



Unitre Arezano Cogoletto  
Università delle Tre Età

Anno XXV n. 2 - marzo 2018

Trimestrale dell'Unitre - Sede Arezano Cogoletto - Reg. Tribunale di Genova n. 29/94 del 30/11/94  
Redazione: Unitre - 16011 Arezano, via Zunino, 2 - Tel. e Fax 010 9127593  
e.mail: [unitre@unitre.org](mailto:unitre@unitre.org) - Internet: [www.unitre.org](http://www.unitre.org)

# Noi Nuovi Orizzonti Insieme



Sophie Scholl



Anna Frank



Viaggi Unitre



Corsi



## Giorno della memoria

## Redazione di NOI

Fabia Binci, Direttore Responsabile

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



## Distribuzione

Pina Antignani	Noemi Pastorino
Angela Cerra	Rita Scappaticci
Augusto Giannerini	Rosanna Trogi
	Telly Cameirana

## Hanno collaborato

Ada Bongiovanni	Umberto Piersanti
Eleonora Bozzani	Cinzia Revelli
Fanny Casali Sanna	Alberto Sacco
Angela Caviglia	Claudio Ulivi
Maria Cesari	Gruppo Biblioteca
Maria Rosa Costanzi	Associazioni
Luciana Delucchi	Accademia Musicale Teresiana
Patrizia Detti	A.C.C.O. Cogoletto
Ida Fattori	Amici CCM di Arenzano
Carla Fontana	Amici di Arenzano
Orazio Lo Crasto	ANPI Arenzano
Paolo Mauri	Genova con l'Africa
Anna Pagano	Mesì Mesì Onlus
Mino Parodi	WWF

## SOMMARIO

Ciao, Irma .....	3	Un giorno.....	19
Gustavo Cuccini, Presidente Nazionale .....	3	Il pane di Arenzano .....	20
Il Giorno della Memoria .....	4	Leggende e personaggi fantastici .....	21
Il "Dietro le quinte Unitre" .....	6	Ressagin, maschera di Arenzano .....	21
Festa della donna .....	6	Dentro Caravaggio .....	22
Ciao, Pericle .....	7	Mesì Mesì Onlus: studiamoci bene .....	24
Auguri .....	7	ANPI: Sophie Scholl .....	26
Decorazione floreale .....	8	Mai più fascismi .....	27
Il giglio della sabbia .....	8	Genova con l'Africa: Sud Sudan .....	28
Dalle Piramidi alle Alpi .....	9	CCM: Sud Sudan devastato dal conflitto .....	29
Per il verso giusto .....	9	WWF: Stop alla plastica .....	30
Frida Kahlo .....	10	Amici di Arenzano: Processionaria .....	32
Scrivere che passione: <i>Voleva essere felice</i> .	11	Accademia Musicale Teresiana .....	34
<i>E si ricomincia</i> .....	11	A.C.C.O: Il potere terapeutico del cibo .....	35
<i>Sui tuoi passi</i> .....	12	Fiera di Sant'Orso .....	36
<i>Favola moderna</i> .....	12	Quando si passa da un estremo all'altro .....	37
<i>La scia irregolare della nave</i> .....	12	Storie da dentro .....	38
<i>Luci spente</i> .....	13	Luci a mare .....	39
<i>Taglie forti</i> .....	13	Il viaggio .....	40
<i>Notti insonni</i> .....	13	La Pasqua .....	40
<i>Verrà un giorno</i> .....	13	Ti auguro tempo .....	41
<i>A luci spente</i> .....	13	Noi e loro - I benefici della convivenza .....	42
Incontro con Giancarlo Capetta .....	14	Florarte .....	42
L'angolo dei libri .....	16	Attività di sostituzione .....	43
Breve racconto della mia vita militare .....	17	Museo dell'immigrazione, New York .....	44
Sognare .....	17	Sarzana .....	46
La fotografia oggi .....	18	Salvatore Quasimodo .....	47
Concerto Gospel a Cogoletto .....	19	Memorandum .....	48



## Ciao, Irma!

Ci ha lasciato domenica 14 gennaio 2018, alla veneranda età di 94 anni, Irma Re, fondatrice dell'Unitre nazionale e sua presidente per tantissimi anni.

A lei dobbiamo immensa gratitudine. Era una donna intelligente e determinata, di profonda cultura e umanità. In Francia aveva trovato l'ispirazione per creare la bella realtà associativa che è l'Unitre.

Ci stimava molto, non finiva mai di congratularsi con noi per l'impegno e per le attività che organizzavamo. L'ultima volta in cui era stata nostra ospite risale al 2013, in occasione della cerimonia conclusiva del Premio di Poesia "Città di Arenzano".

Allora ci aveva detto che le varie sedi Unitre (330 in tutta Italia) sono come i carri dei pionieri che, in altri tempi, in altri luoghi, andavano alla conquista di un territorio per tentare di costruire una società nuova.

Il primo carro di questa carovana era partito da Torino nel 1975 con un progetto preciso, quello di "educare, formare, informare, fare prevenzione nell'ottica di un'educazione permanente e di un confronto fra le generazioni".

Noi ci muoviamo ancora in questa direzione, verso nuovi orizzonti. Viviamo in tempi difficili, in un'epoca di conflitti ("terza guerra mondiale a pezzi", come ha detto Papa Francesco), di egoismi, devastazione ambientale, diseguaglianze sociali ed economiche abissali, ma se riusciamo a superare l'individualismo, a ragionare insieme per migliorarci, a procedere al di là dell'isolamento, è ancora possibile costruire un futuro per noi, per il pianeta che abitiamo e per tutti quelli che verranno.

Se riusciamo ad essere NOI.

*Fabia Binci*



## Gustavo Cuccini Presidente Nazionale

*Sabato 25 novembre si è riunita l'Assemblea Nazionale della nostra Associazione a Torino per il rinnovo delle cariche sociali.*

*Per il prossimo triennio è stato riconfermato il Presidente uscente, Gustavo Cuccini.*

*Il Consiglio Direttivo della nostra sede, la redazione di Noi e i soci tutti augurano un buon lavoro a lui e a tutti i Consiglieri eletti, certi che sapranno sostenere e dirigere la nostra Unitre verso il raggiungimento delle sue finalità associative, nello spirito di squadra che caratterizza il nostro volontariato, con entusiasmo, passione e dinamica progettualità.*



## Per non dimenticare *Il Giorno della Memoria*

A cura del Comune di Arenzano e del Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze di Arenzano con la partecipazione di Accademia Musicale Teresiana di Arenzano, ANPI Arenzano - Sezione 16 giugno 1944, Amici di Arenzano, Centro Studi Storici HastArenzano, Coro di voci bianche G.B. Chiossone e Pueri Cantores, Donna Oggi Arenzano, Filarmonica di Arenzano, Istituto Comprensivo Arenzano, Kunst e Arte, Teatro Il Sipario Strappato, Unitre Arenzano Cogoletto.

Anche quest'anno, come da diverso tempo ormai, Arenzano ha voluto commemorare con varie manifestazioni che si sono svolte nell'arco di un paio di settimane, il Giorno della Memoria, istituito nella data della liberazione del campo di sterminio di Auschwitz, il 27 gennaio, affinché le giovani generazioni non dimentichino quanto accaduto, sotto il regime nazista, al popolo ebraico.

Domenica 28 gennaio un gruppo di associazioni, presenti attivamente sul territorio del nostro Comune, si sono riunite nell'au-

ditorium del Sipario Strappato per dare vita con diversi contributi, legati dal filo comune del ricordo della persecuzione degli Ebrei, ad uno spettacolo. Spettacolo che incredibilmente, quasi magicamente, ha assunto una forma unitaria nonostante le differenze di approccio.

Dopo i saluti delle autorità presenti e i ringraziamenti a quanti partecipano alla manifestazione, si al-



Foto Cronache Ponentine

ternano sul palco giovani attori del Sipario Strappato per dare vita a momenti significativi del dramma vissuto da una giovane fanciulla bavarese, Sophie Scholl, la quale per la sua militanza in un'associazione di studenti cristiani, che invitavano alla non violenza, venne condannata a morte.

La rappresentazione teatrale si alterna con musica e canti eseguiti dall'Accademia Musicale Teresiana e dalla Filarmonica di Arenzano, mentre sul fondo dello schermo scorrono le lettere idealmente inviate ad Anna Frank dagli alunni dell'Istituto Comprensivo di Arenzano.

Il messaggio è forte eppure coinvolge così tanto noi spettatori che non ci accorgiamo dello scorrere del tempo. Un brivido ci attraversa quando, a cura di Donna Oggi Arenzano, gli allievi della scuola di Recitazione Il Sipario Strappato leggono alcuni brani tratti dal libro "Le donne di Ravensbrück".

Nella crudezza di quelle immagini lo spettatore intuisce l'orrore e la disperazione di chi ha vissuto tutto ciò, una disperazione senza fine di chi non ha neppure più il diritto al proprio nome. Eppure quando nel finale della rappresentazione tutti i nostri giovani in-



*I segnalibri con frasi del Diario di Anna Frank e i pensieri dei nostri ragazzi*

sieme intonano poesie e canzoni, sempre legate al tema in oggetto, ci sentiamo emozionati e coinvolti da un'ondata di fraterna speranza nel domani.

Ci alziamo tutti in piedi e accompagniamo il canto con il sincronico battere delle mani. È un momento di forte emozione, seppur contenuta, come emozionante era stato l'avvio della cerimonia. Rivediamolo. Suona il Silenzio nella piazzetta intitolata alla Giornata della Memoria. Ascoltiamo.



*Foto Cronache Ponentine*

Forse ognuno di noi va con la memoria a un'immagine di un film, a una parola di un libro. Qualcuno magari ripensa ad un amico, forse un parente, magari anche un genitore, che ha conosciuto sulla propria pelle i campi di concentramento nazisti. Qualcuno che resta solo nel silenzio della memoria di qualcuno di noi. Memoria privata che si svapora con gli anni che avanzano. Memoria che rischia di perdersi.

Io penso ad Agostino Barbieri, tornato per tracciare e immortalare sulla tela l'inferno. Uno dei pochi che è tornato per raccontare. Un caro amico, nonostante la differenza di anni, un amico che raramente parlava della sua esperienza ma quando lo faceva sapeva incidere nelle anime di noi che lo ascoltavamo l'ammoneimento più tormentoso: «Attenti che non si ripeta».

Come per raccontare è rimasta Liliana Segre, recentemente nominata senatrice a vita dal Presidente Mattarella. Questi testimoni oculari sono, però, quasi tutti scomparsi. Chi ricorderà ai nostri nipoti la vergogna dell'Olocausto?



*Le pietre per non dimenticare*

Entriamo nell'atrio del Casone di Terralba, ci vengono incontro dei ragazzini, ci offrono una pietra numerata chiedendoci di scrivervi sopra una parola o un pensiero. In seguito il sindaco del Consiglio Comunale dei Ragazzi, Marco Iaccarino, ci spiegherà il significato del gesto, che possa essere monito e ricordo ogni giorno, non solo rituale e retorico incontro in una data fissa. Porteranno questi sassi sulla spiaggia dove li hanno raccolti. I sassi con il numero e il pensiero forse incuriosiranno qualche distratto bagnante. Forse qualcuno chiederà spiegazioni e un altro le fornirà. Così si parlerà dell'Olocausto anche in altri momenti. Si manterrà una continuità del ricordo anche fuori da questo giorno, importante certo ma che non deve essere esclusivo perché rischierebbe di cristallizzare la memoria della Shoah.

Sempre il sindaco dei ragazzi ci spiega perché nella tradizione ebraica si portano pietre sulle tombe anziché fiori. Nel deserto non si trovano fiori, eppure gli antichi Ebrei, che là vivevano, volevano in qualche modo eternare la memoria dei loro morti per cui sui sepolcri innalzavano cumuli di pietre.

La cerimonia si conclude, guardo i ragazzi con uno sguardo nuovo. Non temo più che il mondo dimentichi. Il prossimo anno saremo di nuovo qui a ricordare insieme a loro o ai loro fratellini più piccoli. E tutti insieme ci diremo di nuovo "...Ricordate, vi prego, affinché non si ripeta di nuovo..." perché qualcuno ha insegnato a questi ragazzi a portare la pietra della Memoria sul cumulo dei morti.

Grazie a questo qualcuno da parte di chi crede nell'importanza della memoria.

*Maura Stella*

## Il "Dietro le quinte" Unitre

Spesso, in occasione di una visita negli uffici o quando frequento le lezioni, vedo un mondo nascosto Unitre. È fatto di "angioletti" che svolazzano qua e là, toccano questo, riordinano quello, sistemano, catalogano e soprattutto sorridono.

Molti sono angioletti donna, adorabili signore ed amiche che ci regalano sempre un "buongiorno", ma ci sono anche angioletti uomini.

Uno di loro è senz'altro il nostro carissimo amico Lino.

A volte, quando le lezioni si attardano, lo vedo trafficare qui e là sui computer, con le luci, con in mano i suoi strumenti di lavoro, cacciaviti, fili elettrici, o semplicemente aggirarsi per controllare che tutto sia in ordine. E magari alla fine dei corsi di computer che dirige instancabilmente.

E gli rivolgo un pensiero affettuoso e grato. L'ho incontrato l'altro giorno e glielo ho detto: «Lino, ma come faremmo senza di te?» E lui, schivo e discreto, mi ha sorriso e se ne è andato.

Perché, certo, gli angioletti non si fermano a parlare con noi, non ne hanno il tempo, vedono tutto e sanno fare tutto. Proprio come lui.

Sono sicura che, se guardate bene, lo vedrete anche voi. Ve lo ritroverete alle spalle, che insegna, che interviene, che aggiusta e sistema. Sono convinta che sia insostituibile.



È stato un grande dono per l'Unitre. Quando frequentavo gli uffici, mi ricordo che, se succedeva qualcosa, la frase di routine era: «Diciamolo a Lino». E ci sentivamo subito tranquillizzate.

Grazie tante Lino per tutto il tempo che ci regali. Sono proprio convinta che senza il tuo preziosissimo aiuto, l'Unitre, che tanto amiamo, sarebbe in grosse difficoltà.

Te ne siamo tutti molto riconoscenti.

Loredana Odazzi

## Festa della donna

*Buon 8 Marzo, a tutte le donne  
A quelle che non hanno il dono di un sorriso  
A quelle che non hanno una carezza sulla pelle  
A quelle che non conoscono la dolcezza  
A quelle che in silenzio subiscono la violenza  
A quelle che non possono sciogliersi i capelli al vento*

*Buon 8 marzo, a tutte le donne  
A quelle che abbracciano con amore  
A quelle che illuminano l'anima  
A quelle che parlano dentro oltre lo sguardo  
A quelle che sorridono con i colori dell'arcobaleno  
A tutte quelle che danno energia alla libertà della vita*

**8**  
**marzo**  
**per i diritti,  
per il futuro**

Michele Luongo

## Ciao, Pericle

Sei stato il primo arenzanese doc a varcare le soglie dell'Unitre e ad offrire la tua collaborazione insieme a tua moglie Maria.

Maria accoglieva con sorriso aperto chiunque si affacciasse in segreteria per chiedere qualche informazione, mentre partecipava attivamente a molte attività. Aveva anche creato un corso dedicato alla "lingua genovese" che si teneva presso la sede della Töre di Saraceni.



Tu ti impegnavi a scrivere articoli di spessore nella pagina dedicata alla Töre, la "tua associazione" nella quale rivestivi il ruolo di Console generale. Tiravi fuori dal tuo archivio - vero pozzo di San Patrizio - preziosi documenti, fotografie e libri, raccolti con dedizione nell'arco della tua vita. Si accendeva di quieta soddisfazione la luce dei tuoi occhi. Eri consapevole del tuo ruolo di testimone e memoria storica del paese, che tutti ti riconoscevano. Ti preoccupavi poi di distribuire il nostro giornale con scrupolosa diligenza.

Quando la tua salute malferma non ti ha permesso più di farlo ci sei mancato, ma se ti incontravamo per le vie del paese chiedevi sempre notizia delle nostre attività e ci invitavi a casa per darci ancora qualche documento. Ti siamo riconoscenti per questo.

Lo scorso maggio il nostro giornale ti ha dedicato ben due pagine (intervista di Beppe Cameirana) ma potremmo dedicartene molte altre.

Collaboravi sempre con le nostre iniziative, se ti chiamavamo per sostituire un docente di memoria

locale, come il professor Delfino, ci intrattenevi con il racconto di eventi, folklore, personaggi di Arenzano ed era un piacere ascoltarti.

A scuola le insegnanti ti aspettavano, perché sapevi intrattenere i bambini mostrando loro i giocattoli di un tempo, raccontando storie ed aneddoti. Quando passeggiavi per via Bocca ti fermavi a parlare con tutti, i bambini ti salu-

tavano festosamente e tu avevi sempre una caramella per loro.

Ricordo con grande nostalgia i pomeriggi in casa tua, quando mi raccontavi la storia della tua vita, con voce che a volte si incrinava per la commozione. Era anche la storia di questo paese dove vivo e lavoro da mezzo secolo. Queste memorie sono poi confluite nel libro "Gente de Rensen", che ogni tanto rileggo per ritrovare la magia di quei momenti. Per te non sono mai stata "foresta" e mi hai insegnato ad amare Arenzano, a vederla con i tuoi occhi.

Leggo nelle prime pagine del tuo libro "Io sono l'albero da cui sono germogliati figli, nipoti, pronipoti, rami carichi di foglie e fiori, che daranno frutti e continueranno l'avventura della mia vita".

Grazie Pericle, ci hai lasciato in eredità il tuo amore per il paese e noi continuiamo nella direzione che ci hai indicato. Anche noi continueremo l'avventura della tua vita.

*Fabia Binci*

*Nel risveglio della natura  
viviamo con gioia  
l'impegno della pace  
AUGURI!*





## Decorazione floreale

### Docente Maria Itria Passoni

Quest'anno, oltre ai vecchi corsi che seguo da qualche anno, ho aggiunto ai miei impegni anche questo: Decorazione Floreale, che tiene l'insegnante Maria Itria a Cogoletto ogni due giovedì.

