

intre!

ALESSANDRIA

anno 2 - numero 2
settembre/ottobre 2010

prezzo € 0,50
(gratuito per i Soci)



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

**Cos'è la "filiera
corta"?**

**Invecchiamento,
personalità, salute**

**Dalla Fondazione CRA:
investire in fondi**

**Alessandria
e il verde cittadino**

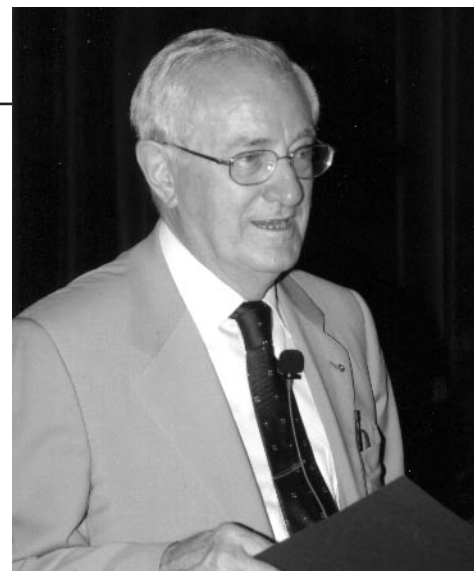
**Il Risorgimento
alessandrino**

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in A.P.D. L. 353/2003
(conv. in l. 27/02/2001 n. 16)
art. 1 comma 2 DCB
Alessandria - Anno 2
numero 2
settembre/ottobre 2010



Cari Socie e cari Soci, siamo a ottobre, ed ecco che l'Unitre riapre i battenti, con qualche problema, molte novità, - tra le quali il gradissimo augurio del Presidente della Repubblica che 'esprime ai docenti e ai frequentatori dei numerosi corsi in programma, il suo vivo apprezzamento per l'impegnativa attività didattica' - l'entusiasmo e la voglia di fare che ci contraddistingue da sempre. Un problema, ormai lo saprete, riguarda la chiusura del teatro di Alessandria, sede delle nostre conferenze a causa di polveri 'sospette'. Questo numero del giornale vi arriverà a prolusione avvenuta, ma troverete indicazioni di dove - nel caso la struttura fosse a tutt'oggi inaccessibile - si svolgeranno gli incontri. Le prima novità invece

l'avrete già notata. Quest'anno le foto di copertina saranno dedicate a voi, che con la vostra presenza e partecipazione siete la testimonianza più autentica di quello che si può fare insieme. Prima testimonial Elda Yuricich che ha gentilmente accettato di posare per Daniele Robotti, per altro nostro docente. Ci sono poi le iniziative extra Unitre nelle quali alcune Socie hanno spiccato e di cui vi daremo tutte le informazioni. E ancora la Festa delle Matricole, occasione per accogliere e dare un caloroso e sincero benvenuto ai Soci, nuovi Laboratori, nuovi articoli tra cui due dedicati alla psicologia e alla medicina a cura della dottoressa Balossino e della dottoressa Scarrone, ed un terzo reso possibile dalla collaborazione della pro-



fessoressa Bolloli Presidente del Comitato Alessandria-Asti dell'Istituto per la Storia del Risorgimento Italiano. A me e alla Redazione non resta che augurare Buona lettura.

Il vostro presidente
Francesco Allocco



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

SOMMARIO

- 2 Notizie dall'associazione *di Francesco Allocco*
- 3 Dalla Fondazione CRA: investire in fondi
- 4 Ladri in Unitre *di Orazio Messina*
- 5 Garibaldi ai Saracchi *di Orazio Messina*
- 6 Vochieri e Rattazzi, il commento della prof.ssa Carla Bolloli
Per non dimenticare: l'importanza della storia *di Lidia Gentili*
- 7 La voce dei Sindacati provinciali
- 8 Teresa Grillo Michel *di Gianna Quattrocchio*
Essere religiose oggi: clausura *di Italia Granato Robotti*
- 9 La quercia segata *di Giancarlo Borelli*
Intervista al dott. Robutti *di Italia Granato Robotti*
- 10 Laboratori: Passeggiando nella natura *di Renzo Garbieri*
- 11 Conoscere il nostro territorio *di Lelio Fornara*
Alimentazione: "filiera corta" e "farmer's market" *di Lelio Fornara*
- 12 La mia storia *di Gianna Garrone*
OGM *di Gianna Quattrocchio*
- 13 Velone *di Lidia Gentili, Marta Buttini, Maria Pia Molinari*
- 14 Invecchiamento e personalità: l'opinione della dott.ssa Balossino
Prevenire il diabete: l'opinione della dott.ssa Scarrone
- 15 Napoleone e il Duomo di Alessandria *di Roberto Livraghi*
Napoleone ad Alessandria *di Orazio Messina*
- 16 Uninforma

Unitre! ALESSANDRIA

Direttore: Mariangela Ciceri

Redazione:

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

Progetto grafico e impaginazione:

Mariateresa Allocco

Stampa: Keller Grafiche srl
Via Einaudi, 43- Alessandria

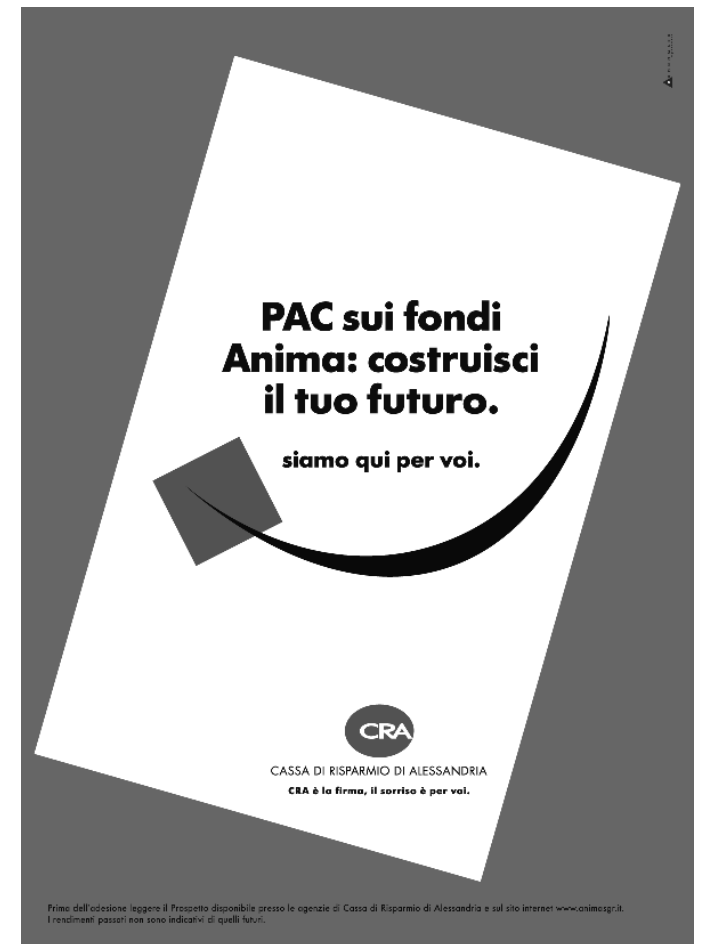
Investire in fondi

La gestione e la tutela del risparmio rappresentano un aspetto fondamentale nell'ambito delle scelte di ciascuno di noi. Conservare e, possibilmente, incrementare il proprio patrimonio significa guardare al nostro futuro ed a quello dei nostri cari con tranquillità e coerenza. Gli ultimi anni hanno portato ad una sempre maggior incertezza riguardo alle prospettive degli investimenti. Oltre ad eventi assolutamente imprevedibili, i nuovi scenari internazionali e soprattutto la crisi economica hanno comportato un'ulteriore sensibilizzazione dei mercati ai rischi che, inevitabilmente, accompagnano qualsiasi tipo di investimento. Appare, pertanto, importante fare riferimento a strumenti e soluzioni che permettano di beneficiare delle opportunità di mercati sempre più globali e complessi, mitigando nel contempo i rischi correlati.

