

Il vecchio frantoio di Mario Costigliolo al Castello (L'euia do Mario da-o Castello)

In località **Castello** (così denominata per la presenza di un palazzo patrizio dei Marchesi Raggio, di cui rimane ancora la parte in muratura da ristrutturare) sino alla metà circa degli anni cinquanta sorgeva e funzionava un frantoio per la frangitura delle olive. Scendendo alcuni gradini dell'acquedotto si arrivava ad un vialetto in pietra (**risseu**), ricoperto da un leggero manto erboso, che conduceva all'ingresso a sinistra, dal quale un breve acciottolato saliva alla parte superiore della costruzione dove abitava il proprietario con la famiglia. A fianco del viottolo di accesso c'era una cascina nella quale veniva conservata la sansa. Si trattava di un angolo meraviglioso di archeologia contadina che, nella mente e nel cuore di chi scrive (oramai sensibilmente avanti con gli anni), ha lasciato ricordi ed emozioni difficilmente traducibili in parole. Il frantoio è poi scomparso con la costruzione dell'impianto di filtraggio dell'acquedotto del Brugneto. All'interno del frantoio una grossa mola in pietra a forma di ruota (**reua de pria**) girava su un ripiano circolare in pietra leggermente concava in modo che le olive non potessero cadere fuori.

La ruota girava intorno ad un asse azionata, per mezzo di opportuni meccanismi, dalla forza dell'acqua che scorreva in un apposito canale e andava a colpire le pale di una grossa ruota esterna costruita in legno o, più modernamente, in ferro. Quando la mola non doveva girare l'acqua del canale veniva deviata esternamente nel ruscello che scorreva accanto al frantoio (**euia**) e che forniva l'acqua necessaria all'impianto. A monte una gros-

sa vasca poteva trattenere l'acqua come scorta in previsione di scarsa affluenza nel ruscello.

Le olive venivano rovesciate sul ripiano e, mentre la ruota girava, schiacciandole e spingendole verso l'esterno, il proprietario delle stesse le respingeva sotto la ruota mediante una apposita spatola in legno facendo attenzione a non farsi schiacciare le mani.

La pasta di olive ottenuta dallo schiacciamento delle stesse, veniva riscaldata in una apposita vasca e poi veniva spremuta in un grosso torchio (**strenziou**) disposta in diversi strati separati da pannelli in vimini.

Alla sommità venivano collocati appositi ceppi premuti in basso con una leva (**stanga**) spinta girando intorno al torchio. In tal modo colava, dalle fessure del torchio stesso, l'olio, raccolto poi alla base, in una canaletta in pietra che lo convogliava in un contenitore.

Il proprietario del frantoio, secondo quanto raccontato dal figlio, raccomandava ironicamente di non torchiare eccessivamente in modo che fosse possibile recuperare un po' di olio "**pe a lampada da gexa**" (per la lampada della chiesa). Infatti dalla pasta spremuta delle olive (**sansa**) era possibile poi ricavare, con apposito procedimento, ancora un po' di olio a meno che la sansa non fosse troppo asciutta, cioè troppo spremuta; in tal caso poteva essere usata come combustibile per stufe e forni.

Nel frantoio aleggiava un intenso profumo di olio di cui era impregnato tutto l'ambiente comprese le lastre di pietra del pavimento. Tutto quanto sopra scaturisce dai ricordi (**amarcord**) di chi scrive che da ragazzo ha vissuto

e respirato l'atmosfera del luogo. Infatti i suoi nonni contadini scendevano da Marsiglia (paesino del comune di Davagna) camminando a piedi per quasi due ore (in parte su una antica strada del sale) e trasportando legna e olive sino al Castello "a fare l'olio" (**a fa-a l'euio**).

La nonna, il giorno prima, friggiva le frittelle (senza lievito) che il giorno dopo risultavano un po' ostiche da masticare ma che hanno lasciato un bel ricordo anche dopo diversi decenni.

Siccome in generale ci si fermava tutto il giorno, a pranzo era usanza mangiare stoccafisso bollito con patate condito con olio e aglio (allora era ancora cibo per povera gente).

Alla fine della giornata, terminato il lavoro, i nonni ritornavano al paese trasportando l'olio prodotto che doveva essere usato con parsimonia affinché durasse tutto l'anno.

Oggi giorno la tecnologia dei frantoi è cambiata radicalmente e con il suo avvento è scomparso, tra i tanti, uno dei riti più significativi della dura vita contadina dell'entroterra ligure.

