

Unitre! ALESSANDRIA

anno 3 - numero 1
gennaio/febbraio 2011

prezzo € 0,50
(gratuito per i Soci)



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

**I nuovi laboratori
di psicologia**

**Bilancio consuntivo
Unitre**

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 3
numero 1
gennaio/febbraio 2011

**Dalla CR Alessandria:
conti correnti**

**Prevenire e controllare
l'ipertensione**

**Le strutture per
gli anziani in città**



NOTIZIE DALL'ASSOCIAZIONE

Carissimi Soci ed Amici, bentornati a tutti dopo questa lunga interruzione natalizia! Spero che il nuovo anno ci trovi pieni di voglia di essere protagonisti delle tante attività Unitre, a cominciare da quelle che fanno riferimento ai 150 anni dell'unità d'Italia. Soprattutto i non più giovani tra noi hanno avuto la possibilità di vivere un buon numero di questi anni, e sicuramente il ricordo degli avvenimenti pubblici e privati che si sono succeduti rimane indelebilmente impresso nella mente e nel cuore di ognuno. Ma cosa fare di questi ricordi? Vorremmo poterli "utilizzare" per comunicare con le generazioni più giovani, anche se sappiamo benissimo che, così come lo è stata per noi, l'unica, vera maestra di

vita sarà l'esperienza che potrà dare anche a loro la sensazione di aver raggiunto almeno un briciolo di saggezza. Vorremmo dire ai giovani che, nonostante le difficoltà e le incertezze, non bisogna mai perdere la fede nelle emozioni e nelle regole. Vorremmo parlare loro di quanto, in questi tempi incerti, la terza età sia lontanissima da quella dei nostri nonni: si invecchia, certo, ma con prospettive, aspettative e potenzialità ben diverse. Si guadagnano anni di vita, e si dà più vita agli anni, tanto da trasformare gli appartenenti a questa fascia d'età in un gruppo dalle caratteristiche specifiche per stili di vita, divertimenti, vita sociale e consumi, uno dei mercati più interessanti e promettenti per le aziende.



Quindi, vecchiaia, maturità, invecchiamento: dare una definizione attuale e realistica di questi termini è uno dei compiti che l'Università delle Tre Età si prefigge, attraverso le lezioni e le attività di laboratorio. L'augurio è che il nuovo anno consenta a tutti di vivere serenamente una vita associativa piena di stimoli e di spunti utili per costruirsi una "seconda carriera"!

Il vostro presidente
Francesco Allocco

U

università
delle tre età
alessandria

Via Teresa Castellani, 3 - 15100 Alessandria - tel. 0131.235500 - fax 0131.300000

www.unitrealessandria.it - unitre.al@tiscali.it

La Socia ritratta in copertina
da Daniele Robotti
è la sig.ra Angela Conta

Unitre! ALESSANDRIA

Direttore: Mariangela Ciceri

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

Progetto grafico e impaginazione:
Mariateresa Allocco

Stampa: Keller Grafiche srl
Via Einaudi, 43- Alessandria

SOMMARIO

- 2

Notizie dall'associazione *di Francesco Allocco*
- 3

Bilancio consuntivo Unitre
- 4

Decameron II *di Orazio Messina*
Bandello *di Lelio Fornara*
- 5

Garibaldi ai Saracchi *di Orazio Messina*
Passeggiando per Pavia *di Romano Bocchio*
- 6

Dalla Cassa di Risparmio di Alessandria: perché aprire un conto corrente?
- 7

La voce dei Sindacati provinciali
- 8

Buchi in città *di Giancarlo Borelli*
Con i buchi abbiamo bucato *di Italia Granato Robotti*
- 9

Anziani oggi *di Renzo Garbieri*
Pensieri *di Gianna Quattrocchio e Gianna Garrone*
- 10

Viaggio verso la casa di riposo *di Marta Buttini*
- 11

Gli ortaggi della bassa Valle Scrivia *di Lelio Fornara*
Frutti dimenticati *di Orazio Messina*
- 12

Laboratori di psicologia: Storie in scena e Le espressioni del viso
- 13

Amarcord: la Candelora *di Lidia Gentili*
Un ricordo lontano *di Maria Pia Molinari*
- 14

Depressione: se ne può uscire? *della dott.ssa Susanna Balossino*
Ipertensione: come evitarla, come tenerla sotto controllo *della dott.ssa Silvia Scarrone*
- 15

Notizie da e per i soci
- 16

Uninforma

DAL DIRETTIVO

Bilancio consuntivo Unitre

Nella riunione tenutasi venerdì 3/12/2010 il "Consiglio Direttivo" ha approvato all'unanimità il bilancio consuntivo dell'UNITRE – sede di Alessandria relativo all'esercizio 1/10/2009-30/9/2010 in precedenza verificato dal "Collegio dei Revisori". L'esercizio, a cui il rendiconto si riferisce e che chiude con un avanzo di €. 291,95, è stato caratterizzato da un significativo incremento delle quote associative per effetto dell'aumento degli iscritti oltre che dai maggiori introiti delle iscrizioni ai laboratori; ciò ha consentito di assorbire il danno economico originato dal furto perpetrato da ignoti nel periodo di chiusura e di offrire agli associati una sostenuta attività di svago e di aggregazione anche nel periodo estivo. Riportiamo qui di seguito le voci salienti del rendiconto approvato.

COSTI (USCITE)

Spese per attività didattica	€	70.873,13
Pubblicazione del giornale "Unitre Alessandria"	€	5.036,05
Canone leasing	€	2.216,40
Spese generali	€	15.624,18
Assicurazioni per R.C. ed Infortuni	€	1.588,00
Stipendi ed oneri accessori	€	10.308,58
Consulenze	€	1.270,58
Imposte e Tasse	€	1.381,80
Costi di manutenzione ed utenze varie	€	9.886,62
Rimanenze iniziali di gadget	€	3.993,68
Ammortamenti	€	2.573,84

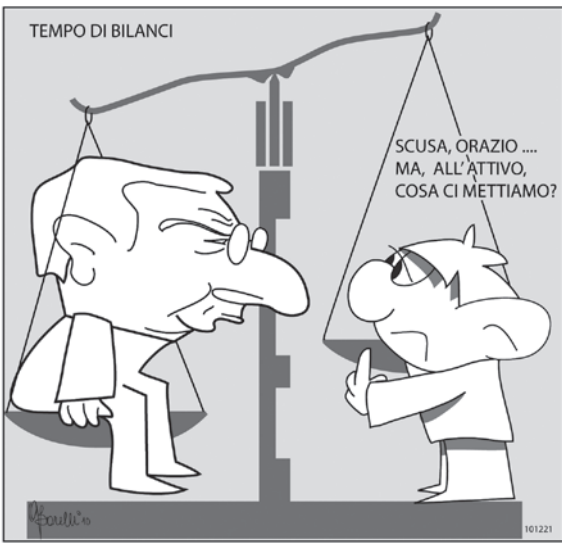
TOTALE COSTI	€	124.752,86
AVANZO D'ESERCIZIO	€	291,95
TOTALE A PAREGGIO	€	125.044,81

