



Valbisagno News

Associazione Giovani Amici Uniti

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

n. 24 - Marzo 2012

Una splendida quarantenne

Gli antichi Romani, che di strade si intendevano molto, avevano denominato la via Appia "regina viarum, regina delle strade": anche se non era la più lunga fra quelle che avevano costruito verso tutti i luoghi allora conosciuti, era la più suggestiva, la più prestigiosa, la più antica. Per la cronaca, collegava Roma con Brindisi, quindi con il mare Adriatico, la Grecia, l'Oriente...

Non sembri una similitudine troppo azzardata: la Traversata della Valbisagno, ideata da un gruppo di appassionati podisti nel 1973, è la corsa in linea, pianeggiante, più antica di Genova e certamente doveva simboleggiare già in origine un collegamento importante: il centro della città con le estreme propaggini della vallata lungo la quale scorre il fiume Bisagno, verso est. Il percorso inverso a quello fatto per tanti e tanti anni dagli antichi "besagnini" che scendevano dalle alture della vallata per portare le verdure fresche ai mercati cittadini.



Anni '70: l'arrivo in bianco e nero

10 chilometri di entusiasmo, fatica, "correndo sotto le stelle", come dice Giorgio Campanella, corridore della Gau, che intervistiamo al volo mentre si sta alle-



Un istante prima della partenza a Corte Lambruschini

nando: "Per quelli come me, nati e cresciuti in Valbisagno, partecipare alla Traversata è un'esperienza unica, intensa e ogni volta nuova. Correre lungo i rettilinei verso Prato nel particolare contesto ambientale: l'aria e i colori dell'imminente tramonto di una sera di inizio estate, le strade libere da auto e dalla quotidiana caotica frenesia, scatenano un vortice di sensazioni; si risveglia in te una forma di energia positiva che ti sostiene ti spinge a dare il meglio, ti porta al limite delle tue possibilità fisiche". È il pensiero di Giorgio Campanella, atleta Gau doc, che sintetizza egregiamente quello che ribolle nell'animo dei podisti Gau nel pensare alla gara organizzata dalla propria società.

Le origini

Testimone diretto degli esordi è Franco Morando, che per anni ha anche guidato il gruppo della Podistica Gau. Dice: "Tutto è cominciato nel '68, quando abbiamo organizzato una "Tre giri di Prato". Una cosa abbastanza semplice e piuttosto limitata. Ma di lì a poco ecco l'idea: portare i podisti fino a Prato e la gente ha risposto con entusiasmo". Franco Morando sorride, mentre

rievoca le primissime edizioni, caratterizzate soprattutto dallo spirito goliardico: "Qualcuno arrivava con le pinne o in maschera...che divertimento collettivo!".

"La corsa"

Poi la Traversata è diventata "la corsa". Il 2 giugno festeggerà i suoi primi quaranta anni, portati splendidamente. Mentre corriamo in allenamento sull'acquedotto, Massimo Valli, compagno di sudore e di squadra, ha ancora il fiato per osservare: "Per noi runner ci sono poche gare alle quali non vorresti mai mancare e la Traversata della Valbisagno -La Valby- è una di esse".



Pronti, via!

"Volete un'immagine a definir-la?...ecco, pensate ad un interminabile convoglio composto di centinaia di vagoncini colorati -i podisti con le loro canotte- al cui passaggio tutto ciò che sta a lato si ferma. I passaggi a livello -i Cantunè- si chiudono sulle vie laterali per permettere a questo atletico treno di procedere spedito verso la sua destinazione". La corsa si svolge, infatti, in "notturna", con partenza alle 20 e 30 da Corte Lambruschini il primo sabato di giugno e sul lungo nastro rettilineo di asfalto si muove la marea colorata di 600 podisti fino a Prato, proprio davanti alla sede della Gau, mentre calano le ombre della sera... Ogni anno si assiste ad interminabili ed entusiasmanti duelli, che spesso si concludono solo sul filo di lana: pochi secondi di distanza per "sentirsi in Pa-

radiso", stretti dall'applauso degli spettatori. Poi giungono tutti gli altri, ciascuno col suo personale duello col tempo e le gambe pesanti, oppure in grado di trasformare gli ultimi metri in un applaudito sprint.

Emozioni forti. Come ricorda ancora Giorgio Campanella, la perfetta organizzazione presente in ogni punto del percorso ti imprime sicurezza, tutto scorre via veloce, in un attimo attraversi il traguardo e ti ritrovi nella piazza festante. Qui tanti sorrisi, musica e gioia. Sì, correre è bello, ma alla Valby di più. Nell'albo d'oro della corsa si sono susseguiti negli anni nomi prestigiosi che hanno nobilitato la competizione, pur senza trascurare il valore di tutti i partecipanti che non sono da considerarsi certo degli sconfitti, anzi...