P.S.: A causa dei tanti anni trascorsi e della necessità di operare una sintesi, può essere sfuggito qualche particolare od imprecisione.

Inoltre si precisa che i termini inseriti in "**lingua genovese**" sono stati scritti senza poter utilizzare un programma da computer specifico, cercando solo di rispettare le regole base della grammatica e della pronuncia.

Nonno Pino
un "**patito**" delle tradizioni

Novità...

In data 17 ottobre, presso la sede GAU, si è riunito il comitato di cui sono stati promotori il dott. Rizza Enrico e Napello Andrea, finalizzato alla conoscenza e valorizzazione di luoghi ed eventualmente personaggi caratteristici di Prato e dintorni. A questo riguardo il comitato, formatosi inizialmente con sole quattro persone, deve intendersi aperto a chiunque possa e voglia apportare proprie idee e contributi. Comunque in questa prima seduta si è già presa in esame la possibilità di intitolare un sito della parrocchia dei SS. Cosma e Damiano di Prato al sacerdote don Settimio Lazzari, per 36 anni parroco della stessa e punto di riferimento di tutti i suoi parrocchiani, senza preconcetti di natura alcuna, per la soluzione dei vari problemi, anche burocratici, della vita quotidiana.

Dopo l'esame di alcune possibili soluzioni una collocazione che è apparsa opportuna potrebbe essere quella del piazzale della chiesa di Prato, della cui costruzione è stato promotore e nella quale giace la sua salma, ivi traslata nel venticinquesimo dalla sua morte.

In una riunione successiva verranno coinvolte le istituzioni, il parroco don Isidoro Damonte e chiunque voglia portare un contributo di testimonianza.

A completamento di quanto sopra si ritiene opportuno indicare di seguito, in ordine strettamente alfabetico, i nomi dei partecipanti a questa prima riunione di introduzione.

- 1) Cattaneo Luigi
- 2) Lastrico Giuseppe
- 3) Napello Andrea
- 4) Rizza Enrico

La Redazione

*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
aiuto 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**



**Università Popolare
G.A.U. della Valbisagno**

Le iniziative del 2° trimestre

**STORIA DI GENOVA • FILOSOFIA • SICUREZZA ED ECOSOSTENIBILITÀ
SALUTE E BENESSERE • ARCHITETTURA • INTERGENERAZIONALITÀ**

Proseguono....

**LETTERATURA • BIBLIOTECA • LETTURE CON..TE • PITTURA
INCISIONE SU ARDESIA • LINGUA INGLESE • INFORMATICA
PSICOLOGIA • UOMO, NATURA E AMBIENTE • GRUPPO NOI DONNE**

**Informazioni e prenotazioni Segreteria G.A.U.
Tel. 010802344 - e-mail: assgau@assgau.it**

Una corsa...per tutte le stagioni

Rivivere col pensiero un anno ormai quasi del tutto trascorso e richiamare alla mente alcuni momenti significativi della nostra attività in Podistica Gau... un piacere da assaporare...

Domenica 17 novembre 2013 si è concluso il Giro dell'Acquedotto a tappe, il noto circuito di corsa organizzato dal nostro gruppo. Il "tour" è articolato in tre gare che si svolgono nei mesi di marzo, settembre e novembre. Un'idea vincente, sembra, perché mette in moto un bel numero di amici e di organizzatori della Società e coinvolge il "mondo" del podismo genovese, che accorre in massa a partecipare alle gare.

Sbandieratori per indirizzare



Ponte di Cavassolo

i podisti "sulla retta via" e non perdere quindi la strada fra sentieri e croce, militi della P.A. Gau con il servizio di soccorso, ristoro dopo corsa, addetti alla rilevazione delle

posizioni d'arrivo e dei tempi di percorrenza, fotografi e operatori video per "immortalare" le imprese degli atleti negli scorcii più suggestivi o impegnativi: questa è l'equi-

pe messa in campo. Il tracciato delle tre competizioni varia, da quello primaverile verso S. Siro di Struppa, caratterizzato da brevi saliscendi mozzafiato, a quello settembrino verso Molassana alta, dolce e pieno dei colori squillanti di fine estate, all'autunnale, costituito dal percorso più "selvaggio" nel bosco con i suoi sentieri immersi nel verde silenzioso fino all'emozionante ponte di Cavassolo e alla Val Canate. Il Giro dell'Acquedotto a tappe è collegato col Gran Premio Gau sport: chi corre tutte e tre le gare, infatti, viene inserito in una classifica speciale in base alla somma dei tempi impiegati. Altri premi, dunque, che si sommano a quelli delle singole gare e permettono di avere

molti affezionati corridori. Il numero sempre crescente di atleti partecipanti (quest'anno record con più di 600 per le tre gare) ci gratifica e ci fa superare con la dovuta leggerezza la fatica e l'impegno nell'organizzazione. Ma quello che ci piace di più è vedere la contentezza sui volti dei partecipanti, che ci ringraziano per l'accoglienza e per i bei posti ricchi di suggestione che spesso tornano a rivedere per una passeggiata con le famiglie.

