

## Incontri tra operatori sanitari e cittadini

In questo periodo ci capita sempre più spesso di leggere sui giornali o sentire attraverso i numerosi canali televisivi che la spesa sanitaria è insostenibile, che siamo al collasso finanziario, che occorre eliminare sprechi... è necessario risparmiare... ecc. ecc. Non vogliamo assolutamente ricordare le cause di questa situazione, certamente frutto di numerosi errori di pianificazione e di gestione delle risorse. Scopo di questa rubrica è quello di dare un contributo, proponendo alcune iniziative capaci di coinvolgere in modo diretto ed attivo

i fruitori dei servizi sanitari: i cittadini, cioè tutti noi. Sappiamo che numerose patologie di frequente riscontro: il diabete, l'ipertensione arteriosa, le patologie respiratorie, le malattie cardiovascolari e alcuni tumori sono direttamente collegate allo stile di vita, agli alimenti, all'inquinamento atmosferico, creando così una rete di interconnessione che ognuno di noi con ruoli e responsabilità diverse deve affrontare. Quale proposta? Sarebbe opportuno a nostro parere che ci fosse una maggiore informazione e conoscenza.

La nostra associazione si fa promotrice di alcune iniziative atte a dare la possibilità di organizzare incontri tra operatori sanitari e cittadini. In questo contesto potrebbe avere un ruolo importante il medico di medicina generale, non più visto come figura a cui rivolgersi per sintomi o malattie già in atto, ma come soggetto attivo per dialogare attraverso incontri comuni con i cittadini e parlare di prevenzione e dare consigli utili per modificare alcuni stili di vita, che certamente contribuiscono pesantemente a farci ammalare.

A questo proposito vi segnaliamo il progetto **"Informare, Conoscere, Prevenire"** Incontro tra Medici di Famiglia che operano Vallata e i Cittadini presso la Biblioteca Gau"Capire Perché" in Piazza Suppini

**Medicina di Gruppo A.R.S.**  
**Dr. E. Agostini. E. Rizza. A. Stimamiglio**

**Martedì 12 Marzo ore 14.45-15.45**  
**Ruolo del Medico di Famiglia e Strutture Sanitarie (ricette, prescrizioni, esami, accertamenti, trasporti in ambulanza ecc.)**

**Martedì 16 Aprile ore 14.45-15.45**  
**Iipertensione Arteriosa, Malattie Cardiovascolari**

**Martedì 21 Maggio ore 14.45-15.45**  
**Diabete e Sue Complicanze**

La redazione

## Riflessioni

La mattina, quando esco di casa molto presto, incontro una giovane donna con un bimbo nel marsupio, una nel passeggino e la più grande per mano. Cerco di immaginare la sua giornata che inizia all'alba e chissà quando finisce! Qualcuno potrebbe pensare perché ha avuto tre figli, al giorno d'oggi i figli sono diventati un lusso che non possiamo permetterci! Noi donne lavoriamo fuori casa, lavoriamo in casa, ci occupiamo dei bambini, del marito o compagno, dei nipoti, dei genitori anziani, della spesa, del pranzo, della cena, dei compiti, dello sport dei ragazzi, del cane, delle pulizie e l'elenco potrebbe proseguire ancora. So che ci sono molti uomini che collaborano, ma il lavoro che svolge la donna è spesso invisibile e silenzioso, continuo e poco riconosciuto. C'è un racconto molto divertente di Luca Goldoni che ci può aiutare a riflettere a proposito del ruolo delle donne, si intitola: "La casalinga".

Antonella

## La casalinga

Sono qui annichilito, sgomento: non riesco a pensare alle casalinghe con ammirazione, rispetto, fortissimo senso di colpa. Quanti articoli avevo letto sulla condizione della casalinga? Quanti proclami femministi, quanti sfoghi nelle rubriche dei lettori, quanti resoconti di convegni (adesso PCI dibatte, teorizza, cerca voti in cucina). Nulla: il problema per me restava vero ma teorico, certo, bisogna ricordarsi di queste poverette, bisognerà dar loro la pensione; lo pensavo ma meccanicamente, senza partecipazione; ne avevo anche scritto, la donna di casa è l'unico dirigente d'azienda che, come maestrastranza, ha solo se stessa, mica male come definizione, si poteva passare ad altro argomento.

