



Valbisagno News

Associazione Giovani Amici Uniti

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

n. 25 - Giugno 2012

La Politica: Senso di Appartenenza, Opportunità di Lavoro o Guadagno?

Il titolo non vuole essere il solito grido di qualunquismo, ma una riflessione sull'attuale situazione generale in Italia.

Una classe politica eletta dal popolo, ha fatto un "passo indietro" e il governo è presieduto da personalità che fino ad ora erano al di fuori della politica attiva, oppure marginalmente interessate.

È un fatto inconsueto, che non si verifica spesso nei paesi occidentali se non per motivi gravi. Non vogliamo elencare né soffermarci sul perché ciò è avvenuto, sono argomenti oramai scritti e riscritti, esaminati più volte dai mezzi di comunicazio-

ne nazionali e internazionali, vorremmo solamente soffermarci però su alcune valutazioni:

- La classe politica esce sconfitta da questa situazione, non solo non è riuscita a portare a termine le proposte fatte in campagna elettorale, ma soprattutto non è stata in grado di guidare in un momento particolarmente difficile, dal punto di vista economico, la nostra nazione.

Perché ciò è avvenuto? Molteplici possono essere le ragioni, una in particolare a mio modo di vedere è stata la più grave: quella di aver

dimenticato che la politica è fatta da persone che hanno ideali, senso di appartenenza ad un movimento e che attraverso dibattiti, confronto e scontro di idee, riescono alla fine a risolvere i problemi della comunità.

- La nostra Nazione è piena di esempi di personaggi che hanno dedicato tempo, sacrifici e a volte anche la vita per mettersi al servizio dello Stato.

Oggi tutto ciò sembra non esserci, siamo circondati da personaggi che hanno un concetto totalmente diverso della "Cosa Pubblica" è sempre più presen-

te non solo il tornaconto personale, ma anche quello di coloro che li circondano (faccendieri, dirigenti, tesorieri ecc.). Questi personaggi oltre a fare un passo indietro, devono chiarire fino in fondo come tutto questo marciume possa essere accaduto, solo così si può restituire dignità ad una nazione che, da troppo tempo, è teatro di scandali di inaudita gravità e dare speranza ai tanti giovani che non trovano lavoro e ai pensionati che fanno fatica ad arrivare a fine mese. Il rischio che corriamo è quello di far saltare a un'intera generazione la possibilità, anzi il diritto al lavoro:

quali siano le conseguenze è fin troppo evidente sia per lo Stato, sia per il singolo cittadino. Che cosa occorre per far fronte a questo disagio e insicurezza sociale?

Il coraggio di avere la forza di urlare a tutti coloro che si avvicinano a fare politica di essere trasparenti e che l'onesta morale non deve essere un optional, ma una virtù e soprattutto che la politica non sia mai una fonte di guadagno indebito, o un lavoro come un altro, ma un impegno morale sia per gli eletti che per gli elettori.

La redazione

4° Festival dell'Età Libera

Il Festival quest'anno inizia con la festa in piazza "Pasatempi in altre età": giochi, animazione, laboratori, merenda e vede protagonisti bambini, insegnanti, genitori e nonni del quartiere.

L'evento è organizzato a conclusione del progetto intergenerazionale "Età Libera" Invecchiamento attivo del Distretto socio sanitario 12 in rete con le Associazioni del territorio.

Un impegnativo e divertente lavoro iniziato a Ottobre e terminato a Maggio che ha messo in relazione diverse generazioni: i bambini delle scuole materne ed elementari e alcune persone anziane del nostro quartiere e del Centro Sociale G.A.U. di Staglieno, accompagnatori G.A.U., un'esperta in botanica, il tutto con il coordinamento delle insegnanti e di France-



sca referente dell'Associazione Tempo Libero di Coop Liguria capofila del progetto.

Una stretta collaborazione per riscoprire le tradizioni sui pasatempi di una volta e della vita contadina della nostra valle, passeggiate per conoscere il bosco, l'antico acquedotto storico e osservare da vicino la natura, fornendo occasioni di incontro e scambio tra gli adul-

ti e i bambini, attraverso due fasi: una di narrazione e una di attività pratiche. Durante l'anno in classe si sono tenuti dei laboratori: lavori manuali con foglie, fiori e disegni, racconti

dei nonni, costruzione di favole alla scoperta degli animali del bosco, dei suoi colori, profumi, suoni e le antiche tradizioni in cucina hanno permesso ai bambini di sperimentare l'arte dolciaria preparando squisiti biscotti con le nonne.

Questa festa finale è un'occasione per presentare i lavori elaborati nel corso dell'anno, giocare con gli amici e ripetere la divertente esperienza in cucina.

I bambini con l'aiuto dei nonni prepareranno gustosi biscotti per tutti!