Ripercorrere la "Valbisagno" col pensiero è anche ricordare grandi prestazioni, tra gli altri, di Vittorio Medica, il primo, e poi atleti come Penone, Cubeddu, Sanna, Emma Quaglia, che hanno scritto la storia della Traversata vincendo più volte...il meglio del podismo ligure.



Emma Quaglia taglia il "traguardo volante" a metà corsa

È la Gau...

Il record assoluto di partecipanti dello scorso anno, 600, è stato il sigillo di una lunga preparazione da parte dell'intera Associazione. Basti pensare che il percorso cittadino è chiuso al traffico, e controllato, strada per strada, sino al più piccolo incrocio, da decine di Vigili urbani coadiuvati da ben settanta volontari della Gau per capire la complessità dell'organizzazione. All'arrivo, nella piazza Suppini, ci sono stand gastronomici e vi è un efficiente servizio ristorante. Altri volontari.

Insomma, il prossimo 2 giugno è il 40° compleanno della Traversata della Valbisagno, la festa della GAU, la festa di tutti noi. Venite a vederla, ma se potete, venite a correrla!

Giulia



La podistica Gau

Calendario gare podistiche sull'Acquedotto storico 2012

"Giro dell'Acquedotto a tappe":

1 aprile

30° Giro da Prato a S. Siro di Struppa e ritorno, km. 7

9 settembre

Giro Prato - Cartagena e ritorno, km. 10

18 novembre

Marcia Prato - Val Canate e ritorno, km. 9

INFO: ASSGAU.IT



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

Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale, delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.lgs. n. 460 del 1997 e delle fondazioni nazionali di carattere culturale

METTI QUI LA TUA FIRMA

Firma _____

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

95001370105

Un corso di base per soccorritori – una soddisfazione

Con l'anno vecchio si è concluso anche il corso per soccorritori di base con nozioni di primo intervento sulle ambulanze, iniziato il 18 ottobre e terminato il 17 dicembre con la consegna degli attestati e una bella festa con cena tutti insieme, approfittando anche per farci gli auguri per il Santo Natale. Corso-come dicevo- che ha ottenuto un grande successo, con due esami: uno teorico, svoltosi il 13 dicembre e uno pratico il 15, dove i nostri esaminatori ci hanno messo alla prova con simulazioni di soccorso. Innanzitutto devo complimentarmi con il numeroso staff di militi ed infermieri/milite professionalmente molto preparati, precisi ed attenti, tra cui cito qualcuno come il sig. Lorenzo Bonadies, il sig. Casano Luca, le signorine Calò Marika e De Melas Chiara che svolgono comunque questa attività in modo professionale ma anche umano e questo deve

servire sempre a tutti noi volontari come esempio: con i nostri insegnanti – sia infermieri professionali (come i signori Sanni Daniele, Camoriano Michele e Aula Federico) sia il personale medico del Servizio 118 - dottor Cagliari in particolare - che ha spiegato tutto sul BLS*, la pressione, l'ictus, l'infarto e ci ha dato una dimostrazione pratica di massaggio cardiaco sul nostro manichino per il corso. La dottoressa Arena-brava ginecologa- che con tanta pazienza, esperienza di lavoro e preparatissima, ci ha insegnato come poter affrontare una situazione di emergenza su di un eventuale parto in ambulanza e tutti i probabili rischi; la dottoressa Oberti-psicologa- che ci ha aiutato per rapportarci moralmente con i pazienti, con molta calma e dolcezza, sapendo controllare noi per primi le proprie emozioni. Ricordandoci che non siamo comunque (e così lo hanno fatto anche gli altri nostri

docenti) né medici né infermieri non dobbiamo mai sostituirci con pratiche o mansioni che non sono di nostra competenza. La loro ottima preparazione l'hanno dimostrata anche i Vigili del Fuoco con l'intervento sulla sicurezza che, per un soccorritore, è la prima cosa per affrontare bene un'emergenza perché da soccorritore non si deve diventare parte soccorsa e così i Vigili Urbani e il signor Conte con la lezione sulle selettive radio e ciò che succede in una centrale operativa alla chiamata di soccorso. Devo dire – ringraziando ancora tutti - che anche per me è stata una grossa soddisfazione, anzi colgo l'occasione per lanciare un'idea: ripetere il prossimo anno il corso, aggiungendo nuove nozioni: per esempio specificare la parte più importante sul cuore, in modo da capire cosa succede in un cuore al momento dell'infarto.

Per me poi la soddisfazione di superare gli esami è stata in questo momento di lutto per la perdita del mio caro padre, un grosso regalo che ho voluto offrirgli. Colgo anche l'occasione per ringraziare, ancora una volta tramite questo giornale, i miei cari colleghi che proprio in questo periodo mi sono stati vicino e mi stanno aiutando a superare ogni triste giorno. Il cuore di questa Associazione è molto grande, batte sempre forte per tutti e non ha mai bisogno di BLS né di defibrillatore. Grazie Amici- la GAU è grande.

