

Unitre!

ALESSANDRIA

anno 3 - numero 10
marzo - aprile 2012

prezzo € 0,50
(gratuito per i Soci)



notiziario di informazione
dell'associazione
Università delle Tre Età
di Alessandria

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in Abbonamento
Postale D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1 comma 1
NO/ALESSANDRIA
Anno 3 - numero 10
marzo - aprile 2012

Laboratori,
ce n'è per tutti!

Scopriamo i
parchi provinciali



Lezioni Unitre al Borsalino

Care socie e soci,
in data 9 febbraio la nostra Unitre ha siglato una convenzione con la Direzione Sanitaria dell'Ospedale Civile per un ciclo di conferenze da tenersi al Centro di Riabilitazione del "Borsalino" aventi come tema centrale la disabilità. Lo scopo dell'accordo è ampiamente esplicitato nell'intervista al dr. Petrozzino che troverete nelle pagine seguenti. Sintetizzato, consiste nell'inviare un duplice messaggio ad ammalati, parenti nonché al personale addetto per dimostrare che, attraverso la cultura in generale si può migliorare dallo stato di disabilità ed allo stesso tempo, portando esempi nei vari campi – dall'arte alla musica ed alla letteratura – anche chi è colpito da handicap più o meno grave, può raggiungere risultati d'eccellenza. Dell'iniziativa, a cui è stata data ampia eco sui mezzi di comunicazione cittadina, mi limito ad esprimere piena soddisfazione per quanto raggiunto; soddisfazione che ha un duplice motivo di

esistere: il fatto che l'Unitre di Alessandria sia stata prescelta per realizzare il progetto, segno che la nostra offerta culturale è apprezzata a tutti i livelli cittadini e non solo dai nostri associati e che sempre di più l'attività della nostra Associazione si apre alla cittadinanza e non si circoscrive ai soli iscritti. Ho usato l'espressione sempre più perché quanto è stato formalizzato non ne è il primo esempio poiché già annualmente siamo promotori di incontri letterari destinati alla città e, sporadicamente abbiamo organizzato convegni su temi di pubblico interesse sociale. Quanto perfezionato oggi, con l'augurio che possa ripetersi in futuro, vuole per noi essere un'ulteriore apertura verso la Città delle nostre attività in piena sintonia con gli scopi previsti nello statuto. Concludo ringraziando tutto lo staff, unitamente ad Anna Paravidino, per la collaborazione prestata nell'organizzazione, senza dimenticare i relatori che hanno accolto con entusiasmo l'invito, recepen-



done in pieno il significato profondo. Spero, come sempre, in una vostra consistente partecipazione agli incontri.

Il vostro presidente
Vittorio Villa

Parla il dott. Salvatore Petrozzino

Incontro nel suo studio il Dr. Salvatore Petrozzino, Direttore del Dipartimento di Riabilitazione 'Borsalino' dell'Aso di Alessandria. Affabile e disponibile, risponde con chiarezza e cortesia ad alcune mie domande.

Mi può descrivere le peculiarità del Dipartimento che dirige?

Il Dipartimento che dirigo ha una serie di peculiarità sia a livello regionale sia nazionale che ci consente di incorporare tutte le discipline della riabilitazione. È l'unico in Piemonte che contenga alte specialità quali l'Unità Spinale, la riabilitazione Neurologica, Cardiorespiratoria e Ortopedica oltre alla presa in carico, presso l'Infantile C. Arrigo, di bambini affetti da gravi disturbi neonatali, o con disabilità sia della sfera neuromotoria che comunicativa.

Vista l'importanza della struttura mi dia qualche dettaglio in merito alla posizione in ambito regionale.

Il Piemonte è suddiviso in quadranti. Il nostro comprende le province di Alessandria ed Asti. Questo però non significa che non siamo in grado di rispondere alle richieste di altre zone, come per esempio il novarese o il cuneese carenti per quanto riguarda la riabilitazione spinale e le lesioni cerebrali. Il CTO di Torino dal quale provengo, ha per esempio posti letto limitati; il Borsalino, invece, ne ha un numero adeguato alle richieste del territorio. Siamo realisticamente un polo che dovrebbe essere motivo di orgoglio per la città e non solo.

Per il fatto che siate pronti ad accogliere pazienti anche di altre province e che la riabilitazione richieda tempo, immagi-

no sia prevista un'accoglienza per le famiglie.

Per quelle provenienti dal quadrante di Alessandria- Asti con una distanza di circa 40 km non vi sono particolari problemi. Per gli altri stiamo lavorando ad un progetto di ristrutturazione dell'ex alloggio delle suore, un edificio già all'interno della struttura, che dovrebbe ospitare minialloggi per le famiglie, appunto, e un'area congressuale. Purtroppo il contesto storico ci costringe a scegliere in base a delle priorità e per il momento i lavori sono fermi, ma l'idea non è stata accantonata.

Tra le iniziative intese a offrire uno stile di vita il più confortevole possibile a persone disabili s'inserisce il progetto della 'casa domotica'. Me ne illustra le caratteristiche?

U università delle tre età alessandria
Via Teresa Castellani, 3 - 15100 Alessandria - tel. 0131.235500 - fax 0131.300000
www.unitrealessandria.it - unitre.al@tiscali.it

I Soci ritratte in copertina da Daniele Robotti sono Carla Ferraris, Beppe Goggi, Luciano Lazzarin e Rosanna Lineo.

SOMMARIO

- 2 Notizie dall'associazione a cura della redazione
- 3 Intervista al dott. Salvatore Petrozzino di Orazio Messina
- 5 La Poesia del prof. Gian Luigi Ferraris
A proposito di Manzoni della prof. Silvia Martinotti
- 6 Laboratori: Creare bambole e composizioni di carta di Milva Gaeta Gallo
Laboratori: Decoscrap di Italia Granato Robotti
- 7 Laboratori: Patchwork di Maria Luigia Molla
Laboratori: Decoupage di Laura Popa
- 8 Laboratori: Falegnameria, Restauro dei mobili di Romano Bocchio
- 9 Laboratori: Sartoria di Maria Pia Molinari
Laboratori: Dipingere su tessuto di Italia Granato Robotti
- 10 Alla scoperta dei Parchi di Lelio Fornara
- 11 Dalla Confagricoltura Alessandria
- 12 La voce dei Sindacati Provinciali
- 13 L'arte dell'ascolto di Marta Buttini
- 14 Aspiranti giornaliste e scrittrici di Gianna Quattrocchio, Lidia Gentili, Laura Popa, Maria Pia Molinari
- 15 La psicologia può aiutare a smettere di fumare? della dott.ssa Susanna Balossino Pollini della dott.ssa Silvia Scarrone
- 16 Uninforma

Unitre! ALESSANDRIA

anno 3 - numero 10
marzo - aprile 2012

Direttore: Mariangela Ciceri

Redazione:

Romano Bocchio
Giancarlo Borelli
Marta Buttini
Lelio Fornara
Renzo Garbieri
Milva Gaeta Gallo
Giovanna Garrone
Lidia Gentili
Italia Granato Robotti
Orazio Messina
Maria Pia Molinari
Maria Luigia Molla
Laura Popa
Gianna Quattrocchio

Progetto grafico e impaginazione:
Mariateresa Allocco

Stampa: Keller Grafiche srl
Via Einaudi, 43- Alessandria



La foto è gentilmente concessa dall'addetto stampa dell'Ospedale



L'adattamento di una casa dovrebbe essere in funzione della patologia di chi la abita. Nello specifico, la casa domotica è un appartamento in cui le tecnologie diventano risorse per migliorare le qualità della vita di chi è colpito da una disabilità e per verificarne il processo di riabilitazione. Si tratta di un'area, vicina al reparto di degenza, di 75-80 mq costituita da ingresso, camera da letto con bagno, soggiorno, cucina, bagno e terrazzo. Attualmente è stata usata solo con pazienti affetti da lesioni midollari, in grado di capire ed interagire, ma senza la possibilità di muoversi. Si è creato un modello ambizioso che dia loro la possibilità di tirare giù una tapparella, aprire una porta, spegnere una luce senza compiere movimenti diversi ma, grazie ai sistemi informatici, usandone uno solo.

