



Progetto invecchiamento attivo età libera promosso dalla Fondazione Carige

Il quadro generale dei dati demografici fa emergere come l'invecchiamento della popolazione rappresenti oggi un fenomeno sociale senza precedenti nella storia dell'umanità, reso possibile dai progressi della scienza medica e dal miglioramento del benessere delle persone nella società. La vecchiaia in questa nuova dimensione va analizzata per comprenderne le implicazioni sociali ed economiche, sapendo che la nostra società è impreparata ad affrontarla e si trova a fare i conti con una cultura strutturalmente antitetica ad essa. E' necessario riflettere su tutto ciò e avere chiaro che i vecchi non sono una massa indistinta, ma persone le cui differenze variano con le condizioni sociali di ciascun individuo, a seconda del livello di istruzione, della storia lavorativa, della condizione di reddito e dello stato di salute. La società nel suo complesso fa prevalere un sentire comune che alimenta stereotipi e pregiudizi sulla vecchiaia e i vecchi che porta le persone a negare la propria vecchiaia,

con il risultato che quando la si scopre è tardi per abitarla e viverla attivamente. Questo modo di rapportarsi alla vecchiaia deriva dalla "costruzione sociale" dell'idea di vecchiaia prodotta da questa società che la riconduce ad una categoria indistinta, senza voce, identità e ruolo considerandola un costo, un'emergenza, un peso e per queste motivazioni la si teme. Tutto ciò va sconfitto per dare senso e dignità a questa parte della vita. E' necessario mettere in connessione la vecchiaia con la società e i vecchi con se stessi, per arrivare ad una "ricomposizione sociale" dove i cambiamenti demografici si qualificano attraverso la costruzione di una società che valorizzi tutte le età e culture. In tal senso è necessario mettere in atto politiche culturali,

percorsi di non autosufficienza e/o di fragilità sociale e sanitaria complessa, devono mettere in atto politiche e progetti di promozione sociale che solle-



citino la partecipazione attiva delle persone, per dare vita agli anni. Oggi, attraverso il lavoro di studio e ricerca compiuto dalla scienza e da molti intellettuali impegnati su questi temi, sta avanzando un'idea che l'invecchiamento non deve più essere considerato come un periodo residuo, bensì come un'epoca della vita nella sua interezza: da qui il concetto di "arco della vita", dove lo sviluppo delle persone è assunto come un processo che dura tutta la vita, con caratteristiche e scopi differenti nella loro evoluzione e con altrettante possibili differenze individuali, dando senso e valore a tutte le età. Il progetto della Fondazione CARIGE per il 2011 si articolerà in azioni per la traduzione completa di questo obiettivo strategico attraverso la promozione dell'invecchiamento attivo come Età Libera Un'età

Particolare di Claudio sul progetto invecchiamento attivo, affronta un argomento di grande importanza. La sua analisi è completa, ricca di riflessioni e ci aiuta ad aprire un dibattito coinvolgendo tutti i cittadini. La "Vecchiaia", e le sue problematiche pur appartenendo, apparentemente, a chi ha una determinata età, è solo una tappa di un determinato percorso umano che però interessa tutti, pertanto alla luce di una nuova cultura di pensiero e di relazioni sociali uno stato moderno deve tenere conto e far fronte a questa nuova realtà.

La nostra associazione può rappresentare un'unità molto piccola della società attuale dove cittadini di ogni età si incontrano, si riuniscono e collaborano per svolgere numerose attività, affinché una discussione ampia e costruttiva tra ragazzi, giovani, adulti e i così detti "Vecchi", possa trasformarsi in un incontro intergenerazionale e dall'argomento: "Invecchiamento attivo" si arrivi ad una "Cittadinanza attiva". Crediamo che questo possa essere un segno tangibile e concreto per capire e cercare di interagire con una società che cambia in fretta, ma che stenta a dare risposte in tempo reale.

La redazione



liberata da stereotipi e pregiudizi mettendo al centro dell'iniziativa le persone nel loro divenire sociale, titolari di diritti-doveri, capaci di apprendere, di riprogettarsi, di stabilire relazioni intergenerazionali, interculturali e di impegnarsi, attraverso la solidarietà, nella cittadinanza attiva e nel volontariato. Gli obiettivi chiave per la realizzazione di questo progetto sono sostanzialmente tre. Strutturazione definitiva della rete per l'invecchiamento attivo formata da: Istituzioni pubbliche, dal mondo del Terzo Settore, dell'Università, dalle forze sociali che sottoscrivono un patto di collaborazione. La rete sarà costituita a livello regionale, provinciale-comune capoluogo, distretto socio-sanitario.