Bel gruppo di lavoro, che è partito con un motto: Entusiasmo!

E l'entusiasmo è tale, che abbiamo "contagiato" anche la nostra insegnante, sempre paziente e dolcissima: afferma infatti che praticamente ci... diamo la carica a vicenda!



Il risultato di questo inizio positivo sono le molte belle composizioni che andiamo imparando a poco a poco: classica, natalizia, su tronchetto di legno (i lavori delle fotografie), con fiori a stelo lungo e molto altro ancora.

La nostra insegnante sorride perché mentre eseguiamo con diligenza i suoi suggerimenti, le chiediamo: «Che cosa ci insegna la prossima lezione?».

E intanto tagliamo ed affiliamo gambi, scegliamo rametti e foglioline "giusti", proviamo a trovare la miglior sistemazione... E lei è commossa da tanto fervore creativo!



Inutile aggiungere che ogni corso dà la possibilità di incontrare o approfondire la conoscenza di nuove persone. Bello avere tanti compagni di scuola.

Grazie alla maestra Itria, grazie a tutti per le due ore spensierate!

Rosy Volta

### *Il giglio della sabbia*

*Il giglio della sabbia, lo conosci?  
fragile più di ogni altro,  
s'alza solo dove il tempo s'arresta,  
lì, presso la scogliera immensa,  
più d'un giorno non dura,  
breve come il miraggio  
della maga anche lei sola,  
le bestie la cerchiano e le rupi,  
brune ancelle nella sosta  
tra il gioco della palla e i panni stesi  
del fiore e di parole riempiono i canestri,  
anche al naufrago appare  
e lo consola. [...]*

Umberto Piersanti





## Corso di Egittologia Dalle Piramidi alle Alpi



Tutankhamen

È iniziato nel mese di gennaio e si tiene il lunedì dalle 9.30 alle 11.00 nell'aula A di Villa Mina il corso di Egittologia "Dalle Piramidi alle Alpi" tenuto da Flavio Munaretto.

Gli antichi Egizi popolarono le fertili sponde del fiume Nilo e, grazie all'agricoltura e alla loro sorpren-

dente abilità manifatturiera, diventarono una delle civiltà più avanzate dell'era antica tramandandoci un immenso patrimonio artistico-letterario.

Il corso ci coinvolgerà in un viaggio affascinante che ci porterà a conoscere l'antico Egitto e la vita quotidiana dei suoi abitanti.

Il corso si divide in varie tematiche a partire da quando ebbero inizio le dinastie faraoniche, incontreremo Aton, il Dio dell'eresia, e Iside, Osiride e tutti gli Dei Terrestri, ci sorprenderà con la simbologia dei numeri e delle figure magiche. Ci farà conoscere la scrittura egizia e visitare le piramidi sino ad arrivare alla caduta di questa meravigliosa e misteriosa civiltà.

Oggi sono molti gli aspetti che gli archeologi hanno scoperto di questa antica civiltà ma sono ancora svariati i misteri e i segreti che rimangono da svelare.



Giuliana Erli

### Per il verso giusto - IV edizione Concorso di poesia per giovani dai 14 ai 29 anni Scadenza 30 aprile 2018

Partecipazione gratuita



Nella foto alcuni giovani vincitori della scorsa edizione

Da sx: Alessandra Infurna,  
Anna Riccomagno  
l'on. Mara Carocci,  
l'assessore del Comune  
di Arenzano Fiorella Bagnasco,  
i poeti Anna Maria Carpi,  
Vivian Lamarque  
e Andrea Gibellini.

Info: Biblioteca Arenzano: tel. 010 9138278 - biblioteca@comune.arenzano.ge.it

Unitre Arenzano Cogoletto: tel. 010 9127593 - unitre@unitre.org

## Ricordo di una pittrice

# Frida Kahlo

Donna coraggiosa, forte, che non si sentiva una pittrice surrealista, poiché dipingeva la sua realtà, non i suoi sogni.

Alcuni anni fa a Genova fu dedicata una mostra a Frida Kahlo, ed io ebbi modo di visitarla. In occasione della Festa della Donna voglio ricordarla con la sua storia.

Frida nacque a Coyoacan, in Messico, il 6 luglio del 1907. Suo padre era un fotografo tedesco nato da una famiglia ebraica di origine ungherese che emigrò in Messico nel 1891. Qui il padre sposò una donna benestante di origine spagnola ed amerindie.

Frida fu una pittrice dalla vita veramente travagliata. Preferiva dire che era nata nel 1910, poiché si sentiva figlia della rivoluzione messicana di quell'anno e del Messico moderno.

Negli ultimi anni la sua arte pittorica è stata grandemente rivalutata con diverse mostre di carattere internazionale. Fin dalla nascita era affetta da spina bifida, e manifestò già da giovane una personalità molto forte con un intenso talento artistico e uno spirito libero e passionale.

Voleva diventare medico. Conobbe degli studenti sostenitori del socialismo nazionale e iniziò a dipingere per divertimento i ritratti dei suoi compagni. Poi conobbe un giornalista impegnato politicamente del quale si innamorò. Era con lui su un tram, quando si verificò un incidente nel quale riportò lesioni gravissime. Aveva solo diciotto anni.

Ferita e traumatizzata, in diverse parti del corpo, subì 32 operazioni chirurgiche. Fu costretta a letto per anni col busto ingessato. Così iniziò a leggere tantissimo e a dipingere.

Il suo primo lavoro fu un autoritratto che regalò al ragazzo di cui si era innamorata. Frida diceva: "Dipingo me stessa perché passo molto tempo da sola e sono il soggetto che conosco meglio". Dopo la rimozione del gesso iniziò a camminare ma con dolori indicibili, i quali l'accompagnarono per tutta la vita.

Si impegnò sempre più nella pittura e decise di far vedere i suoi quadri a Diego Rivera, pittore già affer-



mato dell'epoca, per sentire un suo parere. L'artista rimase colpito dai suoi lavori di stile moderno e la prese sotto la sua guida.

Si innamorarono. Ebbero una vita sentimentale molto travagliata: si sposarono e divorziarono due volte. Frida rimase incinta, ma a causa del suo fisico martoriato abortì. La mancanza di un figlio fu un altro dolore che si aggiunse alla sua vita.

In alcuni dipinti il tema del bambino mai nato è ricorrente. Ebbe numerose relazioni sessuali, alcune pare di natura omosessuale.

Amava indossare costumi messicani, poiché voleva testimoniare, anche attraverso il suo vestire, le sue origini. Si ispirava prevalentemente ai costumi delle donne di Tehuantepec.

Da Diego Rivera assimilò uno stile naïf: dipingeva piccoli autoritratti ispirati all'arte popolare ed alle tradizioni precolombiane.

Nel 1953 Frida Kahlo fu tra i firmatari (con Bertolt Brecht, Dashiell Hammett, Pablo Picasso, Jean Paul Sartre, Simone de Beauvoir e papa Pio XII) della richiesta di grazia per i coniugi Rosenberg, comunisti americani, giustiziati in seguito a New York per presunto spionaggio a favore dell'URSS.

I suoi dolori fisici non avevano tregua. Pochi anni prima della morte le venne amputata la gamba destra, ormai in cancrena. Morì a 47 anni di embolia polmonare. Fu cremata. Le sue ceneri sono conservate nella sua casa, oggi museo Frida Kahlo in Messico. Le ultime parole sul suo diario furono: "Spero che la morte sia gioiosa e spero di non tornare mai più".

Su Frida sono stati girati due film, diversi documentari, scritti numerosi libri, di cui uno intitolato *Viva la vida!* come una sua opera pittorica.

Nel 2001 negli Stati Uniti venne emesso un francobollo dedicato per prima volta a una donna latinoamericana. L'immagine riproduce uno dei suoi autoritratti eseguito nel 1933.

Giuseppina Marchiori

## Scrivere che passione

### Voleva essere felice

Aveva deciso senza alcun ripensamento; non lo avrebbe più rivisto, da quella sera sarebbe uscito dalla sua vita.

Pensare che all'inizio ne era stata affascinata a tal punto da esserne totalmente presa, attendendo con ansia quel momento facendosi ubriacare dalle parole, dalla sottile ironia venata talvolta da una malcelata malinconia, dalla forte consapevolezza delle idee, una giostra di emozioni si catapultava dentro di lei indifesa.

Erano stati momenti magici che continuavano anche quando rimasta sola ripercorreva con la mente, al rallentatore, la serata trascorsa rivivendone le emozioni, ingigantendo le fantasie.

Era un mondo tutto loro dal quale, ai suoi occhi, ogni altro era escluso e questo la faceva sentire una privilegiata e fors'anche un'eletta. Poi poco a poco le cose avevano iniziato a cambiare, dapprima così, sen-

za un motivo od una ragione, l'attesa di quell'incontro si era fatta via via più flebile; sì il desiderio rimaneva ma la passione di un tempo era andata a sfumare in un qualcosa di differente a cui non riusciva a dare un nome.

Non più incatenata aveva iniziato a distrarsi, talvolta perdendo momenti senza esserne comunque rammaricata, anzi forse nel suo profondo provandone sollievo. Lentamente tutto era diventato più chiaro, quell'amore era ormai giunto al termine, naufragato nella noia dello scontato, orfano di sorprese, così fastidiosamente prevedibile.

Sì, aveva deciso e ne era felice, da quella sera non avrebbe più rivisto quello che per tanto tempo era stato il suo programma preferito.

Paolo Mauri



### E si ricomincia

Il rumore nella stanza proveniva dalla finestra, attutito, così come la luce dalle persiane socchiuse. Elena si muoveva con passo indolente, fors'anche pensoso o forse solamente distratto; due passi verso la porta per poi tornare indietro, per indugiare ora dinanzi al mobile appoggiato alla parete come a voler cogliere qualcosa, indietreggiando quindi, fermandosi infine contro il tavolo al centro.

Sembrava non scorgere ciò che aveva intorno, quasi che i pensieri, o meglio il pensiero si fosse materializzato prendendo corpo, invadendo ogni spazio della mente a coprire il tutto come una vecchia coperta malconcia e usurata dal tempo i cui segni mostrava evidenti.

La domanda le rimbalzava dentro, come la palla di un bambino calciata contro il muro sembrava allontanarsi un momento per poi ritornare fastidiosa.

«Cosa fare? E se sì perché farlo?».

Non vale la pena ricominciare – si diceva – e questo la rendeva tranquilla per un momento, non sarebbe stato necessario impegnarsi nuovamente ma, anziché provare sollievo, subito dopo avvertiva un senso di fastidio, un imbarazzante disagio con se stessa, un insinuante senso di colpa ed allora bisognava affrontare la cosa e ricominciare per quanto avvilente fosse.

Aprì il forno prese il tegame, l'arrosto e le patate bruciate caddero con ignominia nel cesto della spazzatura; riaprì il frigorifero, tolse quel taglio di roast beef che sembrava osservarla incolpevole; raccolse alcune patate;

raccolse alcune patate novelle, sparse l'olio, fece cadere un rametto di rosmarino nel tegame; il forno impaziente attendeva la nuova avventura.

Paolo Mauri



## Sui tuoi passi

*Ieri ti ho incontrato  
dentro un sogno  
il tuo sorriso  
mi ha tagliato il cuore.*

*Forse nevicava  
od erano farfalle  
le tue mani  
che chiamavano il mio nome.*

*Ieri ti ho incontrato  
dentro un ricordo  
il tuo sorriso  
mi ha stracciato il cuore.*

*Forse c'era la luna  
o era il faro  
dei tuoi occhi  
che mi attirava a te.*

*Ieri ti ho incontrato  
dentro un sospiro  
il tuo sorriso  
mi ha strappato il cuore.*

*Forse c'era la nebbia  
o era la distanza  
che si snodava lenta  
dal tuo silenzio.*

*Ieri ti ho incontrato  
dentro un istante  
triste  
come  
l'ultima rondine a partire,  
ho rivisto  
spegnersi il sorriso  
ferme le mani  
e gli occhi  
così lontani  
e troppo  
perché  
ci potessi entrare.*



Cinzia Revelli

## Favola moderna

Cammino avvolta dal silenzio rotto soltanto dal canto della natura che mi circonda. Il bosco rumoreggia come è suo dovere e il ruscello gorgoglia felice. Sono estasiata.

All'improvviso sento uno strano fruscio alle mie spalle. Tergiverso impaurita. Il rumore sembra uno strano gorgoglio. Mi volto nonostante la paura. Sono esterrefatta.

Guardo con occhi increduli quelle strane creature che mi sorridono. «Non temere - mi dicono - non temere, siamo dei bambini d'acqua». Non capisco, "bambini d'acqua". E poi, per togliermi quello sguardo colmo di paura e di stupore, mi spiegano l'arcano.

«Noi veniamo dall'Africa. Durante la traversata la tempesta ha inabissato la nostra imbarcazione, ma non siamo morti, siamo diventati nuvole, ci siamo caricati di pioggia ed ora siamo bambini d'acqua. Il nostro compito e la nostra speranza è quello di tornare alla nostra terra, bagnare qualche landa arida per ritornare in vita. Attendiamo un evento miracoloso che agevoli il nostro rientro».

Intenerita mi avvicino per fare loro una carezza. Ritraggo la mano completamente bagnata. Improvvisamente si leva un forte vento che solleva i bambini d'acqua. Mentre si allontanano sorridenti il mio volto si riga di lacrime.

Marilina Bortolozzi



## La scia irregolare della nave

*È la bellezza della vita.  
Scorre a sorpresa ogni giorno  
e circumnavigando  
incontra infine se stessa  
al suo compimento.  
Lascia nella scia  
infinite varietà di onde:  
umori, sentimenti, timori, desideri  
che incontreranno  
la scia di navi sulla stessa rotta  
a raccogliere la mia esperienza.*



Eleonora Bozzani

## Luci spente

*Spente tutte le luci  
il lupo vedevo  
celato dietro le tende.  
Il cuscino negli occhi  
a ripararmi  
dalle sue fauci.  
Quel lupo non se n'è andato  
oggi s'aggira sotto forma  
d'IGNOTO.*



Patrizia Detti

## Taglie forti



Gerardo è una persona, anzi sono due persone, forse anche tre. È grande, ma anche grosso, ma anche grasso. Gerardo ha sempre fame, i suoi migliori amici sono i pasticciere e i panettieri del suo quartiere. Gerardo cammina poco, quasi

niente e prende l'ascensore da solo perché se ci entra lui non c'è più spazio. Gerardo passa dalle porte appena appena.

Gerardo sogna, sogna di camminare, di salire le scale, di andare a visitare i musei, di nuotare in piscina, di girare la città a piedi, di prendere il filobus, di saltare la corda, di essere magro...

Gerardo ha sognato e adesso ha un piano e Giuseppe, il suo amico panettiere, lo aiuta, ha portato Gerardo nella casa dei nonni in montagna ed ogni giorno gli recapita le vettovaglie, gliele lascia vicino a casa e il giorno dopo un po' più in là.

Gerardo prova a chiedere più cibo, chiama Giuseppe e Giuseppe con calma gli risponde, lo rincuora, lo abbraccia, ma lascia la spesa sempre più lontana.

Gerardo grida, urla e s'arrabbia, ma sa che non cambierà nulla. Giuseppe gli insegna come spaccare la legna per scaldarsi e per cuocere i pasti.

Gerardo ha fatto un sogno che un po' alla volta, grazie ad un amico, s'avvererà.

Alberto Sacco

## Notti insonni

*Notti insonni  
a contare le ore.  
Il sonno non arriva.  
I sogni... un lusso troppo grande.*



*Notti insonni  
davanti alla finestra  
a guardare il mare,  
in attesa dell'alba*

*di un altro giorno  
vissuto senza te.*

## 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.*

Fanny Casali Sanna

## A luci spente

*Quando tutte le luci sono spente  
per me si accende la luna piena.*

*Quando la luna tace  
Si accendono le stelle.  
Trent'anni di solitudine  
alla scoperta di quella  
luce interiore*



*che la vita mi dona  
finché il buio verrà.*

Eleonora Bozzani

Personaggi Unitre  
**Incontro con Giancarlo Capetta**

docente del corso di Modellismo

a cura di Beppe Cameirana

*Giancarlo Capetta nell'anno accademico 2006-2007 assume la docenza del corso di "Modellismo navale" che prosegue fino al 2012, dall'anno successivo il corso prende il titolo - che mantiene fino ad oggi - di "Modellismo". In verità, per dovere di cronaca, nel 2005 era stato organizzato il corso di "Modellismo navi e treno" tenuto dal docente Michele Zangrilli che, però, non ha avuto seguito negli anni successivi.*

*Abbiamo avuto la possibilità di vedere i bellissimoi modelli eseguiti dagli allievi di Giancarlo nel corso degli anni nelle mostre di fine anno accademico, constatando i progressi ottenuti anno dopo anno. Ho voluto incontrare Giancarlo per venire a conoscenza dell'arte del modellismo per me e per molti sconosciuta.*

**Giancarlo, come hai imparato questo "mestiere" che non so se possiamo definire da artigiano e da artista, per arrivare a poter insegnare? Esiste anche una scuola?**

Ho iniziato per caso, eravamo alla fine degli anni '60, mi ero preso un periodo di ferie perché mia moglie era al nono mese di gravidanza, aspettavamo il primo figlio, per passare il tempo ho comprato una scatola di montaggio per un modello di barca che avevo visto in una vetrina di un negozio specializzato. Ho constatato che era un passatempo che mi piaceva e

ho continuato, ho preso contatto con un cugino che era già esperto in materia e così ho proseguito fino ad oggi. Non esiste una vera scuola, ci si incontra con altri modellisti e si imparano i "trucchi" del mestiere.

**Per questo tipo di lavoro è necessario possedere già in partenza una predisposizione e una dote di pazienza, perché per costruire un modello di nave o di un altro mezzo occorre impiegare molto tempo, oppure sono qualità che si possono acquisire strada facendo?**

La pazienza è necessaria, certamente è un lavoro che non si può fare di fretta, se uno si appassiona la pazienza arriva di conseguenza. Chi si avvicina al modellismo inizia con la costruzione di modelli semplici e pian piano, con l'esperienza acquisita, affronterà lavori più impegnativi. Naturalmente, dovrà man mano dotarsi degli arnesi necessari per le lavorazioni grossolane e minuscole.