Il Festival promosso da Fondazione Carige organizzato in collaborazione con la Regione Liguria, il Distretto sociale 12, il Municipio IV e le Associazioni del territorio prosegue dal 29 Maggio al 3 Giugno con il concorso canoro "Primo applauso Piero

FESTIVAL DELL'ETA' LIBERA 2012

Baghino", il concorso dei "Rioni in fiore", la Traversata della Valbisagno, due Trekking uno con gli astronomi "Sotto le stelle" e Struppa Risorgimentale, la "Fiera del bestiame e dei Rioni fioriti", la danza orientale, esibizione del Grup-



po Folk "Ragazze G.A.U.", Musica e gastronomia per tutti e tanti altri eventi a Prato e alla Doria.





Municipio IV Media Val Bisagno
Laboratori Educativi Territoriali Progetto L.E.T. "W Cassiopea"

Per Bambini e Ragazzi dai 5 ai 13 anni
Centro Estivo Arcobaleno



a partire da Lunedì 11 Giugno 2012
RIAPRE IL CENTRO ESTIVO
Giochi, divertimento, laboratori, piscina, gite e tante
altre attività al CENTRO ESTIVO ARCOBALENO
dalle 7.30 alle 17.30

Associazione GAU - Piazza Suppini 4
Per informazioni Segreteria Sede 010 802344
Email: assgau@assgau.it

Emergenza 118 come e perchè L'ipertensione arteriosa

Il servizio di emergenza sanitario 118 ebbe origine nel 1995 e sostituì i sistemi di gestione delle emergenze sanitarie allora presenti. Sulla base del D.P.R. del 27/03/1992 e della conferenza Stato-Regioni del 30/06/1992, viene instaurato un numero unico di riferimento per le emergenze sanitarie il 118. Vengono istituite su tutto il territorio nazionale delle Centrali Operative che hanno la funzione di inviare il mezzo di soccorso più adeguato all'intervento sanitario, di allertare eventualmente reparti ospedalieri specializzati, di coordinarsi con altre centrali operative che gestiscono emergenze di diversa natura (forze dell'ordine, vigili del fuoco ecc.). Ma perchè nasce l'esigenza di un servizio unico che unisca e gestisca tutte le pubbliche assistenze presenti sul territorio? In effetti la necessità nasce dall'esigenza di fornire un servizio sempre più organizzato e coordinato che riduca i casi di morte e di patologie invalidanti a seguito di interventi legati all'emergenza sanitaria. Questi obiettivi si sono ottenuti sia accorciando drasticamente i tempi di intervento delle squadre di soccorso, assegnando le missioni ai mezzi di emergenza adatti e più vicini al luogo dell'intervento, sia attraverso la formazione e l'aggiornamento continuo del personale volontario che presta servizio sui mezzi di soccorso. Inoltre l'introduzione di protocolli d'intervento sanitario ha ridotto in maniera significativa tutte quelle situazioni di potenziale pericolo che incombono sia sui soccorritori che sui pazienti e ha contribuito ad uniformare l'azione dei soccorritori che si è resa più professionale e tempestiva eliminando o limitando azioni superflue e non necessarie. L'obiettivo infatti è quello di garantire un rapido e sicuro trasfe-

rimento del paziente, garantendo un supporto vitale di base, nella più vicina o idonea struttura ospedaliera dove personale medico ed infermieristico possa intervenire fornendo allo stesso la migliore assistenza possibile. C'è da dire che nei casi più gravi, laddove la condizione del paziente sia particolarmente critica o incompatibile con la vita, la centrale operativa del 118 ha la disponibilità di inviare un'automedica direttamente sul luogo dell'intervento con personale medico ed infermieristico a bordo. Ma come è organizzato il servizio 118? Il servizio è attivo 24h su 24h per 365 gg. all'anno; nella centrale operativa 118 che ha sede presso la struttura ospedaliera di San Martino, sono presenti un medico, un infermiere, e tre operatori di centrale, pronti a ricevere le chiamate, a valutare caso per caso e ad inviare sul posto i mezzi disponibili più vicini e più idonei all'intervento. La centrale 118 dispone di un sistema informatizzato che secondo i dati inseriti dall'operatore, automaticamente, consente allo stesso di contattare direttamente la pubblica assistenza più vicina al luogo interessato dall'emergenza e che dispone del mezzo più idoneo a fronteggiarla. La centrale dispone di 6 automediche pronte ad intervenire in qualunque parte della città e delle sue periferie più remote; gestisce inoltre la disponibilità di tutti i mezzi di soccorso sanitario dislocati sul territorio. La centrale operativa 118 dispone di un collegamento diretto con gli elicotteri dei VV.FF. avente personale medico ed infermieristico a bordo, per gli interventi in zone ove non sia possibile intervenire con mezzi tradizionali o dove gli stessi impiegherebbero troppo tempo a giungere, rispetto alla gravità del paziente. L'obiet-

