



Unitre Arenzano Cogoletto
Università delle Tre Età

Anno XXIV n. 1 - dicembre 2016

Trimestrale dell'Unitre - Sede Arenzano Cogoletto - Reg. Tribunale di Genova n. 29/94 del 30/11/94
Redazione: Unitre - 16011 Arenzano, via Zunino, 2 - Tel. e Fax 010 9112640
e.mail: unitre@unitre.org - Internet: www.unitre.org

Noi Nuovi Orizzonti Insieme



Kòmos



Mani operose



Haiku in serra



Viaggi Unitre



Inaugurazione XXV Anno Accademico



Redazione di NOI

Fabia Binci, Direttore Responsabile

Maria Rosa Baghino
Marilina Bortolozzi
Beppe Cameirana
Wanda Ciaccia
Giuliana Erli
Giuseppina Marchiori
Egle Minetti
Loredana Odazzi
Anna Vitali
Rosy Volta

Hanno collaborato



Gruppo Biblioteca
Ada Bongiovanni
Fanny Casali Sanna
Nuccia Cavallino
Lara Cavezarsi
Angela Caviglia
Maria Elena Dagnino
Patrizia Detti
Ida Fattori
Carla Fontana
Orazio Lo Crasto
Giancarlo Marabotti
Anna Palumbo
Cinzia Revelli
Antonella Scotto
Maura Stella
Valentina Tamburro
Fiorenza Torella

Associazioni:

ACCO Cogoletto
Amici CCM di Arenzano
Amici di Arenzano
ANPI Arenzano
A.S.D. Unopuntotre
Consorzio Arenzano per Voi
Fotograficamente
Genova con l'Africa
Mesì Mesì Onlus

Distribuzione

Auser	Rina Rancati
Pina Antignani	Pericle Robello
Angela Cerra	Rita Scappaticci
Augusto Giannerini	Rosanna Trogi

SOMMARIO

Insieme è più facile	3	Eugenio Montale	20
Benvenuta Villa Figoli!	3	Ricordi di scuola, tanto tempo fa	20
Inaugurazione XXV Anno Accademico	4	Sindrome di Poland	22
Lettera a Valentino Zeichen	5	Fotograficamente	24
Kòmos 2016: mare, musica, poesia... ..	6	Mani operose	25
Incontriamoci per saperne di più	7	Costruire ponti e abbattere muri	26
Premio di Poesia "Città di Arenzano"	7	ANPI - Referendum Costituzionale	28
Arenzano Bonsai	8	Consorzio Arenzano per Voi	29
Congratulazioni agli haijin dell'Unitre!	9	Mesì Mesì Onlus	30
L'angolo dei libri	10	Amici CCM - Regala un sorriso	32
Gli angeli a quattro zampe	11	A.S.D Unopuntotre	33
Il dramma dell'emigrazione	11	I nostri ragazzi	33
Polvere	12	Pensieri e persone nel soffio del vento	34
Uomini di mare	13	Amici di Arenzano	36
La truffa	13	Associazione Culturale Cogoletto Otto	38
Prima che torni la notte	13	Dove sta andando l'Europa?	39
Il percorso dell'Unitre	14	Mangiare bene	40
Arenzano e i suoi cognomi	15	Burkini sì Burkini no	42
Haiku in Italia	15	Ventimiglia	43
La Nostra Estate	16	Visita di Albingaunum	44
Breve racconto della mia vita militare	17	Riflessioni sul viaggio a Ravenna	45
Festeggiamo il Natale	17	Incontro con Nicole Mantovan	46
La fotografia oggi	18	La storia dei pescatori di Arenzano	47
Le nostre radici / a settemann-a	19	Memorandum	48



Insieme è più facile

Il nostro Presidente nazionale Gustavo Cuccini, nel suo messaggio augurale di inizio anno, ci invita ad opporci all'etica del rifiuto e della barriera.

«In una società - egli scrive - scossa in questi ultimi tempi da immani tragedie e segnata dalla paura e dall'incertezza, quotidianamente assistiamo allo sgretolamento di intere comunità e la competizione senza limiti cancella la solidarietà umana».

C'è una crisi strutturale nella società in cui viviamo, malata di individualismo, aggressività, indifferenza.

Accanto a noi vi sono persone che nella tragica esperienza del terremoto hanno perso tutto. Vi sono località bellissime, che possono essere sbattute a terra da un momento all'altro, se non ci preoccupiamo di metterle in sicurezza.

Accanto a noi vi sono persone nel soffio del vento, migranti con le loro fragilità, che bussano alla nostra porta e chiedono politiche di integrazione.

L'elenco potrebbe continuare all'infinito.

Le tragedie diventano una categoria utile a capire che non siamo padroni della terra e che dobbiamo ripensare al tempo in cui viviamo, investire nella nostra sicurezza, nella qualità della nostra vita, nell'ambiente, nella cultura, nei giovani...

Siamo fragili ma non siamo soli, prenderci cura dei più deboli è un fattore di forza per tutti.

AIUTIAMOCI!

Ecco il segreto per sfuggire all'angoscia e guardare avanti. Il tempo della solidarietà non è quello della notizia, dell'emergenza. Va scandito ogni giorno e all'Unitre impariamo a farlo.

Nuovi orizzonti insieme: il nostro infinito sulla terra è allargare sempre gli orizzonti, non smettere mai di imparare e soprattutto di amare.

Auguro a tutti un anno ricco di esperienze e di positivi risultati, con l'invito a superare uniti gli ostacoli che ci troveremo ad affrontare.

Sarà uno splendido 2017.

Fabia Binci

Benvenuta Villa Figoli!



Villa Figoli

Salve tra i placidi olivi, tra i cedri e le palme sedente

Villa Figoli al riso de la ligure proda.

Te operosa vecchiezza illustra serena, te adorna signoril grazia e il dolce di giovinezza lume.

Lieta in te l'ora felice ma rapida ahi troppo trasvola come l'aura soave tra la collina e il mare.

Giosuè Carducci (14 luglio 1889)

Inaugurazione XXV Anno Accademico

Eccoci finalmente alla nostra attesissima festa di apertura, nella splendida Sala Impastato di Villa Mina!

Di festa si tratta: siamo tutti felici di questa rinnovata opportunità di incontro e di cultura offerta da Unitre. Ci sono tutti, docenti e iscritti, pronti a partire!

Tanti saluti ed abbracci, il racconto dell'estate appena terminata, le attese per l'autunno-inverno che verrà: tra di noi parlare è semplice, siamo tutti accomunati dagli stessi interessi e passioni, abbiamo tutti tanta voglia di stare insieme e condividere le nostre esperienze.

Già dalle ore 14,30 le amiche Unitre addette alla convivialità preparano l'accoglienza. Sono le nostre fatine buone, che rendono tutto possibile, dalla preparazione della sala al rinfresco. Sono amiche carissime che lavorano per garantirci la funzionalità dell'organizzazione e il comfort degli spazi che occupiamo. Grazie veramente a tutte!

Prende la parola la nostra Presidente, Fabia Binci. Che piacere sentire le sue parole sempre cariche di umanità e incoraggiamento per le nostre attività! Ringrazia le personalità presenti in sala, in particolare la Vicesindaco e Assessore alla Cultura di Arenzano, Daniela Tedeschi, e il Sindaco di Cogoletto, Mauro Cavelli, che abbiamo il piacere di avere tra noi.

Fabia ci ricorda il privilegio di poter accedere alla cultura e l'impegno di Unitre verso i migranti accolti dal Comune di Cogoletto, per i quali ha attivato corsi di lingua italiana come primo passo per favorire l'accoglienza e l'integrazione.

Il tema di quest'anno, da declinare in tutti i suoi significati, sarà "Insieme è più facile", perché da soli



Francesca Antoniotti e Fabia Binci



Il gruppo della convivialità

non si percorre molta strada e si possono smarrire gli orizzonti della solidarietà in cui vogliamo muoverci. Ha inoltre anticipato che i 25 anni Unitre saranno adeguatamente celebrati nei prossimi mesi. Da subito tutti coloro che hanno 25 anni avranno una tessera omaggio per l'anno in corso.

Un caro e affettuoso saluto alla past President Maria Cesari e a Idelma Mauri, che tanto hanno contribuito alla crescita di Unitre.

La nostra Direttrice Didattica Francesca Antoniotti informa sui programmi culturali e soprattutto sui nuovi



Il pubblico in Sala Peppino Impastato

corsi a disposizione degli iscritti. Invita poi alcuni docenti a presentarsi brevemente: prendono così la parola Barbara Lazzari, Anni Valle, Beppe Cameirana e Caterina Vallarino, ai quali auguriamo un felice e soddisfacente Anno Accademico.

Si rinnovano i saluti calorosi a tutte le persone impegnate nella gestione didattica, tecnica e operativa, poi un piccolo rinfresco conclude allegramente la nostra festa autunnale.

E non manca una bella sorpresa: la Vicesindaco ha voluto dimostrare alla nostra associazione la sua riconoscenza personale con una bella torta ed è stata la nostra Maria Cesari a spegnere le candeline tra gli applausi di tutti.

Ora si può ufficialmente iniziare!

Loredana Odazzi



Maria Cesari e Filippo Lo Nigro
due ex Presidenti

Lettera a Valentino Zeichen

Il poeta nel 2012, insieme a Jolanda Insana e Filippo Strumia, è stato finalista del nostro Premio di Poesia, dedicato a Lucia Morpurgo Rodocanachi, con "Casa di rieducazione" (Mondadori - 2011).

Stralci di una lettera ritornata al mittente, perché il poeta colpito da infarto era nel frattempo morto a Roma (5 luglio). Si stava riprendendo da un ictus che lo aveva colpito nei mesi precedenti.

[...] Caro poeta l'ho conosciuta in occasione del Premio di Poesia "Città di Arenzano".

Mi avevano detto che abitava in una casa-baracca sulla via Flaminia, nei pressi di Piazza del Popolo. Avevo alcuni fotogrammi sfocati di una trasmissione televisiva: lei stirava sotto un pergolato.

Io però ero scettica. Avevo detto ai miei amici: «Ma va', quello vive in un bell'attico, è un *tombeur de femmes*, recita i suoi versi nei migliori salotti della Roma "bene", si fa per dire... Altro che poeta bohémien! Sarà una posa».

Poi ad Arenzano la incontrai. Aveva ai piedi le infradito e in volto un sorriso sincero.

Le dissi che mio padre era stato giardiniere nel parco della marchesa Matilde Negrotto Cambiaso [...]. Giardiniere come il suo.

Parlammo di loro: suo padre era un giardiniere intellettuale, il mio un giardiniere istintivo i cui libri si chiamavano "Esperimenti fai da te".



Valentino Zeichen ad Arenzano

[...] Una volta mia madre era riuscita a farsi accompagnare sulla passeggiata del lungomare (la prima e l'ultima volta della sua vita). Ad un certo punto lui scappò di corsa. Lei pensò a un bisogno impellente. Quando tornò le disse tranquillamente: «Mi ero dimenticato di innaffiare le piante della serretta: loro non sanno che è domenica...»

[...] Noi non l'abbiamo dimenticata e come potevamo scordarci

ci della sua poesia, così ricca di ironia e estro creativo, sempre dotata di grandi ali capaci di volare?

Come dimenticare la sua intelligenza arguta, la sua indignazione civile, la sua autonomia e libertà di pensiero?

[...] Quando muore un Poeta si spegne una stella. Con affetto, stima e riconoscenza.

PS: Tenga duro... Lei è un Poeta!!!

Angela Caviglia

Giornate del Patrimonio

Kòmos 2016: mare, musica, poesia...

24 settembre 2016. Una musica dolcissima ed inusuale si spande nell'aria attraverso i vialetti di Villa Mina, ad Arenzano.

È il corteo di Kòmos, che regala ai numerosi presenti un suggestivo insieme di poesia, musica, danza....

Guidati dall'imponente figura di Orfeo dalla maschera dorata, i vari artisti ci guidano in un percorso incantato, fino ai sentieri del Parco Negrotto Cambiaso. Ad ogni tappa, qualcuno legge poesie dedicate al mare, proprie o di famosi poeti.

La colonna sonora del percorso poetico si alterna in modo armonioso: a volte la voce del soprano, a volte gli strumenti dei musicisti...



Ritorniamo a Villa Mina, ma il nostro cammino potrebbe proseguire all'infinito, catturati come siamo dalla poesia e dalle emozioni che essa ci evoca. Eppure il momento più magico deve ancora arrivare.

Nella bellezza assoluta della Sala Impastato, i migliori momenti di danza, note e poesia ci avvolgono come in un incanto, regalando momenti unici.

Fuori, nel parco, sventolano appese ai rami di un albero le poesie scelte dai ragazzi del liceo Pertini: poesie sul mare, "a strappo", perché ciascuno

possa scegliere la sua preferita e portarla con sé.

Due ore perfette, a riprova che anche lo spirito ha bisogno del suo nutrimento!

Rosy Volta

Il Kòmos è un corteo di poesia musica e danza che rievoca i riti dionisiaci dell'antica Grecia.

Celebra la poesia come energia che si libera, forza rivoluzionaria in grado di scuotere le coscienze in un mondo assordato dai rumori, antidoto efficace al degrado del linguaggio.

Il tema di quest'anno era "Mare Memoria Meraviglia".

Il corteo, muovendo da Villa Mina, si è snodato per le vie del paese e i sentieri del Parco per terminare

con un concerto in Sala Impastato, a Villa Mina.

Il corteo era guidato da Angelo Tonelli, uno tra i maggiori studiosi e traduttori di testi classici, greci e latini, con la maschera di Orfeo.



Alle "stazioni" lungo il percorso sono state lette brevi poesie sul tema del mare, musa universale, che nei secoli ha ispirato popoli, poeti e artisti.

La parte musicale è stata sostenuta dal poeta

Francesco Macciò (tastiere, bodhràn, low whistle, chalu-meau) e da Alessandro Arturo Cucurnia (voce, arpa celtica, nyckelharpa, hulusi), con Alessia Penco (violino).

Ha partecipato il soprano Francesca Torre, mentre Benedetta Savioli ha in-

trecciato per noi leggiadri passi di danza.

Durante il concerto scorrevano sullo schermo della sala suggestive fotografie ispirate al mare di Fernando Bauducco.

Incontriamoci per saperne di più

L'Unitre, in collaborazione con il Comune di Cogoleto e lo Spi Cgil, come ogni anno ha organizzato un interessante ciclo di conferenze culturali e informative, presso il Centro Culturale Espositivo "A. Sbragi" di Cogoleto, sede di molti nostri corsi e laboratori.



Centro Culturale Alberto Sbragi - Cogoleto

Gli incontri si sono svolti tutti i venerdì del mese di novembre, mentre un quinto incontro si svolgerà il 16 dicembre sui rischi del consumo di alcol: un appuntamento da non perdere per riflettere sul tema dell'alcol dipendenza e fare il punto sul consumo e/o abuso di bevande alcoliche.

Il programma si è rivelato molto ricco ed interessante, con temi che hanno spaziato dalla conoscenza del Distretto Socio-Sanitario ai consigli per la prevenzione e cura delle malattie più frequenti.

Uno stile di vita sano, bilanciato sia nell'alimentazione sia nel movimento, è fondamentale per prevenire le malattie. Ogni appuntamento ha offerto stimoli per approfondire i temi e dare qualità alla propria vita.

I relatori, di indubbia competenza, sono stati molto disponibili a chiarire dubbi e fornire elementi utili alla comprensione degli argomenti.

Premio di Poesia "Città di Arenzano"

dedicato a Lucia Morpurgo Rodocanachi

Mariangela Gualtieri è la vincitrice della nona edizione con *Le giovani parole*, Einaudi 2015



La poetessa con la Vicesindaco Daniela Tedeschi

Il 25 giugno 2016 la giuria popolare, composta da trentuno persone, ha proclamato la vincitrice del nostro Premio, dopo l'incontro con i poeti nel Salone dei Dogi del Grand Hotel di Arenzano, di fronte a un pubblico attento e numeroso.

Le giovani parole è un libro di grande armonia e di alta tensione emotiva, che percorre e unisce le sue varie parti con punti di luce.

Le poesie, a volte brevissime come illuminazioni, sono momenti di un unico poema cosmico naturalistico, perché una sola è la vita sulla terra. Si avvertono nell'opera "risonanze" e familiarità con i grandi delle origini, San Francesco e Dante, o del Novecento, come Whitman, in un coro cosmico, al di là dello spazio e del tempo.

<https://sites.google.com/site/poesiarenzano>

Arenzano Bonsai

Nei giorni 1 e 2 ottobre ha avuto luogo, presso la serra monumentale e nel parco di Villa Negrotto Cambiaso, la manifestazione "Arenzano Bonsai", promossa dal Comune di Arenzano, con il patrocinio del Consolato Generale del Giappone a Milano, nell'ambito delle iniziative legate alla diffusione della cultura giapponese e in occasione del 150° anniversario delle relazioni fra Giappone e Italia.



All'interno della manifestazione è stato assegnato il premio "Serafino Agostaro" per il miglior bonsai realizzato con essenza mediterranea e, per la settima volta, il premio "Bonsai Genova", riservato ai club.

Una mostra di bonsai (alberi in miniatura), suiseki (pietre da "ammirare"), esibizioni di kyudo (tiro all'arco), tecnica di coltivazione bonsai e mercatino, laboratori di shodo, origami e washi chighiri-e, haiku: ecco quanto è stato offerto ai visitatori.

In questa occasione vorrei (senza nulla togliere agli altri argomenti di cui abbiamo parlato in occasione della precedente manifestazione) focalizzarmi sui laboratori.

Shodo: "arte della calligrafia giapponese" comporta l'utilizzo di pennelli di vario tipo, inchiostro nero e carta bianca. Le sue parole chiave sono: semplicità, bellezza, sintonia mente-corpo. Gli ideogrammi sono realizzati con ampi gesti circolari, tecniche di trascinamento e pressione del pennello.

La creazione dei simboli è soprattutto legata al tema ricorrente dell'osservazione della natura: alberi, fiori e foglie perché la cultura giapponese che supporta lo shodo, come anche gli haiku e washi chighiri-e, è proprio incentrata sulla bellezza e la meraviglia della



natura. Missione della calligrafia, secondo lo spirito Zen, è aiutare le persone a raggiungere una miglior sintonia con la parte più profonda del loro essere.

Origami: "arte di piegare la carta".

L'insegnante che, insieme alla figlia di otto anni si occupava di questo laboratorio, mi ha spiegato che creare origami è, in Giappone, il classico passatempo dei bambini e che è molto formativo. Quanto detto, qui parla una nonna, mi ha incuriosito. Ecco cosa dice Bruno Munari (uno dei massimi esponenti dell'arte, della grafica e del design del XX secolo): "Il bambino che ha imparato a fare gli origami ha imparato ad essere preciso. Ha quindi imparato anche ad osservare, a non essere superficiale e a costruire con le sue mani qualche cosa che prima non c'era. Un bambino così preparato è un bambino creativo. Un bambino creativo è un bambino felice perché sa come si risolvono certi problemi. Un bambino creativo sarà anche creativo da adulto, sarà autosufficiente e non dovrà dipendere dagli altri per risolvere i suoi problemi".

