

Intervista al Questore
di Alessandria

La Posta compie
150 anni

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 4 - numero 2
marzo-aprile 2013

Che cos'è
l'Anagrafe Canina

Laboratori: tante
idee fai da te



Carissimi Soci, sono accadute molte cose dall'uscita dell'ultimo Giornale. Alcune di rilevanza nazionale altre locali ed altre ancora che riguardano la vita dell'Unitre. Le conferenze al Borsalino, per il secondo anno consecutivo, hanno visto una buona partecipazione



Lo spettacolo dell'8 marzo

sia di pazienti, che dei loro famigliari oltre a quella dei nostri Soci. La giornata dell'8 marzo sembra essere piaciuta, ed i Laboratori di Scrittura Creativa e di Teatro - La compagnia del martedì - sperano di essere riusciti ad intrattenere ed interessare le persone con uno spettacolo che ha messo in scena la donna tra le sue mille sfumature e le sue fragilità, tra le quali anche gli abusi e le violenze, argomento che il vice presidente ha approfondito, con un'intervista al dottor Filippo Dispenza, Questore di Alessandria. Sul piano didattico sono 'partiti' i laboratori di Restauro del mobile e Sartoria avanzati (all'interno troverete un paio di interessanti articoli su come sia cambiata

la moda) ma anche su come sia variato, nel corso degli anni, il nostro rapporto con la cucina, tanto da trasformarla in un vero e proprio affare con corsi tenuti da chef di livello internazionale dai costi spesso notevoli e non alla portata di tutti. Per non parlare dell'arredamento di cosa un tempo fosse ritenuto necessario per vivere bene e di cosa sia oggi sinonimo di utilità, funzionalità, eleganza... e molto altro ancora. Vi saluto ricordandovi che troverete sul sito www.unitrealessandria.it aggiornamenti riguardo alle gite ed un interessante articolo informativo (la prima parte è nella pagina della Polizia Municipale) sull'anagrafe canina e su cosa sia necessario fare per non incappare in sanzioni se si possiede un cane. Buona lettura.

Mariangela Ciceri



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

In copertina il gruppo del laboratorio di decoscrap: la docente Patrizia Frezzato e le allieve Piera Mietta Pernigotti, Alba Conti, Maria Concetta Piazza, Rosanna Guglielmo.

SOMMARIO

- 2 Notizie dall'associazione a cura della redazione
- 3 Intervista a Filippo Dispenza, Questore di Alessandria di Orazio Messina
- 4 Dalla Polizia Municipale di Alessandria
- 5 Sfilate di moda di Laura Popa
Corsi Fai da te di Maria Pia Molinari
- 6 Arredare e... di Manuela Boaretto
...Ri-arredare di Maria Luigia Molla
- 8 Dalla zuppa... di Gianna Quattrocchio
...ai moderni corsi di cucina di Italia Granato Robotti
- 9 La Poesia del prof. Gian Luigi Ferraris
Pasqua della prof. Silvia Martinotti
- 10 Lo shopping compulsivo della dott.ssa Susanna Balossino
Disturbi alimentari della dott.ssa Silvia Scarrone
- 11 Territorio, salute, benessere: Rocca Civalieri di Lelio Fornara
- 12 Dalla Confagricoltura Alessandria
- 13 La bellezza delle foglie di Romano Bocchio
Cos'è la felicità per i meno giovani di Renzo Garbieri
- 14 La posta compie 150 anni di Milva Gaeta Gallo
I colori della posta di Marta Buttini
- 15 La vignetta di Giancarlo Borelli
- 16 News e proposte Unitre

Unitre! ALESSANDRIA

anno 4 - numero 2
marzo-aprile 2013

Direttore: Mariangela Ciceri
Redazione:

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

Progetto grafico e impaginazione:
Mariateresa Allocco

Stampa: Keller Grafiche srl
Via Einaudi, 43- Alessandria

L'Unitre incontra il dott. Filippo Dispenza, Questore di Alessandria

Il dottor Filippo Dispenza, Questore di Alessandria e delegato del Comitato Esecutivo dell'INTERPOL per l'Europa, in una conferenza presso l'Associazione Cultura e Sviluppo, ha percorso le tappe più importanti della sua carriera in campo nazionale e internazionale. Alcuni giorni dopo, lo incontro nel suo ufficio per una breve chiacchierata ed incomincio chiedendogli quale immagine di sé e della sua professione desiderare agli alessandrini. 'Conoscevo poco questa città, anche se è proprio qui che ho iniziato la mia esperienza presso la Scuola di Polizia, dove ero stato inviato durante il corso in Accademia. Ricordo che all'epoca qui era detenuto il bandito Valanzasca e tra i miei compiti vi era quello di fare controlli di vigilanza e sicurezza intorno al carcere. L'immagine professionale ed anche personale che ho sempre desiderato trasmettere è quella di una persona costruttiva, positiva ma anche critica perchè nel rapporto costruito giorno dopo giorno, momento dopo momento, con le autorità cittadine e con i miei collaboratori, non do nulla per scontato. Credo nella Polizia e nel poliziotto, senza distinzione di gradi, come strumento essenziale al servizio dei cittadini, capace di relazionarsi con essi nel modo più educato, sereno e colto possibile.'

A proposito dei cittadini. Le statistiche nazionali suggeriscono che sia ancora alta la percentuale di violenze e abusi sulla donna. Qual è la situazione in Alessandria?

'Quando sono arrivato c'era una situazione delicata per quanto riguarda i reati predatori, rapine negli appartamenti della provincia. E, nonostante la carenza di risorse con cui abbiamo dovuto confrontarci ma con il sacrificio dei miei collaboratori, si è fatto tanto. Personalmente ho cercato di fare da sprone per

qualcosa in più. Al di là della repressione, che pone rimedio al danno commesso dai mascalzoni, ho voluto e ottenuto fortemente la presenza di agenti sul territorio in modo da fare prevenzione e limitare il più possibile i reati. A volte però certe situazioni creano danni irreparabili specialmente per ciò che riguarda i diritti contro la persona. Il termine prevenzione quindi non è fine a se stesso ma viene riempito ogni giorno di contenuti in base all'osservazione della realtà. Per

quanto riguarda la violenza alle donne, nel 2012 ho emesso 24 provvedimenti di ammonimento nei confronti di altrettanti uomini che perseguitavano le loro ex compagne, ex mogli, ex fidanzate. Non sono pochi in una provincia come quella di Alessandria. Pochissimi li ho revocati molto volentieri perché erano venuti a cessare i motivi per i quali avevo emesso questi provvedimenti. Altri, invece, si sono trasformati in arresto di queste persone violente e altri ancora permangono. Tutto questo è relativo soprattutto alla cultura della gente, alla mancanza di rispetto della dignità altrui.'

Quali sono i consigli per la sicurezza delle persone anziane?

'Intanto anche voi potete fare qualche cosa d'importante. I consigli che do spesso, purtroppo a volte inascoltati, con



Il dott. Filippo Dispenza, Questore di Alessandria

tutti i mezzi a disposizione, sono quelli di sottolineare che la maggior parte delle rapine viene perpetrata a danno delle persone anziane, specie quelle sole. Il mio invito è di trasformarsi tutti quanti in polizia di prossimità sviluppando un senso civico profondo. Cercare di capire quando queste rientrano a casa accompagnate da sconosciuti, attivarsi in qualsiasi modo, con la richiesta di un po' di caffè, di un limone o cose simili e se ci si accorge di qualcosa che non va chiamare subito il 113 o il 112. Consiglio anche alle persone anziane di non farsi avvicinare agli sportelli della Posta quando ritirano la pensione o nei supermercati. Bisogna fare attenzione e diffidare degli sconosciuti perché se va bene ci si ritrova derubati di tutto. Se va male ci si può rimettere anche la vita.'