**Come si fa a ricostruire esattamente un modello di un mezzo originale, in scala ridotta, con tutti gli accessori che assumono dimensioni piccolissime? Esistono in commercio i disegni originali di ciò che si vuole riprodurre?**

Esistono delle ditte specializzate che hanno i disegni che raramente sono quelli originali in possesso del cantiere che ha costruito la nave, però sono realistici soprattutto per le dimensioni, forme dello scafo, delle sovrastrutture e altri elementi presenti in coperta, possono differire per altri piccoli accessori. Alla fine si può dire che il modello risulta fedele all'originale.



Villa Maddalena, laboratorio di Modellismo

**Quale materiale viene normalmente usato, e come si reperiscono gli accessori che sono per le loro ridotte dimensioni difficili da costruire?**

Il materiale usato è prevalentemente il legno. Nel caso in cui il modello debba risultare in legno a vista, si usano essenze pregiate come il mogano e il noce. Si usano legni comuni come abete, pioppo e compensati, quando il modello viene finito verniciato. Molti piccoli accessori come ringhiere, polene altri fregi etc. possono essere anche di metallo. Ci sono negozi specializzati che forniscono questi minuscoli arredi. Capita che certi particolari non siano in commercio, in questo caso bisogna pazientemente costruirli. Devo dire che per questa ricostruzione nel gruppo sono presenti degli allievi veramente bravi, con una manualità sorprendente.

**Durante la mia visita nel laboratorio di Villa Maddalena, a lavori in corso, ho potuto rilevare dai volti dei tuoi allievi segni di soddisfazione e passione per questo lavoro, credo sia merito tuo.**

Il merito è di tutti, non esistono sub-ordini, lavoriamo tutti insieme, ognuno porta la propria esperienza, manualità e soprattutto idee circa la modalità da seguire, come ho già detto prima ho degli allievi bravissimi.

**Ho visto la costruzione di due navi di cui una in fase di avanzata realizzazione con lo scafo quasi finito e un'altra in fase di formazione della struttura dello scafo, per le quali erano impegnati quattro allievi, di quali navi si tratta?**

La prima è la Palinuro, la nave scuola per nocchieri della Marina Militare Italiana, confermo che lo scafo è quasi ultimato, mentre mancano tutte le alberature, le vele e tutti i meccanismi per le movimentazioni di ancore, vele etc. Per il completamento sono necessari altri mesi. Il secondo modello, che si trova ancora nella fase di costruzione dello scafo, è la Vespucci, la nave scuola per ufficiali della Marina Militare Italiana. Per la finitura di questa occorrono tempi più lunghi. Bisogna tener conto che il corso è di sole tre ore alla settimana.



*La nave Palinuro in costruzione*

Tuttavia per accelerare i tempi molti allievi si portano del lavoro a casa, soprattutto per la creazione di vari pezzi e accessori.

**Giancarlo, ti ringrazio per avermi concesso questa preziosa opportunità di vedere alcune fasi di questo così minuzioso lavoro, paragonabile, oserei dire, a quello di un orafo od orologiaio. Un lavoro che molti pensano sia una semplice copiatura in scala ridotta, si tratta invece di vere creazioni in cui tecnica e fantasia vanno perfettamente a braccetto.**

*Sempre durante la mia inaspettata incursione nel laboratorio di Villa Maddalena ho visto che è quasi ultimata la costruzione di un "MAS", i motosiluranti della Marina Militare Italiana, resisi famosi per le straordinarie incursioni per colpire navi nemiche nelle due guerre mondiali.*

*Ho scoperto con sorpresa che per questo modello è impegnato l'Ing. Andrea Bressani già docente di Informatica negli anni novanta e attualmente docente di Guida all'ascolto, nonché allievo di altri corsi. Ho saputo che la costruzione del MAS muove in Andrea profondi sentimenti di commozione in ricordo del padre, il Tenente di Vascello Guido Bressani morto durante un'operazione di guerra proprio su questo mezzo, (il n° 537), subito dopo aver silurato una nave inglese nel Canale di Caso nel mare Egeo nel settembre 1940, agli inizi della seconda guerra mondiale. Episodio citato sul libro "Storia della Seconda Guerra Mondiale" dello statista inglese Winston Churchill.*

## L'angolo dei libri

a cura del Gruppo Biblioteca



PAOLO COGNETTI, *Le otto montagne*, Ed. Einaudi

“Le otto montagne” di Paolo Cognetti, a cui quest’anno è stato assegnato il Premio Strega, ha ottenuto un largo apprezzamento da parte della critica e dei lettori.

Il romanzo, che sin dalle prime righe coinvolge ed affascina non solo gli appassionati delle cime, è originale nell’impostazione, avendo come protagonista assoluto la montagna. Vi si trova la descrizione della straordinaria realtà naturalistica, accostata allo stato di abbandono, di distruzione, di minuscoli paesi in agonia, ma anche un chiaro riferimento al modo di intendere la vita:

“un passo dopo l’altro, silenzio, tempo e misura...” con un significato antropologico e spirituale.

Più classico si presenta nella trattazione di temi come il rapporto padre-figlio, l’infanzia, l’amicizia.

Pietro vive in città con i suoi genitori che convivono con una profonda nostalgia per le vette, un mondo che li ha sempre attratti e che ha rappresentato lo scenario di importanti tappe della loro vita.

Questo amore per la montagna rinasce quando affittano a Grana, in provincia di Asti, una casa per le loro vacanze estive. In questo paese Pietro incontra Bruno, un ragazzo che vive pascolando le mucche e conosce solo quel piccolo mondo.

Tra loro nascerà un’amicizia profonda, fatta non di parole, ma “possente come la natura che fa da sfondo alle loro avventure”.

*C’è chi passa la vita a leggere senza mai riuscire ad andare al di là della lettura, restano appiccicati alla pagina, non percepiscono che le parole sono soltanto delle pietre messe di traverso nella corrente di una fiume, sono lì solo per farci arrivare all’altra sponda, quella che conta è l’altra sponda.*

*José Saramago*

LORENZO MARONE, *Magari domani resto*, Ed. Feltrinelli

Dopo l’esordio fortunato con “La tentazione di essere felici” e “La tristezza ha il sonno leggero”, Lorenzo Marone si cimenta per la prima volta con un personaggio femminile.

È una ragazza particolare Luce, laureata a pieni voti in giurisprudenza, capelli corti alla maschiaccio, jeans e anfi, che ha fatto dell’ironia il condimento principale della sua vita.

Vive a Napoli nei quartieri spagnoli, dove l’odore della salsedine si mischia ai profumi del cibo che salgono dai bassi della città.

Ha passato i trent’anni, vive sola dopo una storia finita male e pranza tutti i giorni con don Vittorio, un anziano vicino di casa, musicista e filosofo, che vive su una sedia a rotelle. Luce lavora presso uno studio legale e ha una madre bigotta con la quale si scontra giornalmente.

Un giorno le viene affidata la causa per l’affidamento di un bambino speciale, Kevin, al quale si affeziona in modo particolare.

È un lavoro doloroso, con molte ombre, che nasconde innumerevoli interrogativi sui quali Luce si confronterà sino a cambiare molti aspetti della sua stessa vita.

Un romanzo di malinconia e tenerezza, un romanzo con un vibrante crescendo che racconta la disperazione della ricerca di un riscatto personale.





*Dal Diario di Ernesto Bongiovanni*

## Breve racconto della mia vita militare

### Ultima pagina

*Per gentile concessione di Ada Bongiovanni*

[...] La sera del 17 ottobre 1917 costeggiando il fiume Natisone ci avviammo verso Caporetto. Vicino a Cividale incontrammo i primi soldati che battevano in ritirata.

«Cosa è successo?» chiese il capitano.

Secondo noi siamo stati traditi dal capo dell'Esercito Italiano. Eravamo così ben avviati. Eravamo tutti in postazione pronti per sparare a salve di batteria. Il nemico avanzava a plotoni affiancati.

Li vedevamo molto bene e fremevamo di sparare in quel formicaio di austriaci. Ma non avevamo l'ordine. Dovevamo attendere aspettando altri ordini imminenti.

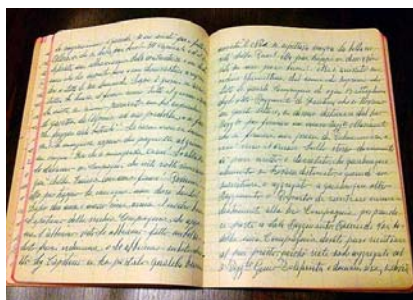
E gli austriaci intanto avanzavano gagliardamente fino ad arrivare a cento metri da noi.

Ad un tratto il Capitano gridò: «Ragazzi, fuoco!»

E noi a malincuore rispondemmo: «Ormai possiamo tirare l'otturatore nella loro testa perché neanche se spariamo a zero li prendiamo».

Abbiamo levato l'otturatore dai pezzi e con una spinta abbiamo gettato i cannoni nel burrone.

Al grido "si salvi chi può" siamo fuggiti per non essere presi prigionieri. Ci fu uno sbandamento che ci fece indietreggiare fino al Piave.



PS

*Il diario di mio padre non arriva fino alla fine della guerra che continuò fino alla vittoria degli italiani. Essi entrarono a Vittorio Veneto il 4 novembre 1918.*

*Mio padre fu insignito della medaglia al valor militare e diventò Cavaliere di Vittorio Veneto.*

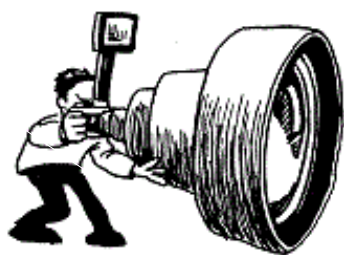
## Sognare

*Non sognano i bambini, non ne hanno il tempo.  
Preveniamo i loro sogni, o meglio, desideri,  
riempiendoli di tutto, spesso senza motivo.  
Non sognano i ragazzi, non hanno più ideali,  
non hanno più obiettivi, non hanno più risorse.  
Non sognano gli adulti. La vita li ha provati.  
Non sognano gli anziani. Hanno sognato  
un mondo senza guerre, un mondo senza fame,  
un mondo di rispetto, un mondo senza ladri.  
La vita li ha delusi, sono stanchi di sognare.*

*Luciana Delucchi*



*Non smettere di sognare  
Solo chi sogna impara a volare*



# La fotografia oggi

a cura di Orazio Lo Crasto

## 6 - L'uso dei tempi e dei diaframmi

Il tempo d'esposizione determina la durata d'apertura della tendina dell'otturatore nella macchina fotografica permettendo così alla luce di raggiungere il sensore digitale (o di impressionare la pellicola).

**I tempi d'esposizione, espressi in secondi, più comuni sono:**

1/8 – 1/15 – 1/30 – 1/60 – 1/125 – 1/250 – 1/500 – 1/1000

Variando da 1/125 di secondo a 1/250, si dimezza il tempo, quindi si dimezza la quantità di luce che va ad interessare il sensore (sempre a parità d'apertura di diaframma).

Quando dobbiamo fotografare un'azione rapida (ad esempio nello sport) o un soggetto in movimento, dovremo impostare un tempo veloce capace di "congelare" il movimento.

I diaframmi sono contraddistinti da numeri convenzionali universalmente riconosciuti, e si riferiscono alla grandezza dell'apertura del diaframma medesimo posto nell'obiettivo.

**I diaframmi negli obiettivi più comuni hanno le seguenti aperture:**

1.8 – 2 – 2.8 – 3.5 – 4 – 5.6 – 8 – 11 – 16 – 22

A numeri piccoli corrisponde un'apertura più grande e viceversa.

Quando vogliamo fotografare sfocando lo sfondo useremo un diaframma aperto (numero piccolo), quando vorremo una fotografia tutta a fuoco useremo un diaframma più chiuso (numero grande).

La scelta del tempo e del diaframma è fondamentale perché da essi dipende la nitidezza della fotografia. Sia il tempo che il diaframma sono regolabili sia manualmente sia automaticamente.

### Manuale

È il fotografo che, tenuto conto dell'indicazione dell'esposimetro, decide quale tempo e quale diaframma impostare in base alla fotografia che intende realizzare.

### Completamente automatico

È la macchina fotografica che sceglie sia il diaframma sia il tempo di otturazione.

La foto verrà sicuramente corretta ma non c'è nessuna decisione da parte del fotografo e questi valori potrebbero non fare al caso vostro se desiderate un tempo più breve o un diaframma più chiuso.

### Automatica a priorità di diaframma

Nella priorità di diaframmi la fotocamera sceglie il tempo di scatto dopo che il fotografo ha impostato il diaframma.

### Automatica a priorità di tempo

Nella priorità di tempi si imposta il tempo di scatto e la fotocamera sceglie il giusto diaframma.

### Programmi

In base alle indicazioni dell'esposimetro e riferendosi ad una serie di situazioni standard preimpostate nella memoria della fotocamera, il processore seleziona sia il tempo che il diaframma più adatti alle condizioni di illuminazione.

In alcune fotocamere, sotto la voce "Scene" vengono indicate alcune situazioni tipiche (paesaggio, ritratto, foto notturna, sport, bambini, animali, ecc.).

Questa modalità fornisce buoni risultati nelle situazioni più comuni, ma mostra i suoi limiti nelle riprese creative.

In molti casi si rivela controproducente il fatto che sia la fotocamera (che, fino a prova contraria, non può avere un "senso artistico" umano...) a fare tutto da sé.

## AVVISO IMPORTANTE

*Da martedì 30 Gennaio  
il Gruppo si incontra  
tutte le settimane  
sempre al martedì alle 21:00  
nell'aula Luce di Villa Mina*

**Gruppo fotografico Unire**

## Concerto Gospel a Cogoletto

È oramai diventata una tradizione prenatalizia per Cogoletto l'organizzazione di un concerto Gospel nella chiesa parrocchiale di Santa Maria.

Quest'anno l'appuntamento è stato martedì 19 Dicembre quando si è esibito il gruppo The Charleston Gospel Singers. Una performance che, a giudicare dal ritmico e continuo battito di mani che ha accompagnato tutte le interpretazioni degli artisti, è stato particolarmente apprezzato dal pubblico numeroso.

The Charleston Gospel Singers è un progetto musicale nato dal connubio artistico fra i cantanti Mildred Daniels e Tony Washington.

Mildred Daniels è stata definita "Songbird" per le sue straordinarie doti vocali ed ha, fra l'altro, cantato anche nel Musical "The Wiz" (Il Mago di Oz).

Tony Washington, cantante dalla voce in falsetto, ha creato un genere musicale definito "Gospel & Rhythm", in pratica svincolando il genere gospel dagli stereotipi classici attraverso contaminazioni dalla black music, dal R&B al rap e al funky.

Il genere particolare di musica proposto da The Charleston Gospel Singer, è apparso evidente anche ai non esperti di Gospel intervenuti alla serata, poco, quindi, si riferisce alla tradizione.

Nella serata di Cogoletto è stata suonata una dozzina di canzoni, alcuni titoli classici (ad esempio "Victory Shall Be Mine", "I Wanna Go"), altri legati al Natale ("Oh Happy Day", "When the Saints Go Marching in") ma la maggior parte dei pezzi di stile di provenienza da altro genere.

Ad esempio è stata particolarmente trascinante "Shout" che è una canzone degli Isley Brothers, gruppo R&B e Soul degli anni '50, e che fra l'altro è stata ultimamente riportata al successo addirittura da Bruce Springsteen, che l'ha cantata in quasi tutti i suoi

concerti nella ultima tournée mondiale 2016-2017. La versione cantata da Tony Washington è stata particolarmente coinvolgente, ma del resto durante la serata è sceso molto spesso a cantare fra il pubblico, letteralmente trascinandolo ad accompagnare con i battiti delle mani le sue interpretazioni. Applausi calorosi

anche per gli altri artisti, la bravissima Mildred Daniels per prima. Il gruppo si è esibito con 7 componenti, gli altri sono stati le coriste Essie Middleton e Nikky Smalls ed i musicisti Jerome Griffith, Gary Bellinger e Arian Herbert Land.

Una bella serata di buona musica che, come si dice, ha scaldato il cuore.

Claudio Ulivi



### Un giorno

*Un giorno cammineremo  
tenendoci per mano  
e guardando le rughe  
sulla nostra pelle  
scopriremo l'amaro di una vita passata  
ma guardandoci negli occhi  
leggeremo le speranze  
di una vita ancora da passare  
insieme.*

*Insieme cammineremo mano nella mano  
sulla riva del mare  
e ascoltando il rumore delle onde  
torneremo fanciulli  
come quando  
ancora  
ci piaceva scherzare con la vita*



Carla Fontana

## *Il pane di Arenzano*

Siamo a cavallo fra gli anni '50 e gli anni '60.

Arenzano è ancora un borgo di pescatori che di giorno, sotto il sole, si radunano sulla spiaggia insieme con le loro donne a riparare le reti, e di sera partono, con le lampare in fila indiana, a cercare i banchi di alici e di sardine che, abbagliate dalle luci di prua, si lasciano catturare facilmente.

Viviamo nel periodo che più tardi sarà definito "del boom economico".

L'Italia ha rialzato la testa.

Il triangolo industriale Ge-Mi-To, con la sua laboriosità, sta costruendo la ripresa di una nazione che ora, senza perder tempo a leccarsi le ferite procurate dalla ferocia degli uomini, si è rimboccata le maniche e vuole riscrivere la sua storia.

La gente vuole esorcizzare le brutture appena passate. E qual è il migliore antidoto alla bruttura? La bellezza!

Infatti in questi anni la bellezza delle coste liguri sta invadendo la Pianura Padana e dal Piemonte e dalla Lom-

bardia i piccoli industriali, gli avvocati, i banchieri, i luminari di ogni genere cominciano a scendere in Liguria, superano l'Appennino e vengono di persona a verificare se è veritiera la voce che sta passando di bocca in bocca:

"C'è un paese, subito a ponente di Genova, che dicono sia un paradiso in terra! È situato fra le braccia di una bellissima pineta, che lo avvolge e lo ripara come una madre e dona una fragranza speciale all'aria che si respira lì. È Arenzano".