Washi Chighiri-e: è una forma d'arte, risalente al periodo Heian (794-1185), la cui tecnica consiste nell'utilizzare carta "washi" (prodotta da fibre di corteccia di diversi tipi di albero, colorata naturalmente), o carta per origami (colorata su un lato, bianca sull'altro) leggera e resistente.

La carta viene prima strappata e poi i pezzetti realizzati vengono incollati su un supporto rigido per ricreare immagini tratte preferibilmente dall'osservazione della natura.

Il risultato ricorda la pittura ad acquerello e richiama fortemente la tecnica impressionista e puntinista. La semplicità di esecuzione rende washi chighiri-e alla portata di tutti.

Haiku: è una forma poetica nata in Giappone nel XVII secolo, con uno schema metrico di 5-7-5 sillabe (quinario, settenario, quinario) e un riferimento stagionale.

All'interno di ciascun haiku vi è il kigo, cioè il riferimento ad una delle quattro stagioni, evocata dalla presenza di un fiore, di un animale, di una festa, di un particolare paesaggio...

L'haiku ferma un attimo, un istante della nostra vita, un momento significativo carico di pathos.

Grazie, anche quest'anno, ad "Arenzano Bonsai" che ci ha offerto la possibilità di conoscere ed approfondire la cultura giapponese in alcune sue manifestazioni d'arte che, forse, sono meno note al grande pubblico e che, ad un primo approccio superficiale, possono essere considerate "minori".

Mi è concesso un piccolo suggerimento: perché nella prossima manifestazione non aggiungiamo l'ikebana?



Laboratorio di haiku in Serra

È doveroso ringraziare quanti hanno contribuito, insieme all'Unitre, alla manifestazione, in maniera del tutto volontaria: Bokushin, Andrea e Mirella Schenone, Scuola delle Quattro Foglie, Genova Japanese Club.

Egle Minetti

Congratulazioni agli haijin dell'Unitre!

*lungo il viottolo
le edere ti sfiorano
tocchi d'assenze
Angela Caviglia*

*ruota senz'acqua
mulino abbandonato
non macini più
Marilina Bortolozzi*

*nuovo mattino
al profumo di menta
fresco buongiorno
Nuccia Cavallino*

*dietro la papera
anatroccoli in fila
uno si perde
Patrizia Detti*



*il tuo sorriso
i tortelli di zucca
sera d'inverno
Giuseppina Marchiori*

*un dente solo
mostri quando sorridi
vecchia Maria
Anna Palumbo*

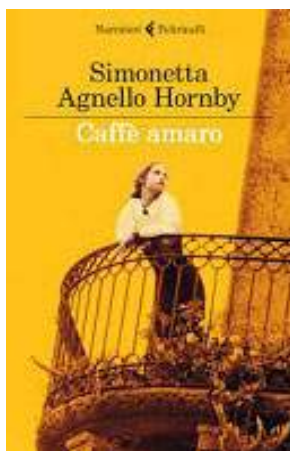
*statua nel parco
concittadino illustre
fa ombra alle tortore
Cinzia Revelli*

*s'aprono al sole
margherite acquistate
sotto la pioggia
Fiorenza Torella*

Domenica 20 novembre 2016, a Cascina Macondo (Riva presso Chieri), si è svolta la premiazione del Concorso Internazionale Poesia Haiku in Lingua Italiana 2016, nel quale si sono distinti ben otto amici della nostra Unitre. Gli haiku selezionati sono raccolti nell'antologia "Sul tavolo un cappello".

L'angolo dei libri

a cura del Gruppo Biblioteca



SIMONETTA AGNELLO HORNBLY, *Caffè amaro*, Ed. Feltrinelli

Maria Marra è la grande protagonista del nuovo romanzo dell'autrice palermitana (che vive a Londra dal 1972 dove ha svolto anche l'attività di avvocato dei minori). La storia inizia in Sicilia a metà Ottocento, quando l'aristocrazia terriera va in crisi e il nuovo stato laico abolisce i privilegi di casta.

Si apre così una nuova classe media imprenditoriale, Palermo diventa un grosso centro culturale e commerciale e le grandi nobili famiglie siciliane dovranno scegliere tra le idee progressiste o arroccarsi dietro le loro rendite. In questa epoca di fermenti, inizia l'intrigante e avvolgente storia d'amore tra Maria e il baronello Pietro Sala, erede di una ricchissima famiglia, noto viveur, giocatore d'azzardo e grande viaggiatore. Lei è giovanissima, molto bella, figlia dell'avvocato Ignazio Marra, di grandi ideali socialisti ma di mezzi molto limitati.

Maria vive con tre fratelli e Giosuè, un ragazzo che il padre ha allevato come un figlio.

Giosuè sarà un amico, un confidente, una persona che per tutta la vita Maria avrà al suo fianco e complice una vacanza all'estero, scoprirà il vero sentimento che l'aveva sempre inconsciamente legata a lui.

La nostra protagonista vivrà l'ascesa del fascismo, la Seconda Guerra Mondiale e gli spaventosi bombardamenti su Palermo. Si farà donna, moglie, madre, imprenditrice e lotterà per migliorare le condizioni economiche dei più deboli.

Maria, ragazza moderna cresciuta in "un'isola antica", si meritava di bere il caffè amaro per avere osato far innamorare il ricchissimo figlio del barone.

Talvolta penso che il paradiso sia leggere continuamente, senza fine.

Virginia Woolf

LORENZO MARONE, *La tristezza ha il sonno leggero*, Ed. Longanesi

Dopo il grande successo del suo primo libro "La tentazione di essere felici" Lorenzo Marone ci racconta la storia di Erri Gargiulo, un quarantenne ironico, fragile, incapace di scivolare nell'età adulta. È uno di quei figli cresciuti un po' col padre e un po' con la madre, sempre in bilico fra due famiglie. Non sa scegliere, non esprime mai le sue emozioni ma le reprime costantemente.

Attraverso continui e velocissimi ricordi, analizza la sua esistenza da quando, molti anni prima, la sua è diventata una famiglia allargata. È il momento del dolore ed è il punto di partenza per riflettere sulla sua vita attuale, sulle abitudini, sui piccoli gesti di ogni giorno, persino sulle ossessioni che ci svelano la persona che ci sta accanto tutti i giorni.

Erri, con "un non nome sul groppone" come si definisce lui stesso, analizza senza veli e senza mai idealizzarli i rapporti con i numerosi fratelli e con i genitori separati che, rigidi e volitivi, soffocano l'individualità dei figli.

Lui si sente eternamente diverso, un mezzo figlio che esprime il desiderio di emanciparsi da un passato che lo ha visto partire svantaggiato.

Con un carosello di personaggi diversi, mai banali, l'autore ci sorprende con un ritratto divertente, a volte crudo ma sempre fedele, di una famiglia di oggi.



Noi e loro ***Gli angeli a quattro zampe***

I cani di Amatrice

Sono arrivati ad Amatrice e ad Accumoli da tutta Italia: pastori tedeschi, labrador, border collie ma anche tanti meticci.

Sono i "cani da macerie", unità cinofile da soccorso addestrate per la ricerca dei dispersi nei disastri e nelle calamità naturali.

Abituati a camminare su terreni impervi li abbiamo visti all'opera su cumuli di detriti in cooperazione con il loro conduttore che, dopo avere verificato che le macerie fossero messe in sicurezza, li indirizzava dove si pensava potesse esserci qualcuno sepolto, assegnandogli una ben definita zona di ricerca.

Al cane viene insegnato ad abbaiare in caso di ritrovamento di una persona sepolta e non a raspare perché può essere pericoloso, sia per chi è rimasto sotto le macerie perché c'è la possibilità che si verifichino ulteriori crolli, sia per lui perché possono esserci vetri o lamiere con cui può tagliarsi o ferirsi.

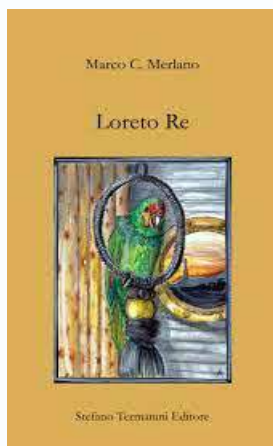
Chi di noi non ha ringraziato quel cane che attirava l'attenzione del suo addestratore, abbaiando furiosa-



mente, e chi non ha esultato quando dalle macerie veniva estratto qualcuno ancora vivo?

E allora non ci resta che dire un grazie a tutti quanti si sono prodigati nei giorni successivi al terremoto ma anche a questi "angeli con la coda" che, come ricompensa al loro impegno nelle operazioni, chiedono e si accontentano anche solo di una carezza. "L'amore per un cane dona grande forza all'uomo" (Seneca).

Giuliana Erli



Il dramma dell'emigrazione

Il giorno 19 novembre, nella Sala Impastato di Villa Mina ad Arenzano, Fabia Binci ha presentato il libro "Loreto Re" di Marco Merlano, edito da Stefano Termanini: la storia di un italiano, Giovanni Simonini, vissuto a cavallo fra il XIX e il XX secolo, che, a causa di un errore giovanile, è costretto ad emigrare in Argentina.

La sua storia personale si innesta nel dramma di una grande epopea dimenticata, l'emigrazione nelle Americhe di fine '800 e inizio '900.

Sullo sfondo un periodo storico cruciale e complesso, i cui avvenimenti i protagonisti sono costretti a subire: la Grande Guerra, con tutto il suo carico di tragedie e devastazioni, il colpo di stato militare argentino del '30, la recessione economica, e poi il bombardamento di Genova nel '41. Vicende private e tragedia collettiva, con bagliori di fuoco: le piccole storie intrecciate alla grande Storia, che a fatica trovano qualche tregua in rari momenti di festa.

Altro protagonista sempre presente nel romanzo è il mare, spazio senza limiti ma anche spazio di solitudine, dove il naufragio è possibile, dove il desiderio del ritorno è la forza che sorregge.

Un applauso e un ringraziamento speciale alle amiche del Gruppo Teatrale Unire per aver letto alcune pagine del romanzo con grande sensibilità, coinvolgendo nell'emozione il numeroso pubblico.

Un bel pomeriggio per riflettere insieme sul dramma dell'emigrazione, ancora così attuale, e al tempo stesso contribuire ad un progetto di solidarietà. Infatti il ricavato della vendita del libro sarà utilizzato per finanziare la ricerca di grandi novità nel campo oncologico nell'utilizzo di farmaci che stimolano il sistema immunitario del paziente a distruggere la propria malattia.

Scrivere, che passione!

Polvere

Il vento di tramontana, quella mattina, la faceva da padrone. Cecilia rinchiusa in fretta la finestra.

Sulla mensola, sopra al letto, uno strato di polvere stava per avere il sopravvento sul suo strofinaccio. Era una battaglia persa. Il pulviscolo che il raggio di sole stampava nell'aria ricadeva implacabilmente sul mobilio scuro. Rimandò le pulizie al pomeriggio e decise di andare al mare. Indossò il costume e, dopo aver inforcato gli occhiali, uscì. Il sole ottobrino era invitante. L'estate agonizzava ma non quel giorno.

Le vacanze, per lei, erano state solo una successione di giorni che si rincorrevano monotonicamente. «Come va?» «Vivo» rispondeva. Magari un po' di polvere si fosse posata anche sul suo cuore, su quel viluppo di nervi e su quel fascio di muscoli che il dolore faceva quotidianamente sanguinare. Sì, la polvere copre, annulla, ma non quel dolore con il quale doveva imparare a convivere quotidianamente.

Arrivò al mare. Il cielo era di un azzurro intenso che le ricordò il colore della carta che, nel dopoguerra, i bottegai usavano per fasciare lo zucchero. Carta turchina. Da qualche anno la sua memoria aveva rigurgiti storici che la stupivano. Arrivata, stese l'asciugamano sulla sabbia e, dopo averlo fissato al suolo con quattro pietre, si diresse verso il mare. Eccolo lì, nudo, liscio. Avanzò nell'acqua frizzante e si sentì come una neonata in braccio alla madre, avvolta con un peplo azzurro intessuto d'argento. Nuotò senza pensare a nulla. Le boe erano state tolte e, senza punti di riferimento, si sentiva disorientata. Poi ritornò a riva. Alcuni pesciolini grigi, con la voracità dei piranha, le stavano pizzicando le gambe. Lei rise, mentre si sistemava alcune ciocche di capelli che le sgattaiolavano grondanti sulla fronte. Ritornò nella sua postazione sdraiandosi.

Il silenzio, ad un tratto, fu frantumato da un chiasso improvviso. Si rialzò: sulla spiaggia erano arrivate parecchie scolaresche.

Dall'aspetto dovevano essere della scuola media perché sentiva gridare a squarciagola: «Prof... oh

Prof!!!». Si ricordò che, sua nipote, all'inizio dell'anno era stata condotta alla baia del silenzio per familiarizzare con i compagni.

Pensò che forse lo scopo era entrare in acqua senza telefonino per comunicare messaggi non telematici. Ad un tratto notò un gruppo di maschi che si stava avvicinando alla struttura di ferro sulla quale nell'estate erano appoggiate le cabine. Uno raccolse una bottiglia di birra e ve la pose sopra. Le ragazzine, intanto, dietro ad un muro stavano indossando il costume, sciorinando un linguaggio che avrebbe fatto impallidire il più incallito scaricatore del porto. Il ragazzo raccolse il sasso e sollevò il braccio. Cecilia osservò

la sua posa.

Sembrava il Balilla. Doveva solo dire «Che l'inse?». Lei, con voce ferma, esclamò: «Non farlo». Lui si girò. Una faccetta rotonda che sembrava fatta col compasso, due occhi neri che la squadravano immobili. Lei ripeté: «NON FARLO!».

Il sasso centrò in pieno la bottiglia. I vetri volarono a raggiera. Un signore che aveva as-

sistito alla scena in silenzio si alzò e seguì il ragazzo che era rientrato nel gruppo. Il suo professore era in acqua con altri scolari. Dopo lei vide il "colpevole" con in mano un sacchetto leggerissimo di plastica.

Gli andò incontro e tuonò: «Ah!!! adesso tu raccoglierai i vetri per tagliarti ben bene le vene e per farmi andare domani sul giornale - Maestra in pensione adempie al suo dovere con accanimento - Lascia stare» e cercò di recuperare i pezzi più taglienti. Nel frattempo incrociò lo sguardo del ragazzo che aveva perso la tracotanza iniziale.

«Signora, la prego non lo dica al mio professore». Lei per risposta riempì una lattina con la sabbia, l'appoggiò in posizione identica a quella della bottiglia ma non mirò, si ricordò che non era Gianni Rodari e borbottò «Queste cose non te le devo insegnare».

Poi lei gli consegnò il sacchetto e lui le chiese: «Dov'è il raccoglitore del vetro?». «Ah - sbottò - e ora vorresti fare anche l'ecologico! Vai, togliti di mezzo e non farlo più».



Aveva inconsciamente puntato il dito. Scoppiò in una risata perché, in quel momento, si era sentita Gesù quando dice al peccatore: «Vai e non peccare più».

Continuò a ridere anche quando si mise sul telo in posizione orizzontale. Ora la tramontana sollevava

nuvole di sabbia che picchiavano sul suo viso e la facevano sentire viva, non come la polvere silenziosa e stagnante, era qualcosa di scoppiettante che le metteva nel cuore tanta allegria.

Angela Caviglia

Uomini di mare

*Uomini di mare,
che hanno scelto quella vita
per pura passione.
Uomini di mare,
così lontani da quegli stereotipi
che "dice" la gente.
Uomini di mare,
il cui lavoro, così essenziale per tutti,
raramente viene ricordato.
Uomini di mare, così sentimentali,
sempre un po' fuori posto sulla terraferma,
ma così sicuri sulle lamiere di una nave,
consapevoli che,
a bordo,
ciascuno è responsabile della vita degli altri.
Uomini di mare,
che ti salutano
con gli occhi lucidi per il commiato,
ma già colmi di quell'immensa distesa
che presto torneranno a solcare.*



*Uomini di mare,
che ti portano regali e ricordi
da tutti i paesi del mondo,
ma che, di quei posti,
hanno visto solo i porti.
Uomini di mare,
che si sentono in colpa
perché ti "abbandonano" ogni volta,
ma che si perdono
il primo vagito,
la prima parola,
il primo passo,
il primo raffreddore,
il primo giorno di scuola
dei figli.
Uomini di mare,
così speciali e unici,
come te,
Carlo.*

Fanny Casali Sanna

La truffa

*Non sei riuscito
a truffarmi
finto avvocato
di polizze assicurative,
ma le tue parole
«Suo figlio ha avuto
un incidente»
han centrato il cuore
come spari.
Ancora l'eco della voce
mi perseguita...*



Patrizia Detti

Prima che torni la notte

*Sei arrivato un giorno
come la pioggia sulla savana.
Hai trasformato le mie lacrime in sorrisi
e la mia tristezza in gioia.
Per poche ore, con te sono rinata,
non più dolori e sofferenze,
né ospedali e malattie.
Come un alito divino hai spazzato il buio
e mi hai ridato il sole.
Prima che torni la notte
ti voglio dire addio,
prima che lo faccia tu
lo devo fare io.*

Carla Fontana

Il percorso dell'UNITRE

Venticinque anni sono tanti?

La nostra Unitre compie 25 anni. Al titolo di questa breve mia riflessione ho messo il punto interrogativo. L'ho fatto perché mi sono posto e pongo questa domanda. Chi dell'Unitre conosce solo il nome, o la conosce di riflesso tramite amici e conoscenti, forse risponderà che 25 anni sono pochi. Chi l'ha vissuta come me, fin dall'inizio, la risposta è sicuramente diversa. A me sembra che sia passato un secolo perché sono talmente tante le cose, le esperienze e gli avvenimenti vissuti in questi anni.

Possiamo dire che l'Unitre di Arenzano e Cogoleto ha già una grande storia da raccontare e da rivivere. Correva l'anno 1992 quando i pionieri fondatori gettarono quel seme risultato così fecondo. Lo sapevano? Lo immaginavano? O hanno avuto fortuna? Non importa quale sia la risposta, importa soltanto il risultato raggiunto.

Sì! Abbiamo già una storia. Personalmente rivedo il percorso mentalmente molto spesso, perché è un patrimonio che porto nel cuore. Ci sono stati certamente degli "alti" e "bassi" come in tutte le cose uma-

ne, ma sono così tanti gli "alti" che il resto ho cercato e cerco sempre di cancellare. Allora mi ritrovo con gli amici, nel parco di Villa Maddalena, alla festa di chiusura degli anni accademici, indaffarati a prelevare da



un magazzino, a Terralba, decine di tavoli e più di cento sedie, (presi a noleggio) per allestire il picnic. Con l'orchestrina e la pista da ballo, con la "Banda Bassotti" di Sciarborasca, (ingaggiati dal compianto Maglierini), con la loro attrezzatura per arrostitire salicce e spiedini.

