



Valbisagno News

Associazione Giovani Amici Uniti

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

n. 23 - Dicembre 2011

Emergenza alluvione: la GAU in campo

La natura ha colpito di nuovo e si è vendicata dello scempio edilizio che è stato fatto in tutti questi anni. Ma oggi come 40 anni fa, tutti i genovesi si sono rimboccati le maniche e file di ragazzi con pala e stivali hanno attraversato le strade per recarsi a spalare ovunque fosse necessario, senza lamentarsi, ma incoraggiandosi a vicenda, proprio come i loro genitori avevano fatto tanto tempo prima.

La nostra Associazione ha messo in campo quasi tutti i suoi componenti, ma la parte del leone, come sempre in questi casi, l'ha fatta la Pubblica Assistenza. Le squadre erano in stato di allerta ventiquattrore su ventiquattro e i soccorsi prestati sono stati a decine. Alcuni tra i nostri più "forzuti" si sono recati a spalare in Piazzale Adriatico, gli altri, appunto, giravano la città per prestare soccorso o assicurare la continuità del-



le terapie a quei pazienti che ne necessitavano.

Nella nostra struttura hanno trovato rifugio persone sfollate a cui la furia dell'acqua ha strappato tutto e che sono state amorevolmente accudite, sia materialmente che psicologicamente. Abbiamo ospitato anche squadre della Croce Rossa e per tutti, grazie ai volontari della cucina, c'era sempre un pasto caldo

mezzogiorno e sera. Nel nostro salone è stato allestito un Centro di Accoglienza per sostituire momentaneamente quello di piazzale Adriatico, purtroppo alluvionato.

Ebbene, sono arrivati sacchi con abiti, scarpe, coperte, giacconi, biancheria per sopperire alle prime necessità delle persone che hanno perso tutto. Anche qui il cuore dei genovesi, "Prataioli" nel

nostro caso, si è dimostrato enorme: siamo gente che "stringe i denti e ride poco" ma nel bisogno non siamo taccagni, anzi ci facciamo in quattro per aiutare. Ciò che mi ha colpito è stata la dignità di coloro che venivano a ritirare il necessario: il diritto ad avere, non era supportato da arroganza, ma da tanta umiltà, quasi con paura di chiedere ciò che competeva loro. Sembravano scusarsi

per aver perso tutto e per il disturbo che arrecavano venendo a chiedere aiuto.

Lo sforzo per coordinare il tutto è stato titanico ma ancora una volta senza clamore né applausi, la Gau ha fatto ciò per cui è nata: aiutare coloro che hanno bisogno e stringersi tutti insieme come una sola forza per perseguire il proprio scopo.

Eleonora



Piove sempre sul bagnato

L'alluvione a Genova ha coinciso con un momento storico, secondo me decisivo, passato in quel momento in secondo piano visto l'emergenza in cui ci trovavamo: importante era ripulire tutta la città. Una città che improvvisamente è stata allagata da fango e detriti, in luoghi e punti diversi.

La cosa meravigliosa è stata vedere come in pochi giorni Genova e i suoi abitanti hanno rialzato la testa con orgoglio nonostante grandi ferite e dolori!

Ho visto piangere persone che hanno perso tutto quello che avevano e mi sono fatta molte domande sul perché sia potuto accadere, perché siamo stati colti impreparati e di chi sono le responsabilità? Ho cercato di capire perché una notizia di allerta così grave, non aveva ottenuto l'effetto dovuto, cioè di rimanere tutti a casa!

In questi ultimi anni ci siamo assuefatti a notizie di tutti i generi, ma sopra tutto noti-

zie false e falsate. È mancata la fiducia nelle istituzioni, nelle figure istituzionali, nelle persone che ci hanno governato e portato a questa apatia totale.

Credo che non sia utopia pensare che tutto questo si può cambiare e la dimostrazione è stata la volontà di tutti quelli che hanno faticosamente spalato! I giovani chiamati angeli del fango, in ricordo dell'alluvione del '70, con forza, coraggio, orgoglio e anche quella spensieratezza tipica dei ragazzi hanno aiutato a ripulire ogni angolo della nostra città.

Il ricordo di quelle povere vite spezzate solo perché andavano o tornavano da scuola, ci deve fare da monito. Non addormentiamoci ancora, siamo responsabili di noi stessi, dei nostri figli! Ho pensato molto al valore della vita che è il bene più importante che abbiamo e che comprende anche il bene comune.

