

Anno XVIII N. 2 Marzo 2011

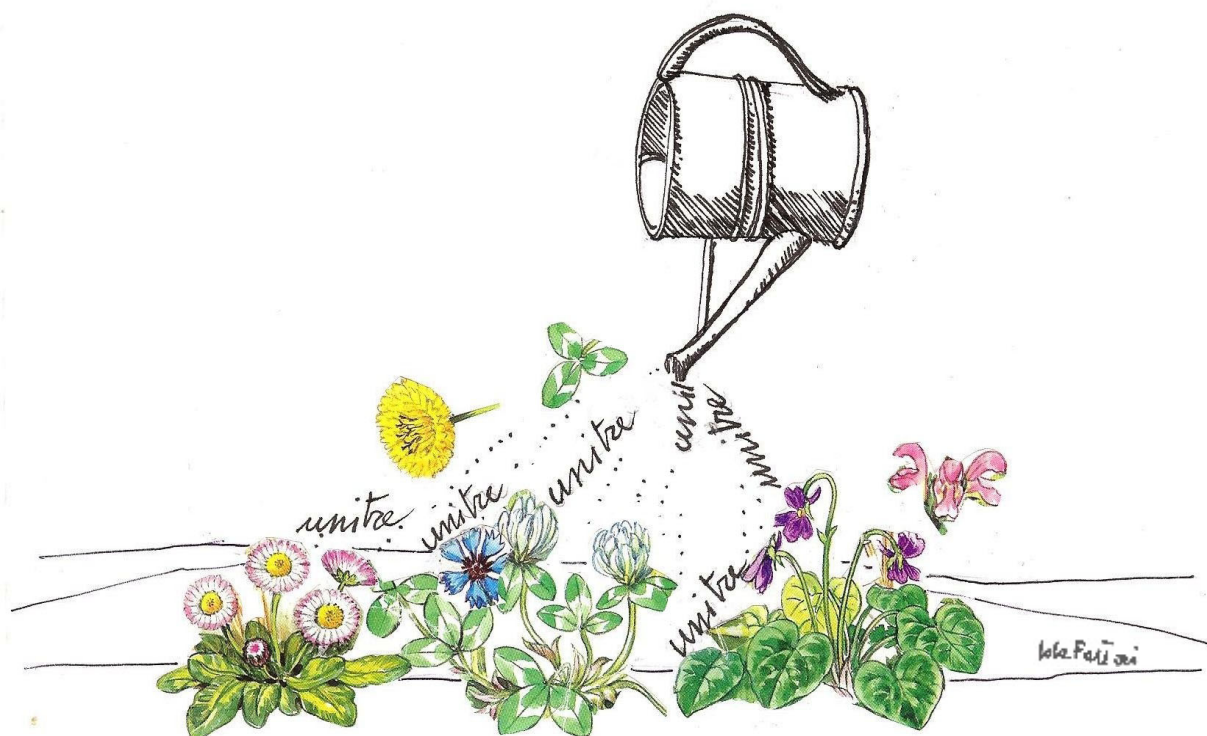


Unitre Arezano Cogoletto
Università delle Tre Età

NOI

Nuovi Orizzonti Insieme

Trimestrale dell'Unitre - Sede Arezano Cogoletto - Reg. Tribunale di Genova n. 29/94 del 30/11/94
Redazione: Unitre - 16011 Arezano, via Terralba, 79 - Tel. e Fax 010 9112640
e.mail: unitre@unitre.org - Internet: www.unitre.org



Specchio

*Ed ecco sul tronco
si rompono gemme:
un verde più nuovo dell'erba
che il cuore riposa:
il tronco pareva già morto,
piegato sul botro.*

*E tutto mi sa di miracolo;
e sono quell'acqua di nube
che oggi rispecchia nei fossi
più azzurro il suo pezzo di cielo,
quel verde che spacca la scorza
che pure stanotte non c'era.*

Salvatore Quasimodo



I seminari del Millennio



ARENZANO, VILLA MINA - AULAA

9 aprile 2011 - ore 17

Presentazione del libro

Giuseppe Meo **Africa malata**

a cura di Tarcisio Mazzeo



“Dopo tanti anni nella memoria rimane indelebile il ricordo dei miei malati, un diario visivo di ritratti intensi. Sono esistenze che non si riescono ad archiviare. Le loro sofferenze ti penetrano. È una compassione che nasce dal privilegio della condivisione diretta, seppure per brevi periodi ogni volta, ma ripetuta negli anni...”

Giuseppe Meo

Saranno presenti l'autore e volontari del CCM
Comitato di Collaborazione Medica

Redazione di NOI

Fabia Binci, Direttore Responsabile

Maria Rosa Baghino
Maria Berlingeri Cesari
Marilina Bortolozzi
Selma Braschi
Beppe Cameirana
Roberta Campo
Ida Fattori
Gianna Guazzoni
Idelma Mauri
Edda Sinesi

Hanno collaborato

Accademia Musicale Teresiana
Amici di Arenzano
Auser (Marisa Carrea)
A.V.O. AR.CO.(RosaAnna Princi)
Töre di Saraceni (P. Robello)
WWF (G. Marabotti)
Gruppo Biblioteca
Studenti Unitre

Fanny Casali Sanna
Angela Caviglia
Maria Elena Dagnino
Patrizia Detti
Enrico Negrotti
Maria Itria Passoni
Maura Stella
Gabriele Vallarino

Distribuzione

Auser, Pina Antignani, Guglielmo Famà, Rina Rancati, Pericle Robello, Rosanna Trogi

Educazione alla maternità

La sfida possibile

Il 14 dicembre 2010, ad Arenzano, presso l'Auditorium del Santuario Santo Bambino, si è svolto un Convegno Internazionale promosso dal CCM sul tema "Nascita Assistita Negata", con la collaborazione dell'Unitre, delle Missioni Carmelitane di Arenzano, di Cesar, Coordinamento Enti Solidali a Rumbek onlus e di altre. Hanno fatto da moderatori giornalisti particolarmente sensibili ai problemi dei paesi impoveriti: Tarcisio Mazzeo (RAI) e Enrico Negrotti (Avvenire). Il quotidiano Avvenire, il 23 gennaio 2011, ha dedicato un'intera pagina alla cooperazione internazionale. Riportiamo, con il consenso dell'autore, la parte che riguarda il Convegno. .



Uno dei fronti «caldi» dell'assistenza sanitaria in Africa è quello della maternità e delle cure pediatriche, che portano a parlare di «Nascita assistita negata», secondo il titolo del convegno svoltosi ad Arenzano (Genova), presso il Santuario del Bambino Gesù dei padri Carmelitani Scalzi, organizzato dalla Ong Comitato Collaborazione Medica (CCM).

«La mortalità prima dei cinque anni nei Paesi africani varia tra 150 e 250 bambini su mille, in Italia siamo a 6 - ha sottolineato Giuseppe Meo, medico chirurgo con una lunga esperienza di collaborazione con il CCM in Sud Sudan e in altri Paesi poveri - Eppure i bambini sono uguali in tutto il mondo, segno del-

l'unità del genere umano e le cure primarie devono essere un diritto di tutti».

In particolare il Sud Sudan è uscito da pochi anni da una terribile guerra durata 40 anni.

«Ho conosciuto tante storie, da quella di Mayen, la mascotte di Adior, a Daniel, esempio dei bambini non accompagnati. Tanti drammi di fronte ai quali ci sarebbe da scoraggiarsi, ma vedendo la voglia di vivere e imparare dei bambini, o la loro dedizione per i fratelli più piccoli, si riprendono ragioni di speranza».

La realtà sanitaria resta estremamente difficile, come ha spiegato Aldo Bordigoni, pediatra con una lunga storia di collaborazione in Burkina Faso, Kenia, Filippine, Somalia, Eritrea, Uganda, Burundi:

«Negli ultimi dieci anni si sono ottenuti progressi nella riduzione della mortalità dei bambini da 0 a 5 anni, ma non nella fascia neonatale e delle donne. Occorrono altri interventi preventivi, che vanno dall'incoraggiamento dell'allattamento materno al metodo della "mamma canguro" che funge da incubatrice naturale del neonato pretermine».

Enrico Negrotti

SOMMARIO

I Seminari del Millennio	2	WWF: Fare la spesa non uccidendo	16
Educazione alla maternità	3	Auser: Un progetto per i giovani di ieri	18
Vi avevo mai detto Grazie?	4	A.V.O. AR.CO	19
L'arte del Découpage	5	Töre di Saraceni	20
Il Mal d'Africa	6	Amici di Arenzano	22
Un aperitivo per l'Unitre	7	Accademia Musicale Teresiana	25
Personaggi Unitre	8	Ricette risorgimentali	26
Lezione di Inglese	9	Ma era solo un gatto	27
L'angolo dei libri	10	La moda di Roberta	28
Viole del pensiero	11	L'angolo di Marilina	29
Confini	11	Verrà un giorno. Notti insonni	29
Grazie	11	Perché?	30
Mos maiorum	12	Da quanto tempo non ci raccontiamo fiabe? .	30
Un armatore genovese	12	Il Santo Bambino di Praga	31
Sono passati 150 anni	13	Nevicata	31
Estate 2010: vacanze in Francia	14	Memorandum	32

Vi avevo mai detto GRAZIE?

Cercando di mettere un po' d'ordine nell'eterno caos della mia libreria mi è capitato tra le mani un album fotografico che da tempo non sfogliavo. Sono tutte fotografie scattate nell'ambito della mia vita Unitre in questi quasi 20 anni!

Occasioni ufficiali, importanti, inaugurazioni o chiusura di Anni Accademici, incontri con Autorità, Scrittori, Poeti. Personaggi di alto livello ma anche e soprattutto incontri conviviali, momenti di incontri gioiosi: ecco il primo viaggio Unitre a Lucca, il gruppo di Scrittura Creativa nell'aula delle scuole elementari messa a disposizione della nostra Associazione, le mostre di lavori dei nostri laboratori, le visite alle altre Unitre non solo Liguri, i viaggi a Pavia e Alessandria, in occasione delle loro inaugurazioni, la presentazione a Castelgioioso di Pavia del libro "Haiku golosi", uno dei tanti premi vinti dall'Unitre al concorso di Haiku, le escursioni guidate dall'Emilia e da Beppe, il quale durante le soste per il pranzo ci allietava con i suoi Blob dedicati alle gite precedenti, in cui prendeva in giro tutti noi e le nostre abitudini, il gruppo così numeroso alla partenza della Mare e Monti, quanti eravamo!

Come non ricordare la cena a base di baccalà preparata dalla cara amica Anna, proprietaria della Pensione Vittoria che ci ospitava anche per i nostri "The Letterari"?

Quanti ricordi ancora: la pizza con tutti i componenti della Redazione del nostro giornale, ancora ai tempi in cui il direttore era Benedetto Maffezzini, la mia esperienza come corista nel nostro Coro, il corso di Teatro più che mai unito.

Ogni fotografia è come un pezzo di grande puzzle che ricostruisce la mia vita in tutti questi anni di attività Unitre: ogni foto un ricordo, un aneddoto, tanti che non basterebbe il giornale intero per raccontarli.

Uno in particolare mi è venuto in mente guardando le foto: avevamo deciso Fabia, Filippo, Eleonora Mariolina e la sottoscritta di accompagnare una coppia di signori giapponesi, amici e ospiti di Mariolina,

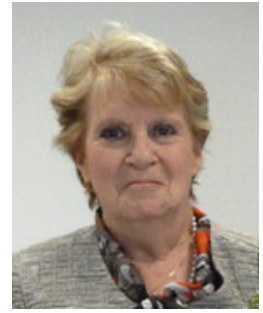
in battello a visitare meraviglie come Portofino e San Fruttuoso.

Dopo una bellissima giornata raggiungemmo, sempre via mare, Santa Margherita e la stazione ferroviaria per prendere il treno Sestri Levante - Savona che ci avrebbe riportato ad Arenzano.

Giungemmo in stazione precisi come orologi svizzeri, ma invece che ad Arenzano dovemmo scendere di gran carriera e tra mille risate alla stazione di Bolzaneto.

Era successo che al posto del nostro treno era arrivato il Sestri Levante - Milano, in ritardo di un buon quarto d'ora sul suo orario normale.

Io credo che il nostro amico del Sol Levante, anche ora dopo tanti anni, non si sappia capacitare come



dalla stazione giusta, Santa Margherita, sul binario giusto, all'ora giusta, sia potuto arrivare un treno sbagliato: miracoli italiani!!!!!!

Mi rendo conto che in questi anni ho vissuto due vite parallele: una con e per la mia famiglia, l'amore di mio marito, dei miei figli, di tutti i miei cari con tutte le ansie, le speranze che ognuno di noi vive

nell'intimità della sua casa, l'altra condividendo con tanti amici interessi comuni.

Mi ricordo quando per la prima volta ho dovuto affrontare un discorso come presidente, mi tremava la voce da matti e avevo dato la colpa alla mia inesperienza nel parlare al microfono; un fragoroso applauso mi ha confortato, avevo capito che sorreggevatene non il nuovo presidente ma la vecchia amica.

Quanti amici, forse di alcuni ho scordato il nome ma non certo il viso, il sorriso, un gesto.