E il borgo di pescatori impara ad adeguarsi al suo nuovo ruolo, capisce che deve essere accogliente nei confronti dei nuovi amici che nei fine settimana vengono a godersi la sua spiaggia, l'aria mite e il sole, e li riceve sfornando, anche la domenica, un fragrante pane e una deliziosa focaccia.

Così ne approfittiamo anche noi, figli dell'ultima propaggine della Grande Genova, che abitiamo a ridosso del confine orientale di Arenzano e che, se non ci

fossero i suoi forni, saremmo obbligati a mangiare pane raffermo. E allora tutte le domeniche io, ragazzina quindicenne che odiava il pane del giorno prima, mi offrivo volontaria per la missione: subito dopo la Messa delle otto e mezza, salivo sul Ciccella e venivo ad Arenzano a comprare il pane.

Lo prendevo da Stevin ü Zena, che era fratello di mia nonna, chiamato così per la sua fede calcistica indefessa e straripante per la squadra del Genoa.

Tornavo a casa con il mio croccante tesoro giusto in tempo per il pranzo, perché il viaggio, cadenzato dagli orari e dal ritmo del Ciccella, durava tutta la mattina.



Talvolta mi accompagnava una zia, sorella di mia mamma, e allora andavamo al Cimitero, dove ancora oggi riposano molti dei nostri cari.

Per arrivarvi scendevamo al capolinea e ci inerpicavamo attraverso il sentiero che passava nei terreni dei Michelini, parenti da parte di mia nonna, e coglievamo

l'occasione per dar loro un saluto.

*Rileggendo il mio scritto ho l'impressione di aver rivisitato un paese "fantasma".*

*Ora Arenzano è diventata una cittadina dalla risonanza internazionale.*

*Gli enti locali, le varie associazioni e l'Unitre curano eventi culturali e sportivi che richiamano nomi da ogni parte.*

*Anche la tragedia della Haven, che ha fatto temere il peggio, si è trasformata in un'attrazione per subacquei e amatori.*

*Ha più che raddoppiato il numero di abitanti di sessant'anni fa.*

*Anche il Cimitero si è ampliato e "modernizzato".*

*Ma questa è un'altra storia.*

*Maria Rosa Costanzi*

*La Liguria dei misteri****Leggende e personaggi fantastici***

Esiste una leggenda raccontata dai nostri nonni che tutti conosciamo e che parla di due giovani di cui forse però non sappiamo esattamente la storia.

La vicenda narra di due sposini, Pacciugo, un marinaio di Prè, e Pacciuga, una semplice e graziosa contadinotta, le cui statue in legno sono conservate ancora oggi nella chiesa di Coronata.

Pacciugo un giorno si imbarcò su una nave diretta in Oriente ma durante la navigazione venne catturato dai pirati che assalirono la nave e portato ad Algeri come schiavo.

Passò molto tempo e perciò in paese tutti lo credero morto, tranne Pacciuga che ogni giorno si recava in chiesa a chiedere la grazia affinché suo marito ritornasse a casa.

Un giorno finalmente Pacciugo riuscì a scappare e fece ritorno a Genova. Tornato a casa cercò sua moglie ma non trovandola si recò in paese chiedendo se qualcuno l'avesse vista. Una comare alquanto invidiosa gli disse che durante la prigionia sua moglie aveva conosciuto un altro uomo e che ogni sabato si incontravano in chiesa.



Pacciugo furente si recò nella parrocchia dove trovò sua moglie intenta a pregare la Madonna per il ritorno di suo marito.

Nel vederlo Pacciuga si gettò fra le sue braccia ma lui, credendo alle menzogne della comare, si mostrò freddo e in cuor suo studiò un piano per punirla.

Il giorno dopo partirono per un giro in barca e quando furono al largo Pacciugo iniziò ad interrogarla sul suo presunto amante, ma lei si chiuse in un totale silenzio che lui interpretò come colpevolezza.

Pacciugo perse la pazienza e la ragione e la uccise con un coltello, le legò poi un masso intorno al collo e la gettò in mare.

Quando ritornò a riva, divorato dal rimorso, andò in chiesa a chiedere perdono, ma trovò Pacciuga in preghiera davanti alla statua della Madonna che l'aveva salvata sapendola innocente.

Si gettarono uno nelle braccia dell'altro e, come si dice nelle favole, da quel giorno vissero tutti felici e contenti.

*Giuliana Eri*

***Ressagin, maschera di Arenzano***

È nata ufficialmente il 14 gennaio la maschera di Arenzano quando è sfilata in corteo, accompagnata da Re Peperone da Carmagnola, Re Baxeico e la Principessa Trenetta di Celle Ligure, Re Chinotto da Savona, la Pescera di Varazze, Capitan Fracassa e tanti altri personaggi, ognuno con la propria corte.

È "Ressagin", un pescatore un po' pasticcione che utilizzava il ressaggio, un tipo di rete che veniva lanciata con le mani. Si tratta di un personaggio storicamente esistito, nato nel nostro borgo nel 1720, sfuggito dagli orrori della guerra era tornato al suo paese per dedicarsi alla pesca e agli scherzi.

I bambini lo amavano perché era solito incantarli con storie avventurose di mare e di pirati.



Milano, Palazzo Reale  
*Dentro Caravaggio*



Eccoci alle 6:35 alla stazione di Arenzano, appuntamento per la mostra "Dentro Caravaggio", dal 29 settembre 2017 al 28 gennaio 2018, al Palazzo Reale di Milano. L'influenza, grazie a Dio, mi ha risparmiato. Ogni mattina deglutivo in maniera profonda per accertare il mio stato di salute, visto che i miei cari erano stati colpiti.

Caravaggio!!! Il mio pittore preferito.

"Io lo amo - dicevo tra me - non posso perderlo".

Ricordo che a Napoli, al museo di Capodimonte, di fronte alla Flagellazione di Cristo, ero stata presa dalla sindrome di Stendhal.

La vista di quel corpo, in piena luce, tra i suoi aguzzini che preparano con una forza e una malvagità inaudita gli strumenti della tortura, mi aveva provocato brividi nella schiena e un malessere generale.

Un agnello pronto al sacrificio. Questo è stato il primo quadro che mi ha catturato e mi ha fatto eleggere Caravaggio "Mio pittore!" Saliamo sul pullman e ci dirigiamo verso Genova per recuperare altri amici dell'Unitre. Si arriva a Milano e la prima tappa è la visita alla certosa di Garegnano.

La nostra guida ci spiega l'influenza del pittore Simone Peterzano nelle pitture di Caravaggio, durante l'iniziale apprendistato di Michelangelo Merisi nella bottega a Milano. Contempliamo gli affreschi, tra i quali sono molto belli quelli del presbiterio e del coro.

Nella Crocifissione Gesù reclina il capo sulla croce e, ai suoi piedi, non c'è la Vergine ma Maria Maddalena dalla chioma fluente, soggetto che verrà ripreso anche da Caravaggio.

Il pullman ci porta al Castello Sforzesco.

Mara, la nostra guida, ci invita ad imboccare via Dante per essere alle 13:30 all'entrata principale di Palazzo Reale.

Flusso continuo di gente, alberi natalizi accesi, giovani, tanti giovani perché le scuole riaprono il giorno 8. Arriviamo a piazza Duomo.

Con tre amiche entro al Motta. Pizza o panino? Optiamo per la pizza ma il tempo è minimo. Non termino anche se l'appetito non mi manca. Bevo e via...



*Caravaggio, Madonna dei pellegrini*



Entriamo a passo molto sostenuto... altro che cariatidi dell'Unitre... Mi sento una ragazza delle Scuole Medie. Faccio fatica a sistemare l'auricolare e capto variazioni anche perché c'è chi ha il cellulare acceso. E poi il Miracolo. Altro che le illustrazioni delle opere di Caravaggio di Rossella Vodret, libro che spesso sfoglio, ma la tela vive, vive ripeto.

Le opere del pittore maledetto dalla vita tumultuosa, sempre in fuga, ma con quella immensa passione che lo costrinse a dipingere dappertutto.

"Mangiò per molti anni sopra la tela di un ritratto, servendosi per tovaglio mattina e sera" (Giovanni Pietro Bellori – 1672).

La voce della nostra accompagnatrice ci svela gli aspetti più rilevanti della sua maniera di dipingere.

I fattori essenziali che differenziano Caravaggio da

tutti i pittori del suo tempo: il fattore creativo e la modalità esecutiva. Eccoli lì i suoi personaggi raffigurati senza alcuna idealizzazione, con le loro brutture, con la loro verità. E la sua famosa luce che non è più quella "universale", ma proviene da una sorgente ben determinata, posta in genere fuori dal quadro, in alto a sinistra. Lo sguardo rimane incollato a quelle persone (non personaggi) che trasudano umanità. Di fronte alla Madonna dei pellegrini tratteniamo il respiro. Con i nostri occhi sgranati saremmo stati un soggetto ideale per Caravaggio.



*Ottavio Leoni, Caravaggio 1621*

Sono presuntuosa? Vicino alla monumentale bellezza della Madonna di Loreto, fanno contrasto i tratti popolari dei due pellegrini; la donna con la cuffia scucita e bisunta, l'uomo con le piante dei piedi sporche di fango. Chissà perché mi vengono in mente le scarpe del contadino di Vincent Van Gogh.

La nostra guida ci mostra sotto alcune tele gli schizzi del Caravaggio comparsi dopo le nuove tecniche di indagine per la diagnosi artistica. Fra queste: la fluorescenza indotta da radiazioni UV, riflet-

tografia, irradigrafia, fluorescenza dei raggi X, stratigrafia su sezione lucida.

Studi interessanti anche se, per me, sono espressi in un linguaggio criptato.

Le tecniche di indagine scientifica sulle opere d'arte, indagando la materia fisica di un'opera e analizzandone gli "indizi", possono aiutare o essere decisive per la ricostruzione della modalità esecutiva di un'opera d'arte e del processo creativo dell'artista.

Altre tele si susseguono, lo sguardo è instancabile. I gruppi di visitatori si intersecano.

Penso: "Il genio non muore mai"

L'appuntamento è sotto la statua equestre. Tra un volo di piccioni i ragazzi si godono gli ultimi giorni di vacanza. Forse la maggior parte di loro non ha visitato la mostra di Caravaggio. Forse sbagliamo noi a

presentare queste visite in un'ottica troppo "scolastica". Sono stanca ma felice (stranamente felice!)

Arriviamo con Mara al nostro pullman, ci sediamo, socchiudo gli occhi.

L'effetto adrenalinico sta lentamente evaporando. Ripenso e sorrido: io sono la mia prima "sveglia", poi è suonata, questa mattina, la sveglia del telefono fisso, poi la sveglia di mia sorella, poi la voce di mia sorella stessa. "Caravaggio!".

Non me lo sarei perduta di certo! Voi che ne dite?

*Angela Caviglia*



## Mesì Mesì Onlus

Via Marconi 166/5 16011 Arenzano

<http://www.mesimesi.it> info@mesimesi.it fb: Mesì Mesì Onlus

tel. 3473080249 - codice fiscale 95137590105

*Missione compiuta*

## Studiamoci bene

*Una piccola biblioteca in una scuola di Bukavu in Congo!*

In questo primo articolo dell'anno mi piacerebbe raccontarvi a nome anche dei ragazzi dello staff di Mesì Mesì l'esito di una bella iniziativa da noi proposta la scorsa primavera, messa in atto nel corso dell'estate 2017 e portata a termine nelle missioni a fine anno. Si tratta del progetto "STUDIAMOCI BENE!", un'idea nata dalla necessità che sentiamo prioritaria di garantire a tutte le persone che abitano il mondo il diritto all'istruzione e quindi la possibilità di costruirsi un futuro.

Destinatari: gli studenti della scuola "La Veronique" in Congo,



*Bambini della scuola "La Veronique" - Bukavu*



*Ragazzi che studiano nella piccola biblioteca di Mesì*

struttura gestita dalle suore francescane di Nostra Signora del Monte di Genova, in località Muhungu a Bukavu.

Mesì Mesì, da quando è nata, sostiene tra gli altri specifici progetti presso le suore missionarie francescane (vd. ad es.: <http://mesimesi.it/progetti/r-d-congo-aiutaci-a-sfamare-560-bambini/>) e l'anno scorso in primavera, parlando con suor Denise Masoga, referente per noi de La Veronique, era emersa la mancanza di testi scolastici cartacei adeguati in quella scuola.





Sembrerà banale ma lì i ragazzi non ne possiedono, studiano come in molti paesi direttamente su lavagne o ascoltando gli insegnanti; e non hanno neanche cellulari o computer, quindi niente accesso a internet. Volevamo quindi far avere loro dei testi scolastici in lingua francese anche usati ma in buono stato, libri di testo e sussidiari pluriennali per imparare la lingua e la grammatica, di racconti e letture. Questo per poter allestire una biblioteca scolastica a cui i ragazzi potessero accedere quotidianamente studiando così anche per conto proprio.

Con questo articolo ringraziamo prima di tutto le persone anche arenzanesi che venute a conoscenza della nostra iniziativa ci hanno contattato donandoci libri come nuovi che abbiamo successivamente spedito alla scuola.

Nel corso dei mesi estivi ci siamo poi motivati ad attivare anche una raccolta fondi per poter comprare in loco dei testi nuovi di letteratura, geografia, storia africana congolese e di matematica, in linea con le direttive scolastiche locali e in pieno accordo con le missionarie e gli insegnanti della scuola.



*Una piccola parte dei libri donati da Mesì alla scuola congolese*

Grazie a un banchetto missionario organizzato da Mesì a S. Nicolas in Valle d'Aosta in ricordo di don Aldo Rastello, parroco mancato di recente e che sempre lì ci ha accolto, siamo riusciti a donare a questo progetto 1035 euro che sono serviti all'acquisto di testi nuovi per i ragazzi della scuola.

Abbiamo infine voluto ricordare con una targa proprio don Aldo, anche pensando alla sua vita trascorsa tra i banchi di scuola per il diritto all'istruzione di tutti. Come si vede dalle foto la targa è arrivata a destinazione, la biblioteca è stata allestita e a partire da ottobre ha cominciato a funzionare.

E le ultime foto che gli insegnanti della scuola ci hanno inviato sono ancora più belle, mostrano infatti che la biblioteca funziona proprio da aula studio: i ragazzi possono finalmente dedicare del tempo allo studio e lavorare su testi cartacei veri.

Sembrirebbe solo un piccolo passo avanti, in verità è un passo da giganti nel contesto di una città come Bukavu e ne siamo stati testimoni: continuiamo così!



*Missione compiuta: comprati anche libri nuovi e targa per don Aldo*

*Lara Cavezarsi*



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

Via Sauli Pallavicino, 21

Presidente Orazio Lo Crasto

## Sophie Scholl

*Nel Giorno della Memoria ne ricordiamo l'impegno e il coraggio*

Sophie Scholl nacque il 9 maggio del 1921 a Forchtenberg in Baviera e morì per esecuzione a Monaco di Baviera, il 22 febbraio 1943. Fu imprigionata, insieme al fratello maggiore Hans, e condannata a morte per ghigliottina per la sua attività in opposizione al Terzo Reich. Morì a soli ventidue anni, accusata di alto tradimento e di oltraggio a Hitler.

Sophie era una studentessa che frequentava l'università a Monaco di Baviera, iscritta a Filosofia e Biologia. Era una ragazza semplice, viso pulito, occhi grandi ed espressivi, dotata di una grande intelligenza e di un forte senso di giustizia sociale. Amava leggere i classici, ascoltare musica, e fare passeggiate in campagna a contatto con la natura.

Adolescente, partecipò alla gioventù hitleriana, ricoprendo anche ruoli importanti. Ma nell'arco di tre anni Sophie matura un senso di ribellione nei confronti delle ideologie propugnate dal partito nazional-socialista verso il quale prova profondo disagio e disaccordo. Esce dalla formazione della gioventù hitleriana e inizia un percorso intellettuale e di coscienza che la porterà ad aderire, insieme al fratello, alla "Rosa Bianca".

La "Rosa Bianca" era un gruppo che voleva opporsi al nazismo, un movimento di ribellione non violenta composto in gran parte da studenti universitari.



*Alcuni membri della "Rosa Bianca"*

Gli aderenti alla "Rosa Bianca" diedero avvio all'attività resistenziale, inizialmente con la diffusione di migliaia di volantini nelle città austriache e tedesche del Reich in cui manifestavano e condannavano l'ideologia del partito e la guerra sanguinaria imposta da Hitler. Rivendicavano il diritto alla libertà di espressione e di stampa, e condannavano la discriminazione nei confronti degli ebrei.

La mattina del 18 febbraio 1943, mentre distribuiva dei volantini all'Università di Monaco, Sophie fu arrestata insieme al fratello Hans. Fu sottoposta per quattro giorni all'interrogatorio da parte della Gestapo.

Nonostante il duro trattamento e le intimidazioni, Sophie resistette con tutte le sue forze, appellandosi alla forza d'animo e alla convinzione delle proprie idee.

Al pubblico accusatore che l'invitava a riflettere, a non farsi ancora coinvolgere, a fare i nomi dei suoi compagni, perché altrimenti rischiava la vita, ella rispose «*Mai tradirei le mie idee, io non rinnego nulla, siete voi ad avere una visione sbagliata del mondo. Sono convinta di aver agito nell'interesse del mio popolo, non mi pento di questo e ne accetterò tutte le conseguenze*».

Al che il pubblico accusatore le rispose «*Allora per lei è finita, signorina Scholl*».

Sophie aveva solo ventidue anni ma dimostrò una dignità e un coraggio incredibili, accettando le conseguenze della sua onestà intellettuale. Prima di venire condotta alla ghigliottina, salutò per l'ultima volta i genitori e li volle assicurare perché sentiva di essere coerente con la propria coscienza, che moriva per una giusta causa, che la storia le avrebbe dato ragione. Dopodiché si avviò al patibolo senza versare nemmeno una lacrima davanti ai suoi aguzzini.