Rivedo le "ragazze" del gruppo di convivialità, attive a servire tutti i presenti (la presenza degli iscritti all'Unitre era quasi totale).

Mi ritrovo nei viaggi dell'Idelma, nelle escursioni degli anni novanta, con tanti camminatori, poi con Pier Ravera che ha portato avanti

negli anni successivi l'iniziativa per tutti i sentieri della Liguria. Rivedo tutti i corsi che ho frequentato, e con il gruppo del giornale NOI diretto da Fabia, i tanti eventi organizzati per ospitare personaggi, la presentazione di libri, le numerose manifestazioni organizzate insieme al Comune. Sono tantissime le cose che rivivo, necessiterebbero di pagine e pagine.

È una storia lunga che ci ha portati al traguardo dei 25 anni. Quasi tutti siamo ancora qui, spiritualmente entusiasti e convinti a continuare. Lo dobbiamo anche per ringraziare un gruppo dirigente eccezionale che ha saputo coltivare e interpretare al meglio l'idea dei fondatori, volta a cambiare l'Io in Noi, (non è un caso che N.O.I sia l'acronimo del nostro giornale). Ci sono riusciti! Spiritualmente ripeto, siamo sempre gli stessi, ma abbiamo aggiunto 25 anni alla nostra età.

Lunga vita al gruppo del consiglio direttivo, ma si dovrà lavorare per cercare forze nuove per aiutare chi per 25 anni ha lavorato bene, così come già fortunatamente si è rinnovata la segreteria con "ragazze" anche loro bravissime.

La legge della natura lo impone.



*Don Ciotti nel Convegno
Unitre per il Decennale*

Beppe Cameirana

Arenzano e i suoi cognomi Etimologia, storia e... qualche curiosità

Chi di noi non si è chiesto da dove o da cosa derivi il suo cognome e quale sia la sua storia.

Le statistiche dicono che la maggior parte dei cognomi ha origine dai nomi dei padri, altri che abbiano relazione con la toponomastica, altri ancora dalle caratteristiche fisiche, dalla professione o dal mestiere del capostipite.

Fatto sta che ad Arenzano alcuni cognomi sono molto comuni e il più frequente è sicuramente **Damonte** che dovrebbe rifarsi a *Monte* con la preposizione *da* ad indicare la provenienza del capostipite.

Un altro cognome è **Robello** che dovrebbe derivare dal soprannome *rubello* (ribelle).

Anselmo invece deriva dal latino *Anshelmus* che significa "elmo divino" o "difensore di Dio". Gli Anselmo sono originari di Sanremo e giunsero a Genova entrando a far parte della famiglia Spinola.

Il nome **Calcagno** ha origine da un nome medioevale. Si hanno tracce già nel 1500 in Lombardia con il capitano di ventura Calcagno Origone.

Il cognome **Delfino** con probabilità discende dal nome medioevale *Delphinus*. Un ramo dei da Passano erano discendenti da Delfino da Passano cavaliere



nel 1185. L'arma gentilizia è un delphino d'oro in banda nera tra due bande rosse.

Poi c'è **Ferrando** che si ipotizza derivare dall'aggettivo *ferrante* che sta ad indicare il colore grigio-rossastro, simile alla ruggine di ferro.

Sembra che il cognome **Briasco** invece derivi dall'etnico *Brigasco* cioè abitante di Briga. Famoso il tipografo genovese Vincenzo Briasco che prese parte alla spedizione dei Mille.

E adesso un po' di storia su come siano nati i cognomi in Italia.

Con il concilio di Trento nel '500 ogni parrocchia dovette dotarsi di un registro delle nascite e delle morti per poter identificare con assoluta certezza i defunti e i nuovi nati. Prima di allora le persone venivano identificate con un soprannome o con il nome di battesimo aggiunto a quello del padre, da qui sono nate le etimologie di molti cognomi come quelli di molti arenzanesi.

Il nostro viaggio nei cognomi di Arenzano è appena iniziato...

Giuliana Erli

Dal "Dizionario dei cognomi liguri" di Piero Abrate.



Haiku in Italia

Si è svolta a Roma il 27 ottobre, nell'Auditorium dell'Istituto Giapponese di Cultura, la cerimonia di premiazione del concorso Haiku in Italia.

Come già tante volte in passato, l'Unitre ha partecipato con successo e ben tre amiche sono salite sul palco per essere premiate.

I loro haiku sono raccolti nell'antologia "Haiku in Italia", edita da Empiria nella consueta elegante veste grafica, arricchita da originali illustrazioni giapponesi.

Tra l'Unitre di Arenzano e la poesia di tradizione giapponese corre un fil rouge. Sicuramente vi è un *genius loci*. Sarà il fragrante splendore dei ciliegi giapponesi donati dall'imperatore Akihito in occasione delle sue nozze nel 1959, o il ricordo di Edoardo Chiossoni, che è nato nella nostra cittadina? Buona poesia a tutti!



Roma, Istituto Giapponese di Cultura
Giuseppina Marchiori, Angela Caviglia
e Fabia Binci

La Nostra Estate

Riflessioni sull'estate trascorsa e...

L'estate che abbiamo appena trascorso è stata un susseguirsi di eventi nefasti. A partire dalla strage di Dacca (Bangladesh), dove sono morte venti persone, nove italiane, tra le quali una futura mamma incinta di cinque mesi, alla drammatica corsa di un camion che seminava morte sulla Promenade des Anglais che costeggia la baia degli Angeli, a Nizza, in Francia, dove morirono più di ottanta persone, tra queste tanti piccoli bimbi, più di cinquanta feriti, alcuni gravi. E anche qui la nostra nazione ha pagato un caro prezzo: sei morti e altre persone ferite.

L'estate costellata di sangue continuava su un treno in Germania, dove un giovane uccideva sei persone, ed ancora a Monaco in un centro commerciale altri morti e feriti da parte di un giovane malato mentale, ed un susseguirsi di tristi episodi, tra i quali la truce uccisione di un anziano prete mentre celebrava la messa, di nuovo in Francia.

Poi c'è stato il terribile incidente che ha coinvolto due treni in Puglia: tanti morti, feriti, scene di disperazione. Ed ancora barconi di profughi che affondavano nel mar Mediterraneo. Quanti morti in incidenti vari: specialmente donne e bambini. Inoltre altre stragi nel Medio Oriente.

Come possiamo reagire alla paura di uomini che potrebbero essere, paradossalmente, nostri vicini di casa, e uccidono in nome di un dio che vuole morte?

Come possiamo rimanere indifferenti alle scene dei profughi, stipati come sardine su fatiscenti barconi, in mano a sfruttatori che commerciano sulle vite umane?

La nostra estate 2016, tempo per il riposo, per fare belle passeggiate in campagna, o percorrere sentieri montani osservando la bellezza dei monti e della flora alpina.

Tempo per trascorrere giornate al mare, nuotare, lasciarsi crogiolare dal sole. Tempo per leggere, per fare viaggi. Scoprire nuovi paesi.

La nostra estate 2016 è stata una brutta estate, coperta, intrisa del sangue di tanti innocenti. Ci sentiamo inermi, feriti. Tutti potremmo essere colpiti da un nemico invisibile. Perché? Il fanatismo, l'indottrinamento che ha terreno fertile su giovani disagiati? Perché???

La fragilità umana, l'influenza di certi giochi di guerra su giovani immaturi o malati, l'emulazione di stragi che si susseguono: tante le cause che hanno contribuito a questa triste estate anche se ricca di sole.

Luglio: un mese bellissimo ricco di spighe dorate, di campi verdi d'erba medica, di cieli stellati, di canti di cicale, è stato veramente triste.

E la fine di agosto è stata segnata dal terremoto nel centro Italia: di nuovo morti, feriti, pianto, desolazione.

Ma da tanta disperazione e tristezza ho colto note di speranza pensando alla nonna che, su un treno incidentato in Puglia, ha protetto con il proprio corpo il piccolo

nipote; a Nizza un altro nonno, rischiando la vita, ha salvato i suoi nipoti. Inoltre i genitori di Simona, giovane futura mamma morta nel massacro di Dacca, contribuiranno al progetto per costruire una chiesa in una piccola cittadina del Bangladesh, e dare così la possibilità ai fedeli di poter frequentare, senza percorrere chilometri a piedi ed attraversare un fiume, la chiesa più vicina.

E come non pensare a tutte le persone che soccorrono le vittime di stragi e incidenti vari; alle persone che salvano e accolgono i migranti, a tutti i soccorritori della strage del terremoto, ed alla catena di solidarietà che si è creata per aiutare gli sfollati? C'è ancora speranza in un mondo migliore finché l'uomo continuerà ad avere un cuore generoso. E dobbiamo alimentare questa speranza e continuare a vivere la nostra vita.



Giuseppina Marchiori

Dal Diario di Ernesto Bongiovanni

Breve racconto della mia vita militare

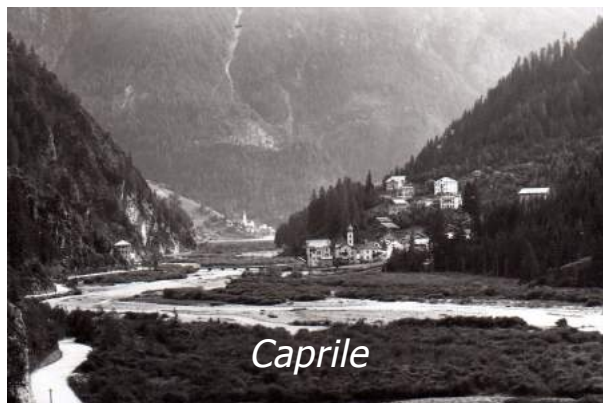
Per gentile concessione di Ada Bongiovanni

Dopo una quindicina di giorni da questo doloroso episodio (la morte del compagno Capponi) ebbi la mia licenza regolare di 15 giorni, più tre per il viaggio.

Trascorsi la licenza con tanta gioia in famiglia con i cari genitori e le sorelle, (perché i tre fratelli erano anche loro tutti al fronte). Tutti piangevano per la consolazione di potermi riabbracciare e rabbrivivano nel sentirmi raccontare gli episodi che avevo vissuto in quei 18 mesi di assenza. Alla fine della licenza tornai al fronte, raggiunsi il mio reggimento e seguitai a compiere il mio dovere di buon patriota.

Dopo qualche settimana ci fecero spostare verso un altro fronte e ci portarono dalle parti di Caprile, verso la Marmolada, una bella posizione anche quella, molto fresca; ci portarono su a metà montagna, quota 2300 m.

Ci inoltrammo in un bosco dove c'erano diverse piazzole per tende che avevano fatto i soldati di un altro reggimento che poi, avanzando, le aveva abbandonate. Ci diedero ordine di mettere zaino a terra e di metterci in 5 per ognuna di quelle piazzole, ma senza montare la tenda, in attesa di ordini superiori. Io mi appoggiai per primo sulla destra della piazzola, ma appena sistemati, mi venne un'ispirazione e dissi tra me: «Qui non sto bene, vado a mettermi dalla parte opposta», ossia all'estrema sinistra della piazzola,



quasi addosso al compagno di sinistra, tant'è vero che questi mi disse: «Perché non sei restato là che stavi così bene? E sei venuto qui quasi addosso a me che non ci stai?» - «Lo dici tu che stavo bene! Fammi un po' di posto che qui si sta meglio di là».

Così spinse un po' gli altri ed io entrai appena bene nella piazzola. In quel mentre scoppiò una granata proprio sopra alle nostre teste e...

Che disastro! Apriti cielo... Il compagno che aveva occupato il posto lasciato libero da me fu squartato a pezzi, il secondo accanto a lui gravemente ferito e il terzo anche lui ferito grave; quello accanto a me ed io fummo feriti leggermente: io mi presi una scheggia di granata all'interno della coscia sinistra all'altezza di 15 cm sopra il ginocchio: un altro miracolo!



Sabato 10 dicembre 2016
dalle ore 16:00

**Festeggiamo
il Natale**



È Natale ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi la mano.

È Natale ogni volta che riconosci con umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza.

È Natale ogni volta che permetti al Signore di rinascere per donarlo agli altri. (Madre Teresa)

La fotografia oggi

a cura di *Orazio Lo Crasto*

2. Quale macchina fotografica?

Ci eravamo lasciati con l'impegno di dare maggiori informazioni per destreggiarsi tra le diverse tipologie di macchine fotografiche allo scopo di rendere più facile la scelta in caso di acquisto.

Come detto, prima di procedere all'acquisto è utile porsi alcune domande:

- A quale uso sarà destinata la vostra fotocamera?
- Quanto peso siete disposti a portarvi appresso?
- Quanta importanza date allo scatto in termini di qualità d'immagine, tecnica e ricercatezza?
- Quanto siete disposti a spendere?

Avere chiare le risposte contribuisce a fare un acquisto oculato e finalizzato.

Oggi esistono i seguenti grandi gruppi di macchine fotografiche:

- Le Compatte;
- Le Bridge;
- Le Mirrorless;
- Le Reflex;

Vediamo ora le caratteristiche dei singoli gruppi di macchine:

Fotocamere Compatte

Apparecchi piccoli e leggeri, possiedono un obiettivo non intercambiabile e retrattile che permette di ridurre al massimo gli ingombri. Sul retro è presente lo schermo LCD che viene utilizzato per inquadrare oltre che per visionare le foto già scattate. Sono utilizzabili fin da subito e da chiunque, grazie al totale automatismo dei parametri di scatto, e possiedono diverse funzioni preimpostate per situazioni specifiche (es. paesaggio, ritratto, alba e tramonto, neve, notturno, ecc.).

Fotocamere Bridge

Apparecchi relativamente compatti con soluzioni tecniche discretamente evolute tra cui la possibilità di disinserire alcuni automatismi lasciando al fotografo più libertà creativa.

Mancanti del mirino ottico obbligano ad inquadrare attraverso il display. Montano obiettivi non intercambiabili,

di buona resa e permettono di ottenere immagini di qualità.

Alcune di esse montano uno stabilizzatore d'immagine per ridurre, nei limiti del possibile, le fotografie mosse.

Fotocamere Mirrorless

Sono una categoria di apparecchi fotografici molto simili alle Bridge ma con la possibilità di cambiare le ottiche. Spesso sono dotate anche di mirino ottico.

Rappresentano il miglior compromesso tra le Compatte e le Reflex.

Fotocamere reflex

Di fatto sono le macchine fotografiche per definizione. Esse si compongono da un "corpo macchina" sul quale viene innestata una lente (obiettivo). Garantiscono il pieno controllo dei parametri di scatto, dispongono di numerose funzioni personalizzabili ma soprattutto permettono di sostituire l'ottica in funzione del soggetto da riprendere.

Con il termine "Reflex" si intende la particolarità che ciò che si inquadra attraverso l'obiettivo è esattamente ciò che viene visualizzato con il mirino.

Questa particolarità tecnica, ottenuta mediante una complessa struttura di lenti e specchi, fa delle Reflex strumenti qualitativamente superiori rispetto alle altre fotocamere.

In conclusione: in ognuno di questi gruppi c'è vasta scelta tra i vari modelli.

Comunque sia, bisogna sapere che una volta che avrete in mano la fotocamera dovrete anche conoscere a fondo il funzionamento. Il libretto di istruzioni va letto con attenzione e non abbandonato nella scatola.

È importante avere piena consapevolezza di ciò che la macchina permette di fare.



Arenzano Villa Mina

Le nostre radici / a settemann-a

I giorni della settimana rivelano una commistione di sacro e profano molto interessante: a nomi ispirati a divinità pagane si susseguono nomi sacri agli ebrei e ai cristiani, segno tangibile della nostra storia, delle nostre radici greche e latine, giudaiche, cristiane.

SETTEMANN-A = *settimana*, dal tardo latino *septimana*, nome femminile derivato dall'aggettivo numerale ordinale *septimus*, a sua volta dal numerale cardinale *septem* di origine indoeuropea. Anche **dì**, dal latino *dies*, è parola di origine indoeuropea; pure **gior-no** è legato a *dies*: deriva infatti da *diurnus*, cioè giornaliero, in cui la D si è risolta in G.

LUNESDÌ: *lunedì*, giorno dedicato alla luna, da una radice indoeuropea *leuk* = *splendere*, quindi la luna è *la luminosa*. A lei era dedicato un tempio sull'Aventino nei pressi del santuario di Diana, e proprio con Diana venne identificata. Divinità minore, fu al centro di molte tradizioni e superstizioni popolari e di pratiche magiche. Soprattutto nel mondo contadino molta importanza ebbero le fasi lunari per l'esperienza nata dall'osservazione del rapporto appunto delle fasi lunari e la crescita e lo sviluppo delle piante: il calendario in dialetto si dice *lunâio*.

MATESDÌ: *martedì*, il giorno di Marte, antica divinità romana poi identificata col dio greco Ares. Dopo Giove, era la divinità più venerata, poiché considerato il padre di Romolo e Remo e quindi indirettamente fondatore di Roma. Era celebrato principalmente come dio della guerra: i suoi sacerdoti, i Salii, danzavano in suo onore rivestiti dell'armatura e il campo in cui si svolgevano le esercitazioni militari era ed è chiamato Campo Marzio. Molti i templi eretti in suo onore: uno fuori Porta Capena sulla via Appia, un altro nel foro consacrato da Augusto stesso.

MÂRCORDÌ: *mercoledì*, il giorno di Mercurio, divinità romana protettrice del commercio e delle attività mercantili, identificata con il dio greco Ermes, del quale prese le prerogative e le funzioni. Prima dell'Ermes greco, conosciuto tramite le colonie greche dell'Italia meridionale e della Sicilia, i Romani conobbero probabilmente il dio etrusco Turms, desumendone i caratteri. Le feste in onore del dio erano celebrate a maggio, presso Porta Capena dove scaturiva una fonte a lui sacra, la cui acqua era ritenuta avere poteri magici.



ZEUGGIA: *giovedì*, giorno di Giove-Zeus; noi abbiamo conservato il nome greco di Zeus, il padre di tutti gli dei, testimonianza degli antichissimi contatti dei Liguri con i Greci, che già nel VI sec. a.C. avevano fondato la colonia di Marsiglia alle foci del Rodano, dove abitavano tribù liguri.

VENARDÌ: *venerdì*, giorno di Venere, legato ad una radice indoeuropea *we* = *desiderare*, con ampi riscontri nelle altre lingue del gruppo. Venere era la dea dell'amore e personificò l'amore fisico.

Fu venerata a Roma in epoca assai antica come divinità minore, ma il contatto col mondo greco portò ad una grande estensione del suo culto che si identificò con quello della dea greca Afrodite (da cui afrodisiaco). Nel 114 a.C fu innalzato un tempio a Venere *Verticordia* - *colei che trasforma il cuore degli uomini*. La parola *Venus* (Venere) è legata nientemeno che a *venenus*, inizialmente filtro amoroso, decotto di erbe magiche che poi slittò ad un significato peggiorativo, quale ha oggi.