Orazio Messina

in collaborazione con Alberto Bassani Comandante
Vicario del Corpo di Polizia Municipale

Anagrafe canina

L'anagrafe canina è un sistema di registrazione, informatizzato, dei cani presenti nel territorio regionale istituito in riferimento alla Legge Regionale 20 gennaio 1997 e succ. mod. presso i Servizi Veterinari di ogni Zona Territoriale- USUR e presso i Medici Veterinari LLPP abilitati ad accedere all'anagrafe canina informatizzata regionale. Questo sistema è prioritario e del tutto indipendente dalla registrazione dei cani all'Ente Nazionale Cinofilo Italiano (ENCI); il cane registrato ENCI, pur se riconosciuto il sistema di individuazione, va comunque, obbligatoriamente, iscritto; è sbagliato dunque pensare, che l'iscrizione ENCI comporti automaticamente l'iscrizione all'anagrafe canina. La registrazione avviene: mettendo in relazione bi-univoca un cane, individuato attraverso la razza, il sesso, il colore ecc., ed un codice numerico presente in un microchip inoculato sottocute all'animale. Il cane, così individuato, viene a sua volta messo in relazione ad un proprietario che deve essere maggiorenne. La relazione fra proprietario e cane può essere con un solo cane o con più cani. Il tutto viene archiviato in un sistema informatizzato. Il proprietario o il detentore di un cane deve provvedere a far identificare

e registrare l'animale nel secondo mese di vita (cioè tra i 30 ed i 60 giorni), mediante l'applicazione del microchip. L'applicazione avviene con inoculazione sottocutanea al lato sinistro del collo di un chip della grandezza di un "chicco di riso", già predisposto in una siringa sterile monouso. Tale intervento è considerato un atto medico-veterinario, e deve essere effettuato esclusivamente: dai veterinari pubblici competenti per territorio; o libero professionisti che siano stati abilitati ad accedere all'anagrafe canina regionale. Quelli che provvedono all'applicazione del microchip devono contestualmente effettuare la registrazione nell'anagrafe canina dei soggetti identificati. Il certificato di iscrizione, debitamente stampato e controfirmato da veterinario e proprietario, deve accompagnare il cane in tutti i trasferimenti di proprietà. Uno specifico strumento di cui sono forniti i Servizi Veterinari e la Polizia locale (dispositivo di lettura ISO compatibile, c.d. "lettore di microchip") consente la rilevazione e lettura del chip e permette quindi di risalire ai dati del proprietario. Dove si può fare? Presso le strutture dei Servizi Sanità Animale dei Dipartimenti di Prevenzione delle Zone Territoriali-ASUR, presso gli Ambulatori e le



Cliniche private dei Medici Veterinari Liberi Professionisti convenzionati per l'anagrafe canina regionale. Chi è tenuto a farlo? I proprietari o i detentori dei cani a qualsiasi titolo (affezione o commercio). Quelli provenienti da altre Regioni o dall'Estero provvedono a farne denuncia entro 10 giorni ai Servizi di Sanità Animale. Secondo un'ordinanza ministeriale (2008) il proprietario o il detentore di cani di età superiore ai due mesi ha avuto a disposizione trenta giorni dalla data di entrata in vigore per identificare e registrare il proprio cane, così come, negli stessi termini, chi avesse avuto cani già identificati ma non ancora registrati, è stato obbligato a provvedere alla registrazione.

Dove e come presentare la richiesta

Il proprietario deve recarsi presso l'Asl Al- Servizio Veterinario - Anagrafe Canina (sito in Spalto Marengo, 37 - interno cortile - Palazzina a Sx) che osserva il seguente orario al pubblico: dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.00 - dalle 14.00 alle 16.30. Tel. 0131/306597 - 0131/30674 Fax. 0131/41677.

Chi può presentare la richiesta

Tutti i cittadini residenti ed in possesso di un cane hanno l'obbligo di iscriverlo all'anagrafe canina per l'identificazione del cane mediante microchip.

Sul sito Internet www.unitrealessandria.it troverete il testo integrale con le indicazioni per i documenti richiesti e le sanzioni pecuniarie in caso di violazione delle norme.

Sfilate di moda e...

Le sfilate di moda sono sempre state il momento culminante della creatività degli stilisti e dei loro collaboratori. Ieri erano manifestazioni speciali, attese e vissute con interesse e trepidazione. Devo confessare che fin dagli anni '60 ero attratta da questo mondo perché, al di là dello sfarzo e dei lustrini, mi piaceva la moda. Già a quei tempi le sfilate erano trasmesse in televisione ma anche nelle riviste e nei settimanali dell'epoca avevano molto spazio. Ricordo in particolare "Grazia" perché prendevo spunto dagli articoli sulle novità dei sarti in voga per farmi confezionare gli abiti dalla "sartina" del palazzo. Grazie alla sua professionalità e al materiale che le forniva, ero sempre vestita secondo la tendenza del momento. Sono passata dagli abitini un po' collegiali alla sconvolgente (per quegli anni!) mini-

gonna alla Mary Quant, dai pantaloni a zampa di elefante alle gonne lunghe come portavano i "figli dei fiori". Per i genitori, anche i miei, e per le persone un po' avanti con gli anni, quel genere di abbigliamento era mal "sopportato", puzzava di contestazione e di eccessiva libertà. Forse da allora non è cambiato molto! Dopo essermi sposata, ho avviato con mio marito un'attività legata alle sfilate: producevamo scarpe che erano indossate proprio dalle modelle. Così ho avuto la possibilità di conoscere quel mondo che mi aveva affascinato fin da ragazza e ho realizzato il sogno di incontrare gli stilisti, assistere alle sfilate davanti e dietro le



quinte, ho potuto vedere e incontrare le indossatrici, alte e bellissime come quelle di oggi. Erano senz'altro meno magre e più sorridenti, si muovevano su pedane meno sfarzose di oggi ma, anche allora, portavano abiti mozzafiato.

Laura Popa

...corsi fai da te

Gli appassionati del "fai da te" sono in continuo aumento. L'attuale crisi economica stimola a seguire i corsi che insegnano tanti piccoli ma importanti lavori. Uno dei punti di forza del "fai da te" è sempre stato, e lo è tuttora, il cucito. Oggi molte donne, giovani e meno giovani, imparano a confezionare pregevoli capi di abbigliamento utilizzando le numerose riviste di cartamodelli oppure frequentando gli opportuni corsi che sono a mezza strada tra l'istruzione, il divertimento e la voglia di stare insieme. In momenti di difficoltà eco-

nomiche, chi sa cucire riesce a dare un notevole apporto al bilancio familiare. Al risparmio si aggiunge la soddisfazione di poter dare sfogo alla propria fantasia e creatività. Il poter dire "questo l'ho fatto io" appaga molto perché per una donna, presa dai mille impegni quotidiani, diventare sarte di se stesse e della propria famiglia non è facile. Anch'io, sposata e mamma di tre bimbi, decisi di imparare a cucire perché non potevo permettermi l'acquisto di tutto l'abbigliamento nei negozi. Non è stato semplice anche perché, per confezionare un vestito, al di là della pratica, occorre la necessaria attrezzatura che all'inizio ha un costo notevole. Un sacrificio che, considerato il suo uso nel tempo, diventa accettabile. Quando ci si dedica al cucito, un altro problema da affrontare è il reperimento della stoffa. Oggi i negozi che la vendono sono sempre meno però nei mercati rionali

ci sono ancora alcuni banchi dove, con molta pazienza e pochi euro, si trovano tagli di tessuto adatti a ogni esigenza. Comprare la stoffa, prendere le misure, tagliare, imbastire, provare il capo, finirlo bene e poi indossarlo o vederlo indossare: questa è l'arte del cucire, del sentirsi stilista e sarta allo stesso tempo. Per dare la possibilità di imparare tutte queste cose, l'Unitre ha organizzato il **laboratorio di sartoria** che si svolge al giovedì mattina presso la scuola San Carlo di via Maria Bensi in Alessandria, dalle 9,30 alle 11,30. Sono previsti otto incontri al termine dei quali, come ricorda l'opuscolo dei corsi e laboratori, l'allievo sarà in grado "di realizzare e rifinire il capo di abbigliamento nonché di riparare capi già esistenti". Di questi tempi saper risolvere anche il problema delle riparazioni non è cosa da poco, vuoi per i costi e vuoi per la difficoltà di trovare chi è in grado di farle.....bene.