Ma ora mi prende un tremendo dubbio, per essere diventati tutti miei Amici vi ho mai detto... **Grazie?**

Maria Cesari Berlingeri



1993: Gita a Portofino

L'arte del Découpage

La parola découpage deriva dal verbo francese "découper" (ritagliare), un'arte antica di decorare con le immagini.

Il découpage affonda le sue radici in Oriente, sviluppandosi con tecniche e soggetti diversi a seconda dei vari paesi.

La tecnica originale era molto più scrupolosa di quella attuale, infatti prevedeva così tante mani di "laccatura" da rendere la superficie degli oggetti simile a un minerale.

Nel Seicento arrivò in Europa e divenne subito una moda che spronò gli artigiani a imitare e produrre oggetti d'arredo, dipinti su carta, incollati e laccati. Una tecnica lenta che richiede pazienza e prove prima di dare risultati soddisfacenti.

Il nostro corso di découpage è questo: un passatempo divertente e rilassante, donne simpatiche e attive che come me amano decorare, cioè quell'insieme di tecniche che permettono di far diventare antiche le cose che non lo sono.

Artiste nascoste e affascinate dall'idea di poter recuperare vecchi oggetti dimenticati, ai quali non vogliamo rinunciare, dando loro una nuova veste e facendoli rivivere, ed è una gioia esprimere la propria fantasia realizzandoli con le proprie mani. Allora è semplice, basta seguire 5 piccoli passaggi: scegli, taglia, incolla, fissa e rifinisci.



Mostra Unitre: il Découpage

Maria Itria Passoni



Auguri

*Che la Pasqua sia per tutti
un'occasione di rinnovata speranza
e un impegno di pace*



Rappresentanti Studenti

Dal 14 marzo al 19 marzo 2011



In primavera si rinnova il Consiglio Direttivo della nostra Unitre, che sarà eletto dall'assemblea degli associati. Anche gli studenti sono chiamati ad eleggere i propri rappresentanti. Tutti gli associati studenti sono invitati alle votazioni per il rinnovo dei propri rappresentanti per il prossimo triennio.

Sede per le votazioni sarà la segreteria di Arenzano, Villa Mina, con il seguente orario:

Tutti i giorni dalle ore 10 alle 12

Martedì 15 e giovedì 17 marzo anche il pomeriggio, dalle ore 15 alle 17

Ogni associato Unitre potrà candidarsi presentando la propria adesione entro il 10 marzo 2011 nella segreteria di Arenzano a Villa Mina.

La segreteria è a disposizione per informazioni.

Il Mal d'Africa?

Ricordi congolesi

Prima puntata

Kinshasa e dintorni

Ci sono fatti, storie, situazioni, avvenimenti, vissuti in età giovanile, registrati nella memoria, relegati in misteriose "lanche" del cervello senza che vengano presto ricordati. Ecco che in età più avanzata, dopo anni, questi fatti apparentemente dimenticati saltano fuori accompagnati dal desiderio di portarli a conoscenza.

Credo sia un fatto naturale, perché l'avevo constatato molte volte in mia madre che da anziana aveva iniziato a raccontarmi fatti della sua giovinezza, alcuni dei quali anche tristi, di cui per molti anni non aveva mai parlato. Fa in parte eccezione, rispetto a queste premesse, il ricordo del mio periodo trascorso in Africa Nera, per motivi di lavoro nel 1972, a Kinshasa, capitale dello Zaire, ex Congo Belga, oggi rinominato Repubblica Democratica del Congo, con escursioni nelle savane circostanti con visite a villaggi di "capanne originali". Fa eccezione perché chi è vissuto in Africa nera, in qualsiasi nazione, anche per un breve periodo, non dimentica.

Il *Mal d'Africa*, di cui molti hanno parlato e scritto, esiste realmente, è difficile da spiegare ma esiste, è un fatto misterioso. Per i primi dieci anni, dopo che ero tornato in Italia, il pensiero del Congo era giornaliero e ne parlavo spesso con tutti, poi certamente si era man mano affievolito ma mai estinto.

Il Congo è uno stato molto esteso, circa otto volte l'Italia, posto a "cavallo" dell'equatore, ex colonia belga, che aveva ottenuto l'indipendenza il 30 giugno del 1960. Nel 1965, il potere fu preso, con un colpo di stato, dal generale Mobuto Sese Seko il quale impose un regime dittatoriale. Nel 1971, un anno prima del mio viaggio, per volere di Mobuto lo stato fu ribattezzato Zaire - che nel gergo locale vuol dire fiume - infatti anche il fiume Congo venne chiamato Zaire. Kinshasa, dove io ho vissuto, si trova in prossimità della linea equatoriale. L'equatore ha un fascino particolare rispetto alle altre latitudini, esiste il perenne equinozio, la durata del giorno è uguale a quella della notte. Alle sei di mattina fa giorno, alle sei di sera fa notte.

In pratica non esiste, per esempio, l'imbrunire, sia l'aurora che il tramonto sono velocissimi, nell'arco di 15 minuti si passa dalla notte al giorno e dal giorno alla notte. Ciò è dovuto alla massima velocità periferica di rotazione della terra.

Il tramonto è quasi sempre spettacolare, il sole durante tale fase si può seguire ad occhio nudo, data la maggiore densità dell'atmosfera dovuta all'umidità, e quando sta per raggiungere la linea dell'orizzonte, lo si vede "camminare" velocemente e in pochi secondi scompare. Su una sponda sopraelevata del fiume, c'è una specie di balconata dove tutte le sere decine di persone si ritrovano per fare fotografie, io stesso ci sono andato molte volte.

In Congo esistono solo due stagioni, la secca e la umida, la temperatura è quasi sempre la stessa nelle due stagioni, e non supera mai i 30 gradi. Nella stagione secca il caldo si sopporta benissimo, per la bassa umidità, in quella umida il caldo è più avvertito specialmente dopo la pioggia. La pioggia arriva puntuale ogni giorno, di pomeriggio, sempre con un temporale. Il tuono è impressionante per l'intensità del "botto", subito dopo il lampo. In pochi minuti si passa dal sole alla pioggia, con l'arrivo di nerissimi nuvoloni, la pioggia dura circa mezz'ora o poco più, poi torna subito il sole. In questo periodo le piante si sviluppano rapidamente, l'erba sembra crescere a "vista d'occhio". Se si taglia uno spezzone di un ramo di qualsiasi pianta, e lo si conficca, dopo averlo appuntito da un lato, nel terreno a mo' di picchetto, si vede che dopo qualche giorno mette le gemme e diventa un'altra pianta.

Nella stagione secca l'unica a morire è l'erba. Tutte le piante da frutto fruttificano tutto l'anno, in qualsiasi mese, sulla stessa pianta, ci sono fiori, frutti in crescita di varie misure, fino ai frutti maturi. Ci sono piante di mango, avocado, papaia, banani e vari tipi di agrumi.

Spettacolo è il fiume Congo, immenso, è il secondo nel mondo per la portata d'acqua, dopo il Rio



Il grande fiume Congo

delle Amazzoni. In prossimità di Kinshasa ha una larghezza di circa 20 chilometri, perché forma il famoso "Stanley pool". Su una sponda c'è Kinshasa, sull'altra c'è la capitale Brazzaville, dell'altro Congo, stato omonimo, in mezzo c'è anche un'ampia isola. Il fiume è navigabile per migliaia di Km da Kinshasa verso la sorgente; non lo può essere verso la foce, relativamente vicina, perché già da Kinshasa iniziano le prime rapide.

A Kinshasa esiste un grande porto fluviale, il trasporto con navi e barche di varie dimensioni è molto fiorente. Il livello dell'acqua del fiume varia di molti metri nelle due stagioni. Nel periodo di relativa magra il fiume è più interessante, perché si formano numerose isole di sabbia su cui si può approdare con gite in barca, lo stesso per vedere le rapide presso le quali affiorano grossi massi rossi di porfido.

Il fiume è anche molto pescoso, ci sono ottimi pesci, alcuni anche grossi, buonissimi da mangiare. Mi ricordo di una trattoria famosa, gestita da portoghesi in cui si poteva mangiare una zuppa di pesce squisita.

A proposito di cibo, nel periodo di permanenza a Kinshasa, ho avuto l'onore di cenare per due sere di seguito con un notissimo giornalista televisivo che in quel tempo era inviato speciale in Africa per conto del TG 1, il cui direttore era Willy De Luca, ed era presente, non ricordo bene, se per le celebrazioni dell'anniversario dell'indipendenza o per la salita al potere di Mobutu. In quell'occasione, il giornalista era accompagnato da uno dei figli di Willy De Luca, il qua-



Beppe in mezzo ai bambini presso un villaggio nella savana a sud di Kinshasa

le rimase per un'intera giornata con me e con il titolare della ditta presso cui lavoravo, e gli facemmo visitare l'intera città e dintorni.

Alla sera poi mangiammo spaghetti al pomodoro, presso l'abitazione del Primo Segretario dell'Ambasciata Italiana. Ricordo con piacere il giornalista, per la sua simpatia, anche se la sera in cui riportammo tardi presso l'Ambasciata il figlio di Willy De Luca ci rimproverò duramente. Era giustamente in pensiero, si sentiva responsabile nei confronti del suo direttore, qualora fosse successo qualcosa al figlio, i pericoli non mancavano.

In questa puntata ho voluto descrivere un po' l'aspetto geografico e ambientale con la curiosità finale. La prossima volta descriverò le condizioni di vita con le sue problematiche.

Beppe Cameirana

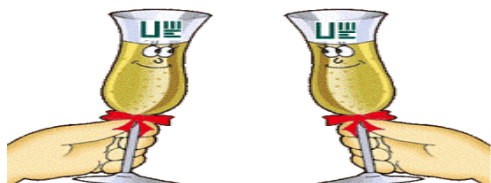
Un aperitivo per... l'UNITRE

Nunc est bibendum diceva Orazio, ora dobbiamo bere: già, ma che cosa?

Ma l'aperitivo che è stato creato per noi!

Infatti il corso di American Bar tenutosi a Cogoletto da Mario Tommaso Nuzzo si è concluso con un... aperitivo ideato proprio per i soci Unitre.

Dopo aver spiegato la storia del bar e del barman, dopo averci illustrato le attrezzature, fatto conoscere i prodotti e i cocktails, Mario ha ideato per noi un aperitivo tutto nuovo.



Ecco la ricetta.

Ingredienti:

- 5 decimi vodka bianca
- 2 decimi succo di limone zuccherato
- 2 decimi triple sec
- 1 decimo menta liquore (20 gradi)
- ghiaccio

Shakerare e servire in bicchieri da degustazione (per Martini), senza ghiaccio.

E allora beviamo e cantiamo come nei Carmina Burana: "*Bibit puer,*

bibit canus

bibit presul et decanus

bibit iste, bibit ille

bibunt centum, bibunt mille!"

Un partecipante al corso



Personaggi Unitre

Incontro con Nella Ravera

a cura di Beppe Cameirana

Nella Ravera, iscritta all'Unitre fin dalla fondazione, è diventata docente di "Ginnastica dolce" nell'anno accademico 1995/96 e ha continuato a tenere il suo corso fino ad oggi senza soluzione di continuità.

Per il suo lungo e appassionato impegno e dedizione a favore della nostra associazione, rientra a pieno diritto, così come molti altri, a far parte dei "Personaggi" meritevoli di lode. Per questo ho voluto incontrarla per approfondire la conoscenza del suo lavoro svolto in questi lunghi anni e condividere il piacere di "appartenenza" alla nostra realtà.

Per dovere di cronaca devo dire che questo corso era iniziato già nel 1992, tenuto prima da Augusto Terrinoni, poi da Ermanno Monicelli e da Annamaria Menta.

Nella, tu hai iniziato il tuo corso nel 1995, assumendo l'incarico dopo alcuni tuoi colleghi. Prima di diventare docente hai frequentato lo stesso corso come allieva?

"Nel mezzo del cammin di mia vita mi ritrovai in una accogliente Arenzano che la diritta via era giusta e ritrovata... ma per trattar del ben ch'io vi trovai dirò dell'altre cose ch'i v'ho scorte"

E qui incomincia la mia avventura nell'Unitre, associazione cui sono molto riconoscente per avermi dato l'opportunità di realizzare "il sogno nel cassetto".

Mi sono iscritta al corso di ginnastica come allieva, nell'anno accademico 94/95, nello stesso anno ho sostituito provvisoriamente l'insegnante in carica, per poi ufficializzare il mio inserimento come Docente nell'anno accademico successivo 95/96.

Quale preparazione o studio hai fatto per essere in grado di diventare docente?

L'attività fisica, motoria è sempre stata la mia passione, lo dimostra il "medagliere" risalente alle Magistrali, quando partecipai ai Campionati Studenteschi, con "l'onore al podio" classificandomi: Medaglia d'oro (lancio del disco); Medaglia d'argento (lancio del peso); Medaglia di bronzo (staffetta 4x100).



Nella Ravera con la sua "classe"

Il programma iniziale del corso aveva come titolo "Esercizi ginnici", poi negli anni successivi era mutato in "ginnastica psicofisica" e più genericamente "Ginnastica dolce".

Quale evoluzione ha avuto negli anni questo tipo di ginnastica?