Con pazienti affetti da Grave Trauma Cranio-Encefalico e disabilità di tipo cognitivo (non ricordo cosa devo fare, non so come farlo anche se ne avrei la possibilità) siamo ancora in fase sperimentale. Ciò che è importante è riuscire a fare in modo che il loro sia un ambiente sicuro. Le soluzioni sono difficili e l'aspetto finanziario non è sottovalutabile anche se molte cose sono cambiate. Dieci anni fa per acquistare un Software che permettesse con un mouse di accendere la luce o il tele-

visore o rispondere al telefono occorre- vano 15000 euro. Oggi lo stesso software, tenendo conto che un PC portatile l'hanno tutti, costa 1000 euro. Certi aspetti sono migliorati. La tecnologia ha portato, anche in ambito ospedaliero, dei progressi radicali. In realtà però, sul piano relazionale, abbiamo subito un'involuzione. Per avere buoni risultati ci servirebbero le tecnologie di oggi e le famiglie di 50 anni fa quando tutti avevano, come in Amarcord uno zio scemo, e questo non rappresentava un peso. Ora non è più così. La famiglia è più piccola e la riduzione d'affetto non può essere sostituita dalla tecnologia.

È vero, le famiglie sono cambiate, un po' come tutto il contesto sociale. E lei, come medico in che modo può contenere e limitare i danni dell'impoverimento delle relazioni?

Quando un mio paziente lascia il reparto non è più lo stesso e non per ragioni unicamente fisiche. Abbiamo stabilito una relazione, quella relazione che permette ad una persona con una disabilità grave di avere ancora fiducia in se stesso, di trovare le risorse, la resilienza (capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici) per andare nel mondo in modo diverso, mantenendo un proprio ruolo. Quindi alla base del nostro lavoro più che la riabilitazione tecnologica conta la relazione, il modo di essere, costruire, vivere, stare con gli altri ma soprattutto con se stessi.

Questo discorso, per chi non è mai stato coinvolto emotivamente nelle situazioni che noi, da medici, viviamo, è un discorso astratto, perché ci si aspetta che siano le macchine a dare le soluzioni. Andiamo sulla luna, ma non riusciamo a dare un collegamento ad un midollo spinale. Questo è un limite umano a

cui, se aggiungiamo l'impoverimento delle relazioni, rendiamo difficile il recupero di chi ha subito un trauma e che ha bisogno di continue rassicurazioni e conferme. Il nostro day-hospital assolve anche a questa funzione.

Sono rimasto colpito dall'importanza delle relazioni. In che modo l'Unitre può essere d'aiuto?

Noi siamo il messaggio intrinseco: le attività mediche, riabilitative. La società con quello che può offrire di diverso, è la cornice. Non ha alcun senso che non si intervenga quando le auto ostruiscono i marciapiedi o sono parcheggiate, senza autorizzazione, in zone riservate ai disabili. O ancora che ci siano edifici pubblici inaccessibili a chi ha bisogno di una carrozzella per muoversi. La disabilità non deve essere vista come una cosa che appartiene all'altro, ma anche a tutti noi. Il Borsalino non può rimanere un'oasi, ma deve diventare una realtà. In questo l'Unitre può esserci d'aiuto. Può essere la cornice, che con degli incontri ci aiuti a far vedere la disabilità non come una diversità penalizzante, ma come un modo diverso di essere.

Qualunque esperienza negativa ha il potere di rattristarci Noi abbiamo il dovere di guardare le persone oltre quella tristezza, imparare a riconoscere ciò che sono realmente, con le loro fragilità e la loro grande forza. È questo, secondo me, il modo giusto per valutare il benessere di una società.

Orazio Messina



La Poesia quarta parte

Una POETICA può essere esplicita (ad es. dichiarata direttamente, come facevano i Futuristi con i loro manifesti, oppure esposta indirettamente attraverso testi programmatici, quali certe poesie degli Stilnovisti, o il famoso Non chiederci la parola di Montale, ecc.), oppure implicita e come tale ricostruita dai critici attraverso le opere. Talora i poeti, intenzionalmente o non, consegnano la loro idea di poesia a certi testi esemplarmente significativi, metapoetici (poesie che parlano della poesia). Il Leopardi ha lasciato scritti di Poetica e di Estetica, ma di lui ci sono anche almeno due immagini-simbolo della poesia o del poeta: il passero solitario e la ginestra. Mentre tutti gli altri giovani vivono insieme e in allegria la festa della vita, il poeta canta in solitudine (ma, rispetto al passero, all'analogia di condizione si accompagna una differenza di destino:

da vecchio, a differenza del passero per cui la solitudine è naturale, il poeta soffrirà per la giovinezza non vissuta, per una sorte innaturale che lo emargina). La ginestra, il fiore del deserto, è il fiore bello e profumato che sorge sulle impietrate pendici laviche del Vesuvio o sulle rovine degli antichi monumenti (simboli della desolata condizione dell'uomo, privo delle illusioni della natura e della storia): così la poesia, ultima e irrinunciabile illusione, con la sua bellezza consola l'umanità della sua ineluttabile infelicità. Poiché quest'anno il calendario dell'Unitre è ricco di appuntamenti con la poesia dialettale, voglio richiamare una bella lirica (A vitta) del poeta genovese del '900 Edoardo Firpo, nella quale si può vedere simboleggiata l'assenza della vita e della poesia: Gh'ò domandou a un vegettin de l'Antoa / ch'ò fava a guardia a-e pegoe; / - Comme o



se ciamma quest'oxellin che canta? / - A l'è a laudrinn-a a l'è, / a fa o seu nio in taera, a s'arsa e a canta. (Ho domandato a un vecchietto del monte Antola / che faceva la guardia alle pecore: / - Come si chiama quest'uccellino che canta? / - È l'allodola, è, fa il suo nido in terra, si alza e canta). Un testo che sarebbe piaciuto al grande filosofo, storico e critico Benedetto Croce, per cui la poesia è intuizione lirica, cioè sentimento tutto convertito in immagini.

prof. Gian Luigi Ferraris

Ultimo incontro manzoniano

A conclusione delle conversazioni manzoniane dovrei parlare della Monaca di Monza ma, avendola trattata in prima persona, non mi pare opportuno. Tuttavia non voglio neppure trascurarla perché personaggio troppo problematico per lasciarlo in silenzio. Della Marianna de Leyva molto si sa per le origini nobili della famiglia ancor viva nelle sale del

palazzo Marino di Milano, un po' meno si parla del gran corruttore, quell'Egidio che nel romanzo è poco più di un nome. Più presente nel Fermo e Lucia, ove figura come libertino impenitente, capace di soggiogare la già moralmente debole Geltrude con la tesi che tutto ciò che era dovere, pietà, morigeratezza, era solo un'invenzione dell'astuzia, un'arte per godere a spese altrui. Egidio finì assai male, come si sa, ma la tragica storia, assai ridotta dallo stesso Manzoni nella stesura definitiva, sollecitò attenzione da parte di artisti e scrittori a testimoniare il fascino. Testo esemplare La Monaca di Monza di Giovanni Testori, che vide una trascrizione teatrale nel 1967 ad opera di Luchino Visconti, personaggio troppo critico per non riconoscere gli eccessi del testo, peraltro caratteristica dell'autore e intervenire con correzioni che provocarono severe e verbose polemiche da parte di Testori che aveva ricostruito il dramma rileggendo tutti gli atti processuali della vicenda, pur non potendo certo

nascondere quelli che erano i suoi problemi essenziali. Nel 2004 Elio De Capitani riporta in scena l'opera testoriana e la domanda con cui Marianna si presenta Dov'è la giustizia? Dov'è la pace? diviene anche il tema portante. Domanda senza risposta per la protagonista perché Marianna non vede via di uscita al proprio dramma, non sente la presenza di Dio, non ne avverte lo spirito di bene, sente solo ostilità e corruzione dentro e intorno a sé. M'hanno allontanata dal mondo... Sono sola, Dio mio; sola su questa scena vuota, popolata di spettri. Anche il Dio di Testori è un Dio estraneo, muto, dolorosamente cercato e misterioso.