Donatella

* BLS Basic Life Support/RCP Rianimazione Cardiopolmonare



I nostri militi, da sempre, dimostrano non solo competenza, ma anche generosità e disponibilità, è per ciò che questo fatto ci lascia perplessi e amareggiati...

Molti, da qualche tempo avranno notato un cartello, affisso in via Trosarelli altezza filtri, per chi non lo ha visto questo cartello recita:



presumibilmente la motivazione di ciò è che siamo stati in quella casa per un intervento, chiesto dalla centrale operativa del 118. Giunta sul posto la squadra composta dai nostri militi riceveva il

rifiuto al ricovero della persona, da parte di un familiare, a quel punto per poter andare via senza responsabilità è necessario far firmare il rapportino di servizio per il rifiuto al ricovero, questo, in un primo tempo veniva rifiutato, ma dopo un tira e molla la persona interessata optava per il trasporto in ospedale. L'apposizione di quel cartello è incomprensibile, non ci siamo inventati di andare a soccorrere una persona, qualcuno di quella famiglia avrà chiesto l'intervento dell'ambulanza per un parente che stava poco bene. In seguito all'apposizione di quel cartello è stato chiesto agli

interessati se intendessero rimuoverlo, ma chi lo ha chiesto ha ricevuto risposta negativa, a questo punto l'associazione deve tutelare il proprio buon nome, rivolgendosi ad un legale per avviare le pratiche di querela per ottenerne la rimozione. Ci teniamo a sottolineare che l'associazione è fatta di persone ed alcune possono non incontrare le simpatie di altre, esterne all'associazione stessa, ma pensare di poter diffamare la nostra storia i quasi 2000 soci o il lavoro di tutti i volontari, che giornalmente si prodigano per gli altri non lo permettiamo a nessuno.

Eros Paramonti
Presidente Associazione G.A.U.

Protocollo d'intervento sicurezza ambientale

Riconoscere l'accaduto

È importante saper capire cosa è successo prima di avvicinarsi alla vittima ed allertare eventuali soccorsi specializzati, (vigili del fuoco, polizia, automedica) poiché potrebbe essere necessario il loro intervento prima di eseguire altre manovre.

Valutare la possibilità di accostarsi alla vittima con sicurezza:

L'importanza della messa in sicurezza del soccorritore è assoluta: infatti solo se in perfetto stato psicofisico si può essere di qualche utilità. Prima di avvicinarsi alla vittima occorre accertarsi che l'ambiente circostante sia sicuro da qualsiasi tipo di rischio tra cui allagamenti, fumo e fiamme, esalazioni chimiche, esplosioni, eventuale presenza di animali pericolosi o di persone anche estranee alla situazione di emergenza che possono rivelarsi pericolose per sé e per gli altri.

Indumenti di protezione personale:

Accertarsi di avere in dotazione gli indumenti di protezione personale di base: guanti, mascherina, divisa, scarponcini, occhiali protettivi (in talune situazioni valutare la necessità di indossare il caschetto protettivo).

Analisi continuativa del rischio:

L'analisi del rischio ambientale non deve essere circoscritta alla prima parte del soccorso, ma deve continuare per tutto il corso dell'intervento. Le emergenze sono eventi di carattere dinamico e mutevole:

potrebbe accadere che pazienti, loro familiari o altre persone presenti sul posto, che all'inizio non sembravano un problema, manifestino una crescente sofferenza con il trascorrere del tempo, mentre voi svolgete il vostro intervento. Veicoli o strutture che apparivano stabili possono muoversi improvvisamente e incominciare a rappresentare un pericolo.

Occorre dedicarsi in modo principale alla valutazione ed all'assistenza del paziente dopo l'analisi iniziale del luogo e delle circostanze dell'intervento, durante il quale è bene tenere costantemente sotto controllo gli elementi ambientali in modo che successivamente non si manifestino pericoli inattesi.

Per esempio, nel caso vi siano fili elettrici caduti a terra che comportano un rischio d'incendio, informerete, prima di intervenire, la polizia, i vigili del fuoco e la società fornitrice dell'energia elettrica. Intraprenderete inoltre azioni necessarie a tenere gli astanti a debita distanza dal luogo dell'intervento.

Conclusioni:

Per concludere è bene ricordare alcuni punti fondamentali per la sicurezza e l'analisi del luogo d'intervento.

- Sicurezza personale incluse le precauzioni per la protezione dal contatto dai liquidi organici
- Sicurezza della scena
- Sicurezza del paziente
- Sicurezza dei presenti
- Dinamica delle lesioni o natura dei disturbi accusati dai pazienti
- Rilievo del numero dei pazienti
- Richiesta di ulteriori soccorsi.