In questo discorso rientrano certamente i Fondi Comuni di investimento. I Fondi Comuni sono "investimenti collettivi" nei quali confluiscono i capitali di una moltitudine di investitori. Il patrimonio del Fondo, costituito dai capitali dei sottoscrittori, viene ripartito in quote: ogni risparmiatore detiene un certo numero di quote, in proporzione al capitale versato. E' possibile scegliere tra diverse modalità di sottoscrizione: il versamento in un'unica soluzione per chi desidera investire tutto e subito, e i piani di accumulo (PAC). Questi ultimi consistono in una modalità di versamento periodico, che permette di accedere al mondo del risparmio gestito impiegando gradualmente i propri risparmi in quote di fondi accedendo a tutti i mercati finanziari del mondo. In base alle proprie esigenze, considerando l'orizzonte temporale di investimento e il profilo di rischio, si può scegliere tra fondi azionari, obbligazionari, bilanciati o flessibili. Cassa di Risparmio di Alessandria, in collaborazione con Anima - società di

gestione del risparmio del Gruppo Banca Popolare di Milano - propone piani di accumulo personalizzabili, senza commissioni di ingresso o di uscita; all'atto della sottoscrizione è possibile decidere l'ammontare del versamento periodico (minimo 50 euro); stabilire e successivamente modificare le durata del piano (5, 10 o 15 anni); modificare l'entità e la frequenza dei versamenti; sospendere o interrompere i versamenti incassando il capitale accumulato senza spese aggiuntive. Investire in piani di accumulo consente, tra l'altro, di essere costantemente aggiornati sul proprio capitale, grazie alla periodica rendicontazione degli investimenti e alla possibilità di verificare in qualunque momento l'andamento del fondo comune prescelto direttamente sul sito internet www.animasgr.it o sui principali quotidiani. Cassa di Risparmio di Alessandria propone anche i fondi del Sistema Valori Responsabili della Società Etica Sgr. Si tratta di fondi gestiti secondo un approccio etico, o meglio, socialmente responsabile. Etica Sgr seleziona infatti gli strumenti "investibili" anche con l'aiuto di un comitato, secondo criteri legati al rispetto dell'ambiente, delle relazioni sociali, e di coerenza nella governance. Sono prese in considerazione, ad esempio, esclusivamente aziende che agiscono nel totale rispetto dei diritti dei lavoratori, attente all'impatto ambientale della propria produzione e che mantengono una presenza di amministratori indipendenti nel loro Consiglio. Sono esclusi dai Fondi Etici, invece, i titoli emessi da Stati o Società i cui go-

verni applicano la pena di morte o sono coinvolti in violazioni delle libertà politiche e dei diritti civili. Massima attenzione è rivolta alla logica con cui sono riconosciuti i compensi agli Amministratori e viene inoltre svolta un'attività di "azionariato attivo" partecipando alle assemblee dei Soci. Il tutto senza perdere di vista l'obiettivo prioritario di chi investe il proprio patrimonio, e cioè una adeguata redditività. Anche i Fondi Etici offrono il vantaggio di diversificare gli investimenti in base al proprio profilo di rischio od orizzonte temporale e di cogliere l'opportunità di investimento disponendo di un capitale contenuto, anche mediante piccoli versamenti periodici. Prima dell'adesione leggere il prospetto disponibile presso le agenzie della Cassa di Risparmio di Alessandria e sui siti internet www.animasgr.it e www.etica-sgr.it. I rendimenti passati non sono indicativi di quelli futuri. Il presente messaggio ha finalità esclusivamente promozionali.



Nuovi laboratori

Arabo, Decoscrap, Taglio e cucito, Falegnameria, Training autogeno, Storia della Biologia: sviluppi scientifici e teorici e indagini sul vivente, Laboratorio del gusto: come abbinare cibo e vino. Sono questi i nuovi Laboratori che l'Unitre ha attivato e propone per il nuovo Anno Accademico e ai quali è ancora possibile iscriversi, mentre noi della Redazione siamo in attesa di giornalisti in erba desiderosi di cimentarsi nella stesura di articoli giornalistici. Ricordiamo a quanti fossero interessati che il giorno di incontro per la programmazione del giornale è il mercoledì dalle ore 15.00 alle 16.30. Non sono necessarie attitudini particolari se non la voglia di scrivere e di imparare a farlo con lo stile richiesto dalla tipologia della pubblicazione, che in questo numero vanta anche un articolo di cronaca ... un vero scoop.

Si comunica ai nuovi Soci che volessero prendere visione per eventuale iscrizione ai Laboratori ancora disponibili che è possibile assistere (come uditori) a una lezione previo contatto telefonico con la sig. Giuseppina della Segreteria Unitre.

**iscriviti
all'Unitre!!**
**Ti aspettiamo
in segreteria
dalle 9,30 alle 12**

Ladri in Unitre

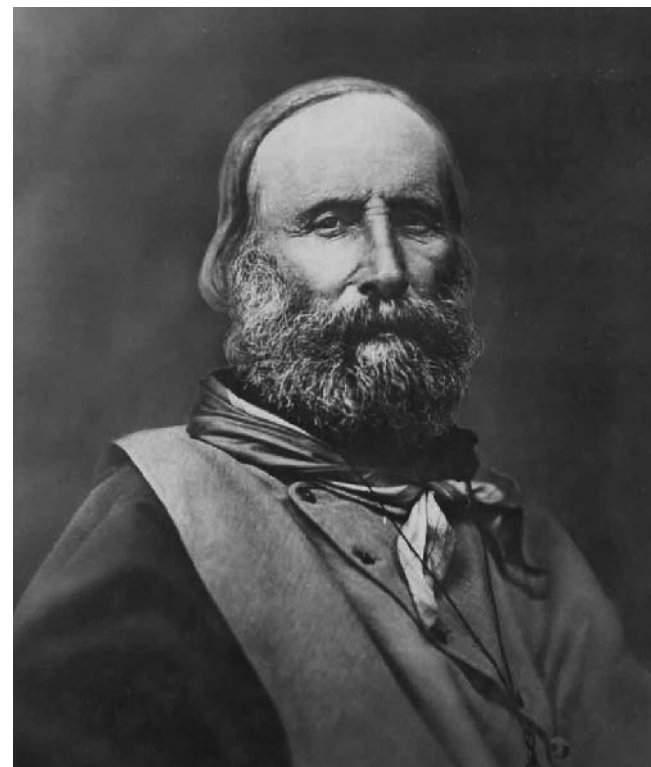
L'estate è la stagione che, oltre ad offrire vacanze di puro riposo, occasioni di svago, favolosi viaggi i cui racconti, arricchiti con sapienti aneddoti, stupiscono gli amici suscitandone l'invidia, incrementa anche l'azione dei cosiddetti ladri di appartamenti. Le cronache ne riferiscono con dovizia di particolari che, se non accomunati con episodi di particolare violenza, ormai lasciano il lettore o lo spettatore, quasi indifferente. Ebbene, il nostro giornale, in esclusiva, offre uno scoop: la nostra sede di via Castellani, è stata oggetto di attenzione dei soliti ignoti! S'immagini lo sconcerto provato dalla persona addetta alla segreteria che, per prima, il 18 agosto scorso, aperta la porta, si è trovata innanzi agli inequivocabili segni di un'avvenuta spiacevole visita notturna: persiane divelte, finestre aperte ed evidenti tracce di tentativi per l'apertura degli armadietti. Una pattuglia della volante, prontamente intervenuta, dopo i primi accertamenti

ha ritenuto utile far intervenire i colleghi della scientifica. Le indagini sono in corso. Senza minimizzare la gravità del fatto, chi scrive cerca di raffigurarsi anche la delusione del malfattore che si sarà compiaciuto e stropicciato le mani davanti alla pomposa scritta Segreteria-Tesoreria bene in mostra sulla porta dell'ufficio. Il termine 'tesoreria' gli avrà fatto balenare davanti agli occhi blocchi di banconote, titoli di stato, oggetti di valore... Mai avrebbe potuto immaginare che quel termine sta lì solo a indicare il luogo ove, chi ricopre la carica di Tesoriere, si occupa scrupolosamente della contabilità dell'associazione. E, anche in biblioteca, solo libri. Delusione su delusione. La cultura non era certo all'apice dei suoi pensieri. Non gli resta che una soddisfazione: l'aver procurato all'Unitre delle spese suppletive per la riparazione dei danni procurati!