*Sophie Scholl*



Ricordare, nel giorno della memoria, questa ragazza ha senso perché riporta a tutti noi l'importanza dell'impegno, della coerenza con le proprie idee.

Col passare degli anni questa giornata ha assunto una dimensione sempre più commemorativa e celebrativa, con un linguaggio spesso retorico, logoro, lontano da quello dei giovani.

La memoria non si trasmette se non rimanda al presente, se non si fa carico delle questioni dell'oggi, se non appare un valore anche per i più giovani.

E oggi i grandi temi delle disuguaglianze sociali, della riduzione dello stato sociale, dei sentimenti di insicurezza, sono affrontati con disagio e profonde divisioni. Occorre fare un grande lavoro di recupero ai valori della nostra Costituzione, all'idea forte di cittadi-



*Monaco di Baviera  
tomba di Hans e Sophie Scholl*

nanza in essa contenuta, operare per il recupero di vuoti culturali profondi, abbattere quel rancore diffuso che avvelena le nostre città.

Se si vuole mantenere viva la memoria affinché ciò che è accaduto non accada mai più, se vogliamo che il giorno della memoria duri tutto l'anno, allora è necessario un forte impegno personale e collettivo, non ci sono scor-

ciatoie.

Sophie Scholl ancora oggi ci dice che se davvero crediamo nei valori di giustizia, di democrazia, di libertà, di rispetto degli altri, di tutto ciò che la memoria ci insegna, allora non dobbiamo far venire meno l'impegno di ognuno di noi.

*Orazio Lo Crasto*

## *Mai più fascismi*

Si stanno moltiplicando nel nostro Paese, sotto varie sigle, organizzazioni neofasciste o neonaziste presenti in modo crescente nella realtà sociale e sul web.

Esse diffondono i virus della violenza, della discriminazione, dell'odio, del razzismo e della xenofobia, a ottant'anni da uno dei provvedimenti più odiosi del fascismo: la promulgazione delle leggi razziali.

Fenomeni analoghi stanno avvenendo nel mondo e in Europa, in particolare nell'est, e si manifestano specialmente attraverso risorgenti chiusure nazionalistiche e xenofobe, con cortei e iniziative di stampo oscurantista o nazista, come recentemente avvenuto a Varsavia, persino con atti di repressione e di persecuzione verso le opposizioni.

È urgente dare una risposta umana a tali idee disumane, affermando un'altra visione della realtà che metta al centro il valore della persona, della vita, della solidarietà, della democrazia come strumento di partecipazione e di riscatto sociale.

Ogni potere pubblico e privato si deve attivare per promuovere una nuova stagione di giustizia sociale contrastando il degrado, l'abbandono e la povertà che sono oggi il brodo di coltura che alimenta tutti i neofascismi.

Soprattutto le Istituzioni devono operare perché lo Stato manifesti pienamente la sua natura antifascista in ogni sua articolazione, impegnandosi in particolare

sul terreno della formazione, della memoria, della conoscenza e dell'attuazione della Costituzione.

È assolutamente indifferibile che si attui pienamente la XII Disposizione della Costituzione e si applichino integralmente le leggi Scelba e Mancino che puniscono ogni forma di fascismo e di razzismo.

Le autorità competenti devono vietare, nelle competizioni elettorali, la presentazione di liste direttamente o indirettamente legate a organizzazioni, associazioni o partiti che si richiamino al fascismo o al nazismo, come prevedono regolamenti purtroppo spesso disattesi. Comuni e Regioni non devono consentire iniziative promosse da tali organismi, comunque camuffati. È anche opportuno ricordare che la citata XII Disposizione della Costituzione prevede lo scioglimento delle organizzazioni che si rifanno al fascismo e al nazismo.

L'esperienza della Resistenza ci insegna che i fascismi si sconfiggono con la conoscenza, con l'unità democratica, con la fermezza delle Istituzioni.

Nel nostro Paese già un'altra volta la debolezza dello Stato rese possibile l'avventura fascista che portò sangue, guerra e rovina come mai si era visto nella storia dell'umanità. L'Italia, l'Europa e il mondo intero pagarono un prezzo altissimo. Oggi come allora bisogna dire forte e chiaro:

**"Mai più!".**



Referente: Valentina Tamburro

Via Della Colletta 22/6 - 16011 Arenzano

Tel. 3355951933

## Sud Sudan

### *Il lungo e sofferto cammino verso Pace, Giustizia e Dignità*

Sabato 24 febbraio - per iniziativa congiunta di Genova con l'Africa e gli Amici del CCM - è stato presentato ad Arenzano il libro di Daniele Moschetti, missionario comboniano: un ampio resoconto dell'appassionato impegno di tanti missionari e missionarie al fianco dei bisognosi, soprattutto, di chi soffre a causa dei conflitti che causano morte e distruzione.

Nel corso dell'incontro è stata proiettata una lunga intervista a Moschetti, ospite di Monica Mondo a Soul.

«In Sud Sudan oggi è in corso uno dei più grandi disastri umanitari, senza voler togliere nulla alla Siria o alla Libia o ad altri paesi. Una guerra che ha fatto 300 mila morti e due milioni di profughi. Faccio un appello al Papa ma soprattutto all'opinione pubblica, alla politica, all'informazione. Bisogna riaccendere i riflettori sull'Africa anche per aiutare i nostri concittadini italiani a comprendere questi drammi.

L'emigrazione non è solo verso l'Europa.

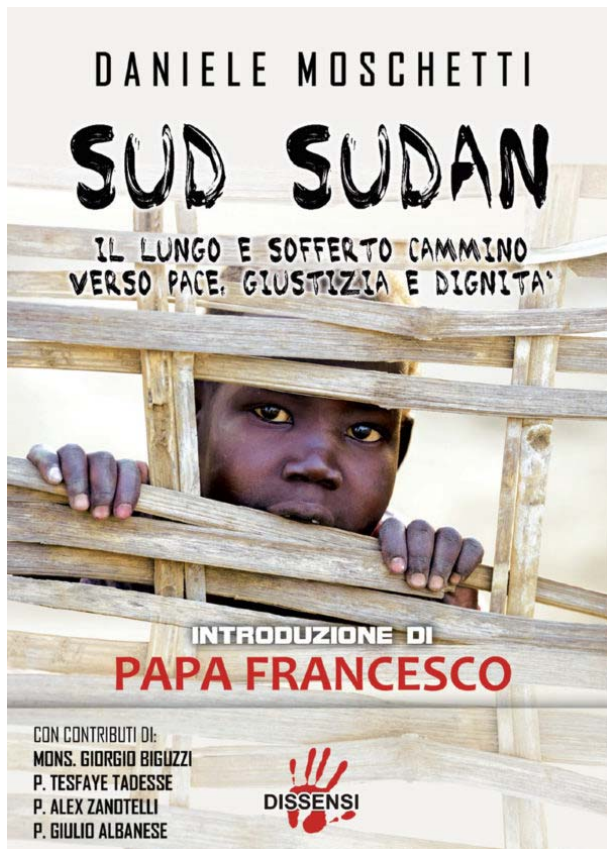
La maggior parte migra in Africa. Chi porta davvero il peso dei profughi sono gli stessi africani: non c'è un sud sudanese in Italia, milioni sono fuggiti in Uganda, Etiopia, Sudan, Congo. Paesi che già faticano solo con il loro popolo. Stiamo perdendo il senso di solidarietà, il tutto viene strumentalizzato dai partiti. Stiamo uccidendo l'umanità. E anche i media lo fanno».

Ora padre Moschetti si trova negli Stati Uniti per un'attività di tutela dei diritti di chi non può difendersi, presso le Nazioni Unite; collabora con altri religiosi e con due organizzazioni umanitarie: a New York con Vivat International, e a Washington per il Congresso americano con l'African Faith and Justice Network (Rete per le fede e la giustizia africana, ndr).

«Ma non lascerò l'impegno sul campo, mi occuperò dei latino e afro-americani, le fasce di popolazione più emarginate».

Padre Moschetti è deciso a tornare in Africa, tra qualche anno, là dove tutto è cominciato: negli anni Novanta come seminarista a Nairobi, in Kenya, poi nel 2001 sempre a Nairobi, per coadiuvare e poi sostituire padre Alex Zanotelli a Korogocho, lo slum diventato famoso perché sorge ai piedi della discarica di Dandora, che esala fumi tossici e dove i bambini rovistano alla ricerca di qualcosa da vendere.

«Da quel momento l'Africa è stata la mia casa. A Korogocho ho visto la miseria, il vero degrado, l'emarginazione, l'abbruttirsi totale dell'uomo e della donna. Se non hai fede, scappi via. Per la delinquenza, per le fogne a cielo aperto e perché non è facile stare accanto ai poveri. Togliamo il velo di romanticismo: i poveri spesso sono malati, sporchi, puzzano. Eppure c'è in loro una disponibilità interiore, un desiderio di cambiamento, di voglia di vita, che non trovi nella nostra realtà. Porto con me i volti e le storie delle persone, la preghiera serale nelle baracche semibuie assieme ai malati terminali di aids».





Amici  
Comitato  
Collaborazione  
Medica  
Arenzano

Referente: Fabia Binci  
Tel: 0109111252 - 336916125  
fabia.binci@libero.it

CCM - Via Ciriè 32/E - 10152 Torino  
Tel: 011-660.27.93 - Fax: 011-383.94.55  
ccm@ccm-italia.org

## Sud Sudan devastato dal conflitto

«La "periferia" - afferma padre Daniele Moschetti nell'intervista trasmessa sabato 24 febbraio a Villa Mina - per me è la vera dimensione della fede. Se non ti sporchi le mani e non senti l'odore delle pecore, non puoi capire quanto il Vangelo diventa vero dentro a quelle situazioni. Tutto questo mi ha toccato il cuore, tanto da aver scelto di prendere a Korogocho i voti perpetui, accompagnato all'altare da quei poveri, che sono diventati miei amici fraterni e maestri di vita. Il mio impegno con Dio preso davanti a loro è per me ancora più significativo».

«Papa Francesco voleva andare in Sud Sudan nel mese di ottobre, invitato dalle chiese, non solo quella cattolica ma anche le chiese protestanti, anglicana, presbiteriana. Il viaggio apostolico poi è saltato per ragioni di sicurezza.

Sarebbe andato con Justin Welby, il primate della chiesa anglicana; una visita storica perché non è mai successo, andavano per la gente, per dare speranza. Le chiese stanno lavorando insieme per la pace perché, come ho detto prima, la chiesa è l'unica istituzione credibile in questo momento».

Ora il Paese è devastato da un conflitto che non conosce tregua. Tra le vittime i bambini: 2,4 milioni di loro costretti a fuggire, oltre 19.000 reclutati come soldati, racconta padre Moschetti. Almeno una scuola su tre è stata danneggiata, distrutta, occupata o chiusa. Documentati oltre 1.200 casi di violenza sessuale contro i bambini. È il posto più pericoloso al mondo per gli operatori umanitari (nel 2017 ne sono stati uccisi 28), che tuttavia continuano ad impegnarsi ancora e hanno bisogno del nostro sostegno.

### Dall'introduzione di Papa Francesco al libro di Daniele Moschetti

*I missionari sono soliti raccontare la loro vita sovente vissuta in periferia e dalla parte dei poveri. Così è questa testimonianza di padre Daniele Moschetti, missionario comboniano, che offre un ampio resoconto del generoso e appassionato impegno di tanti missionari e missionarie al fianco dei bisognosi e, soprattutto, di chi soffre a causa dei perduranti conflitti, che causano morte e distruzione.*

*Non potendo, purtroppo, visitare nell'immediato futuro le terre martoriate del Sud Sudan, desidero con queste poche righe rendermi presente a tutta la popolazione del Paese, a chi si adopera per alleviarne le sofferenze, come pure a quanti lavorano incessantemente per la pace e la riconciliazione. Avverto, infatti, il bisogno di sensibilizzare la comunità internazionale su un dramma silenzioso, che necessita dell'impegno di*



Padre Daniele Moschetti con Papa Francesco

*tutti per giungere a una soluzione che ponga fine al conflitto in corso. Disinteressarsi dei problemi dell'umanità, soprattutto in un contesto come quello che affligge il Sud Sudan significherebbe, infatti, "dimenticare la lezione che viene dal Vangelo sull'amore del prossimo sofferente e bisognoso" (Esort. ap. Evangelii nuntiandi, 31.34).*

*Rinnovo perciò la mia gratitudine ai missionari e alle missionarie che, discretamente e silenziosamente, svolgono il loro servizio. A loro e a tutto il popolo del Sud Sudan imparto di cuore l'apostolica benedizione. [...]*



## Fondo Mondiale per la Natura

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

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

*150 milioni di tonnellate di rifiuti plastici nei mari del pianeta*

## **STOP alla plastica!**

Nei primi giorni dell'anno si è scatenata la polemica sui sacchetti ultraleggeri per gli alimenti a pagamento. Il dibattito va ben al di là della questione economica, riguarda piuttosto la questione ambientale, poiché con il provvedimento si intende mettere un argine all'invasione della plastica che interessa tutto il nostro pianeta.

L'articolo 9-bis della legge di conversione 123/2017 prevede che "il prezzo di vendita per singola unità deve risultare dallo scontrino o fattura d'acquisto delle merci o dei prodotti trasportati per il loro tramite".

Si tratta di una spesa di massimo 15 euro all'anno per le famiglie, secondo i dati Gfk-Eurisko (2017) e comunque il fatto che i sacchetti di plastica per l'ortofrutta fossero gratuiti non significa che questi non fossero pagati dal consumatore attraverso la definizione del prezzo del prodotto che i sacchetti devono contenere.

L'obiettivo è quello della responsabilizzazione del consumatore.

A differenza del precedente, il nuovo bioshopper è riutilizzabile come sacchetto per la raccolta differenziata della frazione organica dei rifiuti domestici per cui l'operazione potrebbe rivelarsi vantaggiosa, dal momento che molte famiglie pagano i sacchetti per la raccolta dell'umido da 5 a 15 centesimi.



La Grande Distribuzione deve favorire il riutilizzo dei sacchetti dell'ortofrutta o creare sporte riutilizzabili (come quelle realizzate in passato dal WWF con partner come Auchan e Simply) e prevedere etichettature biodegradabili e compostabili.

La produzione di bioplastiche costituisce un importantissimo contributo alla soluzione dei danni prodotti dalle plastiche, nell'ottica dello sviluppo sostenibile.

Donatella Bianchi, Presidente WWF Italia, ha dichiarato: «Il tema delle plastiche ha un impatto enorme sugli ecosistemi. La plastica è uno dei materiali che impiega più tempo a degradarsi: un sacchetto di plastica, secondo l'Agenzia Europea per l'Ambiente, resta nell'ambiente da un minimo di 15 anni a un massimo di 1.000 anni. È un paradosso quello di utilizzare il materiale come la plastica, nato per durare nei secoli, per la creazione di oggetti "usa e getta", dal ciclo vitale assai breve.

Gli impatti più negativi di un uso e uno smaltimento sconsiderati della plastica si ripercuotono sull'ambiente terrestre e marino: nei mari del Pianeta navigano 150 milioni di tonnellate di materie plastiche, ogni anno se ne aggiungono 8 milioni cosicché la plastica arriva a rappresentare il 95% dei rifiuti marini. Il Mar Mediterraneo non fa eccezione: sono 1,25 milioni di frammenti di plastica per chilometro quadrato contro i 335 mila del Pacifico».

Infatti ben 700 specie marine sono minacciate dai rifiuti plastici (per intrappolamento o ingestione), di cui 90 solo nel Mediterraneo (fonte: UNEP). Numeri analoghi anche nel Mare Nostrum dove l'80% delle tartarughe marine presenta plastica nello stomaco. In alcuni esemplari si arriva fino a 150 pezzi plastici.

Sono sempre più numerose le ricerche che dimostrano la presenza di microscopiche fibre di plastica



negli oceani, nelle acque dolci e nel suolo di tutto il mondo. Tra i manufatti di plastica più dannosi per l'ambiente vi è proprio il sacchetto monouso che spesso viene abbandonato incautamente e finisce per inquinare mari, laghi e fiumi.

Nel 2017 Orb Media ha pubblicato il primo lavoro che provava l'esistenza di una contaminazione da plastica nell'acqua potabile di tutto il mondo. Il 72% dei campioni raccolti nelle varie città dell'Europa è risultato inquinato dalla presenza di fibre di plastica.

Il largo consumo e i bassi tassi di riciclo dei sacchetti di plastica, spesso abbandonati nell'ambiente, hanno causato gravi problemi ambientali. Ogni anno nel mondo si utilizzano circa 1000 miliardi di sacchetti di plastica monouso. Ciò significa quasi 2 milioni ogni minuto (fonte *Earth Policy Institute*). La sostituzione dei sacchetti per alimenti porterà una riduzione di circa 10 miliardi di sacchetti in plastica monouso solo in Italia (fonte *Assobioplastiche*).

Alla luce della continua crescita dei consumi e gli allarmi sullo stato del Pianeta, il consiglio del WWF è sempre quello di puntare ad una riduzione del consumo e spreco di risorse naturali.

Tra le proposte concrete avanzate dal WWF per la lotta alla plastica: incrementare la ricerca per produrre prodotti interamente riciclabili, promuovere in-



centivi legislativi ed economici che diano un valore adeguato alla plastica, aumentare l'efficienza dei sistemi di raccolta nei comuni, promuovendo meccanismi di rimborso cauzionale su bottiglie di plastica e di ricarica di prodotti sfusi, integrare i costi ambientali nel prezzo di mercato dei prodotti, instaurare un fondo per pulizie straordinarie di coste, fiumi e bacini, promuovere flotte specialistiche anti-inquinamento, coinvolgere il diporto nautico e il settore della pesca, sportiva e professionale contro la dispersione di lenze, reti, palangari, ecc.

Tutte queste azioni vanno accompagnate dalla responsabilità del cittadino che passa attraverso la promozione di comportamenti corretti del consumatore e un'adeguata informazione ed etichettatura dei prodotti.