Michele

Forza Lino

Il giorno 16 febbraio alle 3 circa è successo un grave incidente al nostro autista Pastorino Michele, lui e il medico si sono recati in via Piacenza civico 186 per una visita, come sempre, mentre il medico svolgeva la sua visita, l'autista aspettava in sosta all'interno della vettura di servizio, improvvisamente un'auto inseguita dalle forze dell'ordine per non essersi fermata all'alt, finiva la sua corsa a folle velocità proprio contro la nostra panda 4x4 in servizio di guardia medica, all'interno, come detto, si trovava Pastorino. Verso le 4 vengo avvisato dell'accaduto da Valle che si trova già al ps di San Martino, parto subito per raggiungere l'ospedale e passo da via Piacenza quando vedo l'auto rimango di sasso per le condizioni in cui è ridotta e penso immediatamente a Pastor, dalle prime notizie la situazione è grave, per estrarlo dalle lamiere accartocciate i vigili del fuoco hanno dovuto strappare via una portiera tagliando le cerniere. Arrivo al ps dove incontro Andrea e la dott. Gazzano, mi dicono che i medici stanno monitorando la situazione pare vi siano innumerevoli problemi. Siamo tutti molto preoccupati per la sorte del nostro amico Pastor. Si susseguono prelievi e tac e con il passare delle ore le paure dei primi momenti lasciano spazio

ad un po' di ottimismo, Lino non è in pericolo di vita, ma certamente dovranno essere risolte alcune problematiche visto che non vi sono parti del suo corpo scampate al tremendo urto, speriamo tutti la situazione si evolva nel migliore dei modi e presto possa uscire dall'ospedale, rimesso in sesto, sicuramente per arrivare alla guarigione sarà necessario molto tempo ma con il carattere di Lino e l'aiuto di tutti gli amici che in questi giorni gli hanno dimostrato affetto questo sarà favorito. Già essere uscito vivo da un'auto ridotta in quelle condizioni è un miracolo. Purtroppo certi eventi quando ti toccano personalmente non riesci proprio a dimenticarli e pensi, ma guarda se un a persona che sta svolgendo il suo lavoro tranquillamente seduta in macchina, per il comportamento irresponsabile di altri ha rischiato di morire. Comunque forza Lino siamo tutti con te un abbraccio forte da tutta la G.A.U.



Tempo di polline e allergie

Le allergopatie respiratorie (asma e rinite) hanno visto incrementare la loro prevalenza nella popolazione negli anni. Secondo stime recenti sembra che il 25% circa dei bambini presenti una sensibilizzazione nei confronti di uno o più allergeni (allergene è una sostanza in grado di provocare una reazione allergica mediata dal sistema immunitario che riconosce erroneamente come pericoloso un qualcosa che di norma non lo è). La prevalenza di asma nella popolazione adulta si attesta intorno al 6-8% mentre quella della rinite allergica si aggira intorno al 20%.

Sebbene gli allergeni in grado di scatenare crisi allergiche respiratorie siano rappresentati anche da alimenti e/o farmaci quelli generalmente implicati nello scatenamento dei sintomi asmatici e riniti sono rappresentati dagli allergeni inalanti (acari della polvere, derivati epidermici di animali, pollini, spore fungine).

La primavera rappresenta da sempre un periodo di recrudescenza di patologie allergiche già note e coincide storicamente con un aumentato numero di nuove diagnosi allergologiche. Ovviamente nella stagione primaverile sono coinvolte le cosiddette ad allergia nei confronti di acari o derivati epidermici di animali hanno un decorso che generalmente è più accentuato in termini di manifestazioni cliniche durante il periodo autunnale e invernale (quando di solito si trascorre più tempo in ambienti chiusi e aumenta pertanto il contatto con acari della polvere e gli animali domestici).

I pollini implicati nella patogenesi delle allergopatie sono numerosissimi, ognuno dei quali ha un periodo di pollinazione più o meno lunga e più o meno inten-

sa a seconda delle aree geografiche e delle condizioni climatiche che possono variare da un anno all'altro con conseguenti curve di pressione allergica anche molto differenti. Ne consegue che alcuni pazienti possono presentare sintomi più intensi un anno rispetto all'altro e entro certi limiti in periodi leggermente differenti tra un anno e l'altro.

Per tale motivo ormai da anni sono stati istituiti centri di rilevamento dei pollini nell'atmosfera (uno è presente presso l'ospedale San Martino di Genova) per semplificare il compito dell'Allergologo e del Pneumologo che si occupano della cura e della gestione del paziente allergico. Sulla base dei rilevamenti effettuati vengono compilati quelli che vengono definiti calendari pollinici (consultabili facilmente su internet). Indipendentemente dalla variabilità nel tempo e negli anni sappiamo comunque che esiste una certa riproducibilità dei periodi di pollinazione con allergeni quali quelli di parietaria (famiglia delle Urticaceae) che presentano dei picchi nell'atmosfera in primavera e fine estate sovrapponendosi a quanto succede per le graminacee (famiglia che comprende un numero elevato di piante allergeniche che peraltro sono implicate nella comparsa dei sintomi principalmente nel periodo primaverile). Per quanto riguarda in particolare la parietaria, la nostra regione presenta, per ragioni climatiche, curve di pollinazione che sono sovrapponibili a quelle registrate nel sud Italia dove il polline di parietaria è presente nell'aria da febbraio fino a novembre rappresentando a tutti gli effetti un allergene quasi perenne.

