



periodico di informazione dell'associazione Università delle Tre Età di Alessandria
anno 7 - numero 1 - gennaio - febbraio 2016 - prezzo € 1,00 (gratuito per i Soci)



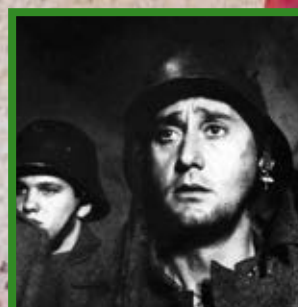
**1974, la tragica
rivolta al Don Soria**



**Angela Colombo
dirigente del Vivaldi**



**Quando riciclare
diventa un lavoro**



**I film e le musiche
sulla Grande Guerra**

La passione per i Grigi fa risorgere Alessandria



Cari Soci, noi della redazione abbiamo 'tempi' strani. Siamo costretti, per necessità logistiche, a progettare il numero in uscita con un paio di mesi di anticipo rispetto alla data di stampa. Questo significa che a dicembre, quando siamo ancora avvolti dal clima natalizio e ci prepariamo all'interruzione per le feste, abbiamo già in cantiere il numero di febbraio. Dobbiamo quindi, con l'inverno alle porte, 'pensare' e andare con la mente a quel periodo dell'anno nel quale la natura prepara i bagagli per la sua rinascita. E così per noi, carnevale e quaresima, arrivano molto prima di quanto non succeda nei supermercati dove stanno già posizionando le uova di Pasqua. Giocando con largo anticipo però ci perdiamo, a volte, la possibilità di stare sui fatti. Ci interroghiamo spesso su cosa, in un periodo storico in cui televisione e social network riescono a fare informazioni h24, potremmo scrivere. La priorità è verso quello che l'Unitre organizza tuttavia, come sapete, abbiamo anche pagine nelle quali parliamo di territorio, di cultura, di ecologia, di cronaca e anche in questo numero lo abbiamo fatto cercando di essere originali. Abbiamo intervistato il dirigente scolastico del Vivaldi, fatto un paio di servizi sui laboratori, commentato una delle tante conferenze in calendario, ricordato la rivolta carceraria, seguito i Grigi nella loro trasferta torinese, ragionato sulle filiere corte e i prodotti a km zero, parlato di cinema che racconta la grande guerra, di green economy e di come il traffico di cuccioli stia diventando un fenomeno alla ribalta delle cronache. Personalmente, ma sono di parte, ho trovato molto interessanti gli articoli degli esperti e la pagina di Giancarlo Borelli il vignettista che molti ci invidiano. In questo numero inoltre troverete pubblicato il bilancio e, in copertina, delle informazioni sulle convenzioni in corso. Tra gli impegni redazionali di questo periodo c'è la progettazione della Giornata della Donna che festeggeremo il 7 marzo. Quest'anno saranno ospiti le dottoresse Balossino e Scarrone con le quali affronteremo argomenti interessanti che siamo certi incontreranno il vostro consenso. Parleremo certamente di donne ma lo faremo in modo diverso dal solito ma non per questo meno interessante. Non mi resta che augurarvi come sempre una buona lettura e ricordarvi che la redazione è aperta a nuove collaborazioni. Chi fosse interessato a lavorare con noi non ha che da contattarci tramite la segreteria o venendoci a trovare. Siamo in sede ogni mercoledì dalle 15.00 alle 16.30.

Il direttore
Mariangela Ciceri



Via Teresa Castellani, 3
15121 Alessandria
tel. 0131.235500 - fax 0131.300000
www.unitrealessandria.it
e-mail unitre.al@tiscali.it

anno 7 - numero 1
gennaio - febbraio 2016

SOMMARIO

- 2 I saluti della Redazione
- 3 Conferenze: Astronomia di *Orazio Messina*
- 4 Intervista alla prof.ssa Angela Colombo di *Manuela Boaretto*
- 6 Una sera allo stadio olimpico di Torino di *Lelio Fornara*
- 7 Laboratori: Bicicletta, che passione! e Open Air di *Italia Granato Robotti*
- 8 Laboratori: Cucina di *Italia Granato Robotti*
- 9 Cinema e Musiche sulla Grande Guerra di *Milva Gaeta Gallo*
- 10 I nomi delle vie: Giovanni De Negri di *Enzo Nani*
- 11 Cronache alessandrine: La rivolta carceraria del '74 di *Romano Bocchio*
- 12 Quando il riciclaggio diventa un lavoro di *Enzo Nani*
- 13 Alimentazione di *Maria Luigia Molla*
L'angolo della botanica di *Romano Bocchio*
- 14 Medicina veterinaria: l'esperto risponde a cura della dott.ssa *Barbara Cirielli*
Occhio alla spesa di *Maria Luigia Molla*
- 15 Letteratura: gli esperti rispondono a cura del prof. *Gian Luigi Ferraris e della prof.ssa Silvia Martinotti*
- 16 Psicologia e medicina: gli esperti rispondono a cura delle dott.sse *Susanna Balossino e Silvia Scarrone*
- 17 Vita in Unitre
- 17 Bilancio
- 19 La vignetta di *Giancarlo Borelli*
- 20 Agenda Unitre

Unitre! ALESSANDRIA

Direttore: Mariangela Ciceri

Redazione: Manuela Boaretto, Romano Bocchio, Giancarlo Borelli, Marta Buttini, Renzo Garbieri, Milva Gaeta Gallo, Italia Granato Robotti, Orazio Messina, Maria Luigia Molla, Enzo Nani

Hanno collaborato:

Fotografie Mariateresa Allocco, autori vari
Dott.ssa Susanna Balossino
Dott.ssa Silvia Scarrone
Dott.ssa Barbara Cirielli
Prof.ssa Silvia Martinotti
Professor Gian Luigi Ferraris

Progetto grafico e impaginazione: Mariateresa Allocco
Stampa: www.pressup.it

Astronomia

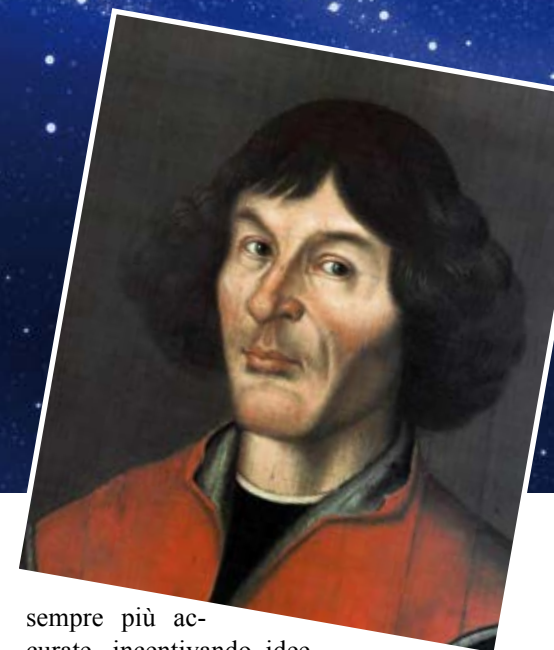
di **Orazio Messina**

‘Per i popoli antichi il cielo rappresentava una grande risorsa culturale per cui i navigatori si orientavano con le stelle, le comunità agricole stabilivano cicli di semina e raccolto. Eventi, cicli e attività erano, per loro, stretto legame tra gli astri e il mondo divino. Varie sono state le concezioni dell'astronomia dagli egizi, dai babilonesi, dalla cosmologia sumero-caldea sino all'invenzione del telescopio nel XVII° secolo. Non è esclusa la possibilità che alcuni popoli preistorici possedessero conoscenze astronomiche tali con cui prevedere addirittura le eclissi.

Il materiale scritto pervenuto è molto limitato ma, grazie al ritrovamento archeologico di tavolette di argilla e incisioni sulle pietre si hanno testimonianze dirette sui movimenti del sole, della luna e dei pianeti allora conosciuti. Ogni pianeta si muoveva uniformemente su un piccolo cerchio il cui centro ne descriveva uno più grande intorno alla terra che occupava il centro dell'universo.’ Questa introduzione, in sintesi, è accompagnata dalle immagini proiettate sullo schermo della sala Ambra dal relatore dell'odierna lezione (1° febbraio) di Astronomia ‘Dai cieli del mito alle sfere di cristallo’ Luigi Torlai del Gruppo Astrofili Galileo G. di Alessandria. Vi sono rappresentati reperti risalenti a migliaia di anni fa, ritrovati in ogni parte del mondo, raffiguranti le co-

stellazioni che ancora oggi conosciamo, che presentano le stesse peculiarità se pur in mancanza di comunicazioni fisiche. E ciò – dice Torlai - fa riflettere sulla teoria dell'homo sapiens che probabilmente, in ogni latitudine, poteva giungere alle stesse conclusioni geometriche. Il relatore presenta in modo accurato e razionale astronomi e filosofi vissuti secoli a.C. e d.C.: **Mileto, Talete, Aristotele, Anassimandro, Ipparco, Platone; Eudosso** e le sue sfere omocentriche rotanti che dividono l'universo in sette cerchi, ove in ognuno di essi ruota un pianeta; **Pitagora** che, tra i primi, ha ipotizzato la sfericità della terra. La mia mente divaga e mi pone insistente una domanda: ‘Ma come cavolo facevano questi grandi studiosi a tessere teorie e descrizioni così particolareggiate con la sola osservazione del cielo a occhio nudo?’