Maria Pia Molinari



Arredare e...

Vi è mai capitato di entrare in una casa impeccabilmente arredata e di avere la sensazione di essere in un ambiente algido e poco accogliente che non vi permette di sentirvi a proprio agio? Secondo gli psicologi, l'ambiente ci trasmette una grande quantità di messaggi sullo stato sociale, il lavoro, il carattere di chi ci abita. La tendenza attuale vuole che l'arredamento di una abitazione non debba più seguire linee e stili definiti dalla moda o dagli interior-designers, ma esige che rispecchi l'immagine e il carattere di coloro che la vivono rendendone più confortevole la quotidianità, rispettandone le esigenze e il gusto personale. Seguendo questa direzione si tende a dare importanza oltre che all'aspetto estetico e funzionale degli arredi anche alla loro praticità, alla qualità dei materiali con cui sono costruiti e non ultimo alla disposizione rispetto agli ambienti. Il risultato che si vuole ottenere è quello di disporre di un ambiente confortevole e funzionale dove poter vivere il

tempo libero in armonia con lo stile di vita moderno che ci rende sempre più impegnati nelle attività fuori casa. In quest'ottica gli arredi da privilegiare sarebbero in numero contenuto, ridotto il più possibile all'essenziale. Preferibili sono quelli costruiti in materiali classici come il legno o il vetro, o innovativi quali le resine ma che siano allo stesso tempo resistenti e atossici; le linee saranno fluide e regolari con gli ingombri ridotti all'essenziale per rendere la casa sgombra da intralci e quindi più



facile da pulire. Con l'evoluzione della concezione olistica che vuole l'individuo parte inscindibile dall'ambiente in cui vive, non si tengono in conto solo le esigenze materiali di quest'ultimo ma anche quelle spirituali rivestono un'importanza non trascurabile. Una particolare attenzione viene rivolta agli spazi di cui si dispone per cui sono privilegiate le finestre ampie ma insonorizzate, le tinteggiature delle pareti con colori neutri o in alternativa che seguano le fasi di sonno e di veglia per cui si privilegiano i colori caldi per le zone giorno e quelli freddi, ma non troppo, per le parti riservate al riposo. Non ultima è la disposizione degli arredi che devono essere dislocati in modo da permettere all'energia di circolare liberamente e sempre gradita, oggi come ieri, è la presenza di piante verdi che creano un ambiente in armonia con la natura in cui stress e malumore non sono ospiti graditi.

Manuela Boaretto

...ri-arredare

Da cucciola ho vissuto a Torino e quando finito il liceo andai a vivere da sola, i soldi bastavano appena per le spese primarie, così utilizzai l'italica "arte di arrangiarsi" per arredarmi la casa. Beninteso niente d'illegale, solo riuscii a recuperare mobili in disuso, un paio dei quali utilizzo ancora nonostante siano passati trent'anni e abbia traslocato numerose volte. Credo che il riciclo dell'oggetto di arredo sia utile e per il legante che crea con il nostro passato e per quello prettamente economico. In un periodo di crisi socio economica come questo, il risparmio è fondamentale anche nel settore del mobile. Oltretutto c'è chi ha trasformato questa passione in un vero e proprio lavoro, come i restauratori o i rivenditori di modernariato. La capacità del restauro credo nasca proprio dall'appassionata necessità di

riportare in vita qualcosa che è stato, per innumerevoli motivi, abbandonato a una fine ingloriosa. Son certa che anche alcuni di voi hanno potuto vivere la gratificazione che si prova nel vedere ripagato il proprio impegno anche solo riverniciando un tavolo un po' demodé. Immaginate cosa potreste ottenere con qualche strumento e nozione in più e magari proprio nel settore che vi permetterebbe di tramandare ai vostri figli ciò che avete ricevuto dai vostri genitori e che poi passerebbe ai vostri nipoti e via così. Bene, l'Unitre comincia col proporvi il corso settimanale di "Restauro mobili avanzato" (dal

4 Marzo al 9 Maggio, il giovedì dalle 15 alle 17 presso la scuola San Carlo di Alessandria). Ricordate che potrete trovare ulteriori informazioni su questo e molti altri corsi anche sul nostro sito www.unitrealessandria.it

Maria Luigia Molla



Stipulata la convenzione con il Bellavita

È stata stipulata da parte dell'Unitre una convenzione con la struttura Bellavita - Villaggio Benessere di Spinetta Marengo, in cui è possibile effettuare moltissime attività diverse. I Soci Unitre potranno sottoscrivere uno degli abbonamenti proposti o acquistare un ingresso per una qualunque prestazione a condizioni particolarmente vantaggiose. Le convenzioni sugli abbonamenti sono estendibili o trasferibili anche ai parenti di primo grado (coniugi, conviventi, genitori, figli, fratelli); gli ingressi sono invece estendibili solo ad 1 persona che accompagna il titolare della convenzione. Pubblichiamo qui i listini prezzi per le varie attività e invitiamo i Soci che desiderino ulteriori informazioni a contattare la Segreteria Unitre o la struttura stessa.



BELLAVITA – Villaggio Benessere
Viale della Valletta, 170 - 15122 Spinetta Marengo (AL)
Uscita Alessandria est sulla A21 e A7 **Tel. 0131/611011**
info@bellavitaalessandria.it
www.bellavitaalessandria.it

INGRESSI IN CONVENZIONE		
TIPOLOGIA		
ACQUA	10€	PUB
	8€	CONV
ACQUA WEEKEND	12€	PUB
	10€	CONV
FITNESS	12€	PUB
	10€	CONV
SWIM	9€	PUB
	7€	CONV
ACTIVE	18€	PUB
	16€	CONV
RELAX	28€	PUB
	25€	CONV
LIFE	30€	PUB
	27€	CONV
LETTINO WEEKEND ESTIVI	3€	PUB
	3€	CONV
BEAUTY/TRATTAMENTI	-10%	CONV

DESCRIZIONE ABBONAMENTI

LIFE: sala attrezzi e corsi, piscina semiolimpionica nuoto libero, piscina tropicale e corsi acqua, parco tropicale esterno, grotte (percorso relax);
MINILIFE: sala attrezzi e corsi, piscina semiolimpionica nuoto libero, piscina tropicale e corsi acqua, parco tropicale esterno, grotte (percorso relax) dal lunedì al sabato dalle 9,00 alle 17,00;
FLEXI: sala attrezzi e corsi, piscina semiolimpionica nuoto libero, piscina tropicale e corsi acqua, parco tropicale esterno, grotte (percorso relax) dal lunedì al venerdì 120 ingressi anno;
WEEKEND: sala attrezzi e corsi, piscina semiolimpionica nuoto libero, piscina tropicale e corsi acqua, parco tropicale esterno, grotte (percorso relax) dal venerdì alla domenica;
ACTIVE: sala attrezzi e corsi, piscina semiolimpionica nuoto libero, piscina tropicale e corsi acqua, parco tropicale esterno;
PRO SWIM: piscina semiolimpionica nuoto libero;
PRO ACQUA: piscina tropicale e corsi acqua, parco tropicale esterno;
PRO FIT: sala attrezzi e corsi.