Accanto agli allergeni menzionati che sicuramente rappresentano i maggiori fattori implicati nelle

allergopatie per motivi di durata della pollinazione e prevalenza di sensibilizzazione nella popolazione (le allergie a parietaria e graminacee sono le più frequentemente riscontrate nella popolazione) esiste una lunga serie di pollini che possono da soli o in associazione con altri allergeni essere causa di allergopatia.

Tra questi ricordiamo quelli appartenenti alla famiglia delle Oleacee (principalmente l'olivo, pollinazione in genere nel periodo maggio-giugno), Betulacee (Betulla, Ontano in genere febbraio-marzo), Cupressacee (Cipresso periodo gennaio-aprile), Corylacee (Nocciolo, carpino bianco), Salicacee (Salice, Pioppo), Fagacee (Faggio, Quercia, Castagno), Composite (Ambrosia, Artemisia etc).

Va ricordato che possono essere presenti quelle che vengono definite cross-reattività tra allergeni, vale a dire un soggetto allergico a un polline può presentare sintomi dopo esposizione a pollini di famiglia diversa.

Un esempio è rappresentato da soggetti allergici a Corylacee che presentano sintomi dopo esposizione a Betulacee. In altri casi si può verificare una cross-reattività tra allergeni inalanti e alimentari (un esempio tipico è rappresentato da pazienti allergici alla Betulla che sviluppano sintomi tipo prurito alle labbra e alla lingua o edema delle labbra e orticaria mangiando la mela).

Per concludere ricordo che per porre diagnosi di allergopatia esistono esami sia in vivo che in vitro. Tra i primi il più noto (e maggiormente eseguito) è rappresentato dallo skinprick test (che consiste nel testare sull'avambraccio del paziente un numero definito di allergeni) che permette una risposta nell'arco di 15-20 minuti. In alcuni casi è necessario ricorrere ai cosiddetti test in vitro (RAST, ISAC etc) che consistono nel ricercare nel siero del paziente la presenza di anticorpi diretti contro l'allergene.

Nella diagnostica delle allergopatie respiratorie sono in ogni caso di fondamentale importanza altri esami quali la spirometria e in alcuni casi la rinoscopia ma ne parleremo alla prossima occasione.

Un caro saluto a tutti

Marcello Mincarini

Specialista in Allergologia e Immunologia Clinica
Specialista in Malattie dell'Apparato Respiratorio
Dirigente Medico Clinica di Malattie dell'Apparato Respiratorio e Allergologia
Ospedale San Martino-Genova



Parietaria. Rappresenta il polline più frequentemente implicato nelle allergopatie respiratorie per prevalenza, lunghezza del periodo di pollinazione e la capacità di determinare asma.

Una realtà consolidata

Il Centro Polivalente Prato ha iniziato la sua attività nel Gennaio 2007. Oggi è una realtà che penso abbia modificato anche un po' le abitudini degli abitanti della zona.

Ricordo quando si parlava del progetto e della sua realizzazione e ricordo anche le difficoltà che si sono dovute affrontare, sia dal punto di vista della costruzione ma anche nel rapporto con i cittadini che avevano alcune perplessità: si avrà ancora una piazza? non sarà troppo vicino la costruzione alla strada? Un problema invece reale è quello del parcheggio, ancora irrisolto!

Quello che vorrei ricordare è che dietro alla progettazione e realizzazione c'è stato l'impegno di persone che hanno creduto in quest'opera e che con pazienza, volontà e determinazione hanno reso possibile tutto questo.

Oggi all'interno della struttura si trovano corsi di pallavolo per tutte le età, amatoriali e agonismo. La palestra è il campo di allenamento e di gioco delle ragazze

della Normac AVB, serie B2, e negli incontri nazionali vengono ospitate squadre di tutta Italia.

Sono presenti corsi di Taesudo e Hwa rang do, arte marziale coreana, per ragazzi e ragazze di tutte le età.

La Gau è presente con i suoi corsi di ginnastica, dall'aerobica, alla vertebrale, al pilates e i corsi di danza moderna, classica e danza del ventre.

L'aspetto che mi interessa è come si è modificata la vita intorno ad un centro sportivo, le persone che vanno e vengono durante il giorno ma anche la sera. La piazza è sempre abitata e diventa spazio di incontro e di aggregazione per giovani, bambini e anziani.

Penso ci sia un gran bisogno di spazi dove potersi incontrare ed è importante che vicino al centro sportivo ci sia un'associazione di volontariato e pubblica assistenza come la Gau, che spero possa diventare punto di ritrovo per molti ragazzi.