Infine non possiamo non ricordare gli abitanti dei luoghi in cui passa la corsa, che ci ringraziano per il costante presidio da noi costituito per la valorizzazione dell'Acquedotto storico e i suoi sentieri.

Giulia

Notizie e curiosità su Forte Ratti

Da uno studio del Dott. Arch. Oreste Giorgio Genuini

GENESI DI FORTE RATTI E SUE CARATTERISTICHE

Monte Ratti (m. 561 s.l.m.) nella cui sommità semipiana sarebbe sorto l'omonimo forte, costituisce lo spartiacque fra la valle del torrente Bisagno ("torrens Feritore" per i Latini) e la valle del torrente Sturla. Il monte prese il nome dalla casata genovese RATTI che per lungo tempo possedette il rilievo e le sottostanti zone degradanti verso il mare. Nel 1746 la Repubblica di Genova con l'aiuto della Francia realizzò sul rilievo alcune strutture difensive ora distrutte e di cui vi sono scarsissime documentazioni. Nel 1891 il Genio Militare del neonato Regno Sabauda Sardo Piemontese edificò nella sommità del monte due torri difensive in mattoni, una posta a levante e una a ponente. Tra il 1830 e il 1836 il Genio Sabauda creò la strada che da Sant'Euse-

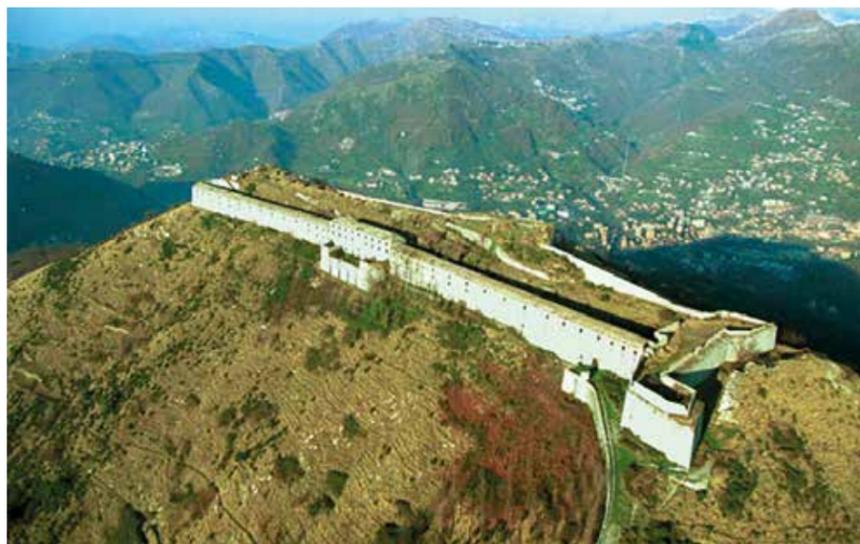


Foto panoramica Forte Ratti

bio conduce alla sommità del monte, e negli anni 1836-40 lo stesso Genio realizzò l'attuale Forte nel cui perimetro furono inglobate le due torri erette vent'anni prima. La nuova struttura militare fu denominata RATTI come il monte.

Nella seconda metà dell'800 iniziò una modesta urbanizzazione delle zone pianeggianti ai piedi del monte Ratti fino ad allora totalmente agricole. Negli anni 60-70 del '900 una dissennata espansione edilizia (di scadente valore architettonico), saturò gran parte delle pendici di San Desiderio.

l'intera sommità del monte; questa costituisce il cortile interno del forte.

La guarnigione del forte era composta di oltre 900 uomini tra ufficiali, sottufficiali, soldati e ausiliari, ma la struttura poteva ospitare fino a 1300 soldati.

L'artiglieria del forte era simile a quella di tutti gli eserciti di allora: per i tiri "lungi" erano usati i cannoni, che lanciavano sfere metalliche piene; per i

tiri "corti" erano usati i mortai.