La pratica sportiva non è mai venuta meno e i continui aggiornamenti sul tema mi hanno portato a elaborare un metodo personale di "Ginnastica dolce" considerandola una fusione di varie discipline, soprattutto orientali, con la concezione dell'uomo nella sua interezza di corpo e psiche.

Docente: definizione a mio avviso troppo ampollosa in quanto per tutti è un dare e avere, con il piacere della reciproca generosità. Più che Docente mi sento amica di un bello e bravo gruppo con cui condividere il benessere psicofisico che ciascuno di noi ricerca e realizza con il costante impegno. La musica è piacevole compagna.

So che i tuoi allievi sono soprattutto donne, quanti uomini hanno partecipato in passato e quanti ne hai oggi?

Il gruppo negli anni è sempre stato costantemente al femminile. Sporadiche le presenze dell'altra "metà del cielo".

Le iscrizioni per questo anno in corso sono: due uomini e ventisette donne.

Gli uomini non partecipano per pigrizia o per paura di far "brutta figura" nei confronti delle donne o per altri motivi?

Riguardo alla scarsa presenza maschile al corso di "ginnastica dolce" suppongo sia dovuta a scelte ed esigenze diversificate: alcuni mirano a *pettorali, bicipiti, tricipiti...* "tridimensionali", altri si beano incatenati nelle loro poetiche... maniglie dell'amore!

Caro Beppe, eccellente guida di sentieri liguri, da ponente a levante, a te e a tutti gli amici Unitre dedico questa mia "Emozione":

Sorge il sole
Sentiero di luce
Sentiero di calore
Sentiero di speranza.



Carissima Nella, mi fa piacere che ricordi gli anni in cui abbiamo camminato per i sentieri della Liguria, ma, come tu sai, ormai sono passati parecchi anni e sono stato sostituito dal bravissimo Pier Ravera, veramente esperto, per aver militato e militare tuttora in un grande gruppo del CAI.

Ti ringrazio per aver accettato il mio invito, e soprattutto per avermi fatto partecipe delle tue emozioni.

Ti ringrazio anche a nome dell'Unitre per questa tua dedizione agli altri e spero tu possa continuare.

Ho avuto occasione di parlare con alcune delle tue allieve amiche, che ti definiscono giustamente come anch'io riconosco tu sia: persona gentile, sorridente e disponibile, e per questo ti "adorano".

Ti saluto con grande simpatia.



Lezione di Inglese

*Mercoledì mattina, ore 8,30 - Cogoletto
Lezione di Inglese con Anna Venezia
Lezione di Allegria*

Mai come adesso, proprio al mercoledì, proprio con la nostra super Prof. Anna, proprio con questi compagni di avventura sui banchi di scuola, compagni di festa, ma anche di studio e rispetto reciproco, mai come adesso ci piace andare a scuola.

Nell'aula aleggia un clima di simpatia, serenità, leggerezza, ma non superficialità.

Siamo la fotocopia di noi stessi, qualche anno dopo.

C'è chi chiacchiera, chi è distratto, chi non fa mai i compiti a casa, chi lascia cadere ogni cosa!... chi dimentica, dopo averle sentite ripetere infinite volte, l'acca iniziale o la esse del plurale!!!!

Siamo adulti, siamo genitori, siamo nonni!

Ma, che bellezza, siamo sempre giovani, grazie a noi stessi, grazie alla nostra incontenibile

curiosità di conoscere, grazie al nostro cuore, grazie ad Anna che, paziente e divertita, ci sopporta e ci insegna!

Grazie



Anna Venezia con la sua "classe"

L'angolo dei libri

a cura del Gruppo Biblioteca



Antonio Colavito e Adriano Petta, *Ipazia*, Ed. La Lepre

In questo romanzo storico si ricostruisce l'ambiente e l'epoca in cui è vissuta la prima donna scienziata la cui vita ed opere ci sono state tramandate da numerose testimonianze.

Ipazia era nata ad Alessandria d'Egitto intorno al 370 d.C. figlia del matematico Teone. Fu barbaramente assassinata nel marzo del 415, vittima del fondamentalismo religioso che vedeva in lei una nemica del cristianesimo, forse per la sua amicizia con il prefetto romano Oreste, che era nemico politico di Cirillo, vescovo di Alessandria.

Dopo la sua morte molti dei suoi studenti lasciarono Alessandria e cominciò il declino di quella città divenuta un famoso centro della cultura antica, di cui era simbolo la grandiosa biblioteca, che si dice contenesse

qualcosa come 500.000 volumi, bruciata dai soldati romani.

Ipazia rappresenta il simbolo dell'amore per la vita, per la ragione, per la scienza che aveva fatto grande la civiltà ellenica. Con il suo sacrificio comincia quel lungo periodo oscuro in cui il fondamentalismo religioso tenta di offuscare la ragione.

Questa storia romanzata ma vera di Ipazia ci insegna ancora oggi quale e quanto pervicace possa essere l'odio per la ragione, il disprezzo per la scienza.

È una lezione da non dimenticare.

Niente come la lettura di un libro, nell'apparente quiete e nel silenzio, può dischiudere in modo imprevedibile la vista di nuovi orizzonti di vita.

T. De Mauro

Ken Follett, *La caduta dei giganti*, Ed. Mondadori

I destini di cinque famiglie s'intrecciano inesorabilmente attraverso due continenti, sullo sfondo dei drammatici eventi scatenati dallo scoppio della Prima guerra mondiale e dalla Rivoluzione Russa.

Tutto ha inizio nel 1911, il giorno dell'incoronazione di Giorgio V nell'abbazia di Westminster a Londra.

Quello stesso 22 giugno ad Aberowen, in Galles, Billy Williams compie 13 anni e inizia a lavorare in miniera. La sua vita sembrerebbe segnata.

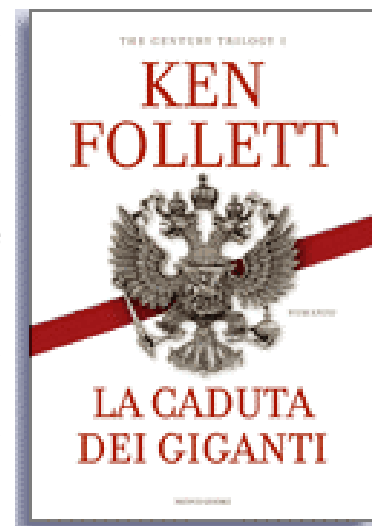
Amore e inimicizia legano la sua famiglia agli aristocratici Fitzherbert, proprietari della miniera e tra le famiglie più ricche d'Inghilterra.

Lady Mand, appassionata sostenitrice del diritto di voto alle donne, si innamora dell'affascinante Walter von Ulrich, spia tedesca dell'ambasciatore di Londra.

Le loro strade incrociano quelle di Gus Dewar, assistente del presidente americano Wilson...

Dalle miniere di carbone ai candelabri scintillanti dei palazzi sontuosi, dai corridoi della politica alle alcove dei potenti, il racconto si muove incessantemente tra drammi nascosti e intrighi internazionali.

Ne sono protagonisti ricchi aristocratici, poveri ambiziosi, donne coraggiose e, sopra tutto e tutti, le conseguenze della guerra per chi la fa e per chi resta a casa.





Viole del pensiero

Se tornassi a vivere di Erma Bombeck

tratto da: Bruno Ferrero, *Il canto del grillo*, Elledici 1990

Qualcuno mi ha chiesto giorni fa se, potendo rinascere, avrei vissuto la vita in maniera diversa. Lì per lì ho risposto di no, poi ci ho

pensato un po' su e...

Potendo rivivere la mia vita, avrei parlato meno e ascoltato di più.

Non avrei rinunciato a invitare a cena gli amici soltanto perché il mio tappeto aveva qualche macchia e la fodera del divano era stinta.

Avrei mangiato briciolosi panini nel salotto buono e mi sarei preoccupata molto meno dello sporco prodotto dal caminetto acceso.

Avrei trovato il tempo di ascoltare il nonno quando rievocava gli anni della sua giovinezza.

Non avrei mai preteso, in un giorno d'estate, che i finestrini della macchina fossero alzati perché avevo appena fatto la messa in piega.

Non avrei lasciato che la candela a forma di rosa si sciogliesse, dimenticata nello sgabuzzino. L'avrei consumata io, a forza di accenderla.

Mi sarei stesa sul prato con i bambini senza badare alle macchie d'erba sui vestiti.

Avrei pianto e riso di meno guardando la televisione e di più osservando la vita.

Avrei condiviso maggiormente le responsabilità di mio marito.

Mi sarei messa a letto quando stavo male, invece di andare febbricitante al lavoro quasi che, mancando io dall'ufficio, il mondo si sarebbe fermato.

Invece di non veder l'ora che finissero i nove mesi della gravidanza, ne avrei amato ogni attimo, consapevole del fatto che la cosa stupenda che mi viveva dentro era la mia unica occasione di collaborare con Dio alla realizzazione di un miracolo.

A mio figlio che mi baciava con trasporto non avrei detto: «Su, su, basta. Va' a lavarti che la cena è pronta».

Avrei detto più spesso: «Ti voglio bene» e meno spesso «Mi dispiace»... ma soprattutto, potendo ricominciare tutto daccapo, mi impadronirei di ogni minuto... lo guarderei fino a vederlo veramente... lo vivrei... e non lo restituirei mai più.

Confini



*Il cancello
di ferro arrugginito
è aperto e invitante.
Al di là
una vecchia giara
panciuta, rassicurante.
Una vita tentacolare
striscia sul terreno
sui coppì della vecchia
casa
pietre assondate.
Il gelsomino tintinna
al vento aspettando
la notte per esalare
il suo profumo
ammaliatore.*

Angela Caviglia

Grazie

A nome di tutto il Gruppo Teatrale Unitre, voglio ringraziare e dare pubblico riconoscimento a **Lino Pavanelli**, docente del corso di computer, per il prezioso aiuto che ci ha donato, quale addetto alla musica e alle luci, per il buon fine della commedia "Al calar del Sipario", rappresentata a Cogoletto il 21 Gennaio.

A tutta l'Unitre diciamo un grazie di cuore per lo spirito collaborativo nei nostri confronti.

Colgo l'occasione anche per ringraziare l'Assessorato alla Cultura di Cogoletto, che ci ha regalato questa bella opportunità, nonché un ottimo teatro dove eseguire le nostre prove.

Un grazie anche ad **Aldo Maglierini**, prezioso tramite, in questa relazione.

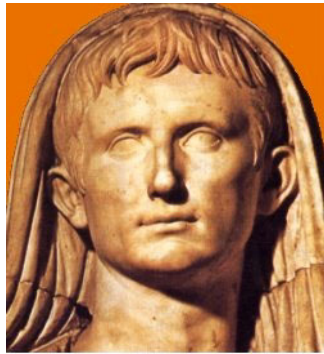
Patrizia Detti

Mos Maiorum

I Costumi degli Antenati

Nell'ambito del corso Unitre sulla Storia Romana, che si tiene nella sede di Cogoletto ogni lunedì, si è parlato del **mos maiorum**, cioè delle virtù che un antico romano doveva possedere per essere degno cittadino e accedere quindi alle cariche pubbliche.

Ecco i principi di solida moralità che caratterizzavano il romano dell'epoca d'oro, cioè dei primi secoli della storia di Roma, principi che Ottaviano Augusto



cercò di ripristinare, ma invano, nella Roma imperiale.

RELIGIO: religione, nel senso di riconoscere che l'uomo è subordinato a qualcosa di esterno che ha un potere vincolante su di lui.

PIETAS: pietà, un aspetto cioè di quella subordinazione; pio verso gli dei è l'uomo che ne riconosce i diritti, si è pii anche verso i genitori, i figli, gli amici, la patria, verso tutto ciò che suscita rispetto: se si ammettono i loro diritti su di noi, si devono compiere i doveri che ne derivano; i rapporti in questione sono sacri.

GRAVITAS: dignità, la serietà, il senso delle proprie responsabilità, contrario della *levitas*/leggerezza l'incostanza, l'occuparsi di cose futili.

CONSTANTIA: fermezza dei propositi.

FIRMITAS: tenacia.

COMITAS: giovialità, affabilità.

DISCIPLINA: disciplina intesa come costante esercizio che porta alla fermezza di carattere.

INDUSTRIA: laboriosità, operosità.

VIRTUS: coraggio, valore.

CLEMENTIA: capacità di rinunciare ai propri diritti, mitezza.

FRUGALITAS: amore per le cose semplici.

SEVERITAS: severità, rigidità, soprattutto verso se stessi.

Questo progetto di vita, questo programma di comportamento degno di stima e ammirazione può essere sottoscritto anche ai giorni nostri non solo da chi intraprende il *cursus honorum*, cioè la carriera politica, ma da tutti noi? Noi crediamo di sì perché stimiamo che i valori che ci vengono proposti sono tutt'ora e quanto mai validi.

Maria Elena Dagnino

Un armatore genovese

Maura Stella

Se vi capita di andare per i carruggi di Genova riservate un po' del vostro tempo alla mostra su Raffaele Rubattino che si tiene a Palazzo S. Giorgio.

Rubattino, sì, proprio l'armatore delle navi "usate" da Garibaldi per l'impresa dei Mille.