Antonella

Eventi in Biblioteca: Il Teatro tra noi

Un incontro particolarmente interessante si è svolto nei locali della Biblioteca sociale GAU "Capire Perché" che ha avuto l'onore di ospitare, alla fine di febbraio, l'attrice Laura Curino bravissima interprete del teatro di narrazione e testimone della contemporaneità, ma anche persona di grande cortesia, simpatica disponibilità e molto coraggio.

Invitata per presentare il suo ultimo lavoro teatrale "Malapolvere - veleni ed antidoti per l'invisibile" dal testo di Silvana Mossano, ha affascinato i molti presenti coinvolgendoli nelle dolorose storie che l'uso e la lavorazione del famigerato "ETERNIT" o **amianto-cemento** hanno prodotto ed ancora produrranno a danno dell'ambiente e delle persone, nella zona di Casale Monferrato ma non solo in quei luoghi.

"La recente sentenza di condanna per disastro ambientale rappresenta un grande successo contro questo avvelenamento subdolo ed oscuro e chi l'ha prodotto: la conoscenza, la divulgazione e la consapevolezza devono diventare un formidabile antidoto alla indifferenza", queste le parole della Curino che esorta a non consentire mai più che l'invisibile e la menzogna nascondano la verità ed il rischio a cui, in realtà, tutti siamo esposti indistintamente.

Affascinante e forse solo apparentemente impossibile, l'opportunità di dialogare con i protagonisti del palcoscenico si è concretizzata grazie alla iniziativa dell'Associazione Teatro Stabile di Genova che organizza, per ogni stagione teatrale, incontri e conversazioni con attrici, attori e registi degli spettacoli in cartellone, consentendo di realizzare questa "esperienza" di partecipazione viva ed attiva che ci auguriamo possa ripetersi in un prossimo futuro.

Elena



Ricordo di Tina Rizza: momenti magici

L'ho conosciuta alcuni anni fa al festival dell'anziano poiché facevo parte della giuria; mi colpì subito la sua eleganza, il suo modo di parlare con una voce che sembrava sussurrare, ma quando cantava mi sembrava di sentire Wanda Osiris. Lei portava sempre una corona.. sembrava una principessa. Ho avuto anche l'occasione di aiutarla alla Gau, durante il corso di cucina, a preparare i cannoli alla siciliana. È stata una giornata fantastica e memorabile. Ancora oggi sento l'odore di vaniglia e cannella. Certo che quando una persona ci lascia, rimane solo tristezza e il ricordo di quando era tra noi. Ora sarà lassù in cielo a cantare ed a preparare i suoi buonissimi cannoli per gli angioletti.

Ciao Tina, sarai sempre nei nostri cuori.

Colomba

Dalla parte del cittadino

LA MANUTENZIONE DELLA CALDAIA È OBBLIGATORIA?

Si è un obbligo previsto dal Decreto Legislativo 192 del 2005 più comunemente definito codice dell'energia.

PERCHÉ SI DEVE FARE?

La revisione e la prova dei fumi che periodicamente deve essere eseguita, hanno come scopo quello di evitare incidenti domestici e di preservare l'inquinamento atmosferico evitando la fuoriuscita di gas nocivi non controllati.

QUANDO SI DEVE FARE?

La legge stabilisce che le caldaie di potenza uguale o maggiore a 35kW devono essere controllate ogni anno, mentre al di sotto dei 35kW i controlli si possono eseguire ogni 2 anni se la calderina è più vecchia di otto anni, ogni 4 se l'impianto è più recente.

QUANTO COSTA?

La spesa varia in base all'intervento (in media si aggira sui 100 € per pulizia e prova fumi) ma esistono contratti annuali che riducono la spesa se ci si affida sempre allo stesso manutentore.

RICORDATE CHE IL MONOSSIDO DI CARBONIO È INODORE ED È TRA LE PRIME CAUSE DI MORTE IN CASA. NON SOLO METTETE A REPENTAGLIO LA VOSTRA VITA, MA ANCHE QUELLA DI CHI VI SOCCORRE PERCHÉ AGISCE IN BREVISSIMO TEMPO E SPESSO NON LASCIA SCAMPO.

SPENDETE PER LA VOSTRA VITA: FATE REVISIONARE LA CALDERINA!!!!

Eleonora

L'ANGOLO DELLA FANTASIA

Prigionieri in un luogo speciale

Il nonno disse al piccolo Enrico: "Vieni con me, ti porto in un posto meraviglioso ed affascinante, un mondo incantato che io conosco e che vorrei farti conoscere..."

La prima cosa che incontrarono fu un bosco con alti alberi, ricco di cespugli, fiori e ruscelli cristallini nei quali si specchiava tutta la natura.

I raggi del sole scaldavano l'erba appena risvegliata e bagnata dalla rugiada della notte; più in là si intravedeva un musetto nascosto tra le fronde: era un piccolo scoiattolino che rosicchiava noci.