RICAVI (ENTRATE)

Quote associative	€	50.950,00
Quote di iscrizione a laboratori	€	55.360,00
Contributo Regione Piemonte	€	7.600,00
Erogazioni di Enti Locali pubblici e privati	€	5.660,00
Interessi attivi	€	93,59
Rimanenze finali di gadget	€	2.877,68
Entrate varie	€	2.503,54

TOTALE RICAVI	€	125.044,81
---------------	---	------------

Nel corso della riunione è stato inoltre approvato il Preventivo dell'esercizio 2009/2010 con il sostanziale pareggio dei conti. La dinamica sempre crescente dei costi, correlata alla sempre minore disponibilità degli Enti pubblici a fornirci un adeguato appoggio finanziario, ci obbligherà ad attuare una gestione improntata sulla massima sobrietà con un taglio deciso di tutte quelle spese non strettamente legate alle attività didattiche. Il Consiglio Direttivo auspica 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.



Decameron II

Mercoledì 10 novembre 2010.

Presso la Camera di Commercio prosegue, per il terzo anno consecutivo, la lettura critica di alcune novelle del Decameron. Oggi è raccontata quella



di due persone che vivono a Parigi, legate da leale amicizia. L'uno, Abraam, coltissimo giudeo seguace convinto della sua religione. L'altro, Giannotto di Civignì, mercatante, meno colto ma fervente cristiano, che desidera 'salvare' l'anima dell'amico inducendolo alla conversione all'unica vera religione: il cristianesimo. Abraam dichiara che prima di accondiscendergli, vuole recarsi a Roma per constatare come testimoniano la loro fede il papa e i suoi cardinali. Giannotto, consapevole della dissoluzione che regna alla corte papale,

cerca invano di dissuaderlo dall'affrontare un viaggio così faticoso. Abraam, a Roma prende atto di quanta lussuria, avarizia, invidia e superbia serpeggiano tra il Vicario di Cristo e i suoi prelati. Pur tuttavia, al suo ritorno, ad un incredulo

Giannotto manifesta il desi-

derio di compiacerlo ed essere battezzato, visto che per opera dello Spirito Santo, nonostante il pessimo esempio dei suoi sacerdoti, il cristianesimo continua a crescere.

Giovedì 11 novembre 2010. Nella suggestiva Sala delle Conferenze del Complesso Monumentale di Boscomarengo, lo scrittore israeliano AMOS OZ, illustra il suo saggio 'Contro il Fanatismo' e si dichiara nemico di ogni estremismo



e convinto assertore del 'compromesso', unico mezzo per raggiungere la pace nel martoriato Medio Oriente. Inopinatamente mi ritrovo spettatore in un'ipotetica sala ove si proiettano, in simultanea, i due avvenimenti collegati tra loro da un sottilissimo filo conduttore: IL COMPROMESSO. L'uno, verso l'amico con lo scopo di beneficiarne

egli stesso, per la sua salvezza eterna. L'altro, come incontro, a mezza strada, di pace tra ebrei israeliani e arabi palestinesi. Spariti i due schermi, mi ritrovo fisicamente seduto di fronte al grande scrittore che sta

concludendo: '...Da cinquant'anni sono sposato con la stessa donna e se non fosse per il compromesso...'

Orazio Messina

Bandello

Tra le iniziative messe in campo dall'Unitre, le letture delle novelle del Boccaccio rappresentano ormai un punto fermo e un successo ottenuto per diversi motivi di interesse: amarcord dei banchi di scuola, voglia di approfondire la propria conoscenza, attualità di trame e di personaggi, "pruderie" di alcune storie. Anche sul fronte di questo genere di narratori, il nostro territorio può dire la sua perché in quel di Castelnuovo Scrivia, nel lontano 1484 nasce Matteo Maria Bandello, celebre autore, soprattutto ai suoi tempi, di oltre duecento novelle.

Dopo gli studi dell'adolescenza, attorno al 1500 segue la vita goliardica di Pavia formandosi una solida cultura per poi entrare nel convento dei domenicani a Genova. Le sue tendenze ascetiche si scontrano presto con l'ambiente delle

Corti rinascimentali e il Bandello, anziché percorrere le vie religiose, comincia a frequentare le illustri famiglie del Settentrione diventando gentiluomo di corte, abile conversatore, in confidenza con artisti, dame e signori. Amico di Ippolita Sforza a Milano e di Isabella d'Este Gonzaga a Mantova, non disdegna missioni in Francia e spostamenti al seguito delle varie famiglie con le quali è in rapporti. Lo troviamo dal 1529 al 1536 a Verona, poi in Piemonte al seguito dei Fregoso e infine in Francia, ad Agen, dove accetta di reggere la diocesi che lascerà per motivi di salute qualche anno prima della sua morte che avverrà nel 1561. Il Bandello ha vissuto senz'altro fuori dai rigidi canoni spirituali e monastici ma occorre tener conto che gli Ordini religiosi del Rinascimento non erano più così attenti all'osser-

vanza delle regole dei padri fondatori. Qualcuno l'ha definito il più immorale scrittore del Cin-



quecento, in realtà il nostro novelliere ha descritto con obiettività situazioni e vicende umane con i vizi e le virtù di quei tempi. Le novelle, scritte alla rinfusa ma raccolte in un'opera suddivisa in quattro parti (l'ultima postuma), sono state destinate dall'autore a persone di vari ceti sociali e accompagnate da una lettera di dedica.

Lelio Fornara

Garibaldi ai Saracchi parte terza

Naturalmente, per quanto riservate possano essere le comunicazioni degli Organi Governativi, anche i Comitati d'accoglienza, Circoli e i Movimenti progressisti ne vengono subito a conoscenza e preparano con cura le loro dimostrazioni di simpatia. La Prefettura di Alessandria, ben conscia di quanto sopra, allerta immediatamente l'Arma dei C.C. Reali di Carpeneto, Garbagna, Nizza Monferrato, Sale, San Salvatore, Serravalle e Villalvernia ordinando loro di telegrafare direttamente al Prefetto di Genova dove già Garibaldi è arrivato, eventuali partenze per quella città di appartenenti a Società Operarie o persone pericolose. Nel contempo invita i Sottoprefetti di Novi, Asti e Casale Monferrato di disporre, secondo il volere del Ministero, attiva sorveglianza delle associazioni politiche ed elementi sovversivi per impedire loro,

con ogni mezzo, di recarsi a Genova. Non resta che immaginare il fermento che serpeggia in tutte le organizzazioni considerate ai limiti della Legge (se non addirittura illegali) che avvertono, nel passaggio di Garibaldi, un soffio di energia che può dare ancora più forza ai loro intenti progressisti. E quindi, i frenetici preparativi per aggirare ogni ostacolo e cogliere l'occasione di manifestargli ammirazione e devozione.