Con questi venivano lanciati micidiali ordigni costituiti da sfere metalliche cave con miccia a combustione rapida contenenti polvere da mina e schegge di ferro.

Tutti gli eserciti di allora usavano tali ordigni. Nel Forte alloggiavano complessivamente 60 pezzi di artiglieria.

sistema difensivo divenne motivo di orgoglio per il Regno Sabauda che fece del porto di Genova il principale scalo del Regno. Nel 1842 le strutture militari difensive genovesi erano circa una ventina tra forti, batterie, torri, polveriere.

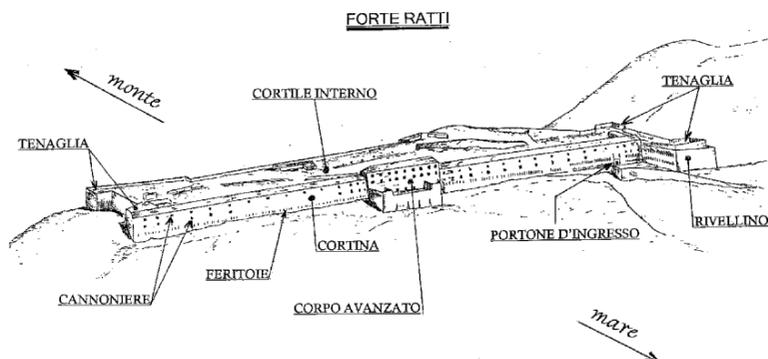
I genovesi ritenevano eccessive le strutture militari e male le tolleravano, perché il Regno Sabauda aveva imposto forti tasse a tutti i cittadini per realizzarle; inoltre, per provvedere al mantenimento delle truppe e alla cura delle fortificazioni il Regno imponeva sempre nuovi balzelli, trascurando le necessarie manutenzioni di primaria importanza per la città. In effetti il poderoso sistema difensivo essenzialmente creato in funzione antiaustriaca ebbe solo funzioni di deterrente dissuasivo; infatti le battaglie risorgimentali combattute nella metà dell'800 tra il Regno Sabauda e l'Impero Austroungarico avvennero quasi totalmente in Piemonte e in Lombardia.

Nel 1849 i genovesi oppressi da continue eccessive tassazioni, si sollevarono contro il Regno Sabauda.

Dal Piemonte giunse a Genova un reggimento di Bersaglieri al comando del Generale Alfonso La Marmora (fondatore del corpo dei Bersaglieri), che repressa la ribellione con estrema durezza causando oltre 200 morti fra la popolazione inerme. Il tragico evento è ricordato da una lapide apposta alcuni anni fa dal Comune in Piazza Corvetto.

Continua...

TAVOLA A



CONSISTENZA NUMERICA DELLA GUARNIGIONE DEL FORTE E DEL SUO ARMAMENTO

Il Forte presenta quattro corpi di fabbrica, due lunghi e due corti connessi tra loro. Assieme descrivono una forma trapezoidale irregolare che cinge

RUOLO CHE IL FORTE RATTI RICOPRIVA

Nella prima metà dell'800 oltre a Forte RATTI ne furono costruiti altri e le installazioni esistenti vennero potenziate. La cinta di mura che cingeva la città fu ampliata e dotata di percorsi di ronda. Il poderoso

Giornata per la salvaguardia del creato

Finalmente eccoci qui, a Massassana al capolinea del 48. Soffia un vento freddo, ma il cielo è incredibilmente sereno, dopo le piogge dei giorni scorsi e il temporale della notte. Chi ci ha creduto, nonostante le previsioni meteorologiche catastrofiche, e la sera prima si è preparato lo zaino, ora è impaziente di mettersi in moto e raggiungere i giardini della casetta dei filtri dove ci aspetta un altro gruppo e due dei nostri preziosi accompagnatori, vere "miniere" di conoscenze di storia locale e del nostro acquedotto storico: Mauro Pirovano (sì, proprio lui, il noto attore!) ed Ester Brunengo, responsabile delle attività culturali della GAU (e chi non la conosce, da queste parti...) Ci aspetta anche Giordano Bruschi, memoria vivente di ogni iniziativa nata intorno all'acquedotto, molte per la verità promosse da lui e da Giusi, sua compagna di vita e di impegno civile. Non crediamo alle nostre orecchie, quando gli amici del Circolo Sertoli, offrono a tutti caffè bollente e torta, che ci scaldano il corpo e non solo. Un'occhiata al ponte-sifone sul Geirato e via sull'acquedotto. Siamo una trentina.