Azioni di promozione per una nuova idea di vecchiaia, per l'apprendimento permanente a tutte le età, per nuovi stili di vita e attività motorie, per la valorizzazione della memoria della solidarietà tra generazioni, per la valorizzazione del territorio ligure e dei suoi siti culturali, promuovendo un turismo sociale, per l'organizzazione del Festival dell'età libera attraverso cui qualificare il tempo libero, sollecitare, riconoscere l'espressività, la creatività la manualità, l'abilità delle persone che invecchiano in un'ottica intergenerazionale.

Azioni di promozione / protezione verso gli anziani fragili a partire da chi vive negli istituti per contrastare solitudini e affermare i loro diritti, sostenere quelli che vivono nella propria abitazione con un volontariato di aiuto domiciliare e con la sperimentazione del trasporto sociale-sanitario a favore delle persone ultrasettantenni sole o lasciate sole.

In sostanza attraverso l'insieme di queste iniziative possiamo contribuire a costruire una società per tutte le età compito difficile ma affascinante.

Claudio Ragazzoni

DESTINA IL 5 PER MILLE ALLA G.A.U.

MODELLO 730-1 redditi 2010
 Scheda per la scelta della destinazione dell'8 per mille dell'IRPEF e del 5 per mille dell'IRPEF

Da consegnare unitamente alla dichiarazione Mod. 730/2010 al sostituto d'imposta, al C.A.F. o al professionista abilitato, utilizzando l'apposita busta chiusa contrassegnata sui lembi di chiusura.

CONTRIBUENTE CODICE FISCALE (obbligatorio)

COGNOME (per le donne indicare il cognome da nubile) NOME SESSO (M o F)

DATI ANAGRAFICI DATA DI NASCITA (GIORNO MESE ANNO) COMUNE (o Stato estero) DI NASCITA PROVINCIA (sigla)

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni ricostituite che operano nei settori di cui all'art. 10 del D.Lgs. n. 460 del 1997 e delle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento di enti sportivi

Finanziamento agli enti della ricerca scientifica e della università

FIRMA _____

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) **95001370105**

Finanziamento agli enti della ricerca scientifica

FIRMA _____

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____

RICORDIAMO CHE TALE SCELTA NON INCIDE SUL REDDITO E NON È ALTERNATIVA ALL'8 PER MILLE.

MA GRAZIE ALLA VOSTRA FIRMA SUI MODELLI CUD - 730 E UNICO POTRÀ ESSERE ATTRIBUITO ALLA G.A.U.

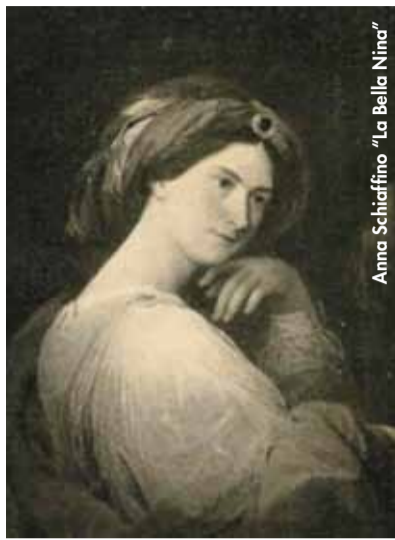
CODICE FISCALE

95001370105

Coincidenze Ester

La bella Anna Giustiniani, figlia di un diplomatico genovese Giuseppe Schiaffino e di Maddalena, figlia dell'economista Emanuele Corvetto, era andata sposa ancora giovanissima, aveva soli 19 anni, all'anziano marchese Stefano Giustiniani arciconservatore, noncurante della cultura, cieco agli ideali che andavano lievitando nella società. Certo la vita della bella Anna non sarà

stata felice a fianco di quell'uomo così lontano da lei e dai suoi ideali. Tutto cambiò con l'arrivo a Genova del ventenne sottotenente Cavour, tra i due scoppiò un grande amore che fece parlare tutta la città. Quando, per motivi disciplinari, il giovane fu richiamato in patria, la giovane si dedicò con grande impegno agli ideali della "Giovane Italia", ma il suo amore per Cavour non si spense, giunse a



Anna Schiaffino "La Bella Nina"

tagliarsi i lunghi capelli con cui confezionò un gilet per l'amato. Quando si rese conto di essere stata dimenticata, non resse al dolore, si uccise gettandosi da una finestra del suo palazzo di via Garibaldi.

