenza grazie al contributo di euro 19.331,79 ricevuto nel 2009 dalla donazione dell'anno 2007 e di euro 22.649,06 assegnati nel 2009 (non ancora ricevuti) relativi alla donazione del 2008 per un totale di Euro 41.980,85; dell'anno 2010 non conosciamo ancora l'importo del contributo assegnato e per il 2011 ci auguriamo venga confermata la legge senza i tagli previsti.

Tali importi sono stati così destinati: Euro 3.857,54 spesi per l'acquisto di attrezzature Euro 23.500,00 per l'acquisto del nuovo mezzo.

Nel 2011 il residuo dei contributi ricevuti dal 5 per mille pari a Euro 14.623,31 sommati alle oblazioni delle raccolte fondi dei calendari, cimiteri, sagre, dei servizi di trasporto di pubblica assistenza e di altre attività associative, saranno finalizzati all'acquisto di una nuova ambulanza (del costo non inferiore a Euro 50.000), che andrà a sostituire la nostra più vecchia ambulanza del 2001.

Ancora grazie!

Segue a pagina 2



*L'Associazione desidera porgere
gli Auguri di un sereno Natale e
Felice Anno Nuovo.*

*Un grazie particolare va a cittadini,
ditte, negozianti, imprese che
con il loro impegno continuano
a sostenere la G.A.U.*



**Vi ricordiamo che a gennaio inizia
la campagna per il tesseramento
associativo. Anche questa
è un'occasione per sostenere
l'associazione**

Promozione e valorizzazione dell' "Invecchiamento attivo"

Non tutti, forse, lo sappiamo, ma con la Legge Regionale n° 48 del 3 aprile 2009 siamo diventati una regione in cui le Istituzioni pongono in primo piano le problematiche degli anziani visti non più come un peso, ma come "risorse" per l'intera società. Riteniamo opportuno riportarne i punti salienti:

Articolo 1

1. Con la presente legge la Regione intende valorizzare la persona anziana, ultra sessantenne, affinché possa continuare a realizzare, per tutto l'arco della vita, un progetto gratificante, socialmente dignitoso, dotato di senso per sé e per la comunità di appartenenza.
2. A tal fine la Regione promuove e sostiene politiche a favore degli anziani, per favorire un invecchiamento attivo capace di valorizzare ogni persona come risorsa, rendendola protagonista del proprio futuro.
3. La Regione intende altresì contrastare i fenomeni di esclusione e discriminazione verso le persone anziane, sostenendo azioni che rimuovono gli ostacoli ad una piena inclusione sociale.

Articolo 2

1. La Regione.....persegue le finalità della presente legge mediante la programmazione, in favore delle persone anziane, di interventi coordinati nell'ambito della protezione e promozione sociale, del lavoro, della formazione permanente, della cultura e del turismo sociale, dello sport e del tempo libero.....
2. Omissis
3. Omissis

Articolo 3

(formazione permanente)

1. La Regione individua nell'educazione e nella formazione lungo l'arco della vita una modalità fondamentale per vivere da protagonisti la longevità ed in particolare:
 - a) Incentiva la mutua formazione inter ed intragenerazionale, tra appartenenti a culture differenti, riconoscendo e promuovendo il valore della differenza di genere.
 - b) Favorisce, anche con il concorso delle imprese e delle organizzazioni sindacali dei lavoratori, il ruolo attivo degli anziani nella trasmissione dei saperi alle nuove generazioni...
 - c) Valorizza e sostiene le attività delle Università Popolari a favore della terza età, comunque denominate, tese all'educazione non formale in diversi campi del sapere.
1. La Regione sostiene azioni volte a rendere le persone anziane capaci di affrontare le problematiche e le criticità connesse alla modernità ed, in particolare mira a sostenere percorsi formativi che siano finalizzati.
 - a) Progettare un invecchiamento attivo per i soggetti prossimi alla pensione e per gli anziani ancora giovani, ma già in pensione, con una particolare attenzione ai temi dell'impegno civile e della cittadinanza attiva.
 - b) Ridurre il digital divide e conoscere i servizi della rete informatica.
 - c) Promuovere stili di consumo intelligente ed ecocompatibili e gestire efficacemente il risparmio.
 - d) Perseguire la sicurezza stradale e domestica.
 - e) Facilitare la comprensione del tempo presente in tutti i suoi aspetti attraverso la proposta di occasioni e strumenti di approfondimento culturale su diversi temi, in particolare sociali, economici, storici ed artistici.