Il nostro è davvero un gruppo molto speciale quanto a eterogeneità: cattolici, battisti, luterani, musulmani, persone di convinzioni non religiose, ma tutti accomunati dal desiderio di un mondo più frater-

no e più rispettoso dell'ambiente: insieme vogliamo celebrare "La giornata per la salvaguardia del creato". Mentre camminiamo e guardiamo la bellezza di ciò che ci circonda, approfondiamo la conoscenza reciproca. Ogni tanto una pausa per ascoltare Mauro che ci fa "vedere" e rivivere tanti momenti della storia della Valbisagno. Sul piazzale dell'Abbazia di San Siro formiamo un grande cerchio per offrirci reciprocamente un pensiero sul creato: il pastore battista Carlo Guerrieri legge a nome dei cristiani presenti il salmo del Buon Pastore (...a limpide sorgenti ci conduci), l'imam Hussein ci fa riflettere su un passo del Corano. Silvio, come contributo delle persone di convinzioni non religiose, ci legge un passo della risposta del Capo indiano Seattle al Presidente degli Stati Uniti, il pastore luterano Jacob Betz ci propone una preghiera per le persone coinvolte nella tragedia di Lampedusa: non ci sono barriere o divisioni fra noi, le differenze solo un arricchimento reciproco. Qualcuno si commuove. Seduti sul muretto che delimita il piazzale dell'abbazia, condividiamo focaccia, bevande e i dolci che saltano fuori come per incanto dallo zaino di Dina. Ci godiamo il sole e le "spiegazioni" di Ester che ci fa vedere, come se fosse

la prima volta, l'Abbazia. Non si finirebbe più, ma un'occhiata all'orologio e una al cielo che comincia a rannuvolarsi ci rimette in cammino. Un'ultima sosta sul ponte Canale sul rio Torbido, poi a buon passo verso la Gau. Entriamo nel salone e ci sentiamo a casa: le belle tovaglie stese sui tavoli, acqua e vino e quant'altro potrebbe servire per il nostro pranzo, tutto ci dice "benvenuti!". La gioia è tangibile: lungo tutta la passeggiata abbiamo sperimentato l'attenzione gratuita degli altri e la fraternità reciproca. A me tornano in mente le parole di Papa Francesco: "Essendo il dialogo la vera via della pace, è fondamentale che cresca, che si allarghi tra la gente di ogni condizione e convinzione come una rete di pace che protegge il mondo e i più deboli".

Tiziana



Interno dell'Abbazia di S. Siro di Struppa

Ambiente e Ambientalismo

Un articolo a firma Claudio Vanzo, letto sul Notiziario Pro Natura-Genova ha coinvolto la mia attenzione, stimolando una riflessione sulle problematiche che uomo e ambiente affrontano quotidianamente. Poiché non possiamo scindere l'uno dall'altro, dobbiamo impegnarci per capire quanto sia importante difendere l'insieme delle condizioni in cui si svolge la vita di piante ed animali, uomo compreso. Circa vent'anni fa gli ambientalisti lanciarono l'allarme contro lo sfruttamento indiscriminato del pianeta, ovviamente respinto dall'economia globale e da chi la dominava. Oggi, purtroppo, ci stiamo accorgendo di quanto avessero ragione: il cambiamento climatico che porta precipitazioni sempre più frequenti ed intense, le zone temperate che si trovano a fare i conti con cicloni di tipo tropicale, lo scioglimento dei ghiacciai e la desertificazione delle terre con la conseguente affamazione delle popolazioni, le riserve d'acqua minacciate non solo dalla variazione climatica, ma anche dallo sfruttamento delle falde da parte di grandi multinazionali. Presto le guerre che già oggi si stanno combattendo non avranno solo obiettivi energetici e minerari ma anche l'acqua stessa, che rappresenta la risorsa fondamentale per la vita della umanità intera e di tutto il pianeta. Nel