Orazio Messina



Garibaldi ai Saracchi



Presso l'Archivio di Stato della nostra città, in un faldone (il 78) della Prefettura, c'è un carteggio con una documentazione relativa al soggiorno, dal 23 ottobre al 1° novembre 1880, di Garibaldi e sua moglie, nella loro casa ai Saracchi, una frazione del comune di San

Martino Alfieri (allora San Martino al Tanaro), confinante con San Damiano D'Asti. Qui il 18 marzo 1846 nacque Francesca Armosino la seconda (terza se si considera il matrimonio, rato e non consumato, con Giuseppina Raimondi) signora Garibaldi. All'epoca Asti, e tutto l'astigiano, fino a dopo il 1935, erano in provincia di Alessandria. La suddetta permanenza, precede il viaggio di Garibaldi a Milano, invitato da quel comune per presenziare all'inaugurazione del monumento ai caduti di Mentana. Tutto il fascicolo è ricco di corrispondenze postali e telegrafiche tra il Ministero degli Interni, la Prefettura di Alessandria, la Sottoprefettura di Asti e altri Organi interessati. Quello che più mi ha colpito sono i rapporti-resoconti quotidiani che il Sotto-

prefetto di Asti Rovelli, invia al prefetto Veglio di Alessandria che pur nel conciso stile burocratico dell'epoca riescono, a mio avviso, a descrivere gli avvenimenti in modo tale che chi legge a distanza di tempo (a me è capitato così) riceve la sensazione di trovarvisi immerso quale invisibile spettatore! Ed è il motivo per cui ho maturato l'idea di riportare per ragioni tecniche in più parti, l'avvenimento accaduto in una località della nostra (a quel tempo) provincia, attenendomi fedelmente ai documenti, ma ricavandone anche una, non so quanto riuscita, libera interpretazione, dando un minimo di voce ai protagonisti, con l'intento di umanizzarli. Lo stesso faldone contiene anche interessantissimi documenti relativi alla grande risonanza e alle reazioni degli Organi ufficiali, delle numerose Organizzazioni, Circoli, Comitati e privati cittadini della nostra città e provincia, alla notizia della morte del Grande Condottiero, avvenuta a Caprera il 2 giugno 1882. Qui di seguito, la prima parte.

Orazio Messina

E' una tranquilla mattina di fine settembre. La leggera brezza marina accarezza i lunghi capelli dell'uomo seduto e muove appena le foglie delle acacie, delle mimose, del pino e di tutta la vegetazione che ha piantato e vista crescere nel suo cortile. La pace regna sull'isola. La sua isola! Persino l'artrite oggi gli concede una benefica tregua; tanto che ha potuto lasciare il lettino mobile donatogli, proprio in quell'anno (1880), dal comune di Milano e sedersi sulla sua sedia-poltroncina di vimini preferita. Al suo fianco, un tavolino colmo di lettere: provengono da ogni parte del mondo e d'Italia. L'uomo le prende e le legge una ad una. A tratti il suo volto si rasserenizza e gli occhi gli s'illuminano.

E' la commozione che, tra gli innumerevoli scritti (ce ne sono di ogni tipo), si rinnova alla lettura di quelli che gli giungono dai suoi uomini e, in particolare, per i più semplici che gli testimoniano tutto il loro affetto e ammirazione. E' stata Francesca, la sua devota compagna e finalmente moglie a posarle sul tavolo, come sempre. Ed ora seduta accanto a lui, con gli occhi socchiusi assapora i pensieri che sgorgano fluidi, dalla sua mente. "A volte penso di vivere in un sogno e mi assale l'ansia di risvegliarmi e ritrovarmi sola nella casa della mia piccola frazione piemontese. E invece no. Sono proprio io, QUI, vicino all'uomo che amo più di ogni cosa: Il grande GARIBALDI, colui che mai

è venuto meno ai suoi saldi ideali di libertà, e che, per essi ha combattuto in ogni parte del mondo. E quanto ha lottato e fatto per l'unità dell'Italia e per Roma capitale! La sua grandezza l'ha dimostrata ancor più nel ritirarsi qui, lontano dai clamori della grande politica e del successo..." 'E' arrivato un invito ufficiale dal Comune di Milano' dice Giuseppe. 'Desiderano la mia presenza per l'inaugurazione del monumento eretto in onore dei caduti di Mentana, quasi quasi...' La voce sicura di Giuseppe, che l'ha sempre così tanto affascinata e coinvolta, la richiama dal suo languido torpore. 'Perché no! Valutiamo bene quest'invito. Anzi, decidi tu cosa fare.' (Continua...)

Vochieri e Rattazzi

‘Vochieri e Rattazzi che insegnamento possono trarre dalle loro vicende umane e politiche i giovani d’oggi?’ Ci ha risposto la prof.ssa Bolloli: ‘La storia non necessariamente deve essere esempio morale, ma espressione di vita: per questo non ho l’abitudine di esprimere giudizi quando parlo degli eventi passati. Voglio dire che mi astengo dal sentenziare che il Risorgimento è stato positivo o negativo e così la Resistenza. Sono stati momenti del nostro passato che abbiamo il dovere di conoscere e di spiegare a figli e nipoti. Ciò che è negativo è non conoscere la nostra storia. Ciò premesso, è evidente che le vicende umane di Cavour, Garibaldi, Rattazzi ed altri hanno poco da insegnare a giovani che vivono in una realtà diversa dalla loro, ma è anche evidente che la vita attuale, in questa dimensione politica,

sociale ed economica non sarebbe mai esistita se non ci fossero stati loro e molti altri ancora. Un adolescente dei primi anni del sec. XIX, usava la parola Patria per indicare la sua terra natia, vale a dire Genova, Milano, Alessandria ma anche Tortona, Novi ecc., un adolescente del sec. XXI quando cita la Patria, cita l’Italia pur senza grande patriottismo. Il passaggio da una totale disunione all’unità attuale come è avvenuto? Per mezzo di quali uomini? Quali furono gli ideali alla base di questa trasformazione? Questo devono sapere i giovani. In questo percorso campeggiano le figure di Cavour, Garibaldi, per noi alessandrini di Vochieri e di Rattazzi. Ai meno giovani, probabilmente la maggioranza dei lettori di questa pubblicazione voglio solo riportare alla memoria una storia studiata, ma negli anni accantonata,



bombardati come sono da notizie di crisi economiche, politiche, sociali

e scandalistiche. Voglio ricordare che anche nel passato succedevano questi fatti ma la loro diffusione era meno aggressiva e globale, sia perché i media non esistevano, sia perché l’educazione era diversa, più riservata e meno becera. Rileggere la storia con l’attenzione ai comportamenti, alla dignità dei personaggi, al coraggio delle loro scelte, all’eroismo delle loro sconfitte sarebbe una grande conquista sul piano dell’apprendimento. Per noi alessandrini sarebbe fondamentale conoscere del Risorgimento la figura di Andrea Vochieri’.

verificare da vicino, idee, sensibilità e atti di quel movimento chiamato ‘Risorgimento Italiano’, del quale nulla si saprebbe senza la molteplicità di documenti e testi che scrittori e storiografi ci hanno lasciato. Legittimo desiderio quello dei popoli, già dalla più antica età, di lasciare ai posteri testimonianze della loro civiltà. I Romani chiamavano ‘Annales’ i diari di guerra su cui storici come Tito Livio annotavano le eroiche gesta di soldati alla conquista di territori per fare grande Roma! La storia come si vede è scienza del tempo e del cambiamento e pone allo storico delicati problemi: uno sforzo totale per coglier l’uomo nella società e nel suo tempo. Scrisse Marc Bloch in ‘Antologia della storia: *‘Il bravo storico somiglia all’orco della fiaba: laddove egli fiuta carne umana, là egli sa che è la sua preda. Lo storico deve avere un buon appetito; egli è un mangiatore di uomini’.*

Lidia Gentili

Per non dimenticare: l'importanza della storia

vita di tutti i giorni, come in quella amministrativa, ad esempio: quando ci troviamo davanti ad uno sportello per delle pratiche, servono documenti con tutti i dati rigorosamente precisi. Perciò è utile usare agende, rubriche, quaderni, ove annotare tutto. Altra cosa è la memoria storica: qui servono testi, documenti, perché la storia è ricerca, è scelta: suo soggetto non è il passato, ma *l’uomo*, o meglio *l’umanità nel tempo*, in un continuo scambio tra passato e presente. Quest’anno ricorre il Centocinquantesimo dell’Unità d’Italia. Torino ne è stato l’epicentro con il primo insediamento del governo unitario, per questo molta gente giunge da tutte le parti del mondo, non tanto per conoscere la cronologia degli avvenimenti, ma per

Ri-chia-mare alla mente le cose dimenticate è un esercizio utile che credo tutti conosciamo. Il nostro cervello, dicono gli scienziati, sa discernere quali dati conservare e quali cestinare; una grande risorsa per noi che ci impedisce di precipitare nel buio dei ricordi veri. Tuttavia fare affidamento alla sola memoria non basta, nella

Con i Sindacati provinciali... per saperne di più



Ticket

Sarà prorogata fino al **31 dicembre 2010** la validità degli attestati di esenzione del ticket sui farmaci, rilasciati annualmente dalle Aziende sanitarie locali. I cittadini in possesso del certificato non dovranno, pertanto, recarsi presso gli sportelli delle Asl per chiederne il rinnovo. L’esenzione dalla compartecipazione alla spesa farmaceutica riguarda gli appartenenti a nuclei familiari con **reddito complessivo, riferito all’anno precedente, inferiore a 36.151,98 euro**, indipendentemente dell’età. Per nucleo familiare deve intendersi quello rilevante a fini fiscali (e non anagrafici), costituito dall’interessato, dal coniuge non legalmente ed effettivamente separato e dagli altri familiari a carico, per i quali cioè all’interessato spettino le detrazioni fiscali in quanto titolari di un reddito non superiore a 2.840,51 euro, al lordo degli oneri deducibili. Sono esenti, inoltre, i cittadini **disoccupati non in attesa di prima occupazione**, compresi negli elenchi dei Centri per l’impiego, **gli iscritti nelle liste di mobilità, i lavoratori in Cassa Integrazione Straordinaria e i loro familiari a carico**. Gli aventi diritto che ancora non siano in possesso dell’esenzione possono ottenerla presentando alla propria Asl di appartenenza un modulo compilato in **autocertificazione**.