Non fatevi spaventare dall'immagine paludata della statua di piazza Caricamento né dai vostri ricordi scolastici e, soprattutto, non riservate a questa mostra un tempo proprio risicato.

Vale, infatti, davvero la pena di leggere le note esplicative che accompagnano i documenti esposti in mostra. Sarà un po' come leggere un romanzo. Non manca infatti la nascita, da famiglia non certo tra le più importanti dell'epoca, nel Sestiere del Molo. Seguono gli alterni colpi di fortuna, i rapporti, talvolta poco chiari, con i grandi personaggi del suo tempo.

Bella la ricostruzione filmica dell'ultimo viaggio del bastimento Polluce, affondato nel Tirreno. Intrigante il discorso sul tesoro inabissatosi con la nave sui fondali del mare.

Non manca soprattutto, come nei migliori romanzi di appendice, anche una romantica ed audace

storia d'amore. E chi se lo sarebbe aspettato da quel signore così serio raffigurato nella statua di Piazza Caricamento? ...

La mostra resta aperta fino al 30 aprile, l'ingresso è libero e l'orario continuato (10-18), dal lunedì al sabato.



Sono passati 150 anni

Come siamo diventati oggi?

Su un tema come questo, sia che venga trattato da un punto di vista puramente storico, che in qualsiasi altro senso, si finisce per esprimere opinioni di carattere politico. Non sarebbe questa l'intenzione ma mi aiuta e mi potrebbe assolvere un episodio (commentato poi con un mio aneddoto) capitato parecchi anni fa, durante l'inaugurazione di un nostro anno accademico presso il Grand Hotel di Arenzano.

Dopo il discorso introduttivo, piuttosto corposo di contenuti, dell'allora presidente Unitre Filippo Lo Nigro, in cui per la prima volta si accennò brevemente alla politica. Quando Lo Nigro ebbe finito di parlare, venne ceduta la parola all'allora Sindaco Ambrogio, che, forse per assolvere o giustificare Lo Nigro, disse: *"Chi compra un chilo di pane fa politica"*.

Io presi spunto da questa semplice affermazione e subito dopo scrissi: *"Fra i presenti alcuni sono rimasti perplessi, altri si voltavano a destra e a sinistra per carpire il pensiero di altri, altri ancora si intuiva che non avevano capito o per distrazione o per il volume basso del microfono. Io rimasi tranquillo perché a casa mia sono più di trent'anni che il pane lo compra mia moglie"*.

Questo mio aneddoto piacque molto e fece sorridere divertito anche quel Maestro di ironia che è il Dott. Santini, nostro Docente fin dalla fondazione nel 1992.

Ho fatto questa lunga e forse inutile parentesi, per prendere tempo e dire che non parlerò di politica. Non parlerò neppure di storia, degli avvenimenti numerosi e cruenti capitati dal 1861, dall'unità d'Italia ad oggi. Lo lascio per capacità e competenza ai veri storici, che già ne parlano e ne parleranno nei prossimi giorni e mesi, tramite carta stampata e televisione. Ne faremo sicuramente indigestione, su alcuni fatti saranno d'accordo su altri no. Ci sono molti che dell'Italia riconoscono, ancora oggi, solo l'unità geografica.

Io vorrei limitarmi, se mi rimane lo spazio, ad esprimere alcuni pensieri sui cambiamenti e comportamenti sociali degli ultimi sessant'anni dopo la fine della seconda guerra mondiale.

Cambiamenti nel modo di vivere e di relazione che disorientano soprattutto le persone che oggi hanno più di sessant'anni. Tutte quelle persone come me delle quali mi piace dire: *hanno vissuto due vite*, quella dei nostri nonni e padri, che non erano molto dissimili, e quella di oggi che non ci appartiene ma che dobbiamo vivere.

Lo sfascio delle famiglie, la delinquenza giovanile, il vandalismo, il bullismo, la pornografia, "escort" a gogò (un nome elegante per non dire quello che sono), il culto sempre più accentuato dell'apparire, con i seni rifatti, i palestrati, la corruzione, i vergognosi esempi di molti politici, di qualsiasi colore essi siano (scusate ho dovuto dirlo), tutto ciò che vediamo e sentiamo ogni giorno alla televisione. Quale unità può essere?

Tutto ciò non ci piace, ma non mi preoccupa per me e per quelli come me, noi pur nelle privazioni del dopo guerra abbiamo conosciuto il vero lato umano, l'onestà, il rispetto delle regole, il rispetto per gli altri etc.

Mi preoccupa quello che lasceremo ai nostri nipoti. Che cosa deve capitare perché si ritrovi la strada giusta? Fin qui gli aspetti

negativi. Una cosa mi conforta, ci sono ancora molti giovani che non sono contaminati, mi ricordo le adunate oceaniche con il Papa scomparso dei ragazzi ai quali sapeva parlare e nei quali credeva. Mi ha confortato anche la lettura di una lettera di una ragazza, riportata sulla rivista Vanity Fair, ne riporto fedelmente un brano:

"Mi sento spaesata fra scandali, tribunali, politici e certe ragazze della mia età etc. L'immagine femminile che ne sta uscendo non è quella che siamo. Esigo che si parli anche di giovani donne che studiano, lavorano, fanno sacrifici, hanno ideali e valori. Ragazze che non vivono per diventare veline, letterine, schede, meteorine etc. ma avvocato, medico, mamme".

Termino con queste note di ottimismo che raramente mi appartengono. Avrei ancora molte cose da dire, ma le pagine del nostro giornale sono limitate...

Beppe Cameirana



Estate 2010: vacanze in Francia

Siamo al 23 giugno. Finalmente si parte!

Anche quest'anno il nostro Pier ci condurrà in una delle regioni più belle della Francia, la Dordogna. Già nei mesi precedenti ci aveva forniti di un programma che illustrava i percorsi e i siti che avremmo visitato. Era un programma intenso ed interessante.

Ci ritroviamo così in undici amici, vecchi e nuovi, due ci raggiungeranno in Francia. All'autogrill di Albenga inizia la nostra avventura.

Durante la prima tappa del nostro viaggio non perdiamo tempo e ne approfittiamo per "assaggiare" una delle meraviglie di Francia, la suggestiva grotta des Demoiselles. Durante la visita possiamo ammirare delle concrezioni che hanno per nome "il mantello regale", "la sala della mano", "la grande vasca", forme fantastiche e drappeggi magnifici. Infine si sbucca nella sala chiamata "la cattedrale", 52 metri di altezza, 80 di larghezza, 120 di lunghezza e, al centro di questa cattedrale, una stalagmite meravigliosa eretta sul suo doppio piedistallo, si presenta come una statua che riproduce la "Vergine col Bambino", nel candore immacolato della calcite.

Dopo questa bellissima pausa riprendiamo il viaggio e giungiamo verso sera alla nostra prima meta, Meyrueis. Il nostro albergo è modesto ma accogliente e appena sistemati ci rechiamo affamati al ristorante, dove ci accoglie una stupenda cena a base di pesce e sarà così anche le sere successive. Il giorno dopo ci attende la nostra prima escursione, la meta è il monte Aigoual. Si parte di prima mattina e dopo una piacevolissima camminata attraverso una foresta di pini e abeti si giunge in vetta. Il panorama è davvero notevole, tanto più che ci ha accolto una giornata limpida e soleggiata.

Altra bellissima escursione è nel programma del giorno dopo. Affrontiamo le Gorges du Tarn, il sentiero si presenta più impegnativo e corre tra le rocce e sotto le falesie a strapiombo sulla valle. Raggiungiamo, accompagnati da falchi e poiane che volano sopra di noi, il colle dei due canyon, dove ci fermiamo a consumare il nostro pranzo. Da lì si dominano le valli del Tarn e della Jontes. Spettacolo mozzafiato!

Il quarto giorno ci spostiamo a Montfort dove ci attendono gli amici di Torino.

Anche questa volta durante il trasferimento non ci lasciamo sfuggire la visita al villaggio di Conques, nascosto tra i dirupi dell'alta valle del Lot con la sua splendida abbazia che accoglie le reliquie di Sainte Foy.

Verso sera giungiamo al nostro albergo che si rivela un piacevole agriturismo immerso nel verde stracolmo di fiori e circondato da alberi di noci.

Ceniamo all'aperto e ci godiamo il fresco poiché durante il giorno la temperatura si è notevolmente alzata e purtroppo il caldo non ci abbandonerà più per tutta la nostra vacanza.



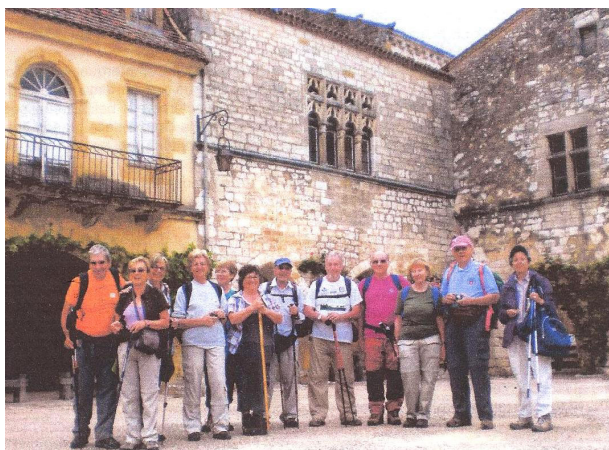
Abbazia di Sainte Foy

Il giorno dopo ci immergiamo nella vera Dordogna. La nostra prima escursione è a La Roque Gageac; al ritorno riusciamo a imbarcarci su una "Gabarre" (un barcone a fondo piatto che veniva utilizzato nel passato per il trasporto merci). Nel corso della navigazione possiamo ammirare i castelli di Castelnaud, Lacoste, Marqueyssac e, dopo averli ammirati dal fiume, la voglia di visitarli ci assale.

Nei giorni successivi visitiamo il castello "dimenticato" di Commarque, il castello di Losse, che domina il fiume, Vézère, con i suoi meravigliosi giardini e il suo arredamento in parte originario, e infine il castello des Milandes con la sua ricchezza di sculture esterne e la bellezza dei suoi giardini. Ma questo castello affascina anche perché dal 1937 è stato la dimora della grande Joséphine Baker. All'interno passando tra i lavori dell'artista, i suoi oggetti personali, i suoi bagni, i suoi profumi e la sua musica si respira un'atmosfera magica.

Anche le nostre giornate trascorrono in un'atmosfera gioiosa tra pranzi, risate, camminate, visite... ma le abbiamo insaporite anche con qualche animata discussione. Non ci siamo fatti mancare proprio nulla!

Usciti dai castelli scopriamo i bei borghi medievali dei dintorni, uno di questi è Domme, un bel villaggio che ospita un sito dei templari francesi. Nel 1307 in-



fatti furono imprigionati nella torre della porta che da loro ha preso il nome: uno dei più bei gioielli del Perigord. Vediamo poi il villaggio di Les Eyzies de Tajac posto tra le falesie e il fiume Vézère e infine visitiamo la stupenda Sarlat, città d'arte e di storia di una bellezza artistica eccezionale, e poi Rocamadour, villaggio che si trova sul percorso di Santiago de Compostela. È situato su tre livelli della falesia. Sul livello più alto è collocato il castello dal quale, tramite il percorso della Croce, si arriva al santuario costituito da una basilica e da un palazzo abbaziale. La famosa Vergine nera e alcuni dipinti del XII sec. invitano alla contemplazione e al raccoglimento.

Fra castelli e borghi scopriamo anche spettacolari grotte come quella di Padirac. Dopo essere scesi a 103 metri di profondità si inizia una passeggiata in barca su un ruscello sotterraneo. Uno spettacolo senza pari.

Però, manca ancora qualche cosa... ma certo un viaggio nella preistoria! E quindi eccoci alla famosa grotta di Lascaux con una straordinaria serie di affascinanti pitture policrome, a qualche chilometro dalla quale si trova il grande parco tematico sulla preistoria "le Thot". Poi visita al sito di S. Cristophe posto sulle falesie a picco sul fiume Vézère. È stato un rifugio imprevedibile per i nostri lontani antenati che qui vivevano 5000 anni fa.

Nei dintorni abbiamo fatto una visita al museo della preistoria, che è il più importante di Francia, per quanto riguarda l'uomo di Cro Magnon. Mentre gironzoliamo tra siti, musei, stradine, riusciamo anche ad ascoltare le dissertazioni filosofiche di Antonio e Luciano, le barzellette di Paolo, le rime di Giuliano, mentre ci gustiamo enormi e buonissimi gelati e qualcuno si sacrifica ad assaggiare il vino francese, anche se Paolo ha portato una scorta di bonarda. Veramente non si è capito bene, se è molto previdente oppure voleva portarsi un ricordo di casa.

Ultima tappa, la Provenza. Il nostro primo giorno in Provenza ci attende l'escursione al monte Ventoux.

Purtroppo per il gran caldo non saliamo né in bicicletta né a piedi ma vergognosamente in automobile, poi in vetta ci godiamo un bel panorama in una giornata di sole ma rinfrescati dall'immane vento, altrimenti perché si chiamerebbe Ventoux?