SABBO: *sabato*, dal latino *sabbatum* a sua volta dal greco *sabbatòn* a sua volta dall'ebraico *shabbath*-cessazione (dal lavoro): il giorno sacro per gli ebrei, in cui ci si astiene dal lavoro, perché Dio, dopo aver creato i cieli e la terra in sei giorni, il settimo si riposò (Genesi 2,1-3), ma il sabato è anche legato alla memoria dell'esodo dall'Egitto ed è segno del legame tra Dio e il suo popolo (Esodo 31, 13-16). L'anno sabbatico era presso gli ebrei un anno ogni sette nel quale ci si asteneva dai lavori campestri e dalla riscossione dei crediti; per noi ha il significato di anno in cui i professori universitari sono lasciati liberi dall'obbligo dell'insegnamento!

DOMENEGA: *domenica*, dal latino *dies Domini* - giorno del Signore, sta ad indicare il giorno della settimana, in cui, per una tradizione che trae origine dal giorno stesso della Resurrezione, la Chiesa celebra il mistero pasquale di Cristo, sorgente e causa di salvezza per l'uomo. *Dominus* (padrone) è legato a *domus* - casa, parola di origine indoeuropea.

Maria Elena Dagnino

Ho ricavato la grafia dei nomi dalla casa editrice che pubblica ogni anno "Lunâio do Baciccia"(1975).

Poeti Liguri

Eugenio Montale

tra meriggi, picchi, mare, limoni, scale

Chi avesse occasione di passare da corso Dogali, a Genova, ad un certo punto può vedere una targa che ricorda i natali di Eugenio Montale. Qui infatti nacque il 12 ottobre del 1896.

La sua famiglia era di origini borghesi. Si diplomò ragioniere, e si dedicò allo studio del canto per diversi anni.

Fu chiamato alle armi durante la prima guerra mondiale nel 1917 come sottotenente di fanteria. Fece parte sin da giovane di circoli intellettuali genovesi, ma ebbe anche rapporti con letterati torinesi.

Nel 1925 uscì la sua prima raccolta di poesie (*Ossi di seppia*). Si trasferì a Firenze per diversi anni, frequentò il salotto letterario delle Giubbe Rosse. Assunse la direzione del Gabinetto scientifico-letterario Vieusseux, e venne rimosso nel 1938 perché non iscritto al Partito fascista.

Fu traduttore di testi inglesi, e redasse per molti anni, a Milano, *Il Corriere della sera*, occupandosi soprattutto di critica letteraria e musicale.

Le sue opere successive furono *Le occasioni*, 1932, *La bufera e altro*, 1956, che include anche *Finisterre*, 1943. Scrisse altre opere, tra queste *I quaderni*.



La sua poesia è asciutta, pervasa di pessimismo, con la ricerca di parole dure. Descrive sì la bellezza di ciò che ci circonda e momenti di gioia, ma al contempo evidenzia la lotta, il disagio, "il male di vivere".

Non abbandonò mai completamente il suo legame con Genova, e con Arenzano, dove frequentava il salotto letterario di Lucia Morpurgo Rodocanachi (tutti gli anni Arenzano la ricorda con il Premio di Poesia a lei dedicato).

Ebbe relazioni amorose difficili, ma trovò la serenità sposando Drusilla Tanzi.

Fu senatore della Repubblica, e nel 1975 vinse il Premio Nobel per la letteratura.

La sua vita si concluse a Milano all'età di 85 anni.

Grazie ad Eugenio Montale in un giorno assolato posso lasciarmi andare e, chiudendo gli occhi, recitare alcuni suoi versi, a me particolarmente cari:

*Merigiare pallido assorto
presso un rovente muro d'orto,
ascoltare tra i pruni e gli sterpi
schiocchi di merli, frusci di serpi [...]*

Giuseppina Marchiori

Ricordi di scuola, tanto tempo fa

Un altro anno scolastico inizia...

I miei ricordi vagano alla ricerca di quel tempo, per me lontano, in cui frequentavo la scuola primaria, come la mia nipotina Vittoria ora.

Vivevo in un paesino delle Langhe, e la sede della mia scuola elementare era nientemeno che il Castello del paese, un po' da restaurare, ma sempre imponente come aspetto. Ma a noi bambini non incuteva timore... ne conoscevamo ogni angolo.

Quegli anni sono legati per me a tanti bei momenti indimenticabili.

Infatti la foto sgualcita che vedete è quella della mia classe quinta - anno 1962 - proprio nel cortile del castello, quello con i grandi ippocastani che lasciano

cadere i loro rami verso la facciata della chiesa parrocchiale (io sono nella fila in basso, al centro).

Quante volte, in questi anni passati, durante il mio lavoro di insegnante elementare, ho confrontato i miei tempi di ora con quelli di allora...

E che tristezza, spesso.

Innanzitutto, i miei compagni. Per copiare una bella frase di Margaret Mazzantini nel romanzo "Venuto al mondo", vi dirò che "La morte ha fatto già un bel raccolto, nella mia classe": Eravamo in 14 e siamo rimasti, da parecchi anni, in 10. Ho perso entrambe le mie care compagne di banco, una a 21 anni, l'altra a 38. Ma i ricordi, quelli belli, sono talmente vivi, da sembrare appena accaduti!

La mia famiglia era modesta, ma mio papà mi aveva comprato una grossa cartella marrone in pelle, stile medico, che sarebbe stata antiquata, ma rispetto a quelle dei miei compagni che avevano grosse bisacce di tela cucite dalle mamme era un lusso assoluto!

Quando, in inverno, venivano le grandi neviccate, si partiva la mattina con il cappotto, altro che piumini! Ed io, che ero fortunata, indossavo sopra una lunga mantella di gomma rossa, per non bagnarmi. Nei piedi, scarponcini, che regolarmente si inzuppavano dopo pochi metri (nonostante la "calà" = stradina nella neve, spalata da mio nonno), sapendo però che a scuola ci aspettavano le pantofole... e tutti i nostri scarponi stavano intorno alla stufa ad asciugare.

Io abitavo nel paese, ma certi miei compagni venivano da lontane frazioni e dovevano percorrere chilometri a piedi nella neve alta per arrivare! Eppure arrivavano, bagnati fradici, e si scaldavano le mani con i geloni intorno alla stufa.

Questa stufa, un piccolo parallelepipedo di ghisa, scaldava a malapena l'aula e se si usciva per andare in bagno si rischiava di morire ibernati! I miei compagni maschi facevano a gara per andare a turno a prendere un secchio di carbone ed attizzare il fuoco, e ad aggiungere l'acqua in una vecchia brocca per umidificare l'ambiente...

Eppure, nonostante queste scarse comodità, ricordo quegli anni come assolutamente felici, ricchi di esperienze condivise, di scoperte, di amicizia.

Si faceva poca lezione sul sussidiario. Si andava in campagna a vedere l'arrivo della primavera ed ogni cambio di stagione. Si portava in classe un frutto, una piantina nuova, un nido... uova di uccellini... un osso di animale trovato nei campi. E poi si scriveva, si discuteva, tutti insieme, in modo che anche chi fosse svantaggiato potesse dare il suo piccolo apporto. Una volta abbiamo perfino fatto il burro e la panna con un grande secchio di latte: si partiva dall'esperienza, e la lezione incominciava. Non ci si annoiava mai!

Non c'erano bidelli: noi eravamo incaricati di portare le circolari in giro a leggere e firmare, e spesso toccava a me, che ero una delle preferite della mae-

stra; io nascondevo il mio timore di un maestro terribile, (che aveva la graziosa abitudine di "torcere" le orecchie del malcapitato di turno, finché diventavano di un bel rosso rubino...) nella classe a fianco e, facendomi coraggio, andavo.

All'ora dell'uscita, un bambino tra i più grandi correva per i corridoi scuotendo con vigore un campanaccio (da mucche) e ci preparavamo. All'uscita, non c'era NESSUN GENITORE a prendere alcuno: vicini o lontani, in estate o inverno, si partiva a piedi e si andava a casa.

Non ho mai sentito, allora, che fosse accaduto qualche fatto sgradevole. Ora, da noi all'uscita, vengono a prenderli tutti, molti con dei fuoristrada pronti per attraversare il Sahara, e magari abitano a 50 metri dalla scuola!

Ogni occasione - un'eclissi, una manifestazione patriottica, una commemorazione - era vissuta con entusiasmo; ne è la prova il fatto che io ricordi tutto con ricchezza di particolari, come se non fossero passati cinquant'anni!



Quando racconto qualche episodio alle mie nipotine mi ascoltano, tra il sorpreso e l'ironico: a loro sembra impossibile che tutto abbia potuto cambiare così tanto!

E faccio fatica a convincerle di essere stata tanto felice, pur non avendo nulla di quanto hanno loro ora, iPad, tablet, ecc... Felice! Se si esclude, naturalmente, il "lutto" per la morte del mio maialino Lesco, e quella volta in cui la mia maestra mi diede uno schiaffone tale - e per me immeritato - che mi fece male la nuca per una settimana. Ma - dico loro - non ho chiamato il Telefono Azzurro, né ho avuto bisogno di venti sedute dallo psicologo! Me lo sono tenuto, e zitta!

Ci pensai molto, prima di raccontarlo a mia mamma, ma si accorse che mi faceva male la nuca se l'appoggiavo!

In ogni caso, i miei genitori non avrebbero mai neppure immaginato di andare a protestare dal Direttore (allora si chiamava così).

Altri tempi.

Ma questa è un'altra storia.....

Rosy Volta



Sindrome di Poland: *quando una malattia rara non toglie il sorriso*



Malattia rara di cui ancor oggi, a distanza di quasi 180 anni dal momento in cui venne per la prima volta diagnosticata dal medico inglese Alfred Poland, non si conoscono con certezza le cause, la Sindrome di Poland colpisce una persona ogni 20/30.000, con maggiore incidenza nel sesso maschile.

La sindrome, che ha diagnosi clinica, si caratterizza per anomalie che colpiscono i muscoli del torace e/o di un arto superiore monolaterale: queste provocano

malformazioni di entità variabile ai muscoli pettorali, che possono mancare, e a costole, torace, ghiandola mammaria, mano, dita e rachide.

Tuttavia: «Chi è colpito da Poland può avere un normale sviluppo, sia a livello fisico che psicologico – precisa Eva Pesaro, presidente nazionale e fondatrice di AISP, Associazione Italiana Sindrome di Poland – se si escludono le difficoltà di accettazione di sé e serena convivenza con gli altri».



Immagine di AISP ed i volontari di AISP durante i laboratori

Pesaro dirige AISP, onlus dei familiari e delle persone affette dalla sindrome, con sede centrale a Genova, che collabora con vari enti ospedalieri sul territorio nazionale, tra cui gli ospedali pediatrici Giannina Gaslini di Genova e Bambin Gesù di Roma. AISP collabora inoltre con Telethon al progetto Biobanche Genetiche, promuovendo la raccolta di materiale biologico donato da soggetti portatori della sindrome, al fine di favorire lo sviluppo della ricerca nella comunità scientifica internazionale.



All'Ospedale San Martino di Genova, dove lavora Ilaria Baldelli, specialista in chirurgia plastica, ricostruttiva ed estetica «ogni anno arrivano tra gli 8 ed i 10 nuovi pazienti – come spiega la stessa Baldelli, che è anche docente presso l'Università di Genova e membro del comitato scientifico AISP – provenienti da tutta Italia poiché, soprattutto al centro ed al sud, non esistono strutture che offrano al paziente un approccio multidisciplinare».

Tale approccio offre la possibilità di essere seguiti dalla diagnosi fino all'eventuale chirurgia ricostruttiva, senza tralasciare il necessario supporto psicologico offerto tanto al paziente quanto alla sua famiglia.

Centri di "expertise", oltre che presso i citati enti ospedalieri, si trovano anche presso Università degli Studi di Genova, Ospedale Maggiore Policlinico di Milano, U.O. centro regionale di Chirurgia della Mano a Savona, A.O.U. di Pisa e U.O. di Genetica Azienda Ospedaliera Garibaldi di Catania.

In teoria: «Ogni ospedale potrebbe dare accoglienza – chiarisce Baldelli – perché la diagnosi è, nella quasi totalità dei casi, clinica e può essere fatta "guardando" il paziente». Il problema però consiste nel fatto che la Poland sovente non è riconosciuta alla nascita e i genitori, o talvolta lo stesso paziente in età adulta, si accorgono soltanto durante la crescita della comparsa di asimmetria a livello toracico.

«La Sindrome di Poland per fortuna solo raramente crea seri problemi funzionali o mette a rischio la vita di un paziente – conclude Ilaria Baldelli – e non necessita di terapia farmacologica, mentre una corretta educazione consente di sviluppare abilità manuali anche nei portatori delle malformazioni più gravi».

Ad oggi non si conoscono le cause della sindrome, anche se si suppone possa essere malattia con basi



*Eva Pesaro
presidente e fondatrice di AISP*

genetiche, poiché esistono rari casi di ricorrenza familiare: nella maggior parte dei casi tuttavia, essa si manifesta in forma sporadica, in un caso isolato nell'arco di varie generazioni.

AISP è impegnata, oltre che a fornire preziosa accoglienza e supporto ai portatori della sindrome ed alle loro famiglie, anche nel promuovere lo sviluppo dell'importante progetto delle Biobanche Genetiche: «Per il quale è di fondamentale importanza – afferma Eva Pesaro – la collaborazione dei portatori di Poland e delle loro famiglie, per consentire la raccolta di campioni biologici secondo elevati standard di qualità e renderli dispo-

nibili in seguito per diagnosi e ricerca in malattie genetiche».

AISP si muove non soltanto in ambito nazionale ma anche a livello europeo ed internazionale: «Relativamente alla Sindrome di Poland, all'estero la situazione dipende dalla realtà dei servizi sanitari dei diversi stati – conclude Pesaro – e la maggiore difficoltà è, come in Italia, l'aver centri di diagnosi ed approcci interdisciplinari: tuttavia la situazione europea, ad eccezione della Gran Bretagna, è migliore rispetto a quella degli Stati Uniti».

Di fondamentale importanza appare dunque, nel quadro generale di questa malattia rara, l'accoglienza ed il supporto che i diversi clinici, in un approccio multidisciplinare, possono fornire tanto al portatore di Poland che ai suoi familiari poiché, come ci ricordano le parole con cui H.C. Andersen conclude la celeberrima fiaba de "Il Brutto Anatroccolo": «Improvvisamente si accorse del suo riflesso sull'acqua: che sorpresa! Che felicità! Non osava crederci: non era più un anatroccolo grigio... era diventato un cigno, come loro!».

Antonella Scotto

Maggiori informazioni su AISP e Poland si possono trovare sul sito ufficiale dell'associazione www.sindromedipoland.org. Ci si può mettere in contatto con la segreteria dell'onlus (0105222238).



fofo grafica mente

I nostri progetti

Quest'anno per la mostra FotoFlorArte, che si tiene in serra il giovedì successivo a Florarte, avevamo deciso di esporre i fiori dei nostri parchi; per questo abbiamo organizzato alcune uscite primaverili.

La prima è stata al Giardino Pallanca di Bordighera, il parco esotico più importante d'Italia e fra i più completi e caratteristici del mondo.

I nostri fotografi si sono divertiti a ritrarre alcune tra le 3000 specie di cactacee e succulente che compongono questa collezione "spinosa", con risultati estetici imprevedibili.

A seguire l'incredibile Villa Grock di Imperia con il suo originale parco. Nella dimora sontuosa ed originale del più grande clown della storia, "Grock", è stato allestito un percorso, particolare e magico, dedicato ai professionisti del circo e, in particolare, all'arte dei clown. Infatti, il percorso si snoda come un viaggio nella creatività attraverso la levità del gesto e dell'espressione, della battuta insolente, del riferimento elegante alla musica, della corrosività sociale propria del clown. I nostri fotografi si sono trovati immersi in luoghi fiabeschi, riflessi in specchi magici, hanno aperto armadi delle meraviglie...

Sono diventati Alice nel paese delle meraviglie, in un luogo inaspettato tra risate e nostalgia, tra oriente e occidente, tra cultura e prestanza fisica.

Poi siamo andati all'Orto Botanico di Cogoleto con la cooperativa "Il Rastrello". Molti di noi non c'erano mai stati ed è stata una piacevole sorpresa conoscere

quell'ambiente, così ben sistemato, mantenuto al naturale, con sentieri, percorsi e ambientazioni che ci hanno regalato un concentrato di emozioni. Abbiamo potuto ammirare e conoscere una infinità di piante,

arbusti e fiori tipici delle montagne liguri. Ogni angolo, ogni sentiero ci ha regalato esperienze visive e olfattive sensazionali e ognuno di noi ha potuto trovare scatti consoni al proprio stile. Veramente questo posto a due passi da casa è da visitare. Bisogna prendere appuntamento perché purtroppo l'assenza di fondi rende

difficile la gestione di questa realtà ambientale, per cui a maggior ragione questa ricchezza va aiutata, conosciuta e valorizzata. Andateci, scoprirete un mondo, il nostro mondo!!!

Da queste prime iniziative sono nati altri microprogetti realizzati insieme da due o più fotografi, fra questi c'è stata un'uscita serale per fotografare Genova di notte, poi un progetto più circostanziato, in occasione della nostra festa patronale. I fotografi coinvolti sono andati a fotografare tutte le fasi di preparazione della confraternita e ne è poi nato un filmato molto suggestivo che prossimamente verrà presentato ai componenti della confraternita stessa.

Per la mostra in occasione della MareMonti, i protagonisti siete stati proprio voi! Durante l'anno vi abbiamo fotografato nei vostri laboratori per esporre le nostre foto in Serra.

All'inaugurazione c'era tutto lo staff dell'Unitre, che ringrazio a nome di tutti noi.



Foto di Vilmo Cartasegna



Foto di Orazio Lo Crasto



Come sempre la mostra ha avuto un buon seguito di pubblico da ogni dove.

Da tempo avevamo in mente di iniziare a fare delle mostre personali, oltre alle collettive.

Quest'anno, a giugno, hanno iniziato questo percorso Mauro Degaspari e Orazio Lo Crasto, con una mostra molto suggestiva.

Il contrasto fra i loro stili, gli argomenti così diversi, il loro utilizzo di luci, colori e tonalità ne hanno fatto una mostra davvero indimenticabile.

Da un lato della serra, riflessivo silenzio e staticità suscitavano emozioni profonde e vibranti. Dall'altro lato, movimento luce e colore regalavano sensazioni di felicità, l'anima danzava insieme alle foto.

Altre iniziative sono seguite, fra queste la produzione di un video realizzato con le nostre foto scattate alle varie manifestazioni culturali di Arenzano. Il video è stato presentato in vari punti di Arenzano, durante le Giornate Europee del Patrimonio, in particolare a Villa Mina.

La Croce Rossa di Cogoletto quest'anno ha chiesto collaborazione al gruppo FotoGraficaMente per la 1ª



Foto di
Gisella Natalini

edizione del concorso "Memorial Mario Silva" a tema "Il principio di umanità" e vi abbiamo partecipato come giurati. Molti i visitatori della mostra che si è tenuta dal 30 luglio al 9 agosto.

Il tema del prossimo anno sarà "Il principio di imparzialità".