Il 21 ottobre la Prefettura di Genova invia un telegramma cifrato a quella di Alessandria col quale comunica che *Generale Garibaldi stabilita partenza per sabato prossimo mattino diretto delle sette e mezzo che per ottenuta concessione si fermerà a S. Damiano d'Asti. Lo stesso giorno il Prefetto Veglio ne avvisa i Sotto Prefetti di Asti e Novi con preghiera di disporre la necessaria sorveglianza a tutela dell'ordine pubblico.*



Esiste agli atti un telegramma spedito da Genova il 22 diretto a: Peretti via Migliara 4 Alessandria con seguente testo: Generale partirà domattina sette e mezza Firma: Dellisola. Non esistendo alcuna spiegazione, si può immaginare che sia una comunicazione privata che abbia senz'altro qualche significato, la cui copia sia stata consegnata, come da norme vigenti, dall'Ufficio Telegrafico all'Autorità competente, per eventuali accertamenti.

(Continua...)

Orazio Messina

Passeggiando per Pavia

Sono stati denominati 'The Original History Walks'. Si tratta di una serie di percorsi urbani guidati e raccontati in lingua straniera, organizzati dall'Associazione 'Il Mondo di TELS'. Uno di questi si è svolto a Pavia giovedì 28 ottobre u.s. è stato un evento dal taglio culturale/turistico/didattico, al quale ha partecipato un buon numero di iscritti ai corsi di lingua inglese dell'Unitre. Partenza da Alessandria

nel primo pomeriggio, in pulmino, con la preziosa presenza della sempre disponibile prof.ssa Lorella. La passeggiata per le strade della città lombarda è stata illustrata in lingua inglese da Ivan Flower, simpatico affabulatore e contastorie di origine australiana. La visita al Castello Visconteo e all'Università, sono stati validi spunti per i coloriti racconti di antiche leggende locali, espone con dovizia di particolari dal solerte



Ivan. Dapprima ha narrato dell'inquietante figura di un cane indemoniato apportatore di sciagure che terrorizzò la città nel 1790. Poi si è soffermato sulle drammatiche vicende vissute da uno strano personaggio di nome Fasolino. E quindi ha citato la leggenda dell'angelo della peste che con le sue

misteriose apparizioni salvò più volte la città dalla completa distruzione. L'original walk si è quindi conclusa sulle rive del Ticino, mentre il sole calava dietro gli alberi delle sue verdeggianti sponde, lasciando spazio alla frescura della sera. Il carattere favolistico degli argomenti trattati, il pittoresco stile narrativo di Ivan e la sua gagliarda e ben scandita pronuncia inglese, hanno decisamente catturato l'attenzione di tutti partecipanti, che lo hanno seguito con interesse apprezzando la sottile vena ironica usata nella descrizione dei personaggi e delle circostanze. Tutto ciò ha sicuramente favorito una buona 'understanding' degli argomenti trattati. E' stato così pienamente centrato anche il fine didattico della piacevole passeggiata. Tutti i presenti ne sono tornati soddisfatti e con la remota sensazione di aver raggiunto un accettabile livello di apprendimento della lingua inglese.

Romano Bocchio

Perché aprire un conto corrente bancario?

a cura della Cassa di Risparmio di Alessandria

siamo qui per voi.

1€ al mese senza sorprese.

Primo Assoluto, il conto corrente senza sorprese che fino al 31.12.2011 con **solo 1 euro al mese*** offre:

- la banca **on line**,
- la **consulenza** che desideri in agenzia,
- la **remunerazione** che non ti aspettavi.

Diventa nostro cliente con il conto corrente **molto più che conveniente**.

Per maggiori informazioni:
Agenzie Cassa di Risparmio di Alessandria
www.cralessandria.it

CRA
 CASSA DI RISPARMIO DI ALESSANDRIA
 CRA è la firma, il sorriso è per voi.

© Cassa di Risparmio di Alessandria 2011. L'importo di bollo viene addebitato secondo le seguenti disposizioni:
 Prendere visione delle condizioni economiche offerte e degli informazioni disponibili presso ogni agenzia CRA (D. Lgs. n. 385/93). Il presente messaggio ha finalità esclusivamente promozionali.
 L'offerta è riservata esclusivamente ai nuovi correntisti. Il tasso credito base è pari al 50% dell'Euribor 1 mese media mese precedente; a novembre 2010 il tasso base è pari al 0,387%.
 Sul tasso può intervenire la riduzione di prodotti promossi. Il tasso massimo a novembre 2010 è pari al 2,387%.

Il conto corrente è un servizio offerto dalla banca che semplifica la gestione del denaro. Permette al cliente di depositare e gestire i suoi risparmi e nel contempo offre una serie di servizi come l'accredito dello stipendio o della pensione, pagamenti, incassi, bonifici, domiciliazione delle bollette, carte di debito e di credito, assegni. Il titolare tramite assegni e carte di credito può effettuare i pagamenti senza la necessità di manipolare "fisicamente" il denaro, mentre il bancomat permette il prelievo di liquidi dal proprio conto tramite gli appositi sportelli automatici. Attraverso il conto corrente il cliente può prelevare e versare denaro in qualsiasi momento. Possedere un conto corrente comporta alcune spese a carico dei correntisti, spese che variano in fun-

zione dei servizi offerti. E' importante, per il correntista, fare attenzione a scegliere il conto corrente adatto alle sue esigenze, valutando i costi da sostenere, come ad esempio le spese di gestione, quelle inerenti le operazioni fatte sul conto, o oltre a spese di servizi accessori richiesti alla banca. Innanzi tutto occorre porsi alcune domande, che riguardano le proprie esigenze personali, il numero di operazioni che si presume di effettuare mensilmente, la necessità o meno di avere una carta, un fido, o la possibilità di avere altri servizi solitamente associati al conto (home banking, cassette di sicurezza, custodia titoli).

Il costo del conto è in genere composto da una parte fissa e da una variabile. I costi fissi non dipendono da quanto e come si utilizza il conto: i principali sono il canone annuo, i canoni legati alle eventuali carte di pagamento, le imposte di bollo, le spese per l'invio delle comunicazioni al cliente. I costi variabili dipendono dal numero e dal tipo di operazioni che si compiono, come le spese per la registrazione di ogni operazione, commissioni per l'esecuzione dei singoli servizi, spese di liquidazione periodica, interessi ed altri oneri in caso

di scoperto.

Per i nuovi correntisti privati la Cassa di Risparmio di Alessandria promuove il conto corrente "Primo Assoluto", che può essere utilizzato in modo facile e veloce. Si tratta di un conto ideale per chi usa il banking on line per risparmiare tempo prezioso ma, al tempo stesso, vuole contare sulla consulenza specialistica della propria agenzia per affrontare decisioni importanti circa investimenti e finanziamenti.

Il canone mensile del conto Primo Assoluto è pari ad 1 euro al mese, comprensivo di movimenti illimitati, spese di liquidazione, estratto conto, documenti di sintesi e contabili on line, domiciliazione delle bollette, accredito dello stipendio o pensione, servizio Cra Banking Privati.