nostro Paese la logica del mercato ha vinto: è bastato cambiare la dicitura perché venisse conservato il diritto al profitto delle aziende erogatrici dell'acqua, disattendendo di fatto la volontà espressa dai votanti nei due referendum collegati all'"acqua bene comune". Anziché una politica fondata sulla finanza speculativa ci vorrebbe un coraggioso impegno dello Stato per ripristinare l'assetto idrogeologico del Paese, per la salvaguardia dell'ambiente e di tutte le sue componenti naturali ed umane. Tutto ciò potrebbe rappresentare un ottimo volano per la creazione di posti di lavoro; le tematiche ambientali dovrebbero elevarsi al primo posto nelle politiche mondiali... in realtà sono costantemente disattese in tutti i programmi politici e di governo sia nazionali che internazionali. E noi, cosa possiamo fare noi? Dobbiamo impegnarci per portare avanti di generazione in generazione questa battaglia in difesa dell'ambiente, perché è la nostra difesa ed è la difesa del pianeta che ci ospita: finalmente custodi responsabili, rispettosi e consapevoli della ricchezza che ci è stata affidata e deve essere condivisa, così come nel passato e nel presente, anche con le future generazioni.

Fonte: n° 134 trimestrale Pro Natura Genova

elena

La vera storia dell'Ambulanza a cura di Eleonora - Terza parte

Italia: le Pubbliche Assistenze

Come nel resto d'Europa, anche in Italia, la seconda metà dell'800 vide il fiorire di nuove associazioni di volontariato, laiche o religiose, nate dalla volontà popolare di assicurarsi un soccorso garantito in ambito soprattutto cittadino. Enti quali la Croce Bianca, la Croce Verde e moltissime altre ancora crebbero sostenute dalla benevolenza della cittadinanza e ben presto divennero, assieme alle già citate Misericordie, un'insostituibile cardine del soccorso extraospedaliero italiano. Erano nate le Pubbliche Assistenze. La necessità di riunirsi, viste le comuni ispirazioni ed obiettivi fece sì che al I° congresso nazionale, tenutosi a La Spezia nel 1892, partecipassero ben 50 sodalizi. Per quanto riguarda i carri ambulanza si impose una certa tendenza alla costruzione di carri leggeri, atti al trasporto di un unico infortunato in barella; talvolta lo spazio interno consentiva anche ad un soccorritore di stare accanto al trasportato, anche se lo spirito era quello

di correre il più velocemente possibile verso l'ospedale in quanto le possibilità assistenziali sul posto e durante il trasporto erano alquanto limitate. In alcune città si adottarono allestimenti di barelle su biciclette o tandem per dare vita alle ciclo-lettighe, diffuse allora e rimaste in uso fin dopo la seconda guerra mondiale. Queste avevano strutture e progettazioni diverse che consentivano un utilizzo diversificato a seconda delle zone. In alcune grandi città, europee e non, si realizzarono allestimenti su tram con ovvi limiti di circolazione ed intervento.

Dalla prima alla seconda guerra mondiale

La fine della guerra contribuì all'unione delle forze per far fronte alla ricostruzione, come in Inghilterra dove la British Red Cross Society e la Saint John Ambulance formarono nel 1919 l'Home Ambulance Service, primo esempio di soccorso civile diffuso a livello nazionale e garantito dalla cooperazione di enti diversi. Con la costruzione di grandi ospedali sorsero anche servizi di ambulanze che si appoggiavano ad essi. Intorno agli

anni '20 si iniziò a privilegiare l'automobile rispetto agli autocarri, dotata di una sola barella centrale e con molto spazio interno con maggiore luminosità. I nuovi autoveicoli consentivano di avere tre attendenti a bordo dei mezzi e le grandi ambulanze, sebbene arcaiche dal punto di vista motoristico, avevano all'interno una barella principale spesso sovrapposta da un'altra ed il vano sanitario, chiuso o finestrato, cominciava ad avere caratteristiche tutto sommato abbastanza moderne. I parchi macchine dei vari enti vedevano accanto alle nuove ambulanze i vecchi carri o addirittura le lettighe di qualche decennio prima. Lo scoppio della Seconda Guerra Mondiale vide un rapido sviluppo degli automezzi, e di conseguenza, delle ambulanze. Pur conservando la vecchia logica militare di avere mezzi per il trasporto di più feriti, le parti in guerra diedero grossa importanza al trattamento precoce degli stessi. La Croce Rossa stabilì radicalmente la sua autorità nel campo del diritto internazionale con il trattamento anche dei prigionieri di guerra e al termine del conflitto questo ente si occupò anche del soccorso in ambito civile.

Continua...