Mi rispondo: ‘Fustiòrb! Ma perché non ti vuoi ficcare in testa che quelli erano filosofi, scienziati osservatori dentro e fuori il loro tempo e che, proprio per questo, sono e rimarranno vivi per sempre?’ intanto Torlai, attraverso il suo viaggio nelle varie culture, è giunto alle conoscenze medievali quando i libri sono il mezzo più efficace per tramandare le conoscenze di generazione in generazione. Uno sviluppo molto importante che permise agli studiosi la possibilità di disporre di osservazioni astronomiche



sempre più accurate, incentivando idee nuove e coraggiose col desiderio di ulteriori progressi. E, di qui, il salto alla rivoluzione copernicana. **Niccolò Copernico** propose la teoria eliocentrica, riprendendo quella greca di Aristarco, della terra in orbita circolare attorno al sole. Ciò era in netto contrasto con il pensiero cattolico saldamente ancorato al sistema geocentrico aristotelico-tolemaico. Parecchi anni dopo, nel 1600, **Giordano Bruno** sostenitore del sistema eliocentrico morì sul rogo a Roma con l'accusa di eresia. I lavori di Copernico divennero noti quando **Joachim Rheticus** insegnante di matematica all'università di Wittenberg, lo convinse a darlo alle stampe. Fu pubblicato nel 1543, l'anno della sua morte, con il titolo *De revolutionibus orbium coelestium*. La prefazione non firmata fu scritta dal prete luterano **Andreas Osiander** in cui dichiarava, forse per proteggere Copernico, che l'autore non voleva scalfare la terra dalla sua posizione di centralità ma che il modello proposto era solo un'ipotesi di lavoro. Così andavano le cose del mondo! Usciamo dalla conferenza. È già buio. Alzo gli occhi al cielo brulicante di stelle. Mi sento più piccolo di una formichina!

Quando la passione per la musica diventa arte

di Manuela Boaretto

Intervista alla professoressa Angela Colombo, direttore del conservatorio "Vivaldi"

Professoressa Colombo, lei è la prima donna a dirigere il conservatorio "Vivaldi" che da sempre è un'eccellenza del nostro territorio: qual è la chiave di questo successo che non conosce flessioni e soprattutto negli ultimi anni appare ancora più rafforzato. In cosa riconosciamo il suo contributo, non solo come dirigente, ma anche come donna, in un ambiente come questo che a prima vista sembra fortemente tradizionalista?

Prima di tutto credo molto nella collaborazione e nel lavoro di gruppo, credo nell'accoglienza delle persone e del pensiero, non sono accentratrice né autoreferenziale, e ho imparato, pur verificando tutto, a delegare e a distribuire i compiti. Il dialogo e la fiducia sono fondamentali; per crescere non bisogna avere paura di confrontarsi perché è così che nascono gli spunti e le idee per offrire il meglio ai nostri allievi e consentire loro di avviarsi nella professione e nel mondo con la preparazione adeguata. Il conservatorio ospita circa settecento persone, di cui seicento sono allievi, seguiti da ottanta insegnanti e venti collaboratori. Perché questa macchina funzioni serve che tutti facciano la loro parte, il mio compito è anche quello di riconoscere le specificità di ciascuno e di valorizzarle. Da sola non potrei farcela. Amo quello che faccio, raccolgo le sfide e non mi arrendo di fronte alle difficoltà, ecco forse in questo, come donna, metto quel tocco diverso: sfrutto quelle capacità che mi sono più naturali, quali la diplomazia, la capacità di ascoltarmi e di ascoltare e poi la passione, senza quella non si va da nessuna parte. Il Vivaldi fa musica che è arte, ci occupiamo del bello, e il bello deve essere a disposizione di tutti, perché tutti possano nutrirsi; per far sì che questo si realizzi pienamente occorre essere rigorosi ma anche

aperti e disponibili agli stimoli che ci arrivano dagli altri. Devo dire che questo la città lo ha capito, riconosce l'impegno e lo sforzo per quello che facciamo rispondendo positivamente alle nostre iniziative. Ci sentiamo amati, è davvero una bella soddisfazione!

Quali sono i progetti per l'anno appena iniziato?

Portiamo avanti i progetti già avviati che continuano ad avere un riscontro favorevole dalla città, si è avviata la XXIV stagione de I Mercoledì del Conservatorio, la XIX della Scatola Sonora, i Master-Konzerte e poi le manifestazioni legate alla Giornata della Donna, alla Pasqua e agli eventi cittadini in generale. Cerchiamo di essere presenti sul territorio quanto più possibile, abbiamo un buon rapporto con le Istituzioni e lavoriamo per dare sempre il meglio di noi.

Parlando di conservatorio viene automatico pensare alla musica classica...

In genere è così, al Vivaldi però si possono seguire anche altri corsi, oltre a tutti quelli previsti dal Ministero per il nostro tipo di scuola come lo strumento, la composizione e il canto, abbiamo il corso di Jazz che è un nostro orgoglio, e il corso di musica elettronica. Inoltre insegniamo ai nostri allievi ad affrontare la platea e a muoversi sul palco che poi è anche un po' la metafora di quello che troveranno fuori di qui: gli altri e il mondo.

Gli strumenti fanno musica grazie al talento dell'artista ma anche grazie all'abilità di chi ne ha cura, chi si occupa di loro?

Gli insegnanti in primo luogo, perché lo strumento per un musi-

cista non è solo "strumento di lavoro", il discorso è più ampio e complesso e un insegnante ne ha sempre molta cura. Abbiamo poi un piano di revisione che prevede il supporto di tecnici del settore; però in effetti una cosa non abbiamo ancora fatto: un corso per accordatori, ancora una volta le idee vengono parlando...

La musica come costruito sociale è linguaggio universale che unisce i popoli, ci spieghi il suo pensiero in merito e ci dica come il Vivaldi affronta il cambiamento che la multiculturalità ha necessariamente avviato.

Accogliamo studenti da mezzo mondo, per noi la diversità non esiste, approssimativamente ospitiamo ragazzi di circa una ventina di paesi diversi, molti di loro arrivano dall'oriente attratti dalla tradizione italiana del canto lirico, molti sono coreani e cinesi. Qualche tempo fa tra due di loro è nata una storia d'amore, parlavano in inglese, un bel esempio di multiculturalità.

C'è un compositore che secondo lei ha saputo meglio rappresentare l'unicità del mondo?

Non c'è un compositore in particolare, ma la musica che unisce è quella pulita vale a dire pensata ed eseguita in modo onesto da persone per bene, in questo non c'è uno stile migliore di un altro. La musica deve dare emozione, far venire i brividi.

A chi come lei fa una professione che sconfina nella passione e che è riuscita a fare di una passione una professione, forse non si dovrebbe chiedere, c'è un compositore che preferisce?

Senza dubbio Ludwig (van Beethoven) e poi ci sono brani che amo più di altri.

Ce n'è uno che meglio la identifica?

(Sorridente divertita) Sì, ma dobbiamo abbandonare la musica classica, almeno in questo particolare momento. Premetto che non capisco e mal tollero le persone che di fronte alle difficoltà si lamentano senza tentare nulla per cui, la sera stessa del giorno in cui venni eletta direttore, chiesi a mio marito di ricordarmelo spesso e lui fece in modo di non venir meno all'impegno mettendomi sul cellulare come suoneria una particolare canzone che identifica le sue chiamate, *Malarazza* di Domenico Modugno, il cui ritornello fa così: *Tu ti lamenti, ma che ti lamenti? Pigghia nu bastone e tira fora li denti...* In pratica è un'incitazione a reagire alle avversità.

Cosa non smetterebbe di suonare e cosa non vorrebbe mai essere costretta a suonare?

Ho nostalgia delle variazioni di Brahms su tema di Schumann per pianoforte a quattro mani; i brani che non vorrei mai suonare sono quelli che non lasciano emozioni.

Cosa ascolta quando deve prendere decisioni importanti?

Il mio cervello dopo essermi consultata con le persone di cui mi fido.

Ci parli dei suoi gusti musicali "altri".

Ascoltare un bel concerto mi rilassa, smussa una giornata faticosa o un momento non particolarmente positivo, ma quando sono a casa ascolto volentieri quello che la filodiffusione mi propone divertendomi

Angela Colombo, torinese, dopo aver iniziato lo studio del pianoforte con Emanuele Occelli, si è diplomata nel 1977 presso il Conservatorio "Antonio Vivaldi" di Alessandria. Ha svolto la sua attività artistica come solista e in duo pianistico vincendo alcuni Concorsi nazionali e internazionali. Ha iniziato l'attività di docenza di Pianoforte Principale nel 1977 presso l'Istituto Regionale della Valle d'Aosta, dal 1980 è titolare di una cattedra di Pianoforte Principale presso il Conservatorio di Alessandria. È stata per anni Responsabile dell'Ufficio Promozione e Comunicazione del Conservatorio, vicedirettore per l'anno accademico 2001/2002 divenendo direttore nell'ottobre del 2012. Sposata con un tecnico-audio della RAI, in pensione, ha una figlia laureata in Storia dell'Arte che lavora in una galleria.

a riconoscere i brani e a indovinare gli autori e poi mi piace anche la musica leggera.