tivo del sistema è dunque inviare il mezzo giusto per il paziente, che deve essere trasferito nella giusta struttura nei tempi giusti rispetto alla sua patologia. Quando si chiama il 118 risponde un operatore che effettua una serie di domande finalizzate alla richiesta di informazioni per meglio organizzare l'azione di soccorso. Le informazioni richieste possono variare sulla base di diversi fattori connessi all'evento. Se l'intervento è da effettuarsi al domicilio del paziente oppure in luogo diverso, le domande in linea di massima potrebbero essere le seguenti: Dove dobbiamo intervenire? Numero telefonico da richiamare se necessario? Quale è il problema? Il paziente risponde? Il paziente respira? Il paziente è maschio o femmina? Il paziente quanti anni ha? Se ad esempio l'intervento fosse la conseguenza di un incidente automobilistico ci potremmo sentire chiedere anche: Quale è stata la dinamica? Quante persone sono coinvolte? Ci sono persone incastrate? È assolutamente intuitivo che tutte queste informazioni sono fondamentali agli operatori della centrale 118 al fine di ottimizzare una gestione dell'intervento rapida e adeguata; è dunque necessario soprattutto per la stessa sicurezza e cura delle persone che necessitano di aiuto, dare la massima collaborazione agli stessi e cercare di fornire tutte le informazioni che ci vengono richieste mantenendo per quanto possibile la calma.

Michele

L'ipertensione arteriosa (nota comunemente come pressione alta) è una condizione patologica diffusissima nei Paesi Industrializzati. Essa può essere presente senza dare disturbi anche per molti anni, fino alla comparsa di danni a vari organi, che si manifestano attraverso diversi meccanismi:

- aterosclerosi (ispessimento e depositi di grassi all'interno delle pareti delle arterie, favorita dalla concomitante presenza di fumo, diabete e/o ipercolesterolemia) determinando ictus cerebrale, infarto miocardico
- insufficienza renale (indipendente dall'aterosclerosi)
- insufficienza cardiaca (ispessimento delle pareti del cuore e successiva dilatazione del ventricolo sinistro con deficit di contrattilità) a causa dell'eccessivo lavoro del cuore
- disturbi alla vista (retinopatia).

Pressione arteriosa: cos'è?

Prima di affrontare nel dettaglio l'argomento ipertensione arteriosa è opportuno ricordare cosa si intende quando parliamo di pressione arteriosa.

Durante il ciclo cardiaco la pressione è massima in sistole (pressione sistolica, detta anche pressione massima) e minima in diastole (pressione diastolica, nota anche come pressione minima); quando si parla di pressione arteriosa è quindi logico (e noto a tutti) definire due valori, ognuno indicativo di una certa condizione. I valori di normalità sono leggermente influenzati dall'ora del giorno: più alti al mattino, appena svegli, si riducono durante la giornata e tendono a rialzarsi verso sera. I valori aumentano in seguito a uno sforzo fisico o per uno stress emotivo: non di rado i valori rilevati dal medico sono maggiori di quelli rilevati dal paziente quando effettua la misurazione da solo (la cosiddetta ipertensione da camice bianco). Un ulteriore dato statistico è l'aumento della pressione con l'età. Questo fenomeno, una volta considerato del tutto normale, si deve oggi considerare comunque come patologico. L'incremento pressorio è dovuto all'aumentata rigidità dei vasi arteriosi, ma è decisamente più limitato per gli anziani che sono invecchiati "bene".

L'aumento della pressione arteriosa con l'età si può considerare come uno degli indicatori di invecchiamento biologico.

Tradizionalmente la pressione si misura con lo sfigmomanometro (inventato nel 1896 dall'italiano Scipione Riva-Rocci); oggi esistono dei comodi strumenti elettronici che consentono una rilevazione della pressione da parte del paziente seguendo poche e semplici istruzioni. Se da un lato hanno semplificato il controllo, evitando l'intervento del medico, per alcuni soggetti sono diventati una vera e propria ossessione. A meno di stati veramente patologici, è errato attribuire ogni malessere a un innalzamento o a un abbassamento della pressione ed è inutile diventare schiavi delle continue misurazioni.

È necessario inoltre sfatare il detto che l'epistassi (sangue dal naso) sia causata da un rialzo della pressione: questo è vero solo in un nume-

ro estremamente ridotto di casi, perché l'epistassi comune avviene nel distretto venoso e non arterioso della circolazione del naso. Se ci misuriamo la pressione in corso di epistassi, è la vista del sangue che fa alzare la pressione e non il contrario!