Associazione G.A.U. Corso base per soccorritori

abilita all'uscita sui mezzi di soccorso G.A.U. come soccorritore

Inizio lezioni Marzo 2014
Il Corso avrà la durata di 3 mesi

con incontri bisettimanali serali
La frequenza al Corso è Gratuita

Il Corpo Docente sarà composto da:

- ✓ **Avvocato Civilista**
- ✓ **Medici Specialisti**
- ✓ **Nucleo Elicotteristi**
- ✓ **Personale Sala Operativa 118**
- ✓ **Polizia di Stato**
- ✓ **Polizia Municipale**
- ✓ **Psicologi**
- ✓ **Tutor dell'Associazione**
- ✓ **Vigili del Fuoco**

I soci interessati alla frequenza possono ritirare il modulo di iscrizione presso la segreteria

Nel caso di richiesta frequenza di minori si terrà anche un corso con orari pomeridiani

Resp.le della Formazione
Michele Camoriano

L'ANGOLO DELLA POESIA

Il Caminetto

*Nella pianura innevata e gelida,
fischia il vento, cigolano le porte,
davanti al camino, ti investe il
caldo rilassante, il crepitio gioioso
del fuoco dona serenità, riscalda
lo spirito. La fiamma danzando
sui muri, disegna strane figure.
Il libro lentamente scivola di mano
Ti addormenti adagio, adagio,
fuori nevicava piano, piano.*

Rosa Cossalter

Volare

*Vorrei volare
sopra alle ali
di una cicogna
per esplorare
l'azzurro cielo
e sentire
l'ebbrezza dell'aria
sfiorare il mio viso
e sprigionare
nel mondo
un grande sorriso*

Colomba (Cicci)

La Solidarietà

*Grande sempre è il suo valore
il suo vero significato è amore
verso chi è anche sfortunato
perché non è mai stato amato*

*Dobbiamo amare proprio tutti
malati sani belli e anche brutti
tante sono le persone da amare
soprattutto da non dimenticare*

*I bambini gli anziani ed i disabili
perché anche loro sono adorabili
anche loro fanno parte del mondo
quindi è per tutti un cerchio tondo*

*La solidarietà è serenità e fraternità
nasce soprattutto dalla gran umiltà
in ogni cuore porta anche la felicità
e dà ad ogni uomo la semplicità*

*Noi giovani siamo il grande futuro
siamo forti e tosti come un muro
se davvero insieme lo vorremo
tutta l'umanità noi cambieremo!*

Tratta dalla raccolta:
Le Poesie di KATIA ADDAMO

I secondi 22 (dei 100) motivi per cui è bello vivere a Genova*

- 20.** La Sampdoria e il Genoa (par condicio).
21. Avere inventato la Banca... ma di questa invenzione non so quanto abbiamo da vantarci.
22. Trentatré chilometri di costa... che per andare da Voltri a Capolungo devi marcare ferie!
23. Il vento di tramontana che

- d'estate benedici perché non sopporti la "maccaja".
24. Il vento di tramontana che d'inverno maledici perché ti taglia la faccia.
25. Le fessure blu cobalto del cielo tra le case dei "caruggi".
26. La colazione "alla genovese" con la "fugassa" pucciata nel caffelatte.

- 27.** I contrasti tra quartieri "bene" e quartieri "degradati".
28. Portare la tua nuova amica a "vedere la città dall'alto".
29. Piazza dell'Amor Perfetto.
30. Sfrecciare sul lungomare con la Vespa.
31. Gli autobus che si inerpicano anche sulle strade più asurde.
32. "Le donne di Genova, che ridono tra i denti" (Francesco Baccini).
33. Le donne di Genova, che parlano come "camalli" anche quando hanno l'aspetto da nobildonne... e troviamo tutto ciò molto attraente!
34. Le donne di Genova, che sembra sempre che ce l'abbiano solo loro.
35. Le donne di Genova, che sembra sempre che ce l'abbiano solo loro... anche quando sei il loro amante / fidanzato / marito da dieci anni!
36. Un gatto che scruta il mondo dalla fessura di una persiana verde.
37. Le pietre del Medioevo fianco a fianco con la Modernità.
38. Poter fare il bagno in mare ad ottobre come se fosse la cosa più normale del mondo.
39. Boccadasse, di giorno e di notte sempre affascinante.
40. Vedere da Via XX il vessillo della città sventolare con orgoglio sulla Torre Grimaldina.
41. Scoprire angoli della città che non hai mai notato per vent'anni anche se sono sempre stati lì, sotto il tuo naso, da sempre.