Daniele Malucelli



Quali sono i requisiti che danno diritto all'assegno mensile per invalidità civile?

Intanto occorre essere invalidi. Poi bisogna dimostrarlo: non basta in questi casi un’autodichiarazione. La nostra invalidità deve essere accertata da un’apposita commissione medica istituita presso l’Asl. Da quest’anno, 2010, la domanda si presenta in via telematica all’Inps, allo scopo di accelerare i tempi. Se la

percentuale di invalidità riconosciuta è pari o superiore al 74% sorge il diritto all’assegno mensile. Per tutti indiscriminatamente? No. Bisogna che il reddito personale dell’interessato non superi un certo limite (aggiornato anno per anno), e bisogna che l’interessato tra i 18 e i 65 anni sia iscritto al collocamento obbligatorio presso un Centro per l’impiego. Ottenuto l’assegno mensile, l’invalido dovrà ogni anno certificare che sussistono le condizioni del suo diritto (riguardo al reddito e all’occupazione). In questo breve spazio non possiamo entrare in maggiori dettagli, come la complessa materia richiederebbe. Siamo però disponibili a ulteriori chiarimenti in questa sede, mentre il patronato Inca Cgil è a disposizione degli interessati in ogni giorno feriale che Dio manda sulla terra.

Giuseppe Amadio



Badanti (parte prima)

Ogni volta che i legislatori affrontano l’annoso problema degli extracomunitari irregolari, con piglio più o meno decisionista, si trovano a fare i conti con la ‘specificità badanti’. Le badanti, comunitarie o no, regolari o no, sono un bene intoccabile, un servizio di cui ha bisogno soprattutto quella media borghesia solitamente xenofoba, il surrogato di una famiglia sempre più disarticolata al

cui interno gli anziani sono sempre più soli ed indifesi. Le badanti appartengono al complesso mondo degli stranieri in balia di un mercato del lavoro irregolare, quindi indifese e nel contempo padrone della gratitudine dell’assistito, che deve loro quell’affetto che spesso gli lesinano i familiari. Riteniamo utile, a tutela di queste lavoratrici e delle stesse famiglie datrici di lavoro, richiamare le regole basilari che presiedono alla loro assunzione, fermo restando che le informazioni di dettaglio gli interessati potranno trovarle presso i Patronati Sindacali. Le comunicazioni di assunzione, o di variazioni contrattuali, devono essere fatte all’INPS, usando la via telematica o i vecchi sistemi di lettera A/R, ovvero di consegna a mano.

Luigi Ferrando

Teresa Grillo Michel, Suor Maria Antonietta

Una di noi. Un'alessandrina. Nacque qui in città nel 1855 ma dopo le scuole elementari si trasferì prima a Torino con la madre e il fratello e poi a Lodi dove nel 1873 si diplomò presso il collegio delle dame inglesi. Ma è ancora Alessandria che in qualche modo segnò la sua vita, facendole conoscere Giovanni Michel, capitano dei bersaglieri che sposò nel 1887 e seguì in Sicilia e in Campania. Fin qui nulla di eccezionale. Sembrerebbe lo scorrere di una vita tranquilla di una fanciulla della borghesia di quei tempi. E lo fu, almeno fino al 1891, quando la morte del marito segnò una svolta. Tornata nella città natale e sotto l'influsso forse di un cugino sacerdote, Teresa cominciò ad interessarsi ai poveri, ospitandoli prima nel suo palazzo e restaurando successiva-

mente, a proprie spese, un edificio che divenne il 'Il piccolo ricovero della Divina Provvidenza.' Nel 1899 presi i voti, con il nome di Suor Maria Antonietta, istituì 'La congregazione delle Piccole Suore della Divina Provvidenza' che nel 1942 ricevette l'Approvazione Apostolica. Morì il 25 gennaio 1944 all'età di 88 anni. Nel 1998 Papa Giovanni Paolo II la beatificò. Quando Madre Teresa, come la chiamavano tutti, morì, io avevo 14 anni. Sono contenta di essere stata una sua contemporanea e la ricordo come una donna meravigliosa che in un periodo caratterizzato da flussi migratori, miseria e la consapevolezza di poter combattere per una emancipazione femminile, ha scelto soprattutto di dare se stessa a chi ne aveva bisogno.

Gianna Quattrocchio



Essere religiose oggi: clausura



Arrivando sulla collina di Betania, provo subito una sensazione di pace e tranquillità. Il panorama è bellissimo e inaspettato. Nel convento c'è pulizia, ordine e semplicità. Mi fanno accomodare in una stanza con solo poche sedie, una grande apertura chiusa da una grata di ferro nero e una tenda a soffietto. A un certo punto la tenda si apre e appare

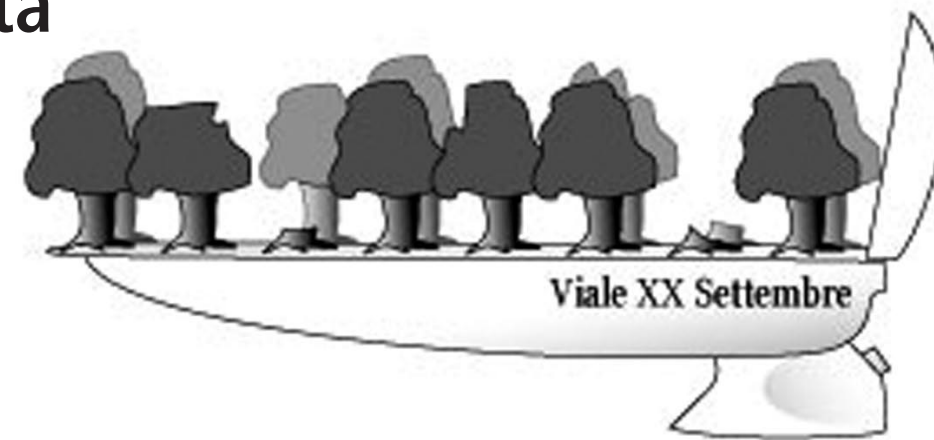
raggiunta assieme al desiderio di ricambiarlo. Egli è venuto sulla terra per salvarci, arrivando al cuore e alle coscienze delle persone, un desiderio che ho provato anch'io: giungere al cuore di tutti attraverso Gesù. Offrendo a Lui la nostra vita, Egli può arrivare a tutti ed essere una vocazione universale. Chiedo se la sua fede nel tempo si sia rafforzata.

'Senz'altro, come per ciascuno la fede è un dono che cresce in relazione alla nostra risposta. Ci sono, giorno per giorno, delle situazioni che la stimolano e la interrogano. Se si risponde con fiducia, se ci si abbandona essa cresce perché sa di poter contare sull'aiuto di Qualcuno che ci ama, che ci segue, che sta con noi e vive per noi.' A questo punto scatta in me una curiosità e le chiedo: 'Cosa direbbe ai giovani di oggi a proposito della fede e di Gesù?' 'Potrei dire che non c'è un amore più grande e che non mi ha mai tradito. Amo molto i miei genitori e mio fratello, come amavo l'insegnamento e i bambini a cui insegnavo però mi mancava sempre qualcosa, che ho trovato in questa vocazione. Questa unione con Gesù mi ha donato un amore che sovrasta ma che mi raggiunge nel quotidiano. Queste grate che potrebbero sembrare una chiusura sono invece un'apertura al mondo perché c'è un'intimità più forte con Colui che amiamo.' Ringrazio e me ne vado con l'anima che sembrava volare.