Il tema sembra difficile,

lo so, ma se ci si pensa un po' su sono certa che i lettori di NOI troveranno soggetti da fotografare e vorranno partecipare.

Per cui... al lavoro fin d'ora e in seguito vi comunicheremo le date.

Ora stiamo seguendo un nuovo progetto, proposto dal comune: una mostra su Villa Figoli recentemente inaugurata.

Naturalmente vi aspettiamo tutti.

Seguiteci sulla bacheca che da poco abbiamo messo sotto la pensilina di via Bocca (quella del Circolo del Roccolo di cui noi facciamo parte). Altri progetti sono in cantiere e siamo sempre in attesa di nuovi fotografi!

Jose Conti

Mani operose

Mostra suggestiva che si è tenuta dall'8 all'11 settembre 2016, nella Serra monumentale del Parco di Arenzano.

Già il titolo, azzeccato, dice tutto: una carrellata di fotografie su molti dei lavori portati a termine nei vari laboratori dell'Unitre di Arenzano e Cogoletto.

Il gruppo FotoGraficaMente ha colto, con una serie di particolari splendidi, l'essenza del lavoro e dell'operosità dei tanti alunni iscritti ai vari corsi.

Secondo me è in questo particolare la riuscita della mostra, l'aver rappresentato dettagli: il modellino di barca in legno; la carta ritagliata pronta per il découpage; il fiore di carta con



Foto di
Gisella Natalini

bellissime sfumature di colori; il tessuto disegnato e ricamato a metà; la tela che sta per essere dipinta....

E, sopra a tutto, mani.

Mani quasi sempre un po' segnate dalle... primavere, non più fresche per età, ma non per questo meno operose, anzi! Del resto le mani dell'Unitre "devono" essere così, è l'orgoglio dell'associazione: avere tra i suoi iscritti persone di ogni età che hanno ancora tanta voglia di fare, di sperimentare, di mettersi in gioco! Ed i risultati ci sono, eccome.

Mostra molto bella, apprezzata da tanti visitatori, da ripetere. Un grazie sentito ai bravissimi fotografi!

Rosy Volta



Referente: Valentina Tamburro
Via Della Colletta 22/6 - 16011 Arenzano
Tel. 3355951933
<http://www.genovaconlafrica.org/>

Costruire ponti e abbattere muri

Papa Francesco ha ricevuto nel maggio 2016 il prestigioso Premio Carlo Magno, premio che è un alto riconoscimento internazionale conferito annualmente, fin dal 1950, dalla città tedesca di Aquisgrana a personalità con meriti particolari in favore dell'integrazione, dell'unità e della pace in Europa.

Nel ricevere questo prestigioso premio Papa Francesco si è domandato ad alta voce che cosa sia successo all'Europa umanistica, paladina dei diritti dell'uomo, della democrazia e della libertà, dando in questo modo una sveglia ad un'Europa stanca e invecchiata, non fertile e vitale, dove i grandi ideali che hanno ispirato l'Europa sembrano aver perso forza attrattiva.

L'Europa, dice il Santo Padre, deve essere capace di dare alla luce un nuovo umanesimo basato su tre capacità: "la capacità di integrare, la capacità di dialogare e la capacità di generare".

Il Santo Padre sogna un'Europa che si prenda cura del bambino, che soccorra come un fratello il povero e chi arriva in cerca di accoglienza perché non ha più nulla e chiede riparo, sogna un'Europa, in cui essere migrante non sia delitto.

Un appello improntato alla solidarietà e all'accoglienza teso a "costruire ponti e abbattere muri".

Anche Martin Schulz, Presidente dell'Europarlamento denuncia l'esplosione degli egoismi nazionali, della rinazionalizzazione e del particolarismo accusando i populisti di far sgretolare l'Europa con muri e recinzioni. Muri che non aiutano, anzi aggravano l'isolamento culturale della oramai sempre più vecchia ed impaurita Europa.

Un'Europa smarrita e sempre più debole. Un'Europa sempre meno progressista, sempre meno aperta al futuro, arroccata sul proprio presente. Dell'Europa che abbiamo provato a costruire pare non esserci più traccia. Buon senso e valori fondanti comuni, costruiti sulle macerie di una guerra devastante, con un cammino lungo mezzo secolo, si stanno sfaldando come neve al sole.

Purtroppo in Europa si torna a quel clima cupo, razzista ed intollerante che ci riporta al '900 e alle sue tragedie.

Un clima costruito sulla paura e su ricette economico-sociali clamorosamente sbagliate, un clima sviluppatosi nel nostro Paese prima che in altri, nelle forme che abbiamo conosciuto in questi ultimi vent'anni grazie ai partiti dell'odio e che ha superato i confini e invaso il continente.

Le immagini del Brennero sbarrato da blindati e poliziotti, i muri di cemento e filo spinato in giro per l'Europa ci esortano al massimo impegno nel costruire invece ponti, connessioni e reti in grado di mettere insieme un fronte che si collochi «dalla parte buona della vita».

Il rischio, altrimenti, è quello di scivolare in quella zona grigia dell'indifferenza che, durante il secondo conflitto mondiale, tollerò deportazioni di massa, violenze, guerra e distruzione. Che è quanto, sia pure in forme diverse ma altrettanto barbare, stiamo già vivendo. Un mondo in cui i campi di concentramento sono tanti e disseminati tra Europa, Medio Oriente e Africa e i campi di sterminio sono i mari che ci separano da altri continenti.





Dunque bisogna concepire e lavorare per costruire una nuova frontiera fatta di accoglienza, solidarietà, giustizia, democrazia, valori imprescindibili e inseparabili dalla lotta di Liberazione, dalla Resistenza e dalla Costituzione Italiana.

Ha ragione il senatore Manconi quando afferma che «l'immigrazione è la vera e centrale questione politica mondiale. Quella capace di modificare concretamente interi continenti e interi territori nel giro di pochissimo tempo».

Si può non abbandonare l'idea di un'Europa che sa accogliere e gestire con tutti i mezzi democratici il tema dell'immigrazione partendo dall'educazione e mettendo in campo risorse politiche e diplomatiche capaci di gestire al meglio il fenomeno.

Si può e si deve lavorare in tal senso appellandoci anche al lavoro di migliaia di volontari che difendono le persone più deboli.

Si tratta di un grande serbatoio di umanità e di energie che fa onore alla nostra nazione. Scegliere di fare attività di volontariato con sincera motivazione significa fare propri i valori della solidarietà, dell'impegno, della responsabilità nei confronti di chi è meno fortunato, di chi arranca, di chi non ce la fa.

Si tratta quindi di una visione della vita in antitesi con l'ideologia attualmente più in voga che sembra valorizzare soltanto il successo, l'egoismo, l'aggressività. Porgere una mano a coloro che hanno bisogno di aiuto è un dovere di tutti noi.

Certo, compete allo Stato farsi carico delle gravi situazioni di disagio sociale, rispondere alle necessità dei più deboli, creare le condizioni per la libertà e l'uguaglianza di tutti i cittadini.

Lo prevede la stessa Costituzione repubblicana. Ma probabilmente si tratta, almeno in parte, di un'utile utopia. I bisogni espressi dalla sofferenza umana sono talmente infiniti che lo Stato fatica, da solo, a farvi fronte.

Ecco perché il volontariato si deve inserire in questo vuoto, sopperire e stimolare, esprimere quella buona volontà, quella scelta del Bene, senza la quale ogni società è destinata a declinare. È per questo che molte sono le associazioni e le ONG che lavorano nel mondo della cooperazione internazionale.

Lavorare nella cooperazione internazionale oggi significa fare propri gli obiettivi fissati dalla Dichiarazione



zione del Millennio delle Nazioni Unite firmata nel 2000 e condivisa da 191 paesi.

L'azione di cooperazione a livello internazionale si ispira, pertanto, al raggiungimento di otto obiettivi:

- sradicare la povertà estrema e la fame;
- rendere universale l'istruzione primaria;
- eliminare le disparità tra i sessi;
- ridurre la mortalità infantile;
- migliorare la salute materna;
- combattere l'HIV/AIDS e le altre malattie infettive;
- proteggere l'ambiente;
- creare un partenariato mondiale per lo sviluppo.

Tutti gli attori che popolano questo vastissimo universo sono dunque impegnati, a vario titolo e con differenti strumenti a seconda delle risorse di cui dispongono, nella realizzazione di progetti di assistenza, di sviluppo, di attività di utilità sociale e campagne di sensibilizzazione.

Sul territorio di Arenzano e Cogoletto opera un'associazione di volontariato che molti già conoscono "Genova con l'Africa" che ha da sempre sostenuto la necessità di creare ponti con le popolazioni africane sostenendo soprattutto progetti solidali in campo educativo e sanitario.

Progetti che realizzati in Sud Sudan danno a questa popolazione sofferente la possibilità di vivere con dignità e crearsi un futuro nella loro terra senza il bisogno di emigrare in altri contesti.

Conoscere queste realtà è importante perché si sviluppino quelle sensibilità che permettono di avere una visione del mondo e della vita flessibile e aperta agli altri che rifiuta qualsiasi tipo di muro e si proietta al futuro auspicando una società più giusta e in pace.

Cogliamo appieno l'esortazione di Padre Francesco "Costruire ponti e abbattere muri".

Valentina Tamburro



A.N.P.I. Arenzano Sezione 16 Giugno 1944

Via Sauli Pallavicino, 21

Presidente Orazio Lo Crasto

Referendum Costituzionale

Un voto consapevole

Il quattro dicembre gli italiani saranno chiamati ad esprimersi con un voto al referendum. Dovremo dire se concordiamo con il pacchetto di riforme volute dal Governo e approvate dal Parlamento, oppure se riteniamo di non doverlo accettare.

Il referendum, di per sé, impone una scelta dracooniana, o SI o NO. Non ci sono altre vie ad eccezione del non voto.

Da mesi è in atto una campagna che vede impegnati ambedue gli schieramenti e, duole dirlo, spesso un po' tutti hanno dato il peggio di se stessi.

Il livello della polemica è elevato, va oltre il merito del progetto riformatore con il pessimo risultato di far aumentare solo la confusione.

La consultazione referendaria si è caricata di elementi emotivi, di questioni interne ai partiti, di equilibri e di rapporti politici tra le parti, estranei al nocciolo della questione.

Il referendum corre il rischio di trasformarsi in una sorta di ordalia.

Nessuno è esente da responsabilità a cominciare da chi ha caricato di significati personali l'esito, trasformando il voto in un sondaggio sul proprio operato, per arrivare a chi paventa catastrofi istituzionali che trascineranno l'Italia in un buio futuro.

Da nessuno viene posto il tema del rispetto che si dovrà comunque avere nei confronti del risultato finale.

Che vinca il SI o che vinca il NO, quel risultato avrà valore per tutti e per tanti anni, quindi andrà da tutti accettato e rispettato.

Ma di questo non viene fatta parola.

Bene ha fatto il Presidente della Repubblica che ha invitato tutti ad abbassare i toni, a ritornare allo spirito originario del quesito referendario.

Che è di grande importanza, non dobbiamo dimenticarlo. Quindi si impone per tutti noi l'impegno di arrivare al voto in modo consapevole.

Abbiamo il dovere di informarci, di conoscere i contenuti della proposta di riforma, quali sono le ragioni del SI e quelle del NO. Internet, i giornali, le televisioni, oggi un po' tutti pubblicano opinioni e confronti.

Certo, districarsi nel mare magnum dell'informazione non è agevole, specialmente dopo che il clima generale è stato inquinato.

Ma dobbiamo farlo prima di tutto per il rispetto che ogni cittadino deve avere nei confronti della Costituzione, di questa legge fondamentale che da oltre settant'anni regola i rapporti civili e che è il frutto più prezioso della lotta di Liberazione dal fascismo.

Lo dobbiamo a noi stessi, alla nostra intelligenza che non può essere condizionata dal clamore di vuote polemiche. Lo dobbiamo ai nostri figli e ai nostri nipoti, per i quali dobbiamo decidere in che Stato dovranno vivere.

Settant'anni fa i Padri Costituenti fecero un lavoro straordinario, ci diedero una Carta che è un vero scrigno di valori superando profondi dissidi, differenze culturali, antagonismi politici. Tutto ciò non è presente nelle polemiche in atto.

Dimostriamo di essere cittadini migliori, dimostriamoci degni della Costituzione repubblicana.

Andiamo a votare informati e consapevoli di ciò che stiamo facendo.





Consorzio Arenzano Per Voi - Onlus

Consorzio di Associazioni di Arenzano

c/o RosaAnna Princi - p.za Golgi 25/15 - 16011 Arenzano (GE) tel. 327 5825346

Carissimi lettori, scrivo queste poche righe per ringraziare tutti Voi per la partecipazione, personale, visitando gli stand della

Festa del Volontariato a giugno scorso, e cumulativa, attraverso il contributo della Vostra Associazione: l'Unitre è sempre stata sensibile alla vera forma di solidarietà e volontariato portato avanti dal Consorzio Arenzano per Voi - Onlus - di cui sono Portavoce.

Tutti Voi sapete che, ormai da anni, il fine del Consorzio è, come da Statuto, aiutare la cittadinanza di Arenzano in caso di necessità, di disagio, di malessere sociale, anche improvviso.

Direttamente, o meglio attraverso l'Associazione di appartenenza, chiunque può segnalare casi di disagio che necessitino dell'interesse e dell'aiuto del Consorzio (in tutta riservatezza), naturalmente nei limiti delle disponibilità finanziarie del Consorzio stesso.

Quest'anno – purtroppo - il ricavato della Festa è stato inferiore a quello dello scorso anno! il venerdì è stata una giornata fredda, quasi invernale e certamente non propensa a far desiderare di passeggiare tra gli stand!!!

Il tempo non si può programmare e ci auguriamo che il 2017 ci regali due belle serate estive e ci porti maggiori introiti! Sicuramente riusciremo a portare avanti i nostri Progetti di solidarietà, anche se con un po' di fatica in più.

Vi allego alcune foto degli stand presenti alla Festa del Volontariato 2016, tutte non è possibile, ma voglio darVi un'idea della gioia sincera con cui tutti i

volontari donano il loro tempo e le loro energie per rendere simpatici e vivaci tutti gli stand, consapevoli di lavorare per la comunità!

Grazie ed un caro saluto a tutti!

Rosanna Princi



La nostra Sindaco nello stand del Consorzio

Il nostro progetto più gratificante: i ragazzi di NOI IN RETE





Mesì Mesì Onlus

Via Marconi 166/5 16011 Arenzano

<http://www.mesimesi.it> info@mesimesi.it - tel. 3473080249

codice fiscale 95137590105

Haiti dopo l'uragano: L'impegno di Mesì Mesì

Intervista a Maddalena Boschetti, missionaria nel nord-ovest del paese

A fine 2009 ho avuto la possibilità di intraprendere un'esperienza missionaria ad Haiti, il paese più povero dell'America Latina che occupa la parte occidentale dell'isola di Hispaniola, nel mar dei Caraibi.

Ho visitato i quartieri più degradati della capitale Port Au Prince fino a conoscere le comunità locali di Saint Marc e ancora di Marouge, nel nord-ovest del paese; nel corso di questo viaggio sono venuta in contatto con persone e luoghi ora a me molto cari.

Subito dopo il tremendo terremoto del 12 gennaio 2010 insieme ad alcuni amici mi sono sentita chiamata ad agire in prima persona per dare consistenza ad alcuni progetti di solidarietà rivolti alla popolazione haitiana e alle missioni che conoscevamo da tempo.

È nata così a inizio 2010 la nostra piccola onlus "Mesì Mesì": questa espressione, che in creolo haitiano significa GRAZIE MILLE, è diventata un modo per dare

voce attraverso di noi a chi non ne ha, particolarmente alle persone incontrate nelle missioni. In questi anni Mesì Mesì è rimasta a fianco della popolazione haitiana sostenendo mediante progetti mirati alcune realtà locali in modo puntuale, diretto e costante: veramente una goccia nel mare delle necessità haitiane, ma una goccia che altrimenti all'oceano mancherebbe. Così a tre settimane dal passaggio dell'uragano Matthew sull'isola, mi sembra doveroso rendicontarvi almeno in parte la situazione di questo paese martoriato di cui sono nuovamente testimone. L'uragano è stato il peggior disastro naturale ad avere colpito Haiti dal terremoto del 2010, che uccise 220mila persone. Le autorità non hanno ancora diffuso il numero definitivo dei morti, perché molte zone dell'isola sono ancora isolate e difficilmente raggiungibili: si parla di un bilancio di più di 1000 morti, che però aumenterà ancora. I danni provocati dal passaggio dell'uragano sono stati enormi: migliaia di case sono state distrutte e buona parte della popolazione haitiana è rimasta senza rifornimenti di cibo e senza acqua corrente.

La situazione attuale è molto critica: in tutta Haiti circa 60mila persone hanno lasciato le proprie case, distrutte dall'uragano, e stanno vivendo in centri di accoglienza temporanei. Le autorità haitiane temono anche che possano aumentare i casi di colera, a causa della mancanza di acqua potabile: il colera è una malattia che negli ultimi sei anni ha già provocato nel paese la morte di 10mila persone. Queste purtroppo sono le tristi notizie generali arrivate fino a noi in questi giorni attraverso i media.

Ora però vorrei riassumere la situazione in cui si trova la parte a nord-ovest del paese dopo il passaggio del ciclone, zona dove operano i missionari che sosteniamo e con cui siamo in contatto costante quotidiano. Per farlo intervisto Maddalena Boschetti, missionaria genovese responsabile per noi del progetto "Aksyon Gasmy": il progetto si occupa della presa in cura di bambini disabili o affetti da gravi patologie nei villaggi poverissimi circostanti Marouge.



Giro di controllo tra le case



Visita in famiglia con fisioterapista

Carissima Maddalena, questi sono giorni difficili per Haiti: cosa avete vissuto e com'è la situazione adesso?

Il ciclone ha attraversato il nord-ovest 20 giorni fa: martedì 4 ottobre e mercoledì 5 sono stati per noi i giorni più difficili. Giovedì siamo riusciti ad uscire di casa. Le perdite di vite umane grazie a Dio sono state limitate, sembra una vittima per il crollo della casa, un malato morto il giorno dopo perché rimasto esposto alle intemperie.

Nei giorni successivi abbiamo avuto qualche persona rimasta fratturata o lussata a causa di incidenti legati alla rimozione di alberi o muri pericolanti. Le vite sono salve ma tutto il resto ha subito danni gravissimi: case crollate, tetti di lamiera o paglia volati via, campi appena seminati lavati via dalla pioggia e dal vento, alberi da frutto sradicati, bestiame perso. Questo significa fame e malattie nei prossimi mesi.

La situazione al sud è terribile, inimmaginabile, ma qui, dove il livello di qualità di vita è molto inferiore (la zona è la più depressa del paese) e la precarietà quotidiana impone di lottare per il cibo di ogni giorno già normalmente, questa catastrofe schiaccia ancora di più la gente, togliendo le poche forze che aveva per vivere. L'impressione è quella di una lenta agonia.

In questo caos come si sono mossi i responsabili del progetto "Aksyon Gasmy" e quale programma intendono seguire?