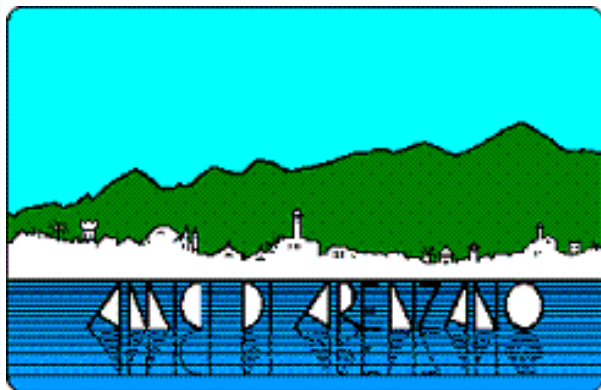
*Da articoli del WWF, rielaborati da Giancarlo Marabotti*

## Un mare da salvare



*La prima generazione di plastica prodotta nel 1950 è ancora con noi: il record di persistenza nell'ambiente marino per il materiale plastico va dalle lenze da pesca abbandonate in mare, 600 anni, ai 400 anni per le fascette di imballaggio delle lattine e ai 450 anni per le bottiglie di plastica.*

*Il 95% dei rifiuti marini è costituito da materie plastiche che inquinano coste, superficie e fondali marini.*



## 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.

### Processionaria: una decorazione pericolosa

Sui nostri monti, soprattutto presso il passo della Gava, nei mesi scorsi è aumentata la presenza della processionaria. Alcuni pini, come si vede in una delle foto scattate a fine gennaio, sembrano addirittura decorati come alberi natalizi.

Già dallo scorso inverno le palle filamentose erano comparse sulle chiome dei pini stentati che crescono sul lato meridionale del Passo delle Gavetta, ora invece la diffusione è su una superficie molto più estesa e su alcuni esemplari ci sono decine di nidi di questo pericoloso parassita. Molti alberi sono completamente defogliati.

#### Cosa è la processionaria

La **processionaria del pino** (*Thaumetopoea pityocampa*) è uno degli insetti più distruttivi per le foreste, capace di privare di ogni foglia vasti tratti di pinete durante il proprio ciclo vitale.

Le pianta più colpita è il pino, soprattutto quello nero. Deve il suo nome alla caratteristica abitudine di muoversi sul terreno in fila, formando una sorta di "processione".

La processionaria è attiva solo durante i periodi freddi dell'anno, dal momento che trascorre i caldi mesi estivi come **bozzolo**, **sepolto** sottoterra.

Le **falene** iniziano a emergere dal suolo nel mese di **luglio**; trascorso qualche giorno le femmine, durante la loro breve esistenza, vengono fecondate e ognuna di esse produce circa trecento **uova**, **chiuse in un involucro** che viene fissato ad un ago dell'albero ospitante. **In primavera**, a seconda delle condizioni climatiche, le larve si schiudono e escono dal bozzolo. Le larve appena nate sono in grado, grazie alle

fortissime mandibole, di defogliare l'albero che le ha ospitate, dopodiché cominciano a spostarsi su altri alberi in cerca di cibo. È in questo spostamento che è facile incontrare le lunghissime file di bruchi pelosi, ognuno dei quali è agganciato al precedente ed al successivo. I bruchi vivono in gruppo. Inizialmente sono nomadi, spostandosi di ramo in ramo costruendo nuovi **nidi provvisori**, ma verso ottobre formano un **nido sericeo** dove affronteranno l'inverno. Questi nidi sono quelli più appariscenti e visibili sui nostri monti.

L'attività riprende in **primavera** e le processionarie, in genere verso la fine di **maggio**, si dirigono in un luogo adatto per tessere il bozzolo. Trovatolo, lì si **interrano** ad una profondità variabile di circa 15 cm. Lo stato di **crisalide** ha durata di circa un mese, ma può prolungarsi anche per uno o più anni.



Un pino "decorato" dalle processionarie sotto lo stradone della Gava





*Un bozzolo di processionaria al passo della Gavetta*



*Una "processione" (fonte: internet)*

L'insetto, raggiunta la **maturità** e avvenuta la **metamorfosi**, durante il mese di **luglio** esce dal bozzolo. Il ciclo così ricomincia.

### **I gravi pericoli per la salute**

I **peli urticanti** della processionaria si separano facilmente dalla larva che li porta sul dorso, nel corso di un contatto o più semplicemente sotto l'azione del vento. Data la particolare struttura, che comprende minuscoli ganci, questi peli si attaccano facilmente ai tessuti (pelle e mucose), provocando una **reazione urticante** data dal rilascio di istamina, che peggiora con ogni nuovo contatto. In casi gravi può verificarsi uno **shock anafilattico**, con pericolo mortale.

Anche nei **casi meno gravi**, a seconda del tipo di contatto, si hanno dermatiti che durano a lungo, congiuntiviti, dispnee, infiammazioni della bocca o dell'intestino.



*La defoliazione completa di un pino attaccato lo scorso anno*

### **Cautele da prendere**

Alla luce di questa situazione, abbiamo richiesto all'Ente Parco del Beigua e all'Arma dei Carabinieri della sezione Forestale di intraprendere azioni per limitare la diffusione del parassita **quanto prima - a**

**maggio le uova si schiudono** - e soprattutto **segnalare i pericoli e indicare le azioni da prendere** in caso di avvistamento delle processionarie o, peggio, di contatto con i loro peli urticanti.

A nostro giudizio manca senz'altro informazione al riguardo e dei **cartelli posti agli inizi dei sentieri** potrebbero essere utili allo scopo.

Ricordiamo inoltre che, essendo la processionaria un insetto particolarmente distruttivo, **la disinfezione è obbligatoria dal 1998**, con Decreto Ministeriale 17.04.1998, poi sostituito dal Decreto Ministeriale del 30.10.2007.

Fonti: il sito Processionaria.it è ricco di immagini e di notizie utili; un documento della regione Valle d'Aosta ([www.regione.vda.it/allegato.aspx?pk=44887](http://www.regione.vda.it/allegato.aspx?pk=44887)) spiega in dettaglio il ciclo biologico. Altri siti interessanti sulla disinfezione obbligatoria sono <http://www.portaledisinfezione.org/specie/processionaria/> e <http://www.parks.it/news/dettaglio.php?id=29612>.

La regione Umbria ha preparato un volantino (<http://www.portaledisinfezione.org/wp-content/uploads/2018/01/Brochure-Processionaria1.pdf>) contenente informazioni di base per la prevenzione della salute.



## Accademia Musicale Teresiana

La segreteria è aperta tutti i giorni dalle 15.00 alle 18.00. [www.accademia-teresiana.org](http://www.accademia-teresiana.org)  
Tel/Fax: 010.912.42.33. Indirizzo mail: [accademia.musicale@libero.it](mailto:accademia.musicale@libero.it)

Di seguito un rapido aggiornamento sugli eventi che stanno prendendo forma nella nostra fucina. Prima però vogliamo complimentarci con le nostre allieve che daranno vita, domenica 11 marzo, al concerto per la festa della donna: nell'ambito dei concerti organizzati dalla nostra associazione presso la sala "Pepino Impastato" di Villa Mina, le nostre emozionatissime allieve si esibiranno in un concerto di musica classica eseguito da sole donne per festeggiare l'importante ricorrenza. Siamo comunque già all'opera per organizzare altri concerti ad ingresso libero nella splendida cornice di Villa Mina.

Altro appuntamento in via di definizione è quello con il Musical che, con tutta probabilità, andrà in scena il 9 giugno presso l'arena estiva del Cinema Italia. Come tradizione vuole il copione è assolutamente inedito, nato dalla fantasia della regista e scenografa Augusta Patrone che quest'anno fa salire sul palco le emozioni di una ragazza alla scoperta di sé stessa.

Fondamentali per la sua ricerca saranno gli incontri con alcuni personaggi ed esponenti di diverse correnti pittoriche. Protagonisti di "Painting: la città dei colori" saranno gli allievi dell'Accademia Musicale Teresiana e dei corsi di musica organizzati dalla nostra

associazione presso l'Istituto "Edoardo Chiossone" di Arenzano, oltre agli studenti dello stesso istituto, preparati dalla professoressa Giovanna Vallarino.

In questo momento ci stiamo anche organizzando per riproporre la Scuola Musicale Estiva, rivolta ai ragazzi delle scuole elementari e medie, ed i corsi di perfezionamento di strumento, canto e musica da camera. A breve saremo in grado di fornirvi informazioni sull'avvio dei corsi, le modalità di iscrizione ed i relativi costi.

Vi lasciamo con un'ultima notizia: sta diventando concreta la possibilità del trasferimento della nostra sede da Villa Maddalena al Casone di Terralba. Il cambiamento sarebbe per noi un importante stimolo perché, oltre a permetterci di ospitare i nostri allievi in un contesto più funzionale, ci darebbe l'opportunità, vista l'ampiezza di spazi facilmente fruibili a tutti, di moltiplicare a dismisura l'offerta di spettacoli ed occasioni di incontro.

Cogliamo l'occasione per ringraziare pubblicamente il Comune di Arenzano, dal Sindaco Luigi Gambino all'Assessore Francesco Silvestrini e a tutti i tecnici coinvolti nel progetto, per averci prospettato questa opportunità che stiamo valutando con l'entusiasmo e tutta la trepidazione che accompagnano i grandi cambiamenti. Vi terremo aggiornati!

*Tiziana Piromalli*



*Concerto dei maestri Bariani Nagaoka Perfetti e Ripoli*



## A.C.C.O. Associazione Culturale Cogoletto Otto

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

[www.associazioneacco.it](http://www.associazioneacco.it); mail: [contatto@associazioneacco.it](mailto:contatto@associazioneacco.it); [presidente.acco@gmail.com](mailto:presidente.acco@gmail.com)

### *Il potere terapeutico del cibo*

Conferenza ACCO del 15 dicembre 2017

La dott.ssa Mariagrazia Oliveri ha tenuto una interessante conferenza sul potere terapeutico dell'alimentazione e dello stile di vita per controllare ed evitare la cosiddetta infiammazione cronica silente di basso grado, ormai riconosciuta come la causa di molte malattie gravi.

La Medicina di Segnale, con l'Alimentazione di Segnale e Dieta GIFT, fanno riferimento alle più aggiornate e rigorose basi scientifiche e per quanto riguarda l'alimentazione in particolare, ricerca il controllo di carico e indice glicemico, la riduzione del consumo di cibi spazzatura (junk food, cioè "alimenti vuoti": raffinati, pieni di zuccheri, di sali, di grassi idrogenati, di additivi, di conservanti...), oltre all'utilizzo generoso di frutta, verdura, acqua e fibra.

La Medicina di Segnale ha il nobile e fondamentale obiettivo per la nostra salute di ridurre, possibilmente eliminare, controllare la cosiddetta "infiammazione da cibo", con l'alimentazione associata ad una costante anche se moderata attività fisica.

Ma perché è così importante seguire un'Alimentazione di Segnale? Di seguito farò cenno ad uno dei capisaldi (non l'unico, sono in totale undici), sui quali si basa appunto la Medicina di Segnale.

Già nel 2004 il Time, il noto settimanale di informazione americano, uscì con una copertina che destò molta curiosità, "The secret killer": tutti a chiedersi chi fosse questa persona assassina, in realtà

si parlava della "sindrome infiammatoria cronica sistemica silente di basso grado", killer purtroppo poco conosciuto della nostra salute.

Tale sindrome viene definita così perché, come dice il nome, determina uno stato infiammatorio cronico dell'organismo in toto, spesso senza che la persona abbia dei sintomi eclatanti, fino a che non si instaura una malattia vera e propria.

La sindrome infiammatoria cronica sistemica silente di basso grado, ormai è assodato essere posta in relazione con sintomi e/o malattie, di entità diversa: dermatiti /pruriti senza causa apparente, dolori muscolo articolari, forme allergiche, diabete, malattie cardio vascolari, forme tumorali e malattie neurologiche croniche, compresa l'aterosclerosi.

*Dott. Mariagrazia Oliveri M.D.  
Medico Chirurgo, Fisiatra, Agopuntore  
e Medico di Segnale.  
Centro Studio Terapie Cogoletto – Varazze  
tel.0109181917  
[mariagrazia.oliveri@alice.it](mailto:mariagrazia.oliveri@alice.it)*




 Viaggi

## Fiera di Sant'Orso - Aosta

30 gennaio 2018

Eccoci di nuovo tutti insieme per una nuova avventura! E via, questa volta, verso le montagne della Valle d'Aosta.

L'occasione è stata la celeberrima fiera di Sant'Orso, Santo particolarmente caro ai valdostani, che si svolge il 30 e 31 gennaio di ogni anno.

Temevo tutto: la confusione (ci sono già stata e l'ho sperimentata) il freddo, il disagio, ma nulla di tutto ciò: essendo una giornata lavorativa infrasettimanale, il clou della festa si sarebbe svolto la sera, anzi nottata, perché era prevista la classica "notte bianca", con balli e musiche, con l'immane grolla dell'amici-zia, e che avrebbe imperversato fino a notte fonda.

Gente ce n'era, ma si riusciva a camminare!

Ma andiamo con ordine: il viaggio verso la Valle d'Aosta in autostrada è di per sé una bella esperienza. Superata la pianura ecco apparire le montagne piemontesi e valdostane, che innevate si presentano al massimo del loro splendore.

Castelli di qua, Masino, castelli di là, Pavone, ed eccoci all'imbocco della vallée. E qui davvero i castelli si sprecano. A parte i più famosi, Issogne, Verrès, Fenis, si possono facilmente contare decine di torri e costruzioni a guardia della valle, testimonianza di un passato di passaggi commerciali e di eserciti di varie bandiere, verso i valichi a nord.

Bello immaginare la vallée selvaggia, con queste presenze a cavallo, neve, ruscelli, boschi e una fauna certamente ricchissima. Trombe e stendardi, marce interminabili magari nella neve. E senza i moon boots naturalmente!



Nella pagina foto di Orazio Lo Crasto



Superate le vallate laterali che portano nelle varie località sciistiche ed escursionistiche molto famose, superato il Forte di Bard, eccoci ad Aosta sovrastata dalla funivia per Pila.

È stato facile posteggiare e raggiungere il centro storico, non c'era un grande affollamento. Cielo terso e montagne innevate sopra i tetti di Aosta. Insomma una location perfetta per passare una bella giornata.

Bancarelle veramente belle e di alta qualità: oggetti di artigianato in legno, pietra, ceramica, lana: l'unico problema è che si dovrebbe possedere una casa in montagna! Ma con un po' di fantasia...!!

E acquisti di lardo, mocetta e fontina. È come portarsi a casa un pezzetto di Val d'Aosta! Assaggi di frittelle alle mele e, per i più viziosi, un bicchiere di vin brûlé.

Non abbiamo trascurato la parte culturale e religiosa: forte dei miei ricordi, ho guidato le mie amiche verso la collegiata di Sant'Orso e relativo chiostro, veramente magnifico!

La cattedrale dedicata al patrono di Aosta, San Grato, e i resti della dominazione romana, veramente importanti e ben conservati. Anche qui!! Arrivavano proprio dappertutto e dove c'erano loro immancabilmente archi di trionfo, terme, teatri. Non si facevano mancare nulla nemmeno fra le montagne! Una civiltà incredibile di cui andare orgogliosi.

Di ritorno il bravissimo autista ha dovuto affrontare una fitta e noiosa nebbia, ma tutto è andato benissimo. Credo sia stata una bella giornata per tutti.

Come sempre un affettuoso ringraziamento ad Anni per questa nuova bellissima esperienza.

E non posso non ripetermi: alla prossima!!

Loredana Odazzi

# Quando si passa da un estremo all'altro

## Scolari e studenti minorenni vanno accompagnati a scuola!

Quando, alcuni mesi fa, sono venuto a conoscenza dai giornali e dalla TV, (a seguito di una polemica sollevata da una preside), che esiste una sentenza della Cassazione (n. 21593/17) che impone di accompagnare a scuola i minori di 14 anni, sia all'andata che al ritorno, sono rimasto sbalordito.

Confesso la mia ignoranza per non esserne stato a conoscenza, ma credo che anche molti altri della mia generazione (nonni) ne fossero ignari.

Il primo pensiero è stato quello di tornare al mio vissuto. Dalla prima elementare in poi sono sempre andato a scuola da solo, a piedi, un percorso di circa 400 metri su strada sterrata, con sole, pioggia o neve, niente di strano, era un fatto normale.

Dopo le elementari per andare alla scuola professionale industriale, dovevo percorrere un sentierino a lato del binario ferroviario, per 400 metri per arrivare alla stazione e prendere il treno per Savona. Da qui, altri 500 metri, a volte di corsa, se il treno era in ritardo, per giungere all'istituto.

Lo so, mi direte, i tempi erano diversi, non c'erano i pericoli di cui oggi siamo testimoni; strade trafficate, circolazioni di stupefacenti, bullismi etc. Dobbiamo però fare attenzione al rovescio della medaglia, è in età adolescenziale che si pongono le basi per acquisire indipendenza, fiducia in se stessi, consapevolezza delle proprie capacità etc. Sono gli elementi più importanti per poter poi affrontare con fiducia e decisione le problematiche della vita in età maggiore.

Una cosa bella che mi è capitata, è stata quando mio nipote, a sette anni compiuti, mi disse: «Nonno, adesso quando usciamo per strada non mi devi più tenere la mano perché ormai sono grande».

Non mi sono sentito messo da parte, ma ero felicissimo per lui, ho pensato: "Forse diventerà indipendente come lo sono stato io fin dalla giovinezza".

Accompagnare i ragazzini a scuola sarà un dovere, c'è la legge, e le leggi dovrebbero essere rispettate. Pensiamo però a quelle famiglie in cui non ci sono i nonni, dove entrambi i genitori devono partire al mattino per recarsi al lavoro, ci sono casi in cui i genitori

escono al mattino prima dei figli che vanno a scuola. Come possono fare coloro che non si possono permettere aiuti a pagamento?

In alcuni paesi piccoli, come nel nostro, esistono organizzazioni di volontari, che presidiano le strade e accompagnano gli scolari delle scuole primarie, ma nelle grandi città i problemi esistono.