Fu sepolta nella chiesa dei Cappuccini, né il marito, né la sua famiglia d'origine la vollero accogliere nella tomba di famiglia. Il marchese Giustiniani non restò vedovo a lungo, chiese in sposa un'altra giovane donna Geronima Ferretto. Il marchese non doveva essere molto fortunato con le giovani donne, Ge-

ronima dovette essere rincorsa a lungo, il giorno del nozze, per convincerla a scendere nella cappella della villa paterna di Fontanegli, detestava quel vecchio. Sognava al suo fianco il giovane Goffredo Mameli di cui era, ricambiata, innamorata. Fu costretta a sposare il vecchio vedovo.

Alla vigilia delle nozze Mameli le dedicò l'ultima sua poesia d'amore "Ad un angelo", d'allora tutti i suoi componimenti furono dedicati alla patria per amore della quale diede la vita: aveva poco più di vent'anni.

Tra gli argomenti trattati nel corso di Letteratura all'Università popolare GAU, si è parlato di "donne che scrivono", alla scoperta di personaggi di valore, pur se ora poco o per nulla noti.

Questo è stato il destino anche di Vittoria Aganoor, vissuta dal 1855 al 1910, celebrata dai contemporanei come una vera poetessa, dimenticata in seguito. Di nobile famiglia armena naturalizzata italiana, nacque a Padova. Era una donna forte, orgogliosa, sentimentalmente irrequieta, emancipata, piena di temperamento. Della bellezza di Vittoria si favoleggiava nei salotti mondani e letterari di Venezia e di Napoli, ove visse, ma la bella Vit-

Le donne che scrivono

Giulia

toria rimase nubile fino all'età di 45 anni, dedicata alle cure della madre malata e ad amori per lo più infelici.

Nel 1900, proprio l'anno della pubblicazione di *Leggenda eterna*, la sua raccolta di poesie lodata anche da Benedetto Croce, Vittoria ricevette questo scritto: "Il vostro stato d'animo, per non so quale veggenza, mi appare di lon-



tano vivo e palpabile... Voi camminate per la casa come se un'aureola bianca vi circondasse tutta, come se un golfo di vuoto vi avvolgesse e si spostasse secondo il vostro passo leggero. Sarà sempre solitario quel passo? Proprio nessuno potrà ardire ad offrirvi il braccio?" (Da lettera di Guido Pompili a Vittoria). L'autore è un brillante uomo po-

litico, umbro, stimato membro del Parlamento italiano, Guido Pompili.

Fu un amore a prima vista e un brillante matrimonio, quello con Guido Pompili.

Nel 1910, dopo breve ma gravissima malattia, V. Aganoor muore in una clinica privata di Roma e, poche ore più tardi, in una stanza attigua della stessa clinica l'innamoratissimo marito si suicida con un colpo di rivoltella.

L'intelligenza, il temperamento, l'amore per la libertà ne fanno una personalità ricchissima, sfaccettata e assolutamente moderna. Ricordiamo l'invito incantatorio in "Sotto il ciel": "Vieni, il paese arcano dei sogni è questo: vieni! Laggiù l'ignoto invita..."

Un bell'esempio di cittadinanza attiva e tempo libero produttivo

Nelle prime due edizioni del concorso "Rioni Fioriti" promosso dall'Associazione G.A.U. nell'ambito della festa dell'Età Libera che si svolge ogni anno a giugno, abbiamo visto come tutti si siano lasciati coinvolgere nel cercare di abbellire i loro balconi e i loro giardini rendendo piacevoli angoli del nostro territorio che molti di noi nemmeno conoscevano. Ora vogliamo scoprire se ci sono ricadute positive di questa iniziativa.

Siamo a Struppa, in piazza Suppini, e da qui vogliamo partire per visitare alcuni angoli di verde pubblico che hanno cambiato aspetto e vogliamo raccogliere qualche testimonianza per capire le motivazioni di questi cambiamenti.