Visitiamo poi il villaggio di Roussillon e camminiamo sul sentiero dell'ocra attraverso le vecchie cave, pensate ci sono 32 gradazioni di ocra, insomma ocra per tutti i gusti! Infine giungiamo alla famosa Abbazia di Senanque e lì ci immergiamo nella lavanda. Quindi completiamo la giornata dedicandola al nostro grande poeta Petrarca con una passeggiata alla sorgente "dalle chiare fresche dolci acque".

Così siamo giunti al nostro ultimo giorno e ci si prepara al ritorno. Ancora una sosta ad Aix en Provence, percorriamo l'ampio viale costeggiato da caffè e ristoranti con le belle facciate di antiche residenze.

Intanto si avvicina l'ora di pranzo e Giuliano si ricorda il nome del ristorante dove l'anno prima avevamo pranzato bene verso Marsiglia.

Partiamo da Aix en Provence ma purtroppo dopo poco ci perdiamo e solo in cinque arriviamo al ristorante prescelto. Capita anche nell'era dei cellulari!

Ci ritroviamo dopo pranzo in autostrada all'autogrill dove ci separiamo; ci salutiamo felici per la bellissima vacanza, anche un poco tristi che sia finita ma con la speranza di ripetere questa bella esperienza. Dove?

Magari ancora in Francia: rimangono la Bretagna e la Normandia, altri luoghi incantevoli.

Un gruppo di amici di Pier Ravera





Fondo Mondiale per la Natura

Sezione di Arenzano Cod. L.I.11
Via Sauli Pallavicino, 33
16011 Arenzano (Ge)
Tel. 335/8180625
e-mail: arenzano@wwf.it

Sezione Regionale Liguria
Vico Casana 9/3 int. 9
16123 Genova
010-267312

Fare la spesa non uccidendo foreste e uomini!

Se siamo in tanti a fare acquisti responsabili, possiamo salvare le ultime foreste del pianeta. Ed anche salvarci. Ciao a tutti, Giancarlo Marabotti

2009 anno del clima, 2010 anno della biodiversità, 2011 anno delle foreste!

Confesso di averci creduto abbastanza, a quel summit di Copenaghen del 2009, che avrebbe potuto cambiare la storia, con tutti i paesi riuniti a parlare di clima e poi tutto scomparso in una nuvola di fumo.

Alla parola coraggio hanno preferito le parole "rimandare, oggi tocca a me guadagnare"! Per non parlare di quel new deal verde di Obama, annunciato alle elezioni, e che stiamo ancora tutti aspettando!

Confesso di averci creduto al grido "Salviamo la biodiversità" lanciato nuovamente dall'ONU nel 2010, restato inascoltato. Un anno che si chiude con un bilancio negativo per l'ambiente! Tragici disastri ecologici, un pianeta ferito dal petrolio, dagli incendi, dal consumo illogico del suolo.

Il nostro Bel paese tra alluvioni, rischi idrogeologici e cemento ha premiato il tutto con tagli profondi all'ambiente! Perché di fronte alla crisi economica si pensa sempre che l'ecologia freni l'economia quando in realtà è l'unica risposta possibile al futuro dell'economia!

Un fatto di cronaca per tutti: il parco (storico) nazionale dello Stelvio dal 1935 è stato declassato ad una gestione provinciale (quindi a speculazioni locali)!

Sembra quasi, dalle righe scritte sopra, che l'ambientalista sia un eterno sconfitto, un illuso, che lanci maledizioni inascoltate, e che dia solo fastidio! In realtà l'ambientalista è un sognatore.

E nonostante le sofferenze di un mondo che non ha a cuore il bene comune,

l'ambientalista continua a sperare, a lottare, sogna, guardando il mondo con occhi forse feriti, ma con mani in azione, pronte a portare a casa qualche piccolo successo per il pianeta! Ed è con questo spirito carico di speranza, che vuole far vincere le BUONE NOTIZIE sulle nefaste cronache, che vi proponiamo con forza il 2011, anno delle foreste!

Ci vogliamo credere e vogliamo impegnarci, noi andiamo diritti per la nostra strada ed offriamo soluzioni piccole alla portata di tutti! Ai grandi problemi guardiamo sempre a concrete soluzioni!

E se con il 2011 diciamo addio ai sacchetti di plastica che ci assillavano dal 1957, di lavoro per salvare le foreste ne abbiamo da fare!

Il WWF realizza ogni anno più di 300 progetti di conservazione dedicati interamente alle foreste, in 65 Paesi del mondo.

Conservare gli ecosistemi forestali vuol dire salvare una biodiversità straordinaria e garantire la vita delle comunità locali.

Le foreste sono parte integrante dello sviluppo sostenibile globale: le attività economiche legate ad esse influiscono sulle condizioni di vita di 1 miliardo e 600 milioni di persone in tutto il mondo; sono fonte di benefici a livello socio-culturale, oltre a, giocare un ruolo fondamentale nell'attenuare gli effetti dei cambiamenti climatici: dalle foreste dipende il nostro clima!

Inoltre, c'è da dire che rappresentano bellezza e godimento estetico in sé! La foresta amazzonica, del Congo, della Siberia sono musei a cielo aperto per tutta l'umanità!



Cosa possiamo fare noi ad Arenzano per salvarle?
Sono 13 milioni gli ettari di foreste naturali che ogni anno ci lasciano per sempre!

Il principale motivo: allevamenti bovini, prodotti di carta, mobili e arredi.

L'anidride carbonica prodotta per via della deforestazione è maggiore di tutti i treni, le auto e gli aeroplani del mondo messi insieme.

Il modo per evitare di partecipare a tutto questo, è acquistare solo prodotti certificati secondo gli standard del **Forest Stewardship Council (FSC)**. (www.fsc-italia.it)



Ecco il Marchio che ci assicura che la CARTA, (quaderni, prodotti per la casa), il LEGNO (parquet, arredi) sono stati tagliati in modo sostenibile!

Se non vuoi che quel rotolo uccida foreste e uomini compra solo:

CARTA IGIENICA	Coop Vivi Verde Grazie Lucart AS (Schlecker) Carrefour Ecoplanet Esselunga Riciclata Ecolabel
ASCIUGATUTTO	Coop Vivi Verde Grazie Lucart Esselunga Riciclata Ecolabel AS (Schlecker)
TOVAGLIOLI	Coop Vivi Verde Grazie Lucart
FAZZOLETTI	Coop Vivi Verde Grazie Lucart Carrefour Ecoplanet
CARTA UFFICIO/ SCUOLA	Riciclata senza cloro oppure prodotto FSC



LEGNO Sì (sempre certificato FSC)

Robinia
Faggio nazionale
Abete nazionale
Pino nazionale
Castagno nazionale
Larice nazionale
Noce nazionale
Frassino
Ciliegio americano
Betulla
Acerò
Douglas
Cirmolo

LEGNO NO!

Ramino
Afrormosia
Doussié
Red cedar
Ayous - Samba
Mogano
Cabreuva Dorada
Teak
Merbau
Meranti, Balau
Bangikrai
Azobè, Moabi
Iroko, Framiré

Buona spesa a tutti!

Gabriele Vallarino



via San Giobatta 13
16011 Arenzano
tel/fax 010.9111114

Un Progetto per "i Giovani di ieri"

È grazie alla Fondazione Carige che alcune Associazioni di Arenzano e Cogoleto hanno cominciato a realizzare un progetto che non si fermerà ma che avrà la possibilità di diventare un investimento sul territorio in favore dell'arte e della cultura.

Si chiama **"Vegi moderni"** il progetto che vede capofila Auser Arenzano e Cogoleto, Spi Arenzano e Cogoleto e l'Associazione Gala di Cogoleto.

L'iniziativa ha il compito ambizioso di creare una rete che nel futuro potrebbe diventare il cuore dell'arte del ponente genovese.

Lo slogan è semplice ma d'effetto perché ha già coinvolto parecchie persone di tutte le estrazioni culturali: *"Che tu sia un professionista o un creativo ti invitiamo a realizzare con noi un grande evento per dipingere, fotografare scrivere e a passare giornate in armonia presso le sedi Gala, Auser e Spi"*.

Chiunque parteciperà a questa iniziativa sarà libero di realizzare e improvvisare quello che desidera. La pittura, la fotografia, la poesia e la narrativa saranno gli strumenti con i quali si potranno fare altre cose: incontri con personalità diverse, conoscenza di altre realtà culturali, nuove relazioni ecc.

La pittura, così come la poesia, è un'amica, una compagna a cui affidare i propri pensieri. Le opere che saranno realizzate in questo contesto dovranno essere come un atto d'amore per un progetto d'amore.

Una commissione giudicherà gli elaborati per premiare quelli particolarmente ironici e brillanti. Non solo ma per quanto riguarda la pittura è stato costruito "il tavolo delle idee", un massiccio cavalletto sul quale

sono stati arrotolati parecchi metri di tela, dove gli artisti potranno dipingere un'opera in piena libertà. Verrà arrotolata man mano che le opere saranno eseguite e alla fine, una volta aperta, sarà un lungo striscione. A questo punto sarà organizzata un'asta per la vendita delle opere, che potranno essere vendute anche a pezzi, tagliando appunto la tela.

Il ricavato dell'asta benefica andrà ad aiutare persone anziane del territorio di Arenzano e Cogoleto

con gravi problematiche.

La conduzione della parte organizzativa del progetto è affidata alla disponibilità di volontari del Gala, dell'Auser e dello Spi, grazie ai quali il progetto sta andando avanti, anche per merito dell'impegno di Sara Cerminara, Presidente del Gala, Carla Cerruti, Presidente dell'Auser di Cogoleto, e Marisa Carrea, Presidente

dell'Auser di Arenzano, senza dimenticare Bartolomeo Tortarolo dello Spi Arenzano-Cogoleto, delegato dal segretario Domenico Testini a coordinare i lavori del progetto.

Una grande festa finale concluderà la prima parte alla "Taverna di Messer Boccaccio", con una damigiana di vino e focaccia per tutti, insieme alla Compagnia Teatrale Miagoli e alla chitarra di Lara Tortarolo.

Affinché questo progetto abbia un seguito, come è nell'ambizione di chi l'ha creato, sarà necessario che altre associazioni si uniscano e rafforzino la rete, perché solo con l'impegno e la collaborazione costante di tutti e il sostegno degli Enti istituzionali riusciremo ad arrivare a tagliare i traguardi che insieme ora ci siamo prefissi.

Marisa Carrea



Un gruppo di persone che aderiscono al progetto Vegi moderni



A.V.O. - AR.CO.

Associazione Volontari Ospedalieri di Arenzano e Cogoletto

Sono Rosa Anna Princi, Presidente dell'Associazione Volontari Ospedalieri - Onlus i cui volontari/e prestano servizio ad Arenzano presso l'Ospedale "La Colletta" e a Cogoletto presso la "Fondazione N. Baglietto", ormai da oltre venti anni, sempre stimati e ben voluti da entrambe le strutture e dagli operatori in esse presenti.

Cosa sia l'Associazione Volontari Ospedalieri penso sia già noto, atteso che i Volontari AVO operano in circa 240 sezioni (siamo oltre 27.000) sull'intero territorio nazionale da oltre trent'anni.

Le nostre peculiarità sono: la gratuità della prestazione, l'indipendenza (cioè l'assenza totale di interessi o ideologie di parte), l'autonomia (cioè libera scelta delle modalità organizzative), la qualificazione del volontario (cioè l'esigenza della formazione per offrire un "servizio" veramente efficace), la continuità (cioè la regolarità di presenza e partecipazione del servizio), la laicità.

Cosa fanno i volontari A.V.O.? Si dedicano gratuitamente e disinteressatamente per due ore e mezzo alla settimana al servizio dei malati e/o degli anziani, dando loro calore e simpatia, necessari per superare e rendere meno penosa la sofferenza e la solitudine.

I volontari coadiuvano anche il personale paramedico in piccole incombenze: somministrazione del pasto per coloro che non sono autosufficienti o sono costretti a stare a letto, accompagnamento dei pazienti alle funzioni religiose, accompagnamento dei pazienti non deambulanti o in carrozzina... etc.

Per informazioni e/o prenotazioni:
 AVO - AR.CO.
 Piazza Martiri della Libertà - Torre dello Scalo
 16016 Cogoletto
 Aperto: martedì e giovedì - dalle h 16 alle h 18
 Tel: 338 1178652 - 339 6073586 -
 010 9125237 - 010 9183931
 E-mail: rosaprin@libero.it



Nel dicembre scorso è terminato il 20° Corso di formazione di base per volontari, con la partecipazione di parecchi aspiranti. Dopo l'esame/colloquio ben undici sono passati e sono stati ammessi al servizio: sei presso l'Ospedale La Colletta di Arenzano e cinque presso l'Istituto Baglietto di Cogoletto.

Questi nuovi arrivi sono, per la nostra Associazione, molto preziosi poiché vanno a rimpinguare le disponibilità di presenza nei reparti, prendendo il posto di coloro che, o per problemi di salute o per problemi familiari, hanno dovuto lasciare.

Rivolgo - da questa pagina - un affettuoso augurio ai nuovi volontari/e per il servizio che stanno per intraprendere e, con l'occasione, invio un caloroso grazie ai volontari/e che hanno dovuto lasciare il servizio ma che sono sempre nel nostro cuore.

Un caro saluto a tutti.