Su di una pietra, poi, c'era un bruco che tentava di arrivare a verdi, appetitose foglie.

Enrico intravide, in fondo alla valle, una piccola casetta e chiese al nonno chi potesse abitarla; il nonno rispose che certamente lì abitava una vecchina aiutata da sette piccoli ometti, che lavoravano nelle miniere dalle quali cavavano rubini e diamanti ed ai quali lei preparava il pranzo, lavava gli abiti e riassetava la casa. Enrico si stupì e chiese al nonno perché la vecchietta dovesse fare tanta fatica: era forse la loro nonna? Il nonno sorrise e scuotendo la testa disse che, in realtà, la vecchietta era stata una cattiva strega la quale, per farsi perdonare, aveva accettato di diventare la loro badante per sempre, impegnandosi a cucinare meravigliosi dolcetti di marzapane, cogliendo grosse e splendide mele rosse non avvelenate e preparando succulenti intingoli da recare in

dono alla bella principessa che si era svegliata due anni prima, con una fame arretrata di ben 100 anni... Gli ometti, infatti, tutti i sabati dovevano caricarsi del cibo preparato e, in fila per uno, portarlo al castello incantato dove li attendevano la principessa e tutta la sua corte. A questo punto Enrico disse: "Nonno, il posto è bello e mi incuriosisce, ma adesso è venuta fame anche a me..." Il nonno, allora, chiuse il libro che aveva tra le mani, si alzò dalla poltrona e disse: "Andiamo a fare merenda anche noi"! Così insieme, uscirono dalla biblioteca...

Colomba

L'amicizia

L'amicizia è un sentimento che ti nasce proprio dentro, viene fuori poco a poco mentre insieme si fa un gioco. L'amicizia nasce a scuola tra i compagni e le maestre, mentre apriamo le finestre e gridiamo a squarciagola: "L'amicizia è una sola!" Ci teniamo per la mano; nella vita andremo lontano, ci diremo sempre tutto che sia bello che sia brutto. L'amicizia dà conforto, comprensione, amor, supporto quella vera è rara assai e trovarla non potrai se non guardi nel tuo cuore e non dici le parole

che servire ti dovranno e per la vita dureranno. L'un sull'altra contar potremo Per tutti gli anni che ci vedremo

Margherita Drago
V'elementare San Siro



L'Alba

Della vita al mio tramonto, d'esistenza molto scialba, mi sembrava chiuso il conto, ed invece è apparsa l'ALBA!

Alba che ti annunci con il sole ch'ii poteva immaginare quel calor sì gioviiale che tu sola sai elargire!

M'è tornato il buon umore Dopo tanta ipocondria, se mi batte meglio il cuore chi lo sa che cosa sia!

Da Ma 14/02/1995



Arriva la primavera... Si riparte

Domenica 25 marzo. tutti ai carri fioriti di Sanremo

e...poi in aprile gita di due giorni ad Urbino e San Leo una città e un paese indimenticabile

Redazione

Responsabile:

Ester Brunengo - Enrico Rizza - Rosi Ferro - Eros Paramonti

Gruppo di lavoro:

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

Hanno collaborato a questo numero:

Ester Brunengo - Colomba Calzone - Michele Camoriano - Antonella Chiesa
Da. Ma - Margherita Drago - Donatella Giobbe - Eleonora Massa - Giulia Merlano
Marcello Mincarini - Eros Paramonti - Elena Sturaro

segreteria G.A.U. tel. 010 802344

Esco un po' e vado a... Nizza e poi a Luceram

Ci sono ricascata! Ma la varietà di ciò che offre la GAU a livello culturale mette in secondo piano anche le levatacce e quindi eccomi qui, assennata ed infreddolita con altre fantastiche compagne di viaggio, pronta a partire per una nuova destinazione: Luceram, con una sosta a Nizza per visitare il mercatino di Natale.

Alla partenza la giornata non era granchè, ma arrivati in Francia, il sole splendeva e la temperatura era elevata per la stagione. Il mercatino di Place Massena espone prodotti tipici locali, deliziosi oggetti in legno, golose specialità come le violette candite e il tea alla violetta, addobbi natalizi creati dagli artigiani del posto. C'è anche una pista di pattinaggio su ghiaccio, con grandi e piccini che si divertono a testare la propria abilità. È stata una visita veloce e sarebbe il caso di ritornare per visitare un po' meglio - magari in tempo di saldi - quei meravigliosi negozi che si affacciano lungo la via principale...

Dopo la gustosa sosta al ristorante Elephant, via di nuovo verso il pullman con destinazione Luceram. Questa località è un villaggio medioevale, arroccato sulle Alpi

Marittime, a 625 metri sul livello del mare, a 25 km da Nizza, nella dolce Provenza, terra di lavanda e cicale.