Ma ora sono qui, sgomento: dovevo provare per credere. Ho provato: per qualche giorno mio figlio ed io siamo rimasti soli, senza la casalinga nostra congiunta, senza l'aiuto di colf. Avremmo potuto vivere accampati, i letti ridotti a cuce, avremmo potuto alimentarci in trattoria o scendere dal roscicciere e risalire con tutti i vassoietti incartati nella stagnola come cioccolatini, avremmo potuto mangia-

re nei piatti di plastica, quelli che quando si taglia la bistecca col coltello seghettato si incide anche la tovaglia, il tavolo, il pavimento. E invece no.

Così è stato: ho fatto la coda col carrello al supermarket alimenta-



re, ho dato da mangiare alla gatta, le ho cambiato la sabbia, ho cucinato, sono andato in bestia con mio figlio (ti sembra questa l'ora di tornare a casa?) mi sono accorto di cosa significa apparecchiare la tavola per poi sparecchiarla, per poi riapparecchiarla per sparecchiarla di nuovo. Neanche le instancabili formiche si dannano tanto: mettono via il cibo, scavano gallerie, fanno qualcosa che resta nel tempo.

Le formiche non tolgono le posate dal cassetto per metterle in tavola, per metterle nella lavastoviglie per rimetterle nel cassetto per rimetterle in tavola. Le formiche non tolgono la polvere sapendo che si riformerà immediatamente, e non si lavano nel lavabo col sapone sapendo che poi bisognerà lavare il lavabo col detersivo.

Per qualche giorno dunque ho utilizzato il cervello per coordinare e razionalizzare la mia attività domestica: mentre facevo una cosa, programmavo quella che avrei fatto subito dopo.

Così io, vuotando la lavastoviglie, realizzavo che se avessi riunito coltelli e forchette in un solo bicchiere avrei risparmiato un viaggio verso la credenza e se avessi sistemato la pentola sulla pila di piatti risparmiavo un altro viaggio (mentre i coperchi sono dei maledetti che non si possono impilare): e mi accorgevo che studiando opportuni itinerari fra le varie stanze potevo evitare chilometri inutili, per esempio riportando una cosa a posto e prelevando contemporaneamente una cosa fuori posto; e piano piano acquistavo il colpo d'occhio della casalinga, però non potevo distrarmi se, per esempio, ponevo attenzione a un notiziario radio o a un dibattito sui prezzi, mettevo il turacciolo nel cassetto e il cavatappi nella pattumiera.

Al secondo giorno ammetto che,

con mio figlio, ero arrivato a qualche forzatura: perché bevi nel bicchiere che poi bisogna sciacquarlo, bevi sotto il rubinetto. Oppure: vai a fumare in bagno e butta la cicca nel water che se riempi i posacenere, poi tuo padre li deve vuotare.

Facendo i lavori, farneticavo di soluzioni tecniche (carrucole sopra la tavola che pigliano la tovaglia per i quattro lembi e la portano via come la scocca di una panda; e lavastoviglie incorporate alla tavola, finito di mangiare si piglia il tasto, si apre una botola, sotto c'è un imbuto selezionatore che separa piatti posate tovaglioli rimasugli di bistecca col neretto; e letti col

lenzuolo continuo, come le salviette delle stazioni di servizio, che si tirano con uno strattone).

Durante questi giorni non ho mai steso il bucato, né stirato; ho limitato alla pura sopravvivenza questa pena dantesca di ordinare per mettere in disordine per riordinare. Eppure sono al limite della nevrosi: mia moglie, quando è tornata mi ha detto, quasi freddamente: te ne accorgi dopo venticinque anni di matrimonio?