RosaAnna Princi

Solidali nel dolore

*Chi partecipa al tuo piacere
 ma non al tuo dolore
 perde la chiave
 di una delle sette porte
 del paradiso.*

*Puoi dimenticare la persona
 con cui hai riso,
 mai quella
 con cui hai pianto.*

*Kahlil Gibran
 Le parole non dette*





Centro Storico Töre Di Saraceni

Piazza XXIV Aprile - 16011 Arenzano - tel. 338.7713935

Attività dell'associazione: Tutela delle tradizioni arenzanesi. Pubblicazione di un giornale sociale ad argomento storico e culturale. Organizzazione di mostre, cene sociali. Corsi di genovese presso le scuole.

Il fantasma del Castello Pallavicino



Due preti esorcisti in missione speciale ad Arenzano!

Correva l'anno 1702.

Portando in due bauletti di zinco gli arredi sacri: acqua benedetta, il vino della messa, l'olio santo, l'incenso, arrivarono al castello. Era inverno. Pesante e

fitta, quel giorno cadeva la pioggerellina: pioggia fine e deprimente. Il chiarore delle giornate era più corto, il buio delle notti più lungo.

I due esorcisti erano stati inviati dall'Arcivescovo genovese per accertare ciò che accadeva nel castello di Arenzano, di proprietà della famiglia Pallavicino. Il marchese Tobia lo aveva acquistato nel XVI secolo. I due preti avevano avuto notizia, della fama del castello, nera e sinistra, dalla Curia di Genova.

Veniamo ai fatti.

Alla fine del 1600, era morto il vecchio marchese, dopo il corteo funebre, i discorsi interminabili vicino alla tomba e le messe di suffragio, si ebbero le prime strane manifestazioni. Urla notturne terrorizzavano gli abitanti del castello, ma altri fenomeni apparivano di giorno e di notte.

Nelle strade del "borgo" di Arenzano i maldicenti dalle lingue viperine, che non avevano rispetto per i morti, sussurravano che la causa di tutto era lo spettro del marchese Tobia, morto senza confessione. Era il suo fantasma, che, alla notte, passava attraverso le stanze del castello, urlando.

Gli altri fenomeni misteriosi, oltre le urla notturne, erano: una luce molto forte, a forma di occhio luminoso, che nel cuore della notte appariva, in una delle numerose stanze da letto, e l'orribile strega che appariva nell'armeria del castello (in quel tempo il ca-

Dall'archivio di Pericle Robello

stello aveva un'armeria, la sua costruzione, infatti, risale al XIII secolo).

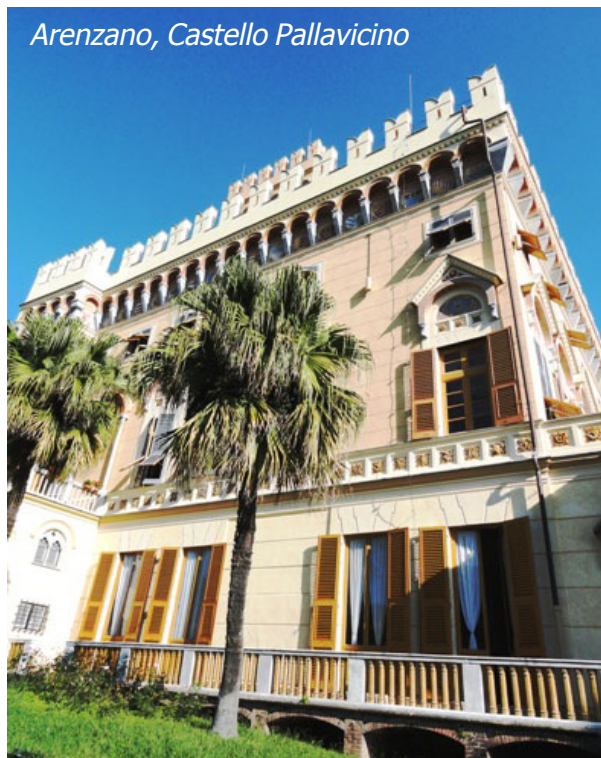
I due esorcisti, appena arrivati, si ritirarono nella camera da letto, dove appariva la luce misteriosa e iniziarono il loro lavoro contro le potenze delle tenebre.

Prima dell'esorcismo chiesero all'attuale proprietario di rimanere seduto nel vestibolo, con la porta aperta, per tutto il tempo che durava l'operazione sacra.

Così pregarono (cfr. FRANCESCO MARIA GUACCIA, *Compendium Maleficarum*, Einaudi Torino, 1922):

"Onnipotente e benignissimo Iddio, dal quale ogni bene nasce ed acquista forza per ottenere risultati sempre migliori, per intercessione della gloriosa Vergine Maria e di tutta la milizia celeste, concedi, t'im-

Arenzano, Castello Pallavicino



ploriamo, che quanto ci accingiamo a fare, a gloria tua e a scorno dei demoni, ci riesca, grazie al dono eterno della tua paterna sapienza, di condurlo a buon termine.

Per Cristo Signore.

Nel nome della Trinità Santissima, Padre, Figlio e Spirito Santo. Amen

A me esorcista e indegno servo della Santa Apostolica Chiesa Romana, è stato concesso potere su serpenti e scorpioni, su aspidi e basilischi, su leoni e draghi, in virtù della Beata Vergine Maria, dello Arcangelo Michele e di tutti i santi”.

I due esorcisti dopo aver benedetto la stanza e bruciato l'incenso, continuarono:

“Ordiniamo di cessare immediatamente e di non ardire molestare, affliggere, vessare qualcuno, per mezzo di maghi, donne vampiro, streghe, stregoni, spettri”.

Alla parola “spettri”, improvvisamente una potente folata di vento, uscì dalla stanza dove i due esorcisti stavano pregando. Scese dalle scale e da quel giorno, anzi da quell'ora, cessarono completamente, nel castello, le apparizioni diaboliche.

Per non dimenticare

Tenente Cappellano Vallarino Giuseppe

Il Gruppo degli Alpini di Arenzano è intitolato a Padre Eugenio Giuseppe Vallarino, che era nato ad Albenga nel 1914 da genitori arenzanesi, Giacomo e Angela Briasco, ed aveva preso i voti nell'ordine dei Frati Minori, a Voltri.

Con il grado di Tenente Cappellano del Btg. Pieve di Teco della Divisione Alpina Cuneense partecipò con i suoi alpini prima alla campagna sul fronte greco-albanese e poi a quella sul fronte russo, dove le temperature si aggiravano tra i 30 e i 40 gradi sottozero. Il 28 gennaio 1943, dopo 200 km di una

tragica ritirata nella gelata steppa russa, fu catturato insieme ai resti del suo battaglione nei pressi di Valniki.

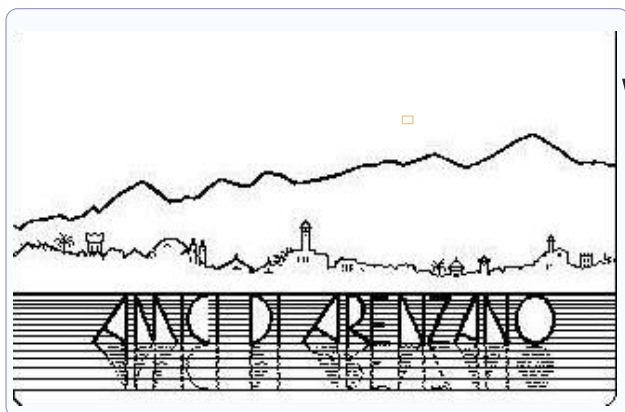
Morì dopo atroci sofferenze per i patimenti sofferti e il congelamento degli arti, nel campo di Oranki, tra Mosca e Gorki, intorno al 15 marzo 1943.

Le testimonianze di coloro che scamparono alla morte permisero di conoscere il coraggio, la forza d'animo e la serenità con cui si prodigò fino all'ultimo nell'assistenza fisica e spirituale dei suoi alpini. Nel 1949 gli fu conferita la Medaglia d'Argento al Valor Militare.

*“Dio fu con loro,
ma gli uomini
furono degni di Dio”
Don Carlo Gnocchi,
prete e alpino*



Celle Ligure, 15 ottobre 2010: intitolazione di un'aula delle Scuole Medie “Giuseppe Riso” al Tenente Cappellano Vallarino Giuseppe. Alla cerimonia ha partecipato il nostro Pericle Robello.



ASSOCIAZIONE "AMICI DI ARENZANO"

Via Sauli Pallavicino, 33
16011 ARENZANO GE

e-mail: AmiciDiArenzano@libero.it

L'Associazione AMICI DI ARENZANO, costituita nel 1994, ha lo scopo di concorrere alla tutela ed 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.

In occasione del 150° anniversario dell'Unità d'Italia abbiamo pensato utile ripubblicare una poesia di Luigi Mercantini, scritta sulle alture di Arenzano e ritrovata nel 2003 da un nostro socio tramite una ricerca in collaborazione con il sistema bibliotecario.

Un'ora sulla montagna

Luigi Mercantini, da annoverare tra i più conosciuti rappresentanti della poesia lirica di ispirazione patriottica, scrisse la poesia che proponiamo subito dopo la famosissima "La spigolatrice di Sapri" (*Eran trecento, eran giovani e forti, e sono morti!*...) durante il soggiorno con la famiglia ad Arenzano.

L'anno successivo, a Genova, conobbe Giuseppe Garibaldi, che gli chiese di comporre un inno patriottico: nacque così "La canzone italiana", molto più nota come "Inno di Garibaldi" (*Si scopron le tombe, si levano i morti!*).

Ecco il testo integrale della poesia *Un'ora sulla montagna*, dai *Canti* di Luigi Mercantini, Arenzano, 20 settembre 1857:

*Per sentieri ombrati e molli,
sotto i rami degli ulivi,
d'Arenzano i verdi colli
ho saliti in sul mattin.
Tra le frane e i selci acuti
or mi affanno in su l'altura:
monta il sole e quest'arsura
fa più aspro il mio cammin.*

*Stanco piede, affretta il passo,
ché lassù fa ombra un sasso.*

*Più mi levo all'Appennino,
più la valle in giù si chiude:
da Savona a Portofino
largo e tondo gira il mar.
Par di qui tutto un zaffiro
e le spiagge orli d'argento:
fumo a liste, vele al vento:
quanto è bello il nostro mar!*



*Stanco piede, affretta il passo,
veggo già l'ombra del sasso.*

*E tu là pur sempre altera siedì,
o Genova, nel mezzo:
e sull'arco alla Riviera
il tuo faro veglia ancor.
Così immoto il tuo Colombo
su la poppa stava eretto:
così baldo il giovinetto
di Portoria nel furor.*

*Stanco piede, or tieni 'l passo,
ecco qui l'ombra del sasso.*

*Tutto aperto all'occidente
chi ti pose in queta vetta,
tutto chiuso all'oriente,
ai trioni e al mezzodì?
Né pastor, né viandante
mai quassù si aggira o arresta:
di', talor la irsuta testa
viene il ladro a posar qui?*

*Ma tu intanto, o corpo lasso,
ti riposa a questo sasso.*

*Tu che ieri per la via
supplichevol mi dicesti:
- Per non gire in Lombardia
disertai dieci anni fa -
Sciagurato! E tu la notte
Forse dormi 'n questa cima?
Oh! Mal venga a lui
che prima fece a te la carità.*

*Non ha pace il corpo lasso,
nemmen dentro a questo sasso.*

*Che silenzio!
Pei burroni manco il murmure d'un rivo!
Quassù taccion tutti i suoni
che la terra manda al ciel.
Sol mi accorgo della vita,
ch'odo il batter del cor mio
e dentr'esso il favellio
d'ogni imagin più fedel.*

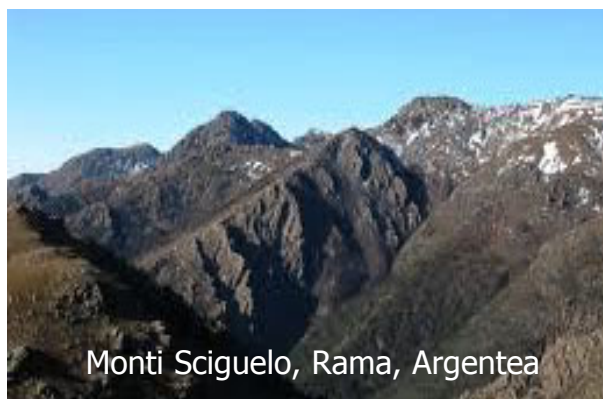
*Dolcemente il corpo lasso,
or si posa a questo sasso*

*Ma se un anno, pur un anno
viver solo io qui dovessi,
queste immagini
che stanno così vive dentro al cor;
forse anch'esse a poco a poco
di parlarmi avrian cessato!
Fin dal core abbandonato
io sarei più io allor?*

*Oh! allor forse il corpo lasso
sarìa pari a questo sasso!*

*O fratelli! A voi cui sola
è compagna la catena,
cui né sguardo né parola
mai, più mai non consolò,
da quanti anni, e sempre invano,
voi cercate un caro aspetto!
Io discendo, e tosto al petto
il mio sangue abbraccerò!*