Il tasso attivo, pari al 50% dell'Euribor 1 mese, può essere maggiorato fino a un massimo di 2 punti in relazione al possesso di una serie di prodotti del campo assicurativo, finanziario e dei mutui.

Il canone della carta bancomat internazionale, inoltre, è gratuito per il primo anno.

Il personale della Cassa di Risparmio di Alessandria è comunque a disposizione per fornire consulenze specifiche, sulla base delle singole esigenze dei clienti e delle loro famiglie; per trovare l'agenzia CRA più comoda è possibile consultare il sito internet www.cralessandria.it.

Prendere visione delle condizioni economiche mediante i fogli informativi disponibili presso ogni agenzia CRA (D. Lgs. 385/93). Il presente messaggio ha finalità esclusivamente promozionali. L'offerta è riservata esclusivamente ai nuovi correntisti. Il tasso creditore base è pari al 50% dell'Euribor 1 mese media mese precedente: a novembre 2010 il tasso base è pari a 0,387%. Tale tasso può incrementarsi in relazione ai prodotti posseduti; il tasso massimo a novembre 2010 è pari a 2,387%. Canone bloccato fino al 31.12.2011. L'imposta di bollo viene addebitata secondo le vigenti disposizioni.

Con i Sindacati provinciali... per saperne di più



Locazioni

Rimborso IVA riscaldamento condominiale centralizzato a gas metano - Risoluzione Agenzia delle Entrate n. 108/E del 15 ottobre 2010. Hanno diritto alla restituzione dell'IVA applicata in misura eccedente gli utenti che vivono in condominio solamente se allacciati a un impianto di riscaldamento centralizzato a gas metano. L'IVA ridotta al 10% è riconosciuta solamente sui primi 480 metri cubi (a decorrere dal 01/01/2008 e fino ad oggi), mentre per i successivi metri cubi l'IVA rimane quella ordinaria al 20%. Per calcolare l'importo di rimborso occorre moltiplicare i 480 metri cubi per il numero delle unità abitative del condominio. Il risultato è il consumo soggetto all'IVA del 10%.

Tariffa sociale gas naturale - L'agevolazione consiste nel riconoscimento di una compensazione massima pari a €125,00. Per accedere all'agevolazione occorre: - essere residenti nei Comuni in cui si presenta la domanda; - possedere un valore dell'indicatore ISEE pari o inferiore a €7.500,00 - elevato a €20.000,00 per le famiglie con più di tre figli a carico; - presentare la bolletta dell'utenza. Per informazioni rivolgersi alla FNP-CISL di Alessandria via Tripoli 14 tel.0131-204706.

Daniele Malucelli



Perché si muore ancora sul lavoro?

Lavorare in pensione? - Ora che sono in pensione cosa mi succede se riprendo a lavorare? Mi viene tolta o ridotta la pensione? A questa domanda oggi - precisamente dal 1/1/2009 grazie alla legge 133/2008 - si può dare una risposta tranquillizzante: non ci sono penalizzazioni sulle pensioni né di vecchiaia né di anzianità. Quindi chi è in grado di svolgere da anziano una qualche attività, può farlo: pagherà le tasse sul reddito che ne ricava, come è ovvio

Giuseppe Amadio



Badanti (parte seconda)

La disabilità fa ancora paura? - Sono 4,1 Milioni le persone disabili che vivono in Italia, il 6,7% dell'intera popolazione, così risulta da una ricerca del CENSIS. Le persone disabili suscitano in gran parte degli italiani sentimenti positivi come la solidarietà, l'ammirazione per la loro forza di volontà e la determinazione che sprigionano, il desiderio di rendersi utili. Ma sono anche diffusi sentimenti controversi, imbarazzo e disagio. Con sentimenti che oscillano tra la partecipazione umana e la paura, costruire una relazione con le persone disabili è difficile. Le disabilità sono un tema ancora

e giusto, e pagherà anche i contributi previdenziali, costituendosi magari una piccola pensione aggiuntiva. Ma attenzione: la materia è assai complessa ed è sempre bene consultare sul proprio caso specifico un esperto. Ci sono, ad esempio, "pensioni" (che hanno carattere più assistenziale che previdenziale) come la pensione al coniuge superstite, gli assegni di invalidità, le pensioni dei "lavoratori socialmente utili" liquidate provvisoriamente, gli assegni straordinari per il sostegno del reddito, per le quali restano in vigore i vecchi limiti al cumulo lavoro-pensione. Così come restano in vigore per quei lavoratori che, avendo maturato il diritto alla pensione di anzianità, hanno scelto di continuare a lavorare, passando dal tempo pieno al tempo parziale.

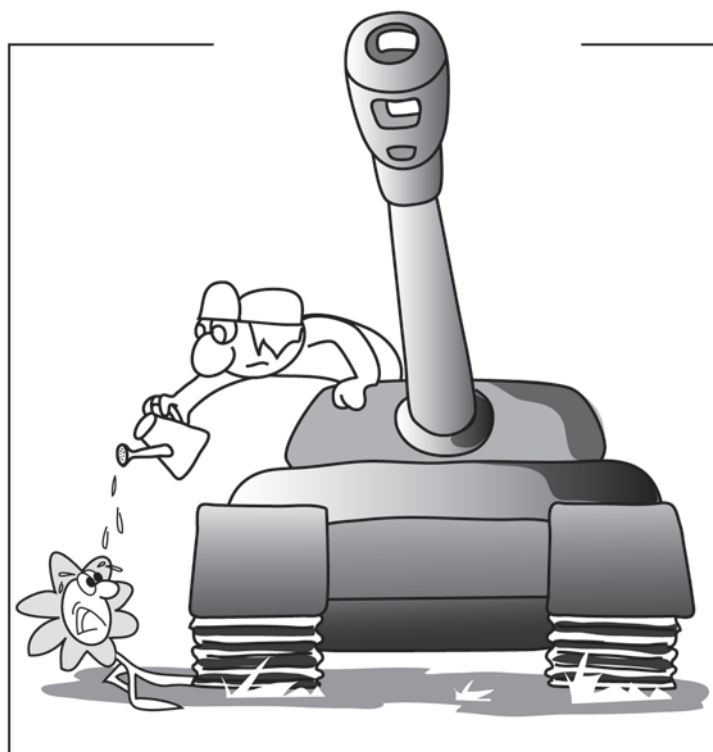
troppo poco presente nell'agenda istituzionale, mentre gravano drammaticamente sulle famiglie, spesso lasciate sole nella cura della persone portatrici di handicap. Nel nostro paese la percezione della disabilità rimane lacunosa e distorta, occorre diffondere una cultura dell'approccio al disabile, di condivisione, sia pure con potenzialità diverse, della vita in tutti i suoi aspetti fra i cosiddetti normali e coloro che per sventura non possono sprigionare tutte le energie di madre natura, ma che sono spesso portatori di grandi valori non meno utili al vivere sociale. Il problema della disabilità non è soltanto un fatto economico da valutare nella legge di stabilità finanziaria, creando un fondo a favore della disabilità, è anche un serio problema di inclusione sociale, ai giorni nostri, non più eludibile.