Il modello di società che negli ultimi anni ci hanno proposto, pensava solo al pro-

prio interesse personale, alle proprie vicende personali. L'egoismo di chi sta meglio e si può comprare tutto e tutti. Credo e spero che si ritorni a una responsabilità civile e morale di tutto quello che è il bene comune e che appartiene a tutti; mi riferisco a tutti i tagli che sono stati fatti alla scuola, alla sanità, alle associazioni che vivono di volontariato e possono operare solo se arriva qualche aiuto dalle istituzioni!

I tagli che sono stati fatti si ripercuotono sulla comunità e sulle famiglie. In questi giorni ho sentito una notizia a radio 19, che diceva che a Genova ci sono moltissimi bambini mal nutriti e poco vestiti perché i genitori non hanno la possibilità economica di soddisfare queste esigenze primarie vitali! La responsabilità di chi ha di più è maggiore, sentiamo parlare di equità ma non si pensa che a volte per risolvere i problemi basti solo la volontà!

Antonella



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

Nuova nata in casa GAU...

Il 25 settembre u.s. la P.A. Gau ha inaugurato la nuova ambulanza "Lidia" - dedicata alla mamma del nostro ex presidente Sergio Burlando e con madrina la nipote Maria Teresa - acquistata anche con i proventi del 5 per mille e le serigrafie donate con parte del ricavato della Festa della birra. Sono intervenute numerose Consorelle, anche da fuori Genova, il presidente regionale dell'Anpasdott. Bernardo Ardoino - che ci ha donato la bandiera e la targa,

il 118 nella persona dell'operatore Stefano Conte, il sindaco rappresentato dal consigliere comunale Gianpaolo Malatesta, il Municipio IV Valbisagno con l'assessore alla cultura Sergio Pagnoni, la Provincia nella persona dell'assessore Piero Fossati, Don Isidoro che ha benedetto la nuova vettura e tante persone anche al di fuori dell'Associazione, incuriosite per quello che stava accadendo. Le Consorelle intervenute con le macchine d'epoca hanno sfilato

in mattinata per le vie cittadine. I nostri responsabili avevano programmato per il pomeriggio alcune dimostrazioni da effettuare con le vetture storiche presenti. Le Pubbliche Assistenze hanno accettato con entusiasmo questa proposta e con la nostra collaborazione, hanno dilettato i presenti con alcune simulazioni di come avvenivano i soccorsi nel passato. I nostri militi hanno poi mostrato come si effettua oggi lo stesso intervento; a seguire i discorsi di rito e tra tanta commozione, la benedizione e il taglio del nastro inaugurale della nuova macchina.

Questo è il momento più emozionante, perché al taglio del nastro segue il saluto a sirene spiegate di tutti mezzi di soccorso presenti, con il successivo giro del quartiere in fila indiana con lampeggianti e sirene in funzione. Le persone che si incontrano per via salutano, sorridono, si affacciano ai balconi, qualcuna si tappa le orecchie e perché no, forse ci manda a quel paese per il baccano, ma Vi assicuro che l'emozione per chi è in questo festoso corteo è enorme. I ringraziamenti sono d'obbligo: in primis a tutti Voi che con una

firma avete reso possibile la realizzazione di un nuovo sogno, poi a tutti militi della P.A. che per giorni hanno studiato, fatto e disfatto, progettato e mandato a monte le cose affinché tutto potesse essere pronto e perfetto per questo grande momento, a chi in cucina ha preparato e servito pasti per circa 120 persone, a chi è stato all'accoglienza, a coloro che hanno condotto i militi delle altre Consorelle nel tour dei locali, a chi ha partecipato alle dimostrazioni, a chi per l'ennesima volta ha impersonato la vittima di incidente stradale, a chi ha spiegato cosa accadeva, a chi ha pulito e lucidato, a chi ha imbian-

cato, alle Pubbliche Assistenze che ci hanno onorato della loro presenza, a chi ha semplicemente partecipato. Grazie a tutti, quindi, e arrivederci alla prossima festa nel grande cuore della Gau: la Pubblica Assistenza.

Eleonora



Introduzione alle fasi del soccorso

Nel corso della storia arrivano ai giorni nostri documenti che ci parlano delle origini dei servizi di emergenza. Fin dal 1700 i francesi incominciarono a trasportare i soldati feriti lontano dalle zone di guerra in modo che essi potessero usufruire di una adeguata assistenza medico-sanitaria lontano dai campi di battaglia.