ABBONAMENTI IN CONVENZIONE

TIPOLOGIA	1 mese	4 mesi	7 mesi	12 mesi	
SWIM	70€	200€	315€	480€	PUB
	70€	200€	315€	432€	CONV
ACQUA	70€	240€	385€	600€	PUB
	70€	240€	385€	540€	CONV
FIT	70€	260€	420€	660€	PUB
	70€	260€	420€	594€	CONV
ACTIVE	119€	396€	557€	796€	PUB
	107€	356€	501€	716€	CONV
LIFE	139€	496€	693€	996€	PUB
	125€	446€	624€	896€	CONV
MINI-LIFE				699€	PUB
				699€	CONV
WEEKEND				699€	PUB
				699€	CONV
FLEXI				699€	PUB
				699€	CONV

PUB: prezzo al pubblico - CONV: prezzo convenzionato
Per gli abbonamenti è richiesta una quota di iscrizione annuale di 49,00 euro, ed è necessario presentare un certificato medico.

Dalla zuppa...

La zuppa non ha età. Le sue origini si perdono nella notte dei tempi e alle persone meno giovani evoca immagini di tempi andati: la famiglia riunita, il paiolo sul fuoco del camino, le scodelle allineate sul tavolo e la bottiglia d'olio per il tocco finale. Il pane raffermo e le verdure sono sempre stati gli ingredienti principali. Considerata a torto un portata povera, spesso si è cucinata per l'esigenza di non sprecare nulla. Il "riciclaggio" degli avanzi ha permesso ad alcune generazioni di affrontare momenti in cui la sopravvivenza era legata alla capacità di utilizzare quel poco che c'era. Col tempo si è capito che un'alimentazione equilibrata e corretta doveva prevedere un consumo abbondante di verdura, anche se lessata e quindi la zuppa è rimasta di moda. Nella mia infanzia questo piatto era collegato alla stagionalità dei prodotti; oggi questo problema non esiste più perché le verdure arrivano da

ogni parte del mondo e quindi si trovano tutto l'anno. Poi ci sono le verdure congelate, liofilizzate e precotte che rappresentano una soluzione per chi, per esigenze di lavoro o impegni familiari, ha poco tempo da dedicare alla cucina. La vita di oggi è frenetica ma se si riesce a trovare un po' di tempo, conviene andare nei mercatini rionali, dove si trovano prodotti della zona e di stagione. Un diversivo conveniente, piacevole e salutare. Chi invece segue le diete, deve ricordare che, se nella preparazione della zuppa si utilizzano prevalentemente verdure, il valore dietetico sarà caratterizzato dalla presenza di vitamine e di sali. Attenzione però a non esagerare con i condimenti.



Con il passare del tempo, con i cambiamenti dei gusti e con le migrazioni interne e non, gli ingredienti e i modi di cucinare sono stati modificati e così si sono create nuove combinazioni e nuove ricette. A dimostrazione che la zuppa non è invecchiata! E perché allora non approfondirne la conoscenza con un bel laboratorio di cucina organizzato dall'Unitre?

Gianna Quattrocchio

...ai moderni corsi di cucina

Mangiare è un dovere, cucinare dovrebbe essere un piacere. Fino a qualche tempo fa erano le mamme e le nonne che insegnavano alle figlie a farlo ed i libri ai quali eventualmente attingevano erano scritti dai grandi cuochi del momento. Oggi, esistono scuole di cucina dalle quali sono usciti molti professionisti dei fornelli, la maggior parte

dei quali, maschi. Nel frattempo i cambiamenti avvenuti nella società hanno fatto sì che imparare a cucinare non sia solo una necessità ma anche una moda. Come tutte le cose alla moda bisognava pubblicizzarle e così sono nate le riviste specializzate, e i programmi televisivi. Ma sia le prime che i secondi non danno la possibilità alle persone di partecipare attivamente ed allora sono sorti i corsi privati i quali danno l'opportunità di scegliere sia che tipo di cucina si vuole imparare, ma anche quando e dove farlo



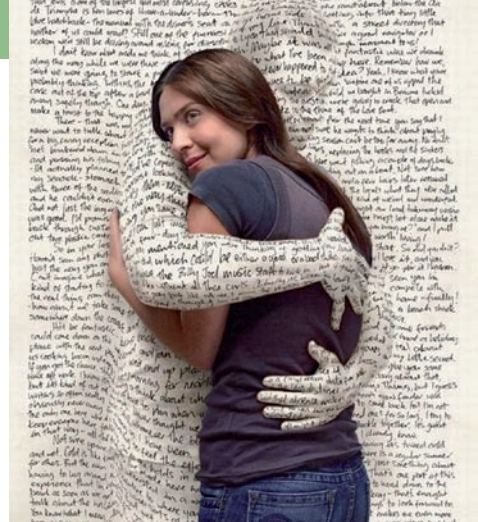
permettendo alle persone di partecipare, seguendo ognuna le proprie aspirazioni o passioni. Infatti ci si può veramente sbizzarrire sulla varietà dei corsi che vengono effettuati. Ultimamente con la globalizzazione ne sono stati creati anche di cucina etnica ma i costi per frequentarli non sono proprio accessibili a tutti. E allora perché tanto interesse? Forse per uscire di casa? Oppure per dimostrare a se stessi di fare cose a cui neanche pensavamo? O per la curiosità di esperienze nuove? Le motivazioni posso essere tante e ognuno sicuramente ha la sua. Personalmente penso che in effetti possa essere stimolante l'idea di poter ottenere, magari con due soli alimenti, risultati ottimi. Però mi viene in mente che è tanto buono anche un bel panino col salame.

Italia Granato Robotti

La Poesia

Sempre a proposito del discorso su poesia e Poesia. Può essere divertente scoprire legami tra la grande letteratura e la paraletteratura delle canzonette in rapporto a certi contenuti tematici. Dalla poesia elegiaca ed epigrammatica antica ci viene, ad es. il motivo del paraklausithyron (letteralmente: 'presso la porta chiusa'): invocazione che l'amante fa all'amata di farlo entrare, o lamento per la propria esclusione, ecc. Un solo esempio, l'ep. 23 di Callimaco: "Possa tu dormire, o Zanzara (è il nomignolo dell'amata) così come mi fai dormire / davanti a questa porta gelata! / Possa tu dormire così, o maledettissima, come fai dormire il tuo amante, / che da te non ha avuto neanche un'ombra di compassione! / I vicini hanno pietà, tu neanche una parvenza; / ma quando avrai i capelli bianchi / di tutto questo ti ricorderai." Gli studenti dell'Unitre che hanno la mia età forse ricorderanno una canzon-

cina del '56 del paroliere Leo Chiosso, portata al successo dall'olandese Peter Van Wood: "Butta la chiave, / butta la chiave./ Cara piccina lasciami entrare,/ butta la chiave del porton. / Mamma che freddo,/ freddo da cani./ Fammi salire, non si può stare / tutta la notte sul porton." E vi ricordate della divertente Ohi Nina, interpretata (imitando un ubriaco) nel '68 dal bravissimo cantautore e attore veneziano Lino Toffolo? Un paraklausithyron essenzialissimo! "Ohi Nina, vien giù da basso / che te voggio ben! / Ohi Nina, Nina, Nina!". E come dimenticare La luna è una lampadina ('64) di Carpi-Fo, portata al successo da Jannacci? "La luna l'è ona lampadina... taccada in sul plafon / e i stell paren limon traa giò in dell'acqua,/ e mi sont chi, Lina, 'nsul marciapè /che cammini avanti e indré / e me fann mal i pee, Lina!" Solo canzonette? Queste sì. Ma c'è un paraklausithyron molto più fascinoso,



artisticamente molto più alto (libretto di Lorenzo da Ponte, musica di W. Amadeus Mozart): è la celebre Canzonetta del secondo atto del Don Giovanni: "Deh, vieni alla finestra, o mio tesoro! 7 Deh, vieni a consolar il pianto mio: / se neghi a me di dar qualche ristoro,/ davanti agli occhi tuoi morir vogl'io." Scegliete voi l'interprete preferito: io voto per Samuel Ramey, Simon Keenlyside, Dietrich Fischer-Dieskau, Dmitri Hvorostovsky.