Continua

*Tratto dal sito internet Genova.mentelocale.it

"Nostalgie"

I BACCALE'

Ogni anno nel mese di novembre la nostra Associazione organizza la sagra del baccalà.

Questa è una sagra che piace a tutti i nostri soci e alla cittadinanza che si iscrive numerosa, quasi sempre più di duecento commensali.

Il baccalà viene cucinato in diversi modi e cioè al verde con patate, penne al sugo di baccalà e Baccalà fritti.

Su questi ultimo voglio soffermarmi in modo particolare per ricordare alcuni nostri soci ormai defunti che per la frittura dei Baccalà erano e restano tutt'oggi nella nostra memoria come miti.

Domenica 24 novembre 2013 si è svolta la sagra e mentre alcuni di noi stavano friggendo i famosi

"baccalà" ci siamo visti davanti, anche se non sono più presenti, i soci che di seguito citerò e cioè: **ALBA** con il suo sorriso e le sue grida "sempre caldi". **TALLI** sempre con la sigaretta in bocca e fisso alla friggitrice. **ARMANDO** che ogni volta che c'erano i baccalà era sempre presente. Ho citato questi tre soci per dare loro il giusto riconoscimento per il buon ricordo che hanno lasciato a tutta l'Associazione e perché, secondo noi, per migliorarci in futuro bisogna non dimenticare il passato.

P.S.

ALBA:

GIOVANNINI ALBA

TALLI:

GAGGILO NATALINO

ARMANDO:

NAPELLO FRANCESCO

Andrea

I NOSTRI PRIMI TREKKING DEL 2014

Sabato 18 Gennaio 2014

ANELLO DI MONTEMARCELLO

Sabato 1 Febbraio 2014

VARIGOTTI - MANIE - FINALE MARINA

Sabato 15 Febbraio 2014

CROCETTA ORERO - TRENASCO

Sabato 8 Marzo 2014

**MONTALLEGRO
S. PIERDI CANNE - CHIAVARI**

Sabato 15 Marzo 2014

SORI - S. BERNARDO - S. CROCE - SORI

A gennaio riprende l'attività del nostro gruppo escursionistico con suggestivi itinerari sulle riviere e nell'immediato entroterra.

I percorsi sono prevalentemente facili e quindi accessibili a tutti, solo alcuni presentano una media difficoltà e quindi adatti a chi è più esperto.

La Segreteria

Il 6 gennaio

ARRIVA LA BEFANA

**IN PIAZZA SUPINI
ORE 15.30**



Redazione

Responsabili:

Ester Brunengo - Enrico Rizza - Rosi Ferro - Eros Paramonti

Gruppo di lavoro:

Giancarla Casagrande - Eleonora Massa - Giulia Merlano
Gian Luigi Sandrini - Elena Sturaro - Lorena Valdada

Hanno collaborato a questo numero:

Katia Addamo - Tiziana Brunengo - Colomba Calzone - Giancarla Casagrande
Rosa Cossalter - Oreste Giorgio Genuini - Eleonora Massa - Giulia Merlano
Andrea Napello - Nonno Pino - Elena Sturaro

Segreteria G.A.U. tel. 010 802344



ASSOCIAZIONE G.A.U.

Sport Dilettantistica
organizza

presso il Palazzetto di Prato

Pala "Lino Maragliano"

Incontri di Shiatsu

Se sei sempre di corsa? Tutti ti cercano,
tutti ti vogliono, avresti voglia di rilassarti
in maniera piacevole?

Prova lo Shiatsu

Shiatsu (significa premere con le dita) è una tecnica corporea che nasce in Giappone agli inizi del 1900 riprendendo la pratica dei massaggi della tradizione cinese e orientale in genere.

Il concetto sul quale opera è quello della filosofia medica cinese, che intende l'individuo come un insieme di corpo, mente e spirito. Queste tre cose sono complementari e si influenzano reciprocamente all'interno di un equilibrio energetico armonico che crea benessere e salute nell'individuo stesso. Il mancato equilibrio crea una disarmonia e questo fa sorgere i blocchi energetici creando le condizioni per un avvento della situazione di mancato benessere.

Lo Shiatsu può intervenire andando ad individuare uno squilibrio inducendo in chi riceve il trattamento una miglior consapevolezza di sé e creando così le condizioni per un percorso di auto guarigione.

**Incontri settimanali da Gennaio
dalle ore 20.00 alle ore 21.30**

Si consiglia abbigliamento comodo e munirsi di copertina e asciugamano

Per info: Segreteria G.A.U. Tel. 010 802344