Iipertensione arteriosa: la definizione

Si parla di ipertensione arteriosa per definire una condizione costante in cui i valori pressori risultano più elevati di quelli che sono fisiologicamente considerati come normali. Si dice che una persona soffre di ipertensione arteriosa (o di pressione alta) se la sua pressione minima è costantemente uguale o superiore al valore di 90 mmHg (ipertensione diastolica) e se la sua pressione massima è costantemente uguale o superiore al valore di 140 mmHg (ipertensione sistolica); l'utilizzo dell'avverbio costantemente non è casuale, si è visto infatti che nell'arco di una giornata possono esservi variazioni di tipo transitorio dei valori pressori; tali variazioni possono essere legate ai motivi più svariati; quelli più comuni sono l'orario, gli stati emotivi, l'attività fisica ecc. Non è quindi possibile parlare di ipertensione arteriosa basandosi su un'unica rilevazione che mostra valori pressori più elevati della norma. Relativamente ai valori massimi considerati accettabili è necessario ricordare che essi devono essere portati a 130/80 in tutti quei soggetti che:

- hanno subito un ictus
- hanno subito un infarto cardiaco
- soffrono di altri disturbi di tipo cardiovascolare (angina pectoris, ipercolesterolemia ecc.)
- sono affetti da insufficienza renale
- sono affetti da diabete.

Iipertensione arteriosa: le forme

Si distinguono due forme di ipertensione arteriosa:

- ipertensione arteriosa essenziale
- ipertensione arteriosa secondaria.

L'ipertensione arteriosa essenziale è la forma di ipertensione più comune (circa il 95% dei casi); le cause non sono ancora del tutto note ed è per questo che l'ipertensione essenziale viene considerata una patologia idiopatica multifattoriale. L'ipertensione arteriosa secondaria riguarda quasi tutto il rimanente 5% dei casi di ipertensione; questo tipo di ipertensione è secondario ad altre patologie o all'assunzione di determinati farmaci. Fra le patologie, sostanze o condizioni che possono portare a ipertensione si ricordano:

- malattie renali e delle arterie renali
- malattie del sistema endocrino (tiroide, surreni)
- alcuni tipi di tumore (feocromocitoma)
- alcuni farmaci (anti-infiammatori, cortisone, ciclosporina che è un farmaco anti rigetto usato nei trapianti)
- assunzione in eccesso di liquirizia..... (continua)

Dott. Alberto Cambiano
Cardiologo Dirigente medico
ASL 03



FESTA DELLA BIRRA

22 - 23 Giugno

Vi aspettiamo
in via Struppa 27
(sede vecchia)
dalle ore 18 alle ore 24
con stand
gastronomici,
birra a fiumi
e musica dal vivo!!!!



Per informazioni telefonare allo **010802344**

La Resistenza: celebrazioni per non dimenticare

Anche quest'anno abbiamo celebrato la ricorrenza della Resistenza per non dimenticare il grande coraggio dei giovani partigiani che per difendere la patria sono caduti con orgoglio. Molti sono stati gli avvenimenti programmati che hanno coinvolto moltissimi ragazzi e altrettante associazioni.

L'Associazione GAU, ormai da molti anni accoglie i ragazzi della scuola di Prato; questa volta hanno partecipato le classi terza A, terza B, terza C con le loro insegnanti. Anche qui le bandiere sventolavano, sembrava sussurrassero le grandi imprese di un tempo eroico. Ad accogliere le classi la bravissima docente Giulia Merlano che ha fatto una suggestiva presentazione del filmato che, preparato dall'ANPI di Prato con il contributo della COOP, è stato presentato ai ragazzi.

Il bel filmato ha stimolato i ragazzi che hanno fatto tante domande, i mitici partigiani Ermes, Ivo, Nebbia, con i loro racconti ci hanno affascinato.

Al termine del filmato gli alunni hanno visitato la bellissima mostra che era stata allestita.

Anche la sede dell'Anpi di Molassana ha accolto i ragazzi, è stato proiettato un bel video e sono state portate dai vecchi partigiani le testimonianze.

Il salone era gremito da tanti ragazzi e ragazze della terza media "Pasquale Santullo" che con le

loro insegnanti hanno seguito con interesse e in silenzio quando la docente Ester Brunengo ha illustrato il programma raccontando che cosa è stata la Resistenza e chi erano i partigiani. Il momento più commovente è stato quando sono intervenuti i partigiani superstiti, che col magone in gola e anche qualche lacrima raccontavano le loro imprese.

Le pareti del salone erano addobbate con foto di partigiani, c'era la bandiera cucita dalla mamma di un partigiano, questi per consegnarla ai ragazzi in montagna l'aveva messa al posto delle mutande. Pensate che pericoli correvano, ma loro erano forti e coraggiosi e non avevano paura di nulla!

La mattinata non è finita, dopo la fine del film i ragazzi hanno fatto domande ai partigiani e questi con gioia hanno raccontato. Poi la signora Milena, moglie del partigiano Bruno, ha offerto un rinfresco e un gentile omaggio alla docente Ester Brunengo.