Luigi Ferrando

Buchi in città

Ritengo che la manutenzione di vie, viali e giardini meriti una migliore attenzione. La precaria situazione dei marciapiedi, lo stato imperfetto del fondo di vie molto frequentate, l'esistenza d'innomerevoli pozzetti di fognatura ed altro che, a causa dei numerosi ripristini del manto stradale, hanno ormai la copertura diversi centimetri sotto il piano strada, mettono a dura prova ciclisti e pedoni. Ho scritto stato imperfetto per amor di patria, ma, trattasi di buchi e avvallamenti al limite del pericoloso. Altrettanto si può dire dei viali (mancata sostituzione di alberi eliminati, potature discutibili) e giardini (mi riferisco in particolare ai giardini Uselli che frequento) dove la manutenzione non brilla, i sedili sono scarsi e collocati con poca attenzione all'esposizione sole/ombra e l'uso di falciatrici ed altri veicoli, a causa delle loro dimensioni, hanno danneggiato il fondo erboso e la copertura dei sentieri. Per ultimi i laghetti di città, provocati dal blocco degli scarichi intasati delle foglie cadute e non raccol-

te per tempo che, in un autunno piovoso, stanno sotto gli occhi (anzi piedi) di tutti. S'impone quindi una più attenta scelta degli appaltatori perchè il costo non dovrebbe fare aggio sulla professionalità. Gli impegni imposti dovrebbero essere chiari, i controlli solleciti e scrupolosi. Una di queste funzioni di controllo potrebbe essere allargata ai Vigili Urbani, i quali potrebbero segnalare e/o multare chi, per profitto, usando attrezzature e metodi inadatti, reca danno a prati alberi e sentieri. Da sempre, si sa, i bisogni eccedono i mezzi per soddisfarli, spetta però all'Amministrazione stabilire a quali spese dare la priorità. Certamente il Concorso Ippico in Cittadella ed



altri eventi simili, costosissimi, meriterebbero un declassamento. La riduzione di alcune di queste manifestazioni e (non fa mai male) una più incisiva lotta all'evasione fiscale, sono, a mio parere, due vie percorribili per migliorare alla pari, il problema 'manutenzione di vie e giardini'.

Giancarlo Borelli

Con i buchi abbiamo *bucato*

Tutto è cominciato quando il mio direttore mi ha incaricata di fare un'intervista: andare dal Comandante dei Vigili Urbani per sapere cosa fare se una persona cade o danneggia auto e bicicletta incappando in una delle tante buche alessandrine. Mi sono recata così al Comando e grazie alla loro gentilezza e disponibilità due giorni dopo sono stata ricevuta dal Comandante. Ma la gioia per aver ottenuto un incontro in così breve tempo è stata presto sostituita dalla delusione nell'apprendere che i buchi non sono di competenza della Polizia Municipale, ma dell'Assessorato alla viabilità. Così dopo aver ringraziato per il tem-

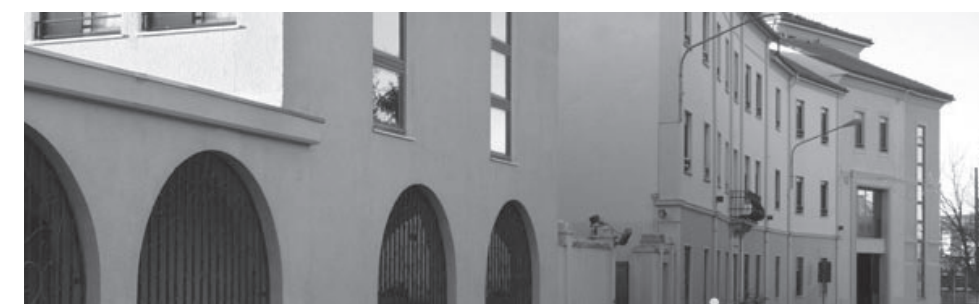
po accordatomi me ne vado e contatto telefonicamente l'Assessore indicatomi il quale mi dice che neppure lui può rispondermi in quanto le sue competenze sono quelle di prendersi cura delle strisce e della cartellonistica, mentre ciò che mi interessa è affidato all'Assessorato ai Lavori Pubblici. Il giorno dopo telefono in comune e chiedo un appuntamento per una intervista. Mi risponde il segretario dell'Assessorato competente il quale, dopo aver saputo le ragioni della mia richiesta, si informa per quale giornale avrei scritto l'articolo e promette di farmi sapere qualcosa. Trascorrono tre giorni e non avendo notizie, telefono

di nuovo. Il segretario mi dice che l'Assessore non intende rilasciarmi interviste sulle buche perchè 'è stanco di dover affrontare questo argomento visto che lui le ha trovate e le risorse sono quelle che sono'. Sarebbe stato disponibile però a parlarmi dell'operato dell'assessorato dall'inizio del mandato. Ho ringraziato e risposto che avrei dovuto sentire il direttore perchè l'incarico era un'altro. L'intento di parlare delle buche, visto che ci sono state molte richieste a riguardo è stato vano. La domanda che mi sorge spontanea è: 'Chi tapperà le buche?'

Italia Granato Robotti

Anziani oggi

Dopo aver intervistato, nel numero precedente la dottoressa Mussano, è ora la volta della dottoressa Rutigliano e della dottoressa Pagella. Valeria Rutigliano, direttrice delle Residenze Anni Azzurri di Alessandria e Castelferro, è laureata in filosofia. E' una persona giovane rapportata alle responsabilità che ha, nata a Voghera dove vive. Mi dice che in questo momento l'Istituto assiste circa 200 persone. La retta in convenzione è di euro 77 al giorno, se la persona non è totalmente autosufficiente passa a 96 euro. Se però l'ospite non è in grado finanziariamente di far fronte a questo tipo di spesa interviene l'ASL con una compartecipazione della retta totale ma solo dopo la valutazione dell'unità valutativa geriatrica dell'ASL di riferimento. Entrambi gli istituti sono pri-



vati accreditati con il servizio sanitario regionale. Al loro interno lavorano circa 100 persone, tra cui quattro medici. Oltre all'assistenza sanitaria pura ci sono anche attività programmate di terapia occupazionale e di animazione. Questi due programmi consistono in giochi, canti, ballo, lettura, pittura, creazione di manufatti. Per quanto riguarda la nutrizione sono previsti due menù: quello invernale e quello estivo con alcune alternative. La dottoressa Rutigliano in base alla sua lunga esperienza mi spiega che per una minoranza di anziani la situazione assistenziale è confortevole, ma molti di loro non possono scegliere come vivere gli ultimi anni della loro vita. Per esempio ci sono persone senza più famiglia, quindi sole ed isolate a cui è difficile fornire assistenza, altre con problemi economici, gli stessi problemi che hanno anche gli istituti che se ne devono occupare. La dottoressa Anna