Sentiamo cosa ci dice una Volontaria della Pubblica Assistenza seduta su di una panchina della piazza:

"Quando è partita la manifestazione dei 'Rioni fioriti' abbiamo pensato che noi, Volontarie della P.A., non potevamo tirarci indietro ed abbiamo cercato di migliorare l'aspetto di queste piccole aiuole ai piedi degli alberi. Sono dei piccoli ritagli di terra ma abbiamo piantato primule, gerani, gerbere, scegliendo i colori più vivaci; qualche bimbo ha pensato di utilizzarli come omaggi per la sua mamma, ma va bene anche così. Adesso vorremmo che il Municipio si impegnasse ad aggiungere un po' di terra e a rinforzare i muretti e noi siamo disposte a curarle costantemente magari aggiungendo qualche pianta più resistente al freddo."

Lungo via Struppa incontriamo una Signora che da anni gestisce un negozio nel quartiere:

"Siamo un gruppo di commercianti del C.I.V. 'Il Girasole - Struppa' ancora in attività e ci piacerebbe che il nostro quartiere fosse sempre più accogliente e pulito, per questo ab-

biamo individuato un angolo della nostra via sporco ed abbandonato, abbiamo quindi pensato di 'adottarlo' per renderlo un luogo ordinato, curato, fiorito e piacevole per chi lo frequenta, sperando di dissuadere tutti coloro che fino ad ora ne hanno fatto un uso 'indecoroso'.

Percorriamo Via Struppa e attraversando il Bisagno arriviamo nel Rione Ca' Nova dove ci accolgono alcune persone sedute sulle panchine dei giardini pubblici:

"I giardini Ca'Nova sono stati realizzati nel 1972 ma sono stati occupati per circa tre anni dal cantiere creato per la realizzazione della strada in sponda sinistra del Bisagno che ne ha anche ridotto l'area. A lavori terminati il cantiere ha ripristinato qualche aiuola, sistemata con un minimo di vegetazione lasciata, però, in abbandono in quanto l'area non era ancora stata presa in carico dal Comune. Un gruppo di cittadini volontari ha iniziato, così, ad innaffiare le poche piante presenti portando l'acqua da casa propria. Quando il Comune ha ripreso la gestione dell'area ne ha affidato la custodia e la manutenzione (detta 'convenzione di scopo') agli stessi volontari che hanno accettato l'impegno pur di avere uno spazio verde, dotato di panchine con giochi per i bimbi e nuove essenze fiorite e godere appieno di un sito non degradato che riqualificasse il quartiere. Il risultato di anni di lavoro prosegue a tutt'oggi per l'impegno dei volontari che si augurano un entusiastico ricambio generazionale per la futura conservazione dei luoghi.

Anche l'aiuola del ponte della Rosata è stata "adottata" da una cittadina che ama la Storia del quartiere in cui abita e che si è battuta per la salva-

guardia del ponte stesso e di tutto ciò che rimane del patrimonio storico del quartiere della Ca'Nova continuando, con le proprie forze, a curare con attenzione quello "spicchio" ordinato (da lei) di verde urbano."

Procediamo nel nostro viaggio a arriviamo al Rione Doria dove ascoltiamo ancora la testimonianza di un negoziante:

"Vi sarà capitato, nelle serate estive, di transitare in via Struppa e di notare proprio all'incrocio con Via di Creto, un Signore con un giubbino arancione recante la scritta 'Manutenzione Verde Pubblico' che innaffia l'aiuola fiorita. Non è un dipendente pubblico ma un cittadino che volontariamente si è assunto l'incarico di curare questa aiuola utilizzando l'acqua proveniente da una fontanella pubblica che è sempre attiva perché qualsiasi anomalia viene tempestivamente segnalata agli organi competenti.

Ma torniamo un po' indietro nel tempo. In occasione della prima festa dell'Età Libera nel 2009, era stata avanzata al Municipio IV della Media Valbisagno la richiesta di alzare un muretto triangolare al centro dell'incrocio al fine di realizzare un'aiuola fiorita. La richiesta è stata esaudita e noi commercianti de "la Doria" (scritto rigorosamente con l'articolo) abbiamo adotta-

to l'aiuola che il fiorista di San Siro provvede a tenere sempre in buono stato e che il signore di cui parliamo all'inizio cura costantemente. Per questa iniziativa, durante la manifestazione dei "Rioni Fioriti" del 2010, "la Doria" ha ottenuto un targa di riconoscimento.