Articolo 4..... Omissis

Articolo 5

(prevenzione e benessere)

1. Al fine di prevenire processi in-

validanti fisici e psicologici, la Regione promuove azioni tese al mantenimento del benessere della persona durante l'invecchiamento, sostenendo la diffusione di corretti atti di vita, l'educazione motoria e fisica....

2. La Regione promuove politiche di sostegno alla persona anziana nel suo abituale contesto naturale, agevolando una vita di relazione attiva, al fine di prevenire i fenomeni di esclusione ed isolamento sociale e limitare l'ospedalizzazione e l'inserimento in strutture assistenziali e residenziali.

Articolo 6

1. Anche al fine di favorire la fruizione del patrimonio culturale, paesaggistico e ambientale della Liguria, la Regione sostiene iniziative di turismo sociale, facilitando l'accesso a eventi di teatro, cinema, mostre e musei e si avvale, al contempo del patrimonio di conoscenze degli anziani per promuovere la cultura e le tradizioni liguri all'esterno della regione stessa.

Articolo 7

(Impegno civile)

1. La Regione incentiva la partecipazione degli anziani alla vita della comunità locale, anche attraverso

l'impegno civile del volontariato in ruoli di cittadinanza attiva, responsabile e solidale.

2. Il volontariato attivo degli anziani costituisce una forma di promozione dell'invecchiamento attivo la realizzazione di progetti sociali utili alla comunità e al contempo finalizzati alla diffusione di una nuova cultura della vecchiaia.
3. I progetti di volontariato civile specifici per gli anziani possono essere promossi dagli Enti Locali e realizzati da Enti del Terzo Settore.

Articolo 8

(Nuove tecnologie)

1. Per consentire una fruizione più immediata e una maggiore diffusione dei servizi offerti alle persone anziane, la Regione:
 - a) Sostiene la diffusione e l'implementazione di strumenti tecnologicamente avanzati.
 - b) Promuove la stipula di accordi e convenzioni con Enti Locali e con soggetti pubblici e privati tesi ad agevolare, anche economicamente, l'utilizzo dei servizi stessi.

Articolo 9 e articolo 10 omissis

Firmato

Claudio Burlando

Segue da pagina 1

Fiat Punto



I nostri più sentiti ringraziamenti vanno ai giovani e meno giovani volontari della P.A. che da due anni organizzano la "Festa della birra" e li vede impegnati nelle due serate di festa ma anche nelle settimane precedenti, per curare tutta l'organizzazione affinché il divertimento e la buona riuscita siano assicurati.

Dobbiamo anche ringraziarli per lo spirito con cui vivono l'associazione, che è fatto di grande e costante impegno nelle notti e nelle giornate ... e non è poco ma guarda anche alla buona organizzazione dei servizi che devono garantire rapidità ma anche efficienza di uomini e mezzi.

È con questi principi che hanno pensato di organizzare nel 2009 e nel 2010 la Festa della Birra finalizzando il ricavato all'acquisto di un nuovo mezzo della P.A.

Con il ricavato di euro 1.773,70 (ricavato 2009) 5.079,73 (ricavato 2010) è stata acquistata una Fiat Punto del costo di euro 8.000,00 da utilizzare per i servizi ordinari di Pubblica Assistenza.