Le leggi servono ma i legislatori devono sapere ben ponderare, prevedere in anticipo tutte le misure necessarie, le problematiche che ne derivano, lo scaricabarile è inqualificabile.

Prendiamo per esempio la Svezia, dove le tasse si pagano, però

il servizio pubblico alla persona è al massimo livello da sempre.

Per noi al momento, quale è la migliore soluzione? Non lo so! Forse il buon senso.

*Beppe Cameirana*



*A scuola andiamo da soli!*

### A Francesca

*La guardo,  
il respiro  
mi manca.  
La bocca  
si asciuga.  
Mi accorgo  
che piango.  
Il cuore  
impazzisce.  
Vorrei dire  
qualcosa,  
ma farfuglio.  
Di questo quadro  
bellissimo  
il pittore  
è Dio.*



*Anna Pagano*

## Storie da dentro

Venerdì 24 novembre 2017, a Cogoleto, a cura di ACCO - Associazione Culturale Cogoleto Otto - ho avuto in regalo (mi piace dire così) una serata interessante, ma soprattutto di grande impatto emotivo su un argomento che mi è caro: STORIE DA DENTRO.

Storie di malati psichiatrici, tratte dalla lettura e dallo studio di migliaia di cartelle cliniche di vari ex-manicomio, tra cui quello di Cogoleto-Pratozanino, a noi vicino geograficamente ed affettivamente.

Questo immenso lavoro è stato ed è tuttora curato da Simonetta Ottani, archivista incaricata della Soprintendenza archivistica e bibliografica della Liguria.

La Signora Ottani, in modo piacevole e coinvolgente, ci ha guidati, dopo un breve excursus nei vari ospedali psichiatrici della nostra città, a conoscere storie di vita che ha estrapolato dagli studi delle cartelle dei pazienti.

Gli ospedali psichiatrici di un tempo, ora diventati per lo più case-famiglia, erano a Genova; non solo quelli più noti, di Quarto e di Pratozanino, ma uno in via Galata (per me una scoperta!) e fino al 1931 il Paverano, ora Piccolo Cottolengo di Don Orione. L'ospedale psichiatrico di via Galata fu in funzione dal 1841 al 1912, ed ospitò incurabili - soprattutto sifilitici e malati di mente. Poi per motivi di... collocazione (un manicomio in centro a Genova non era l'ideale...) i ricoverati furono trasferiti a Pratozanino, luogo più... fuori mano, e fu anche per questo che Cogoleto fu accorpato alla provincia di Genova.

La signora Ottani dispone di una banca dati di circa 120.000 cartelle cliniche, da riordinare, schedare in modo analitico; lavoro che richiederà un impegno immenso e soprattutto molto tempo, e che da quando ha iniziato le ha rivelato un mondo! Perché dalla lettura di queste migliaia e migliaia di cartelle sono emerse storie dolorose di ogni genere, che attraverso il passare del tempo si arricchivano di risvolti, di particolari, a volte di epiloghi...

Sono queste le storie che Simonetta ci ha narrato, con un tale garbo, con una delicatezza, che la serata

è volata, e noi ascoltatori abbiamo vissuto con lei le varie vicende. Abbiamo iniziato con la storia di Giovanni (nome di fantasia, come tutti) ricco, con padre violento, sposato a 19 anni, collezionista di fossili, convinto che i bacilli fossero in basso, per cui si faceva portare in braccio dalla moglie per non toccare terra... Restò in manicomio fino alla morte.

Anni dopo un certo Paolo fu ricoverato, si scoprì che aveva il padre psicotico: era il figlio di Giovanni! Lui evase però, e dopo un periodo non se ne seppe più nulla.

E Giuseppe, ferroviere, che vedeva gli "invisibili", che gli parlavano in dialetto genovese. Si nascondevano dietro una maschera, ma gli occhi si vedevano ugualmente. Finì a Pratozanino, poi al manicomio di Volterra.

Poi quante storie di donne, vittime di violenze, rinchiusse seppure sane di mente...

A.S. di 18 anni, faceva la cameriera presso un vecchio che in seguito la sposò. Lei impazzì e

restò per anni legata in modo inumano, senza che nessuno facesse niente per aiutarla o accertare le sue reali condizioni psichiche.

Ancora: Rossella, portata in manicomio al Paverano, talmente picchiata che era rimasta senza un occhio. Il marito la maltrattava terribilmente, e l'aveva fatta ricoverare con l'inganno (situazione piuttosto frequente un tempo). Fu dimessa, quando si accorsero che non era pazza, ma le cartelle cliniche successive la ritrovano a Pratozanino. Il marito era riuscito ancora una volta nel suo intento!

Poi, storie di bambini: quelli che oggi a scuola sarebbero definiti "con deficit cognitivi", oppure solo ribelli, molto vivaci. Bambini e ragazzini che scappavano, picchiavano, e venivano tenuti coi polsi legati per calmarli.

Erano ricoverati anche gli orfani, i poveri; poi rachitici, epilettici, sordomuti; non ci voleva molto, un tempo, per ritrovarsi in un ospedale psichiatrico. E questa esperienza, comunque finisse, lasciava segni indelebili nei corpi e nelle menti!



*Simonetta Ottani*

Poi, per finire, soldati ricoverati- erano gli anni della Prima Guerra Mondiale - per traumi riportati in combattimento; anche qualche simulatore per sfuggire al dovere militare.

Una carrellata che ci ha letteralmente tenuti avvinti alle varie storie, senza renderci conto del tempo che passava. Serata infatti interessante sotto due profili: quello storico e sociale e quello umano, ben più importante.

Sono grata all'Associazione ACCO di Cogoletto ed al suo Presidente Maurizio Gugliotta, che ho conosciuto in questa circostanza: d'ora in avanti terrò d'occhio tutte le sue manifestazioni!

*Rosy Volta*



## Luci a mare

Il Premio di Poesia "Città di Arenzano" è un centro di operatività culturale, nato nel 2008 per promuovere la poesia, per cui nel corso dell'anno si attivano letture di poesia e vengono presentate opere di autori contemporanei.

Nel 2009, poi, è stato istituito un concorso riservato agli alunni della scuola primaria (ultime tre classi) e secondaria di primo grado, nella convinzione che l'insegnamento della scrittura poetica possa avere un ruolo significativo nella formazione psicologica, affettiva e critica degli studenti, oltre che naturalmente nell'educazione linguistica e letteraria.

Il concorso ha ottenuto il patrocinio del MIUR (Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca), oltre che del Comune di Arenzano, della Città Metropolitana e della Regione.

Si intitola *Luci a mare* per suggerire diversi percorsi: richiamo a Lucia Rodocanachi (Lucia amare), al mare con le sue luci nel variare delle stagioni e della giornata e alle lampare dei pescatori.

L'Unitre guarda al futuro delle nuove generazioni e, poiché la scuola è il momento cruciale in cui si costruisce il domani, si impegna ad attivare presso le scuole laboratori di didattica della poesia per sviluppare le capacità espressive dei partecipanti e guidarli alla stesura di piccoli componimenti.

Nella scuola elementare, quest'anno, i laboratori sono condotti da Angela Caviglia, mentre nella scuola media da Fabia Binci.



La poesia è la realtà di ogni giorno: è osservazione, memoria, sogno, libertà. In una società in cui le parole perdono colore e sapore è importante averne cura e proteggerle, perché sono le parole il ponte con gli altri e lo strumento per entrare in contatto con la nostra parte più profonda.



Ai bambini e ai ragazzi piace fare gli esercizi proposti in forma giocosa, perché accendono il loro interesse e permettono di vivere esperienze fantastiche. Il linguaggio è spesso sorprendente e originale.

La loro fantasia non ancora appiattita e ingabbiata in luoghi comuni sa trasformare la realtà attraverso la metafora. Presto i ragazzi prendono gusto al gioco della poesia e si divertono con le parole, imparano ad usarle senza timore per esprimere le loro emozioni. Trovando le parole trovano se stessi e il loro mondo interiore, come diceva Pavese.

Quando si abbandonano con fiducia al flusso dei ricordi e delle sensazioni e affidano alla parola il compito di portarle alla luce sono i primi a stupirsi di quello che riescono a dire. E parola dietro parola, suggestione dietro suggestione, affiorano in superficie anche timori, paure, sogni, desideri, speranze, domande in cerca di risposta.

Per noi insegnanti è sempre una sorpresa leggere i testi prodotti. E lo sarà per tanti quando a giugno le vetrine dei negozi di Arenzano si vestiranno a festa con le poesie e i disegni dei nostri ragazzi.

*Fabia Binci*

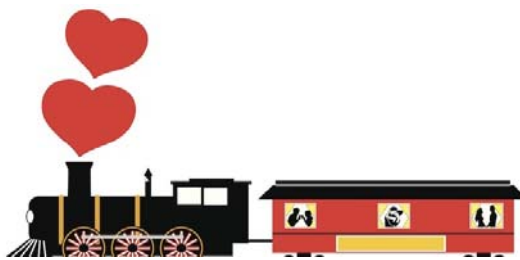
## Il viaggio

Ricordo ancora quel giorno come se fosse ieri e sono passati più di sessant'anni!

Era una bellissima giornata di metà ottobre, eravamo andati, con i soliti amici, a fare un picnic sulle alture di Genova. Dopo aver mangiato si erano messi a giocare al pallone ma tu avevi preferito star seduto vicino a me, mi volevi parlare di un libro di fumetti americani che ti aveva particolarmente colpito, all'improvviso avevi cambiato discorso e come se ne avessimo già parlato mi avevi chiesto se fossi stata disposta a fare con te un viaggio.

Ne fui subito entusiasta e così da quel giorno non parlammo d'altro. Certo era un viaggio molto impegnativo ma di questo eravamo consci tutti e due, inutile dire che parenti e amici cercarono di dissuaderci; eravamo giovani forse non ancora pronti per affrontare disagi e responsabilità; ma noi ormai eravamo ben decisi e così programmammo che saremmo partiti nella successiva primavera. E il 21 aprile finalmente salimmo su quel treno.

Il viaggio all'inizio fu bellissimo, il treno correva, sembrava su ruote d'aria, non si sentivano né frenate né rumori. I paesaggi che scorrevano dal finestrino erano bellissimi, tutto era perfetto!



Poi cominciarono i primi guai, alle volte il treno correva all'impazzata tanto che sembrava dovesse deraagliare, altre volte fermarsi; ci fece prendere molti spaventi, tanto da temere di non poter continuare, ma noi eravamo decisi ad andare avanti.

Diamine quello era il nostro viaggio, non potevamo certo mollare, avremmo superato tutti quegli scossoni, e così il nostro viaggio continuò con alternanza di situazioni, finché un brutto giorno arrivò il capotreno per annunciarci che Tu saresti dovuto scendere alla prossima stazione, il tuo biglietto era scaduto; non ci fu nulla da fare. Ora io sono sola sul treno

Quanto durerà ancora il mio viaggio? Non posso saperlo! Ho tanti compagni di viaggio che mi fanno compagnia, parliamo di tante cose. Io aspetto che venga il mio turno per scendere e quando arriverà la mia stazione sono certa che tu, Amore mio, sarai lì ad aspettarmi. Ci prenderemo per mano e continueremo il viaggio per sempre insieme!

*Maria Cesari*

## La Pasqua

### Simboli cristiani e leggende pagane

La colomba ci riporta all'idea di pace e di speranza. Ancor oggi desiderio di tutti i popoli, è raffigurata come simbolo dello Spirito Santo sia nel Nuovo che nel Vecchio Testamento.

La colomba è anche il dolce tipico legato alla Pasqua. La storia ci racconta che nel VI sec. Pavia, assediata dal re longobardo Alboino, sarebbe stata salvata dal dono di un dolce simile ad una colomba che indusse l'invasore a rinunciare all'assedio della cittadina. Nella battaglia di Legnano, qui siamo già nel 1176, si narra che tre colombe si posarono sulle insegne dei Longobardi come buon auspicio per la vittoria del Carroccio.



Non meno interessante è la leggenda che lega questo simbolo al Santo irlandese Colombano: siamo nel 612 durante il regno della regina longobarda Teodolinda. Si narra che la sovrana favorì il percorso di evangelizzazione del Santo grazie ad un sontuoso pranzo cui l'Abate Colombano ed i suoi furono invitati.

I frati trovarono in tavola un pranzo luculliano. In tavola c'era la miglior selvaggina, ma era una mensa troppo esagerata rispetto alle loro abitudini e per di più in periodo di quaresima... Per non portare offesa alla Regina Colombano chiese di benedire la tavola



prima del pasto: al segno della Croce per benedire le pietanze queste si trasformarono in candide colombe! Il prodigio indusse la regina a donare al Santo un territorio nel piacentino, dove si trova Bobbio, sul quale sorse in seguito la famosa abbazia di San Colombano.

La storia più recente è tanto più attendibile quanto meno lirica, ma non priva di fascino e interesse. Praticamente lega il dolce all'utilizzo degli avanzi del già famoso panettone natalizio per la realizzazione di un dolce primaverile, a forma di colomba, con aggiunta di glassa e mandorle.

Oggi la colomba è un grande classico sulle tavole pasquali, ma non è l'unico dolce simbolo di questa festa, non possiamo dimenticare le uova di cioccolata, di tutti i tipi e dimensioni.

Perché le uova di Pasqua? Al contrario della colomba la tradizione delle uova di Pasqua è antichissima.

Nelle credenze pagane mitologiche l'uovo era simbolo di vita e sacralità. Nel primo millennio a.C. si trovano le prime testimonianze relative all'usanza di donare uova nel periodo primaverile. I persiani se ne scambiavano a decine spesso finemente decorate, il gesto stava a significare il festeggiamento della rinascita simboleggiata dall'uovo nella bella stagione.

Nel corso degli anni con l'avvento del cristianesimo questa tradizione venne pressoché mantenuta: l'uovo oltre che simbolo di rinascita divenne l'emblema della resurrezione cioè della rinascita dell'uomo.

La tradizione delle uova pasquali ha così preso sempre più piede fino ad arrivare ai giorni nostri. In tutto il mondo ci sono usanze diverse ma tutte con l'uovo al centro. Nelle tradizioni orientali nel corso del giovedì santo si usa colorare in particolare di rosso (il colore tipicamente pasquale simbolo del sangue) le uova sode che verranno consumate il giorno di Pasqua. In molti riti le uova vengono addirittura benedette.

L'usanza dell'uovo di cioccolata è più recente e risale al 20° secolo. Nei primi tempi solo gli artigiani facevano questo prodotto. Questa tradizione ebbe un successo così grande che ben presto divenne preda delle industrie dolciarie.

E la sorpresa? Di questa usanza dobbiamo ringraziare l'orafo russo Peter Carl Fabergé. Nel 1883 lo



*Uovo del cesto di fiori  
Fabergé, 1901*

zar Alessandro III di Russia gli chiese di creare un dono veramente speciale per sua moglie la zarina Maria Feodorovna.

Il gioielliere ebbe una preziosa idea: un uovo bianco di platino contenente a sua volta un uovo d'oro. L'uovo d'oro aveva al suo interno due sorprese: la riproduzione della corona dell'impero e un pulcino, ovviamente dorato con altro piccolo rubino a forma di uovo. La zarina apprezzò sicuramente questo dono tanto che da allora si svi-

luppò la tradizione di regalare uova con una sorpresa al loro interno.

*Wanda Ciaccia*

## *Ti auguro tempo*

*Non ti auguro un dono qualsiasi,  
ti auguro soltanto quello che i più non hanno.  
Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere;  
se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.  
Ti auguro tempo, per il tuo fare e il tuo pensare,  
non solo per te stesso,  
ma anche per donarlo agli altri.  
Ti auguro tempo, non per affrettarti a correre,  
ma tempo per essere contento.  
Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo,  
ti auguro tempo perché te ne resti:  
tempo per stupirti e tempo per fidarti  
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.  
Ti auguro tempo per toccare le stelle  
e tempo per crescere, per maturare.  
Ti auguro tempo per sperare nuovamente  
e per amare. Non ha più senso rimandare.  
Ti auguro tempo per trovare te stesso,  
per vivere ogni tuo giorno,  
ogni tua ora come un dono.  
Ti auguro tempo anche per perdonare.  
Ti auguro di avere tempo,  
tempo per la vita.*

*Elli Michler*

## Noi e loro *I benefici della convivenza*

### *La Pet therapy*

a cura di *Giuliana Eri*

Esiste una ricetta che non preveda l'uso dei farmaci? Volete invecchiare felici e in salute? Allora prendete un amico a quattro zampe perché oltre ad essere una compagnia, potrà essere anche un valido personal trainer. Una ricerca condotta su oltre 3000 anziani ha dimostrato che chi possiede un cane fa in media trenta minuti al giorno in più di attività fisica, oltre a questo occorre tener presente il problema della solitudine nelle persone e al beneficio di avere un impegno giornaliero.

Negli adulti la Pet therapy è un valido supporto per molte malattie come la depressione, ma anche l'Alzheimer e il Parkinson, mentre nei bambini la pre-



senza di un animale può essere di aiuto quando esiste un'alterazione nell'equilibrio psicologico.

Esiste anche il contatto fisico considerando che spesso i gesti d'affetto sono uno degli elementi più carenti nella vita di alcune persone siano esse anziane o giovani.

C'è anche chi sostiene che portare il proprio animale in ufficio o sul posto di lavoro aiuti a combattere lo stress, ridurre il senso di abbandono e... sopportare meglio il vicino di scrivania.

Occorre quindi creare un rapporto stretto con il nostro pelosetto che deve diventare un vero e proprio "amico" da amare e rispettare perché le emozioni positive che può darci ci possono aiutare a rapportarci meglio con gli altri oltre che a superare i nostri piccoli problemi quotidiani.



*"Non importa se non avete denaro o possedimenti.  
Il solo fatto di avere un cane vi rende ricchi" (Louis Sabin)*

## *L'arte interpretata con i fiori nella Serra e nel Parco Negrotto Cambiaso*

21-25 aprile 2018



*Luiso Sturla*

La XIX edizione vede l'Omaggio al maestro Luiso Sturla, con le composizioni floreali di veri e propri artisti dei fiori ispirate alle sue opere.