Forse si tratta di una piccola cosa ma a noi sembra un bell'esempio di collaborazione tra pubblico e privato che speriamo possa costituire uno stimolo per iniziative analoghe che contribuiscano a migliorare i luoghi in cui noi tutti viviamo e della cui bellezza siamo i primi a godere"

Questi sono solo alcuni esempi ma sappiamo che anche in altri punti si stanno sviluppando iniziative di abbellimento e custodia di aree altrimenti abbandonate all'incuria e al degrado, trasformando l'indifferenza di tutti in una forma produttiva di urbanistica partecipata dei cittadini residenti con risultati oltremodo gradevoli.

Carla



Rioni Fioriti: esplosione di colori

La vecchiaia inizia quando non hai più niente da imparare, quando non hai più niente da insegnare...

Questa è la riflessione che, insieme ad altre motivazioni, ci ha dato l'entusiasmo per organizzare "una università popolare".

Alla G.A.U. è nato proprio un bell'ambiente, dove molto spesso i ruoli di "docente" e di "discente" si intersecano tra loro, ognuno trasmette le sue conoscenze e le sue competenze, ognuno impara da altri cose nuove, tutto ciò è molto stimolante, ti permette di dare maggior significato ad un tuo interesse, messo un po' in secondo piano quando il tuo tempo era occupato dagli impegni di lavoro, ti fa nascere nuove curiosità che ti portano a intraprendere nuove letture o a coltivare un nuovo hobby.

Ecco cosa ne pensa una amica: "Sono arrivata alla G.A.U su consiglio di una mia cognata, stavo

attraversando un bruttissimo momento, la morte di mio marito mi aveva fatto capire come la solitudine fosse brutta, così un giorno vincendo la pigrizia decisi di andare a conoscere il gruppo "Noi donne". Fui accolta dalla signore presenti come una vecchia conoscenza, subito mi trovai a mio agio. E così iniziò la mia partecipazione.

Da allora ho partecipato, ogni volta che mi è stato possibile, alle numerose iniziative programmate. Quante cose ho imparato e che soddisfazione quando anche con l'aiuto di persone più esperte ho potuto realizzare un bel decoupage, un bell'oggetto per la bancarella, ma anche che gratificazione quando, soprattutto in un lavoro di cucito, qualcuna mi chiedeva un consiglio o guardava con ammirazione il mio lavoro!

Ben presto ho scoperto tutte le of-

ferite formative a cui avrei potuto partecipare: le gite, le passeggiate in città per scoprire bellezze nascoste o dimenticate di Genova, le interessanti lezioni di letteratura, le conversazioni relative agli Egizi, le letture in biblioteca e tanto altro, così la mia frequenza si è fatta più intensa.

Comunque, per me, è stato molto importante anche la sensazione di essere utile, di poter fare qualcosa per gli altri, quante volte sono stata alla bancarella in cui gli oggetti realizzati vengono "venduti", il tempo che io davo si tramutava in un'offerta per portare avanti gli obiettivi di aiuto e di solidarietà che l'Associazione persegue.

Piano piano il tempo mi ha aiutato a riconquistare una maggiore serenità, ma devo dire che le amiche della G.A.U mi hanno aiutato.

Ester

mento un piccolo tarlo ha iniziato a "corrompere" l'idea del meritato riposo dopo una vita di lavoro... Il pensiero che non ci fosse prospettiva di come impiegare l'infinito tempo a disposizione è stato, negli ultimi mesi di attività, una grande fonte di angoscia... Però, però... poiché "...l'uomo è vivo solo se è ricco di interessi...", quale è il suo motto, Franco ha iniziato nel tempo libero ad interessarsi, da autodidatta, all'informatica e all'utilizzo del computer.

L'incontro con l'Associazione GAU, che aveva contattato sua moglie per una collaborazione, ed un corso di applicazione della nuova disciplina, tenuto in quei locali, è stato... "fatale" e fatale è stato ancor più il momento in cui gli venne proposto di essere di nuovo insegnante per poter "donare", come un tempo, il proprio sapere

agli altri e provare ancora la gioia di "ricevere" dai propri allievi, in uno scambio reciproco talmente ricco da rimpiangerlo al termine dei tanti corsi di insegnamento.

Ma non è tutto... infatti il desiderio di conoscenza lo ha spinto a rimettersi in gioco, stavolta nei panni dello studente, iniziando a frequentare, in contemporanea, il laboratorio di "Bricolage informatico" che si tiene nell'ambito della Università Popolare presso l'associazione GAU.