In questo piccolo paese, che conta un migliaio di abitanti, ogni anno nel periodo delle feste natalizie si allestiscono presepi in ogni dove. Ed è proprio così: camminando per le stradine del borgo, tassativamente vietate alla circolazione veicolare, si crea il "Circuit des crèches", ossia il percorso dei presepi; non vedi altro che rappresentazioni della Natività - sono più di quattrocento - di ogni forma e dimensione, dal micro all'extra-large, che misura dieci metri di lunghezza!!! Le statuine, che qui chiamano "Santons", sono costruite con ogni materiale possibile: legno, argilla, tessuto e persino cioccolato!!!

È stupendo: qualcosa ti fa tornare bambino, con gli occhi che luccicano per la gioia di ciò che vedi, per l'atmosfera che respiri, riscopri il senso del Natale, la sua semplicità e stai bene con te stesso e con il mondo intero.

Tutto è così bello che quasi ti scordi del freddo...

Eleonora

Esco anch'io e vado a ...Scarpino

Ovvero parliamo di rifiuti

Non meravigliatevi e lasciate da parte lo stupore: anche "Scarpino" ha il suo fascino e ve lo dice chi non lo avrebbe mai pensato senza vedere con i propri occhi! L'occasione si è presentata frequentando i Laboratori di Ecosostenibilità, segnalati da Gau e promossi da AUSER, Fondazione Carige e Regione Liguria, nati proprio per sensibilizzare i cittadini e guidarli verso comportamenti e stili di vita virtuosi con l'obiettivo di costruire un'altra economia nel rispetto ambientale, sociale e dei veri valori. Per tutto ciò è fondamentale la presa di coscienza individuale che si ottiene mediante percorsi divulgativi, con relazioni su temi specifici e gite guidate nei siti di raccolta e dello smaltimento dei rifiuti che produciamo.

Accompagnati da AMIU nell'area di Campi a Cornigliano, abbiamo potuto verificare il percorso della raccolta differenziata urbana, la suddivisione dei materiali ed il loro imballaggio che viene acquistato, ritirato e rilavorato da consorzi impegnati nel riciclo del rifiuto: carta mista - cartone esclusivo - vetro - plastica dell'orto/frutta - plastica in generale - alluminio - ferro - sfalci arborei e legname. Una speciale nota di merito va alla "Fabbrica del riciclo" in via Greto di Cornigliano, dove AMIU deposita oggetti, mobili, giocattoli, complementi di arredo ed altri materiali conferiti nelle Isole Ecologiche ancora in buono stato: si possono recuperare, riutilizzare ed infine acquistare ogni primo sabato del mese devolvendo il ricavato a "UNICEF". Al termine di queste visite guidate, illustrate da competenti Responsabili pronti a dare ogni spiegazione e chiarimento, abbiamo cominciato il nostro viaggio inerpandoci in pullman per le strade di Borzoli, ricche di sinuosi e audaci tornanti che si osservano chiaramente dal fondovalle; panorami mozzafiato e ripidi pendii senza vegetazione ci hanno accompagnato verso il luogo più organizzato e pulito di tutta la città: l'impianto di raccolta dei rifiuti indifferenziati di

Scarpino! Qui, dove tutto avviene in modo preciso, arrivano i mezzi che conferiscono il rifiuto non riciclabile e quelli che, carichi di terra proveniente da scavi e movimentazioni, lo ricoprono creando terrazzamenti ordinati e calcolati per l'equilibrio e la stabilità delle pendenze: la realizzazione di canali di raccolta del percolato prodotto dalla fermentazione del rifiuto ne permette il convogliamento al depuratore a mare. I gas prodotti dalla discarica vengono a loro volta raccolti ed avviati, attraverso pozzi e condutture, ad un impianto realizzato per la produzione di energia elettrica di discrete dimensioni e di portata piuttosto consistente. Osservando ed ascoltando abbiamo capito che il problema dei rifiuti deriva da un modello economico ormai in crisi, dove il consumo sfrenato e la corsa assurda ad un benessere materiale indotto e privo di ogni senso e limite devono finire. È fondamentale scegliere ed acquistare beni realmente utili, duraturi ed efficienti, valutando il loro intero ciclo di vita e cercando di ridurre i nostri rifiuti alla fonte, evitando l'usa e getta, **riparando, riutilizzando, riciclando** affinché il rifiuto non ci soffochi e lo sfruttamento delle risorse ambientali e delle materie prime che la terra ci offre non diventi del tutto irreparabile. Infine, compostare gli scarti di cucina per ottenere un terriccio fertile, da utilizzare per i vasi delle nostre piante, rappresenta il regolare ciclo che la Natura mette in atto per la sua sopravvivenza: **non esistono rifiuti in natura** perché ogni prodotto naturale, non artefatto, non contaminato da sostanze non riassorbibili, viene autonomamente riciclato e tutto ricomincia in un perfetto sistema dove ogni ciclo si chiude e si apre all'infinito... Rispettiamolo da ora per il bene nostro, del nostro pianeta e soprattutto, per le generazioni future.

Elena