A questo punto poi tutti ci siamo congedati ringraziando dell'ospitalità, ma ci attendeva una gradita sorpresa: una delle insegnanti chiedeva se era possibile avere un altro incontro riservato ai bambini delle classi quinte. Non solo era possibile, ma la cosa ci avrebbe veramente fatto piacere e così il 19

aprile la sala si è riempita ancora di bambini, stavolta più piccoli, ma molto molto interessati, hanno visto il filmato e non smettevano di fare domande. Dopo la merenda tutti insieme con la deposizione di una corona abbiamo ricordato il giovane partigiano a cui è intitolata la scuola: Pasquale Santullo.

A fine visita sono state



fatte alcune foto dei ragazzi insieme ai partigiani e poi...un bel rinfresco.

Un grazie a Giulia Merlano e soprattutto un riconoscimento particolare al bravissimo Ermanno Morando per aver fatto un grande lavoro di ricerca che ci ha permesso di poter conoscere i volti e le storie dei nostri partigiani.

Ed un grazie a Rino Savioli per la parte tecnica.

"Cumba"

Il riposo degli eroi

*Nella notte oscura
il vento fa oscillare
alberi secolari.
e nell'oscurità
si ode un'eco
un mormorio,
ed una triste voce,,,
poi all'improvviso si placa
ed un delicato
soffio d'aria accarezza
i volti di quei giovani
coraggiosi partigiani
che per amor della patria
hanno combattuto
con orgoglio e onore...
ora riposano in pace
in mezzo ai prati
intarsiati di fiori colorati*

Colomba

La Resistenza: un "continuum" con la storia risorgimentale ed oltre

Per lo Storicismo, un indirizzo filosofico nato in Germania nella seconda metà del XIX secolo, le cose si trasformano in eventi secondo un senso che sta sempre al di fuori di esse, determinato dal destino, costringendo le persone a semplici osservatrici della storia. Inoltre concentrandosi sul passato tale dottrina distoglie l'attenzione sia sul presente che sul futuro, scoraggiando l'iniziativa e indebolendo la creatività per rendere l'individuo sempre più succube della politica del momento.

Stando a ciò, afferma Nietzsche, non bisogna combattere la storia in quanto tale ma la sua "saturazione", l'eccesso qualora indebolisca la carica individuale. È questo il caso della storia archeologica che radica nella persona il sentimento del passato, mentre il contrario è rappresentato dalla storia monumentale e dalla Storia critica, in quanto se la prima propone grandi eventi del passato, la seconda ne crea un distacco che fa progredire l'uomo verso il futuro.

Centocinquanta anni di storia italiana stanno ad indicarci che il valore massimo che abbiamo raggiunto con l'Unificazione è la libertà. I detrattori del Risorgimento che oggi purtroppo sono molti (pochi con ragione, i più per ignoranza), probabilmente non pensano che gli italiani prima dell'Unità non potevano leggere liberamente un libro, non potevano partecipare a comizi, era loro negato di stampare giornali, non potevano riunirsi in associazioni in quanto la libertà personale non esisteva. Certo non sono stati tenuti in nessun conto o quasi i pensieri di Cesare Beccaria, di Ugo Foscolo, di Alessandro Manzoni, oppure di Carlo Cattaneo, di Vincenzo Gioberti, del grande Mazzini, di Massimo d'Azeglio e dell'illuminato Camillo Benso conte di Cavour, come, d'altra parte non sono state prese in considerazione le esigenze contadine ed operaie come appare dai quaderni di Antonio Gramsci: però malgrado questo, con l'eliminazione di stati e staterelli e il ridimensionamento dell'imperialismo

clericale bene o male abbiamo costruito una nazione vera.

A mio parere però, il primo grande sommovimento politico in nome della libertà è avvenuto con il cristianesimo, che sovvertendo i valori dell'Antichità (e qui mi discosto da Nietzsche per quanto asserisce nel suo "L'Anticristo") sino allora considerati insostituibili, eliminando ogni centro di potere esistente in quel tempo; come altrettanto vedo nell'imperatore Giuliano detto l'Apostata (361 d.C.) colui che ha ripristinato i vecchi concetti prevaricatori, così come è accaduto durante il Ventennio con il Fascismo di Benito Mussolini, per rimuovere il quale la Resistenza ha pagato un alto tributo di sangue. Ora quella via tracciata dalla storia è ancora percorribile, grazie alle valorose sentinelle che la custodiscono: una lunga via che partendo dalla terra di Palestina grazie a uomini veri è giunta finalmente in Europa.