Pagella, dal 1994 direttore Generale del Soggiorno Borsalino si è laureata in lettere con indirizzo sociologico con una tesi sulla condizione degli anziani, ed anche assistente sociale. Attualmente è membro del consiglio dell'Associazione Responsabili Istituti per Anziani. Nata a Ventolina frazione di Cascinagrossa, abita ad Alessandria. L'istituto che dirige ha 185 posti letto più 10 di Centro diurno integrato, attualmente tutti occupati. Per accedervi c'è una piccola lista di attesa. Il soggiorno Borsalino è una residenza integrata sociosanitaria (R.I.S.S.), un ente autonomo pubblico (IPAB). Il personale è composto da 120 persone. La struttura ospita anche anziani dimessi dall'ospedale civile per un periodo di riabilitazione a carico del sistema sanitario. A proposito della situazione dell'anziano nella società contemporanea, la dottoressa mi dice che il numero dei non più giovani è molto elevato, il che rende necessario creare una serie di servizi che rispondano al problema. Gli istituti e le case di riposo non bastano, ci vorrebbero più servizi sul territorio di assistenza domiciliare. La nostra società vive la vecchiaia come un problema invece è una straordinaria risorsa. Attualmente però l'anziano con i soldi della pensione raramente può far fronte a tutti i problemi che la terza età comporta. Perciò è frequente trovarsi di fronte a una vecchiaia vissuta con ristrettezze economiche, quindi in una situazione di disagio. Sono numerosi i pensionati che non riescono ad arrivare alla fine del mese, ma essendo molto orgogliosi non lo fanno vedere.

PENSIERI

Amicizia

Le persone anziane danno sicurezza, senso di protezione, fanno tenerezza e ispirano amore. Esse sono un serbatoio di notizie preziose, rappresentano la memoria storica delle nostre famiglie. Hanno dato tanto e meritano di ricevere tanto. I nonni passano il testimone generazionale a chi verrà, perchè possa perpetuare nel tempo le speranze del nostro domani.

Gianna Quattrocchio

Canne al vento

E più mezzo secolo che ho letto il libro della poetessa Grazia Deledda. Vorrei, perchè credo sia possibile, paragonare i nostri giovani proprio alle canne al vento. Il canto però è diverso. Mentre il fruscio dei canneti è come una musica suonata da un'arpa: dolce armoniosa, serena, il movimento dei giovani è caotico quasi violento. Sono aizzati da promesse mai mantenute, direi dimenticati, come se il futuro non fosse il loro.

Gianna Garrone

Renzo Garbieri

Viaggio verso la casa di riposo

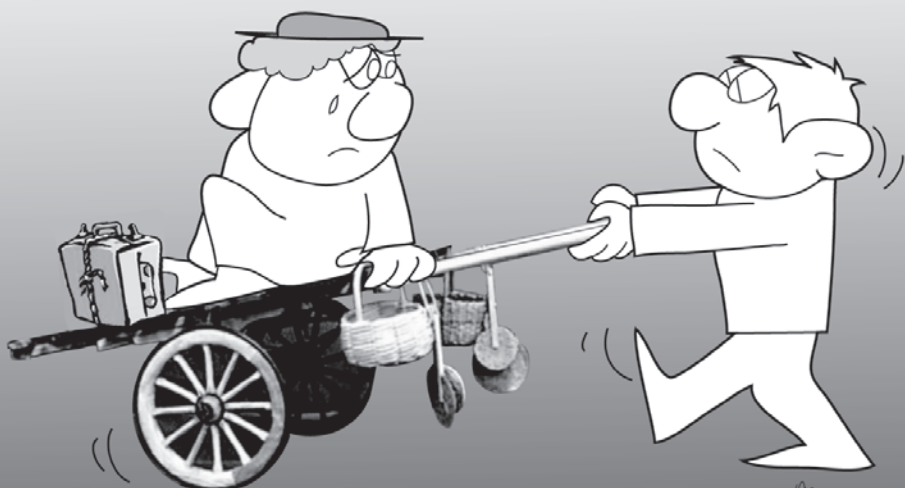
Zio Umberto ha 88 anni e li porta magnificamente. Non è mai stato sposato e vive solo in un appartamento ad Alessandria gestendosi nel migliore dei modi. I suoi problemi di artrosi però, sono sensibilmente aumentati e, visto il precedente nevoso inverno, con l'arrivo della brutta stagione, ha iniziato a preoccuparsi della sua autonomia. Noi, nipoti, siamo un po' sparsi per l'Italia, ma soprattutto lui esclude di coinvolgerci. Ha perciò iniziato a prendere in considerazione la possibilità di entrare in una Casa di Riposo. Io gli do una mano nella ricerca e, per questo motivo, lunedì mattina alle 9 sono partita dal mio paese e mi sono recata nel Municipio della sua Città per avere informazioni in merito. Dall'uscire sono stata indirizzata all'U.R.P. (Ufficio relazioni con il pubblico) dove, dopo aver atteso il mio turno, una signora molto gentile mi ha spiegato che dovevo rivolgermi al CISSACA, in via Galimberti, decentrato rispetto al Municipio, (per fortuna sono in macchina), allo sportello del Segretariato Sociale. Mi comunica inoltre che l'ufficio riceve solo tre giorni alla settimana e in orari particolari, della durata di due ore, ma sempre diverse. Prima possibilità: Lunedì dalle 11 alle 13. Bene, sono le 9.30 e non mi resta che aspettare. Alle 10.45 mi

presento al CISSACA e mi consegnano il numero di attesa: 7. Scopro poi che distribuiscono i numeri a partire dalle 10.30. Peccato non averlo saputo prima. Mi siedo e pazientemente aspetto. Finalmente è il mio turno e sono le 12.23 minuti. Per fortuna a casa nessuno mi aspetta. La persona che mi riceve è gentile e disponibile e mi dà ampie indicazioni sia su tutto ciò che occorre fare, sia illustrandomi cosa offre il territorio. Sono contenta. È un piacere sentire accoglienza e dettagli. Mi accorgo però subito che c'è un problema: la salute dello zio. Il fatto che lui non stia poi così male è il primo ostacolo. La loro filosofia è chiara. Se stai bene, stai a casa tua. Il concetto è valido, ma la salute è un bene precario e pertanto meglio prepararsi per eventuali situazioni difficili. Quindi vediamo le possibilità quali sono. Innanzi tutto le strutture Comunali in città sono solo 2, mentre le rimanenti (una cinquantina secondo i loro elenchi) sono tutte private. Una parte di esse è convenzionata con la ASL e solo di queste si occupa il CISSACA. L'anziano che richiede il ricovero, deve presentare la domanda all'U.V.G. (Unità di Valutazione Geriatrica) e viene così inserito in un programma che prevede due fasi. Nel giro di un mese circa, la persona in questione riceve a