*Se poteste il corpo lasso
posar tutti a questo sasso!*



Monti Sciguelo, Rama, Argentea

*Oh! qual canto di lontano
suona dietro a quella balza?
Che dolcezza un canto umano
Dov'è muto ogn'altro suon!
Mal diss'io che qui silenzio
si farìa persin nel core:
montanaro, un novo amore
mi spirò la tua canzon.*

*Ma tu forse or volgi il passo,
più non t'odo dal mio sasso.*

*Così tacita e deserta
più non parmi or questa cima,
come quando fuor dell'erta
qui fermava il mio cammin,
dove più della marina
non udìa mormorar l'onda,
né più mover ramo o fronda,
morogelso, ulivo o pin.*

*Vaghe alucce or alto or basso
van ronzando intorno al sasso.*

*Pei sentier, che il dorso ai monti
segnan là sino alla vetta,
il sudor di quante fronti
ogni giorno stillerà!
Affannato il legnaiolo
con la scure in su le spalle
di là torna alla sua valle
quando bruno il ciel si fa:
ed io qui rattenni 'l passo,
e cercai l'ombra d'un sasso.*

*Il sollecito villano
che pel fien della giovenca
dalle vigne d'Arenzano
là notturno ancor salì,
con gran fascio in su la schiena
molle, ansante e curvo e scalzo
corre giù di balzo in balzo
pria che tutto muoia il dì.*

*Per salir quassù già lasso
io riposo a questo sasso.*

*Ma se al piè delle montagne
gli occhi aguzzo ai primi clivi,
veggo ai boschi e alle campagne
uno e un altro casolar.
Colaggiù la villanella forse
or l'erbe taglia al prato,
e l'ignudo pergolato
mesta fermasi a guardar.*

*S'io laggiù lo sguardo abbasso,
non è più sì ermo il sasso.*

*Là a man manca in quel villaggio,
sul pendio d'una pineta,
scintillar del sole al raggio
veggo i vetri d'un balcon.
Ah! son chiusi! quest'autunno
là il buon vecchio non si affaccia
con le tremole sue braccia
appoggiato ad un baston!*

*Or che a Lerca il guardo abbasso
c'è una lagrima sul sasso.*

*O Giancarlo! e tu sereno
ier con l'ultimo sorriso
pei cipressi di Staglieno
hai lasciato il tuo giardin.
Quanto amor del bel paese
nell'avel con te portasti!
Sul morir tu ripensasti l'alpe,
il mare e l'Appennin.*

*Or che a Lerca il guardo abbasso,
c'è una lagrima sul sasso.*

*O ridenti giovinetti,
questo amor del bel paese,
dite, accende i vostri petti
come al vecchio in sul morir?
O vi piaccion piume e olezzi
più che antichi e nuovi carmi,
più che bronzi e tele e marmi,
più che il sol dell'avvenir?*

*Ciò pensando, il volto abbasso,
e ho vergogna fin d'un sasso.*

*Addio, vette d'Appennino,
giu mi chiaman voci amate:
da Savona a Portofino
io riveggo intorno il mar.
Pare ancor tutto un zaffiro
e le spiagge orli d'argento:
fumo a liste, vele al vento:
quanto è bello il nostro mar!*

*Riposato è il corpo lasso:
addio, monti; addio, bel sasso!*



Panorama di Arenzano
dal Monte Beigua

Per inciso, è ancora da Arenzano che così scrive, il 2 ottobre 1857, al colonnello Livio Zambeccari con cui aveva combattuto contro gli Austriaci nel 1949, deprecando le discordie tra i partiti:

Che sarà di noi, caro Zambeccari? Siamo una gran canaglia! Ecco il malanno: eppure, sarebbe sì lieve cosa andar d'accordo, sacrificando tutti una parte almeno delle nostre ambizioni sull'altare della Patria, e allora quei maledetti Austriaci se ne andrebbero! Perdio, che cosa dura è questa!

Mia moglie è nativa di Milano, ed ha là la sua famiglia che da due anni e mezzo non ha riveduto, specialmente il vecchio padre. Quest'anno aveva tutto disposto per andare in settembre: ottiene il passaporto piemontese, e il Console austriaco le nega il visto, perché è moglie mia.

So io bene che il mio nome è segnato a Milano nel libro della Polizia, e ciò mi onora, ma che colpa ha mia moglie verso di loro, che le negano di andare a rivedere il vecchio padre? certo i nostri figli cresceranno con un odio santo nell'anima...

Sono passati oltre 150 anni, non ci sono più gli Austriaci, ma anche oggi sarebbe sì lieve cosa andar d'accordo, sacrificando tutti una parte almeno delle nostre ambizioni sull'altare della Patria!



1861 > 2011 >
150° anniversario Unità d'Italia



Accademia Musicale Teresiana

La segreteria è aperta tutti i giorni dalle 15.00 alle 18.00. Villa Maddalena, Via Terralba 75, Arenzano
 www.accademia-teresiana.org Tel/Fax: 010.912.42.33,
 indirizzo mail: accademia.musicale@libero.it

MARZO IN MUSICA DELL'ACCADEMIA MUSICALE TERESIANA

Concerto di Carnevale

Ensemble Strumentali degli allievi e dei
 docenti dell'Accademia Musicale
 Teresiana

Domenica 06 Marzo 2011 ore 16:30

Auditorium del Santuario

"Gesù Bambino di Praga"

Arenzano

* * * * *

INGRESSO LIBERO

* * * * *

inoltre.....i docenti e collaboratori
 proporranno.....

"Il Carnevale degli Animali" e

"Pierino e il lupo"

per le classi della scuola primaria di
 Arenzano - Cogoleto - Lerca

Lunedì 07 Marzo - Mercoledì 09 Marzo ore 9:30

Auditorium Santuario Arenzano

Venerdì 11 Marzo ore 9:30

Auditorium Berellini - Cogoleto

Buon Carnevale!





Ricette risorgimentali

Edda Sinesi

Volete festeggiare il 17 marzo - 150° anniversario dell'Unità d'Italia - con un menu tutto risorgimentale, dal primo al dolce?

Le ricette sono tratte dal volume "Garibaldi a tavola" di Clelia Gonella.

Risotto Garibaldino

Dopo aver lavato la quantità desiderata di cozze e vongole, disponetele in una padella a bordi alti e fatele aprire a recipiente coperto. Lavate un buon numero di gamberi, sgusciateli e fate bollire i gusci in mezzo litro d'acqua per mezz'ora.

Unite in una ciotola seppioline, cozze, vongole e la polpa di gamberi. Fate soffriggere in olio abbondante dell'aglio, del prezzemolo, del peperoncino e del basilico finemente tritati e unite del riso che farete tostare per qualche minuto, per poi bagnarlo con del vino bianco fino all'evaporazione.

Ora aggiungete i frutti di mare, le seppioline e la polpa di gamberi e salate. Nel frattempo unite l'acqua dei gusci di gamberi e quella di cottura di vongole e cozze, filtrando bene il tutto. Con questo brodo terminate la cottura del risotto.

Stoccafisso alla garibaldina



Ingredienti

2 kg di stoccafisso ammollato, una grossa cipolla, 500 g di pomodori maturi, 50 g di acciughe salate, disliscate e ben lavate, abbondante prezzemolo e aglio tritati - olive in salamoia - olio - sale - pepe.

Preparazione

Per questo piatto, molto importante è la preparazione dello stoccafisso, che non andrebbe mai comprato già ammollato, come si usa fare ora per risparmiare tempo e lavoro.

Lo stoccafisso secco va innanzi tutto battuto a lungo con un grosso bastone di legno. Evitare il martello che sbriciolerebbe le fibre del pesce.

Dopo averlo battuto si mette a bagno, cambiando l'acqua spesso per circa due giorni, poi va pulito, liberato della pelle e la polpa dalle lisce. Sbriciolato e ben pulito si procede alla cottura.

Si prepara un battuto di cipolla e si mette sul fuoco con abbondante olio. Quando la cipolla ha preso colore si mettono lo stoccafisso e il pomodoro, possibil-

mente fresco, tritato grossolanamente e si lascia cuocere a fuoco lento. A metà cottura aggiungere un tritato di prezzemolo, aglio e acciughe. Continuare la cottura, deve cuocere in tutto circa tre ore. Mezz'ora prima di portarlo a tavola aggiungere le olive in salamoia.

La Torta di Mazzini



Era il dolce prediletto da Mazzini, che nel 1835, dall'esilio svizzero, ne inviò la ricetta, con un'affettuosa lettera, alla madre Maria Drago, come si legge nel volume 'Provincia Risorgimentale'.

Mazzini scrive alla madre: "... Eccovi la ricetta di quel dolce che vorrei faceste e provaste, perché a me piace assai..."

E prosegue trascrivendo "alla meglio, perché di cose di cucina non m'intendo, ciò che mi dice una delle ragazze in cattivo francese.

Pestate tre onces di mandorle, altrettante di zucchero. Sbattete il succo d'un limone e due tuorli d'uovo, montate a neve gli albumi e mescolate il tutto.

Unta di burro una tortiera, mettete sul fondo pasta sfoglia, sulla quale verserete il miscuglio suddetto. Zuccherare e mettere in forno".

Il Bicerin di Cavour

La conclusione di un pranzo simile non può che essere il Bicerin, la bevanda preferita da statisti come Cavour (tanto che ancor oggi qualcuno lo chiama "bicerin 'd Cavour").



La ricetta della deliziosa bevanda a base di cioccolata, caffè, panna e latte, che si serve in calici di vetro per osservarne la sfumatura di colori, è custodita gelosamente in segreto, ma con materie prime di altissima qualità possiamo anche noi metterci alla prova. La ricetta sul prossimo Noi...

Ma era solo un gatto!

Queste poche righe costituiscono uno sfogo per quanto è accaduto il giorno 19 ottobre, con cui ho voluto dare corpo alla serie di sensazioni che, come una fucilata, attraversano il tuo cervello quando vieni messo di fronte alla morte improvvisa di qualcuno che ti è caro.



dello scuola-bus e del pulmino della Comunione e vi è una zona (isola ecologica) per la raccolta dei rifiuti, pertanto numerose persone (compresi bimbi, giovinetti e anziani) potrebbero essere vittime di incidenti.

Attenti! Qui non si tratta "solo di un gatto...".

In Pineta qualcuno, correndo ben oltre il limite dei 30 Km previsto dal regolamento, ha ucciso la mia gattina.

Qualcuno commenterà: "Ma è stato un incidente".

Un altro dirà: "Ma era solo un gatto".

Attenti! A mia volta vi dico che ogni giorno, in Pineta, incoscienti patentati corrono per le sue strade, come se fossero a Monza o a Le Mans, certi dell'impunità perché in essa non hanno autorità i vigili urbani.

Proprio la mattina in cui è stata uccisa la mia gattina una signora, al volante di una Mercedes, all'altezza del mio giardino, sfrecciava rischiando di investire mio marito. Ad un gesto di invito alla prudenza la signora in questione rispondeva sbuffando. Eppure nel tratto in questione sono posizionate le fermate

La Pineta ormai ha cambiato destinazione, da quartiere prevalentemente turistico è diventata, in larga parte, residenziale. Le mie parole trovano conferma nel fatto che si sta creando, non a caso, anche il problema del parcheggio, tipico di tali aree.

A tale problema vogliamo aggiungere anche quello degli incidenti.

Vogliamo creare anche ad Arenzano una sotto sezione dell'associazione "Parenti delle vittime della strada"?

Parlando di tutto ciò con qualcuno mi sono sentita dire "Ma cosa vuoi? Non essendoci controlli, anche io in Pineta vado ben più forte di come andrei in paese dove i vigili potrebbero darmi una multa".

Lascio a voi ogni commento.

Dedicato a Ketty



*Avevo una gattina dagli occhi blu.
Sono uscita dal cancello, la mia gattina era lì.
Avevo una gattina dagli occhi blu
sono uscita dal cancello, era lì: sdraiata.
Avevo una gattina dagli occhi blu,
dolce, gioiosa, tenera.
Saltava da un ramo all'altro dell'albicocco.
Sono uscita dal cancello
era lì: sdraiata.
Avevo una gattina dagli occhi blu.
Era felice. Ero felice.
Avevo una gattina dagli occhi blu.*

*Oggi 19 ottobre, Pineta di Arenzano.
Chissà dove correvi ignota falce
dalla forma di automobile.
Avevo una gattina dagli occhi blu.
Occhi blu di fiordaliso
Occhi blu di cielo sereno.
Occhi blu come di bimbo.
Oggi 19 ottobre, Pineta di Arenzano
sono uscita dal cancello,
la mia gattina era lì,
ma i suoi occhi non sono più blu.*

Maura Stella

La moda di Roberta

Gonne a ruota, giacche "couture" e abiti da sera, il gusto ritorna alle atmosfere chic della sartoria, sarebbe a dire che dovremmo imparare a scegliere, tra tutta quella massa uguale che troviamo nei negozi un po' banali, quelle cose che assomigliano ad un capo di sartoria di buon taglio.

Pezzi ispirati ad un buon guardaroba da poter portare in ogni momento e ovunque.

Possiamo poi riguardare nel nostro armadio perché troveremo senz'altro le gonne un po' a campana, languettes che avevamo smesso da tempo. Portiamole con un top "bustier" e una giacchetta di lanetta leggera se possibile tutto tinta su tinta, come da disegno, che è reso più elegante da un "bustier" di raso, come i polsi della giacca: il tutto in blu notte!