G. Gaudenzi

Sperimentare i laboratori di Ecosostenibilità alla Gau e...ritrovare uno stile di vita diverso

Organizzati nell'Università popolare con lo scopo di sensibilizzare le persone all'autoproduzione e al recupero delle capacità e delle utilità perdute i corsi sono stati suddivisi in due parti: uno teorico e uno pratico, gli incontri a cura dei docenti del Consorzio della quarantina e i vari laboratori pratici ci hanno permesso una maggiore consapevolezza dei valori perduti nel tempo.

Nella prima lezione: "costi non percepiti", ci hanno fatto riflettere come un prodotto possa giungere a noi aggravato di costi aggiuntivi dei quali nemmeno ci rendiamo conto.

Purtroppo per un disguido la lezione: "la logistica del Km zero", che avrebbe potuto ampliare il tema e suggerirci informazioni utili è stata rimandata a data da concordare.

Per l'economia sostenibile sono risultati molto interessanti i vari laboratori pratici tra cui la stiratura dove è bastato il tocco quasi magico di Lia a rendere la stiratura piacevole, inoltre i suoi suggerimenti nel difficile compito della smacchiatura sono stati preziosi.

"Impariamo dall'elettrici-sta": con il supporto di Gino, il quale con cognizione e perizia ha elargito consigli insegnandoci a fare molta attenzione nel gestire questa fondamentale fonte di energia. Ci ha anche spiegato come usando semplici accorgimenti si ottiene un corretto risparmio energetico.

Ha entusiasmato: **"Orto a misura di vaso"** grazie anche alla competenza di Flavio il quale, con una lezione teorica e una pratica nell'orto vicino, ci ha insegnato il giusto rapporto fra la terra e il concime ecologico ricavato anche dagli scarti della cucina. Molto importante il drenaggio, per potere preparare il terreno adatto per mettere a dimora piccoli ortaggi in spazi limitati ottenendo buoni risultati.

Infine il laboratorio: **"Piccole riparazioni di cucito"** nel quale anche le più inesperte, con la guida e la pazienza di Marilisa,

sono state gratificate per essere riuscite a fare un orlo, e nell'impresa alquanto ostica per i non addetti ai lavori: cambiare una cerniera.

Dulcis in fundo: **"La merenda fatta in casa"**. Stefano, da perfetto maestro pasticciare, mentre i suoi capolavori prendevano forma, rispondeva cortesemente alle molteplici domande da noi poste onde poter emulare la sua arte. Nelle sue mani esperte, biscottini di pasta frolla lavorati con diverse farine adatte a tutti, assumevano magiche forme, alcune erano colorate al cioccolato, altre ripiene di crema o di marmellata, profumate allo zenzero o alla cannella.

Noi attendevamo con l'acquolina in bocca di poter assaggiare queste prelibatezze, ma sfornate e presentate con cura nei vassoi, erano così perfette che indugiavamo a mangiarle.

Per fortuna il profumo inebriante ha condotto Gianluigi in cucina, la sua macchina fotografica ha immortalato queste delizie e noi, ormai prive di scrupoli, facevamo onore a questa genuina merenda. Un brindisi e un caloroso applauso alla bravura di Stefano ha concluso i nostri laboratori.

Forse ci saremmo aspettate un po' più di partecipazione, in modo particolare dalla fascia giovanile ma, in un mondo dove regna il consumismo e la fretta, può sembrare anacronistico e privo di ogni interesse proporre questi semplici laboratori.

Sembrerà banale, ma riuscire a fermarsi e condividere uno stile di vita diverso, può rappresentare, nel promuovere iniziative, una maggiore conoscenza del percorso necessario all'ecosostenibilità.

Per questo motivo, noi proponiamo di proseguire questi laboratori, con l'auspicio magari di proposte innovative: coinvolgendo coloro che pensano che investire risorse in questo campo sia di fondamentale importanza per migliorare la nostra prospettiva di vita.

Marisa



Dalla parte del cittadino... "Informanziani"

Che cosa è il numero VerdeBlu?

E' un numero telefonico gratuito riservato agli anziani e alle famiglie per la gestione delle necessità quotidiane e per organizzare il tempo libero e la socialità.

È gratuito?

Si. Non costa assolutamente nulla perché è promosso dalla Regione Liguria e dal Progetto "Età Libera" di Fondazione Carige, ed è gestito da Auser Liguria e da Televita.

Quando si può telefonare?

Tutti i giorni dalle 08.00 alle 20.00 per 365 giorni l'anno. Risponde un operatore che fornirà le informazioni richieste.

A che cosa serve?

Attraverso VerdeBlu è possibile: avere informazioni sui servizi socio-sanitari ed assistenziali, tempo libero, cultura ecc.

Attivare interventi di piccolo aiuto e sostegno a domicilio (telecompagnia, consegna spesa e medicinali, accompagnamento a visite mediche, aiuto nel disbrigo pratiche)

Richiedere servizi di trasporto socio-sanitario-assistenziale per persone ultrasessantenni sole e con difficoltà di deambulazione.