In una serata tra amici questi le chiedono di suonar loro qualcosa: cosa ascolterebbero?

Sicuramente quello che sto studiando in quel momento! Quando insegnavo amavo preparare con i miei allievi, in occasione della fine dell'anno accademico, un concerto tematico, un anno lo abbiamo fatto sul tango, un altro sul diavolo e poi uno piacevolissimo dal titolo "Ah la musica!" dedicato ai luoghi comuni legati all'argomento. Pur lavorando duramente ci siamo molto divertiti. Ecco quello che sentirebbero i miei amici, in pratica le prove dei lavori che mi impegnano in quel particolare momento.

Cosa le piace fare quando non si occupa di musica?

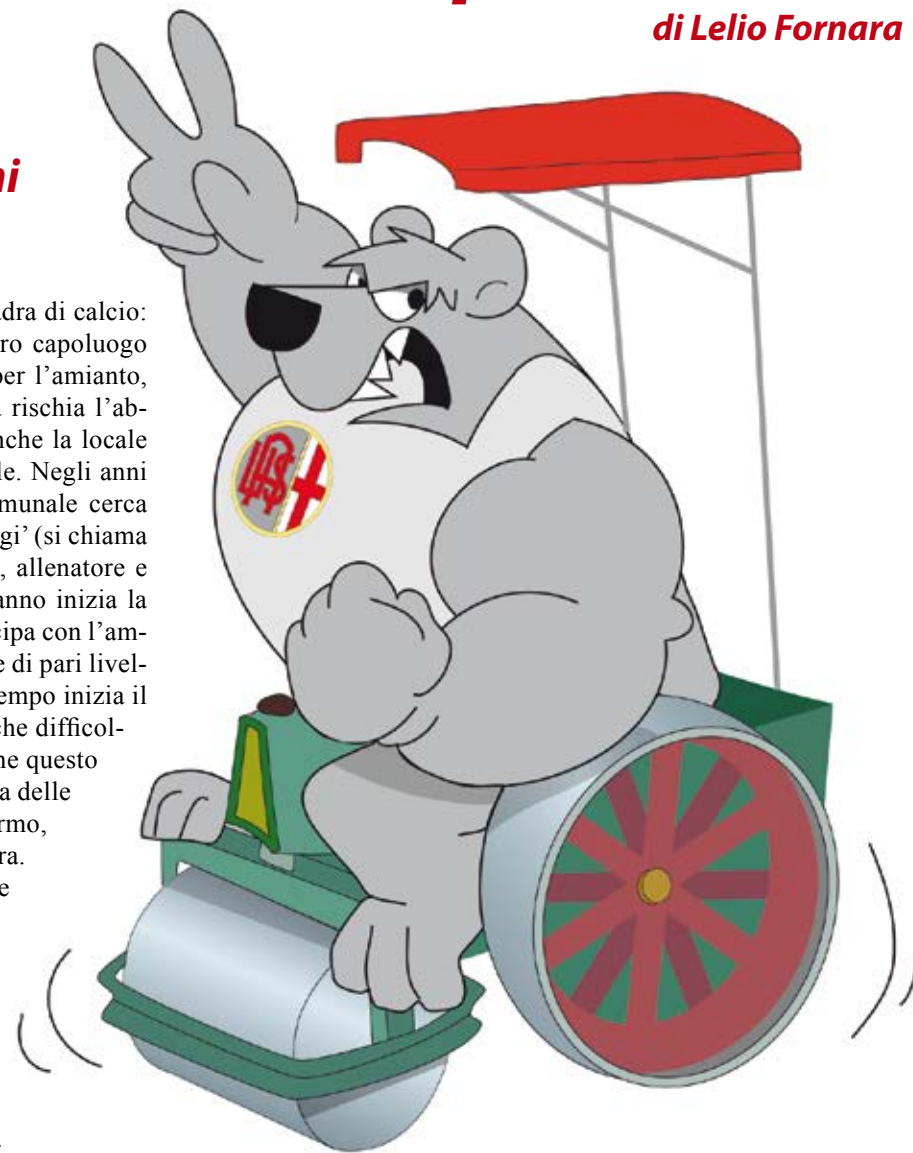
Adoro il cinema e viaggiare, soprattutto visitare le città e i luoghi d'arte, nutrirsi di arte arricchisce e completa il discorso musicale. E poi mi piace leggere e cucinare e a detta degli altri sono anche brava. Quando riesco a dedicarmi, vedere i piani della cucina ricoperti di frutta e verdura mi rilassa e mi diverte. Mio marito spesso mi dice: "non capisco perché ti ostini a fare concerti quando hai un mestiere tra le mani!"



Una sera allo stadio olimpico di Torino

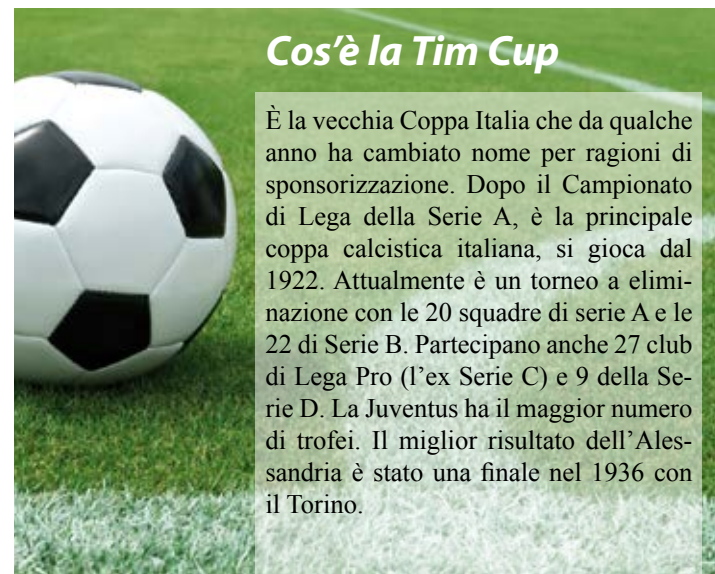
Più di ventimila alessandrini a tifare per i Grigi

Una città 'risorge' grazie ai successi della sua squadra di calcio: sta succedendo in Alessandria. Tre anni fa il nostro capoluogo sfiora il fallimento, il Teatro Comunale è chiuso per l'amianto, le strade e i giardini sono malridotti, la Cittadella rischia l'abbandono, l'economia risente della congiuntura. Anche la locale squadra di calcio è in crisi finanziaria e dirigenziale. Negli anni successivi, mentre la nuova Amministrazione Comunale cerca una soluzione ai mille problemi, la squadra dei 'Grigi' (si chiama così per il colore della maglia) cambia presidente, allenatore e giocatori e si riporta a galla. Ad agosto di quest'anno inizia la Tim Cup (vedi riquadro) e il club mandrogno partecipa con l'ambizione di vincere almeno i confronti con le squadre di pari livello e infatti si impone nelle prime tre gare. Nel frattempo inizia il Campionato di Lega Pro, l'ex Serie C e dopo qualche difficoltà, arrivano i risultati positivi e si fa strada l'idea che questo sarà l'anno dell'atteso ritorno in serie B. Alla ripresa delle partite di Coppa, si gioca in trasferta contro il Palermo, squadra di serie A e sulla carta più forte della nostra. Una partita da cardiopalma ma l'Alessandria vince per 3 a 2. Dopo due settimane altro miracolo a Genova; i 'Grigi' vincono ai tempi supplementari, il tifo e l'entusiasmo salgono alle stelle, i giornali sportivi parlano di grande impresa. Ai quarti di finale dobbiamo incontrare a La Spezia la squadra di casa, una storica e ostica rivale che, tra l'altro, va anche in vantaggio. Il sogno sembra finito ma nel finale entra Riccardo Bocalon beniamino dei tifosi alessandrini: segna due gol! È l'apoteosi, l'Alessandria conquista la semifinale ed entra nella storia del calcio. La città si esalta, ritrova la passione e l'orgoglio di chi ha un grande passato calcistico, ricompaiono bandiere, maglie, scarpe, poster, vecchie e nuove fotografie, si inventano cori di incitamento. Ci si prepara per la semifinale: una mobilitazione di massa attraverso tv, radio, giornali, club, passaparola. Si va tutti a Torino, allo stadio Olimpico per giocare la prima gara d'andata con il Milan, una delle squadre più titolate. Il 26 gennaio, a metà pomeriggio, una carovana di oltre cinquanta pullman con decine di auto al seguito invade il capoluogo piemontese e una straordinaria fiumana di tifosi entra nel tempio dello sport e ne occupa la maggior parte. Quando i giocatori alessandrini appaiono in campo per il riscaldamento, succede il finimondo: tutti in piedi con le braccia alzate e poi applausi, cori a squarciagola, sventolio di scarpe e bandiere. Non è possibile sottrarsi a questo entusiasmo: ragazzini, donne, giovani e meno giovani sembrano stregati dall'euforia e dalla passione per la loro squadra. Il tifo continua per tutto il primo tempo, soprattutto dopo il rigore a sfavore, si intensifica nel secondo tempo, diventa bolgia assordante negli ultimi minuti quando tutti vorrebbero scendere in campo per aiutare i loro campioni. Al termine i giocatori sono stremati e nonostante la sconfitta, quando salutano i tifosi, raccolgono un'eccezionale ovazione. Si esce dallo stadio un po' tristi, si ri-



di Lelio Fornara

torna in Alessandria dopo l'una di notte: c'è il tempo per commentare 'l'impresa' anche se non è finita con la sperata vittoria, ma c'è la partita di ritorno a Milano. Sarà senz'altro più difficile, però i tifosi al seguito saranno di più e nel calcio... non si sa mai. Forza Grigi, fateci sognare ancora per un po'! Alessandria sembra diventata un'altra città.