Un grazie va agli sponsor che hanno aderito a promuovere l'iniziativa, a tutti i volontari e alle persone che vi hanno partecipato.

Non è facile fare i conti ... con dei mezzi che hanno costi così elevati ... ma come sempre l'impegno e il contributo di tutti consente all'associazione di rispondere con efficienza ai bisogni dei cittadini.

Cari lettori, adesso ecco un invito per Voi, forse scontato, ma non lo è...

L'Associazione ha necessità di nuovi volontari giovani, pensionati, uomini e donne per i servizi di pubblica assistenza di urgenza e di accompagnamento, per la nuova attività di trasporto socio-assistenziale o per le altre attività associative.

La G.A.U. vi aspetta per darvi un caloroso benvenuto nella sua sede.

Qui potrete trovare nuovi amici che svolgono come volontari un'attività utilissima per gli altri ed anche appagante per se stessi. Con un sorriso vi diranno come il partecipare liberamente alla vita associativa sia una gioia e una soddisfazione, oltre che un orgoglio nel poter dire: anch'io faccio qualcosa per gli altri!

La partecipazione attiva e il volontariato sono il perno dell'associazionismo e l'indispensabile risorsa di una società civile e solidale. Vi attendiamo, allora, "grazie!"

Rosi

Mattin de Natale

*Za e çimme di monti,
da o Forte di Ratti
a in sce-a Croxe
splendeivan a-o sò,
anco-ascoso
derrè a Fontaneggi.*

*La in faccia,
da o Forte Diamante
o disco da lann-a, sbiadio,
o finiva o seu gio.*

*In sà e in là
quarache banco de nebbia
o sarsava in te l'aja,
sperdendose in çe.*

*Lea Natale
e in macchina andavo
pe a strada che ho facto
ciù votte da zoeno,
ma a pè.....*

*portavo
con animo mesto
doi fiori a-i mae morti,
lasciù a-o Camposanto
a San Sèi.*

Pierfranco Morando

Pierfranco Morando nasce 65 anni fa alla Ligorna (Ge) dove la sua famiglia ha profonde radici; ex operaio Italsider in pensione coltiva da sempre, assieme all'atletica ed in particolar modo al podismo che ha praticato per oltre 35 anni, la passione per la poesia. I suoi versi tuttavia sono sempre stati custoditi nel cassetto e soltanto da una decina di anni, da quando cioè ha incominciato a scrivere in dialetto genovese, hanno iniziato a circolare inizialmente tra una cerchia ristretta di amici per poi estendersi gradatamente a livelli più elevati. È, quella di Morando, una poesia semplice e diretta nel solco della tradizione, capace tuttavia di trasmettere, a chi l'ascolta o la legge, un intenso coinvolgimento emotivo.

Lecture con...te ha incontrato la poesia!!!

Il nostro consueto appuntamento con la lettura ad alta voce ha visto il suo primo approccio alla poesia giovedì 7 ottobre u.s. È stato ospite della nostra biblioteca "Capire perché" Pierfranco Morando che ha presentato le sue poesie dialettali descrivendo la personale assonanza con i poeti Firpo, Montale e Caproni suoi modelli fondamentali: un appuntamento riuscito magnificamente nella trasmissione di sensazioni e sentimenti, così come descritto nella testimonianza diretta di seguito riportata:

Dedicato ad un amico (il poeta sognatore)

"Mastro Pierfranco"

Leggendo la sua stupenda poesia "A o mæ partigian" mi sono resa conto che il nostro amico Morando Pierfranco è un grande poeta molto sensibile che, quando scrive poesie o versi sia in lingua che in dialetto, ti fa sentire nelle sue parole un forte sentimento e un profondo senso di armonia e sensibilità.

Parole che hanno un significato, una concretezza; parole limpide come un ruscello che scende giù dai monti e, mentre egli recita, vedi nei suoi occhi sprigionare una luce... la sua voce diventa emozionata ed in gola sembra che abbia un magone per il grande sentimento che solo lui sa trasmettere nell'esprimersi.