Tratto da  
"Se nasco un'altra volta"  
Luca Goldoni

## E scoprimmo la democrazia e in politica la parola "universale" non fu più sinonimo di "maschile"

Su tutti i libri di storia viene scritto in neretto e sottolineato come un grande evento una legge varata dal governo Giolitti nel 1912 chiamata "Suffragio Universale". Peccato che "Universale" fosse il sinonimo di "maschile", infatti era riferito solo alla popolazione maschile che con quella legge acquisiva il diritto di voto indipendentemente dalla cultura e dal censo.

Ma le donne? Poterono recarsi alle urne per la prima volta il 2 giugno 1946, solo allora il suffragio divenne veramente universale e anche noi potemmo dire la nostra, ma...

"Le donne a Prato non erano tanto contente di andare a votare. La prima volta che si è tornati a votare, io non avevo l'età, alle sei si sentiva un gran vociare, Romolo e molti erano già in coda prima che aprissero i seggi. I mariti dicevano alle mogli: - Avete capito bene per chi dovete votare? - C'erano delle discussioni tra coniugi".

"Ero molto piccola, ma ricordo bene quel 2 giugno. Era una bella giornata di sole (almeno così mi sembra di ricordare) o forse era solo una bella giornata; in casa c'era aria di festa.

Già al mattino eravamo pronti per uscire, mio padre lungo la strada continuava a ricordare a mia madre per chi doveva votare, ma la risposta era sempre la stessa "u so da mi". Io continuavo a chiedere dove andavamo e cosa voleva dire votare, ma tutte le spiegazioni erano troppo complicate per me.

Arrivammo presso la scuola dove era il seggio in cui i miei genitori dovevano votare. Quanta gente! Mia madre andò dietro una tenda, volevo andare con lei, avevo paura che mi lasciasse, ma qualcuno disse di no.

Uscii pensando che votare fosse una brutta cosa, se le bambine dovevano stare fuori.

Da "Le donne e la Memoria"  
- Ass.ne G.A.U. 2007 -



## Dal sacco di Babbo Natale...un gioiello per la nostra Protezione Civile

22 dicembre 2012: un'altra data che resterà nel cuore della G.A.U.. Durante la festa per l'arrivo di Babbo Natale, è stato infatti inaugurato il VM un veicolo allestito per funzioni di pronto intervento in caso di calamità e di trasporto in condizioni difficili. Questo "bestione" è nato per muoversi in qualsiasi situazione meteorologica e quindi sarà un validissimo strumento per il soccorso. All'interno è stato allestito con tre lettini, una cucina da campo, una stufetta e quant'altro possa servire per agire prontamente in caso di emergenza ed essere autosufficienti. All'inaugurazione sono intervenute diverse autorità, tra le quali: Crivello assessore alla Protezione Civile, Gianelli presidente del nostro municipio, Arduino presidente regionale Anpas. Don Isidoro ha benedetto il mezzo e madrina di eccezione è stata la giovane



Mara Sciacaluga che ha tagliato il nastro sotto gli sguardi emozionati di papà e mamma. Poi il rituale corteo a sirene spiegate che suscita sempre una grande emozione insieme con le Consorelle intervenute: Croce Azzurra Bavari, Croce Bianca San Desiderio, Croce Rossa Campomorone, Croce Bianca Albenga, Croce

Rossa Bargagli, Croce Rossa Torriglia. Il nostro pensiero è andato anche alle altre consorelle invitate che collaborano con noi durante l'allerta meteo e che non hanno partecipato. A seguire un ricco buffet con golose frittelle dolci e salate, preparate da Rosalba e Anna e la degustazione di aperitivi miscelati da Mauro.

Nel salone è stata allestita anche una mostra fotografica con le immagini degli interventi sulle calamità naturali che i nostri militi hanno eseguito nel corso degli anni e in questa bella cornice ci attendeva ancora una sorpresa: la consegna delle nuove divise!!! E così saremo ancora e sempre a disposizione di chi ha bisogno perché, come dice



il motto scritto sul fianco del VM: "Quello che dai è tuo per sempre".