Gli ho chiesto se insegnerà poi anche questa materia: "...per ora faccio lo studente - ha risposto - devo mettere alla prova le mie capacità fino in fondo..." E poi? "...finché c'è vita c'è speranza..." Quindi staremo a vedere, per ora: bravo Franco e tanti tanti complimenti!!!

Elena



Gruppo "Noi Donne" al lavoro



Un Laboratorio "in rete"

Giovane a...81 anni

Franco Castagnola ha insegnato ai ragazzi finché ha capito che non sarebbe più stato complice della loro giovane età: maestro sempre ma anche amico e confidente nei momenti più o meno lieti.

L'amore per l'insegnamento e per la scuola è stato comunque il faro della sua vita lavorativa che ha continuato a svolgere come segretario scolastico, in aiuto dell'organizzazione amministrativa ma anche degli insegnanti: adulto tra adulti.

Poi... verso l'età del pensiona-

Un allievo affezionato: Giuseppe Gaudenzi

Al lunedì pomeriggio è lì, seduto tranquillamente nella Biblioteca Gau, in attesa che inizi il corso di letteratura a cui non manca mai. Lo avviciniamo. "Come è capitato qui?" gli chiediamo a bruciapelo, "Tempo fa ero venuto alla Gau per iscrivermi al corso di informatica", risponde prontamente, "ma per sbaglio ero entrato in Biblioteca. Qui si stava svolgendo una conferenza di letteratura. Mi è piaciuta. Da allora non ne ho perso una!" Giuseppe Gaudenzi mi guarda con la sua aria placida e sorridente, sospira: "Vorrei avere più tempo per seguire tutte le cose interessanti che fate alla Gau...quante opportunità per noi "giovani allievi", dobbiamo coglierle!" Poi confida: "Mi sento affascinato dai percorsi culturali che l'insegnante traccia, magari fosse stato così anche quando andavo a scuola. Forse avrei studiato di

più...". Aggiunge: "Mi piace anche scrivere: ho pubblicato diversi libri di storie, novelle, racconti. I miei temi prediletti partono dal mito e poi si sviluppano sulla natura dell'uomo, le sue paure, i percorsi tortuosi della psiche...". "Possibile - interveniamo - che non ci sia neppure un neo, qualcosa di non così coinvolgente in queste lezioni?" Giuseppe Gaudenzi pare non avere sentito questa domanda un po' provocatoria, anzi vedo che il suo sguardo non è più rivolto a me, sta pensando ad altro. Anche io rivolgo gli occhi verso il punto osservato dall'allievo Gaudenzi: sullo schermo, che campeggia nella sala della Biblioteca, è comparsa la scritta col titolo della lezione di Letteratura di oggi. La sala si è riempita di tanti altri "alunni" adulti, l'insegnante sta per cominciare a parlare...

Giulia 2011

Passeggiata a San Pantaleo e dintorni

Forse un po' impegnativa la salita che partendo da Staglieno conduce alla chiesa abbandonata di San Pantaleo, ma certamente ne vale la pena. Giunti alla sommità adesso la strada che porta alle case è pianeggiante, si snoda nel bosco con scorci suggestivi tra cui spicca bianchissima l'antica chiesa di Sant'Antonino. Qui l'aria pulita il cielo terso e la quiete interrotta, per un attimo, dal pigro abbaiare di un cane solitario che segue lo scatto felino di un gatto, donano un senso di appartenenza al territorio troppo spesso dimenticato.

Attraversare il ponte-canale di San Pantaleo e ritrovarsi nella Creusa o crosa omonima dove alla confluenza sulla sinistra si trovano i lavatoi coperti. Stimolante in un percorso del tempo a ritroso leggere con curiosità la targa esterna.

Municipio di Genova - Orario dei lavatoi pubblici Estivo dalle 6 alle 20 - Invernale dalle 7 alle 18

Forse non tutti sanno, oppure chi sa ha relegato questo periodo come qualcosa che non ci appartiene più dal momento che esiste la lavatrice (benedetta invenzione). Eppure andare ai lavatoi non era solo un'esigenza domestica, ma il lavare i panni delle famiglie benestanti, rappresentava per la povera gente un vero mestiere e la vallata della Valbisagno, ricca di acqua, si prestava a tale mansione.