Non appena il vento e la pioggia sono cessati (prima era impossibile), ognuno si è prodigato per visitare le famiglie dei bambini della propria zona. Spesso le visite sono molto impegnative a causa delle distanze e della situazione delle strade o dei sentieri. Sempre abbiamo verificato le condizioni dei bimbi, incoraggiato le famiglie e cercato di avere un'idea di danni e necessità.

Ci aspettiamo nei prossimi tempi un acuirsi di problemi legati alle con-

ditioni delle case e all'igiene precaria, il secondo intervento che stiamo quindi facendo è di sensibilizzazione di tutte le famiglie per prevenire colera, tifoide e anche infezioni respiratorie. Ci siamo procurati anche disinfettanti per la potabilizzazione dell'acqua e li stiamo distribuendo alle famiglie durante gli incontri. In questi giorni ci stiamo organizzando per cercare di acquistare sementi per distribuirle alle famiglie per ripiantare a brevissimo termine i campi.

A seconda della disponibilità dei fondi l'idea è quella di fornire strumenti per il lavoro nei campi, cibo nei mesi in cui i campi non sono ancora in grado di produrre, piante da frutto per rimpiazzare quelle perse.



Haiti: gli effetti del ciclone



Per le case e le strutture stiamo anche cercando di capire se ci sarà una risposta delle grandi organizzazioni.

Tutto questo continuando a garantire i servizi di terapia e di educazione per i bambini disabili e quelli affetti da patologie che necessitano quindi di ricoveri periodici presso le strutture locali haitiane come il Saint Germain.

Vuoi dire qualcosa a chi potrà leggere questa nostra intervista?

Stiamo cercando di dare il meglio di noi.

Aksyon Gasmy (AKG), associazione riconosciuta in Haiti, presenza unica nel paese operante nel contesto rurale dell'estremo nord-ovest, zona fra le più

povere, complesse e difficili di Haiti, nasce dal desiderio di giovani haitiani che desiderano impegnarsi per difendere la dignità dei bambini con handicap e delle loro famiglie, favorendone l'integrazione ed organizzandosi per offrire loro servizi di fisioterapia ed educazione speciale attraverso la professionalità di giovani adulti del posto.

Chiunque desideri conoscerla meglio può visitare il nostro sito e la nostra pagina Fb.

Eventuali contributi possono essere versati sul conto apposito dell'associazione Mesì Mesì onlus.

Grazie a Mesì Mesì per lo sforzo legato a questa raccolta straordinaria.

Grazie a tutti voi che pensate e pregate per noi.

Grazie per ogni contributo.



Per aiutare HAITI:

Ass. Mesì Mesì ONLUS
IBAN: IT08 2050 1801 4000 0000 0132 018
causale: emergenza HAITI AG



<http://mesimesi.it/progetti/haiti-aksyon-gasmy/>

Nella sezione progetti del sito di Mesì, www.mesimesi.it, e sulla sua pagina facebook, Mesì Mesì Onlus, trovate foto e aggiornamenti del progetto Aksyon Gasmy ad Haiti.

In questa fase di emergenza abbiamo infine aperto, come diceva Maddalena, una raccolta fondi straordinaria a favore del progetto dal nome "Emergenza HAITI AG" (vd riquadro di dettaglio).

Goccia dopo goccia li possiamo aiutare davvero.

Lara Cavezarsi



Regala un sorriso

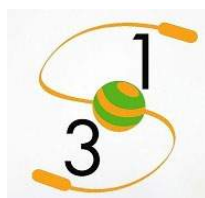


**Amici
Comitato
Collaborazione
Medica**

Donare è semplice

Referente: *Fabia Binci* (336916125)

<http://www.ccm-italia.org/ita/>



A.S.D. Unopuntotre

Corsi di ginnastica dolce per la Terza Età - Attività Fisica Adattata (A.F.A.)
 Gruppi di cammino per chi vuole muoversi all'aria aperta
 Passeggiate in bicicletta per chi vuole tenersi in forma
 Referente: Susanna Colaizzo - tel. 3403916019

Memory Training...

Lavorando con la terza età, molto spesso mi capita di avvertire come un senso di paura nei confronti degli anni che hanno da venire. Le persone temono di ammalarsi, soprattutto temono di perdere il controllo di sé e hanno timore di perdere la memoria e di entrare in un vicolo cieco... quello dell'Alzheimer.

Così, venuta a conoscenza dei corsi di Memory Training, ho pensato subito che sarebbe stato interessante poterne attivare uno all'interno delle attività della mia associazione. Ho avuto modo di prendere contatti con il dottor Massimo Veneziano (Ospedale Galliera-Centro prevenzione Alzheimer) e insieme ci siamo accordati per far partire un corso di Memory Training a Cogoleto.

Il progetto consta di un pacchetto di 10 incontri comprendente un primo momento dedicato alla conoscenza della singola persona che intende parteciparvi.

Il nostro Memory è iniziato così il 16 Settembre 2016 al centro Terza età Isorella e prevede un incontro alla settimana della durata di 2 ore circa.

Siamo ai primi incontri e quindi è ancora presto per poter dare un giudizio complessivo, ma sicuramente il dottor Veneziano ha già conquistato il suo pubblico per la sua professionalità e capacità oratoria e io, che sono osservatrice dall'esterno, posso dire che mi sembra molto stimolante e anche divertente.

Come per me è naturale invitare le persone a muoversi, a camminare, fare ginnastica, ballare e in generale a non stare mai ferme, così allo stesso modo, il Memory Training è fatto per stimolare le persone a far lavorare la propria mente, a tenerla in allenamento, a stare sempre pronti a cogliere informazioni con l'utilizzo delle afferenze sensoriali,

perché mantenere attivo il cervello significa rallentare l'invecchiamento.

Come dice il dottor Veneziano: «Se il cervello... lo fai sedere sul divano... Lui si addormenta...».

Susanna Colaizzo

MEMORY TRAINING ...alleniamo la mente...



I nostri ragazzi

L'Unitre si impegna in azioni concrete di solidarietà e di testimonianza, nell'intento di collaborare alla costruzione di un mondo più sicuro ed equo per tutti. Sul sito www.unitre.org, alla voce "Solidarietà" si possono trovare, sempre aggiornate, le notizie dei nostri ragazzi adottati a distanza, con la Comunità di Sant'Egidio.



Domingas
Mozambico - Beira

I nostri ragazzi stanno bene e studiano con grande impegno e buon profitto, dopo un'estate serena.

Domingas frequenta la scuola elementare, nel tempo libero ascolta musica, balla con le amiche e partecipa a un corso di teatro della scuola.

Valerij ha iniziato la nona classe e sta pensando di iscriversi ad una scuola professionale, ma è ancora indeciso su quale indirizzo prendere. Gli piace disegnare e cantare. Nel pomeriggio frequenta un corso di inglese e uno di fotografia.

Buona strada, ragazzi. Siamo con voi!



Valerij
Ucraina Slavjansk



Pensieri e persone nel soffio del vento

“Quanti anni devono ancora vivere alcune persone, prima che possano essere finalmente libere?” Questa domanda, tratta dalla canzone “Blowin’ in the wind” di Bob Dylan, premio Nobel 2016 della Letteratura, me la sono posta tante volte nella vita, specie quando mi trovavo nelle missioni. Inutile dire che ben si adatta anche al caso dei migranti. Quelli che ce la fanno sono sopravvissuti a fame, carestie, calamità naturali, violenze, guerre e viaggi terribili. Quelli che ce la fanno e arrivano in Italia vogliono soltanto avere la possibilità di vivere da persone libere.

Come certamente saprete il 9 settembre anche a Pratozanino sono arrivati una ventina di ragazzi africani, superstiti di un viaggio in condizioni disumane su un barcone proveniente dalla Libia, salvati il 7 settembre in acque internazionali da una nave di Moas (Migrant Offshore Aid Station).

Questi giovani vivono da allora temporaneamente in una struttura messa a disposizione dalla Città Metropolitana, che viene gestita dalla Croce Rossa e dalla Prefettura.

È bello vedere che intorno a loro si è mosso qualcosa: si tratta sia di singole persone che di associazioni come la nostra o parrocchie che hanno voluto manifestare loro solidarietà ad esempio raccogliendo vestiario invernale o mettendo a disposizione il proprio tempo per organizzare lavori socialmente utili nei dintorni e favorire la loro integrazione.

Ricordo poi l’impegno dell’UNITRE nell’insegnare loro l’italiano 2-3 volte alla settimana: un contributo fondamentale per il loro inserimento nel nostro paese.

Sono stata più volte a trovarli anche per conoscere meglio le loro storie e poter dare loro voce. Il viaggio di ciascuno di loro inizia molto tempo prima dell’ultimo dalla Libia. L’Africa per prima è un continente di migranti e così questi ragazzi, chi per fame, siccità, povertà, chi per mancanza di lavoro e quindi di soldi per mantenere la famiglia, chi infine per scontri sempre più diffusi e frequenti tra le truppe governative e i militanti di Boko Haram (soprattutto in Nigeria), si

sono trovati molto presto, almeno cinque anni fa, a migrare da un paese all’altro in cerca di una vita migliore. I giovani vengono da Costa d’Avorio, Camerun, Benin, Ghana e in maggior parte dalla Nigeria. Quasi tutti hanno ricevuto un’educazione, c’è chi ha frequentato l’università e chi dopo la scuola secondaria ha lavorato come meccanico piuttosto che come elettricista, sarto o musicista. Visto poi che nemmeno nei paesi dove si erano rifugiati le cose andavano meglio e che si trovavano in zone limitrofe alla Libia, tutti e venti sono stati indirizzati ad andare in questo



paese. Un posto rivelatosi ostile nei loro confronti, dove molti altri hanno trovato la morte. Quasi tutti raccontano che in Libia sono stati imprigionati e messi ai lavori forzati. Chi non obbediva veniva picchiato o ucciso. Viene logico pensare che ciascuno volesse andarsene quanto prima possibile da quel paese e anche

il mare, con i rischi annessi e connessi, costituiva un modo. Nessuno però aveva informazioni precise del viaggio che li avrebbe attesi, alcuni di loro sono addirittura stati caricati a forza sul barcone, altri sapevano a malapena che stavano abbandonando la Libia: ricordiamocelo.

Questa settimana quando sono stata a trovarli mi sono portata dei fogli con qualche penna e ho chiesto a chi di loro voleva di scrivermi qualcosa di sé, della propria storia, del viaggio intrapreso fino a qui...

Non so perché ma mi aspettavo poche righe e scarso entusiasmo; soprattutto pensavo che non avrei capito il loro italiano, francese, inglese, la loro grafia e invece è andata molto bene: mentre continuavo a raccogliere dati generali e a intervistare alcuni a voce, ho visto che altri hanno preso il foglio e hanno cominciato a scrivere. Sono stati contenti anche per questa attività! Nuovamente mi sono sentita testimone di qualcosa di prezioso e sono tornata a casa con molto di più che semplici appunti: è la loro vita raccontata in poche pagine, sono le loro domande che non trovano risposta e rimangono sospese.



Ecco il pensiero di Iddrisu, 27 anni dal Ghana, che dopo essere stato catturato e messo a lavorare in Libia diceva: «Io vorrei una vita diversa, sono un meccanico, non ho fatto del male a nessuno per rimanere in prigione. Io merito di essere un uomo libero» e il racconto di Emma, 28 anni nigeriano che per arrivare in Libia ha impiegato tre mesi, a piedi, spesso senza cibo. Poi c'è Murudeen, 31 anni, ancora dalla Nigeria, che è sarto e al quale la Croce Rossa ha messo a disposizione una vecchia macchina da cucire; lui la ripara e in meno di due minuti mi cuce da zero una borsetta a tracolla di jeans: «Faccio il sarto perché mi è sempre piaciuta la moda e il design».

Nella lunga lettera di Frank leggo e traduco: «Mi chiamo Frank, vengo dalla Nigeria ho frequentato la facoltà di ingegneria meccanica presso l'Istituto Petroleum Training numero di matricola...» e va avanti elencando le fatiche della famiglia che lo ha sempre supportato nello studio, nonostante tutto. E io penso pedestremente: un ragazzo così – con anni di studio alle spalle come potrei essere stata io – finito su un barcone.

Va avanti e racconta che anni dopo, a causa di scontri etnici, lui e sua moglie incinta sono costretti a lasciare il loro paese e arrivano in Libia. «La vita lì è stato molto dura, ci trattavano come bestie. [...] A causa dello stress cui era sottoposta in quel periodo mia moglie perse il bambino».

Fortunatamente sia la moglie, mesi prima, che lui, questo settembre, riescono a scappare e a raggiungere via mare l'Italia. Non si sono ancora visti perché ospitati in centri di accoglienza diversi e distanti tra loro: almeno però si possono sentire.

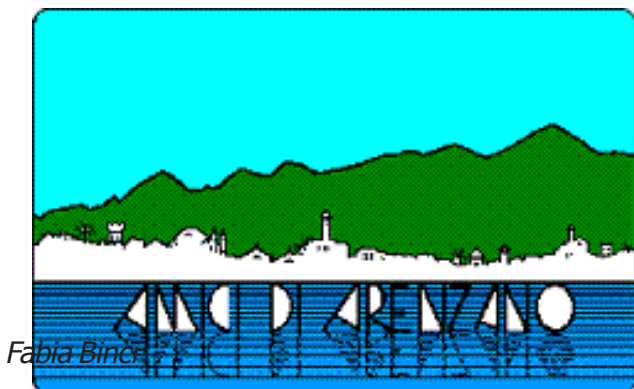
Tanti i pensieri e le speranze racchiusi in questi fogli, chissà se da qui a Natale qualche risposta sarà loro data o se ancora "danzerà nel soffio del vento" per citare la canzone di Dylan.

Quel che è certo è che mentre l'Europa sembra rimanere a guardare, mentre perdura in Italia una generale disorganizzazione nel gestire non tanto i piani di emergenza quanto le politiche di integrazione degli immigrati nel lungo termine (ricordiamo il centro di Pratozanino è di transito, non si può cioè pianificare nessun programma per i giovani ospitati in quanto da un giorno all'altro potrebbero essere trasferiti in un centro diverso, denominato di accoglienza; in un centro di transito solitamente il tempo di permanenza è di qualche giorno: questi ragazzi sono lì ad oggi da circa due mesi), al di là di questi non sensi, rimangono delle persone. Persone che in questo periodo storico sono loro. Persone che in altri tempi siamo stati noi. E le loro domande se ci fermiamo a pensare sono le stesse nostre.

Io spero banalmente che conoscendo meglio la trama di queste storie noi stessi possiamo diventare cercatori di risposte. Sarebbe da parte nostra un grande passo di apertura verso lo straniero, verso chi è affamato, povero ed emarginato. Un messaggio di pace da diffondere non solo a Natale ma da vivere ogni giorno. Sarebbe infine un atto di doveroso rispetto verso quell'unica grande famiglia umana di cui siamo parte e che ci ha creato. Auguro quindi a tutti voi buona ricerca del Senso e Felice Natale.

Lara Cavezarsi





ASSOCIAZIONE "AMICI DI ARENZANO"

Via Sauli Pallavicino, 33
16011 ARENZANO GE

e-mail: amici di arenzano@gmail.com

L'Associazione AMICI DI ARENZANO, costituita nel 1994, ha lo scopo di concorrere alla tutela e alla valorizzazione dei beni culturali, delle risorse ambientali, naturali e paesaggistiche di Arenzano; non è legata a partiti politici e non ha scopo di lucro.

Una meraviglia nascosta

«Sono un modellista di "antico stampo" e sono amico dei monti di Arenzano da tanto tempo, quando gli "Amici di Arenzano" mi hanno chiesto di fare un plastico che rappresentasse il territorio del comune, non ho saputo sottrarmi all'impresa. Il mestiere mi ha impedito di affrontare il lavoro in modo approssimativo e la conoscenza dei luoghi mi ha aiutato a riprodurli con precisione.

La passione congiunta per il legno e per i monti ha fatto sì che, dopo un primo lotto, ce ne sia stato un altro e un altro ancora. Scolpire le forme in scala del massiccio del Beigua è stato come ricrearle per poterle sorvolare come fa il falco pellegrino. Mi auguro che chi guarderà il mio plastico possa provare come me tale emozione».

Così l'autore dell'opera, raffigurata nelle foto, descrive come è nata e cosa rappresenta. Il nostro amico Francesco Carlini, per tutti Gigetto, nel 2004 ha raggiunto altre vette, ma ci ha lasciato un meraviglioso ricordo.

Si tratta, come vedete, di un plastico in scala 1:5000 di un ampio territorio che oltre al comune di Arenzano ricomprende zone del complesso geomorfologico del monte Beigua, recentemente riconosciuto come bene tutelato dall'Unesco.

Questa opera è stata realizzata interamente in legno attraverso operazioni esclusivamente manuali. Nasce, come ci dice Gigetto, dalla fortunata congiunzione di un'abilità conquistata in 50 anni di lavoro come modellista di fonderia (mestiere ormai quasi scom-



L'Artista con la sua opera (370x330 cm)

parso) e da una doppia passione per la montagna e per le mappe cartografiche che gli permettevano di prefigurarsi le gite sui i monti, di conoscere bene i luoghi e di conseguenza di poterli amare di più.

Per realizzare il plastico, come base di partenza conoscitiva, sono state utilizzate le mappe aerofotogrammetriche della Regione Liguria in scala 1:5000. Le carte sono state tutte ricalcate su lucidi per poter essere riportate su un compensato di spessore di 5mm. La struttura di questo compensato fa sì che gli strati di impiallaccio di 1 mm corrispondano a curve di livello di 5 metri.

Una volta sovrapposti tutti gli strati corrispondenti alle varie quote, sono stati raccordati gli scalini, modellando con gesti di sgorbia (piccolo scalpello con lama concava a sezione semicircolare), dall'alto verso il basso, in maniera da riprodurre sul legno la



*Le dimensioni del plastico
ne fanno un'opera unica*

medesima azione di erosione che subisce il suolo nella realtà, per effetto del ruscellamento dell'acqua e per l'effetto del vento.

L'effetto finale manifesta proprio questa unione di tecnica cartografica e di arte scultorea lignea. L'opera comunica, nel rispetto dell'esatta ubicazione delle forme, l'amore per la nostra Terra.

Una scultura che viene voglia di toccare per sentire sotto le dita la forma di quello che vediamo spesso solo da lontano.

Riconoscere i luoghi, vederli da un altro punto di vista per poter rendersi conto della complessità e della bellezza della forma del nostro territorio: tutti possono vedere i nostri monti come li vede il falco pellegrino quando si lascia trasportare dalle correnti ascensionali sopra i nostri monti.



*Esposizione di parte del plastico
durante la Mare e Monti del 1997*

Purtroppo dovremmo usare il condizionale, "tutti potrebbero vedere", perché questa magnifica opera si trova smontata in un magazzino e non ha ancora trovato un posto idoneo per la sua fruizione.

Diversi esperti, anche dell'Università di Genova, l'hanno visionata esprimendo giudizi entusiasti e chiedendo di portarla altrove.