Cos'è la Tim Cup

È la vecchia Coppa Italia che da qualche anno ha cambiato nome per ragioni di sponsorizzazione. Dopo il Campionato di Lega della Serie A, è la principale coppa calcistica italiana, si gioca dal 1922. Attualmente è un torneo a eliminazione con le 20 squadre di serie A e le 22 di Serie B. Partecipano anche 27 club di Lega Pro (l'ex Serie C) e 9 della Serie D. La Juventus ha il maggior numero di trofei. Il miglior risultato dell'Alessandria è stato una finale nel 1936 con il Torino.

pagina a cura di Italia Granato Robotti

Bicicletta, che passione!

Pedagate gente, pedalate! Questo potrebbe essere il motto del laboratorio: 'Noi e la bici'.

'Il tutto nasce da una passione di antica data', così mi dice chi lo ha pensato e se ne prende cura ovvero la signora Angela Conta. Mi racconta che, dopo essere andata in pensione, nel 1992 si è iscritta all'Unire

dove poi è anche stata eletta nel Direttivo. Ha sempre amato la bicicletta, tanto che fa parte della FIAB (Federazione Italiana Amici della Bici). Allora, un giorno si è detta: 'Perché non condividere con altri questa passione?' È così che ha deciso di proporre un laboratorio, che ha subito ricevuto consensi.

Lo scopo è andare alla scoperta dei territori circostanti utilizzando il treno e la bicicletta. Purtroppo il numero dei partecipanti è contingentato perché le Ferrovie non consentono l'accesso ai vagoni a non più di 10/15 persone. Angela mi dice che sono già stati in molti luoghi tra Piemonte, Liguria e Lombardia. Tutti però non particolarmente lontani da Alessandria visto che si parte la mattina e si torna la sera.

'Il problema vero', spiega, 'è trovare luoghi interessanti, non molto impegnativi dal punto di vista fisico, e sufficientemente vicini da consentirne lo svolgimento in giornata. Di posti da vedere ce ne sareb-



bero tanti ma non sono a due passi, questa è la difficoltà!'. Il divertimento degli iscritti consiste, non solo nel pedalare ma anche fotografare, osservare, scoprire luoghi culturalmente interessanti e perché no? Socializzare. Tutto fatto con calma senza farsi condizionare dal tempo e così alla fine tra una sosta per caffè, panino, pipì e altro si percorrono tra i 60/70 km a uscita. Il laboratorio dura per tutto l'anno accademico e oltre al costo dell'iscrizione vanno considerate anche le spese di manutenzione della bici e di viaggio. Il programma, con le prossime tappe è visibile sul sito: www.unitrealelessandria.it. Avendo avuto tutte queste notizie, sapendo cosa vi aspetta, siete pronti a prendere il treno e inforcare la bicicletta?

In alto, i Soci del Laboratorio in gita a Cuccaro; sotto, sulla spiaggia di Noli



Oper air

Aria Aperta

Correre o camminare? Non so se per la salute sia meglio uno o l'altro. L'importante, secondo me è comunque muoversi. L'Unire ci ha pensato attivando un laboratorio: 'Open air sugli argini'. Il curatore è il professor Fabio Venturelli. Insegnante di educazione fisica, specializzato in Attività Motorie per la Terza Età. Ha partecipato a circa 20 maratone e 110 mezze maratone. Appassionato di montagna, dove pratica escursioni su ghiaccio, roccia, vie ferrate e sci d'inverno, suona anche la chitarra in una piccola band. E' sposato ed ha tre figlie.

'L'idea mi è venuta notando la sempre più grande quantità di persone che camminano in tuta da ginnastica da sole o in compagnia di uno o due amici in vari luoghi della città, per mantenersi in forma.' Così ha esordito il docente, proseguendo: 'Ho pensato che sarebbe stato interessante creare un gruppo di persone (comprendente indistintamente sia maschi che femmine) che si trovasse per svolgere questa attività, seguito da un insegnante di Educazione Fisica con l'esperienza e la sensibilità adeguate per questa fascia di età in grado di dare un tocco di professionalità ad una attività di per se spontanea come quella del camminare.' Ha poi continuato dicendomi che il corso è iniziato lo scorso 8/10/2015 con 6 iscritti che ora sono diventati 10. Si svolge presso gli argini. Dopo la sosta natalizia l'attività riprenderà il 28/1/2016. 'Oltre alla camminata con andature più o meno veloci' prosegue, 'propongo anche esercizi ginnici di mobilità generale e di stretching adeguati all'utenza. Il tutto in un clima rilassato ed amichevole cercando di dimenticare gli stress quotidiani a contatto della natura. Naturalmente il corso è sperimentale in quanto sto cercando di capire quanto interesse ci sia per un'attività di questo genere e quindi se possa esserci futuro. Per ora sono soddisfatto perché mi sembra che lo siano anche gli utenti.' Allora corriamo, camminiamo o poltriamo?

Laboratorio di cucina. Mangiare, come?

Si vive per mangiare o si mangia per vivere? Questa è una domanda che ultimamente ci poniamo spesso. A questo proposito l'Unitre ha pensato di attivare un laboratorio per aiutarci a fare delle scelte consapevoli. L'anno scorso, anticipando il tema dell'Expo, si intitolava la 'salute vien mangiando', quest'anno invece di 'alimentazione nelle varie patologie'. Il corso è tenuto dalla signora Rosanna Pilia, Naturopata Libera Professionista, iscritta alla Federazione Italiana Naturopati Professionisti, specializzata in Iridologia, Nutrizione ortomolecolare ed alimentazione naturale, Fitoterapia, Rifiessologia Plantare, Intolleranze ed Allergie. Alla mia domanda su cosa si prefigga di raggiungere con questo laboratorio ha risposto: 'Sappiamo tutti che lo stress, la fretta, il fast food ci stanno portando ad una epidemia di obesità ed una serie di problemi di salute come diabete, pressione alta, malattie cardiache e patologie degenerative. Alcune persone manifestano problemi apparentemente slegati dall'alimentazione, come mal di testa, gonfiori, eczemi, allergie, intolleranze, problemi digestivi. Siamo

diventati grandi consumatori di cibi pronti industriali, ricchi di grassi saturi, sodio in eccesso, coloranti, conservanti, ma poveri in vitamine e sali minerali. Questi alimenti peggiorano l'umore, la memoria e la nostra abilità di pensare chiaramente. Il cibo influenza quindi il fisico e le emozioni; molte persone non hanno le informazioni giuste per saper scegliere, saper cucinare e saper abbinare i cibi, sfruttando le capacità intrinseche degli alimenti. Il corso nasce con questo preciso scopo: per informare, in modo chiaro e diretto, sui più comuni errori e per indicare come cambiare rotta, affinché mangiare resti un piacere che va ad incidere positivamente sulla salute.' Chiedo se gli iscritti partecipano attivamente. 'Sì, ad ogni fase, portando anche in classe prodotti preparati da loro stessi seguendo le informazioni fornite, scambiandosi pareri e festeggiando insieme la salute migliorata, adottando gli accorgimenti indicati. Hanno capito l'importanza di capire con che 'dotazione' siamo nati, in modo da sfruttare anche a tavola le caratteristiche positive ed evitare errori che possono portare alla

di Italia Granato Robotti

malattia. Hanno portato nelle loro famiglie questi accorgimenti cambiando il modo di mangiare anche di figli e nipoti.'

Nella mia scaletta ci sarebbe ancora una domanda: 'perché dovremmo passare tutti all'alimentazione naturale? Ma la risposta mi sembra ci sia già stata. Adesso decidete voi come è meglio mangiare. Intanto io mi sono fatta dare e vi propongo una ricetta di prova ...