prof.ssa Silvia Martinotti



Laboratorio creare bambole e composizioni di carta

All'interno dell'Unitre convivono 'due anime' che, salvo qualche eccezione, sono due distinte realtà. Quella che assiste alle lezioni, pone domande, discute. E quella che partecipa alle attività dei laboratori. Nel giornale si è dato spazio a quest'ultimi che, dislocati in luoghi diversi, consentono meno di essere analizzati. Mi sono posta alcune domande riguardanti il laboratorio 'Creare bambole e composizioni di carta' nato nel 2005, diretto da Maria Gafa. Cosa può spingere ad iscriversi? L'arte della manualità che esso esprime o la speranza di poterla apprendere? Che cosa lo differenzia da altri simili? Quante sono le persone che lo frequentano? Rispondo facendo riferimento a quanto mi è stato confidato da un'iscritta al laboratorio, una donna che, pur avendo avuto una vita impegnata, ha sempre sentito la

necessità di riempire un vuoto. E il laboratorio lo ha fatto. Non possedeva doti manuali ma durante il corso ha imparato a creare cose belle. L'ambiente ristretto, è stato determinante per la scelta, il fatto che gli iscritti non siano

molti, ha reso il corso coinvolgente. Ogni laboratorio vive in una particolare atmosfera e non sempre si riesce a descriverla al meglio. Per comprenderla bisognerebbe viverla, almeno una volta. Ho tentato di farlo e se, in occasione della mostra di fine anno, ammirando i lavori creati dalle allieve, riuscirete a vedere in essi la personalità di chi li ha creati, avrò centrato il mio obiettivo.

Milva Gaeta Gallo



La foto è gentilmente concessa da Milva Gallo

Laboratorio di Decoscrap

Per soddisfare la curiosità di quanti non sanno in cosa consista un laboratorio di decoscraps, ho intervistato Patrizia Frezzato, che ha gentilmente risposto alle mie domande, dandomi appuntamento prima che iniziasse la sua lezione al corso. Alla domanda su come si sia avvicinata a questa attività, mi ha

risposto che in fondo ha sempre lavorato con la carta poichè si occupa anche di decoupage. Quello che lei insegna a fare è solo un modo di usarla in maniera diversa. Ricorda di come sia stata contattata dall'Unitre, della sua maggiore disponibilità rispetto ai docenti di Torino, di cui era stata allieva, e di come abbia deciso di accettare la conduzione del laboratorio che in questo momento è frequentato da nove persone di cui tre nuovi iscritti. Chiedo se ci sia bisogno di particolari capacità per svolgere questo tipo di lavoro. Patrizia mi

assicura che tutti possono dedicarsi. Il materiale che si utilizza va dal cartone alla carta riciclati a quelli nuovi che si possono trovare in qualsiasi cartoleria. Osservo una scatoletta che aprendola diventa un calendario e le chiedo come nascano le idee per ottenere certi risultati. Mi confessa che spesso le vengono di notte ma che prima di proporle le prova da sola. 'Certo - aggiunge - bisogna sempre tenersi aggiornati.' La sua più grande soddisfazione è vedere come allievi spesso dubbiosi delle loro capacità, riescano a fare quello che desiderano. Stanno arrivando i partecipanti al corso, la devo lasciare ai suoi allievi. È stata una chiacchierata utile. Non avrei mai immaginato che dietro una parola, per me così strana, ci fosse un mondo così pieno di fantasia.

Italia Granato Robotti



La foto è gentilmente concessa da Patrizia Frezzato

Laboratorio di Patchwork

Se siete curiosi riguardo il Patchwork e il Quilting o se volete approfondirne la conoscenza, vi suggerisco d'iscrivervi al laboratorio di Irèn Fehèr, che insegna presso l'Unitre di Alessandria da una decina di anni. Il corso, che si svolge presso la nostra sede di Via Castellani 3, con frequenza settimanale il giovedì dalle 15.00 alle 17.00, vi fornirà non solo basi e approfondimenti, ma anche vari tipi di tecniche riguardo questo meraviglioso e coloratissimo mondo. I primi lavori di cucito della signora Fehèr, trasferitasi dall'ex Jugoslavia nel nostro Paese venticinque anni fa, risalgono ai suoi dieci anni, quando viveva con la nonna che svolgeva lavori di sartoria e passava alla piccola gli avanzi delle stoffe. Si appassionò talmente che a soli diciannove anni cominciò a insegnare sartoria per adulti e dedicò i suoi studi agli usi

e costumi delle nazionali minoranze di Europa, conseguendo numerosi riconoscimenti internazionali. Mi racconta che il Patchwork è un'arte antichissima (ci sono lavori risalenti all'epoca egizia e alle dinastie cinesi di 5000 anni fa), che può variare non solo secondo il gusto personale, ma anche per il significato che si vuol dare al pezzo. Pensavo fondamentale possedere una macchina da cucire, ma Irèn mi tranquillizza parlandomi di decine di lavori fatti a mano e ovviamente non si tratta 'solo' di trapunte, ma anche abiti, borse, insomma di tutto e di più. Questo fantastico laboratorio è annuale, una ventina di lezioni circa, ma ci si può iscrivere in qualsiasi momento, infatti la signora Fehèr ha allievi sia principianti sia esperti, ma tutti accumulati dalla voglia di divertirsi in compagnia e di creare qualcosa di unico e personale.

Maria Luigia Molla



La foto è gentilmente concessa da M.L. Molla

Se non vi ho incuriosito abbastanza, consultate il sito aggiornato della nostra Università in Internet e sul canale di Youtube potrete ammirare tantissimi lavori degli allievi dei vari laboratori, tra i quali quello dell'entusiasta Irèn Fehèr. Che ne dite, ci mettiamo al calduccio sotto la nostra trapunta?

Laboratorio di Decoupage

L'Unitre ha tra le sue attività un interessante laboratorio di decoupage. Le lezioni si tengono in sede il martedì ed il giovedì dalle ore 9,30 alle ore 11,30 ed è gestito da Patrizia Frezzato, che ho incontrato per un'intervista. Mi confida che ci tiene molto a pubblicizzare il corso perchè nonostante sia attivo da quattro anni, a suo avviso, non è mol-

to conosciuto. Attualmente ha sette iscritti di cui due nuovi, di età e culture differenti, sempre presenti alle lezioni e capaci di eseguire pregevoli lavori, sostenuti da un ambiente armonioso e da una calda atmosfera. La maggior parte delle loro opere sono fotografate o visionabili presso il laboratorio dove si possono ammirare utilissimi vassoi in metallo e legno decorati assieme a vecchi ferri da stiro trasformati in oggetti di pregio che farebbero bella mostra di sé nelle nostre case, tegole dipinte con eleganza nei colori e nei disegni

che potrebbero decorare al meglio le pareti dei nostri balconi e vecchi telefoni anche questi decorati con tanto buon gusto e fantasia oltre a porta cd vuoti del loro dischetto e ora contenenti cartoline e messaggi a fisarmonica con belle decorazioni. Tutte le opere vengono eseguite con pochissima spesa, il materiale consiste in carta, colla vinavil e colori acrilici, che non nuociono alla salute. Mentre raccolgo l'intervista gli alunni lavorano ad un nuovo progetto: decorare vecchie sedie trasformando queste suppellettili tristi e inutili in oggetti di arredamento gradevoli e sicuramente usabili. Patrizia che ha iniziato questa attività per hobby, ora ha un sito internet (www.tecnoart.it) grazie al quale è stata contattata dalla dirigenza dell'Unitre per organizzare e gestire il laboratorio.