Inoltre i lavatoi pubblici, svolgevano nella loro funzione spontanea di aggregazione e di conoscenza, un ruolo primario in un periodo in cui la figura femminile nel contesto sociale era pressoché quasi invisibile.



Sant'Antonino

Chiudere per un attimo gli occhi e lasciarsi trasportare dal lento scorrere dell'acqua in lontananza l'eco di quel canto perduto. Sembra quasi di volare, spronati da una nuova energia a buon prezzo, giù nella crosa in perfetto ordine che ci riporta al punto di partenza.

Riflessioni dopo il percorso naturalistico accompagnati dalla signora Valenti

esperta conoscitrice del territorio, la quale anche quest'anno ci farà partecipi del suo sapere con grande disponibilità.

Un grazie.

Marisa

Lavatoi

Nitido il canto delle lavandaie
Lo sbattere dei panni nei lavatoi.
Luce e magia del bosco di more,
insolite vele ammainate le bianche lenzuola.
Palpitano lievi farfalle smarrite
Greve, dell'attimo fuggente, il profumo salmastro.
Dissolve la magia luce, ignaro lo spettro del tempo,
nascondono rovi pungenti un misero
stinto lenzuolo, scordato in un giorno di pioggia.
Dissonante l'eco del canto perduto
Nel perfetto silenzio del nulla.
Muti, abbandonati giacciono i vecchi lavatoi
Grigi fantasmi di pietra
Inconsapevoli custodi dell'oblio.

Marisa

Cari Lettori,

Riprendendo il tema che abbiamo trattato nel precedente notiziario che riguardava l'importanza dell'attività fisica, riteniamo utile approfondire tale argomento evidenziando alcuni concetti.

Nel 2007 in Italia si sono verificati oltre 200 mila decessi per Malattie Cardiocircolatorie e in particolare sono stati oltre 74 mila i casi riguardanti, la cardiopatia ischemica.

In presenza di questi dati che sembrano un "bollettino di guerra". Cosa possiamo fare o meglio cosa consigliare a tutti i cittadini che potenzialmente vanno incontro a tali patologie.

I rimedi, in pratica ci sono, per attuarli però è importante seguire poche ma essenziali regole.

In particolare, per la prevenzione cardiovascolare. ci si rivolge alle persone intorno ai 40 anni.

E' Importante:

1° Ridurre i valori della pressione arteriosa, Un controllo periodico per tutti cittadini è opportuno, ancora di più per coloro che hanno un aumento della pressione arteriosa e sono in trattamento terapeutico è necessario mantenere i valori pressori intorno a 140/80.

2° Abolizione del fumo. Contrastare tale fenomeno soprattutto nei giovani/e, anche coloro che fumano da tanto tempo (non devono avere l'alibi di dire "ormai è già tanto tempo che fumo..." risultati scientifici dimostrano che è sempre positivo ed utile smettere di fumare, i benefici sono sempre presenti anche per i più incalliti fumatori.

3° Dieta. Il minor consumo di grassi, dolci e alcool portano ad una riduzione di patologie come il Diabete, l'Obesità, la Dislipidemia, condizioni che inevitabilmente portano ad innescare ed aggravare malattie cardiache e vascolari.

4° L'Attività fisica è essenziale per poter contrastare gli eventuali eccessi alimentari. Cerchiamo di mantenere in attività l'apparato muscolare, osseo e soprattutto il nostro motore principale cioè il cuore...

Sono poche regole che, però si rivelano di fondamentale importanza per attuare una buona prevenzione sanitaria e sociale.

Ricordiamoci che se allo Stato chiediamo di "garantire la salute, ai cittadini spetta il compito di non "sciuparla, disiparla".

Con Cordialità, al prossimo incontro

Essenziale

Essenziale essere!
Essenziale donare!
Essenziale avere!
Essenziale amare!
Amare Dio è ringraziarlo
di vedere l'alba ogni giorno!
Esserci e sentirti piena di vita
Con tanta voglia di fare!
Avere lunghe braccia e in questo
Abbraccio, accogliere tutto il mondo
per cancellare gli orrori delle guerre,
Malattie e crudeltà, proteggere
La continuità preziosa della vita
Che sono i bambini, qualunque sia
Il colore della loro pelle
Creando per loro la pace!
Essenziale crederci!

Angela Pierina Favero

Dalla parte del cittadino...

La raccolta differenziata è un obbligo previsto dalla legge?