Italia Granato Robotti

La quercia segata

'Dov'era l'ombra, or se la quercia spande morta, ne più coi fulmini tenzona ...' faceva ombra ad un lampione e di recente - in Viale Medaglie d'Oro - si è scelto di non spostare il lampione. E adesso che si fa? Si abatterà il platano di Napoleone perché a qualcuno disturba il passaggio luce/ombra nell'imboccare il ponte sul Bormida? L'ombra è necessaria, specie in estate, per i pedoni e i ciclisti privi di condizionatore. Dell'albero si dice: purifica e umidifica l'aria, fa da schermo al rumore, abbassa la temperatura, assorbe anidride carbonica, trattiene il piombo degli scarichi d'auto. Il verde urbano è un elemento di grande importanza ai fini del miglioramento della qualità della vita nelle città. Tutto vero, ma il verde non è sempre trattato come si dovrebbe. Due esempi: la piazzetta di via Napoli, 300 mq totali. Panche a bordo strada, spalle al pseudo - prato a vista sul traffico sulle 30 auto parcheggiate intorno. Tre alberi



eliminati per fare posto a due cabine telefoniche, a due raccogli rifiuti e ad una colonnina con rubinetto. Monumento architettonicamente penoso, illuminato con fari tipo fuori strada ed aiuola fatta in casa da dimenticare. Compromesse la socializzazione e la chiacchierata. Collabora il bar di fronte, a forte emissione di decibel serali. Per non parlare dei disabili: le auto in sosta impediscono l'accesso alle carrozzelle. Viale Borsalino, spalto Gamondio, don Orione. Un km di alberi secolari. Dei 380 iniziali ne sono

rimasti 282: 98 alberi abbattuti e mai sostituiti. Che facciamo? Ci piacciono gli alberi? Servono? Li dobbiamo curare? Viale XX settembre (vedere per credere) merita un intervento ricostruttivo? Magari con pista ciclabile? Esistono comunità che al Piano Urbanistico Comunale affiancano anche un Piano Verde Urbano per garantire un minimo di programmazione e cura del verde. E' chiedere troppo?

Giancarlo Borelli

Intervista al dottor Robutti, Assessore al Verde Pubblico

In generale l'abbattere delle piante si rende necessario perché o si ammalano, e quindi rischiano di farne ammalare delle altre, o perché invecchiano ha detto il dottor Robutti, gentile, disponibile e cordiale, che ho intervistato per sapere come mai ultimamente in città fossero state sradicate tante piante. *'So che la decisione di tagliarne alcune in Viale Medaglie d'Oro dove in passato erano state piantati alberi su ambedue i lati dello stesso, ha sollevato delle polemiche. Con il passare del tempo, però, queste piante erano cresciute ed avevano inglobato i punti luce costringendoci a scegliere tra tre possibili soluzioni: rifare tutto l'impianto elettrico sostenendo*

costi pesantissimi, allungare i bracci dei portalampade, esteticamente brutti, abatterne alcune. Dopo esserci consultati con i tecnici la soluzione migliore è risultata l'ultima e così abbiamo tolto i pochi alberi incriminati. Ora che le piante vicine a quelle eliminate sono cresciute non si vedono più nemmeno i buchi.' Ho chiesto quali progetti per il potenziamento delle zone verdi sono previsti e l'assessore ha risposto: *'L'obiettivo primario è piantare altri alberi per questo sono stati decisi 100 interramenti. Dopo un periodo nel quale il verde e il decoro urbano è stato trascurato questo Assessorato oltre a doversi impegnare per nuovi progetti ha dovuto lavorare e sta lavo-*

rando per ricreare la cultura del verde, del decoro e del senso civico in genere. Il problema grosso non è tanto realizzare nuovi spazi verdi ma la loro manutenzione che richiede importanti risorse di uomini, mezzi, materiali. Se si decide di continuare a lavorare per avere una città più pulita, ordinata, verde e fiorita dobbiamo tutti concordare sul fatto che si debba stanziare a bilancio una cifra adeguata.' Con questa risposta la mia intervista è terminata. Spero di avere altre occasioni per approfondire con l'Assessore argomenti di interesse per i Soci o non solo per loro.

Italia Granato Robotti

Passeggiando nella natura: intervista al CAI

A proposito del Laboratorio 'Passeggiando nella Natura' incontriamo la sig.ra Angela Micheletto e il sig. Giovanni Sisto rispettivamente tesoriera e segretario della sezione del Cai di Valenza Po. Entrambi hanno praticato intensamente l'alpinismo e per questo motivo sono stati scelti per organizzare e accompagnare con competenza i nostri soci nelle passeggiate. La sig.ra Micheletto e il sig. Sisto hanno effettuato trekking sia in Italia che in Francia, sulle Dolomiti, sulle Alpi Svizzere, e in Valle d'Aosta affrontando numerose vie ferrate. Fra le cime più importanti che hanno raggiunto ci sono; il Castore, la Piramide Vincent, il Gran Paradiso, Punta Gnifetti

dove c'è la Capanna Margherita che è il rifugio più alto d'Europa. I due alpinisti, responsabili del corso, ci tengono a sottolineare che la montagna va amata e soprattutto rispettata. Questo è principalmente lo spirito del Cai. E' pertanto indispensabile adottare una serie di preparazione sia a livello di allenamento fisico, che di attrezzatura adeguata. Il raggiungimento di una meta non deve essere vissuto come una sfida con se stessi, ma come un mezzo per assaporare il piacere di vivere nella natura, conoscere posti nuovi e culture diverse, incontrare persone con le stesse passioni. E' altresì importante che il gruppo sia omogeneo mentre saranno gli accompagnatori

ad adeguarsi al livello dei partecipanti. L'Unitre metterà a disposizione degli iscritti un autobus con cui raggiungere le varie mete. Per quanto riguarda l'attrezzatura sarà necessario provvedere a: un paio di scarponcini da trekking, due bastoncini utili per la discesa, una mantella per la pioggia, occhiali da sole, creme solari, un copricapo per il sole ed uno per il freddo e lo zaino per riporre tutto il necessario. Non ci resta che salutare i due alpinisti responsabili, sig.ra Micheletto e sig. Sisto augurando a loro e a tutti i soci che parteciperanno: Buone Escursioni!

Renzo Garbieri

Programma 2010/2011

06 / 10 / 2010	Chamois, la perla delle Alpi, in funivia.
20 / 10 / 2010	Trekking del Barolo : da Manforte a Serralunga d'Alba
03 / 11 / 2010	Montabone sui sentieri di Guglielmo Caccia detto il Moncalvo
17 / 11 / 2010	Cella di Varzi . Il Tempio della Fraternità
01 / 2011	Cervinia : White day , un giorno sulla neve (data da stabilire
06 / 03 / 2011	La via Julia Augusta da Alberga ad Alassio con salita al Monte Bignone
30 / 03 / 2011	Trekking della Val Borbera da Stazzano al Santuario di Monte Spineto
13 / 04 / 2011	Un sentiero del Cai : dalla strada napoleonica a Villa Groppe
27 / 04 / 2011	Il Golfo dei Poeti : Portovenere e l'isola Palmaria in traghetto
11 / 05 / 2011	Forte di Bard : viaggio al centro delle Alpi
25 / 05 / 2011	Lago d'Orta e la magica Isola di S: Giulio

I viaggi si svolgeranno in pullman con partenza da Piazza Garibaldi , lato sud.

Conoscere il nostro territorio

L'Unitre di Alessandria fin dalla sua costituzione ha prestato molto interesse al territorio provinciale e nel corso degli anni ha organizzato una serie di iniziative per far conoscere agli associati le sue caratteristiche, le sue bellezze artistiche, i suoi valori storici. Dopo il successo dei precedenti laboratori che hanno visto una straordinaria partecipazione, anche quest'anno la nostra Associazione ha voluto dedicare il corso "Passeggiando nella natura" alla conoscenza di quegli ambienti naturali che qualificano la provincia di Alessandria, individuando percorsi e visite a luoghi e monumenti di particolare interesse. In questi tempi di globalizzazione sfrenata anche nei viaggi, il ritorno ai cari e vecchi luoghi che ci circondano può essere l'occasione per sapere qualche cosa di più sulle nostre radici e sulle origini di chi ci ha preceduto. Troppo spesso, infatti, dimenti-

chiamo che le nostre zone possiedono un vero e proprio patrimonio di storia, cultura, tradizioni, attività e prodotti e altrettanto spesso non siamo in grado di apprezzare le bellezze di un panorama talmente variegato che merita di essere riscoperto e ammirato in tutte le sue affascinanti sfaccettature. Dai rilievi montani e collinari alla fitta rete di fiumi, torrenti e canali, dai castelli e antiche dimore alle chiese e ai musei; poi ancora la varietà delle coltivazioni agricole che si abbinano a infiniti percorsi enogastronomici, le centinaia di sagre, feste e manifestazioni che stanno diventando apprezzati richiami turistici. Con un minimo sforzo di volontà, avremo tante occasioni per fare del turismo "fuori porta" rilassante, a contatto con la natura, alla portata di tutte le tasche e soprattutto al di fuori delle interminabili code automobilistiche che caratterizzano



tanti fine settimana. Con spostamenti di pochi chilometri potremo cambiare panorami, passeggiare e visitare luoghi ricchi di capolavori, concederci riposo e tranquillità e tenendo presente che ogni area non ha solo la sua storia, ma possiede anche una tradizione gastronomica tutta da scoprire.