Laura Popa



La foto è gentilmente concessa da Patrizia Frezzato

Laboratorio di falegnameria

Quello del falegname è forse il mestiere più antico del mondo. Lavorando il legno l'uomo, nel corso dei secoli, ha costruito palafitte, imbarcazioni, serramenti, mobili di arredo e prodotti di carpenteria. L'originario carattere artigianale di questa attività ha via via ceduto il passo alla meccanizzazione ed oggi lo stereotipo dell'artigiano con sega, pialla e martello sta quasi scomparendo. Avuta notizia della presenza di un laboratorio di falegnameria in Unire e sito in via M. Bensi 2/d, ho provveduto a farvi visita al fine di raccogliere ragguagli in merito. Un aiuto determinante mi è stato gentilmente fornito dal docente del corso, il professor Edoardo Ciaccia, dal quale ho appreso che questo rapporto di collaborazione tra l'Unire e l'Associazione Scuole Tecniche San Carlo, ove ha luogo l'insegnamento, ha origine recente (gennaio 2011) e coincide con la creazione in loco della figura di un insegnante a tempo pieno. Per quest'anno accademico il

Laboratorio sarà operativo dal 12 gennaio, per 8 giovedì consecutivi con orario 9,30-11,30. Dispone oltre che di idonei macchinari, di un settore per la lavorazione manuale al banco. Materiale ed attrezzi sono forniti in sede. Attualmente gli iscritti sono sei, accomunati dalla passione del fai da te. 'Apprendono con interesse le tecniche di lavoro - riferisce il docente - anche se alle loro spalle non c'è mai stata una professionalità di settore. D'altronde chi sa lavorare il legno trasmette sempre, attraverso il manufatto, la propria personalità.' Chiedo come si passi da una semplice idea ad un lavoro finito. 'L'idea



va prima tradotta in disegno tecnico. - chiarisce il mio interlocutore - Si tratta di un percorso obbligato in quanto la realizzazione ed il corretto assemblaggio di componenti lignei non può prescindere dal rispetto dei parametri progettuali.' Al termine del corso ciascun allievo sarà così in grado di costruire un piccolo manufatto in legno: questo sarà il momento più gratificante nel quale egli raccoglierà il frutto del suo impegno e, perché no, della sua passione.

Romano Bocchio

Laboratorio di restauro mobili

Se rovistando tra le anticaglie di una cantina o di un solaio, la nostra attenzione venisse attratta da una credenza sbilenca, da una cassapanca tarlata o da una sedia zoppicante, quale sarebbe il nostro primo pensiero? Quello di conferirli nella raccolta dei rifiuti o di alimentare il fuoco del caminetto? Forse, degnandoli di maggior attenzione, scopriremmo che alcuni di essi, se

sottoposti ad una opportuna opera di restauro, potrebbero tornare a nuova vita ed è questa la ragione per cui ho raccolto informazioni sul Laboratorio del Restauro, sito anche lui in via Bensi. Mia valida fonte di notizie è stata l'architetto Alfredina Delfino, docente del relativo corso. Ho così appreso che la nascita del Laboratorio risale al 2009, sempre grazie alla collaborazione delle Scuole San Carlo. Risulta articolato in Corso Base e in Corso Avanzato, comprende otto incontri programmati ogni giovedì dalle 15.00 alle 17.00. 'Gli iscritti quest'anno sono sette - riferisce la docente - e tutti seguono con vivo in-

teresse le lezioni. Per questo impegno non occorre creatività, ma assoluta precisione e tanta pazienza. Si occupano di piccoli mobili e soprammobili, spesso provenienti dalle proprie abitazioni, utilizzando gli attrezzi forniti dalla scuola. Non scordiamoci, però, che il restauro dei mobili antichi è un'arte delicata e complessa che richiede anni di esperienza ed appartiene a veri professionisti del settore. Ovviamente questo Corso non ha la pretesa di raggiungere livelli di perfezione ma di dare spazio alla passione dei suoi iscritti e di fornire nozioni finalizzate al ripristino dell'aspetto originario del mobile e alla sua conservazione.' Interessanti sono anche le tecniche di riparazione dei danni provocati da macchie o bruciature nonché le metodologie per il trattamento dei tarli e delle muffe. Il tutto favorito da un aggregante ambiente di lavoro, del quale le relazioni umane sono il comune denominatore.'

Romano Bocchio



Laboratorio di Sartoria

Incontro Laura Sacchi, docente del corso di cucito. Mi colpiscono la giovane età, la gentilezza e la cortesia. Mi invita a visitare l'aula che è ampia e luminosa. Al centro un grande tavolo da modellisti, alle pareti scaffali con i vari materiali: stoffe, fodere, contenitori per i rocchetti del filo; ben allineate le moderne macchine per cucire, sedie per gli allievi, tutto il necessario per un laboratorio. Inizio l'intervista chiedendole cosa occorra per partecipare al corso. 'Essere soci dell'Unire - risponde - avere buona volontà ed essere ligi alla frequenza perché se si perde una lezione è difficile recuperare in quanto il corso è strutturato in 8 incontri settimanali al giovedì dalle 9,30 alle 11,30. Al termine, l'allievo sarà in grado rilevare le misure sulla persona, applicare la taglia desunta dalle tabelle antropometriche, eseguire il disegno e realizzare cartamodelli di capi semplici. Gli iscritti attualmente sono persone di varie età, che hanno il piacere di imparare tecniche nuove

di cucito, occupare con profitto il tempo libero, fare nuove conoscenze, stare in compagnia, ma anche con diversa manualità per questo, oltre ad accoglierli cerco, con pazienza, di capire il grado di capacità degli allievi. Una volta fatto formo due gruppi, con chi è più bravo incomincio un progetto, mentre l'altro impara i primi punti e le riparazioni quotidiane.' Chiedo come mai abbia scelto questo tipo di insegnamento. Mi racconta che dopo la maturità, la sua passione per il modellismo, l'ha portata a frequentare per due anni 'Le scuole San Carlo' dove ha studiato: confeziona, storia della moda e del costume, merceologia e dove tiene anche altri



corsi. Ringrazio la docente per la sua disponibilità non potendo fare a meno di notare l'ambiente familiare, gratificante, propositivo nel quale sono stata accolta ed auguro a lei e alle sue allieve buon lavoro perché, come dice lo slogan: 'Il tuo futuro fatto a mano.'