Il pittore, nato a Chiavari nel 1930, ha fatto parte di uno dei più importanti movimenti artistici italiani, il MAC, ha visto nascere la Pop Art a New York, è stato amico di Gregory Corso, poeta della beat generation. Pittore informale, continua ancora oggi un'instancabile attività.



Sabato 21 e domenica 22 aprile 2018 si terrà la decima edizione della Mostra mercato florovivaistica con tanti eventi dedicati al vivere green, organizzati dalle associazioni culturali di Arenzano.

Nei giorni successivi, saranno realizzate iniziative gratuite come la Caccia al tesoro nel parco, concerti, laboratori, incontri, visite guidate, coinvolgendo il paese e gli altri parchi storici di Arenzano, Villa Figoli e Villa Mina, per terminare con il 25 aprile, con una manifestazione dedicata alla Festa della Liberazione.

## Attività di sostituzione

Che noia! Un giorno come l'altro e poi l'altro ancora, e ancora, ancora ancora. Stesse persone, uguali discorsi, questa è una vita che... non fa per me!

Pensare che i miei avi vivevano liberi all'addiaccio, per loro non esisteva il caldo torrido o il freddo glaciale. Avevano sempre e comunque un posto dove rifugiarsi quando l'arsura dell'estate attanagliava il fieno maturo ed anche quando il ghiaccio ricopriva il sentiero e laccava con uno spesso strato l'acqua del ruscello. Eppure loro, i miei avi non avevano paura di nulla, non temevano il freddo tantomeno il caldo.

Ed ora eccomi qua, disteso nel bel mezzo del corridoio ad attendere che qualcuno si ricordi di accompagnarmi a fare la pisciatina, la stessa pisciatina fatta nello stesso posto, ebbene sì proprio lo stesso paletto dove altri due, tre, proprio loro, gli stessi che non ho mai visto ma che per lo meno ho la fortuna di annusare. Lo sento, anche loro come me non ce la fanno più. Ma... che finisca questa vita da sfaccendati! Noi non siamo fatti per abbaiare due o tre volte al mese e poi a chi abbaiamo? Alla luna, al fuoco, ad un ladro...

Magari! Lo volesse Iddio che un ladro si presentasse in casa mia, glielo farei vedere io chi comanda! Invece... Mai una novità!

Ed ora eccomi qui davanti alla ciotola con il mio miglior cibo, loro sanno che mi piace tantissimo, e dall'altra parte, il guinzaglio, posto là a indicare che con esso finalmente si esce, si va a vivere quel pochino, ad annusare un poco di vita, che... là fuori, in effetti c'è, ma non è alla mia portata.

Ebbene, ho capito, mi volete prendere per i fondelli, lo sapete che io non so... non so decidermi, o il buon pasto o la passeggiata. Ebbene... non mi fregate! Ed io mi giro dall'altra parte e mi faccio un pisolino e... non decido. Andate a farvi f...



**Attività di sostituzione:** il primo teorico fu Conrad Lorenz. "Le attività di sostituzione sono delle attività ripetitive autodirette, cioè che il cane rivolge su se stesso, che hanno lo scopo di allentare lo stress o la tensione emotiva che l'animale prova in una situazione conflittuale."

L'attività di sostituzione, che generalmente viene manifestata in una situazione conflittuale, rappresenta per il cane un modo alternativo di affrontare il conflitto emotivo e la tensione interna.

Ad esempio, un cane che in passato era stato punito dopo essere stato richiamato a sé dal proprietario, magari per aver eseguito il comando in ritardo o per aver combinato qualche guaio, può provare incertezza ad avvicinarsi nuovamente al proprietario, per paura di una punizione.

In questo caso il cane si trova combattuto tra la volontà di correre incontro al proprietario, che rappresenta pur sempre un punto di riferimento e di affetto, e la paura della punizione. Non sapendo come superare il conflitto emotivo il cane manifesta allora un comportamento alternativo, come rincorrersi la coda, che pur non avendo alcun significato in relazione al contesto gli permette di placare la tensione emotiva.

Generalmente, in risposta a questo comportamento non coerente (nella fattispecie del nostro racconto: mettersi a dormire non sapendo scegliere tra la ciotola del cibo ed il guinzaglio), il proprietario, perplesso o infastidito, va incontro al cane per accarezzarlo, fermarlo o punirlo, con conseguenza in ogni caso di perpetuare l'attività di sostituzione. Il conflitto appena descritto si genera per un'incostanza ed incoerenza delle modalità di reazione tra proprietario e cane.

È importante ricordare che alla base del comportamento di sostituzione è solitamente presente uno stato ansioso che, con il passare del tempo, esso può modificarsi e presentarsi anche in situazioni apparentemente senza conflitto.

Questo atteggiamento avviene perché il cane perde progressivamente la capacità di adattarsi alle modificazioni ambientali sia a causa di un probabile aggravamento dello stato ansioso, sia per un probabile rinforzo involontario del comportamento da parte dei proprietari.

*Mino Parodi*

## Museo dell'immigrazione, New York

La parola "migranti" credo sia quella più letta ed ascoltata, in questi nostri tempi.

Non c'è giorno in cui non arrivi qualche triste carico sulle nostre coste meridionali, uomini, donne, bambini stremati, che fuggono dalle guerre, dalle carestie, dalla povertà estrema, nella speranza di trovare migliori condizioni di vita.

L'opinione pubblica è dibattuta sulle modalità di accoglienza, addirittura sull'accoglienza stessa! Accettarli o no, quando il nostro Paese è già allo stremo, economicamente parlando? E come comportarci, senza essere tacciati di razzismo e di crudeltà? Quali sistemi per accoglierli ed offrire loro un aiuto, delle possibilità per il futuro? È un dilemma di non facile soluzione.

Eppure questo fenomeno non è nuovo. Già i nostri antenati - parecchi - emigrarono in terre lontane a "cercar fortuna". È proprio queste tracce che sono andate a ricercare, nel mio recente viaggio a New York, per capire come funzionasse, allora, il fenomeno dell'emigrazione.

Preso il traghetto in una bellissima giornata di sole, e dopo una tappa d'obbligo sotto la Statua della Libertà, siamo approdati ad Ellis Island.

Qui, tutti lo sanno, c'è il noto Ellis Island Immigration Museum, dove si trovano migliaia di testimonianze di ogni genere dei dodici milioni di immigrati che passarono attraverso questa stazione-filtro, fino al 1954.

Per me aveva un'importanza speciale, perché qui approdarono, giovani e ricchi di speranza, i miei nonni paterni, Costantino e Virginia Volta.

Sapevo dai miei genitori vaghe notizie su di loro, su questa avventura durata poi meno del previsto, perché rientrarono a casa a causa dello scoppio della Prima guerra mondiale e non poterono più tornare negli States.

Ho rintracciato, grazie al database nell'ingresso, i loro documenti, scoprendo così che arrivarono da Le Havre, dopo un viaggio avventuroso in treno dal Piemonte, il 5 novembre 1910, sulla nave La Savoie; lui 30 anni e lei 24. Una sposina sicuramente impacciata e sperduta, mai uscita dal paesello, che con un carico di fagotti affrontava il "grande viaggio".

Un'emozione immensa per me.

Il Museo è grandioso, molto ben strutturato e merita assolutamente una visita, anche da chi non abbia nessun parente da cercare!

A cominciare dal grande salone dove venivano smistati all'arrivo gli emigranti, dove venivano controllati i loro documenti, al dormitorio con brandine di tela e ferro, e con un piccolo lavatoio.

Ma le due parti più interessanti sono certamente la documentazione fotografica, ricca di filmati, di fotografie rare, alcune così struggenti... che mi pareva di vedere i miei nonni... e non degli sconosciuti!

Di questa fanno parte anche molti documenti di identità - il nostro attuale passaporto - di persone e famiglie da ogni paese: immagino la commozione di un parente, nel vedere lì quello di un proprio caro... Guardavo ad uno ad uno quei ritratti sfumati, e mi sembrava sempre di dover trovare i miei cari.

Vecchie foto patinate dal tempo: alcune "cumulative", cioè con due, tre membri della stessa famiglia, e con diciture buffe... per esempio: fronte... giusta.

Infine, la mostra degli oggetti portati con loro nel viaggio: da grosse valigie di cartone, e bauli,



a biancheria ricamata, calzature, piccoli servizi da tavola, oggettini personali da toeletta. Era come portarsi un po' del proprio mondo al seguito. E sentirsi meno lontani, meno sperduti! E poi le foto della visita iniziale, le vaccinazioni, lo... spidocchiamento, la quarantena...

E bisogna dire che - a differenza di oggi - chi arrivava là doveva già avere un indirizzo dove recarsi (nel nostro caso un cugino) e un posto di lavoro, una professione.

Mio nonno andò in fabbrica, mia nonna, sarta, in una grande sartoria. Mestiere che svolse poi tutta la vita anche in Italia.

L'interno delle navi, fotografato con le persone, mostrava come fossero stati adattati gli spazi vuoti sul fondo, per poter contenere più ospiti.

Certo è che le condizioni di viaggio, pur senza i gommoni di oggi, devono essere state tremende: mal



di mare, sporcizia, malattie, promiscuità... Però almeno non annegavano a decine, a centinaia...

Solo chi poteva permetterselo viaggiava in prima e seconda classe, e NON erano emigranti.

Non voglio qui fare confronti con la nostra situazione odierna, sarebbe lungo ed... inutile.

Ma è inevitabile qualche paragone...

Questa visita è valsa da sola tutto il viaggio.

Concludo con alcuni versi della poetessa americana Emma Lazarus, in cui dà voce alla Statua della Libertà, spettatrice silenziosa di milioni di arrivi....

*"Datemi coloro che sono esausti, i poveri,  
le folle accalcate che bramano di respirare libere,  
i miseri rifiuti delle vostre coste brulicanti;  
mandatemi chi non ha casa  
chi è squassato dalle tempeste,  
io innalzo la mia fiaccola accanto alla porta d'oro!"*

Rosy Volta



*Ellis Island: il principale punto d'ingresso per gli immigranti che sbarcavano negli Stati Uniti.*

*I bei borghi liguri*

## Sarzana

*a cura di Marilina Bortolozzi*



Questa volta andiamo all'estremità orientale della Liguria per parlare di Sarzana, località più estesa di un borgo ma con una storia millenaria legata a Genova. Importante centro strategico e commerciale, come ancora testimoniano vestigia di rilievo quali la cattedella medicea, le mura genovesi e la fortezza di Castruccio Castracani. Un documento del X sec. riconosce il possesso del "Castrum Sarzanae" al vescovo di Luni.

Al 1084 risale la prima notizia del borgo disposto presso la primitiva pieve di S. Basilio (sulla quale sorgerà la Cattedrale). Nel 1204 Innocenzo III vi trasferisce la sede vescovile. Sarzana fu a lungo contesa fra gli Stati confinanti e fu verso la metà del XIII sec. che passò sotto la dominazione pisana. Fu allora che venne costruita la fortezza di Firma-

fedede ed edificati i bastioni. Al governo del Signore di Lucca, Castruccio Castracani (1281-1328) seguì un lungo periodo di lotte tra Milanesi, Genovesi e Fiorentini che si chiuderà nel 1562 con il passaggio definitivo alla Repubblica di Genova.

Personaggi importanti vi ebbero i natali tra cui papa Niccolò V (1397) e il pittore Domenico Fiasella (1589).

La visita del centro storico comincia dalla Piazza Matteotti su cui prospettano bei palazzi dei secoli XVI-XVIII. Sul fondo della piazza si allineano portici tardomedievali dove erano situate le antiche botteghe artigiane.

A sud la piazza è chiusa dal Palazzo Municipale del 1547. Passando per via Bertolani si sviluppa via Mazzini, strada maestra della città storica in cui si incontrano le più significative opere monumentali di Sarzana. Sul lato destro si incontrano i resti di una "casa torre" trecentesca, costituiti da due arcate ogivali in marmo. Tale edificio appartenne alla famiglia Buonaparte, che emigrò in Corsica nel 1529.

Più avanti prospetta la Chiesa di S. Andrea, pieve romanica del XII sec. rimaneggiata in varie riprese sino al 1579 e ricca di opere scultoree e pittoriche. Nella piazza successiva si trova la magnifica Cattedrale di S. Maria Assunta ricca anch'essa di opere di grande pregio.

Superata una zona dalla struttura più contemporanea si raggiunge via Torrione Stella

che segue l'andamento della cinta muraria e sale alla Cittadella, imponente fortificazione che Lorenzo il Magnifico fece costruire con la collaborazione di Giuliano da Sangallo. Decentrata la fortezza di Sarzanello fatta costruire da Castruccio Castracani che si raggiunge percorrendo 2 km in salita ed è il vero nucleo originario di Sarzana.

Sarzana, fedele al suo credo di conservazione dei beni storici, è diventata famosa per la "Soffitta nella Strada", mostra mercato di antiquariato che si ripete da oltre 50 anni e per la quale collezionisti da tutta Italia si danno appuntamento.



*Casa torre trecentesca*

## Poeti Nobel per la letteratura siciliani

# Salvatore Quasimodo

Dopo il Premio Nobel per la letteratura a Luigi Pirandello nel 1934, dovettero passare tanti anni prima che ad un altro poeta italiano e, di nuovo siciliano, venisse assegnato il prestigioso Premio Letterario.

Ciò accadde nel 1959, e fu premiato Salvatore Quasimodo. Egli nacque a Modica il 20 agosto del 1901 da Gaetano Quasimodo e da Clotilde Ragusa. Il padre era un capostazione che nel 1909 venne trasferito a Messina per riorganizzare il traffico ferroviario dopo il terremoto dell'anno prima.

La famiglia visse per un po' di tempo su un carro merci parcheggiato in un binario morto all'interno della stazione.

Gli anni di quel periodo restarono profondamente impressi nella memoria del poeta, il quale li ricorderà in una poesia *Al Padre*, inserita nella raccolta *La terra impareggiabile*, scritta in occasione dei 90 anni del padre e dei 50 anni dal disastroso terremoto di Messina. Nel 1916 si iscrisse all'Istituto Tecnico Matematico-Fisico di Palermo, per proseguire poi gli studi a Messina, dove si diplomò nel 1919.

A Messina conobbe oltre a Salvatore Pugliatti, giurista, il futuro sindaco di Firenze Giorgio La Pira. Con loro strinse una forte amicizia destinata a durare negli anni e fondò il «*Nuovo Giornale Letterario*», mensile sul quale pubblicò le sue prime poesie.

Dopo il diploma si trasferì a Roma con l'intento di continuare gli studi in ingegneria, ma a causa di problemi economici si impegnò in umili attività: disegnatore tecnico, impiegato presso un magazzino. Intanto collaborò con alcuni periodici, e iniziò a studiare il greco e il latino.

Nel 1926 venne assunto dal ministero dei lavori pubblici e, finalmente, le sue condizioni economiche migliorarono. Nello stesso anno si sposò a Reggio Calabria, dove svolgeva il suo lavoro di geometra, con Bice Donetti, più grande di lui di otto anni, che morirà nel 1946.



Alla moglie dedicherà un commovente epitaffio poetico. Nel 1948 sposerà Maria Cumani, da cui avrà il figlio Alessandro.

Nel 1930 fu invitato a Firenze da Elio Vittorini che lo introdusse nei locali letterari dove conobbe Eugenio Montale, Gianna Manzini, Alessandro Bonsanti, che dirigeva la rivista *Solaria*, con cui pubblicò nel 1930 tre poesie.

Il suo stile divenne ermetico cominciando a dare voce alla sua prima raccolta *Acque e terre*.

Collaborò con Cesare Zavattini in un'impresa di editoria e, soprattutto,

cooperò con una rivista vicina all'ermetismo. Si dedicò alla traduzione di testi classici.

Vinse molti premi prestigiosi, come il Premio San Babila nel 1950, e con il gallese Dylan Thomas condivise il Premio Etna-Taormina nel 1956, nel 1958 il Premio Viareggio.

Nel 1959 arrivò il Premio Nobel con la seguente motivazione: "Per la sua poetica lirica, che con la sua ardente tragicità esprime le tragiche esperienze della vita dei nostri tempi". Gli furono conferite diverse lauree honoris causa sia in Italia che all'estero. Le sue opere vennero tradotte in diverse lingue.

Nel 1966 pubblicò *Dare e Avere*, ultimo suo lavoro. La morte lo colse ad Amalfi dove doveva presiedere ad un premio di poesia.

Giuseppina Marchiori



*Ognuno sta solo sul cuor della terra  
trafitto da un raggio di sole:  
ed è subito sera.*

# Memorandum

3 marzo, Villa Mina - Aula A, ore 9:30 > Riunione Assistenti

ore 11:00 > Riunione Docenti e Referenti

7 marzo, Villa Mina - Aula A, ore 17:30 > Incontro con Franco Merega "Il fenomeno Aranzulla"

10 marzo, Visita Giardino Esotico Pallanca, Bordighera > Piante esotiche, ponti, fagioli e clown

10 marzo, Villa Mina - Sala Impastato, ore 17:00 > Concerto musicale coi Maestri Nevio Zanardi  
e Alberto Perfetti in ricordo di Hilke Kracke

21 marzo, Villa Mina - Aula A, ore 17:30 > Incontro con Franco Merega "L'intelligenza artificiale"

21 marzo, Villa Mina - Sala Impastato, ore 18 > Giornata contro le mafie, organizzata da Libera  
con le associazioni di Arenzano e il Consiglio Comunale dei Ragazzi

25 marzo, Grand Hotel, ore 17 > Presentazione del libro "L'aquila e il cigno" di Giorgio Magnano

27 marzo, Villa Mina - Aula A, ore 15:30 > Dott. G. Schiappacasse: "I rischi del consumo di alcol"

28 marzo, Villa Mina - Aula A, ore 17:30 > Incontro con Serena Merega "Fido si fida"

29 marzo - 2 aprile > Pasqua a Malta - La Valletta, Capitale della Cultura 2018

21 - 25 aprile, Serra del Parco Negrotto Cambiaso > FlorArte Arenzano

*Vacanze dal 29 marzo al 4 aprile 2018*