**Eleonora**



## Interventi di Protezione Civile

Qui di seguito troverete tutti gli interventi che la Gau ha effettuato con la propria sezione di Protezione Civile dal 1970 al 2012.

Servizio di Protezione Civile (riconosciuta dal Ministero degli Interni il 27 Agosto 1997)

Zona di Intervento		
Genova	Alluvione	1970
Friuli	Sisma	1976
Cogliano	Sisma in Irpinia	1980
S. Margherita	Alluvione	1987
Umbria	Sisma	1997
Kosovo	Per Missione Arcobaleno	1999
Molise	Sisma	07.11.2002 - 11.11.2002
Alessandria	Alluvione	1994
Aquila	Sisma	27.06.2009 - 05.07.2009
Firenze	Centrale Operativa Anpas per sisma Aquila	20.05.2009 - 26.05.2009
Roma	Onoranze Funebri Papa	06.04.2005 - 08.04.2005
Levante Ligure	Alluvione	2011
Genova	Alluvione	04.11.2011 - 23.11.2011
Emilia Romagna	Sisma	29.05.2012 - 02.06.2012
Emilia Romagna	Sisma	30.06.2012 - 07.07.2012
Emilia Romagna	Sisma	14.07.2012 - 21.07.2012
Emilia Romagna	Sisma	18.08.2012 - 25.08.2012
Emilia Romagna	Sisma	22.09.2012 - 29.09.2012

Non è un elenco per dimostrare quanto siamo bravi e ricevere gli applausi, ma per far comprendere come la nostra associazione sia a disposizione di tutti coloro che si trovano in difficoltà quando gli eventi non sono controllabili.

E non solo: nella nostra sede, ogni volta che scatta l'allerta meteo, ospitiamo alcune famiglie che abitano in zone a rischio e i nostri volontari si prodigano affinché il soggiorno presso di noi non sia loro di peso. Qualcuno penserà che anche altri fanno questo, ed è

vero, ma quello che conta è che si lavora TUTTI INSIEME - non per la gloria - ma per un semplice "Grazie" che viene dal cuore e ricambia di ogni sacrificio fatto.

**Eleonora**



### 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**



## La Resistenza e l'Europa Amare la Cultura

Per me che ho sempre viva ammirazione, grande riconoscenza, ma non pietoso ricordo di coloro che generosamente s'impegnarono in un'azione di riscatto di un intero Popolo, anche a prezzo del proprio sangue, mi colma di tristezza il fatto che quelli ancora presenti (mi riferisco ai partigiani del mio ambiente) possano sentirsi condannati all'oblio, se non addirittura indifferenti alle nuove generazioni, come appare dalle loro esternazioni e da quelle di persone che vi sono legate da sentimenti di gratitudine e di amicizia.

Vorrei umilmente ricordare a quegli Eroi che la vera Storia non è quella degli avvenimenti più eclatanti, ma è fatta di quei principi che ogni veterano di nobili battaglie, e di ogni cittadino che crede in determinati valori deve sempre portare innanzi. Per questo, la Resistenza non è Storia Monumentale, ma Storia Critica, la storia del presente che fa progredire un popolo

verso il futuro: è la passione, l'entusiasmo, la consapevolezza di essere dalla parte giusta che deve dare la spinta necessaria per perseverare idealmente in ciò che un tempo è stato intrapreso e "si spera" concluso. La Resistenza a parer mio, non deve risolversi nell'austera severità dei musei, tantomeno in occasioni di rimembranza, ma deve rimanere attiva, soprattutto nei cuori di coloro che la vissero come e forse più di quando, consci del loro sacrificio, impegnavano con mezzi inadeguati e tanto coraggio un nemico ossessivo, spietato e ben organizzato. Ora, come si suole dire siamo in Europa, in quell'Europa già pensata da Machiavelli e perfezionata da Mazzini, un'unione di popoli sovrani finalmente sentita come necessità irrinunciabile, alla formazione della quale hanno validamente contribuito le varie Resistenze europee non da meno quella Italiana. Ma se per le ragioni suddette la Resistenza ha dismesso le