Successivamente nel corso di altre guerre e in particolare durante il conflitto civile americano un'infermiera, Clara Barton, diede inizio ad un servizio di trasporto e primo soccorso sul campo per i soldati feriti.

In seguito la stessa Barton contribuì a fondare la "Croce Rossa Americana". Un altro importante documento ci arriva dalla prima guerra mondiale, dove per la prima volta in questo ambito molti volontari si unirono alle unità di soccorso mobili operanti sul campo. Vista la grande utilità in termini di vite salvate, questo tipo di servizio ebbe un'espansione notevole nel corso degli anni successivi. Durante la guerra di Corea e del Vietnam il servizio di soccorso sul campo ebbe un'ulteriore evoluzione non solo in capo militare ma anche in ambito civile: infatti durante e dopo questi conflitti nacquero, specialmente negli U.S.A., i primi centri specializzati per il trattamento delle patologie traumatiche, ma i servizi di ambulanze civili veri e propri furono inaugurati in alcune delle principali città americane nei primi anni del 1900.

Si trattava principalmente di un servizio di trasporto che solo in alcune occasioni offriva un elementare servizio di assistenza medico-sanitaria di emergenza.

Ben presto però venne riconosciuta l'importanza di garantire un minimo di assistenza medica direttamente sul luogo dell'incidente e una svolta fondamentale la si ebbe per merito di Peter Safar (medico rianimatore americano) che grazie al suo lavoro svolto negli anni '60 creò un codice di comportamento riguardo alle manovre rianimate

emotivo. Le varie situazioni nelle quali ci si può trovare espongono il soccorritore a stress importanti imparare a gestire queste situazioni è fondamentale per la conservazione dell'integrità psicofisica del soccorritore.

La vista di un cadavere o di un paziente con ferite esposte, con emorragie o amputazioni, può provocare notevoli sconvolgimenti emotivi; esiste il rischio di essere esposti al contagio di malattie infettive o di essere coinvolti da un paziente con disturbi della personalità. I pazienti con sospette patologie di origine psichiatrica possono rivelarsi particolarmente pericolosi, perché è difficile anche per un soccorritore esperto prevederne atti e comportamenti. Il rischio con questo tipo di pazienti si estende anche ad eventuali soggetti che in quel momento sono presenti nell'area dell'evento.

In ogni caso, e in ogni tipo di situazione, rimanere e agire in sicurezza significa garantire il soccorso ed essere in grado di non diventare una vittima della circostanza che ha causato la necessità dell'intervento.

Il soccorritore che diventa vittima, è di scarsa o nessuna utilità ai pazienti e potrà correre il rischio di mettere in pericolo la sicurezza di altri operatori del soccorso (vigili del fuoco, Polizia ecc.). Se la squadra di soccorso diventa vittima di una situazione di emergenza dovrà intervenire un'altra squadra togliendo così disponibilità al territorio per un'ulteriore situazione d'emergenza.

Michele Camoriano
Resp. Formaz. P.A. GAU



Simulazione d'intervento

rie di base (massaggio cardiaco, ventilazione artificiale), aumentando le possibilità di salvezza del paziente durante il trasporto verso l'ospedale. Il gioco era fatto, nascevano così le prime strutture di pubblica assistenza. Arrivando ai giorni nostri e sottolineando l'importanza dello svolgimento della nostra mansione, risulta comprensibile l'importanza di un'adeguata formazione professionale e personale. Questo in primo luogo per offrire un buon servizio al paziente e successivamente per avere una maggiore tranquillità nella gestione dell'intervento. La formazione del volontario soccorritore inizia dalla propria sicurezza durante tutte le fasi dell'intervento.

Nell'attività del soccorritore si è sottoposti a notevoli rischi dal punto di vista ambientale, fisico ed

Prevenire è meglio che curare

Cari lettori, per quanto riguarda la prevenzione nel campo sanitario, ci è sembrato opportuno dare voce a un tema particolarmente importante: il tumore della mammella. Si tratta di una patologia, che seppur molto frequente e a volte molto grave, grazie alla prevenzione è possibile combattere.

Grazie al Dr Flavio Guasone per la collaborazione e la disponibilità, ma soprattutto per l'estrema chiarezza nell'affrontare tale argomento.