Nonostante le tante voci circolanti, il viola con le sue sfumature fino al blu (come da disegno) resiste ancora!

Bianco integrale per lui e abiti "lingerie" per lei: queste sono le linee guida di primavera-estate degli stilisti che cercano idee nuove ed invece ritornano un po' all'antico, a quando gli uomini si vestivano di bianco!

È passato parecchio tempo e le linee sono cambiate, ma eccoci ancora qui!

Ritorniamo a qualche suggerimento per noi tutte! Va bene un look maschile ma con dettagli femminili, così da essere elegantissime.

Pantaloni con risvolto, camicia bianca (magari con "jabot") e gioielli sobri. Poi potremo cambiare il nostro tubino o "tubone" (sempre quello che abbiamo nell'armadio) applicandovi balze di seta e indossandolo con collana classica e sandaletti con tacco.

E, poiché oggi si passa con disinvoltura dal lavoro agli impegni, bisogna inventarsi un mix furbo che, con pochi cambi e aggiustamenti, ci permetta di non perdere tempo.

Possiamo abbinare sportivo con elegante, per esempio mettere bottoni di strass su giacche scozzesi o camicette con pizzi e trine con gonne a pieghe (di tweed per esempio), gonne di voile con giacche sportive ecc. ecc... tutto è permesso!



Se abbiamo voglia comunque di sentirci "alla moda" non dobbiamo necessariamente seguire i dettami delle pagine dei giornali, basta abbinare alle consuete "mise" un paio di scarpe un po' più ricercate o una borsa elegante stile anni 50.

Bastano un paio di accessori ed il gioco è fatto! E poi trucco invisibile: poco fard rosa e un po' di mascara e tanta tanta crema idratante per proteggere la pelle!

Prepariamoci per l'estate!!
Ciao, ciao...

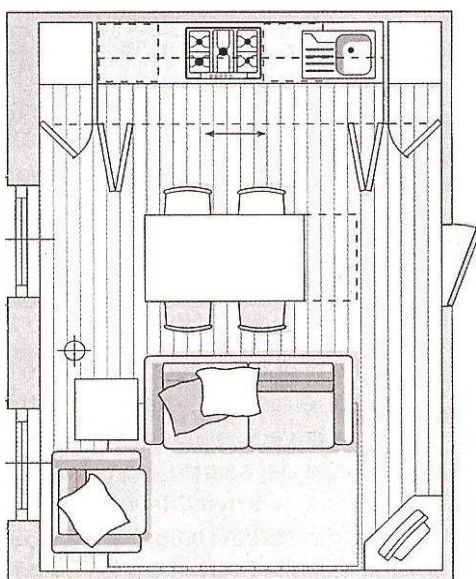
Roberta Campo



L'angolo di Marilina

a cura di Marilina Bortolozzi

- D. Abitiamo in un piccolo appartamento con una sola camera da letto. Mio figlio sta crescendo e avrebbe bisogno di uno spazio tutto suo. Trasformerei l'attuale cucina in una cameretta per lui. Avrei la necessità di creare un angolo cottura nel soggiorno. Ti chiedo, quindi, un consiglio per ottimizzare le varie funzioni nel soggiorno nella nuova configurazione.
- R. Le dimensioni del soggiorno consentono di ricavare la zona cottura lungo il lato minore lasciando molto spazio tra salotto e pranzo. In una nicchia da cm. 270 x 100 si inserisce una cucina completa realizzata su misura. Per non lasciare l'angolo cottura a vista, la nicchia si può chiudere con due porte a soffietto. Ai lati della nicchia ci stanno anche due armadi a muro per scope e dispensa.



Verrà un giorno

Verrà un giorno
in cui, svegliandomi,
ti troverò accanto a me.
Mi sorriderai,
mi prenderai la mano
e la stringerai forte,
come ho fatto io
quando te ne sei andato.
E allora,
tenendoci per mano,
ricominceremo a camminare insieme,
questa volta per sempre.



Notti insonni

Notti insonni
a contare le ore.
il sonno non arriva.
un lusso troppo grande.
Notti insonni
davanti alla finestra
a guardare il mare,
in attesa dell'alba
di un altro giorno
vissuto senza te.

Fanny Casali Sanna



"Io non ho talenti straordinari. Sono solo appassionatamente curioso". Albert Einstein

Perché?

di Gianna Guazzoni

Dove comincia il vento?

La causa del vento è il bisogno dell'aria di mantenersi a una stessa densità. Se, in qualche parte, è più densa, subito tende dove è più leggera e rada. I cambiamenti di pressione sono quelli che determinano il vento.

La velocità del vento può superare i 100 Km orari.

Si può ricavare energia dal vento?

Dall'energia cinetica del vento si può ricavare energia elettrica e meccanica, che viene detta "energia eolica".



Perché l'Africa è più calda dell'Italia?

Dipende dalla direzione dei raggi del sole. I Paesi dove battono più perpendicolari e non devono attraversare obliquamente gli strati dell'aria, sono più caldi.

Perché si sbadiglia?

Perché, a volte, non si respira come si dovrebbe e non c'è abbastanza ossigeno nel sangue. Per immetterlo ci si obbliga a respirare profondamente. Lo sbadiglio è immissione d'aria, lo starnuto un'emissione.

Da quanto tempo ci raccontiamo fiabe?

Tutti noi antichi frequentatori delle Medie sappiamo che *Superior stabat lupus; longaeque inferior agnus...* E così, tutte le favole moralistiche di Fedro e di Esopo, popolate da cicogne dal becco ingombrante, da volpi astute, da rane che si gonfiavano sino a scoppiare.

Le fiabe sono antiche come il mondo, fate, maghi, gnomi vi fioriscono come in un giardino. Ma in ogni immaginazione esiste qualcosa che suggerisce una verità, una morale.

La fiaba è piena di significati etici ma non di spiegazioni. È la cornice di un quadro in cui si muovono esseri umani e i bambini vedono tutte le cose vive e misteriose. Ne so qualcosa come appassionata ascoltatrice di fiabe: la Mamma me le leggeva; Papà me le raccontava e, a volte, le inventava: era un marinaio come Sindbad e, forse, era il mare a suggerirglielo.

I bambini ascoltano e s'immedesimano nella storia. A volte, è un lago che fa da sfondo alla fiaba. Quasi sempre è il bosco scuro e misterioso dove, regolarmente, ci si perde.

Tchaikovsky, Prokofiev, l'ironia fantasiosa di Chagall, si sono ispirati alle fiabe.

Si racconta che un giorno la Verità, smunta e dimessa, abbia incontrato la Fantasia gaia e colorata e che, da allora, non si siano più lasciate. La fiaba è nata da quell'incontro.

E forse che scarpe, scarpette, stivali abbiano poca importanza nelle favole?

La scarpetta di cristallo di Cenerentola? Le scarpette rosse, gli stivali delle sette leghe? I ciabattini avevano un gran daffare in quel mondo straordinario.

Le fiabe di oggi sono più serene. Si racconta di un bambino brutto che impara ad accettarsi, dell'orco verde Shrek che, buon padre di famiglia, vorrebbe riconquistare la sua "terribilità".

Gianni Rodari racconta di un cannone che, fatto col bronzo delle campane, non spara ma rintocca!

In tv vediamo bambini trasformati in adulti travestiti da bambini: giustissima osservazione. Lasciamoli alla loro età, nutriamo la loro fantasia.

Le storie introducono la dimensione della lentezza, dell'introspezione, della meraviglia, oggi che va tutto troppo veloce.

Gianna Guazzoni



Il Santo Bambino di Praga



Arenzano è nota come la città del S. Bambino Gesù di Praga: una statuetta, alta poco più di mezzo metro, vestita secondo la moda spagnola del Seicento.

A Praga, nella chiesa barocca di Santa Maria della Vittoria, affidata ai Padri Carmelitani Scalzi, è conservata e adorata una statuetta in cera del S. Bambino Gesù, vestita secondo la moda spagnola del Seicento, che fu donata nel 1628 dalla Principessa Polissena Lobkowitz. Era un ricordo di famiglia: la Principessa l'aveva ricevuta da sua madre, Maria Manrique de Lara y Mendoza nel 1587, nel giorno del suo matrimonio. Anche per sua madre era stata un dono di nozze ricevuto dalla madre Isabella.

La Principessa, rimasta vedova nel 1628, prima di ritirarsi nel suo castello di Roudnice nad Labem, donò la statuetta al convento.

Fin dai primi anni del 1600 i Padri Carmelitani Scalzi pensavano di fondare un loro convento ad Arenzano, come punto di appoggio nel cammino del pellegrinaggio verso l'Eremo del Deserto di Varazze.

Solo nel 1889 Padre Leopoldo Beccaro poté realizzare questo desiderio creando una nuova casa religiosa dedicata a S. Teresa di Gesù. Il 25 settembre

1900 il Padre Giovanni della Croce, dei Carmelitani Scalzi di Arenzano, con il consenso della comunità, collocò un quadretto raffigurante Gesù Bambino sotto la statua della Madonna del Carmine nella chiesetta del convento dove i frati ogni giorno pregando potevano adorarlo. Il quadretto fu ben presto sostituito da una statuetta, donata dalla Marchesa Delfina Gavotti di Savona, che fu benedetta il 2 giugno 1902 da Padre Giovanni della Croce.

Nel 1904 ebbe inizio la costruzione di una chiesa più ampia, inaugurata quattro anni dopo. Fu formata allora la Confraternita del S. Bambino di Praga, approvata da Papa Pio X, e si iniziò a pubblicare il "Messaggero" per diffondere la devozione a Gesù Bambino ed aiutare la costruzione della chiesa.

Il 7 settembre 1924, in seguito ad un decreto del Capitolo Vaticano, la statua di Gesù Bambino fu solennemente incoronata dal Cardinale Merry del Val con una corona benedetta personalmente da Papa Pio XI e il Santuario fu consacrato nel 1928 dal Vescovo Ausiliare di Genova, Mons. Giacomo De Amicis, con il titolo di "Basilica Minore".

Oggi la devozione a Gesù Bambino di Praga, diffusa in numerosi Paesi del mondo, ha nel Santuario di Arenzano il suo centro più universale, in collegamento diretto con la Chiesa di Santa Maria della Vittoria a Praga.

Selma Braschi

Nevicata

di Selma Braschi

*Cade lenta la neve
posandosi leggera
sul mondo addormentato
e copre col suo manto
i monti e la brughiera.
Nel silenzio ovattato
saltella l'uccellino
in cerca del suo cibo,
le mucche nelle stalle
stan ruminando il fieno,
il capriolo stanco*



*del suo lungo vagare
è già disceso a valle
e gli alberi del bosco
son vestiti di bianco.
La terra, ormai in letargo,
nasconde i suoi tesori
sotto la bianca coltre,
ma dopo il suo riposo,
come ringiovanita,
in un magico risveglio
ritornerà alla vita.*

Memorandum

- ❖ Dal 15 febbraio 2011 iscrizioni aperte per il viaggio "I LAGHI TRA SVIZZERA e FRANCIA" di quattro giorni, che si effettuerà dal 14 al 17 aprile 2011 (dettagli su Noi Informa e sul Sito Unitre)
- ❖ Dal 12 al 13 marzo 2011 - viaggio di due giorni a "RAVENNA" (dettagli su Noi Informa e sul Sito Unitre)
- ❖ Dal 14 al 19 marzo 2011 ad Arenzano - Villa Mina, si svolgeranno le votazioni per il rinnovo dei Rappresentanti degli Associati Studenti per il prossimo triennio. Gli interessati sono invitati a presentare la propria candidatura entro il 10 marzo 2011 presso la segreteria di Arenzano
- ❖ 19 marzo 2011 ore 9,30 - Villa Mina aula A: secondo incontro con gli *ASSISTENTI*
- ❖ 19 marzo 2011 ore 11,00 - Villa Mina aula A: secondo incontro con *DOCENTI e REFERENTI*
- ❖ 25 marzo 2011 - visita guidata "GENOVA CON IL NASO ALL'INSÙ". Dal medioevo ai giorni nostri più di cento torri, campanili, grattacieli hanno definito il profilo della nostra città
- ❖ Dal 29 marzo 2011 iscrizioni aperte per il viaggio "FRANCIA ATLANTICA DI SUD OVEST (Aquitania)" di otto giorni, che si effettuerà dal 4 all'11 giugno 2011 (dettagli su Noi Informa e sul Sito Unitre)
- ❖ 9 aprile 2011 ore 17- Villa Mina aula A: seminario del Millennio e presentazione del libro "Africa malata" di Giuseppe Meo, a cura di Tarcisio Mazzeo
- ❖ 29 aprile 2011 ore 9 - Arenzano Sala Consiliare: premiazione del concorso di poesia, per la scuola primaria e secondaria di primo grado, "Luci a mare"
- ❖ Nei mesi di marzo e aprile saranno programmate delle escursioni nel Levante e Ponente ligure (i dettagli verranno esposti nelle Bacheche e sul Sito Unitre)



Dal 21 al 30 aprile sospensione dei corsi per Vacanze Pasquali.