sue funzioni di garante della libertà, non deve neppure ridursi a semplici commemorazioni. L'ideale di Resistenza non ha confini, perché è voglia di riscatto, sete di libertà ed è purtroppo concretamente necessaria laddove despoti sia laici che religiosi vessano tuttora i loro popoli. E' il momento che le Associazioni Partigiane nei limiti delle loro possibilità facciano propaganda a loro favore, li aiutino in qualche modo, facciano proselitismo. Sono certo che molti di quei giovani ai quali per luogo comune non diamo fiducia, ma che in più occasioni ci hanno dimostrato la loro generosità, risponderanno all'appello. Solo così l'ideale della Resistenza brillerà nei loro cuori, come da anni è vivo in tutti noi e quel "cordone ombelicale" che la lega al nostro Risorgimento si rafforzerà, per seguirla nel futuro, quando il suo ricordo arderà come fiamma nella Storia.

**Giuseppe Gaudenzi**

Una esortazione importante se riflettiamo sulla ricchezza che rappresentano, non solo a livello individuale ma allargato alla economia del nostro Paese. Cosa significa Cultura? Per Cultura si intende il complesso di usi e costumi, di tradizioni ma anche l'istruzione e l'educazione e quindi la civiltà e l'evoluzione di un popolo.

Credo fermamente che tutto il nostro Paese sia Cultura, un concentrato di Cultura la cui importanza sfugge al vissuto quotidiano ma, senza che ce ne accorgiamo, ci avvolge e ci rende ricchi, chiede solo un rallentamento ed una riflessione attenta.

Dobbiamo capire e fare nostra la certezza che l'Italia sia un museo a cielo aperto, ricco nei paesaggi ambientali, nei monumenti, nei borghi costruiti dall'uomo, nelle chiese, nei musei e nelle opere che li sono concentrate; nei magazzini e nei laboratori di restauro ma anche nelle tradizioni e nei costumi del nostro Paese.

Pensando in modo superficiale sembra fortemente costoso e gravoso conservare un patrimonio "statico" ma in realtà, se di patrimonio si tratta, si tratta anche di investimento.

Allora investendo sulla conoscenza e la consapevolezza, aprendoci alla Cultura tutta, ascoltando le emozioni che suscitano la let-

tura di un libro o di una poesia, l'ascolto di un brano musicale, la rappresentazione di un pezzo teatrale, la visione di luoghi, parchi e ville la cui conservazione esalta il paesaggio e la sensibilità estetica, il gradimento che induce il gustare piatti tradizionali delle nostre regioni, dobbiamo sentirci fieri della Cultura nella quale siamo immersi e farci paladini a sua difesa e a promozione delle iniziative ad essa collegate.

Credo che se fossimo più aiutati a comprendere meglio, più seriamente e per tempo il vero valore di questa ricchezza, ci sarebbe lavoro ed occupazione per molti: manovalanze, operatori di vario genere, dirigenti responsabili e competenti, turismo ed escursionismo, attività alberghiere e di promozione, investimenti privati, insomma opportunità per una economia vera e propria.

Saremmo un Paese culturalmente preparato, consapevole che il nostro vero patrimonio si trova già nelle nostre mani, nelle vestigia che ci sono arrivate da lontano e nell'ambiente paesaggistico in cui viviamo, nella storia e nella memoria della nostra gente.

Difendiamo tutto questo, prendiamocene cura, amiamo la Cultura.

**Elena**

### La Farfalla

*L'ultima, proprio l'ultima,  
di un giallo intenso,  
così assolutamente giallo,  
come una lacrima di sole quando cade  
sopra una roccia bianca  
così gialla, così gialla!*

*L'ultima  
volava in alto leggera,  
aleggiava sicura  
per baciare il suo ultimo mondo.  
Tra qualche giorno sarà giù la mia*

*settima settimana di ghetto:  
i miei mi hanno ritrovato qui  
e qui mi chiamano i fiori di ruta  
e il bianco candelieri di castagno del cortile.  
Ma qui non ho rivisto nessuna farfalla.  
Quella dell'altra volta fu l'ultima:  
le farfalle non vivono nel ghetto.*