prof. Gian Luigi Ferraris

Pasqua

Oggi, mentre scrivo, c'è il sole. Non dovrebbe stupire in una primavera normale. Ma sembra non ci sia più niente di normale ormai. Tuttavia, anche in questa strana e fredda stagione, il sole viene a ricordarci che è Pasqua e che la risurrezione di Cristo uomo e Dio deve co-



lorarsi di sole e di tepore. Sono andata a vedere le viole che riempiono il mio prato insieme ad un tappeto di margherite e di nontiscordar in mezzo a cui leprotti tranquilli non sono neppure fuggiti alla mia invasione. Credo non si possa fare a meno di pensare a questa sorprendente ricorrenza festeggiata da una altrettanto sorprendente partecipazione della natura. Pensare a Dio oggi in un mondo che spesso mostra atteggiamenti e pronuncia parole che negano Dio sembra arduo eppure necessario. Il nuovo papa ci indica la strada dell'umiltà, un'umiltà che sia anche dedizione e sacrificio. Il desiderio che una presenza divina nel mondo possa rasserenare il cammino faticoso dell'umanità è stato espresso nell'arte, magari con la voce dolente di denuncia di Georges Rouault, interprete di un ascetismo primitivo, quasi medioevale. Tra i poeti la voce di Andrea Zanzotto si alza a celebrare la Pasqua e lo fa con

il senso della propria angoscia: "Pasqua ventosa che Sali ai crocifissi/con tutto il tuo pallore disperato,/dov'è il crudo preludio del sole?/e la rosa la vaga profezia?/Dagli orti di marmo ecco l'agnello flagellato/a brucare scarsa primavera/e illumina i mali dei morti/pasqua ventosa che i mali fa più acuti." La nostra fede talora è timida, ma è fede, come ci confida Roberta Dapunt: "Che torni pure il sole di Pasqua./Per risorgere il Cristo/ dentro il mio spirito inconfidente. /Da anni sta appeso alla parete,/grande crocifisso,/le sue stigmate profumano di resina./Ostinato Tommaso, non credi?/ Eppure spesso lo tocco/proponendomi di toccarlo ancor più da vicino,/sì che ogni volta mi sorprendo in alleanza/con l'odore del sangue pitturato al suo costato./Divina solitudine sulla mia parete,/ cederei la penna per un giorno di fede".

prof.ssa Silvia Martinotti

Lo shopping compulsivo. Quando comprare diventa una malattia



La sindrome da acquisto compulsivo è un disturbo del controllo degli impulsi e rientra nel novero delle new addictions, ovvero di quelle dipendenze sostenute non da una sostanza ma da un comportamento. La presenza di un deficit nel controllo dei propri impulsi è in questo caso rappresentato dall'impulso a comprare, vissuto come irresistibile ed incontrollabile, ed è tale da rendere lo shopping compulsivo simile ad altre manifestazioni di scarso controllo, come il gioco d'azzardo patologico o la dipendenza da alcol. Lo shopping compulsivo è caratterizzato dal fatto che la

spinta all'acquisto, oltre che al raggiungimento del piacere e della gratificazione conseguente al possesso di un oggetto, è finalizzata anche ad alleviare uno stato di malessere. Non di rado infatti, in soggetti affetti da disturbi dell'umore, l'azione compulsiva dell'acquistare rappresenta un'inconsapevole strategia compensatoria messa in atto per alleviare uno stato di disagio profondo, una specie di auto-medicazione per ottenere una variazione positiva nel proprio organismo grazie all'incremento nel circolo sanguigno delle endorfine, neuro-ormoni che innalzano il tono dell'umore e contrastano emozioni negative come tristezza, solitudine e frustrazione. Il disturbo è prevalente nel sesso femminile, l'età di insorgenza è compresa tra 18 e 30 anni e fra le cau-

se di natura psicologica possono essere annoverate la ricerca di una propria identità nell'acquisto dell'oggetto e la ricerca di sensazioni di benessere e felicità che riescano a colmare un vuoto relazionale o ridimensionare vissuti di disistima e insicurezza. Liberarsi dalla dipendenza da shopping è possibile con una psicoterapia (preferibilmente a indirizzo strategico o cognitivo-comportamentale) che tenga sotto controllo i comportamenti problematici e li riduca nel tempo fino a farli scomparire, attraverso la comprensione dei significati soggettivi e molteplici del sintomo, tentativo disadattivo di dar voce a un profondo malessere.

*dott.ssa Susanna Balossino,
Psicologo Clinico e Psicogeriatra*

Disturbi alimentari

I "Disturbi Alimentari" sono disagi caratterizzati da un alterato rapporto con il cibo e con il corpo: l'alimentazione assume aspetti disordinati e caotici, ossessivi e ritualistici, tali da compromettere la possibilità di mantenere abitudini alimentari normali. Tra i più conosciuti, anche se non i soli, ricordiamo: l'Anoressia che indica non la mancanza di appetito, ma la ricerca spasmodica e potenzialmente pericolosa di un ideale di magrezza che si rivela progressivamente irraggiungibile: la paura di ingrassare regna sovrana e le progressive riduzioni di peso sembrano non bastare mai. La Bulimia che si distingue per la presenza di episodi durante i quali il soggetto può assumere grandi quantità di cibo ingerendo senza soluzione di continuità anche chili di alimenti, sia dolci che salati. Le abbuffate compulsive rappresentano un modo per placare l'ansia in situazioni emotivamente difficili da gestire. Ansia, alla fine sostituita da un

pesante senso di colpa perché la dieta è compromessa e l'immagine corporea è a rischio. Spesso infatti, le crisi sono seguite da autoinduzione al vomito. Nella nostra società circa il 5-6% della popolazione femminile, in età compresa tra i 12 e i 25 anni, soffre di un alterato e patologico rapporto con l'alimentazione e il corpo. I fattori responsabili dei disturbi alimentari sono molteplici: sono chiamati in causa sia fattori organici, sia psicologici e sia ambientali. Il ruolo della famiglia nell'insorgenza di un disturbo alimentare è stato spesso enfatizzato anche a sproposito. Le varie teorie hanno spesso fatto riferimento alla possibilità di un rapporto disturbato tra madre e figlia ma

più facilmente, all'incapacità di sopportare situazioni particolarmente stressanti. Per quanto riguarda la terapia, è necessario che i pazienti anoressici, siano seguiti da specialisti per il trattamento psicologico e psicoanalitico, e per l'eventuale assunzione di farmaci specifici, per migliorare il funzionamento cognitivo e il tono dell'umore.