Quinoa gratinata al pistacchio e mandorle

250 gr. di quinoa (anche tricolore)
1 spicchio d'aglio
oli extravergine e prezzemolo q.b.
100 gr. di mandorle con la pellicina marrone
100 gr. di pistacchi al naturale

Mettete a bagno per 15 minuti la quinoa con acqua e limone, poi sciacquatela molto bene sfregando i chicchi tra loro (serve per evitare la saponina che la renderebbe amara). Portate a bollore acqua salata, fatela cuocere 15 minuti, scolatela, conditela con olio, aglio e prezzemolo tritati. Sistematela in una teglia da forno, spianatela e mette sopra la gratinatura, ossia la polvere dei pistacchi e delle mandorle tritate. Passate in forno una decina di minuti e servite tiepida. E buon appetito!

Cinema e musiche sulla Grande Guerra

di Milva Gaeta Gallo

Nell'immaginario collettivo la Grande Guerra è rappresentata ormai solo più da film e canzoni poiché i testimoni diretti se ne sono andati con i loro ricordi che noi non sempre abbiamo avuto la pazienza di ascoltare. Partendo dal cinema ed escludendo le pellicole girate durante il conflitto, quindi propagandistiche, nel 1930 esce *All'ovest niente di nuovo* del regista Lewis Milestone, tratto dall'omonimo romanzo di Erich Maria Remarque. L'azione si svolge in un piccolo villaggio tedesco dove un esaltato professore di liceo convince gli allievi ad arruolarsi secondo gli ideali bellici e patriottici. L'addestramento di un sottufficiale dai modi bruschi li farà ricredere poiché la realtà del fronte è ben diversa e le scene degli orrori nelle trincee franco-tedesche dimostreranno quanto la violenza e la morte la facessero da padrone. Il film, pur nella sua crudezza, seppe esprimere un messaggio pacifista e antimilitarista che non piacque però alla dirigenza fascista dell'epoca, tanto che



ne censurò e proibì la visione e il lungometraggio venne proiettato solo negli anni cinquanta. Molto successo anche per *La Grande Guerra* di Monicelli del 1959.

Un film che mette in risalto non la trama scontata ma la bravura degli interpreti a cui il regista affida il difficile compito di fornire un quadro completo di quelli che furono il conflitto mondiale e i suoi protagonisti. Ricordiamo Sordi, che con la sua comicità invadente, rubò la scena al mattatore Gassman e Silvana Mangano nelle vesti della prostituta Costantina, unica figura femminile di rilievo del set. Un finale, quello del film di Monicelli, a mio avviso troppo patriottico, nonostante l'esilarante comicità dei personaggi lo faccia passare in secondo piano.

Anche Charlot ha voluto cimentarsi con un film sulla Grande Guerra. È del 1918, dura 50 minuti, e fu scritto, musicato e interpretato dallo stesso Chaplin: *Charlot soldato*.

Il grande attore e regista ci dimostra che è possibile usare la comicità non solo per provocare risate nel pubblico, ma per dare frecce al potere.

Egli si esibisce in una serie di gag inserite in un discorso serio. Protagonista è il soldato Charlot che si ritrova in una trincea sul fronte franco-tedesco e, dopo essere stato protagonista di parecchie peripezie, riuscirà persino a far prigioniero il Kaiser. Interessante la



visione macchiattistica dei soldati tedeschi (ufficiali specialmente) visti come omaccioni burberi, spietati e incapaci.

La pellicola resta comunque un film propagandistico contro la Germania e di esaltazione per la vittoria americana, con una velata critica agli ufficiali statunitensi anche loro, in più momenti, oggetto di burla come i tedeschi.

Ma a ricordo della Grande Guerra abbiamo anche molte canzoni che ancora oggi risuonano nelle cerimonie ufficiali o nei cori degli alpini.

Ne cito due tra le più celebri: *La leggenda del Piave* e *Monte Grappa tu sei la mia patria*, composte entrambe nel 1918.

I testi di quel periodo avevano parole semplici, facili da ricordare. Facevano parte della vita dei soldati, davano il senso di appartenenza a un gruppo.

Dovevano servire a ridare forza a coloro che nelle trincee soffrivano non solo la fame e il freddo ma anche la nostalgia di casa. Altrettanto famose sono anche quelle di celebri compositori come Giovanni Gaeta (E. A. Mario) che non fu solo l'autore di *Balocchi e profumi*, *Vipera*, *Tammuriate nera*, ma che ci lasciò *La leggenda del Piave*.

Interessanti anche quelle autoironiche come *Il testamento del capitano* scritta nel 1528 dopo l'assedio di Aversa ma che non sfigura tra le canzoni alpine della Prima Guerra Mondiale.

Chiuderei con un commento di Virgilio Savona (uno dei componenti del Quartetto Cetra) e Michele Straniero, altro famoso compositore:

'Se è vero che alla guerra non si va per cantare, è difficile cantare una guerra'.





Giovanni de Negri, tenore

di Enzo Nani

De Negri, Giovanni Battista, tenore di fama mondiale, nacque ad Alessandria nel 1851 dove studiò canto con, tra gli altri, Carlo Guasco, tenore solerino, la cui casa, in parte ristrutturata, ospita la sede della pro loco ed è teatro di numerose feste, prima fra tutte la patronale. Ancora giovane, il De Negri si trasferì a Milano, dove si perfezionò con il soprano Luigia Abbadia. Esordì al teatro Sociale di Bergamo il 26 dicembre 1876 nella 'Diana di Chaverny' di Sangiorgi, ricevendo l'approvazione del pubblico. Dopo alcune esibizioni, soprattutto in opere di

Donizetti sempre a Bergamo, e poi a Verona, Asti e altre città, nel 1878 fu scritturato al Narodne Kazaliste di Zagabria, dove tornò diverse volte, fino al 1882, come interprete di opere di Verdi. Fa spicco la sua partecipazione alla prima assoluta di 'Lizinka' di Zajc, che cantò in croato. Qui conobbe quella che sarebbe diventata, tre anni dopo a Vienna, la sua moglie, la baronessa Fanny Scotti, ottima

pianista. Dall'unione, nacque la figlia Margot, anch'ella cantante. Seguire la sua carriera, da qui in avanti, richiederebbe uno spazio di cui purtroppo non dispongo. Vi basti sapere che si esibì nei maggiori teatri del mondo, interpretando i ruoli più disparati, grazie alla sua grande versatilità e alla facilità che aveva nell'affrontare nuove partiture. Tra tutti i suoi successi, mi piace ricordare quello ottenuto il 26 dicembre 1887 al teatro Regio di Torino nel ruolo di Otello, che replicò per ben ventiquattro volte, alternandole con dodici Aide. In seguito fu Otello di riferimento per tutto il mondo. La sua consacrazione definitiva avvenne il 15 gennaio 1891 alla Scala di Milano nel 'Simon Boccanegra'.

In seguito, fu interprete della nuovissima opera di Mascagni 'Guglielmo Ratcliff' sempre alla Scala sotto la direzione dello stesso Mascagni. Tra il pubblico, alla prima erano presenti tra gli altri Giacosa e Puccini. La critica lo elogiò, senza riserve, per avere condotto a termine, senza sbavature, una parte di estrema difficoltà. Il continuo cimentarsi in parti diverse e impegnative, gli causarono un malore nel 1896, che lo obbligò a sottoporsi a diverse operazioni. Riprese quindi l'attività, ma dopo poco fu costretto a ritirarsi. Si dedicò all'insegnamento, fino alla morte, avvenuta a Nizza Monferrato il 3 aprile 1924. Purtroppo oggi nessuno si ricorda di lui, anche se alla fine del secolo XIX la sua fama era quasi pari a quella di Tamagno.

(fonte: Treccani)

La rivolta carceraria del '74. Perché quella strage?

di Romano Bocchio

Fu senza alcun dubbio uno dei momenti più drammatici nella storia di questa città. Era una quieta giornata di maggio del '74 e i tabelloni pubblicitari apposti dal Comune in corrispondenza di piazze e slarghi cittadini erano tappezzati da manifesti inerenti al referendum sul divorzio, calendarizzato per domenica 12 maggio. In città questo evento era stato ultimamente oggetto di accaniti scambi di opinione tra i cittadini. Chi era favorevole e chi era contrario: ciascuno diceva la sua. A interrompere bruscamente le loro discussioni fu la sorprendente notizia di una rivolta nel carcere cittadino. Erano da pochi minuti trascorse le dieci di giovedì 9 maggio. Superato l'iniziale stupore subentrò la curiosità di avere notizie più circostanziate, che in verità non tardarono a giungere: si trattava di un tentativo di evasione messo in atto da alcuni detenuti: Cesare Concu, Domenico Di Bona, Evarado Levvero i quali, armi alla mano, si erano asserragliati nella infermeria del carcere con tredici ostaggi. Si seppe anche che era già iniziata una trattativa tra i rivoltosi e alcuni noti personaggi della città: il sindaco, personalità della politica locale, funzionari dell'Arma dei Carabinieri, magistrati, giornalisti, nonché il religioso Maurilio Guasco si erano prodigati per convincerli a desistere dal folle piano che avevano ideato. Le loro richieste erano: un'auto veloce e la garanzia di non essere inseguiti durante la fuga. O, in alternativa, la disponibilità di un pulmino per fuggire