Lelio Fornara

Alimentazione: il significato di 'filiera corta' e 'farmer's market'

In tema di acquisto di prodotti alimentari, spesso compaiono e si diffondono termini nuovi il più delle volte di facile comprensione solo per gli addetti ai lavori. Proviamo a scoprirne un paio che possono offrire alcune interessanti opportunità. Oggi aumenta il numero dei grandi centri commerciali ma qualcuno ricorderà che un tempo nei paesi c'era l'abitudine di andare a rifornirsi diret-

tamente in cascina di frutta, verdura, ma anche di uova, latte, polli e conigli. Ebbene stiamo tornando un po' a quei tempi, il consumatore ha riscoperto la voglia di andare in campagna per fare acquisti. La vendita diretta dal produttore agricolo al consumatore si chiama 'filiera corta' perché si eliminano i passaggi che caratterizzano la commercializzazione dei prodotti agricoli. Un altro modo di accorciare la distanza tra il produttore ed il consumatore è rappresentato dai 'farmer's market', i cosiddetti mercati a 'km 0' degli agricoltori che sono nati con l'obiettivo di sviluppare un legame più stretto tra i produttori ed i consumatori e di favorire la valorizzazione delle produzioni locali. La filiera corta e i mercati Km 0 sono un'opportunità

per il consumatore di avere prodotti più freschi, garantiti dallo stesso produttore e con risparmio sul prezzo. E allora forza, attrezziamoci con una capiente borsa della spesa, andiamo in campagna alla scoperta delle caschine che vendono direttamente i loro prodotti, oppure facciamo un giro al mercato degli agricoltori, troveremo prodotti freschi e genuini, un rapporto qualità-prezzo conveniente e potremo ricevere tante utili notizie dal nostro nuovo amico agricoltore. Per avere informazioni ed indirizzi quando usciamo da casa, basta una telefonata alle organizzazioni agricole provinciali (Coldiretti, Confagricoltura e Confederazione italiana agricoltori) e il gioco ... anzi la spesa è fatta.

Lelio Fornara



La mia storia

La storia siamo noi da sempre singoli e popoli. E questa è una parte della mia storia. Quanto più si avvicina l'ora del grande viaggio, i ricordi si fanno vivi, reali, belli e meno belli, dolorosi. La vita di ognuno di noi è un caleidoscopio che, più o meno colorato, ti fa vivere quel ricordo come se fosse allora. Ricordo l'infanzia con le mie più care amiche. Eravamo tre coetanee ed abitavamo nella stessa casa. Giocavamo al *rondo*, disegnavamo la pista sul pavimento del portone d'accesso e nel cortile diviso da un piccolo solco si giocava a *rubà bandiera*, oppure a *nascondino*. Le cantine erano nel sottoscala per cui se ne usciva sempre con qualche ragnatela addosso. Chi non ricorda i giochi con la corda? Le mie amiche avevano avuto in dono un tamburello e per gio-

care si faceva la conta: uno, due, tre, ora tocca a me. Tutto dopo aver fatto i compiti. Dal balcone che dava sul cortile, si affacciava la cara zia Pasqualina (90 anni) che a gran voce gridava: *Pierina hai studiato? Guarda che se domani non sai prenderai un bello ...* e con le mani distrutte dall'artrosi congiungeva le dita per formare uno zero. Eravamo felici, ci volevamo tutti bene. Non abbiamo mai bisticciato. Io figlia di madre vedova ero la più povera, ma non mi mancavano i giochi come la bambola regalatami nel Natale del '27,



sopravvissuta fino ad oggi. Non c'era invidia. Si giocava alle signore. Chi aveva un servizietto da the, chi un libro per le fiabe chi altri giochi che venivano sempre condivisi. Tanti sono i ricordi e con qualche lacrima, chiudo questa mia parentesi.

Gianna Garrone

OGM

Sono gli Organismi Geneticamente modificati il cui impiego si è rivelato utile in molti campi, da quello medico a quello alimentare. La popolazione mondiale è in continua crescita. Ha bisogno di nutrirsi e di curarsi. E' necessario trovare soluzioni a questi problemi che toccano tutti. Dobbiamo però considerare che la natura ha i suoi percorsi di vita, tracciati e seguiti in modo perfetto secondo l'imput del suo Creatore. Stabilisce da sé i tempi

e i mutamenti che sono necessari per mantenere questo equilibrio e preservare ogni forma di vita sulla terra. Interferire potrebbe essere pericoloso. Occorre quindi l'onestà di giudizio di coloro che hanno diretta conoscenza dei veri benefici e dei risultati ottenuti, manipolando i prodotti. Occorre dare notizie esatte, spiegazioni esauritive in modo da non creare equivoci e malintesi. Scoperte importanti come quelle degli OGM non possono essere monopolio di pochi o di uno solo che diventerebbe il dominatore assoluto perché avrebbero libero campo la speculazione e l'interesse personale.



Si farebbero solo scelte clientelari con l'effetto devastante di una spietata discriminazione sociale. Tutte cose che dovrebbero essere ormai passate da tempo. Noi dobbiamo credere nella capacità degli uomini di superare le barriere che dividono e cooperare per il bene di tutti in un mondo in cui si dovrà combattere contro enormi ostacoli che noi stessi abbiamo creato e a cui solo tutti insieme, potremmo far fronte, con l'intelligenza che Dio ci ha dato, per assicurare la nostra sopravvivenza.

Maria Pia Molinari



Velone

Nel 2003, visti i precedenti successi del programma Veline, venne proposto 'Velone': una trasmissione per le over 65 che si esibivano in prove di ballo e canto condotta da Teo Mammuccari. Anche in questo caso, il successo fu immediato e incoronò vincitrice alla prova finale Carpina Zuccarina, settantatreenne avellinese con un premio di 250.000 euro. A distanza di sette anni nel 2010 la trasmissione è tornata in onda, condotta da Enzo Iacchetti e Nina Senicar. Ma chi sono le velone? Una galleria di casalinghe, pensionate, ex impiegate, donne di tutti i tipi, trasformate per loro scelta in materiale di schermo e lazzi: c'è quella vestita da Cicciolina, una settantenne in minigonna traforata; chi invece presenta un elaborato piatto di tacchino ripieno. Loro mecca sono le spiagge adriatiche da Ostuni a Chioggia, da Riccione a Milano, dove si sono svolte le semifinali, le finali e la finalissima (andata in onda il 16 settembre). La vincitrice è stata Luciana Petrassi, 83enne di Roma che si è aggiudicata un premio di 250.000 euro. La seconda e la terza classificata hanno vinto 25.000 euro ciascuna. L'Auditel delle trasmissioni è stato elevato, la puntata andata in onda la sera del 14/09/2010 ha regi-



strato un target di spettatori in tutte le fasce di età, con una lieve maggioranza degli over 65 (21,20%). Cui hanno fatto seguito più o meno allineate tutte le altre fasce, diciottenni compresi. Passando agli share per sesso, notiamo il pubblico femminile in netta maggioranza (21,95%) a fronte del 15,99% del pubblico maschile, mentre le classi sociali più affezionate al programma sono state: le BB (famiglie a bassa dimensione sociale ed economica) con percentuali di ascolto del 33,70%. L'area geografica più interessata è stata quella dei telespettatori residenti nel Sud e nelle isole. 'Velone' è stato giudicato dalla critica uno spettacolo feroce e indecen-

te. In fondo la colpa massima di queste malcapitate è quella di non essere più giovani ma, come si spera possa capitare a tutte, vecchie.

Informazioni tratte da Wikipedia e Il fatto quotidiano.it.

Lidia Gentili

Sto sparcchiando la tavola senza badare alla televisione accesa a basso volume. Alzo gli occhi e vedo una gran bella ragazza, alta, con una mini gonnellina che 'zampetta' su un palcoscenico al centro di una piazza. Sì, zampetta, perché Nina Senicar, questo è il suo nome, con la danza ha poco a che fare. La visione però è bastata ad attirare la mia curiosità e guardo che succede. Ecco arrivare, alcune signore over 60 vestite in modo sgargiante. Resto immobile davanti allo schermo per almeno 15 minuti. Non posso credere ai miei occhi. Le

signore scimmiettano le veline, Iacchetti le vezzeggia con volgarità, alcuni giornalisti voteranno la migliore, il pubblico ride e applaude. Non ho parole. Solo domande senza risposta. Perché alcune donne si prestano ad un tale svilimento della propria persona? Perché esiste un pubblico che corre a guardare ed esaltare tale scempio? Non capisco. Sono forse io fuori dal mondo? E' probabile, ma a tanto squallore dico fermamente: no! Io non ci sto.