Il tumore al seno colpisce 1 donna su 10. È il tumore più frequente nelle donne e rappresenta circa il 25% dei tumori femminili; è la prima causa di mortalità per tumore nel sesso femminile (circa il 17% dei decessi per causa oncologica).

È in costante aumento, sono infatti diagnosticati circa 37000 casi all'anno, ma fortunatamente la mortalità è in diminuzione. Questo fatto è dovuto alla prevenzione, al continuo sviluppo delle tecniche radiologiche, chirurgiche e delle terapie mediche e radioterapiche.

I fattori di rischio sono:

- l'età: vi è un aumento dai 40-50 anni,
- gli stili di vita dannosi: alimentazione povera di frutta e verdura, ricca di grassi animali (ottima la dieta mediterranea), la sedentarietà, il fumo, l'obesità,
- una prima mestruazione precoce ed una menopausa tardiva (oltre i 55 anni), il non avere allattato, la prima gravidanza dopo i 35 anni,
- la familiarità: per il 10% circa dei tumori si può parlare di ereditarietà per una mutazione generica. Con un semplice prelievo di sangue, in pazienti selezionati, si può stimare il rischio di contrarre un tumore sulla base del corredo genetico, bisogna capire però che avere ereditato la mutazione NON significa essere certi di contrarre prima o poi la malattia.

La **prevenzione** rimane la "cura" migliore (prima viene diagnosticato maggiori sono le possibilità di guarigione) per questo è consigliabile, a partire dai 20 anni, fare una **autopalpazione** tra il settimo ed il quattordicesimo giorno di mestruazione perché le modificazioni della mammella dovute al ciclo possono creare allarmismi ingiustificati.

Dai 20 anni, oltre alla autopalpazione, è bene fare una **visita Senologica** annuale ed una **Ecografia** (che verrà ripetuta su richiesta dello Specialista).

Dai 30 ai 40 anni è consigliata la visita Senologica e la Ecografia annuale.

Dai 40 anni in poi è consigliata la visita Senologica e la Mammografia annuale, tuttavia in molti casi, per la struttura della mammella, bisogna integrare la Mammografia con la Ecografia.

Altri esami "più specifici" come la **Risonanza Magnetica** devono essere richiesti dallo specialista Radiologo, Senologo od Oncologo e solo in casi molto selezionati.

Ci sono delle **situazioni particolari** che devono indurre la paziente a rivolgersi al Curante e quindi allo Specialista quali: una retrazione della cute, un arrossamento localizzato, una retrazione del capezzolo, una secrezione del capezzolo o ovviamente la comparsa di un nodulo.

Se da un esame mammografico od ecografico si evidenzia un nodulo, solido o cistico, bisogna eseguire un **agoaspirato** per capire di cosa si tratta. L'esame si fa utilizzando una comune siringa con un ago sottile e procura solo un fastidio e si esegue ambulatorialmente. Il mio consiglio è quello di fare sempre un agoaspirato in caso di scoperta di un nodulo e di NON rimandare mai il controllo a tre o sei mesi come talora consigliato (**ricorda: la prevenzione Ti salva la vita**).

La terapia del tumore al seno:

- Chirurgica con interventi sempre più limitati, es.: quadrantectomia, biopsia del linfonodo sentinella senza dover asportare tutti i linfonodi ascellari, con il ricovero di una sola notte. Una particolare tecnica è la **chirurgia Oncoplastica** che permette di ottenere una radicalità oncologica unita ad un ottimo risultato estetico, cosa particolarmente gradita alle signore.
- Radioterapica consente di andare a "sterilizzare" il campo operatorio massimizzando gli effetti della chirurgia ed è imprescindibile da quest'ultima.
- Medica sia essa chemioterapia o terapia ormonale che viene decisa dallo Specialista Oncologo in base al tipo di tumore.

Presso L'Ospedale Villa Scassi di Sampierdarena è possibile seguire una paziente in tutto l'iter sia diagnostico che terapeutico; in particolare sono a disposizione per ogni eventuale chiarimento. **Dott. Flavio Guasone**, responsabile Day-surgery multidisciplinare (0104102-836, 839).

Dietro le quinte delle nostre belle sagre

È paragonabile ad un colorato caleidoscopio il calendario delle sagre G.A.U.: una per ogni mese e per ogni palato goloso...

Si, l'obbiettivo è proprio quello di conquistare, con gustosi ed allettanti manicaretti, un numero sempre più alto di adesioni e di partecipazione.