Si. Infatti esiste il Regolamento gestione servizi urbani che in alcuni articoli prevede sanzioni economiche (da € 50,00 a € 206,67) per i cittadini che non effettuano correttamente lo smaltimento dei rifiuti.

I rifiuti casalinghi devono essere depositati negli appositi contenitori (bianco per la carta, verde per il vetro, giallo per la plastica e l'alluminio). Presso AMIU o la sede GAU sono a disposizione opuscoli con tutte le spiegazioni per smaltire i rifiuti in modo esatto ed evitare sanzioni.

Cosa fare con bucce, foglie, frutta e rifiuti di cucina?

Si può effettuare il compostaggio, ossia fabbricare il concime vegetale a casa propria.

Se si possiede un giardino, terrazzo od orto con superficie di almeno 15 mq, praticando il compostaggio si può ottenere:

- uno sconto sulla tariffa igiene urbana (TIA)

- una compostiera in comodato gratuito

- la possibilità di frequentare un corso gratuito di compostaggio.

Se siete interessati, visitate il sito amiu.genova.it o telefonate al numero 0105572176.

Eleonora

a Michela

Aspettami.

Quando il fruscio dell'acqua desta l'aurora

e il pulviscolo ambrato danza con i fiori del tiglio

aspettami:

sull'argentato dorso

di un delfino

seguiremo la rotta dei vessilli corsari.

Ti terrò stretta e non

avrà paura.

Aspettami.

Quando il fischio del merlo

rompe il silenzio

e vampe di fuoco

bruciano l'erba della prateria

aspettami:

sul baio manto

d'un cavallo alato

cavalcheremo il fiume

dalla sorgente al mare.

Ti terrò stretta e non

avrà paura.

Aspettami.

Quando il grido del falco

scioglie il tramonto

e la mano del vento

stacca dai rami foglie

accartocciate

aspettami:

su gialli cervi con le corna d'oro

spezzeremo la crosta di

perenni ghiacciai.

Ti terrò stretta e non

avrà paura.

Aspettami.

Quando l'urlo del gufo

sveglia la notte

e ogni ombra nel buio

pare una nera belva

accovacciata

aspettami:

scacceremo dai libri delle fiabe

gli orchi e le streghe coi

mantelli viola

e i grigi lupi

dalle zanne bianche.

Ti terrò stretta e non

avrà paura.

Nicoletta Torre



Associazione G.A.U. Sport Dilettantistica

VUOI IMPARARE A NUOTARE?
VUOI MIGLIORARE LA TUA NUOTATA?
VUOI TENERTI IN FORMA DIVERTENDOTI?
ALLORA VIENI IN PISCINA...



L'Associazione G.A.U. Sport presso la Piscina Sciorba - Via Adamoli ti aspetta ... Offriamo corsi di nuoto per tutte le età ... Bambini, Ragazzi e Adulti. Abbiamo anche corsi di Acqua Gym, Bike, Tapis etc...

Per informazioni ed iscrizioni:
Segreteria Sciorba - via Adamoli - tel. 010 8353739
Segreteria sede G.A.U. - piazza Suppini - tel. 010 802344
www.assgau.it
o ancora meglio direttamente in piscina!!!

Vi Aspettiamo

25 APRILE: PER NON DIMENTICARE

In mattinata commemorazione della **Resistenza** con cerimonia in piazza Suppini davanti al monumento ai caduti per la libertà.

Alle ore 12 un momento di festa con sagra delle fave e salame nei locali G.A.U.

Per informazioni tel 010 802344

Amici a zozzo

Sabato 2 aprile

gita al museo egizio di Firenze

21 22 23 maggio

al termine del corso dedicato alla civiltà Etrusca gita a.. Popolonia Tarquinia, Cerveteri

Per gli Over 65 Ingressi gratuiti

Per le prenotazioni rivolgersi alla segreteria G.A.U.

Redazione

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

Redattori:
Ester Brunengo - Carla Casagrande - Antonella Chiesa
Eleonora Massa - Giulia Merlano - Elena Sturaro - Lorena Valdada
Gianluigi Sandrini

Hanno collaborato a questo numero:
Ester Brunengo - Marisa Burlando - Carla Casagrande
Angela Favero - Eleonora Massa - Giulia Merlano
Claudio Regazzoni - Enrico Rizza - Gianluigi Sandrini
Elena Sturaro - Nicoletta Torre

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