dott.ssa Silvia Scarrone



Il territorio e le cascine

Pagina a cura di Lelio Fornara

Il territorio provinciale è occupato per il 65 per cento dalle colline e dalle montagne e per il restante 35 per cento dalla pianura. Le zone sono ben distinte anche per le coltivazioni: frutta, vigneti e boschi nelle zone collinari e montane, seminativi e foraggiere nelle parti pianeggianti; una caratteristica le accomuna, la presenza dei fabbricati rurali. Ovunque possiamo vedere casolari o magazzini per il ricovero delle attrezzature, case con

l'aia e il portico oppure complessi con casa padronale, giardino e rustico, le cosiddette "cascine". Queste costruzioni alle quali si accede di solito percorrendo un viale alberato, sono spesso dotate di chiesette che una volta servivano non solo ai proprietari ma anche ai "salariati", quei dipendenti che abitavano nella parte rustica e lavoravano nei campi e nelle stalle. Un'altra caratteristica di queste strutture è la corte, il più delle volte

Il Relais Rocca Civalieri

A una ventina di chilometri dalla nostra città, seguendo la strada provinciale per Asti, arriviamo a Quattordio e qui, immerso nel verde delle colline del Monferrato, troviamo il Relais Rocca Civalieri. Nel passato era una azienda agricola con villa padronale, luogo di ritrovo di tanti signori della nobiltà piemontese; oggi, dopo una sapiente e accurata ristrutturazione, è un complesso dove l'atmosfera dei luoghi si mescola a una pregevole ospitalità, dove l'antico e il moderno trovano una sintesi ammirabile. Per un soggiorno ispirato dalla bellezza del posto, ci sono ventinove camere con angolo relax; per i convegni, le riunioni e gli eventi, sono disponibili sei sale attrezzate. Chi vuole ritrovare il benessere del corpo e della mente ha l'imbarazzo della scelta, il Relais mette a disposizione il meglio del wellness: bio sauna, doccia polisenoriale, caldarium, tonificazione al ghiaccio, vasca ludica con idromassaggio, massaggio cervicale e plantare. Le "coccole" possono continuare con una serie di trattamenti estetici per la bellezza del viso e del corpo, massaggi con aromaterapia e pietre laviche e poi ancora trattamenti tonificanti e rilassanti. Chi ha problemi di circolazione scelga il linfodrenaggio manuale o il massaggio connettivale silhouette. Le future mamme possono deliziarsi con il "Dolce attesa day" mentre per gli uomini sono previste numerose e allettanti proposte. Per un quadro completo dei servizi (naturalmente c'è anche il bar, il ristorante, la piscina e il campo da tennis), si può visitare il sito www.hotelroccacivalieri.it e consultare la ricca brochure. Però, per "comprendere" l'eccellenza di questo posto, consigliamo una visita.



lastricata perché era utilizzata per la trebbiatura o per l'essiccazione del granoturco. Il giardino attorno alla casa padronale ha vialetti, aiuole e alberi maestosi, un tempo simboli di ricchezza e prestigio. Tra le numerose cascine dell'Alessandrino ricordiamo la Pederbona sulla statale per Spinetta Marengo, la Fiscale per andare a Frugarolo, la Ghilina a San Giuliano Nuovo, l'Aulara sulla strada per Casalcermeli, la Moisa nell'omonima via al Cristo. Un patrimonio edilizio e architettonico che oggi è utilizzato solo in parte per la drastica riduzione di manodopera agricola avvenuta dagli anni '70 a seguito dello sviluppo della meccanizzazione e dei cambiamenti culturali.

Brevi cenni storici

La storia di Rocca Civalieri e delle famiglie che l'hanno abitata è raccontata da Marcella Serpa nel secondo libro della collana "Quattordio, antichi edifici e nobili famiglie" dal quale abbiamo tratto alcune brevi notizie. Nel medioevo si chiamava "Castrum de Rocha Sparavera" ed era uno dei fortificati dell'Alessandrino. Nel 1582 Giovanni Giacomo Civalieri, patrizio casalese, la acquista per cinquemila zecchini aurei, somma elargita da Filippo II, re di Spagna, grazie all'intercessione di Crispierna, regina di Danimarca e Duchessa di Milano. Si narra dell'esistenza di un labirinto con trabocchetti e di un pozzo della fame con spade acuminate. Roccaforte, tenuta di campagna e azienda agricola, dopo tre secoli Rocca Civalieri è venduta ai banchieri Vitale di Alessandria e dopo altri passaggi di proprietà, è stata acquistata nel 1969 dalla famiglia Pettazzi-Casalegno.

ANCHE PER I PENSIONATI CUD ONLINE

La legge di stabilità 2013 ha stabilito che da quest'anno gli enti previdenziali non invieranno più il Cud in forma cartacea se non su espressa richiesta dell'interessato.

Un provvedimento nato con l'intenzione di ridurre i costi della pubblica amministrazione ma che rischia di complicare la vita a milioni di pensionati, di cui buona parte, peraltro, non è ancora a conoscenza della novità, nonostante il Cud debba essere consegnato o reso disponibile entro il 28 febbraio.

Del resto l'Inps, finora non ha fatto alcuna comunicazione ufficiale rivolta direttamente ai pensionati, ma dall'istituto

di previdenza fanno sapere che ormai è imminente un messaggio o una circolare contenente le indicazioni per ottenere il documento.

Per arrivare al Cud i pensionati dovranno dotarsi del Pin, il codice personale di identificazione che si può richiedere all'istituto, e scaricarlo da qualsiasi personal computer collegato alla rete internet.

Oppure, molto più semplicemente, potranno recarsi presso gli uffici del Patronato o del Caf e farselo stampare gratuitamente.

I nostri uffici si impegnano alla massima collaborazione per ridurre i disagi ai pensionati.

PENSIONE DI VECCHIAIA: SALVA LA DEROGA DEI 15 ANNI DI CONTRIBUTI

L'Inps, ottenuto il via libera dal Ministero del Lavoro, ha modificato l'interpretazione restrittiva esposta precedentemente secondo la quale il diritto alla pensione di vecchiaia dal 1° gennaio 2012 si consegue in presenza di una anzianità contributiva minima pari a 20 anni, e riconosce ancora valide le deroghe, contenute nel d. lg. 503/1992 (la c.d. riforma Amato), che disciplinano l'accesso alla pensione di vecchiaia con 15 anni di contributi.

Le situazioni in cui possono essere applicate le deroghe per andare in pensione con i 15 anni sono le seguenti:

- soggetti che hanno maturato 15 anni di contributi al 31 dicembre 1992;
- soggetti che sono stati autorizzati ai versamenti volontari entro il 31 dicembre 1992, indipendentemente dal fatto di avere versato o meno detta contribuzione;
- soggetti con anzianità assicurativa pari ad almeno 25 anni, con almeno 10 anni di occupazione per perio-

di di durata inferiore a 52 settimane nell'anno solare;

- soggetti che possono far valere al 31 dicembre 1992 un'anzianità assicurativa e contributiva tale che, anche se incrementata dai periodi intercorrenti tra la predetta data e quella riferita all'età per il pensionamento di vecchiaia, non consentirebbe loro di conseguire i requisiti contributivi ed assicurativi previsti dal d.lg. 503/1992: pertanto questi sono ridotti fino al limite minimo dei 15 anni.

L'Inps specifica altresì che nei confronti delle categorie di lavoratori che andranno in pensione di vecchiaia con i 15 anni di contributi dal 2012 in poi:

- si applicano i nuovi requisiti anagrafici previsti per l'accesso alla pensione di vecchiaia nel sistema retributivo o misto;
- si applicano gli incrementi derivanti dalla speranza di vita;
- non si applica la disciplina della decorrenza dei trattamenti pensionistici (cd. finestra mobile).