Maria Pia Molinari

Laboratorio Dipingere su tessuto

Quando contatto Anna Maria Rosa, docente del laboratorio, per un'intervista, mi dice che possiamo incontrarci in sede, tra le 9,30 e le 11,00 e quando arrivo la trovo intenta a correggere un orsacchiotto dipinto su un tessuto bianco. Le propongo di parlare a tu per tu ma lei insiste per restare in quella stanza, perché lei e le sue allieve sono una famiglia. Dopo qualche secondo di imbarazzo visto che tutti i presenti sembrano d'ac-

cordo, le chiedo come si sia avvicinata a questo lavoro. Mi confida che per lei la manualità è un dono. Quando lavorava, come maestra d'asilo, riusciva a fare tanti bei lavoretti con qualunque materiale. 'Poi - continua - l'allora presidente Allocco, come me volontario alla Bottega della Solidarietà, mi ha convinta a mettere le mie capacità a disposizione di altri. Ci sono solo cinque persone che seguono il corso ma non potrei neanche averne di più sia per la mancanza di spazio, sia perché stare dietro a tutti sarebbe difficile visto che ovviamente ci sono persone che hanno più bisogno di essere seguite, ed in modo costante, di altre. Impegnandosi, comunque si può migliorare tantissimo e per quanto riguarda il materiale, a parte i colori da stoffa, ognuno porta il tessuto delle dimensioni e del colore che vuole.' Chiede ad un'allieva di farmi vedere il

lavoro che sta finendo. Osservo il foulard su cui sono stati dipinti cavalli e cavalieri e rimango letteralmente a bocca aperta. 'Certo - mi confessa Rosa - lei è agevolata dal fatto che era insegnante di disegno, ma anche chi non ha la sua manualità può fare dei bei lavori.' Chiedo da cosa nascano le idee. Mi risponde che come docente si lascia guidare dalle esigenze di ciascuno. Infatti ognuno si dedica ad un suo lavoro. Poco a poco, tutte mi fanno vedere cosa stanno facendo. C'è chi colora orsetti su una copertina da neonato, chi un cesto di frutta autunnale su della stoffa da mettere davanti ad un camino. Ringrazio la docente per la disponibilità e le allieve per l'accoglienza e mi rendo conto che pur avendo invaso le loro vite, anche se per poco tempo, sono stata trattata con familiarità e simpatia.

Italia Granato Robotti



Alla scoperta dei parchi

Con l'arrivo della primavera cresce la voglia di stare all'aria aperta, a contatto con la natura, le sue bellezze, i suoi profumi e i suoi colori. L'occasione può essere rappresentata da una gita nei parchi della nostra provincia, un vero patrimonio di paesaggi e ambienti naturalistici. Possiamo iniziare dal Parco del Po e dell'Orba che copre da una parte le aree fluviali dei comuni del Casalese e dell'Alessandrino lungo le sponde del Po (da Morano a Casale, Frassineto, Valenza, Bassignana, fino a giungere a Isola S. Antonio) e dall'altra i territori sulla riva del torrente Orba (Bosco Marengo, Casalmellè, Predosa). Addentrarsi negli innumerevoli sentieri di queste zone significa immergersi tra salici, pioppi e boschi che offrono protezione alla ricca fauna stanziale o migratoria e dove sono numerosi i percorsi ciclopedonabili e le aree attrezzate per i pic-nic.

Di particolare interesse il centro visite di "Cascina Belvedere" (sulla statale da Valenza a Pavia), antica residenza agricola e casa di caccia che ospita un piccolo museo con reperti naturalistici, un erbario e un pennario. A Bosco Marengo, invece, si può vedere un antico mulino che veniva utilizzato dalla comunità locale per la molitura del grano. Nel Tortonese, troviamo il Parco dello Scrivia: prende il nome dall'omonimo torrente che nasce dal monte Prelà a 1.400 metri sul livello del mare e dopo un percorso di circa 90 km. sfocia nel Po, nei pressi del confine tra Piemonte e Lombardia. I terreni golenali sono ricoperti di macchie boschive con pioppi, salici e

robinie. Durante le passeggiate o le pedalate si possono ammirare voli di garzette, aironi cenerini, germani, allodole, usignoli e upupe. Chi preferisce le zone collinari o montane, troverà interessanti percorsi al Parco naturale del Sacro Monte di Crea dove le bellezze della natura e del paesaggio si sposano con la sacralità della Chiesa dedicata a Maria Assunta e delle statue e dei dipinti che ornano le ventitré cappelle poste lungo il percorso devozionale. Nella vegetazione



ricca di olmi, castagni, ciliegi e robinie, si nascondono volpi, scoiattoli, tassi, civette e salamandre. Infine, per chi vuol salire ancora più in alto, l'Ovadese offre il Parco delle Capanne di Marcarolo, a cavallo tra la nostra provincia e la Liguria, dove numerosi itinerari si snodano lungo le rive dei Laghi della Lavagnina e alle pendici del monte Tobbio. In queste zone di grande pregio naturalistico si può ancora ammirare il biancone, aquila di imponenti dimensioni che si nutre in prevalenza di rettili e che, purtroppo, rischia l'estinzione. Dopo una gita in questi luoghi incantevoli, ci si rende conto che la conoscenza dei parchi aiuta a far crescere la consapevolezza che la natura è un grande bene di tutti e quindi deve essere protetta e valorizzata attraverso un corretto rapporto tra le sue esigenze e quelle dell'uomo.

Per approfondimenti sulle caratteristiche dei parchi e per informazioni sui percorsi, consigliamo i siti Internet: www.parcodelpo-vc.al.it; www.vivitorona.it; www.parcocapanne.it; www.parcocrea.it.

Lelio Fornara



Pagina a cura dell'Ufficio Stampa Confagricoltura Alessandria

MANOVRA MONTI MODIFICHE NELLA CONVERSIONE IN LEGGE

Si evidenziano le novità in materia di lavoro e previdenza apportate dalla legge 22 dicembre 2011 in sede di conversione del decreto legge 6 dicembre 2011 n. 201 (c.d. Manovra Monti).

Elevazione contributi lavoratori autonomi agricoli

La legge di conversione ha ulteriormente rivisto in aumento il percorso di graduale incremento delle aliquote contributive pensionistiche per i lavoratori autonomi agricoli (coltivatori diretti, coloni e mezzadri, IAP) introdotto dal decreto legge n. 201/2011. Gli aumenti previsti porteranno nel 2018 al raggiungimento di un'unica aliquota pensionistica del 24% per tutti i soggetti (adulti e minori di 21 anni) operanti in qualsiasi territorio (zone montane e svantaggiate).

Disposizioni in materia pensionistica

Trattamenti pensionistici

Sono state ritoccate le forme di penalizza-

zione sulla misura della prestazione che il decreto legge n. 201/2011 aveva previsto per i soggetti che, prima di aver compiuto 62 anni di età, accedono alla nuova "pensione anticipata" (che sostituisce la pensione di anzianità e consente di conseguire il diritto alla pensione con un'età inferiore rispetto a quella richiesta per il conseguimento della pensione di vecchiaia ordinaria).

In particolare sulla quota di trattamento relativa all'anzianità contributiva maturata antecedentemente al 1° gennaio 2012 è applicata una riduzione percentuale pari a 1 punto (in precedenza 2 punti) per ogni anno di anticipo nell'accesso al pensionamento rispetto all'età di 62 anni; la percentuale di riduzione è elevata a 2 punti per ogni ulteriore anno di anticipo oltre due.

Al fine di mitigare parzialmente gli effetti della riforma pensionistica su alcune categorie di lavoratori, è stata inoltre introdotta in via eccezionale la possibilità di conseguire il trattamento di pensione a 64 anni per

le seguenti categorie di soggetti:

- lavoratori del settore privato che entro il 31 dicembre 2012 maturano i requisiti per l'accesso alla pensione di anzianità secondo la previgente disciplina (35 anni di anzianità contributiva e 96 di quota);
- lavoratrici del settore privato che entro il 31 dicembre 2012 raggiungono l'età anagrafica di 60 anni e maturano 20 anni di anzianità contributiva.

Rivalutazione automatica delle pensioni

Viene rivisto in aumento l'importo dei trattamenti pensionistici per i quali viene mantenuta la rivalutazione automatica nel biennio 2012-2013; la rivalutazione è infatti riconosciuta ai soli trattamenti pensionistici di importo complessivo fino a 3 volte il trattamento minimo INPS (in precedenza: fino a 2).