NUMERO VERDEBLU
800995988

COMPONILO
PER SEMPLIFICARTI LA VITA!!!

Eleonora

L'ANGOLO DELLA POESIA

E vie do purgatojo O telefonin

Örieiva poeite di
«se t'ae bezeugno,
picca a mae porta
ch'a l'è sempre averta»

Örieiva poeite di
«se ti gh'ae famme
gh'ho sempre in casa
'na dispensa pinn-a
e gh'ho in te l'orto
l'insalatta tenea
e i aerboi pin de fighe
e de brignoin
se t'ae piaçei
te n'impo 'na cavagna
poi zù in cantinn-a
te destappo o vin»

Örieiva poeite di
«se t'eu 'na man,
dimmelo senza puia
che mi ghe son»

Mi, coscì generoso
In ti mae intenti
Che örieiva a tutti dà
Cossa no gh'ho,
ma poi sa solo fa
de gren parolle,
e vanni in po a savei
s'en quelle giüste,
vanni a savei in pitin
se armeno quelle
saian servie a quarcosa,
a quarchedùn

Pierfranco



I nostri piccoli collaboratori

Alla mia mamma

Tu che mi hai dato alla luce
Tu che mi consoli quando piango
Tu che mi incoraggi quando sono triste
Tu che mi aiuti quando sono in difficoltà
Tu che mi fai compagnia quando sono sola
Tu che mi svegli la mattina
Tu che mi curi quando sto male...
SEI LA MIA MAMMA!!!!

Margherita Drago
V elementare San Siro

Che bella ch'a l'è questa giornà
megio de coscì a no poeiva capità.

O sò ch'ò splende in çè m'ascada o chéu
Me godo l'äia fresca che de megio
no de pèu.

Respio a pin pormoin a brixà che
òdoa de sà
Intanto che ammio l'immensità do mà

Gio o sguardo lungo o marciapè
E veddu gente ch'a va avanti e inderrè.

No stan riti, ma cammin-an ün pò
pendenti,
comme se tütta avesan mà de denti.

L'è pe via de quell'anghaeso de telefonin.
Che tegnan all'òegia pe tutto o so
cammin.

Ün ommo anzian o cria «Co nevetto
pe òa m'attrovo chi,
ma penso che tra ün pò pòrieiva
ese da ti.»

Ünn-a scignua ch'a l'ha attaccò
pomello a Foxe,
semmo a Boccadase e ancun a ciarla
a tütta voçe.

Qualche pivella a lancia messaggìn,
martellando quelli tasti senza fermase
mai in pitin.

Me godo o sò, o mà a so brixà
Intanto che vaddo in maneghe de cami-
xa:

felice d'essime scurdòu a casa o telefonin
coscì posso passaggià senza che nisciun
me rompa o b..in

Beppe

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 - Marisa Burlando - Colomba Calzone - Alberto Cambiano
Michele Camoriano - Margherita Drago - Giuseppe Gaudenzi - Eleonora Massa
Pierfranco Morando - "Beppe" - Oriana Raffaelli - Elena Sturaro
Gruppo Noi Donne

segreteria G.A.U. tel. 010 802344

Grazie Margherita

Quale nome potrebbe essere più appropriato per un'insegnante dell'arte di creare fiori di Margherita?

Margherita ci ha condotto per mano nel magico mondo dei fiori di carta crespata con tanta professionalità ed estrema disponibilità.

Sotto la sua guida noi, gruppo "Noi donne" abbiamo realizzato molti e svariati fiori che all'inizio sembravano impossibili per la loro difficoltà di esecuzione.

Questa tecnica ci ha coinvolte tutte con molto entusiasmo. Abbiamo ritagliato gambi, proceduto all'assemblaggio dei fiori, poi il tocco della maestra per la rifinitura.

Uno dopo l'altro dalle nostre mani sono "nate" splendide rose, colorati papaveri, giunchiglie, anemoni e variopinti tulipani; non sempre il risultato è stato perfetto, ma ognuno di noi ha messo la propria creatività e fantasia e siamo state costantemente incoraggiate dalla nostra tutor a non demoralizzarci e continuare. Noi tutte ci auguriamo che la passione che ha suscitato in noi la realizzazione di questi fiori possa coinvolgere anche coloro che visiteranno il nostro mercato di Giugno.

Il gruppo "Noi donne"

E per concludere
l'Anno Accademico
della nostra Università
Popolare
Gita a... il lago d'Orta
e alla sua splendida isola
di San Giulio
23 giugno 2012

Per informazioni segreteria
G.A.U Piazza Suppini n. 1

Vi presento il Centro Sociale...

Parlare del Centro Sociale di via Bobbio è impegnativo. Impegnativo perché le cose da dire sono tante lo spazio per raccontarle è limitato per ovvie ragioni.