Viene soccorso il brigadiere Barbato



Il professor Ferraris viene accompagnato al pronto soccorso dell'Ospedale Civile



I funerali delle vittime

con tutti gli ostaggi. Proposte ovviamente inaccettabili. Allungandosi i tempi della trattativa, la situazione sembrò farsi stagnante. Tutti però avvertivano la sensazione che il dramma si stesse lentamente ma inesorabilmente consumando. Infatti nel pomeriggio giunse la notizia che nessuno avrebbe voluto sentire ma che tutti temevano: era stato ucciso il primo ostaggio. Si trattava di Roberto Gandolfi, medico del carcere. Poco dopo fu la volta di Pierluigi Campi, da tempo inse-

gnante presso la scuola professionale della strut-

Quindici persone in balia di tre detenuti ad Alessandria
Sanguinosa rivolta in carcere
ostaggio ucciso, quattro feriti
Minacciano di uccidere un ostaggio ogni mezz'ora

tura carceraria. Due omicidi che furono il primo atto della tragedia verso la quale si stava precipitando. La sera del giovedì e la notte parvero un interminabile incubo. Tutti all'erta in attesa di qualcosa che stava per accadere. Vivo nella nostra mente è sempre stata questa domanda: oltre alla attanagliante sensazione di terrore, cosa provarono gli ostaggi durante quelle angoscianti ore di attesa, sotto la costante minaccia delle armi? Fuori dal carcere intanto le autorità esaminano la situazione al fine di trovare una soluzione. Marcello Parola, allora Procuratore della Repubblica, suggerì la tattica del 'temporeggiare': i rivoltosi, secondo lui, avrebbero ceduto per sfinimento. Di parere opposto fu il Generale Della Chiesa, deciso interventista, al quale era stato affidato il coordinamento delle operazioni, unitamente al Procuratore Generale Carlo Reviglio Della Veneria. Nel frattempo erano stati posizionati in punti strategici numerosi tiratori scelti e nella giornata di venerdì si decise di passare alla fase operativa. Alle ore 17 venne così dato l'ordine di lanciare bombe lacrimogene nella infermeria per snidarli. Fu una vera e propria azione di guerra. Risultato dell'operazione: il Di Bona, vistosi perduto, sparò a sangue freddo ai tre ostaggi (i due agenti di custodia Gennaro Camtiello e Sebastiano Gaeta e l'assistente sociale Graziella Giarola Vassallo) poi rivolse la pistola verso sé stesso e fece fuoco. Contemporaneamente Cesare Concu, uscito dalla stanza inondata di gas lacrimogeno, divenne facile bersaglio dei cecchini che lo crivellarono di proiettili. Ne seguì un confuso andirivieni di ambulanze tra il carcere e l'Ospedale Civile. Il Pronto Soccorso, che a quel tempo aveva accesso da via Venezia, fu letteralmente invaso da barelle con lenzuola insanguinate e corpi agonizzanti, o ormai privi di vita. Sono passati quasi quarantadue anni da quel drammatico evento e da allora molti si sono chiesti: perché quella strage? Non fu proprio possibile evitare di spargere tanto sangue? Al riguardo fu anche aperta una inchiesta, sulla base della dettagliata testimonianza resa presso l'Autorità Giudiziaria di Genova da don Maurilio Guasco. Ma quell'atto, a suo dire, fu fatto stralciare dall'allora Procuratore della Repubblica dottor Coco con la seguente motivazione: 'Nonostante la testimonianza sia molto ben circostanziata, è chiaramente inficiata da animosità verso le forze dell'ordine'. Così il caso fu chiuso e un supplemento di indagine, per chiarire quei fatti, non ci fu mai.

Alessandria: conclusa nel sangue la rivolta in carcere

SEI MORTI, QUINDICI FERITI

La tragedia scoppiò improvvisamente. Alle 17 gli agenti lanciarono una granata lacrimogena ai banditi che scaricarono le pistole sui sedici ostaggi e uccisero due guardie carcerarie - i carabinieri irruppero nel corridoio dell'infermeria, innescando fuoco. Cadde Domenico Di Bona, un rivoltoso - Concu trascina l'assistente sociale nella toilette e l'uccide - Poi è ferito da una scarica di mitra: morirà alle 22 - Crolla ferito anche il terzo capofila - All'alba, dopo le allucinanti ore di giovedì durante le quali era stato ucciso il dottor Gandolfi, gli ostaggi impallidiscono: "Accusateci di omicidio tutti" - Il pulmino chiesto dai malviventi era pronto; fotografi e cineoperatori circondavano l'uscita di ostaggi e detenuti - Invece la operazione strage - Nella piazza davanti al carcere, molta folla, c'è gente colpita; alcuni rimangono costretti, altri si picchiano; le ambulanze iniziano un angoscioso carosello verso l'ospedale

Rispecchiamo le tue esigenze

Sede	Indirizzo	Telefono	E-mail
Alessandria (C.A.A.F.)	Via Trotti 122	0131/43151	fisc@confagricolturalessandria.it
Alessandria (ENAP)	Via Trotti 120	0131/263845	enap@confagricolturalessandria.it
Acqui Terme	Via Monteverde 34	0144/322243	acqui@confagricolturalessandria.it
Casale M.to	C.so Indipendenza 630	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

Quando il riciclaggio diventa un lavoro

di Enzo Nani

Le aziende specializzate nella ricerca, che operano nel settore del riciclaggio e della raccolta differenziata, sono tutte concordi nell'affermare che la Green Economy, con la sua politica, oltre a contribuire a curare un paziente gravemente malato come la terra, concorre alla creazione di nuovi posti di lavoro. Come? Anziché buttare quello che ormai ha esaurito la sua funzione, perché non trovare il modo di riutilizzarlo facendone altri materiali o altri oggetti! Per questo, con un po' di buona volontà e di iniziativa occorrerà creare una stazione ecologica, area attrezzata, dove i rifiuti urbani e commerciali possano essere conferiti per il recupero. La sua gestione sarà affidata al comune di appartenenza dell'area scelta, oppure a società pubbliche o a aziende private. Sia chiaro che stiamo parlando di rifiuti, che se da un lato possono essere fonte di utile, dall'altro, se trattati in modo inadeguato sono in grado di causare danni irreversibili alle persone e all'ambiente, per cui dette aree, andranno allestite, nel rispetto di requisiti imprescindibili. Dovranno essere rispettate caratteristiche urbanistiche, ambientali ed igieniche in modo tale da assicurare la sicurezza dei lavoratori e degli abitanti della zona dove sorgeranno. I materiali raccolti, una volta separati andranno conferiti nei Consorzi Nazionali di Filiera. Quando avremo aperto la nostra azienda, dovremo essere certi che funzioni e perché ciò avvenga, quale miglior modo, se non quello di fidelizzare la clientela. Come si fa? Fornendo servizi aggiuntivi, come ad esempio raccogliendo il materiale da riciclo presso le aziende stesse e trasportandolo alla stazione ecologica e tenendo i registri di carico e scarico, cosa che per le piccole può risultare problematica. Come si evince dalla portata di questo progetto, per la sua realizzazione, sono interessati sia ambienti pubblici che privati con un considerevole spostamento di capitali, per cui la cosa, a mio avviso più difficile, potrebbe risultare quella di mantenere il tutto su binari di

assoluta trasparenza e legalità. Ci sono comunque altri modi meno impegnativi per riciclare, rendendo il mondo più pulito e perché no, guadagnando anche qualche cosa, che non guasta. Ve ne voglio elencare qualcuno tra i più diffusi: imprese di pulizie che utilizzino solo prodotti naturali, quindi non inquinanti e utili contro allergie e intolleranze; negozi artistici che usino materiali di recupero per dare vita alle loro opere; saloni di bellezza e cosmesi naturale con trattamenti esclusivamente naturali e biologici; un po' più impegnativo il riciclo di lampade a risparmio energetico e neon; l'Eco tour operator per organizzare vacanze ecologiche con programmi di viaggio naturalistici; per i più giovani e non solo la possibilità di diventare *Urban Bike Messengers*, gruppi di 'pony express' che effettuano consegna in bicicletta, mantenendosi così anche in forma fisica; sempre nel campo dei trasporti, un'iniziativa decisamente verde è quella del 'car sharing' servizio che si può accostare a quello pubblico mettendo a disposizione automobili, rigorosamente a metano, a chi non ce l'ha o ha bisogno di un mezzo extra; consulente per chi vuole aumentare l'efficienza energetica della propria

casa evitando sprechi e cosa altrettanto importante, se non di più, eliminando ogni fonte di inquinamento. Al termine di questo breve excursus, mi viene da fare un riflessione, solo mia, condivisibile o meno: se la crisi economica, che ormai da anni, ci accompagna, non si fosse presentata; se i posti di lavoro non fossero drasticamente diminuiti; se il denaro nelle nostre tasche non fosse venuto a mancare; a qualcuno sarebbe venuto in mente di inventarsi questi lavori per salvare il pianeta dall'inquinamento o avremmo continuato come se niente fosse, lasciando che *una tantum* le massime potenze mondiali si riunissero per fissare date e parametri, che, forse mai, sarebbero stati rispettati?