Contributo di solidarietà

Viene incrementato dal 10 al 15% il contributo di solidarietà sui trattamenti pensionistici che eccedono l'importo di 200.000 euro, rispetto a quanto già previsto dalla legge n. 111/2011.



RIPARAZIONE BICICLETTE - VENDITA
ARTICOLI SPORTIVI - GIOCATTOLI

**SCONTO DEL 10%
SUGLI ACQUISTI DELLA MERCE
PRESENTE IN NEGOZIO**

VIA C. ALBERTO 64 - 15100 ALESSANDRIA
TEL. 0131.24.98.39

Rispecchiamo le tue esigenze

C.A.A.F.
CONFAGRICOLTURA PENSIONATI SRI

ENAP

Sede	Indirizzo	Telefono	E-mail
Alessandria (C.A.A.F.)	Via Trotti 122	0131.43151	fiscale@confagricolturalessandria.it
Alessandria (ENAP)	Via Trotti 120	0131.263845	enapa@confagricolturalessandria.it
Acqui Terme	Via Monteverde 34	0144.322243	acqui@confagricolturalessandria.it
Casale M.to	Via Giulia 9	0142.452209	casale@confagricolturalessandria.it
Novi Ligure	Via Isola 22	0143.2633	novi@confagricolturalessandria.it
Tortona	Piazza Malaspina 14	0131.861428	tortona@confagricolturalessandria.it

I nostri uffici sono aperti al pubblico dalle 8.30 alle 12.30
www.confagricolturalessandria.it

Con i Sindacati provinciali... per saperne di più



Politiche per gli anziani

Grande attenzione vi è nel sindacato alle politiche a favore degli Anziani. Non soltanto attraverso la categoria organizzata che, in tutte le Confederazioni, risulta essere la più numerosa in termini di iscritti, attraverso la quale, si contrattano con istituzioni ed enti pubblici le politiche sociali. Si rivendica, infatti, con negoziati mirati, un fondo per la non autosufficienza, assistenza tramite i servizi sociali, ecc. Per la terza età vi sono però altri strumenti organizzativi; nella Uil vi è l'ADA (associazione per i diritti degli anziani), che attua progetti di sostegno della terza età quali il Punto Giallo negli ospedali, un supporto per il pagamento dei Tiket Sanitari in automatico, l'Assistenza nel trasporto dei non-autosufficienti, corsi di aggiornamento informatico. Altre iniziative concernono il coinvolgimento di anziani e giovani, come il progetto nonni-nipoti che ha organizzato la giornata degli Aquiloni, una simpatica gara a costruire, in collaborazione fra le due generazioni, questi variopinti cartoni volanti. Una splendida occasione per realizzare sinergia, socializzazione, affetto condiviso, fra il passato ed il futuro generazionale. I progetti dell'ADA sono numerosi anche nell'offerta turistica a costi competitivi, iniziative turistico-culturali in bassa stagione che permettono agli anziani di viaggiare e conoscere fino a quando le condizioni fisiche lo permettono.

Luigi Ferrando



Storia del Sindacato

Dal 1944 al 1948 la Confederazione generale italiana del lavoro (CGIL), rinata unitariamente con il Patto di Roma, d'intesa con le maggiori formazioni politiche antifasciste (PCI, PSI, DC), visse una grande stagione, durante la quale contribuì decisamente alla ricostruzione economica e politica del paese: fu interlocutore privilegiato degli Alleati e del Governo, firmò importanti accordi con le imprese modificando gran parte delle norme corporative esistenti, e diede un apporto fondamentale alla stesura

della Costituzione, attraverso i cinque interventi di Giuseppe Di Vittorio, relatore alla sottocommissione dell'assemblea costituente che scrisse le norme sui diritti sociali ed economici, e all'impegno di altri sindacalisti presenti nell'assemblea. I successivi sviluppi politici, internazionali e nazionali, misero in crisi l'unità della confederazione radicalizzando, a partire dalla strage di Portella della Ginestra, le divergenze in merito all'azione politica del sindacato ovvero alla legittimità di scioperi generali su temi essenzialmente politici. Le componenti socialdemocratiche e repubblicane fondarono la UIL, quelle democristiane la CISL (marzo-aprile 1950): nella vecchia casa restarono i socialisti e i comunisti.

Giuseppe Amadio



Indicizzazione pensioni 2012

La percentuale provvisoria, per il calcolo della indicizzazione riguardante il 2011, è pari al 2,6% con decorrenza 1° gennaio 2012, salvo l'eventuale conguaglio che sarà applicato dall'anno successivo; il conguaglio relativo al 2011 è pari allo 0,2%, dato dalla differenza tra il valore provvisorio corrisposto sulle pensioni durante l'anno passato e quello definitivo dell'1,6%. I trattamenti previdenziali saranno modificati come segue: minimo € 480,53; minimo con incremento art. 5 comma 5 L. 127/2007 €

616,97. Pensioni superiori al minimo. La legge 214/2011 prevede, per gli anni 2012 e 2013, l'indicizzazione fino a tre volte il minimo pari a 36,53 euro che, sommati ai 1405,05 E., danno un totale di 1441,58 E. Pertanto, le pensioni all'interno di questo importo hanno diritto alla differenza fino a concorrenza dello stesso. Per quelle superiori a tale importo l'indicizzazione non viene corrisposta. Gli importi indicati sono al lordo delle trattenute, ed in caso di più pensioni, l'indicizzazione viene riconosciuta sul reddito complessivo a condizione che sia, comunque, all'interno dell'importo di 1441,58 euro. Trattamenti assistenziali pensione sociale € 353,54; assegno sociale € 429,00.

Daniele Malucelli

L'arte dell'ascolto

Leo Buscaglia, nel suo libro 'La coppia amorosa' scrive: 'Ho scoperto, poco tempo fa che il parlatore medio pronuncia 125 parole al minuto. L'ascoltatore, nello stesso periodo, può elaborarne da 400 a 600: l'attenzione reale è determinata da come sappiamo usare questi intervalli.' Prosegue poi l'autore facendomi riflettere sul fatto che capita a tutti, magari durante una conferenza, ritrovarsi ad inseguire fantasie personali, o ad analizzare il tipo di abbigliamento dell'oratore o ad organizzare gli impegni del giorno dopo. Tutto questo perché la nostra mente ha la grande capacità di concepire pensieri e parole in quantità decisamente superiore rispetto a chi sta parlando. Se tutto ciò è accettabile quando siamo in veste di soli ascoltatori, la cosa è decisamente diversa quando si sta dialogando. Purtroppo nella consuetudine dei rapporti,

si tende solo a sentire ciò che ci viene detto per iniziare poi subito ad elaborare una possibile risposta che può anche scostarsi dal concetto iniziale magari ponendo poi l'attenzione su problematiche personali. Tutto ciò fa del dialogo una specie di incrocio di monologhi. Ecco allora che necessita una grande concentrazione e una vera attitudine per sviluppare quella che si può definire: l'arte dell'ascolto. Ascoltare vuol dire azzerare i propri pensieri, le proprie idee e la propria fantasia per restare dentro ai concetti di chi parla. Ascoltare vuol dire aprire il proprio cuore per cogliere tutti quei piccoli segnali fatti di gesti, di toni, di sguardi, che sovente raccontano molto più delle parole. Ascoltare vuol dire tornare un po' bambini, spogliandosi delle



proprie certezze per assimilare quelle altrui senza inquinare di giudizi. Ascoltare vuol dire soprattutto restare umilmente in silenzio.