Colomba

150 anni di unità?

150 anni fa si faceva l'Italia. Niente più dogane, niente più oppressori, niente più campanilismi ma uno Stato unico e sovrano.

Orbene, dopo tanti anni a che punto siamo?

Esaminando alcune situazioni, forse oggi Garibaldi si toglierebbe la camicia e si stenderebbe con i Mille al sole (spazio permettendo):

da Genova a Catania in aereo occorrono cinque ore, da Milano ne basta una e mezza.

Al Nord se vai in moto senza casco sei sanzionato, al Sud se indossi il casco ti credono un rapinatore (sentito da abitanti del luogo).

In alcune città del Nord dalla spazzatura ricavano energia per il riscaldamento, a Napoli ne sono sommersi e non sanno che fare.

L'inno italiano è "Fratelli d'Italia" ma qualcuno vorrebbe "Va pensiero", la bandiera è il tricolore ma qualcun altro vorrebbe bruciarla, il simbolo della nostra cara Repubblica è lo stellone ma in qualche luogo si preferisce il sole delle alpi, siamo regioni unite sotto una sola bandiera ma c'è chi vuole la secessione e il federalismo con relativa autonomia, chi è al potere (e parlo di chiunque) si

barcamena per favorire tizio e caio in cambio di voti, mentre chi dovrebbe fare opposizione costruttiva (e parlo sempre in generale) si guarda intorno con fare smarrito... e si potrebbe continuare.

Cosa ci unisce? Le alluvioni che non guardano al Nord o al Sud, la malasanità che in alcuni luoghi è più marcata, in altri meno ma c'è, la crisi economica che comunque non è imparziale perché fa differenza tra chi è ricco con tutte le lettere maiuscole e che specula diventando sempre di più e chi è in cassa integrazione o disoccupato, la stupidità dei programmi televisivi che spacciano per sociologia lo spiare persone dentro una situazione irrealistica o che si compiacciono della morbosità che suscita il parlare di terrificanti delitti, l'uso sempre più diffuso di droga e alcool in ogni classe sociale, gli abusi sulle donne e i bambini, la distruzione progressiva di una lingua che il Sommo Poeta auspicava essere "una, cardinale e curiale" con violenze grammaticali al congiuntivo, al condizionale e con uso e abuso di raccapriccianti "assolutamente sì" e "assolutamente no" (o è sì o è no altrimenti è forse).

Però la tv ti propone la movi-

da a Milano e la casalinga al mercato e sei tranquillo che le cose vadano bene... Ma allora, questa Italia, cos'è? E' possibile che giornali e televisione parlino sempre e solo di brutture o scemenze?

Non siamo uniti solo quando gioca la Nazionale! Nella realtà di ogni giorno c'è chi si adopera per rendere migliore lo spazio proprio ed altrui e tende una mano al prossimo.

Perché assai raramente si parla del volontariato, della condizione di chi è solo e malato, della solidarietà che unisce gli uni agli altri - e non parlo di chi si scarica la coscienza donando un euro con sms- ma di chi si dedica agli altri con disinteresse, o di chi opera in favore degli altri per rendere vivibile al meglio un quartiere?

Certe realtà sembrano avulse da ogni interesse, forse perché non hanno risonanza mediatica ma esistono, eccome!

E' questo il filo sottile che unisce gli italiani e li rende un grande popolo a dispetto delle strombazzate politiche, della cattiva amministrazione locale, dei preconcetti che da sempre etichettano il grande derby d'Italia tra Nord e Sud e che fanno dire che per fortuna 150 anni fa non fosse di moda la tintarella ad ogni costo.

Eleonora

Itinerari di letteratura con immagini

Un uditorio attento ed interessato è il sogno di chi si cimenti a raccontare di letteratura in pubblico. La scelta degli argomenti relativi al corso di Letteratura alla Università popolare della Gau si ispira a questo intento.