Tutto ciò comporta, ad ogni evento che si ripete, un notevole impegno per tutta l'Associazione ma, ovviamente, sono le nostre Cuoche e i nostri Cuochi, con i loro collaboratori volontari, che entrano in un

vorticoso, intenso, frenetico lavoro, di regola sconosciuto ai più: si passa dall'organizzazione economica dell'acquisto degli alimenti alla loro preparazione e cottura, eseguita con cura, grande capacità e bravura: la fatica, il calore dei fuochi, il vapore... e la cucina diventa una fucina dove le temperature viaggiano al rialzo... ma si continua a lavorare e pare quasi che la stanchezza non esista... Il traguardo è sempre quello: realizzare una bella "Festa" che sia di gradimento per tutti ed

invero l'obbiettivo viene raggiunto appieno, infatti i "piatti" delle nostre sagre sono apprezzati dai molti partecipanti alle "tavolate" con presenze, calcolate, per una media di 190/200 coperti ogni evento; non male, vero?!

Poi c'è tutto il resto: il "banco delle frittelle" dove i volontari, sin dal mattino e senza tregua, elaborano e distribuiscono focaccine, ripiene e non, frittelle, dolci e salate, che attraggono sempre e son come le ciliegie: più ne mangi, più ne mangresti... per non parlare, poi, delle bevande: varie ed indispensabili distribuite, senza soluzione di continuità, per tutta la durata della sagra....

Volontari di servizio ai tavoli, agli stands, in cucina..., volontari che allestiscono: montano e smontano palchi, punti di ristoro, "sale da pranzo" ed altri ancora che si curano dei suoni, delle luci, delle riprese filmate di tutti gli eventi e degli spettacoli, che non mancano mai durante lo svolgimento di questi nostri appuntamenti con la cucina ed i piaceri della tavola.



Il fine di tutto ciò, però, non vuole essere solo una bella "mangiata" in allegra e spensierata compagnia...che, comunque, è già un bell'obbiettivo; va ben oltre, infatti, la motivazione di queste sagre ed il loro scopo fondamentale è quello di permettere all'Associazione l'autogestione e la possibilità materiale di garantire le proprie attività nel sociale, verso gli anziani ed anche verso i ragazzi, affiancandosi agli Enti locali, ma sostenendo pesanti costi reali, legati alla propria organizzazione, che vanno ben al di là dell'impegno gratuito

offerto dai volontari. Il ricavo delle nostre sagre ed il 5 per mille devoluto sono, in questo particolare, difficile momento economico e di disconoscimento del volontariato, la vera fonte che alimenta l'operato e la presenza dell'Associazione sul territorio: esserci, aiutare, soccorrere, vivere con gli altri e per gli altri è da sempre stato il nostro obbiettivo..., grazie se ci darete la possibilità di continuare e ancora grazie a tutti per il sostegno e la splendida collaborazione!

Elena



Camminare è bello... insieme di più

Vi parlerò oggi di un'esperienza che è sintomo della continua crescita della nostra Associazione; mi riferisco ad alcuni soci GAU iscritti al Gruppo Escursionistico "Amici a zozzo". Questo gruppo è nato in sordina alcuni anni fa grazie all'impegno di Giacomo Turco, un'esperta Guida Nazionale FIE che vi ha dedicato molto del suo tempo; il gruppo si è via via infoltito per merito della sua capacità e della sua pazienza. L'attività si è intensificata (da una cadenza mensile siamo oggi arrivati ad una cadenza quasi settimanale) e la nostra guida anche se ha avuto il supporto delle Guide del Tempo Libero Coop ha cominciato a sentire il peso dell'impegno assunto.

È così che alcuni di noi (precisamente nove) hanno deciso di andare in suo aiuto e hanno scelto di partecipare ad un corso per "Accompagnatore Regionale" presso il Comitato della FIE, Federazione Italiana Escursionisti, a Sampierdarena: un impegno non da poco visto che il corso è durato circa sei mesi.

Tutti i lunedì sera, partenza ore 21, due auto e due equipaggi (parcheggiare a Sampierdarena è veramente un'impresa), ciascuno con la sua cartella, quaderno degli appunti, cartina, bussola, goniometro, righello: questi sono stati gli strumenti delle nostre lezioni per tutta la durata del corso, per imparare ad individuare sulle cartine ruscelli, rilievi, pianure, altitudini, curve di livello etc.