casa propria la visita di un medico e di un assistente sociale, per essere valutato sia dal punto di vista fisico rispetto alla salute ed autosufficienza, sia dal punto di vista economico a livello personale (reddito, casa di proprietà ecc.) e a livello familiare (eventuali figli ecc.). Dall'esito della valutazione scaturisce un punteggio che sarà determinante per il posizionamento nella lista d'attesa che oggi è di circa 500 nomi. La precedenza viene data ovviamente ai casi più difficili. Per chi è in buona salute invece, l'attesa può superare un numero imprecisato di anni. Tutto questo dipende anche dal fatto che la spesa mensile che supera i 2200 euro al mese, per il 50% è a carico della ASL e giustamente viene privilegiato chi ha problemi sia di salute che economici. Le strutture disponibili del Distretto 1 sono 18 di cui 5 in città e le rimanenti sparse nei vari paesi limitrofi. Se invece non interessa una Residenza convenzionata con l'ASL, allora ci sono secondo le indicazioni in possesso al CISSACA, altre 8 Case di Riposo nel Distretto 1, e 16 nel Distretto 2. A conclusione del discorso mi viene suggerito di visitare i vari posti per poter fare una valutazione personale. Alle 12.52 esco dall'ufficio soddisfatta, ma senza aver compreso che direzione prendere. A casa apro il computer, internet, Case di Riposo Alessandria e provincia. La schermata mi propone 12 pagine per un totale di 138 soluzioni, la maggioranza delle quali in piccoli paesi o frazioni. Credo che occorrerà iniziare un lungo pellegrinaggio di Casa in Casa per valutare i posti e conoscere rette e servizi offerti. Ma cosa farà lo zio in un paesino sperduto fra le colline, lui nato e cresciuto in città? Non sarebbe bello se potesse vivere liberamente in una struttura dove si prendono cura dei suoi bisogni quali vitto e alloggio e poi lasciano a lui la gestione del tempo libero? I nostri vecchi, e noi stessi in futuro, saremo prigionieri nelle nostre case in città sempre meno a misura d'uomo?

Marta Buttini

IN VIAGGIO VERSO IL RICOVERO



Gli ortaggi della bassa valle Scrivia

I laboratori sulla geografia del vino e sull'abbinamento dei cibi e dei vini, organizzati dall'Unire, danno la possibilità di conoscere quanto sia importante e variegata l'enogastronomia del nostro territorio. In aggiunta alle tante cose insegnate, proponiamo un viaggio alla scoperta di alcune produzioni che non hanno la notorietà dei nostri vini ma che sono fondamentali per l'alimentazione: gli ortaggi della Bassa Valle Scrivia. Il torrente Scrivia che nasce dal monte Prelà sull'Appennino Ligure, dopo un percorso di circa 90 chilometri sfocia nel Po ai confini tra Piemonte e Lombardia. Nella parte finale del suo corso, dà il nome di Bassa Valle Scrivia a quell'ampio territorio che comprende i comuni di Castelnuovo Scrivia, Guazzora, Isola S. Antonio, Alzano Scrivia, Molino dei Torti e i confinanti Alluvioni Cambiò, Sale e Pontecurone. Sulla maggior parte dei terreni di questa zona, da decenni si coltivano ortaggi di grande qualità, conosciuti su tutti i migliori mercati e

rappresentativi della professionalità delle numerose aziende agricole, molte condotte da giovani imprenditori. Aglio, cipolle, fagioli, patate, spinaci, zucchine e poi ancora carote, cavoli, fagiolini, piselli sono le verdure che, grazie alla fertilità dei terreni e alla cura nella coltivazione, costituiscono eccellenze da assaporare quotidianamente. Gli esperti in alimentazione consigliano, infatti, un abbondante consumo di ortaggi perché contengono acqua, vitamine e sali minerali di cui il nostro organismo ha bisogno per la sua salute e la sua funzionalità. Una visita alla Bassa Valle Scrivia sarà l'occasione per fare una buona scorta di questi pro-

dotti ma potrà essere anche il pretesto per visitare i suoi paesi ricchi di storia e di arte medioevale. Infine a chi vuole organizzarsi l'itinerario e avere tante notizie sui luoghi e sulle produzioni, consigliamo di consultare l'omonimo sito internet.

Leilio Fornara



Frutti dimenticati

piuttosto spontanea in alcune zone d'Italia, erano consumati dai più poveri. Le Sorbole sono frutti a grappolo prodotti dal Sorbo una pianta o arbusto abbastanza diffuso in Emilia Romagna. E proprio da qui è nata l'esclamazione 'Sorbole!'. Molto spesso indica un ammirato stupore per il fisico di una ragazza prospera. I Corbezzoli sono il frutto di un albero o arbusto prevalentemente presente nell'Italia centrale e meridionale a cui i romani attribuivano poteri magici. L'affermazione 'Corbezzoli!' nasce in Toscana con significati a volte anche un po' spinti. Dalle Giuggiole si ricava un liquore dolcissimo. Da tale proprietà, al significato del proverbio su riportato, il passo è breve! Le nespole, raccolte in autunno, richiedono molto tempo e pazienza per la loro maturazione in un ambiente adatto (per lo più la paglia). Proprio come dice il proverbio! Navigando in Internet, ho scoperto un

paese, Casola Valsenio in provincia di Ravenna, che in autunno dedica una sagra ai 'frutti dimenticati o scomparsi' giunta alla sua XX edizione.

I menù sono tutti rigorosamente a base di tali prodotti. Riporto la ricetta per il Brodo di Giuggiole:

Ingredienti: 1Kg di giuggiole; 1 Kg di zucchero; 2 grappoli d'uva zibibbo; 2 bicchieri di vino bianco; 2 mele cotogne; buccia grattugiata di un limone; acqua q.b. Preparazione: in un tegame mettere le giuggiole (lavate) e coprirle con l'acqua; aggiungere l'uva e lo zucchero; cuocere un'ora a fuoco dolce e mescolare ogni tanto (cucchiaino di legno); aggiungere le mele senza buccia tagliate a fette sottili e il vino; a fine cottura aggiungere la buccia di limone, passare il tutto con un colino e invasare a caldo. Capovolgere i vasetti e lasciare raffreddare. Sogni dolci!

Orazio Messina



Sorbole! Corbezzoli! Andare in brodo di Giuggiole! Col tempo e la paglia maturano le Nespole! Quante volte c'è capitato di sentire, o addirittura, pronunciare queste espressioni. Le prime due come esclamazioni rivelatrici di stupore, ammirazione, compiacimento, sorpresa o rifiuto, dandone per scontato il loro significato. Le altre come proverbi. Rispettivamente per indicare uno stato d'animo di contentezza e felicità, e come invito a 'portare pazienza'. Tutte hanno in comune una particolarità: appartengono a frutti dimenticati o snobbati, forse perché, per la loro diffusione

Storie in scena dott.ssa Emanuela Serafino

‘Come è nata l’idea di proporre questo laboratorio all’Unitre. Che cos’è lo psicodramma?’