LE NOSTRE SEDI

orario:
8,30 - 12,30

Alessandria (C.A.A.F.)
Alessandria (ENAPA)
Acqui Terme
Casale M.to
Novi Ligure
Tortona

Via Trotti 122 0131.43151
Via Trotti 120 0131.263845
Via Monteverde 34 0144.322243
C.so Indipendenza, 63/B 0142.452209
Via Isola 22 0143.2633
Piazza Malaspina 14 0131.861428

Rispecchiamo le tue esigenze



DICHIARAZIONI FISCALI: SI RIPARTE DAL MODELLO 730

Il Modello 730 è uno strumento pratico e semplice che permette a dipendenti e pensionati in sede di dichiarazione dei redditi di recuperare gli oneri e le spese sostenute nell'anno precedente inerenti determinate tipologie individuate in materia fiscale.

Il contribuente, infatti, deve comunque fare molta attenzione a presentare tutte le spese che nel corso dello scorso anno ha sostenuto e per le quali è ammessa la deducibilità o la detraibilità ai fini dell'imposta sul reddito delle persone fisiche (Irpef).

Solo presentando infatti il 730 per l'anno 2013 è possibile ottenere il rimborso delle imposte con accredito diretto nella busta paga o pensione.

Le principali novità del nuovo modello 730/2013 sono quelle legate all'esclusione dall'irpef per i redditi fondiari dei beni non locati tassati dall'IMU e l'innalzamento della percentuale al 50% e del limite massimo per immobile ad € 96.000,00 per i lavori di ristrutturazione edilizia.

Si invitano, pertanto, tutti i dipendenti e pensionati a rivolgersi presso i nostri Uffici CAF Centrali e Zonali per le necessarie informazioni in merito.

COSTUME

La bellezza delle foglie

Passeggiare in un bosco nel periodo primaverile offre sensazioni magiche: il fogliame ancora rado degli alberi consente ai raggi solari di insinuarsi qua e là, creando mirabili giochi di luci ed ombre, tanto da renderne veramente gradevole sia il passaggio, sia la sosta. Le foglie dei frassini e delle robinie, ancor tenere e leggere, appaiono di un verde brillante che sembra annunciare il risveglio della natura dopo il grigio "letargo" invernale. Mentre gli aghi dei larici, inizialmente teneri e sottili, si presentano già come promessa della loro futura eleganza. Durante l'estate dominano il verde cupo dei lecci, l'argentato degli ulivi, il grigio polveroso delle tamerici. Avanzando nelle stagioni si assiste alla magica esplosione dei colori autunnali. Prevalente è il giallo che, come una sorgente di luce, emerge, a volte delicato, a volte

imperioso, dalla circostante vegetazione. Il ginkgo biloba sembra fatto di mille soli, mentre induce ad attimi di ammirazione il mantello rosso porpora della vite vergine: ogni sua foglia è un piccolo capolavoro di forma e colore. E non sfugge all'occhio attento di chi ama la natura il giallo vivace dei tigli e delle foglioline delle acacie che il vento fa cadere in gioioso sfarfallio. Non meno spettacolare, nei mesi che precedono l'inverno è l'alternanza tra le tinte calde, giallo-rosso-marrone, e il verde cupo degli abeti. Per i soci che volessero coltivare l'amore per la natura arborea dal 25 febbraio presso il



giardino botanico comunale 'Bellotti' di Alessandria si terrà il corso: **Principi base di introduzione all'arte bonsai**. Le lezioni si svolgeranno ogni lunedì dalle 15.00 alle 17.00 e saranno tenute dal dottor Angelo Ranzenigo.

Romano Bocchio

Cos'è la felicità per i meno giovani

Ma la felicità esiste oppure no? Il titolo di questo articolo farebbe pensare ad una risposta affermativa. Cominciamo allora con una definizione. La felicità, secondo il vocabolario che ho consultato (De Mauro-Moroni) è: un sentimento di gioia, di piena contentezza; un avvenimento che rende felice e aggiunge, probabilmente per usare il sostantivo come esempio, due frasi: L'uomo tende per natura a cercare la felicità. Che felicità averti incontrato! Insomma due situazioni che dal mio punto di vista calzano perfettamente sia ai giovani che ai meno giovani. È vero però che con il passare degli anni una persona modifica la scaletta dei propri desideri e che il mio 'compito' è cercare di capire cosa sia la felicità per gli 'over ...'

Al primo posto degli ingredienti per confezionare un mix di contentezza, piacere, appagamento

ed allegria (tutti sinonimi di felicità) metterei la salute. Certo è importante averla anche quando si ha 18 anni, ma a quell'età capita raramente di pensare a certe cose, mentre quando soffiamo su 60-70 candeline, l'apprensione per il nostro stato di salute è una silenziosa e costante compagna di viaggio. Al secondo metterei l'amore. Ma quella non

ha età direte voi. Ebbene, io credo invece che per noi - della terza età - sentirsi amati sia fondamentale. Al terzo, il denaro. Totò diceva sempre: 'se il denaro non dà la felicità figuriamoci la miseria.' Condivido pienamente questo pensiero. Senza una situazione economica dignitosa, secondo me non c'è serenità. Al quarto posto, non ho dubbi, metterei il bisogno di sentirsi utili. In famiglia, sul lavoro (se non si è ancora pensionati), ovunque si voglia e si scelga di trascorre il tempo libero. E se vi manca la fantasia o la voglia di scegliere cosa fare, l'Unitre in questo ci viene in soccorso, difficile non trovare, nelle attività che organizza, qualcosa che ci aiuti a vivere con gioia il tempo libero e quindi, tornando alla definizione del mio vocabolario, con un po' di felicità.



Renzo Garbieri

La posta compie 150 anni

E sono 150! Il 5 maggio 1862, da poco raggiunta l'Unità d'Italia, venne infatti promulgata una legge parlamentare per le Poste Italiane con l'intento di unificare su tutto il territorio nazionale, regole e metodi di spedizione sino ad allora diffusi. Nella storia delle Poste Italiane il portafoglio occupa un posto importante, le caratterizza, ne diventa uno dei simboli. A piedi, in bicicletta, passando per la posta pneumatica, sino ad arrivare al codice postale, lo vediamo avanzare con la borsa a tracolla, inforcando una bicicletta o uno scooter, con indosso, secondo il nuovo regolamento di sicurezza, un giubbotto giallo fosforescente. Dalla sua borsa usciranno non solo bollette da pagare ma anche cartoline, lettere, ricordi di amici. E che dire di un altro importante simbolo delle Poste Italiane: il francobollo? Quel pezzettino di carta colorata, applicato sull'angolo destro della corrispondenza - ricercato e "coccolato" dai collezionisti, riesce sempre ad affascinarci. Protagonista privilegiato, ci racconta eventi e personaggi che hanno fatto grande l'Italia. I diversi sovrani che si succedettero sul trono e Giuseppe Garibaldi che ruppe la tradizione dei personaggi reali, apparendo su

quattro diversi esemplari per celebrare il 50° anniversario del plebiscito meridionale. Divi del cinema, campioni dello sport, grandi artisti ed esploratori. Chiese, santuari, atenei, musei, parchi, fiori, frutta occhieggiano prepotenti dai francobolli messi in circolazione. È una raccolta unica, un viaggio nella storia e nello stile degli italiani di cui fanno parte anche le familiari cassette rosse che caratterizzano il panorama urbano di piccoli e grandi centri. Oggi i servizi postali si sono modernizzati, adeguandosi alle esigenze degli utenti. Posta elettronica e digitalizzazione contribuiscono a cambiare l'informazione sia nel mondo del lavoro che nei rapporti personali. La comunicazione cartacea, che per tanti anni ha costituito l'ossatura dell'organizzazione postale, sembra essere giunta al capolinea. Ci auguriamo che lo spirito di servizio che anima ancora oggi gli operatori postali tutti, dal postino al dirigente, possa con-

tinuare a fare la differenza. I multicolori francobolli oggetto di desiderio dei collezionisti continueranno a impreziosire la corrispondenza. Il progresso non potrà certo cancellare la storia, potrà solo migliorarla.