Marta Buttini

Sono una nonna. Ho 3 nipotini e 2 gemelline in arrivo e ho visto 'Velone'. Ne sono uscita indignata, un po' stupita, poco divertita. Noi nonne siamo tornate di moda. Cresciamo, curiamo, raccontiamo le ultime favole ai bambini moderni. Io non ci sto a vedervi con quella buffa corona di cartone che scivola sui capelli colorati, nell'ultimo trenino finale e mi chiedo: con quale criterio la giuria sceglierà. Vincerà quella che ha avuto il coraggio di mostrare le cosce? Di avere l'abbigliamento più eccentrico? Mi da tristezza vederle così infiocchettate ma inconsapevoli che la trasmissione ha successo grazie alla vostra gioia di vivere, alla vostra vivacità che potrebbe essere impiegata altrove. Speriamo che qualcuno chiami il lupo di Cappuccetto Rosso, che di nonne, aveva una certa esperienza. E in bocca al lupo!

Maria Pia Molinari

Invecchiamento e personalità



Fino a che punto invecchiare può cambiare la personalità?

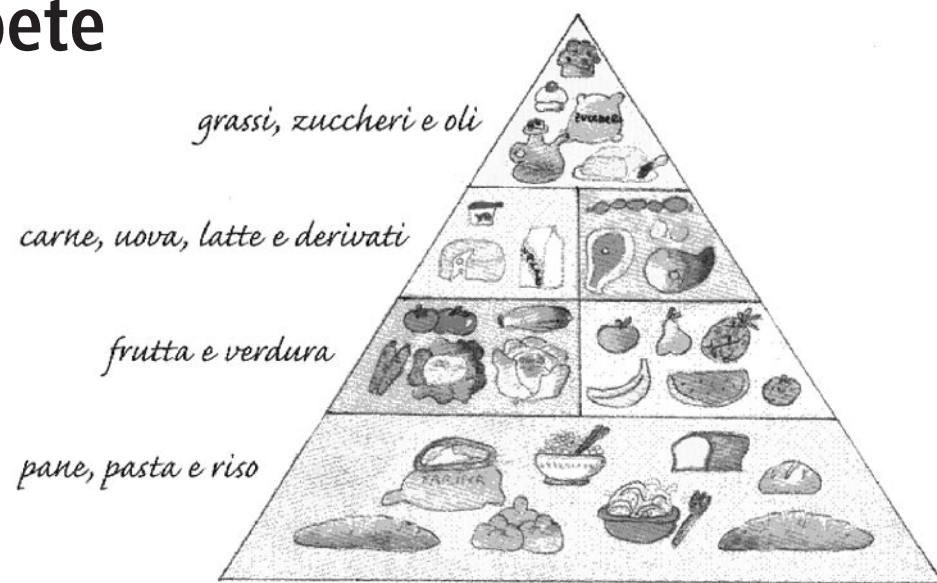
E quando il cambiamento è un campanello d'allarme per l'instaurarsi di una patologia? Lo abbiamo chiesto alla **dott.ssa Balossino, Psicologo Clinico e Psicogeriatra**. 'La personalità è l'insieme delle caratteristiche psico-comportamentali su cui si costruisce l'identità; si sviluppa durante la vita superando tappe caratteristiche: infanzia, pubertà, adolescenza, età adulta, anzianità. L'invecchiamento è un processo di cambiamento che interessa aspetti interdipendenti: bio-

logici, psico-cognitivi, comportamentali, socio-relazionali. Invecchiando, tutti affrontiamo un fisiologico cambiamento della personalità; sovente si accentuano alcune caratteristiche ed alcuni elementi positivi, ad es., assumono connotazioni negative: l'oculazione può trasformarsi in avarizia, l'attenzione alla salute in ipocondria, la pigrizia in passività; di contro, possono moderarsi aspetti del carattere tipici dell'età giovanile: l'impulsività e l'impazienza ad es. Se in età adulta la personalità è di tipo centrifugo, ovvero non centrata su di sé ma sugli altri e sul futuro (studio, lavoro, famiglia), l'anziano presenta una personalità centripeta: pare meno coinvolto da quanto gli accade intorno ed

immerso nei ricordi o nelle problematiche personali presenti. Ciò viene talora frainteso con egocentrismo ed egoismo, in realtà è una strategia atta a salvaguardare le residue energie psico-fisiche. Il cambiamento di personalità diviene un campanello d'allarme per l'instaurarsi di una patologia (Morbo di Alzheimer o Parkinson, varie forme di Demenza o Depressione ad es.) quando le modifiche divengono più evidenti a livello cognitivo e affettivo, con un rapido ed irreversibile stravolgimento delle caratteristiche personologiche. L'anziano, in tali casi, mostra una struttura personologica impoverita, conseguenza dei deficit funzionali o delle "lesioni" riscontrabili nei principali "centri" cerebrali.

Prevenire il diabete

Diabete. Ha senso parlare di prevenzione? Ci risponde la **dott.ssa Scarro-ne**. 'L'O.M.S. della sanità ha pubblicato un rapporto nel quale sostiene che un'azione globale sulla prevenzione delle malattie croniche potrebbe salvare 36 milioni di persone. Per il Diabete i fattori di rischio sono una dieta poco sana e l'inattività fisica, entrambe in aumento. Molti, infatti, tendono ad una alimentazione ricca di grassi e di zuccheri, mentre le abitudini di vita inducono ad una scarsa attività fisica. Il diabete è una malattia che impedisce all'organismo di usare correttamente l'energia derivante dagli zuccheri; anche se molti insistono sulla necessità di ridurli nella dieta, non possiamo fare a meno del Glucosio che utilizziamo per regolare il metabolismo e produrre energia. Le raccomandazioni per la prevenzione e la diagnosi precoce del diabete sono: un dosaggio della glicemia a digiuno e della glicemia post-prandiale (2 ore dopo aver pranzato) da eseguire ogni 3 anni a partire dai 40 anni. Mentre le persone a rischio di sviluppare il



Diabete e cioè con familiarità di 1° grado, in sovrappeso, obesi, ipertesi, con colesterolo e/o trigliceridi alti, ac. Urico aumentato, aterosclerosi precoci, pregressi livelli aumentati di glicemia (tra 110 e 125 mg/dl), con pregresso diabete in gravidanza o che hanno partorito figli di peso superiore ai 4 kg, dovrebbero sottoporsi agli stessi esami una volta all'anno. Per la prevenzione, una corretta alimentazione (ricca di legumi almeno 4 volte a settimana) ed esercizio sono più efficaci dei farmaci. L'assunzione di caffeina (contenuta an-

che in bevande e medicinali), invece, va moderata, perché causa una riduzione della sensibilità all'insulina e un aumento degli acidi grassi circolanti, favorendo entrambi la malattia. Nei sovrappeso, una riduzione di 300-500 kcal/die e un incremento del dispendio energetico di 200-300 kcal/die, con una regolare attività fisica, sono sufficienti per dimagrire e ridurre il rischio di diabete fino al 30%, senza dover diventare maratoneti o sfinirsi in palestra; basterà camminare tutti i giorni per mezz'ora e/o fare qualche lunga passeggiata in bicicletta.

Napoleone e il Duomo di Alessandria

Abbiamo chiesto al professor Livraghi: 'Perché Napoleone ordinò l'abbattimento del Duomo? Fu una necessità bellica o una forma di disinteresse per l'arte?' 'Sull'abbattimento della cattedrale alessandrina dedicata a San Pietro (1803) sono poche le notizie storiche e a queste ci si deve attenere, accontentandosi dunque di rimanere alla fine con molti interrogativi irrisolti' chi ha risposto. 'Sappiamo per certo che il governo francese, appena entrato in carica, avesse disposto un vasto progetto per rafforzare le difese di Alessandria: erano previsti (e si eseguirono effettivamente con notevoli investimenti finanziari) lavori alla cittadella, che fu l'unica fortezza dell'Italia nord-occidentale a non essere

smantellata. Altri interventi, progettati dal generale François Chasseloup-Laubat, Direttore del Genio e delle Fortificazioni, dovevano riguardare la sede della Prefettura di Marengo (il palatium vetus) e la piazza centrale. Fu nell'ambito di questo progetto che venne disposta la distruzione del vecchio duomo. Con deliberazione del 18 novembre 1802 i Consoli della Repubblica Francese decretarono la demolizione della "cathédrale de la ville d'Alexandrie, qui encombre la place d'Armes". Il Consiglio Municipale ratificò tale decisione il 2 gennaio del 1803, affrettandosi a manifestare il proprio attaccamento alla Repubblica (e a stabilire la cifra da chiedere come indennizzo). Nei mesi successivi il ve-

sco, mons. Vincenzo Maria Mossi, si sarebbe dimesso per protesta. Sembrava dunque di poter affermare che le ragioni furono fondamentalmente di tipo militare, come già era avvenuto le molte altre volte che il "piccone demolitore" di qualche esercito aveva cancellato testimonianze della memoria cittadina. Nessuna prova esiste invece circa la veridicità di un'eventuale richiesta avanzata da Cristina Ghilini Mathis (probabilmente in quegli anni legata sentimentalmente al Primo Console Bonaparte) al fine di liberare la "vista" del proprio palazzo di famiglia costruito troppo vicino alla zona absidale del duomo antico.'