Marta Buttini

**SE SENTI MEGLIO,
VIVI MEGLIO.**

**CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO
E PROVA GRATIS PER 30 GIORNI DI UNA SOLUZIONE
PERSONALIZZATA, SENZA IMPEGNO D'ACQUISTO.**

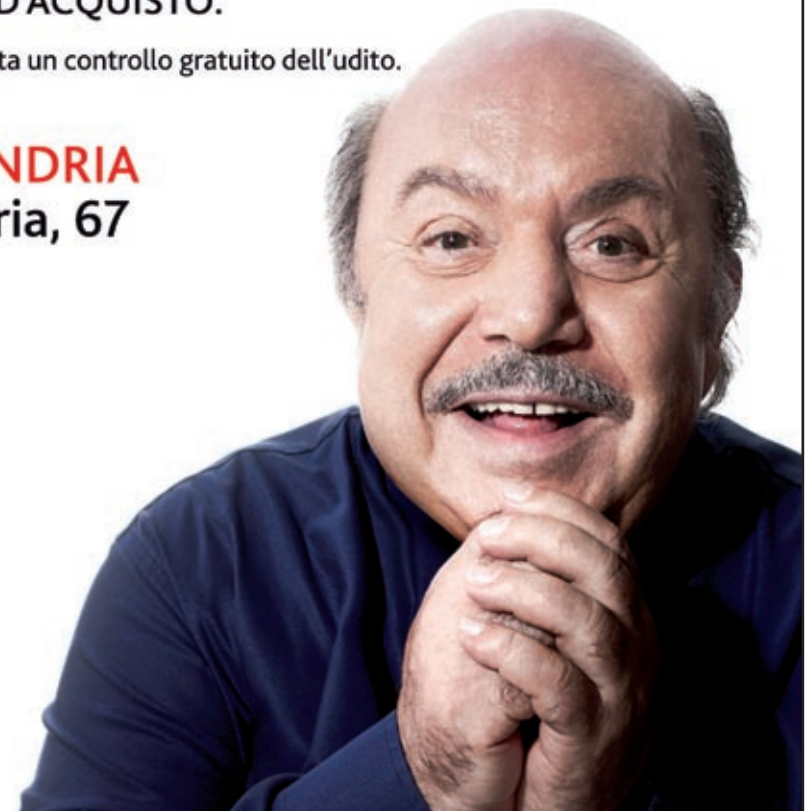
"Chiama il Centro Amplifon o il numero verde e prenota un controllo gratuito dell'udito.
Fai come me: vai da Amplifon"

Centro Amplifon ad ALESSANDRIA
Via San Giacomo della Vittoria, 67
Tel. 0131 260944



NUMERO GRATUITO
800 91 08 08

www.amplifon.it



Aspiranti giornaliste e scrittrici

La mia vera passione è la poesia pertanto intraprendere un percorso di giornalismo è stato un atto di coraggio. Un articolo richiede regole precise a cui bisogna attenersi perché il 'pezzo' sia idoneo ad essere pubblicato. Sfidando me stessa, mi sono messa in gioco per provare non solo nuove emozioni, ma anche individuare potenzialità che mi erano sconosciute. Non è stato facile. All'inizio pensavo di non farcela. Mi sentivo ingabbiata, con le ali della fantasia tarpate dalle regole. Poi lentamente ho sentito la responsabilità di chi scrive per essere pubblicato e quindi letto da tante persone pronte anche a giudicare. Ci tenevo a fare bella figura. Ora sono contenta di far parte della redazione e di contribuire all'uscita del Giornale. Mi sento più sicura perché posso sempre contare sui consigli del direttore e dei colleghi. Penso di essere arrivata almeno al secondo piano di un edificio di dodici. Ma con tenacia e perseveranza, come dice Silvestri: 'Salirò, salirò, salirò!'

Gianna Quattrocchio



Il mio incontro col gruppo della redazione non è avvenuto per caso; già da tempo, forse da tutta la vita mi stavo preparando a qualcosa per dare un senso alle mie aspettative culturali. Riuscivo bene a scuola, soprattutto nelle materie umanistiche, purtroppo non ho potuto continuare gli studi oltre la terza media, ma la passione per la lettura e la scrittura non è mai venuta meno. Ho lavorato come bidella in una scuola e, nei ritagli di tempo tra una campanella e l'altra, scrivevo poesie che ho poi raccolto in un libretto. Quando mi sono iscritta all'Unitre, mi sono interessata ai seminari di letteratura e al laboratorio 'Poesie e racconti in libertà' gestito dalla compianta Nelly, dove assieme a un volenteroso gruppo, stampavamo il 'Giornalino'. Con l'arrivo di un direttore le cose sono cambiate. Si sono introdotte le regole del giornalismo, e questo ci ha stimolati a migliorare la scrittura. Siamo un buon gruppo, omogeneo. Ci rispettiamo e posso dire che la mia esperienza in redazione è stata positiva.

Lidia Gentili

Nonostante non abbia mai immaginato di diventare una scrittrice, ho sempre sperato di poter un giorno trovare il tempo per imprimere sulla carta i pensieri che mi frullavano in testa. La mia vita lavorativa però è stata impegnativa, piena di incombenze inderogabili e scandite da orari precisi. Lo scrivere perciò è stato per lunghi anni solo un sogno nel cassetto, una cosa da fare poi... Ed il 'poi' è arrivato con il concludersi del lavoro. Ho così preso carta e penna ed ho iniziato a scrivere una breve autobiografia raccontando i miei primi vent'anni. Sono nata durante la guerra e il periodo si presentava ricco di spunti interessanti. Ciò che più mi ha ispirato però, è stato il desiderio di parlare della mia famiglia così importante per me, soprattutto per i grandi insegnamenti che mi ha trasmesso. Da tutto ciò è scaturito il mio libro: 'Galette rotte'. Scrivere continua ad essere per me una passione e spero di acquisire nel tempo più padronanza, ma sono già contenta di realizzarmi così.

Laura Popa

Mi piace scrivere, nel mio studio, in un bosco con i piedi nudi nell'erba fresca, quando è sera, su uno scoglio in riva al mare, al sorgere del sole. Quando scrivo volo, sono fata, principessa, barbona, o semplicemente una mamma, una nonna, io. Scrivere è bello, è rivivere momenti vissuti e dimenticati, pensieri che, messi su di un pezzo di carta, riprendono vita, si animano. Quando scrivo mi isolo, sto bene, la mano scorre da sola sulla pagina bianca. Scrivere è liberà, è dire quello che ti viene dal cuore, è parlare con te stessa, senza giudicarti per quello che sei. È amare, annusare l'aria, sentire sulla pelle la carezza del sole, è volare con la libertà che ti dà una piccola matita. È alzarsi di notte per una frase che ti piace, se non lo fai subito la perdi, poi ti accorgi che non è così bella e la butti nel cestino, ci ripensi, la ritrovi e ne sei felice. Ci vuole poco: un po' di tempo, una matita, un notes. Poi quella pagina riletta la scrivo al computer, magia è di un'altra persona! Vuoi vedere che sono davvero un'aspirante scrittrice? Per me ha significato molto; ho imparato a conoscermi.

Maria Pia Molinari

La psicologia può aiutare a smettere di fumare?