Noi, come Amici di Arenzano, riteniamo che questa opera debba rimanere ad Arenzano perché rappresenta

oltre che un documento conoscitivo e artistico, una attrazione turistica, come è stato riscontrato nelle rare volte che abbiamo potuto esporla in pubblico.

È un vero peccato che tale strumento conoscitivo e divulgativo non possa trovare spazio in una cittadina che ha nel proprio territorio il suo tesoro e che ha come maggiore manifestazione turistica una marcia internazionale fra il mare e i monti.

Chiediamo a tutti, soprattutto a chi condivide la passione per il nostro paese e in particolare all'amministrazione comunale, di poter dare luce e vita ad un capolavoro che così bene ci rappresenta.



Particolare della zona di Arenzano



A.C.C.O. Associazione Culturale Cogoleto Otto

Via delle More 88 - 16016 Cogoleto (GE) Tel. 328.29.29.678

www.associazioneacco.it; mail: contatto@associazioneacco.it

Gli **"Incontri Culturali A.C.C.O."**, diventati consuetudine mensile da un biennio, tenuti presso il **Club Velico di Cogoleto** (patrocinati dal **Comune di Cogoleto** e ripresi da **Cogoleto Live**) hanno continuato a fornire nuovi input di approfondimento e riflessione:

Francesca e Martina Bruzzone ci hanno esposto le varie cause che portano a soffrire di mal di schiena, fornendoci le accortezze e i consigli che possono aiutarci ad alleviarlo o a prevenirlo;

Mario Calbi ci ha fatto conoscere specie vegetali di rara bellezza che sono peculiarità della nostra regione o addirittura dei soli comuni di Arenzano e Cogoleto. Ricchissime varietà potrete trovarle presso l'orto botanico di Cogoleto, ma è sufficiente incamminarsi per i sentieri e persino sulle spiagge per poterne osservare molte specie;

Achim Scholze Starke ci ha portato nell'affascinante mondo della genetica e dell'ingegneria che se ne occupa. Geni, proteine, DNA sono stati i protagonisti di questa serata. Achim ha saputo trattare questi argomenti con efficacia incuriosendo e affascinando tutto il pubblico;

Giacomo Calcagno ha trattato di due personaggi storici: *Baldovino IV* e *Saladino*, affrontando con maestria un periodo storico intricato e complesso. Studiati ed efficaci step ci hanno fatto comprendere molto di questi interessanti personaggi storici;

Guglielmo Famà ha trattato delle reliquie spiegandocene il significato e la loro importanza storica. In particolare ha colpito il *Mandylion*, reliquia custodita e visibile a Genova presso la chiesa di San Bartolomeo degli Armeni;

Lazzaro Calcagno, fondatore e attuale direttore artistico del teatro **"Il Sipario Strappato"**, ha ovviamente trattato del teatro, ma in un'ottica non usuale, illustrandoci il ruolo sociale che l'attività teatrale ha e come la stessa possa consentire una comunicazione universale ed avere anche funzione terapeutica.

Altri incontri interessanti sono stati programmati nel mese di novembre, come l'incontro con **Enrico Pandiani** sulla *Storia del giallo*.

Tra i vari progetti in fase di attuazione (il sito su **Gino Grimaldi**, la pièce teatrale **"Addio mia arte!"** di **Novella Limite**, il progetto **Memorie Manicomiali**):

"Anime di cartapesta" è l'e-book di **Giacomo Doni** sul presepe monumentale di *Pratozanino*, realizzato con le foto fornite da **Fulvia Pischedda** e con l'ausilio dell'intervista fatta a **Tommaso Molinari** da A.C.C.O. e

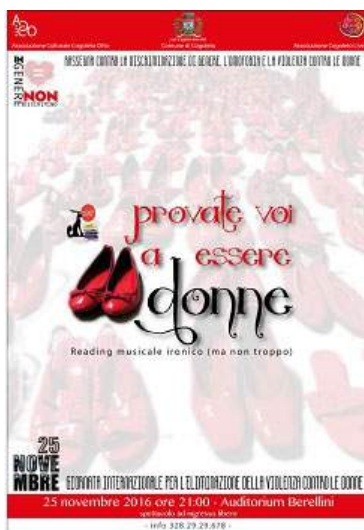
Cogoleto Live. L'e-book ha riscontrato l'interesse di un editore e, da libro elettronico, è ora diventato libro cartaceo. A gennaio ci sarà la presentazione ufficiale a Cogoleto e il libro sarà acquistabile. Giacomo Doni ha deciso di devolvere l'intero ricavato alla nostra associazione per finanziare attività che tendano al recupero di questa straordinaria opera;

"In GENERE non discrimino": a Cogoleto la prima rassegna di eventi contro la discriminazione di genere, l'omofobia e la violenza contro le donne.

Su input e collaborazione del Vicesindaco **Marina Costa** e patrocinio del **Comune di Cogoleto A.C.C.O.** ha realizzato, in collaborazione di varie altre associazioni 6 eventi di cui il primo, contro la violenza alle donne, realizzato il 25 novembre, **Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne**, all'**Auditorium Berellini**, **"Provate voi a essere donne"**, reading ironico ma non troppo, che sensibilizza sul tema del FEMMINICIDIO. Le letture sono scelte ad hoc tra i vari testi e poesie scritti sull'argomento da scrittori contemporanei, ed intermezzi da stacchi musicali. Le interpretazioni, talvolta ironiche e talvolta drammatiche, non sono mai casuali, ma volte a suscitare emozioni contrastanti e forti nello spettatore. Alcuni brani, particolarmente d'impatto, non vengono solo letti, ma interpretati in versione teatrale.

OTTO...VOLANTE: A.C.C.O. ha dato vita ad un nuovo periodico in versione cartacea distribuita gratuitamente dalle attività di Cogoleto e in versione elettronica sul sito www.associazioneacco.it. Da novembre le nuove uscite con una redazione rinnovata e un nuovo Direttore: **Valentina Bocchino**.

Il Presidente Maurizio Gugliotta



Dove sta andando l'Europa?

Recentemente mi è capitato di dover raggiungere Londra, anziché con l'aereo, in macchina. Vi assicuro che la necessità ha fatto sì che potessimo fare delle interessanti osservazioni su questa nostra Europa e le sue infinite contraddizioni. Se ne parla, di esse, continuamente, ma viverle di persona fa sicuramente un altro effetto. Al momento di imboccare la galleria del monte Bianco, ma ancora in Italia, alla faccia del trattato di Schengen, tre poliziotti francesi ci hanno fermato per domandarci la nostra nazionalità. Passata la galleria, ormai in territorio francese, abbiamo visto numerosi poliziotti con armi alla mano. Quella strada, che dalla galleria del monte Bianco porta verso Chamonix, l'avevo fatta tante altre volte ma in questo modo mai. Devo dire che la continua presenza di uomini armati incuteva una certa tristezza, specie se confrontata con l'immagine degli anni passati.

Abbiamo proseguito. Alla biforcazione per Ginevra, ma in territorio francese, siamo stati fermati da agenti della dogana che, oltre a voler vedere il bagagliaio, ci hanno chiesto se avevamo soldi liquidi per più di 2000 euro. Le nostre facce stupite hanno convinto i doganieri più di qualsiasi affermazione.

Ripartiamo. I posti di blocco doganali sono numerosi e le macchine francesi vengono fermate tutte. Ci siamo domandati cosa stesse succedendo. Poi, pensando al fatto che ci trovavamo vicino al confine con la Svizzera, abbiamo supposto che si temesse che i cittadini francesi, in vista delle prossime elezioni presidenziali e di un'eventuale vittoria di Marie Le Pen, favorevole all'uscita dall'euro, potessero cercare di portare soldi in Svizzera. Temendo i disordini, di cui tanto spesso si parla, abbiamo evitato il porto di Calais e preferito quello di Dunkerque. Qui una assoluta calma. Avevamo con noi la nostra gatta, a cui avevamo fatto fare tutte le vaccinazioni, con i regolari documenti di viaggio.

Eravamo comunque estremamente ansiosi perché gli Inglesi sono sempre stati famosi per creare infinite difficoltà, all'entrata nel loro paese, di animali provenienti dal continente.

Eppure chi conosce Londra, e sa che qui le volpi girano tranquille per la città e te le puoi trovare in giardino anche se vivi nella zona 1, è consapevole che saremmo eventualmente noi a dover creare difficoltà agli animali provenienti da UK. Inoltre, fino a poco tempo fa, si pretendeva che l'animale avesse fatto anche un trattamento antiparassitario da non meno di 24 ore e non più di 48. Tanti veterinari compiacenti di Calais o Dunkerque ne sanno molto al proposito.



E invece... Ci avviciniamo alla frontiera inglese... controllo dei documenti, d'altra parte l'UK non ha mai aderito a Schengen, non controllano neppure il microchip della gatta... via libera completa.

Gli Inglesi, ora che stanno per uscire dall'Europa, si sono adeguati all'Europa !!! mah... Siamo finalmente a casa a Londra. Qui se vuoi trasformare la tua soffitta e farla abitabile non hai che da dichiararlo al Comune, senza pagare nulla, neppure una carta bollata. Devi avvisare anche i vicini di casa, che debbono consentire. Poi dai il via ai lavori. Sì ma attenti... se per disgrazia una famigliola di pipistrelli ha deciso di mettere su casa nella vostra soffitta siete rovinati... i lavori bloccati... Una legge europea infatti prevede che: o ti tieni i coinquilini in casa e rinunci al tuo progetto o... e qui viene il bello... pratiche burocratiche europee lunghe e poco chiare... e costi infiniti per portare la famigliola al completo in un'area protetta, atta alla loro sopravvivenza... Non immaginate poi di liberarvene con metodi brutali... se vi scoprono sono guai seri... è legge europea ma si applica con serietà!

Mah... io non so dove stia andando questa nostra Europa tra conflitti, incomprensioni, rinascite di nazionalismi e di mercantilismo... e, a dirla tutta, alle volte sono anche un po' allarmata. Comunque trovo molto azzecata una barzelletta che circola qui a Londra e che dice così:

"Beh, ragazzi, almeno questa volta non possiamo dare colpa alla Comunità Europea se siamo fuori dall'Europa...".

Maura Stella

Mangiare bene

con le allergie e intolleranze alimentari

Bisogna riscattare il concetto di mangiare, che non può essere relegato alla sola soddisfazione della fame che permette all'uomo di vivere. L'anamnesi del passato rivela invece che alla ricerca del cibo sono legati secoli di storia con conquiste, guerre, riti magici, religioni, cultura, trasformazione dell'ambiente e tipicità dei territori. Quanti viaggi e vacanze si fanno per recarsi ad assaggiare le specialità locali, che ci riportano in pace con noi stessi! Nelle loro fumose e profumate cucine delle nostre nonne, donne di età diverse parlavano, si confidavano, si confrontavano in una sorta di psicoterapia di gruppo con riti, movimenti atavici e profumi che disponevano alla confidenza liberatoria. Un modo per ristabilire col cibo la stessa magia della mimica, della creatività, dell'emotività, coinvolgendo tutti i nostri sensi come avviene a teatro frugando nel ricordo per trasformarlo in un profumato e saporito presente.

Si può mangiare ben anche in presenza di allergie e intolleranze alimentari.

Giancarlo Marabotti

Gli alimenti possono essere causa di reazioni con meccanismi legati alla tossicità degli alimenti, ma anche con reazioni non tossiche che dipendono dalla suscettibilità individuale verso alcuni cibi e si distinguono in reazioni immunologiche e non immunologiche.

Le prime sono le ALLERGIE ALIMENTARI, nelle quali è possibile dimostrare un meccanismo immunologico, mediato da anticorpi (IgE) e cellule (linfociti T).

Le seconde sono le INTOLLERANZE ALIMENTARI, legate prevalentemente a deficit enzimatici, ma anche a meccanismi farmacologici e ad altri meccanismi ancora sconosciuti.

L'associazione A.L.A. costituita da pazienti che soffrono di asma, malattie allergiche cutanee, respirato-



rie, allergie alimentari, allergie a farmaci e a punture di insetti ha curato, con il sostegno e il contributo di Coop Liguria, un opuscolo redatto da alcuni medici (Paola Minale, Stefania Cento e Camilla Orlando) al quale ho collaborato, suggerendo alcune ricette che coniugano piacere e salute. Troverete, infatti, ricette prive di glutine (panissa con limone, castagnaccio, stoccafisso, pesto, confetture di frutta), lattosio (polenta, minestrina di piselli secchi, filetti di pesce gratinato) e nichel (frittelle di baccalà, bagna cauda, gnocchi di patate, acciughe al profumo di arancia) e tante altre.

Dal sito <http://www.associazioneligureallergici.it/> si può scaricare gratuitamente l'ebook completo.

Come si fa la diagnosi di allergia alimentare?

- **Storia Clinica ed eventuale Diario Alimentare.**
- **Test cutanei** (Prick Test e Prick by Prick) con alimenti freschi o estratti standardizzati. Sono test sensibili, specifici, sicuri e consentono di valutare la reazione a diversi alimenti. La tecnica consiste nel mettere a contatto con la pelle l'alimento, o l'estratto purificato, sollevando con una lancetta lo strato cutaneo superficiale. Esiste anche il **patch test** con alimenti: si pone l'alimento a contatto con la cute per alcune ore.
- **Esami del sangue per Test in vitro** PRIST (dosaggio IgE totali), RAST (dosaggio IgE totali, dosaggio di IgE specifiche per i diversi alimenti).
- **Test di scatenamento orale:** serve per verificare se l'alimento che si ipotizza essere causa di allergia è veramente responsabile dei sintomi e a che dose, assumendolo sotto controllo medico fino alla quantità capace di scatenare i sintomi. In alcuni casi serve a verificare la tolleranza all'alimento.

Qual è la terapia dell'allergia alimentare?

- *Escludere dalla dieta l'alimento o gli alimenti in causa.*
- È importante seguire una *dieta nutrizionalmente corretta ed equilibrata*, appoggiandosi al *medico nutrizionista e ad un dietista*, per non rischiare di incorrere in deficit nutrizionali, anche gravi.
- È indispensabile *essere informati* approfonditamente sulla propria allergia, per evitare i rischi di ingerire l'alimento pur vivendo una vita normale.
- *Bisogna saper leggere le etichette degli alimenti* conservati per evitare di ingerire involontariamente l'allergene nascosto.
- È necessario *conoscere la terapia di emergenza* in caso di reazione, ed osservare delle regole di comportamento alimentare adeguate.
- Nei casi di grave allergia, è necessario avere sempre con sé *l'adrenalina auto-iniettabile* per trattare le reazioni inaspettate.
- *"Addestrare" i familiari* e le persone più vicine a saper gestire l'emergenza qualora fosse necessario, ad esempio in caso di perdita di coscienza del soggetto allergico.

Acciughe al profumo di arancia

1 kg di acciughe freschissime
 1 l di aceto di mele
 30 g di sale fino
 1 arancia non trattata
 1 cucchiaino di pepe rosa
 2 foglie di limone
 1 bicchiere di olio extravergine
 Eviscerare e spinare le acciughe, lasciarle ordinate in piano in freezer per almeno 48 ore.



Scongelare lentamente in frigo in una teglia quadrata alternando aceto di mele, acciughe aperte, abbondante sale. Al termine l'aceto deve coprire di almeno un dito l'ultimo strato di acciughe.

Lasciare riposare in frigo dalle sei alle otto ore, relativamente alle dimensioni delle acciughe, quindi scolare e asciugarle delicatamente senza romperle.

Con l'apposito coltellino ridurre a striscioline la buccia dell'arancia in un capiente piatto da portata; emulsionare il succo di mezza arancia con alcuni cucchiaini di olio. Disporre le acciughe aperte con la carne verso l'alto, cospargerle con il succo della mezza arancia quindi lasciar impregnare per 20 minuti.

Terminare con l'olio rimasto, guarnire con le striscioline d'arancia, il pepe rosa, le foglie di limone tagliate a listarelle.

Lasciar riposare per mezz'ora circa e mangiarle con tanti amici.

Volendo si possono usare altre erbe aromatiche come menta, timo, zenzero, aglio, origano, zafferano, finocchio selvatico, sempre emulsionando con olio.

Come si fa la diagnosi di intolleranza alimentare?

- **Visita allergologica** per indagare ed escludere un'allergia alimentare.
- **Visita gastroenterologica** per escludere patologie gastrointestinali.
- **Visita dietologica** per correzione delle abitudini dietetiche.
- **Modificare la dieta** e tenere un Diario Alimentare.
- **Breath Test** per lattosio per valutare la intolleranza a lattosio.
- **Breath Test** per glucosio o lattulosio per valutazione della SIBO.
- **Patch Test e Test di Provocazione Orale** per Nichel se si sospetta una sindrome sistemica da intolleranza a Nichel.

Burkini sì Burkini no

Vorrei esprimere e condividere con voi lettori alcune considerazioni riguardo ai costumi ed agli abbigliamento delle donne islamiche che non scelgono di vestire all'occidentale. Questo in quanto l'inevitabile fenomeno delle migrazioni ci porta spesso a discutere anche di questo aspetto della vita femminile. Al caso viene bene l'analisi di due paesi, Francia e Inghilterra, che ben prima di noi Italiani hanno dovuto affrontare i problemi suscitati dalla convivenza tra tradizioni diverse.

L'estate è stata contraddistinta dalla polemica, tutta francese "burkini sì, burkini no. Personalmente la cosa mi è sembrata completamente strumentale e direi, sotto certi aspetti, addirittura ridicola. Il viso delle signore che indossano il burkini resta scoperto e per il resto quella tuta che ne copre il corpo talvolta risulta anche più seducente di certe nudità spesso volgari.

In questo senso non trovo che la donna che indossa il burkini sia privata della sua personalità. Motivazione questa che viene usata da chi vuole proibire il burkini.

Altra cosa invece la libertà, tutta anglossassone, di girare liberamente per Londra con il velo che copre il viso, lasciando solo scoperti gli occhi. In taluni casi, queste signore indossano anche una mascherina di metallo, talvolta dorato (oro vero?). In questo caso anche la parte superiore del volto è nascosta e si possono solo intravedere gli occhi.

Ho detto "altra cosa", rispetto al burkini, in quanto credo che il volto delle persone dovrebbe essere riconoscibile, sia per motivi di sicurezza sia perché attraverso il volto l'individuo comunica con il resto del mondo. Chiudersi, o essere chiusi, dietro una maschera, a mio avviso corrisponde "al non esistere". La donna in questo caso, non esiste, non è né persona né cosa.

Ancora una considerazione che vorrei condividere con i lettori è che queste donne mascherate le ho incontrate soprattutto nei quartieri più eleganti di Lon-

dra. E spesso sono da sole. In alcuni casi le ho viste scendere da lussuose macchine private per entrare nei negozi più esclusivi della città. Talvolta sono con altre donne e nei magazzini trattano tranquillamente l'acquisto di abiti firmati il cui costo costituisce lo stipendio medio di un impiegato londinese.

Non è infrequente vederle trattare anche nel reparto gioielleria. Mi sono domandata dove indossino questi abiti e gioielli.