Le conversazioni di letteratura con immagini si tengono nel mese di novembre 2010 e nei mesi di febbraio e marzo 2011 nella Biblioteca della Gau in Piazza Suppini, a cadenza settimanale.

Le tematiche variano in varie epoche storiche e culturali, cercando di far emergere aspetti coinvolgenti e stimolanti. Ad esempio gli Amori fatali. Precisando il significato di quell'aggettivo "fatale", come amore/ passione rovinosa, ci si avvia verso misteriosi labirinti, mettendo in rilievo le vicende appassionanti di alcune celebri coppie di innamorati.

Un altro tema è incentrato sulle Donne che scrivono, che hanno "cose da dire" rappresentando i propri immaginari, raccontando le

proprie storie. E che dire della "crisi" dei giovani, di cui tanto si parla in quest'epoca di veri o presunti "bamboccioni".

L'età dell'adolescenza e della giovinezza, è un percorso irto di ostacoli, disagi, paure verso tutto ciò che è il "non conosciuto".

Per comprendere meglio questo mondo, la letteratura contemporanea ci offre dei bei testi, considerati dei "cult" di varie generazioni.

Per febbraio sarà la volta dei "vizi capitali" e delle opere letterarie in cui essi compaiono a sorprendere e incuriosire chi vi si accosta.

La proiezione di video musicali, filmati, immagini, costituisce parte integrante delle nostre lezioni e ci sembra il modo più appropriato per far conoscere e amare la letteratura.

Giulia



Siamo andati in... Svizzera... ai mercatini di Natale!

La mattina del 4 dicembre del Genova il tempo è incerto, ma sul pullman non manca l'ottimismo, infatti lungo il viaggio il cielo si schiarisce, diventa terso, le cime innevate delle Alpi ci circondano: è uno splendore.

Incantati a guardare il panorama il tempo vola ed eccoci già al Gran San Bernardo, il viaggio prosegue tra chiacchiere e scherzi.

Subito dopo il pranzo ci dirigiamo verso Montreux. I mercatini sistemati sul lungo lago ci accolgono. Osserviamo gli oggetti esposti, ma subito ci colpisce il prezzo dei vari articoli: tutto è molto caro. Gli acquisti sono pochi: viene voglia di "guardare e non toccare", ma la bellezza del lago e le cime innevate che lo circondano ci regalano "gratis" uno splendido panorama. Si fa buio, ci dirigiamo a Berna per la cena e il pernottamento. Al risveglio ci avviamo alla scoperta dell'antica città di Berna, è presto, la città è ancora sonnolenta, così possiamo godere in tutta tranquillità la sua antica bellezza. Un giro sui mercatini, un pranzo veloce e poi fuori programma ci dirigiamo verso... Lucerna. Anche il lago dei Quattro Cantoni è splendido, la città è animata, osserviamo la cinta di mura e le numerose torri, attraversiamo il famoso "ponte di legno coperto", uno sguardo ai negozi,.....ma

si fa tardi, un lungo viaggio ci aspetta.

Arrivati in Piemonte la neve ci aspetta, ma l'autista è prudente, siamo tutti tranquilli, la neve si trasforma in pioggia.. siamo a Genova. Si è fatto tardi, i saluti sono rapidi, ma calorosi ci diciamo convinti..... "arrivederci alla prossima".



Montreux



Berna

La figura di un grande martire "Severino"

Raimondo Severino nato a Licata (Agrigento), contadino, durante la seconda guerra mondiale, venne ricoverato presso l'ospedale militare di Lavagna (Ge) l'8 settembre 1943 - il giorno più infausto, tragico, brutale, tristo e funereo che questo povero paese abbia superato - Severino ed altri due commilitoni suoi amici abbandonarono l'ospedale e, scegliendo la Resistenza, salirono sull'Appennino ligure, unendosi ai partigiani. Qui scelse il suo nome di battaglia: "Severino".