Vedrò in futuro di proseguire a raccontarvi. Partirei dalla cosa più ovvia: quello che facciamo al Centro Sociale (e non è poco!). Settimanalmente organizziamo 2 tombole, 2 giorni di ballo con lotterie e un giorno il gioco delle carte. Il 1° martedì del mese è dedicato al festeggiamento dei compleanni con regalino per i festeggiati e rinfresco al quale contribuiscono spesso gli stessi festeggiati.

Alcune settimane sono vivacizzate da eventi di vario genere, cito gli ultimi e i prossimi: Festa della Pentolaccia, Festa della Donna, Tornei di carte, Prove e Recite di teatro e prossimamente la Corrida.

Abbiamo avuto ed avremo anche incontri utili ed interessanti organizzati dal Distretto Sociosanitario 12 con la rete delle associazioni del territorio, nell'ambito del progetto Invecchiamento attivo "Età Libera" patrocinato dalle Regione Liguria e Fondazione Carige, tenuti dallo SPI, Associazione Tempo Libero Coop Liguria, ASL 3, Compagnia dialettale SAD, Teatro dell'Ortica che cura il laboratorio teatrale, ecc.; generalmente questi



eventi "straordinari" si concludono con un gradito rinfresco. Le attività sono tutte molto frequentate ed apprezzate.

TUTTO ciò può essere fatto con l'intervento dei responsabili, ma soprattutto dei nostri Volontari "anziani" che so che non si offendono chiamandoli così perché per "anziano" intendo il tempo della loro presenza presso il Centro Sociale, in quanto il loro spirito e la loro energia sono come quelle di un ventenne.

Lo spazio si sta esaurendo inevitabilmente e perciò concludo sperando di avere espresso abbastanza chiaramente la Vita del Centro Sociale. Il tutto dovrà poi essere integrato con la parte, penso, più difficile: cogliere i "sentimenti" e le esigenze dei nostri frequentatori. Sarà anche interessante raccontare piccoli aneddoti, le loro esperienze di vita, le loro esigenze e richieste.

A presto.

Oriana

Una giornata fuori dal ... comune

La pianura ci attendeva proponendoci una splendida limpidezza del cielo ed una luminosità che scaldava i cuori, così il nostro gruppo di nove persone si è avvicinato alla osservazione dell'ambiente e soprattutto al riconoscimento di diverse specie di uccelli nel parco sovramunicipale "le folaghe" di Casei Gerola, vicino a Voghera.

Le nostre guide ci hanno accompagnato aiutandoci con potenti cannocchiali che hanno facilitato l'osservazione dei soggetti, altrimenti difficile da ottenere con i binocoli di buona e media capacità dei quali tutti eravamo comunque muniti.

Le vasche in disuso e gli stagni nati su vecchie cave che abbiamo frequentato sono subito apparsi, oasi ricche di presenze interessanti e, mentre il curioso gracidiare delle rane si spargeva nell'aria come un frenetico canto noi tutti, in grande silenzio, abbiamo cominciato a riconoscere, secondo il piumaggio ed il comportamento, una innumerevole quantità di volatili che a prima vista avremmo sì notato, ma con superficialità.

Così primi fra tutti, riconoscibili dalle lunghe zampe rosse e dal volo elegante, i Cavalieri d'Italia, seguiti dalle Marzaiole, il piccolo Tuffetto, la classica Folaga dal nero piumaggio e dalla bianca fronte, il Mestolone dal becco sproporzionato, il noto Germano

Reale... ed ancora i diversi Aironi: Rosso, Bianco, Cinerino, la Garzetta e alcune specie limicole come ad esempio il Totano Moro; dallo Svasso Maggiore al Fistione Turco, al Cormorano via via siamo arrivati ad individuare ben 30 diversi esemplari di uccelli.



Trascorsa la mattinata ad osservare e segnalare il volo di Poiane e Falchi Lodolai, scoperta la presenza di tartarughe acquatiche, Nit-ticore e Sgarze Ciuffetto l'oasi

ci ha regalato uno spicchio di prato ombroso, in riva allo specchio d'acqua, dove abbiamo consumato la nostra "colazione al sacco", chiacchierando e riflettendo su quanto visto, immersi nella natura, circondati dal silenzio a tratti rotto, dal lontano gracidio delle rane.

Una giornata particolare e del tutto diversa che ha stimolato la nostra curiosità ed il nostro interesse naturalistico... grazie alle guide che ci hanno accompagnato nei punti maggiormente strategici e grazie a chi, in GAU, ha programmato questa gita didattica.

Appuntamento ad una nuova occasione che speriamo non tardi a venire e, per chi vuol saperne di più, suggerisco il sito: www.liguriabirding.net

Alla prossima, ciao

Elena e il neogrupo
birdwatchers GAU