Roberto Livraghi

Napoleone ad Alessandria

A chi ancora non lo avesse fatto, consiglio un'approfondita visita al Museo Marengo. Il suo allestimento consente di percorrere, attraverso le 18 sale munite di pannelli grafici, video, mappe, vetrine, opere di artisti famosi, non solo la storia della famosa battaglia, ma anche molte altre notizie: le armi, gli equipaggiamenti dei soldati, le efficienti reti di spionaggio, il vento rivoluzionario suscitato nel 1796 dalla discesa di Napoleone in Italia, la Repubblica Cisalpina. E' descritto il leggendario passaggio del 1° Console con la sua Armata, del valico del Gran San Bernardo nel maggio 1800. E, ovviamente, la vittoriosa battaglia del 14 giugno, contro l'esercito austriaco. Napoleone la dirige nelle vicinanze della cascina Li Poggi ove si trova con gli uomini della Guardia Consolare, provenienti da Torre Garofoli sede del Comando francese. Di qui è consentita la vista del campo di battaglia fino alla destra di Castelceriolo. Nell'immaginario collettivo si pensa alla presenza in

città di Napoleone in quei giorni. Invece, già Imperatore, mette piede per la prima volta in Alessandria domenica 5 maggio 1805. E' una splendida giornata e tutta la gente corre a

vedere lui e la sua sposa Josephine, alla quale spiega i fatti avvenuti cinque anni prima. Vi si ferma per qualche giorno prima di recarsi a Milano dove, il 26 maggio, sarà incoronato, in quel duomo, Re d'Italia. Ispeziona le nuove fortificazioni, verifica lo stato del Dipartimento di Marengo (che durerà sino al 1814). Commemorando il Generale Desaix e tutti i caduti che hanno bagnato col loro sangue questa pianura, afferma: voglio che qui sorga una piramide



superba e degna di quelle anime generose...e colloca nella fossetta già pronta la prima pietra del monumento. L'Imperatore stesso approva vari progetti della piramide che, attraverso i tortuosi cammini della storia, è edificata, più di un secolo dopo, nel maggio 2009.

** Fonti: Giulio Massobrio, Sulle tracce della Piramide de Marengo.*

Orazio Messina

- Mercoledì 10 novembre, **gita all'Abbazia di Polirone a San Benedetto Po e a Palazzo d'Arco a Mantova**. Iscrizioni dal 19 ottobre 2010 presso agenzia Valdata.
- A partire da mercoledì 27 ottobre si apre il ciclo di conferenze sul Decameron, che si terranno presso la Camera di Commercio di Alessandria in via Vochieri, 58 alle ore 18,00. I cinque incontri previsti saranno condotti dagli ormai noti "novellatori" professori Gian Luigi Ferraris, Delmo Maestri, Silvia Martinotti e Barbara Viscardi.
Le altre date degli incontri sono il 10, il 17 e il 24 novembre e il 1 dicembre.
- Per i Soci appassionati di Internet ed informatica è pronto un canale video YouTube: **unitrealvideo**, dove verranno pubblicati i filmati utili ed aggiornati. Inserite l'indirizzo del sito nei vostri Preferiti di Internet Explorer e chi per chi ha una indirizzo di posta Gmail è possibile iscriversi al canale ed inviare commenti o domande sui filmati pubblicati. Il canale video è curato da Daniele Robotti. Per informazioni scrivere a: robotti.unitre@mail.com. Indirizzo della pagina: <http://www.youtube.com/user/unitrealvideo>.
- I Pionieri della Croce Rossa Italiana continuano l'attività di 'ProntoCRI' durante il periodo invernale con orario continuato dalle ore 9.00 alle ore 18.00.

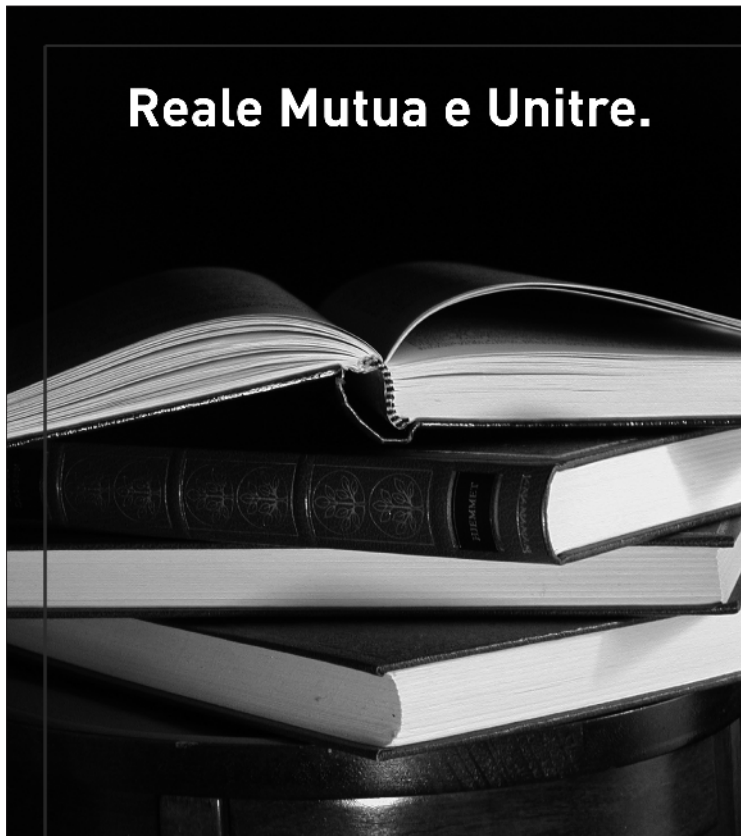
Causa chiusura Teatro le lezioni si terranno presso il Dopolavoro Ferroviario in viale Brigata Ravenna 8

- Il 2 ottobre presso il Teatro Parvum si è tenuta la Manifestazione 'Festa Nonni 2010'. Gianna Garrone socia storica ha letto la poesia di Gianna Quattrocchio, compagna di classe e di redazione, dal titolo: l'amicizia. Anna Lodi, anch'ella veterana dell'associazione, è stata premiata per la 'Gara Orto più Bello', mentre il Laboratorio di Teatro ha intrattenuto gli ospiti raccontando una favola. Dimostrazione che l'Unitre non ha confini.

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

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

Reale Mutua e Unitre.



Il valore della terza età, la cultura della sicurezza.

Con Unitre e i suoi numerosi corsi universitari tutti possono dare spazio alle proprie passioni e intraprendere nuovi percorsi di conoscenza. Grazie a Reale Mutua, ognuno può farlo in assoluta sicurezza. Già da alcuni anni, infatti, **Unitre e Reale Mutua** mettono a disposizione di tutti gli iscritti alle Università della Terza Età importanti coperture assicurative a condizioni particolarmente favorevoli.

- **La Garanzia di Responsabilità Civile**, per una efficace tutela in caso di danni arrecati a persone o a cose. Una protezione valida sia per i danni causati dagli iscritti tra di loro che per quelli cagionati da questi a terzi.
- **L'Assicurazione Infortuni**, per una difesa completa contro gli infortuni, dai più banali a quelli più seri. Una protezione attiva sempre durante lo svolgimento delle attività universitarie, anche all'estero.

Prima della sottoscrizione leggere la documentazione contrattuale disponibile in Agenzia o consultabile sul sito www.realemutua.it



AGENZIA DI ALESSANDRIA
Briccarello Roberto, Loberti Mauro e Longo Vincenzo
Corso Roma, 36 - 15100 Alessandria (AL) - Tel. 0131 252829 - Fax 0131 254743

**REALE
MUTUA**
ASSICURAZIONI

Parte del tuo mondo.