Catturato, i nazifascisti gli offrirono salva la vita perché si arruolasse nella R.S.I.; al suo rifiuto, venne torturato, ma riuscì a fuggire risalendo sull'Appennino e raggiungendo i suoi compagni. Catturato una seconda volta, venne ancora lungamente torturato e sevizato, infine il 21 maggio 1944 fu barbaramente fucilato sulla piazza di Borzonasca (vilipeso ed umiliato dalla popolazione locale). Anche in questa occasione, a differenza del suo amico "Giuseppe", rifiutò ancora di aderire alla R.S.I. per la seconda volta, scegliendo la morte.

Fulgido esempio di spirito di sacrificio, di fede e di coraggio, sia durante il martirio che durante il suo assassinio, a strenua difesa della democrazia, della giustizia e della libertà.

Ci auguriamo tanto che questo prode sia veramente di esempio a tutti, nessuno escluso!

Io e "Bini" (Giovanni Serbantini), quali testimoni oculari, lo proponemmo per ben due volte, per la Medaglia d'Oro al V.M., ma purtroppo non gli venne assegnata neppure una modesta Croce al merito di Guerra. Questa è la giustizia per la quale "Severino" aveva combattuto tenacemente fino all'ultimo respiro!

Fu il primo caduto della ben nota e gloriosa "Banda Cichero". È un eroe semplice e generoso, indimenticabile sotto ogni aspetto. Da tutti ricordato come un eroe semplice e generoso, indimenticabile tranne che per lo Stato italiano per il quale "Severino" dette la vita.

Michele Campanella "Gino"

Il Boom della ginnastica vertebrale

Nella nostra società, abbiamo assistito e assistiamo, allo sviluppo di fenomeni culturali che influenzano anche il campo del movimento e dell'attività fisica.

La cura del corpo e della persona, passa attraverso questi cambiamenti culturali.

Per fare un esempio è un po' passata di moda la figura del palestrato, del culturista o della culturista che utilizzavano metodi anche poco salutari per sviluppare all'estremo i propri muscoli!

I mass media e soprattutto la televisione propongono modelli fisici poco reali. In ogni trasmissione vediamo ragazze molto magre e nello stesso tempo molto procaci, che corrispondono a una tipologia spesso costruita anche artificialmente con interventi chirurgici.

L'immagine e l'apparire condizionano molto la nostra società, soprattutto le adolescenti, che sono le persone più a rischio. È importante e doveroso per chi lavora come me da anni con giovani e ragazzi, trasmettere che una sana attività fisica, che sia anche ludica, che aggregi le persone e che sia anche condivisione di scopi e intenti, è sicuramente l'attività

che più favorisce lo sviluppo e il rispetto della persona nella sua interezza psicofisica.

Lo stile di vita spesso sedentario e nello stesso tempo caotico, ha portato all'aumento di alcune patologie, come ad esempio, il mal di schiena e i problemi di postura. La Ginnastica Vertebrale è nata da un'esigenza di molte persone che hanno problemi dovuti a dolori muscolari o scheletrici o semplicemente che desiderano migliorare la postura.

Medici e fisioterapisti sono concordi sul fatto, che per alleviare dolori quali: cervicografie, lom-

balgie, sciatalgie, è necessario un tipo di ginnastica che richiede un livello di attenzione molto alto. Lo svolgimento di esercizi svolti lentamente e ripetuti assiduamente permettono il massimo controllo e la concentrazione sul benessere fisico che si prova durante l'esecuzione.

La ginnastica Vertebrale e Posturale, non è esclusivamente riabilitativa. Credo che ci sia un cambiamento e una consapevolezza maggiore da parte di molte persone, confermato dall'aumento davvero consistente del numero degli iscritti!