Milva Gaeta Gallo

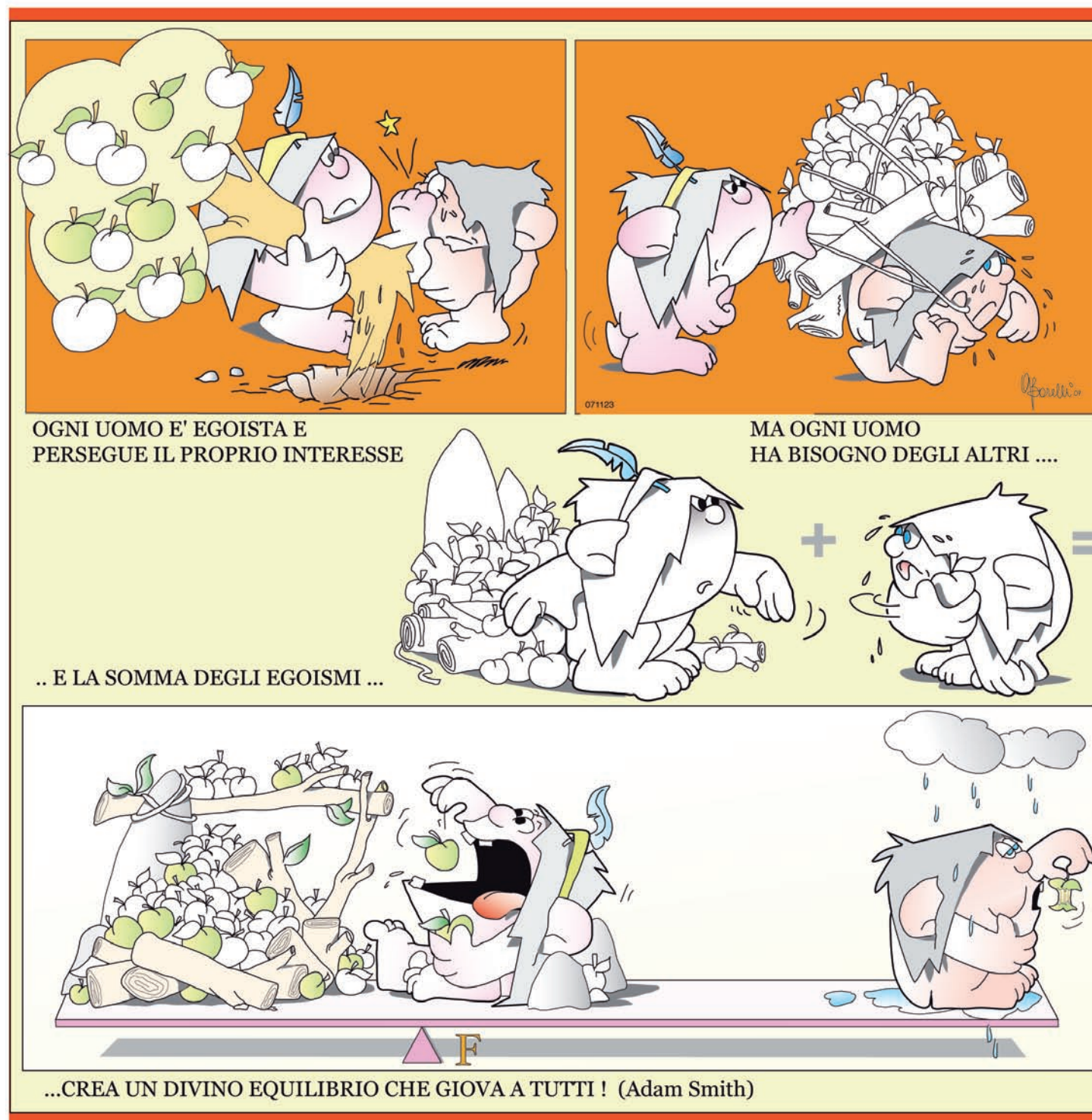
I colori della posta

Oggi si sa, la comunicazione a distanza viaggia sui cellulari e sui computer. È rapida, immediata, e permette alle persone di sentirsi vicini anche se sono

ai lati opposti del mondo. Negare i vantaggi di tutto questo è impossibile. È però altrettanto impossibile non voltarsi indietro e gettare lo sguardo nella borsa del postino fino a pochi anni fa. La diversità che più colpisce è sicuramente l'impatto con i colori. Ve li ricordate gli ultimi giorni dell'estate al mare nell'affannosa incetta di cartoline illustrate da inviare ad amici, conoscenti e quant'altri? E poi, al rientro, nello scorrere tutte quelle ricevute, scoprire un

nome del quale vi eravate dimenticati. Subito a metterlo nel cassetto della memoria in attesa di un viaggio qualunque per poter ricambiare. E le lettere ... non quelle che troviamo oggi nella cassetta della posta, tutte bianche e con l'indirizzo scritto a macchina. No, quelle belle lettere di carta fatta a mano dal caldo colore dei biscotti, con l'indirizzo scritto con la stilografica in bella calligrafia. E quelle dai colori più improbabili, che l'estro del momento spingeva ad usare per comunicare emozioni già dall'esterno. E quelle senza mittente, impregnate di mistero, che erano le prime ad essere aperte. Quanto era bello un giorno aspettare il postino!

Marta Buttini





Visita alla Collezione privata Meazzo di biciclette

È fissata per i giorni 16 e 17 aprile in 2 turni di 20 persone massimo per turno. Ritrovo: (trasporto con mezzi propri) ore 16,00 nel parcheggio del supermercato Galassia lato via Casalbagliano, proseguimento a piedi. Prenotazioni: presso la sede sino ad esaurimento disponibilità.

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 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.

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, prontoAssistenzaCRI (telesoccorso). Per informazioni o richiedere il loro aiuto telefonare allo 0131/254014 dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00 (chiedere del Gruppo Pionieri).

Concorso fotografico

È indetto un Concorso fotografico dal titolo "Pietra Marazzi e il suo territorio".

I fotografi possono presentare fino a 4 stampe 20x30 cm a colori o in bianco e nero, che dovranno essere consegnate presso la SOMS di Pietra Marazzi fino al 29/5 in orario 16,00-24,00.

Le opere verranno esposte in una mostra nei giorni 1-2 Giugno 2013 a Pietra Marazzi.

Premi ai primi tre classificati.

Tutte le stampe verranno restituite su richiesta.

Per informazioni: tel. 3389892092 o email somspietramarazzi@yahoo.it

Daniele Robotti
usare bene
il computer
usare bene
internet



**Ti spiego tutto sulla
SICUREZZA
al computer
Virus & Anti-Virus
Come difendersi
Cosa non fare!!!**

**Martedì
30 Aprile
15,00 - 17,00**

presso
Ass. Contrappunto
Spalto Marengo, 89
(fronte Bar Felice)
Alessandria

**Lezione riservata
a 20 iscritti
Costo euro 25,00**

Per iscriverti telefona
al numero **340.22.92.770**

Per tutti
i partecipanti
la dispensa stampata
con gli argomenti
della lezione

SKILLADIN
di Alexia Casar e Daniele Robotti