E poi ci sono stati gli impegni casalinghi: rileggere, ripassare, esercitarsi, tante accese discussioni ma anche tante risate!!!

Abbiamo imparato ad individuare i luoghi, a calcolare le distanze e i

dislivelli, ad orientarci, ma abbiamo anche imparato a riconoscere piante, animali, rocce e le peculiarità dei nostri territori.

L'otto di ottobre partenza quasi all'alba alla volta dei Piani di Praglia, lì ci attende l'ultima prova: dobbiamo dimostrare di essere in grado di preparare e valutare su carta un percorso e saperlo condurre sul terreno individuando il sentiero attraverso il calcolo della direzione da seguire e l'osservazione dell'ambiente che ci circonda. Certo non è un esame di maturità ma un po' di apprensione c'è: capirete che non è facile rimediare una brutta figura alla nostra età. Risultato: TUTTI PROMOSSI!!! Adesso ci attende un anno di tirocinio ma cominceremo da subito a mettere la nostra esperienza a disposizione dell'Associazione.

I nostri trekking oltre ad essere una sana pratica, saranno un modo per vivere consapevolmente l'ambiente, imparando a guardarsi attorno e ad osservare tutto ciò

che la natura ci offre per poterne godere pienamente.

Oltre alle varie escursioni in giro per la Liguria, abbiamo già organizzato la visione di filmati sui Parchi Liguri, una giornata di birdwatching ad Arenzano per l'arrivo dei bianconi provenienti da Gibilterra e una giornata all'Oasi di Casei Gerola per l'osservazione di cormorani, aironi, ghiandaie ed altro.

Avvalendoci anche dell'esperienze delle varie guide che già ci hanno accompagnato in questi anni, vogliamo poi scoprire tutti i siti di interesse storico, naturalistico e architettonico della nostra vallata attraverso l'organizzazione di escursioni, che diventino un motivo di richiamo per chi non conosce i nostri territori.

Io vi consiglierai di unirvi a noi, vedrete che sarà divertente e poi avrete l'opportunità di coniugare benessere, tempo libero e cultura.



La Valle dell'Eden?

Un film cult degli anni '50 fu La valle dell'Eden, di Elia Kazan, di cui si ricordano, oltre al "divino" James Dean, bellissime riprese paesaggistiche della California. Noi forse...non abbiamo bisogno di andare fin laggiù per avvertire suoni, colori, odori di un luogo suggestivo. Sta a mezza costa della Valbisagno e si chiama Acquadotto storico. Esso si snoda per molti chilometri, tra stradelle lastricate, boschetti, sentieri, crose e tanto verde, appartato e un po' misterioso, mentre sotto, nel fondovalle, la strada è affollata di automobili...

La Gau Sport ha ideato, proprio su questo affascinante percorso, la gara podistica denominata "Giro dell'Acquadotto", per far conoscere ed apprezzare un luogo sconosciuto ai più. La corsa si svolge in tre tappe, a marzo, settembre e novembre. Il tracciato varia, da quello primaverile verso S. Siro di Struppa, caratterizzato da brevi saliscendi mozzafiato, a quello settembrino verso Cartagenova, dolce e pieno dei colori

squillanti di fine estate e all'autunnale, dal percorso più "selvaggio" nel bosco fino all'emozionante ponte di Cavassolo e alla Val Canate.

Vengono podisti da ogni parte della città, che con le loro casacche multicolori portano una ventata di allegria e di giovinezza (anche i seniores delle categorie over 70 anni!). Ci sono i più forti runner, come Mohamed Rity e Andrea Giorgianni, (nella foto), che a settembre hanno battagliato a lungo per la vittoria finale, o come Susanna Scaramucci, una grande atleta, che fa più di cento gare all'anno sempre nelle primissime posizioni, affezionata partecipante di tutte le nostre competizioni. Poi ci sono i nostri portacolori, tra cui ricordiamo Walter Miglio, Peppe Fedi, Andrea Finocchiaro, Giovanni Ravera, Lucio Cubeddu e la folta squadra femminile, le "gau girl" tra cui Elisa Sammartano, Antonella Gliori, Simona Pappalardo, Anna Canepa, Giorgia Malaguti.

Giulia



Due "top runner", Rity e Giorgianni, si danno battaglia sull'Acquadotto

Dalla parte del cittadino

È OBBLIGATORIO PAGARE IL CANONE RAI?