Smettere di fumare è difficile ma possibile. Secondo recenti ricerche il 40% dei fumatori italiani pensa di smettere, il 20% ci prova, ma solo un 3% ci riesce davvero. Tutte le tecniche utilizzate per la disassuefazione da fumo di tabacco non possono prescindere da una realtà scientifica: il tabagismo non è solo dipendenza chimica da nicotina, ci sono anche componenti psico-comportamentali che favoriscono e mantengono l'abitudine. Qualsiasi programma di disassuefazione che consideri la dipendenza da fumo solo come una

'cattiva abitudine' e non tenga conto degli aspetti neurochimici e di quelli psicologici rischia di essere inefficace. Ci sono tipi diversi di fumatori e ragioni diverse per fumare o per smettere. Il fumo, da un punto di vista psicologico, coinvolge aspetti come il senso di identità e di autoefficacia, l'appartenenza, l'autostima, etc; inoltre rappresenta un forte strumento di piacere-gratificazione orale, usato per concentrarsi meglio, concedersi una pausa, scaricare la tensione nervosa, placare l'ansia, rilassarsi, etc. Per la disassuefazione ed il mantenimento dell'astinenza da tabacco l'approccio consigliato è di tipo terapeutico integrato, che abbina terapie farmacologiche (antidepressive-anziosolitiche e/o sostituti nicotinici sotto

forma di cerotti, chewing-gum, spray nasale) a trattamenti psico-comportamentali. Gli strumenti dell'intervento psicologico sono molti, fra questi: l'Ipnosi, il Training Autogeno, interventi motivazionali e comportamentali (individuali o di gruppo), colloqui clinici di supporto psicologico che insegnano adeguate strategie di coping (tecniche per far fronte alle situazioni stressanti e resistere alle tentazioni), partecipazione a gruppi di mutuo auto aiuto in cui si condividono le proprie motivazioni con altri fumatori o ex-fumatori che forniscono agli altri partecipanti un rinforzo positivo.

dott.ssa Balossino, Psicologo Clinico e Psicogeriatra.

Pollini

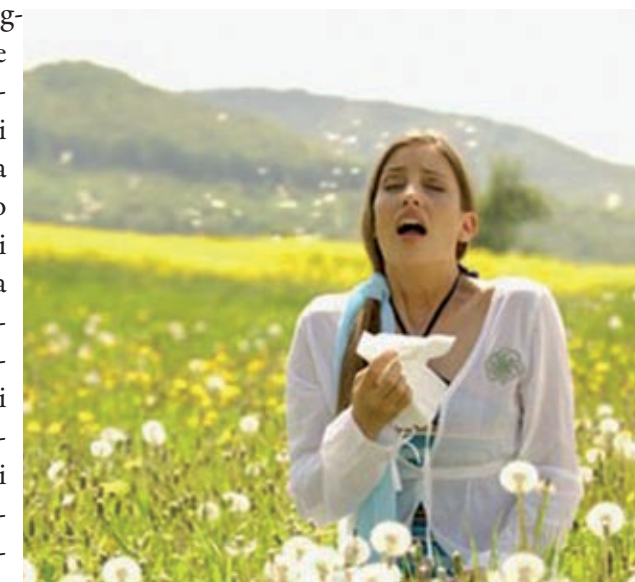
La rinite allergica è una reazione anormale verso sostanze presenti nell'ambiente, quali ad esempio i pollini, innocue per soggetti normali. In pratica l'organismo produce anticorpi che riconoscono la sostanza alla quale è sensibile scatenando una reazione infiammatoria con liberazione di istamina.

Frequente è l'allergia alle graminacee (da aprile a settembre), ma ultimamente si assiste ad un progressivo aumento anche ad altre specie vegetali: piante ad impollinazione anemofila che, cioè, non avendo fiori vistosi e non potendo attrarre gli insetti, disperdono al vento grandi quantità di polline. Sintomi: starnuti ripetuti, secrezioni acquose nasali, naso chiuso, prurito, arrossamento e gonfiore palpebrale, lacrimazione, fastidio alla luce. Per quanto riguarda i rimedi possiamo riassumere: evitare di effettuare attività fisica all'aria aperta, informarsi sulla tipologia dei pollini a cui si è allergici e sul periodo di fioritura, soggiornare per quanto possibile in ambienti

dotati di aria condizionata, evitare di passeggiare in luoghi in cui l'erba sia stata di recente, evitare di uscire dopo un temporale (la pioggia frantuma i pollini che raggiungono più facilmente le vie aeree), limitare le uscite anche nei giorni caldi, con lieve brezza e tempo asciutto. Ovviamente sono sconsigliate le terapie 'Fai da te' per il rischio di peggioramento, ma è di grande importanza consultare l'Allergologo per una diagnosi e una terapia specifica. La terapia si basa soprattutto sulla somministrazione di farmaci antiallergici per via generale o locale da assumere nella stagione dei disturbi (antistaminici, farmaci che bloccano la liberazione di sostanze responsabili dell'infiammazione allergica, cortisonici, decongestio-

nanti nasali), questi farmaci, però, sono in grado di controllare i sintomi ma non di incidere sulle ricadute stagionali. Va ricordata anche l'immunoterapia che consiste nell'iniettare sottocute quantità gradualmente crescenti dell'allergene e la vaccinazione specifica.

dott.ssa Silvia Scarrone



- Sono aperte le iscrizioni ai nuovi corsi 2012 di **Internet livello base**, i corsi per chi desidera avvicinarsi all'uso dei siti internet e della posta elettronica. Per informazioni contattare il docente: Daniele Robotti tel 3402292770.
- **Corso di ginnastica per la Grande Età** - Presso 'Palestra DLF', V.le Brigata Ravenna, 8 - Tel. 0131/252079 - 281440 lunedì e mercoledì 10.00/11.00 e presso 'Palestra Yume' (zona Cristo), via del Conisoglio, 58. Telefono 389.4875964 martedì e giovedì 10.00/11.00. Docente: prof. Viktoriya Khiminests.
- È attivo il servizio **ProntoCRI** gestito dalla componente Giovane del Comitato di Croce Rossa Italiana Alessandria. I servizi sono: ritiro prescrizioni dal medico di famiglia, ritiro referti presso strutture mediche, ritiro e consegna farmaci a domicilio, prenotazione visite ed esami, accompagnamento a visite mediche con auto, compagnia ad anziani e disabili, spesa a domicilio, pagamenti di bollette in uffici pubblici, assistenza ospedaliera, pronto-AssistenzaCRI (telesoccorso). Per informazioni o richiedere il loro aiuto telefonare allo 0131/192.60.95 dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00.
- Si ricorda ai soci che è possibile destinare il cinque per mille dell'IRPEF all'Unitre di Alessandria indicando il codice fiscale 96033680065 e apponendo la propria firma sul mod. 730 o UNICO.

PROGRAMMA DELLE CONFERENZE PRESSO IL DIPARTIMENTO DI RIABILITAZIONE "BORSALINO" DI ALESSANDRIA

Mercoledì 21/03/2012

Diritti inviolabili dell'uomo – Tutela della salute e solidarietà Sociale. Quali applicazioni oggi degli artt. 2 – 32 della Costituzione nei riguardi delle persone diversamente abili?

Relatore: Avv. Mario Boccassi

Mercoledì 04/04/2012

Diversamente geniali. Come la menomazione può convivere con il talento musicale.

Relatore: Prof. Gianfranco Carlascio

Mercoledì 18/04/2012

L'interazione uomo macchina. Centralità

del sistema cognitivo ed invisibilità della tecnologia al servizio dell'uomo.

Relatore: Prof. Dionigi Roggero

Mercoledì 09/05/2012

La disabilità nella storia dell'arte: Da C. Monet a Chuck Close

Relatore: Prof. Gianni Bertolotto

Mercoledì 23/05/2012

Scrivere è comunicare, gettare ponti attraverso cui incontrare gli altri, non restare soli. Chi è passato attraverso il male ha la sensibilità di farlo.

Relatore: Prof.ssa Silvia Martinotti

Ci scusiamo per eventuali refusi di stampa che non dipendono dalla volontà degli autori.

Ultimi aggiornamenti e variazioni ai programmi li trovate su:
www.unitrealessandria.it

Si ricorda ai soci che è ancora possibile rinnovare l'iscrizione o iscriversi per la prima volta all'Unitre.
Per informazioni rivolgersi alla segreteria in via Castellani 3