Il fatto è che, con una logica completamente capovolta rispetto a noi donne occidentali, queste donne si vestono, truccano, profumano e ingioiellano per stare in casa, con il marito e per la gioia di lui.

Questo contrariamente a noi occidentali che, spesso, ci vestiamo elegantemente quando siamo in so-

cietà ma riserviamo, nell'intimità della casa e ai nostri mariti, la peggiore immagine di noi stesse. Non voglio evocare l'immagine di molte di noi avvolte in pigiamoni a prova di stupro, ma ognuna di voi si faccia un piccolo esame di coscienza. Non è che sotto questo aspetto dovremo un attimo guardare

a queste donne come un esempio? Vorrei però fare ancora un'altra considerazione. Nei supermercati o in altri negozi, non certo eleganti, ho visto numerose donne islamiche lavorare. Probabilmente con uno stipendio inferiore al costo degli abiti firmati che altre di loro invece, in negozi estremamente raffinati, e servite da impeccabili commesse britanniche, nello stesso momento stavano acquistando. Queste donne non erano velate, indossavano solo un foulard come copricapo.

Mi sono domandata se anche queste donne, ritornando a casa, si sarebbero abbigliate e profumate e vestite come le altre. E i loro mariti cosa pensavano di tutto ciò? Non so darmi una risposta. Eppure sono convinta che sarebbe importante per tutti, e in primo luogo per gli islamici, soprattutto i mariti delle lavoratrici islamiche, farsi queste domande.

Maura Stella



I bei borghi liguri

Ventimiglia

a cura di Marilina Bortolozzi

Ventimiglia è città di confine, oggi sempre più agli onori delle cronache per la drammatica situazione immigratoria. Ma la sua vocazione ricettiva è plurienale, infatti, per venire in tempi relativamente recenti, negli anni 70/80 si evidenziava una massiccia colonia di immigrati (circa 10 mila persone) che da tempo vi si è insediata stabilendosi in stragrande maggioranza nei quartieri degradati della città antica, alimentando così un imponente flusso di lavoratori frontalieri.

La città è divisa in due nettamente e storicamente dal fiume Roia. Tralasciamo la città moderna e la zona di levante con l'importante zona archeologica romana di Albintimilium e dedichiamoci al suggestivo borgo medievale.

Il borgo si eleva sul colle a ponente del Roia ed evidenzia un tessuto edilizio di grande interesse storico ambientale, che detiene le maggiori testimonianze storico monumentali, originariamente suddiviso in quartieri e con un sistema murario a protezione con varie porte di accesso.

Quando, alcuni anni fa, ho visitato il vecchio borgo sono rimasta impressionata da due opposti aspetti: la magnificenza e il fascino di quel luogo e il degrado a cui era sottoposto. Mi auguro vivamente che in questi decenni sia stato fatto il ripristino e la valorizzazione di questo gioiello.

Partendo dall'alto dominano i ruderi del Castello dei conti di Ventimiglia attorniato da Cattedrale, Battistero, Palazzo Pubblico e Palazzo Vescovile.

Il Castello, appartenuto ai conti di Ventimiglia nel secolo XI, è stato poi trasformato in fortezza nel XIII secolo per la difesa della città nelle guerre contro la Repubblica di Genova. La Cattedrale dell' XI secolo è tra i monumenti romanici più importanti della Liguria e sorge sulle rovine di una precedente di età carolingia. Il campanile del 1150 è stato in parte rifatto in epoca barocca. Il Battistero è anch'esso pregevole architettura romanica dell' XI secolo. Sempre a poca distanza si incontrano il Vescovado e la Loggia dei Mercanti del XIV secolo.

In Piazza Colletta prospetta la chiesa di S. Michele riedificata verso il 1100 su una precedente del VIII secolo. All'interno fanno bella mostra due pietre miliari romane, una di Augusto, riutilizzata come acquasantiera, reca la cifra di 590 miglia da Roma, la seconda di Caracalla anch'essa con la cifra di 590 miglia.

La prima notizia dell'esistenza di una contea di Ventimiglia dipendente dal marchesato di Susa risale al 962. Dopo un periodo di costituzione comunale cominciò a subire l'autorità della Repubblica di Genova cui cercò di ribellarsi ad ogni occasione. Nel 1505, dopo aver subito le Signorie degli Angioini, dei Grimaldi, dei Visconti, dei Savoia, degli Sforza e della Francia, cadde definitivamente sotto il dominio di Genova. Nel 1796 la occuparono le truppe napoleoniche e divenne capoluogo di dipartimento. Poi nel 1814 entrò a far parte del Regno di Sardegna e infine nel 1861 del nuovo Stato Italiano.





Visita di Albingaunum

La città delle torri

Trovo affascinante citare i luoghi col loro nome antico. In particolare Albenga si merita questo omaggio essendo una tra le cittadine liguri con un centro storico e un passato veramente eccezionali!

Tutto è cominciato dalla bacheca Unitre, con il manifesto con cui si preannunciava l'iniziativa di viaggio proposta da Anni Valle, con visita ad Albenga appunto. Vabbè Albenga l'ho visitata tante volte. Questa è la frase di impatto, seguita subito da un interesse immediato del tipo "però mai in maniera approfondita".

Ed eccomi negli uffici Unitre a chiedere informazioni ad Anni sulla sua interessante proposta.

Ho capito che era un modo diverso di visitare Albenga, un approccio più mirato e più culturale rispetto alle altre volte. Mi ha descritto l'itinerario e soprattutto mi ha preannunciato l'accompagnamento di un suo amico, illustre cittadino di Albenga, appassionato di storia e cultura. Con tanto di pranzo di gruppo. Come resistere?

Siamo partiti in una giornata che più bella non si può. Un cielo terso e un'aria calda e ventilata. Il che fa sempre la differenza.

Saluti e presentazioni alla stazione di Arenzano e partenza per questa nuova avventura.

Alla stazione di Albenga il nostro amico-accompagnatore ci è venuto incontro e subito ho capito che era la persona giusta: garbato e coltissimo, simpatico e appassionato.

Ci ha condotti per strade e stradine, ci ha portati a visitare il battistero dove una brava guida ci ha spiegato tutti i particolari architettonici e storici del sito. Poi via verso il Duomo bellissimo e verso angoli segreti pieni di fiori, piazzette con invitanti tavolini all'aperto, luoghi magici in cui ci siamo persi, estasiati.

La pausa pranzo è stata una piacevole sorpresa. Il nostro gentile accompagnatore ci ha portati in una

trattoria di quelle di una volta, dove ci hanno portato cose veramente molto buone. E via con la farinata, fritti misti, ripieni vari, dolcetti da delirio. Un pranzo veramente delizioso in una location suggestiva.

Nel pomeriggio, sempre con la guida esperta del nostro amico, abbiamo visitato due musei di grande interesse: il primo ha documentato il ritrovamento di anfore e materiali vari su una nave romana affondata

nel tratto di mare davanti ad Albenga. Una gentile signora ci ha spiegato tutta la trafila del recupero del materiale presente nel museo, con tanto di foto e pannelli esplicativi dell'operazione.

Nel secondo museo, dove erano proposti ritrovamenti di oggetti in vetro e in particolare un piatto di fattura eccezionale (titolo della mostra "Magiche trasparenze"), siamo stati accompagnati da un signore molto preparato ed appassionato, che avremmo ascoltato all'infinito se non avessimo avuto l'urgenza del rientro col treno e quindi la necessità di avviarci verso la stazione per tempo.



Battistero di Albenga

Che dire? È stata veramente una bella giornata, direi perfetta. Grazie all'impegno di Anni che si è dimostrata efficientissima e coinvolgente, grazie al nostro amabile accompagnatore, che si è offerto di guidarci verso altre località altrettanto degne di interesse. E mi auguro proprio di poter godere di questa speciale opportunità magari nel prossimo anno accademico.

La compagnia perfetta e la conferma che quando un luogo è bello ed interessante va visto e rivisto per scoprirlo in maniera esauriente. Quindi mai dire: «Io lì ci sono già stata». Meglio dire: «Ci torno, magari mi sono persa qualcosa!»

Arrivederci ai miei amici di viaggio e grazie per la splendida giornata passata insieme!

Loredana Odazzi

Riflessioni sul viaggio a Ravenna

Musica, bellezza, amicizia, avventura culturale

Carissimi amici,

Vi scrivo ancora sotto effetto del grande piacere che mi ha procurato il viaggio appena intrapreso in quel di Ravenna, con estensione a Ferrara e Comacchio, pensato e voluto dall'amico e docente Unitre Andrea Bressani, coadiuvato dalla new entry (si fa per dire) Valerio Lasagna.

Ingredienti: compagnia meravigliosa quanto basta, bel tempo, allegria.

Location: albergo a Ravenna, giornata a Ferrara e puntata a Comacchio.

Piatto forte: due serate di musica al teatro Dante Alighieri, piccolo ma d'atmosfera.

Direi che con questa ricetta si può fare tutto quello che si può e che abbiamo fatto in questi tre giorni.

Andrea ci ha trasmesso in questi anni la passione per la musica, che è una componente della sua vita e della sua cultura, e personalmente mi sono abbastanza impegnata per assorbire tutto quello che potevo. È un'occasione che non posso proprio perdere. Adesso o mai più! I miei compagni di viaggio sono già grandi intenditori di musica classica e io sono un pesciolino piccolo piccolo e sento tutta la responsabilità di poter partecipare con loro a questi eventi musicali. Diciamo che a volte forse mi ritrovo in situazioni più grandi di me. Ma, come tutti i "grandi", mi accettano di buon grado, confidando nella mia "resa a distanza"! Consiglio a tutti di lanciarsi in nuove avventure culturali.



Ferrara, Castello Estense

Unitre è il luogo ideale dove poter dare sfogo ai propri desideri di conoscenza.

Grazie naturalmente a docenti che "ce la mettono tutta" per trasmettere il loro amore e il loro sapere per le materie che insegnano.

Fino a dieci anni fa non avrei mai pensato di poter apprezzare questo tipo di musica. Non ne avevo mai avuto neanche l'opportunità.

Vi saluto caramente, ci troveremo senz'altro in uno dei corsi che, tra nipoti, ferri da stiro e corse a destra e a manca, riesco a frequentare.

Spero tanto di avervi trasmesso un po' del mio sincero entusiasmo!

Loredana Odazzi



Comacchio, Tre Ponti



Ravenna, Teatro Dante Alighieri

Personaggi arenzanesi

Incontro con Nicole Mantovan

finalista al concorso di Miss Italia

A cura di Beppe Cameirana

La notizia che Nicole faceva parte delle 40 ragazze più belle d'Italia è giunta agli arenzanesi di sorpresa. Lei era già partita per Jesolo dove si è svolta, sabato 10 settembre, la serata finale per l'assegnazione del titolo di Miss Italia, trasmessa in diretta su La 7.

È stata una sorpresa soprattutto per me, suo vicino di casa. Io che l'ho vista crescere dall'età infantile e che di anno in anno la vedevo sempre più bella. Lo sapevano certamente i familiari e forse gli amici suoi coetanei. Il fatto di non aver sbandierato in paese la partecipazione al concorso le fa onore, tenuto conto che l'iter di selezione è stato sicuramente molto lungo nell'arco dei mesi precedenti all'evento finale. A giochi ultimati ho voluto incontrare Nicole per conoscere qualcosa in più sulle modalità e i segreti di questo concorso che esiste da settanta anni. Il concorso, infatti, ideato nel 1939 come concorso fotografico, diventò ufficiale col titolo di Miss Italia, nel 1946.

È un concorso, come sappiamo, importante, nel passato ha "lanciato" ragazze nel mondo dello spettacolo, specialmente nel cinema, diventate poi personaggi famosi in tutto il mondo, non solo per la bellezza fisica ma anche per la bravura.

Nicole, prima di tutto ti faccio i complimenti per il traguardo raggiunto. Credo che in paese nessuno sapesse niente: è stata tutta tua la decisione di non divulgare in anticipo quello che stavi facendo?

Sì, qui non mi sono fatta pubblicità. Ho invece pubblicato alcune foto fatte durante le tappe del concorso, sui social network, per cui i miei coetanei erano a conoscenza del mio percorso e dei traguardi che di volta in volta raggiungevo.

Immagino che il percorso di selezione sia stato lungo, racconta un po' come si sono svolti i fatti fin dall'inizio.

Sì è stato molto lungo. La prima selezione a cui ho partecipato è stata organizzata al Palafiori di Sanremo il 13 febbraio, nella stessa giornata in cui si è svolta la serata finale del festival della canzone italiana al teatro Ariston.

In quella tappa sono stata selezionata fra le vincitrici classificandomi al 4° posto. La seconda selezione si è svolta in luglio e da quel momento in poi ne sono seguite altre a distanza di pochi giorni una dall'altra.

Le selezioni erano divise in *Provinciali, Regionali e finali Regionali*. Chi

si classificava al primo posto, aveva accesso alle *pre-finali* nazionali di Jesolo, che si sono tenute dal 29 agosto al 1° settembre. Posso dire di essere soddisfatta per essermi classificata in tutte le selezioni.

Ogni "fascia" vinta era un traguardo, ma la più importante è stata quella della finale regionale: "Miss Trico|logica Liguria 2016" che mi ha permesso l'accesso alle pre-finali nazionali di Jesolo. Siamo giunte in 210 e attraverso due "scremature" siamo passate da 210 a 60 e da 60 a 40.

La finalissima di Jesolo che ha coronato "Miss Italia 2016" si è svolta il 10 settembre con la diretta televisiva su La 7. Per chi non ha seguito la serata in TV, ho piacere di nominare e ringraziare i membri delle giurie, tutte persone note dello spettacolo.

La giuria tecnica era composta da: la regista Cinzia TH Torrini, Enzo Miccio, Veronica Maya, Pino Pellegrino, Rosanna Lambertucci, l'ex Miss Italia Federica Moro e la giornalista Elvia Grazi. Erano presenti anche due specialiste della categoria "Curvy" Elisa D'Ospina e Maria Mazza.

La giuria artistica, che ha operato l'ultima selezione, era formata da Mara Venier, Raul Bova, Vincenzo



Salemme e Gregorio Paltrinieri, (Medaglia d'Oro Olimpica a Rio, nei 1500 stile libero di nuoto).

Nei primi decenni, da quando fu ideato questo concorso, contavano molto le "misure" (andava di moda il classico 90 - 60 - 90) oggi le cose sono cambiate, quanto contano le misure?

Sì è vero un tempo contavano, ma oggi non è più così, infatti il concorso è aperto a tutte le "taglie". Penso che questo sia un ottimo messaggio volto ad eliminare qualsiasi discriminazione in questo campo. A questo proposito, da alcuni anni è stato introdotto anche il concorso per "Miss Curvy" che ha avuto un iter parallelo durante le selezioni regionali e nazionali, ma alla fine eravamo tutte insieme a concorrere per un'unica corona, quella di Miss Italia.

So che tutto si è svolto contemporaneamente con gli studi di preparazione per l'esame di maturità che hai superato. Non è stato faticoso e stressante?

Sì, ho dovuto affrontare anche la temuta *Maturità!* Devo dire che non è stato così faticoso conciliare gli impegni, anche perché dopo la prima selezione di febbraio c'è stato un periodo di pausa nell'iter del concorso, ripreso a luglio, due giorni dopo le mie prove orali nell'esame di maturità.

Quando ti ho vista in TV nella serata finale, mi sembravi abbastanza serena, non hai provato delusione per non essere arrivata a indossare la corona?

No! Assolutamente nessuna delusione. Francamente non credevo di poter arrivare a Jesolo e poi addirittura nella finalissima; invece è successo, quindi meglio

di così non poteva andare! In partenza eravamo dodicimila iscritte al concorso, e arrivare fra le prime 40 è stato per me un bellissimo traguardo!

Per la selezione finale contano molto anche le votazioni esterne alla giuria, (i voti da casa) certamente, essendo tu residente in un piccolo paese, i voti non potevano essere molti, sei d'accordo?

No, veramente mi hanno votato in tanti. Ho parenti sparsi per l'Italia, ho ricevuto voti anche da altre regioni, soprattutto dal Piemonte.

I miei zii hanno un bel ristorante molto frequentato anche da persone molto in vista, hanno sparso la voce ai quattro venti, mi hanno fatto persino una locandina pubblicitaria.

Nicole anche se non hai indossato la corona, il titolo che hai ottenuto, compresa la fascia che puoi indossare, non te lo toglie nessuno, quale risultato in prospettiva hai già ottenuto?

Sono contenta di aver ottenuto già un importante risultato. Sarò la nuova "Testimonial" dei prodotti Orogel. Ho vinto il titolo nazionale e sono stata eletta "Miss Benessere Orogel 2016".

Ho sottoscritto un contratto e da gennaio prossimo lavorerò per loro. Forse mi rivedrete in TV.

Nicole, ancora congratulazioni, per i traguardi raggiunti. Ti ringrazio per avermi concesso questa intervista, anche a nome dell'Unitre e degli arenzanesi.

Ti comunico che hai un grandissimo ammiratore, mio nipote Dario, contentissimo per la foto fatta insieme a te con indosso la fascia di miss.

La storia dei pescatori di Arenzano

Domenica 25 settembre, a Villa Mina, Sala Impastato, in occasione delle Giornate Europee del Patrimonio, è stato presentato il bel libro di Mino Parodi "Fatti nostri".

Fotografie, ritratti d'epoca e disegni dal tratto raffinato raccontano storie, aneddoti di Arenzano, della sua gente, dei pescatori e della vita sul mare, perché non ne vada perduto il ricordo e si trasmetta come patrimonio alle generazioni future.

Un pomeriggio ricco di emozioni, in ricordo del quale l'autore ha regalato alla nostra associazione il suo quadro "Emigranti" che ora ammiriamo nella nostra sede.



Mino Parodi, *Emigranti*

Memorandum

10 dicembre 2016, ore 16: Gli associati Unitre festeggiano l'arrivo del Natale nella Sala Polivalente Comunale – piazzale del Mare, Arenzano – con intrattenimenti vari, per terminare con una merenda-cena, qualche novità e uno scambio di auguri. Al fine di facilitare l'organizzazione è indispensabile prenotarsi, con sollecitudine, in segreteria ad Arenzano.

16 dicembre 2016, Cogoleto - Centro Sbragi, ore 15.30: G. Schiappacasse, I rischi del consumo di alcool.

17 dicembre 2016, Viaggio a "Milano Nuova". Sono aperte le iscrizioni.

Escursioni

Gennaio 2017: Rifugio Sambugo

Febbraio 2017: Sestri Levante - Punta Manara - Riva Trigoso

Visite guidate

Gennaio 2017: LA SPEZIA - Museo Lia - Museo Navale

Febbraio 2017: GENOVA - Genova verticale - Ascensori, Funicolari e Creuse

4 marzo 2017, Arenzano - Villa Mina, ore 9.30: Incontro con gli assistenti a Villa Mina

ore 11: Incontro con i docenti e i referenti a Villa Mina

Vacanze dal 18 dicembre 2016 all'8 gennaio 2017