*Pavel Friedman (1921-1944)*

**Questa poesia è stata scritta per ricordare i tanti, troppi bambini ebrei internati nel ghetto di Terezin**

### Un pomeriggio con Joan Mirò

ospitata dal 5 ottobre 2012 al 7 aprile 2013 presso il Palazzo Ducale a Genova, la Mostra "Mirò! poesia e luce" è stata anche visitata da un nutrito gruppo di "iscritti" ai Percorsi Culturali che l'Università Popolare della Valbisagno, nata dalla Associazione GAU, ha organizzato per l'anno accademico 2012/2013.

Esposizione ovviamente coinvolgente per la particolarità dei lavori in mostra: olii, bronzi, terrecotte, acquerelli e la dimensione di alcune opere, provenienti tutte ed in via straordinaria dalla Fondazione "Pilar i Joan Mirò" di Palma di Majorca, che detiene la maggior parte dei lavori dell'artista il quale non amava la loro dispersione.

Spagnolo, nato a Barcellona nel 1893 e morto a Palma di Majorca nel 1983, nella sua lunga vita Mirò è stato pittore, scultore e ceramista; fu esponente del movimento definito "Surrealista" avanguardista di questa corrente artistico-letteraria francese, nata dopo il 1920 e sviluppatasi tra i due conflitti mondiali.

L'artista iniziò dipingendo paesaggi e ritratti, ma influenzato dai dadaisti (dada = rifiuto del razionalismo e accettazione del gesto spontaneo) si orientò verso l'astrazione che lo portò a ricercare la propria espressione pittorica attra-



verso esperimenti ed idee radicali (collage ed utilizzo di materiali diversi). Il suo intento divenne quello di "uccidere la pittura" così come noi la conosciamo per trasformarla espressione spontanea di linee essenziali ed istintive che devono suscitare, in chi le osserva, emozioni ed associazioni di libera interpretazione in funzione del proprio istinto e del proprio sentimento interiore. Effettivamente l'impressione finale è stata di generale perplessità davanti ad opere alle quali ognuno di noi avrebbe potuto dare il proprio titolo, non più quindi una pittura universale, bensì intima ed interiore, essenziale come il disegno di un bambino... complessa espressione del nostro inconscio. Questo è "Mirò! Poesia e luce". Questo è ciò che abbiamo capito!

**Elena**

### Dall'abisso alla Libertà

**Dai primi giorni di Aprile esporremo nei nostri locali la quinta mostra curata da ANPI Struppa. Le fotografie faranno riaffiorare ricordi a chi ha vissuto quell'epoca e illustreranno ai più giovani come si viveva o anche come si cessava di vivere, durante la dittatura fascista e nazista dall'inizio del ventennio alla liberazione. Le nostre mostre hanno lo scopo di "ricordare" e mettere dei punti fermi su quello che è stato per confutare coloro, purtroppo non sono pochi, che non tralasciano occasione per rivalutare il fascismo, omettono quello che è stato e affermano come in Italia si stava bene durante il ventennio.**



## Dalla parte del cittadino...

### Che cosa è Portafarmaci?

E' un nuovo servizio che Federfarma ha messo a disposizione dei cittadini.

### In cosa consiste?

Permette la consegna a casa dei farmaci che necessitano, sia quelli con ricetta che quelli da banco ed è pensata per tutti coloro che sono impossibilitati a recarsi in farmacia.

Il servizio è fornito da 194 farmacie presenti sul territorio genovese.

Ogni richiesta può essere attivata esclusivamente dalla farmacia che, con la propria vigilanza e professionalità, provvede a tutelare la salute del cittadino.

### Come funziona?

Si telefona alla farmacia che provvede a mandare un fattorino a ritirare la ricetta e poi a consegnare i farmaci.