Avere un buon rapporto con

il nostro corpo, conoscerlo e ascoltarlo, ma anche accettarlo nelle sue diversità e nei limiti, aiuta ad avere un atteggiamento positivo. Il nostro apparato muscolare è strettamente collegato al nostro umore e al nostro modo di affrontare le situazioni. Liberare il corpo da tensioni, magari facendo due grandi respiri prima di una decisione importante o stressante, aiuta

il benessere globale della persona! La ginnastica vertebrale e posturale ci aiuta a focalizzare alcune posizioni, si impara ad assumere posizioni corrette anche durante la vita quotidiana: stare in piedi, stare seduti a leggere o alla tv, stare seduti alla scrivania, sollevare pesi, portare borse o zaini e anche dormire!

Antonella



Lo sapevate che...

Ragazzi, in questi giorni, saltellando in qua e in là in su e in giù per gli scaffali della Biblioteca della GAU mi sono imbattuto in un articolo che ha catturato la mia attenzione...

Lo sapevate che leggere fa bene?

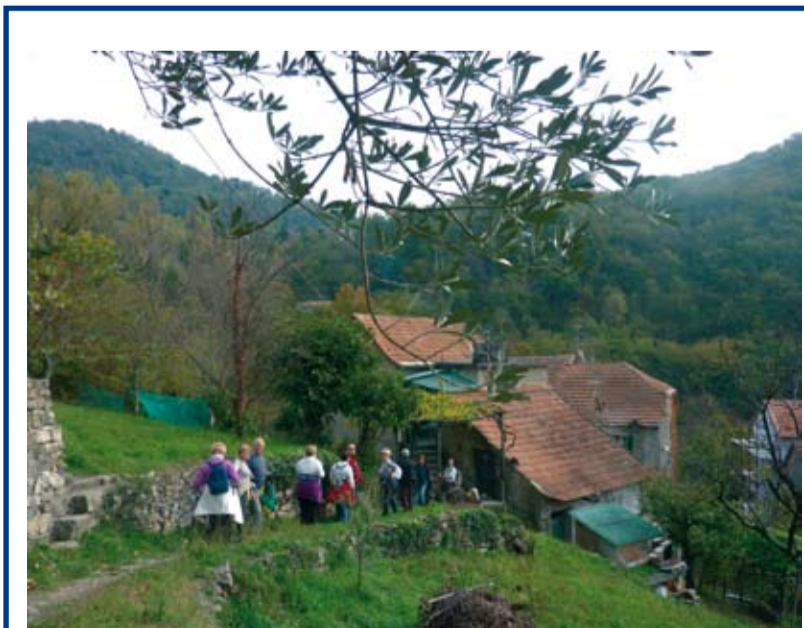
"Siiii" (direte voi in coro): alla cultura, alla conoscenza, al sapere in generale e non solo (dico io che ho letto l'ar-

ticoletto), fa bene anche al P.I.L. (Prodotto. Interno Lordo) cioè sembra, dalla ricerca statistica universitaria, che nelle Regioni dove si legge di più e non solo libri di scuola e di lavoro, sia più alta la produttività e la crescita economica... Insomma, leggere di più (ma anche andare di più al cinema, nei musei, a teatro) porta ad ottenere risultati economici più positivi.- La

presenza di libri in una casa migliora il rendimento scolastico dei ragazzi che viene invece influenzato negativamente dalla presenza di più televisioni e vari cellulari.- Allora leggere è un Buon Investimento e penso che, osservando la tabella statistica dove l'Italia è al terz'ultimo posto nella classifica dei Paesi Europei, forse è anche per questa ragione che il Paese è povero e indebitato..

Forza allora, bisogna investire di più e meglio un po' di tempo libero: un buon libro è veramente un ottimo investimento, forse non proprio immediato ma in futuro capace di arricchire la facoltà di poter ragionevolmente e liberamente scegliere tra ciò che è un consumo primario e reale da un consumo unicamente voluttuario...Più LIBRI più LIBERI come devo aver letto saltellando per qualche altra Biblioteca..... Cosa ne dite?, io vi aspetto sempre qui, tra i libri della GAU.