assoluta trasparenza e legalità. Ci sono comunque altri modi meno impegnativi per riciclare, rendendo il mondo più pulito e perché no, guadagnando anche qualche cosa, che non guasta. Ve ne voglio elencare qualcuno tra i più diffusi: imprese di pulizie che utilizzino solo prodotti naturali, quindi non inquinanti e utili contro allergie e intolleranze; negozi artistici che usino materiali di recupero per dare vita alle loro opere; saloni di bellezza e cosmesi naturale con trattamenti esclusivamente naturali e biologici; un po' più impegnativo il riciclo di lampade a risparmio energetico e neon; l'Eco tour operator per organizzare vacanze ecologiche con programmi di viaggio naturalistici; per i più giovani e non solo la possibilità di diventare *Urban Bike Messengers*, gruppi di 'pony express' che effettuano consegna in bicicletta, mantenendosi così anche in forma fisica; sempre nel campo dei trasporti, un'iniziativa decisamente verde è quella del 'car sharing' servizio che si può accostare a quello pubblico mettendo a disposizione automobili, rigorosamente a metano, a chi non ce l'ha o ha bisogno di un mezzo extra; consulente per chi vuole aumentare l'efficienza energetica della propria



Pomo d'oro? No grazie, preferisco il (verde) rame

di Maria Luigia Molla

Se quella *gran gnocca* di Venere fosse stata un po' più attenta, non avrebbe mai accettato il dono di Apollo. Era chiaro che quel pomo tutto dorato non era commestibile, meno male che non lo mangiò. Per forza che la lucidissima mela di Biancaneve era avvelenata, e non poteva che essere disonesto quel serpente che tentò Eva con un frutto così superficialmente impeccabile. Quanti di voi ricordano quei sani 'tocchi' sulle pesche di vigna? Non sono spariti per evoluzione della pianta, ma per involuzione di genuinità. Com'è che un tempo si digerivano anche i sassi e ora basta un'insalata per scatenare una gastrite? Anticrittogamici e antiparassitari la fanno da padroni da decenni e le conseguenti intolleranze alimentari sono in

continuo aumento. Fortunatamente c'è chi ha capito che la salute è il primo bene e ha cominciato o continuato a proporre merce sana, priva di veleni, preferendo la naturalezza alla perfezione. Così ora anche alcune grandi catene alimentari propongono prodotti biologici e a filiera corta, ossia generi di consumo senza trattamenti chimici e a chilometri zero. Qualcuno potrebbe aver da ridire sui costi più elevati, ma finché non torneremo a una naturale scelta collettiva, è normale che il mercato sia in mano a imprese con più tecnologia e meno etica, dati i costi abbattuti per produzioni in serie e in

serra. Il 'progetto km zero' fa parte del Protocollo di Kyoto (ratificato dall'Italia ormai nel 2002), eppure ci ostiniamo nel comprare fragole a dicembre o cardi ad agosto, per poi lamentarci che profumi e gusti non sono più quelli di una volta. Germania, Inghilterra, Stati Uniti e altri hanno incentivato un consumo sano e stagionale, promuovendolo nelle mense scolastiche e negli ospedali, proprio a favore della salute collettiva. Il Veneto è dal 2008 che ha legiferato a favore di questa scelta, ma Santa Polenta del Mais senza OGM, quand'è che impareranno anche tutte le altre regioni?



di Romano Bocchio

L'inverno sta facendo i bagagli...

Da qualche tempo corre voce che il 'Generale Inverno' sia stato retrocesso al grado di Caporale. Causa di questo grave e inaspettato declassamento sembra essere l'ormai conclamato riscaldamento del nostro pianeta. Più precisamente si parla di 'surriscaldamento globale'. Così, con una vena di nostalgia, riponiamo nel cassetto dei ricordi le immagini delle abbondanti nevicate di un passato ormai lontano. Oggi, guardandoci intorno, ci rendiamo subito conto che tutta la vegetazione, risvegliatasi anticipatamente da una quieta dormienza invernale, sembra manifestare la ferma volontà di annunciare l'arrivo della primavera e ci invia un messaggio. Ci ricorda la necessità di attivare i trattamenti necessari per la sua protezione dai tanti agenti patogeni (acari, afidi e altri parassiti) che sopravvivono, ed anzi si moltiplicano, per la mitezza del clima, e la potatura. Per quest'ultima l'epoca migliore, in linea di massima, è quella di un paio di settimane precedenti la ripresa vegetativa (cioè tra fine gennaio a inizio marzo). Periodo che comunque deve sempre tenere conto della situazione climatica della

zona e delle condizioni atmosferiche. In effetti, mentre in zone a clima temperato la potatura può essere effettuata anche in tardo autunno, è assolutamente sconsigliabile effettuarla nei periodi di eventuale freddo intenso. Ovviamente i tempi e le modalità dipendono anche dal tipo di pianta. Per ragioni pratiche, o di sicurezza, vengono altresì effettuati tagli occasionali: si tratta di potature di contenimento, miranti ad evitare che i rami possano arrivare troppo vicini ad abitazioni o strade o linee ferroviarie, ovvero a cavi elettrici. In ogni caso la potatura, oltre che salvaguardare la buona salute della vegetazione, aiuta a valorizzare il paesaggio ed a fornirgli sempre un tocco di bellezza in più. Prendiamoci cura di alberi e fiori e presto i rami spogli degli alberi avranno una nuova veste, sulle dorsali dei fossati occhieggeranno cespugli di viole, mentre sui versanti collinari si affacciano rigogliose primule.



Gli esperti rispondono

Dott.ssa Susanna Balossino - Psicologo clinico e psicogeriatra

La rabbia e la sua gestione. Come capire quando si ha un problema nel gestirla?

La rabbia, come la gioia e il dolore, è un'emozione primitiva, osservabile precocemente in bambini molto piccoli nonché in specie animali diverse dall'uomo. Rappresenta la tipica reazione alla frustrazione e alla costrizione, sia fisica che psicologica: ci si arrabbia quando qualcosa o qualcuno si oppone al soddisfacimento di un nostro bisogno o ci ostacola nel raggiungimento di un obiettivo. Sebbene sovente venga utilizzata come sinonimo di aggressività e violenza, assumendo così connotazione negativa, una certa quantità di rabbia è necessaria per la nostra sopravvivenza in quanto ci permette di difenderci nel momento in cui siamo attaccati o percepiamo una minaccia reale, verso noi stessi o verso chi per noi è importante; si trasforma in elemento distruttivo quando sfugge al controllo, causando problemi sul lavoro, nei rapporti interpersonali, nella vita sociale in genere. Ciò è frequente in soggetti che presentano una

dis-regolazione emotiva, ovvero l'assenza di un controllo emotivo adeguato e la difficoltà a modulare i propri stati emotivi organizzando risposte comportamentali adeguate ad uno specifico contesto; ne conseguono due opposte reazioni: un ritorcersi della carica emotiva, derivante dall'inibizione e dall'evitamento di situazioni conflittuali, contro se stessi (*implosione*) o la scarica diretta contro gli altri (*esplosione*). Si può parlare di rabbia disfunzionale o patologica quando: è troppo intensa rispetto al fattore scatenante; è accompagnata da pensieri ed emozioni negativi, sensi di colpa e rimuginazioni; produce comportamenti aggressivi e pericolosi verso sé, gli altri e gli oggetti; fa allontanare le persone che ci circondano. Gestire la rabbia non significa inibirla ma imparare a modularla correttamente. Utili a tale scopo si sono rivelati alcuni tipi di interventi psicologici fra cui la psicoterapia individuale ad orientamento cognitivo-comportamentale, i gruppi psicoeducativi per la regolazione emotiva ed i training di gruppo sull'assertività.

Dott.ssa Silvia Scarrone

Il lupus eritematoso sistemico (LES)

Il Lupus Eritematoso sistemico è una malattia cronica, pur con periodi di remissione, di tipo autoimmune, in cui la reazione anticorpale è diretta contro il nucleo delle cellule. Il LES può colpire ogni organo, ma più frequentemente ha come bersaglio pelle, sangue, reni, articolazioni, sistema nervoso. 'Lupus' è una parola latina che significa 'lupo' e si riferisce al tipico sfogo sul viso a forma di farfalla, che è simile ai segni bianchi sulla faccia del lupo. 'Eritematoso' in greco significa 'rosso' e si riferisce al rossore del rush cutaneo. Sembra essere più frequente negli afroamericani, ispanici e nativi americani, ma è stimata globalmente in circa 1/1000, con un rapporto femmina/maschio di 10:1. La malattia di solito colpisce tra i 15 e i 45 anni d'età, ma può comparire anche durante l'infanzia. I sintomi sono molto vari: comprendono rush cutaneo, perdita di capelli, fotosensibilità, artralgie e artrite, anemia, affaticamento.