Si perché è un'imposta sulla detenzione dell'apparecchio (R.D.L. del 21/2/1938 n° 246) e deve essere pagata indipendentemente dall'uso del televisore o dalla scelta delle emittenti televisive.

SI PUO' DISDIRE IL CANONE RAI?

Si. Questa possibilità si realizza se si verificano i seguenti eventi:

- l'abbonato comunica la cessione di tutti gli apparecchi televisivi che detiene, allegando le generalità della persona a cui li cede
- comunica di non detenere alcun apparecchio fornendo adeguata spiegazione (es. furto, incendio..)
- presenta richiesta di suggellamento della

televisione versando la cifra di € 5,16 per ogni apparecchio detenuto da suggellare.

ESISTE LA POSSIBILITA' DI ESENZIONE?

Si. Con la legge n°248 del 24 dicembre 2007, si è stabilito che per essere esenti dal pagamento del canone occorre:

- aver compiuto 75 anni d'età
- non convivere con soggetti diversi dal coniuge titolare di reddito proprio
- possedere un reddito che unito a quello del proprio coniuge non superi € 516,46 per tredici mensilità, ossia € 6713,98 annui.

(fonte sito internet Rai.it)

Eleonora

La gazza ladra

Un folto gruppo di ragazzi, allievi del Teatro Multietnico del SUQ hanno rappresentato "La gazza ladra".

Sono stati seguiti da un regista molto in gamba: Enrico Campanati. Io ero presente alla prova e vi dirò che fare il regista è molto faticoso, ma alla fine si hanno mille soddisfazioni nel vedere lo spettacolo ben riuscito ed applaudito. È una gioia immensa, un grande successo personale che si può provare ogni volta.... ok Enrico!

Ora parliamo dei giovani della Compagnia del SUQ: tutti bravissimi e in gambissima, meravigliosi nel ballare con quegli om-

brelli di tutti i colori come la pelle di ognuno di loro.

Mi è piaciuta la storia che ci hanno raccontato e che voleva sottolineare l'importanza della pace. La Gazza ruba le corone di tre re che si fanno la guerra ed entra con queste sulla testa per annunciarci: "È libero il bosco non abbiate paura, la nostra foresta è di nuovo sicura!"

È un insegnamento che sarebbe servito ai giovani di oggi, ma ahimè di giovani....neanche l'ombra. Peccato che la gioventù odierna non apprezzi questi spettacoli; starebbe meglio e si sentirebbe più solidale.

Questo spettacolo è stato inserito

nella festa organizzata il 2 ottobre 2011 presso la sede GAU dall'ANPI di Prato.

Alla manifestazione "Una sana e robusta Costituzione" hanno partecipato: Massimo Bisca, Presidente Provinciale dell'ANPI, Pierfranco Morando e la bravissima attrice Carla Peirolo che hanno letto alcune poesie e brani del Firpo e i ragazzi della Compagnia del Suq: Lydia Akyempana, Alessandra Battinelli, Gioele Bianchi, Beatrice Campanella, Paola Fossa, Andrea Gatto, Mahalina Candela, Coraima Perez, Karina Sarpero, Martina Simonelli.

Complimenti a tutti! La giornata è stata resa più significativa per la presenza in sala di alcuni partigiani e di un pubblico attento e partecipe.

Colomba

Notizie dall'Università popolare della Valbisagno

Molte sono le attività che l'Università Popolare della Valbisagno ha progettato e sta con buon successo attuando, ma ci sembra occupi un posto di rilievo il "Progetto nonni e nipoti: alla scoperta dei nostri boschi e delle antiche tradizioni della Valbisagno.", che si svolge in rete con COOP Liguria, Associazione Pro Natura Genova, Scuole materne e Scuole dell'obbligo della Valbisagno

L'obiettivo ambizioso è quello di promuovere momenti di arricchimento e potenziamento dei legami tra le generazioni, favorendo momenti di conoscenza, socializzazione, interculturalità attraverso numerose attività.

Passeggiate

Percorsi per conoscere e valorizzare i nostri boschi accompagnati dai nonni, dalla naturalista, dagli accompagnatori FIE e realizzazione di laboratori itineranti che consentano ai bambini di osservare la natura e di sviluppare la loro creatività attraverso il disegno e i racconti.