È attivo dal lunedì al sabato ed è a pagamento, secondo la tabella sotto riportata:

Importo farmaci o prodotti, comprensivo di ticket	meno di € 20,00	più di € 20,00	più di € 50,00
CONSEGNA A DOMICILIO DI FARMACI O PRODOTTI	€ 3,50	€ 2,00	€ 1,00
RITIRO RICETTA A DOMICILIO + CONSEGNA A DOMICILIO DI FARMACI O PRODOTTI	€ 5,00	€ 3,50	€ 2,50

**Per richiederlo basta una telefonata alla tua Farmacia!**

Eleonora

Fonte Federfarma - internet

## L'angolo della Poesia

Mi sento il dovere di esprimere il mio sentito ringraziamento all'associazione Gau per la gradita ospitalità che saltuariamente, tramite il suo giornalino offre ai miei "poveri" versi. Nel caso odierno ho voluto mettere in vetrina una poesia che, con le "litanie della Ligorna", costituisce un po' il mio biglietto da visita.

Ritengo che sia nota ai più la mia passata attività in campo podistico, pertanto in questi versi ho voluto un pochino accostare la corsa, al continuo affanno alla mia quotidianità; in questi miei versi infatti mi ci riconosco completamente, ma stante le problematiche difficoltà di questi nostri tempi, ritengo che possano altresì riconoscersi molti dei miei lettori.

Un grazie col suo saluto

Pierfranco Morando

### O corso da vitta

*Ho attraversou o corso da me vitta  
sempre de corsa, sempre in po' in salita,  
senza n'ostaja pe pigiame in gotto,  
senza banchinn-e pe tiä in po' o fiato;  
me son faeto bastä quarche müaggetta,  
quade gh'ea in pittinin da sta assettae,  
me son accontentou de 'na fontann-a  
quande gh'aveivo da levame a sae.*

*Se capitava de incontra n'amigo  
fermase a fa doe paole l'ea in piaxei,  
se incomensava co-o parla do tempo  
e se finiva a revangà opassou.*

*Qualche raea gioia ghe l'ho avua mi ascì,  
i figgi, i nevi dan soddisfazion;  
però te fa pesà de ciù o bagaglio  
che t'ae da camala fin-a a stazion.*

*E intanto o tempo o passa, o sciò o s'accùrcia  
e in po ciù adaxò seguito o cammin,  
che no l'è daetu mai de savei primma  
quante gh'amanca pe arrivà sciù in çimma.*

Pierfranco Morando

### Il mondo dell'elfo

*Sei nato in mezzo ai fiori  
di multicolori  
l'erba ti fa da letto,  
il cielo è il tuo tetto,  
gli uccelli ti fanno il coro  
quando vai al lavoro.  
L'acqua del ruscello  
ti fa da specchio  
per dirti quanto  
sei bello.  
Le lucciole alla sera  
annunciano che è già primavera,  
e tu nel tuo mondo, sei felice  
per quello  
che hai attorno.*

Colomba

### Chi dice donna

*Siamo come diamanti... Uniche e preziose.  
Il dono più bello che avremmo potuto ricevere è  
quello di essere quello che siamo: donne!*

*Chi dice donna dice danno; ed è vero perché:*

*Danno la vita,*

*Danno la speranza,*

*Danno il coraggio,*

*Danno il conforto,*

*Danno se stesse per amore....*

*Sai perché la mimosa è il fiore-simbolo  
della donna?*

*Perché ogni singolo fiore giallo rappresenta  
una grande virtù di ogni donna.*

Anonimo

## Una nonna un po' speciale

Chissà quante volte l'avrete incontrata per strada, oppure al centro sociale, dove per tanti anni ha fatto volontariato. Vi chiederete di chi sto parlando, ve lo svelerò subito: sto per raccontarvi uno spicchio della vita di Mariuccia Carrugni.