Nella sua forma più grave, può causare nefrite, disturbi neurologici, anemia. La terapia ha tre obiettivi principali: gestire i periodi acuti, minimizzare il rischio di riacutizzazione e controllare i sintomi. I farmaci antinfiammatori vengono utilizzati nel caso di malattia lieve; i corticosteroidi e le terapie immunosoppressive sono generalmente utilizzate nei casi nei quali vengono coinvolti gli organi principali; la terapia con anticorpi monoclonali viene impiegata nei pazienti con malattia grave, che non rispondono ai trattamenti convenzionali. Nonostante i sintomi e i possibili effetti collaterali della terapia, i pazienti affetti dal lupus possono avere un'ottima qualità di vita. Occorre imparare a riconoscere i segnali premonitori e consultare regolarmente il medico per prevenire o minimizzare le acuzie, limitare l'esposizione al sole e pianificare momenti di riposo e di tranquillità. Controllare regolarmente occhi e denti e pur faticando cercare di mantenere le articolazioni in movimento.

Successo per la Festa di Natale con musiche e letture di testi scritti dal laboratorio di scrittura creativa



**Sibilla Aleramo
Una lettura plurima**

All'interno del ciclo di incontri: Donne illustri alessandrine, lo scorso 27 gennaio nel Salone Belle Époque dell'Hotel Alli Due Buoi Rossi, si è tenuta una conferenza dal titolo: Itinerari: Sibilla Aleramo una lettera plurima. Hanno introdotto l'incontro la dottoressa Rossana Boldi Presidente del Soroptimist Club di Alessandria, Vittorio Villa Presidente dell'Unitre e il professor Gian Luigi Ferraris. Relatrici sono state la professoressa Sylvia Martinotti e Clotilde Bruno.



Bilancio consuntivo Unitre

Nella riunione tenutasi giovedì 26/11/2015 il "Consiglio Direttivo" ha approvato all'unanimità il bilancio consuntivo dell'UNITRE – sede di Alessandria relativo all'esercizio 1/10/2014-30/9/2015 in precedenza verificato dal "Collegio dei Revisori".

L'esercizio, a cui il rendiconto si riferisce e che chiude con un avanzo di €. 75,21 nonostante le difficoltà che l'hanno caratterizzato per effetto del mancato contributo della Regione Piemonte (l'importo in consuntivo è relativo al saldo dell'anno 2012/2013) e del lieve calo del numero degli iscritti. Quanto in precedenza indicato non ha impedito il normale svolgimento del programma proposto anche se ha obbligato a rimandare ai prossimi esercizi l'effettuazione degli opportuni accantonamenti, necessari per sostenere il continuo aggiornamento delle attrezzature didattiche.

Riportiamo qui di seguito le voci salienti del rendiconto approvato.

COSTI (USCITE)

Spese per attività didattica	€ 66.308,19
Pubblicazione del giornale "Unitre Alessandria"	€ 4.338,98
Spese generali	€ 11.715,18
Assicurazioni per R.C. ed Infortuni	€ 1.476,00
Stipendi ed oneri accessori	€ 11.750,28
Consulenze	€ 1.329,82
Imposte e Tasse	€ 1.787,60
Costi di manutenzione ed utenze varie	€ 9.075,41
Rimanenze iniziali di gadget	€ 1.642,53

TOTALE COSTI	€ 109.423,99
AVANZO D'ESERCIZIO	€ 75,21
TOTALE A PAREGGIO	€ 109.499,20

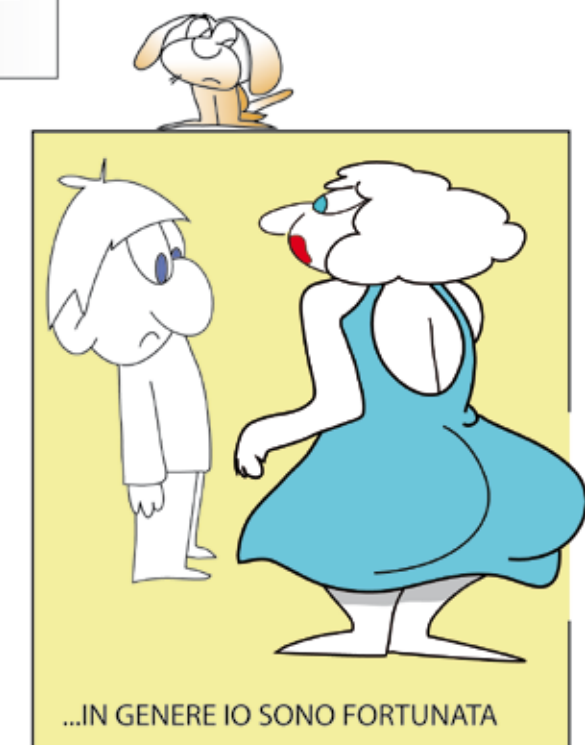
RICAVI (ENTRATE)

Quote associative	€ 49.500,00
Quote di iscrizione a laboratori	€ 52.460,00
Contributo Regione Piemonte	€ 2.550,00
Erogazioni di Enti Locali pubblici e privati	€ 1.075,00
Interessi attivi	€ 122,86
Rimanenze finali di gadget	€ 3.022,93
Entrate per 5 per mille	€ 768,41

TOTALE RICAVI	€ 109.499,20
----------------------	---------------------

Nel corso della riunione è stato inoltre approvato il Preventivo dell'esercizio 2013/2014 con il sostanziale pareggio dei conti. Nel corso della stessa riunione è stato inoltre approvato il Preventivo dell'esercizio 2015/2016 con il sostanziale pareggio dei conti. La dinamica sempre crescente dei costi, correlata alla sempre minore disponibilità degli Enti locali a fornirci un adeguato appoggio finanziario, ci obbligherà, anche in presenza del ritorno ai contributi dalla Regione Piemonte, a continuare in una gestione improntata sulla massima sobrietà con un taglio deciso di tutte quelle spese non strettamente legate alle attività didattiche che pertanto continueranno ad avere priorità assoluta nel programma investimenti. Il Consiglio Direttivo auspica infine che le linee guida sopra descritte relative alla gestione futura possa essere condivisa da tutti gli Associati, ricordando che l'indipendenza economica, ottenuta attraverso il pareggio dei bilanci, è garanzia assoluta di continuità e di libertà culturale.

ANNO 16 DEL SECONDO MILLENIO



CONVENZIONI

BANCA CARIGE ITALIA

**CONTO CORRENTE GRATUITO PER I PRIMI 12 MESI
CON RIMBORSO DELLA QUOTA ASSOCIATIVA DI 10 EURO**

Operatività compresa:

- operazioni illimitate canale internet/bancomat
- 9 operazioni a trimestre allo sportello
- servizi online e documenti in linea
- addebito principali utenze domestiche
- carta Bancomat Vpay
- spese di liquidazione
- spese invio contabili ed estratto conto con adesione a documenti in linea

Dopo i primi 12 mesi il canone sarà di 3 euro mensili (2 euro con accredito stipendio/pensione).

OTTICA TECHNE' - via Mazzini 37 Alessandria

SPECIALE SCONTO DEL 25% FISSO PER IL 2016

per tutti i Soci Unitre e i loro familiari su tutti gli articoli di OTTICA, OCULISTICA, CONTATTOLOGIA, IPOVISIONE E GEODESIA.

Sono esclusi gli articoli già in promozione.

LE GITE E I VIAGGI

LE NOSTRE GITE

mercoledì 16 marzo

GENOVA CIMITERO DI STAGLIENO

mercoledì 8 giugno

MONZA

I NOSTRI VIAGGI

18 - 22 aprile 2016

**MATERA, LA CITTA' DEI SASSI E
GRAND TOUR DELLA BASILICATA**

15 - 20 maggio 2016

**TOUR DEL BALTICO DA VARSAVIA A
DANZICA**

*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*

Associazione culturale e ASD

artes



Scuola di danza, musica e teatro

**Una Scuola di vita
per diventare grandi:**

ARTES, Scuola di Danza, Musica e Teatro diretta da **Patrizia Campassi**, diplomata e docente del Teatro alla Scala di Milano, è un punto di riferimento culturale ed artistico per la provincia di Alessandria.

Lo studio e l'approfondimento delle tre diverse discipline contribuisce alla formazione di individui e potenziali artisti attraverso corsi di:

- danza classica, moderna, contemporanea, hip hop
- corsi di teatro e teatro in lingua
- propedeutica musicale e coreutica per bambini dai 4 anni
- pilates e tecnica posturale, mindfulness e yoga olistico
- sezione musicale: strumenti e canto moderno

La nostra Scuola è dotata di tre ampie sale per la danza e quattro aule ad uso della sezione musicale

Artes • Associazione Culturale e ASD • "Palazzo Conzani"
Via Urbano Rattazzi, 47 • 15121 Alessandria
Tel e fax 0131/262142 - 348/1332271 - www.ar-tes.it - alessandriartes@gmail.com





**Enaip
PIEMONTE**

**sede di Alessandria
piazza S. Maria di Castello 9**

*possibilità di parcheggio gratuito
nel cortile privato della struttura*