Banca delle tradizioni

Con il progetto promosso da COOP Liguria si costruirà un archivio di conoscenze sul cibo della tradizione anche attraverso il confronto con ricette di altri paesi del mondo. La ricerca verrà sviluppata in Valbisagno e Valtrebbia e coinvolgerà le scuole, le famiglie, i centri sociali e la nostra Università

e si concluderà con la pubblicazione del "Libro delle tradizioni".

Laboratori in classe

Lavori manuali, disegni, racconti dei nonni, elaborazione di favole per trasformare gli animali, le piante, i fiori del bosco in oggetti della fantasia.

Lettere

Lettere di fiabe gustando una merenda presso la nostra biblioteca "Capire perché".

Conoscere le tradizioni

Conoscere le tradizioni della vita contadina e degli antichi giochi attraverso i racconti dei nonni, le vecchie foto, le cantilene popolari.

Associazione GAU SPORT

Presso il Centro Polivalente in Piazza Suppini a Prato proseguono i corsi di attività motoria, ginnastica vertebrale, tonificazione, aerobica, pilates, danza moderna, classica e del ventre.

Esco un po' e vado.... alla Sacra di San Michele

Ben poche volte il celebre detto "Chi ben comincia è alla metà dell'opera" è stato più azzeccato che in questa occasione; infatti Ester con la sua bella presentazione della Sacra di San Michele, sul giornalino di giugno aveva posto solide basi per la buona riuscita della gita del 24 settembre.

Il pullman è partito al mattino da Prato al gran completo, con partecipanti dagli...enti agli... anta tutti accomunati dallo stesso entusiasmo.

A Susa abbiamo effettuato la prima tappa, una breve visita alla cattedrale in stile romanico e una piacevole passeggiata tra le vecchie mura romane.

È arrivata l'ora di pranzo e il nostro appetito è stato appieno soddisfatto dai gustosi piatti di un tipico agriturismo situato proprio di fronte alla Sacra di San Michele. Per favorire la digestione cosa c'è di meglio di una salutare passeggiata? Detto fatto. Dopo pranzo ci siamo incamminati verso l'abbazia

che è monumento simbolo del Piemonte e dalla quale, foschia permettendo, si gode un panorama mozzafiato.

Nella visita ci ha accompagnato una guida molto competente che ci ha intrattenuto piacevolmente con appassionanti narrazioni sulle origini della Sacra tra storia e leggenda e con sapienti illustrazioni sull'architettura e sui monumenti situati all'interno dell'abbazia.

Prima del ritorno c'è ancor tempo per una visita ai laghi di Avigliana dove ammirare il paesaggio e provare l'emozione della passeggiata sul ponte mobile.

Certo tutto si può raccontare, ma lo spirito e il clima delle nostre gite si possono assaporare solo con la partecipazione. Vi aspettiamo in tanti.

Mimma

Esco un po' e andrò a...

Sanremo "La battaglia dei fiori" fine gennaio

Torino "Spettacolare museo del cinema" 17 marzo

Il 6 Gennaio arriva alla GAU...

La Befana

Nella notte del Duemila la Befana va di fila. vola lesta verso terra chè l'aspettano i bambini.

<Non si passa? C'è la guerra?>.

Sono antenne e centraline: fischian fitti i cellulari rotti dai satellitari.

Qui succede un parapiglia, e la scopa le si impiglia nei tralicci, fra la brina...

Si dispera, poverina perde orsetti e bamboline palloncini e merendine....

<Ma con magiche parole e con sissi e biribissi passerò lo sbarramento>.

Or si schiara il firmamento...

Ella plana sulla terra vola al foro dei camini con amor guarda i bambini. Lascia dolci, giochi e doni perché sono tutti buoni. vuota il sacco ed è felice...

Ora il cuore non più stanco, navigando verso il cielo tra le onde se la fila brontolando sul Duemila.

Nonna Lina

Redazione

Responsabile:

Ester Brunengo - Enrico Rizza - Rosi Ferro
Eros Paramonti

Gruppo di lavoro:

Giancarla Casagrande - Antonella Chiesa
Eleonora Massa - Giulia Merlano - Gian Luigi Sandrini
Elena Sturaro - Lorena Valdata

Hanno collaborato a questo numero:

Ester Brunengo - Colomba Calzone - Michele Camoriano
Giancarla Casagrande - Antonella Chiesa - Mimma Dal Cin
Flavio Guasone - Eleonora Massa - Giulia Merlano - Elena Sturaro
Nonna Lina

segreteria G.A.U. tel. 010 802344