L'ho conosciuta al concorso canoro dell'anziano. Vi dirò che oltre al cantare bene, era molto simpatica e possedeva molta ironia quando cantava la canzone "La mia nonna". Poi il sei gennaio era sempre presente alla Gau in Piazza Suppini, per l'arrivo della befana; si vestiva

insieme a me e ad altre per fare divertire tutti i bimbi e donare i dolci; per anni ha mantenuto il titolo di "Miss Befana". Qualche tempo fa chiesi di lei e qualcuno mi disse che non stava tanto bene ed io mi rattristai, la sua presenza mi mancava: purtroppo venni a sapere che ci aveva lasciato. Ora è lassù e so che ci guarda e che sprigiona tanta, tanta allegria che arriva diretta ai nostri cuori e ci fa sentire tutti felici ed in armonia.

Ciao...cara nonna Mariuccia.

Colomba

## Attività Fisica Adattata, un nuovo progetto

Il piano nazionale della prevenzione 2010/2012 ha individuato il ruolo dell'attività fisica non solo per promuovere il benessere nelle persone sane, ma anche per un'azione fondamentale di contrasto nelle cronicità e nelle diverse disabilità. Il progetto AFA (Attività Fisiche Adattate) è partito nella ASL 3 Genovese, il primo Ottobre 2012 in via sperimentale. In ogni Distretto Socio Sanitario si prevede un programma di esercizio fisico non sanitario, svolto in gruppo, indicato per tutti i cittadini di età maggiore di 64 anni, con disabilità causate da sindromi algiche quali lombalgia, cervicalgia, dolori muscolari, ipomobilità o da sindromi dovute a traumi, malattie specifiche o croniche. L'obiettivo è migliorare la qualità e lo stile di vita in maniera attiva, promuovere la salute e favorire

la socializzazione per interrompere un circolo vizioso e creare uno virtuoso.

Per accedere al corso si può chiedere al proprio medico di base il modulo e la prescrizione; ci sarà una valutazione del centro di fisioterapia di zona e se si rientra nei parametri si passa alla fase attiva del programma, due incontri a settimana della durata di un'ora ciascuno.

Il progetto prevede il coinvolgimento di un'associazione capofila, per la alta e bassa Valbisagno l'associazione GAU fa da referente e da organizzatore dei corsi che si tengono presso il Centro Sociale di via Bobbio e in via di attuazione anche presso il Centro Polivalente Prato in Piazza Suppini.

Antonella

### IL PODISMO 2013 ALLA GAU

**LO SPIRITO** - Ci piace promuovere occasioni di fare attività sportiva, sia dilettantistica sia agonistica, per tutti quelli che vogliono "stare bene" insieme agli altri, divertirsi e socializzare le proprie esperienze di amatori dello sport e vedersi valorizzare le proprie capacità.

#### LE GARE:

2° GIRO DELL'ACQUEDOTTO STORICO DELLA VALBISAGNO IN TRE TAPPE:

**1° Tappa 10 MARZO PRATO - S. SIRO DI STRUPPA E RITORNO, KM. 7 • 2° Tappa 8 SETTEMBRE PRATO - CARTAGENOVA E RITORNO, KM. 10 • 3° Tappa 17 NOVEMBRE PRATO - VALCANATE E RITORNO, KM. 9**

**E POI LA "SPLENDIDA QUARANTENNE":  
41° TRAVERSATA DELLA VALBISAGNO, "CORRENDO SOTTO LE STELLE", KM. 10,300 1° giugno in notturna, partenza ore 20,30 Corte Lambruschini**

Giulia

Marzo 2013

Gita a Torino per visitare il

**MUSEO DEL CINEMA**

partenza da Piazza Suppini  
con pullman riservato.

Per informazioni telefonare in segreteria  
tel. 010 802344

### Redazione

#### Responsabile:

Ester Brunengo - Enrico Rizza - Rosi Ferro - Eros Paramonti

#### Gruppo di lavoro:

Eleonora Massa - Giulia Merlano - Gian Luigi Sandrini  
Elena Sturaro - Lorena Valdata

#### Hanno collaborato a questo numero:

Colomba Calzone - Antonella Chiesa - Giuseppe Gaudenzi  
Eleonora Massa - Giulia Merlano - Pierfranco Morando - Enrico Rizza - Elena Sturaro

Segreteria G.A.U. tel. 010 802344