Un caloroso ciao dal vostro grillo di biblioteca



Chiedete in Associazione il programma di "Genova cammina"

Educazione Sanitaria: il medico consiglia

Nell'ultima riunione della redazione del giornalino è stato proposto di inserire tra le varie rubriche anche quella del "Medico consiglia". Pensiamo che il titolo "educazione sanitaria" sia appropriato almeno per due motivi:

- Attualmente, non esistono programmi in tv, giornali o riviste ecc. che non abbiano un loro spazio dedicato alla discussione di malattie con sintomi e terapia.

- Basta un rapido collegamento ad internet e le risposte alle varie domande sono disponibili, per cui ci sembra ripetitivo seguire tale linea, mentre può essere utile sottolineare alcuni consigli e suggerimenti.

Certamente parlare di benefici di una attenta alimentazione e un regolare esercizio fisico in questo periodo invernale e di festa, dove la tentazione della buona tavola e le numerose e accattivanti confezioni di dolci non è sicuramente appropriato, ma crediamo che sia doveroso sottolineare alcune regole che possono aiutarci a stare meglio.

L'esercizio fisico, accompagna ad una corretta alimentazione ci permette di evitare di arrivare a una condizione di sovrappeso, o peggio di obesità e prevenire in modo certo alcune malattie che attualmente sono tra le più frequenti:

- Patologie Cardio-Vascolari (infarti del miocardio).
- Ictus, disturbi visivi, arteriopatie.
- Malattie Croniche (Ipertensione Arteriosa, Diabete, della Apparato Respiratorio).
- Malattie Tumorali.
- Senza trascurare di sottolineare l'indiscusso beneficio sul benessere psichico.

La domanda che spesso viene fatta è:

"Quanto esercizio fisico bisogna fare per avere benefici?"

Non bisogna esagerare...si inizia con 30 minuti di attività fisica, tre, cinque volte la settimana.

Cosa fare?

Scegliere un'attività che può essere facilmente attuata, che piaccia e che può essere seguita nel tempo: (piscina, palestra, camminare, bici).

Cosa fare per iniziare?

Basta iniziare a camminare 10 minuti e poi in seguito aumentare gradualmente.

Occorre ricordare che sebbene i rischi di una vita sedentaria possono provocare numerose patologie, non va dimenticato che è altrettanto rischioso iniziare una attività fisica al di sopra delle proprie possibilità, per cui è necessario consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare qualsiasi attività sportiva, ma soprattutto, se, iniziata l'attività fisica, ci si accorge di avvertire alcuni sintomi che non erano precedentemente presenti, occorre essere prudenti.

Un'idea di quante calorie possono essere bruciate in un'ora di attività fisica?

150-200 se cammina a passo regolare.
250-300 se a passo sostenuto.
270-350 se pratica giardinaggio.
400-480 se nuota
540-620 se va in bicicletta
650-750 se corre.

Ma a quante calorie corrispondono i vari alimenti?

A questa domanda dato il periodo festivo...e i numerosi alimenti a disposizione risponderemo...in seguito al prossimo notiziario.

Redazione

Responsabile: Enrico Rizza
Ester Brunengo - Rosi Ferro - Eros Paramonti

Gruppo di lavoro:
Mara Battini - Antonella Chiesa - Niki Ganduglia
Eleonora Massa - Giulia Merlano
Elena Sturaro - Lorena Valdata

Hanno collaborato a questo numero:
Emanuele Rossi - Michele Campanella "Gino"
Pierfranco Morando - Colomba Calzone - Ester Brunengo
Antonella Chiesa - Giulia Merlano - Eleonora Massa
Enrico Rizza - Rosi Ferro - Elena Sturaro

Per informazioni e prenotazioni
segreteria G.A.U. tel. 010 802344