Dopo l’esperienza positiva e gratificante dello scorso anno accademico, e il particolare gradimento della metodologia di gruppo, ho pensato che proporre un laboratorio con una metodica ancora più attiva potesse essere un’esperienza che avvicinasse ancora di più

i partecipanti all’ambito non teorico ma bensì operativo e esperienziale della psicologia. Lo psicodramma analitico è una tecnica che nasce nell’ambito delle psicoterapie, ma ha anche applicazioni non cliniche ad esempio nell’ambito della formazione e del lavoro.

Quale importanza riveste in ambito psicologico?

Il lavoro è centrato sull’elaborazione

dei vissuti significativi e talvolta problematici degli individui attraverso la drammatizzazione possono essere messe in scena (giocate) situazioni di vita presenti o passate dei partecipanti per risignifi-

carle dando loro un potere trasformativo. Il tema dell’identità e del cambiamento possono così più che mai essere “visti” e rinarrati in una prospettiva passata presente futuro di vita nell’unicità di ognuno di noi.

Può essere visto oltre a un modo di (ri)sperimentare delle situazioni e dei vissuti, anche come una strada per migliorare le relazioni personali? In tal senso le scene giocate sono infatti rappresentazioni di vissuti interni all’individuo, ma che potendo essere viste esternamente e giocate da personaggi prendono, attraverso l’elaborazione del conduttore del gruppo, un nuovo senso. Ridare senso e rielaborare le esperienze passate significa anche rileggere il modo in cui ci relazioniamo agli altri, e dare alla realtà che ci circonda significati alternativi. Ovviamente lo spazio offerto dall’uni3 non sarà di un gruppo clinico, ma bensì un gruppo di lavoro che utilizzerà tecniche psicodrammatiche, in quanto in questa sede ci troviamo infatti in ambito formativo.



Come riconoscere le emozioni dalle espressioni del viso dott.ssa Tullia Torti

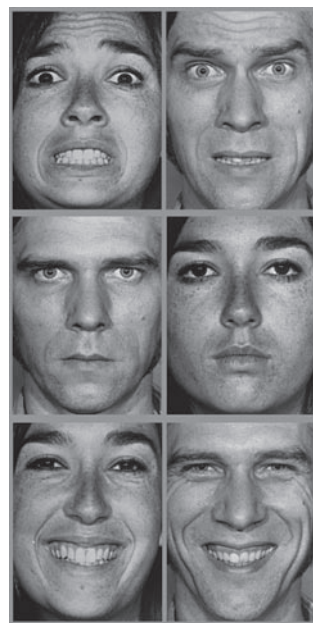
Ogni emozione di base ha una determinata mimica prototipica ed universale; questi schemi mimici compaiono molto precocemente nello sviluppo individuale e sono indispensabili per i processi adattivi e biologici di base, sono automatici, inconsapevoli e difficilmente controllabili e falsificabili. Il volto è il sistema primario di segnalazione delle emozioni e la mimica facciale non mente. Le nostre emozioni pervadono ed influenzano ogni nostra azione quotidiana e comprendere ciò che dicono su di noi i nostri muscoli facciali può migliorare il nostro benessere psicologico.

Il corso prevede un’ampia descrizione della mimica facciale che caratterizza le

sei emozioni di base (sorpresa, paura, disgusto, rabbia, felicità, tristezza), alcune nozioni sul linguaggio del corpo, uno sguardo sulle nostre espressioni facciali e su come noi esprimiamo attraverso esse le nostre emozioni; si intende inoltre fornire informazioni sul perché si sbaglia ad interpretare la mimica delle emozioni e su come queste vengono falsificate o mascherate. I partecipanti potranno sperimentare la loro capacità di riconoscere le espressioni emotive sul volto degli altri e sviluppare una più profonda consapevolezza delle proprie con l’utilizzo di diverse fotografie di volti che esprimono le emozioni di base. Si potranno, quindi, svolgere esercitazioni pratiche per imparare ad identificarle correttamente e ca-

pire quando le persone tentano di mascherarle, simularle o neutralizzarle.

Il corso seguirà le teorie scientifiche sull’espressione facciale delle emozioni e sulla loro falsificazione risultanti dagli studi, riconosciuti a livello mondiale, degli psicologi americani Paul Ekman e Wallace Friesen, svoltisi negli anni ’70 e ’80 presso l’Università della California a San Francisco.



La Candelora

Quando vien la Candelora dall’inverno siamo fora, ma se piove o tira vento, nell’inverno siamo dentro, recita un antico proverbio. In realtà la Candelora, una delle più belle feste del Cristianesimo, il 2 febbraio celebra la presentazione di Gesù al tempio come sta scritto nella legge del Signore: ogni maschio primogenito sarà sacro al Signore (Luca 2,21-24). La festa celebra anche la Purificazione di Maria. Ogni madre che avesse dato alla luce un figlio maschio, sarebbe stata considerata impura per 7 giorni, e per 40 non avrebbe potuto partecipare a nessun culto. La Vergine Maria seguì dunque il rito, in conformità alla legge Mosaica. (Siccome il giorno della nascita di Gesù Cristo era stato fissato, per convenzione al 25 dicembre, ecco coincidere perfettamente con la data della Purificazione: il 2 febbraio). Candelora deriva dal latino candelorum, ovvero benedizione delle candele che vengono benedette durante la S. Messa e date ai fedeli per la processione con la Vergine e il bambino in braccio. All’inizio del V secolo d.C., il rituale di purificazione dal vici-

no Oriente passò a Roma, e già nel VII secolo la festa aveva raggiunto una so-lennità imponente. Per tradizione i ceri benedetti erano conservati in casa dai fedeli e venivano accesi per placare l’ira divina durante i violenti temporali, le epidemie e ogni qualvolta si presentava una situazione di pericolo. La Candelora è anche legata ad alcune feste agresti, forse celtiche, come la preparazione di cibi specifici che venivano offerti alla natura e alle fate. In alcune località montane è chiamata giorno dell’orso, in quanto l’orso uscirebbe fuori dalla tana per vedere com’è il tempo: se è nuvoloso con tre salti annuncia l’arrivo della primavera; se invece è sereno rientra nella tana, prevedendo altri 40 giorni di freddo. La Candelora quindi ha un aspetto religioso, il più importante poiché ci viene dai testi biblici e dalla storia, uno agreste e pagano facente parte dell’antica cultura orale ed infine l’antropologico che affonda le sue radici nella notte dei tempi, studia l’uomo e gli avvenimenti a cui è legato.

Lidia Gentili



Un ricordo lontano

La Candelora, nelle Langhe, si chiamava anche benedizione della gola. Il 2 febbraio i fedeli portavano in chiesa i bambini, anche molto piccoli. La nostra chiesa, non riscaldata, era una ghiacciaia e per l’occasione diventava un asilo nido dove si piangeva anche per il freddo. Ricordo il nostro prete, don Coppa, che reggeva tra le mani due candele incrociate, legate con un fiocco rosso. Le appoggiava alla base del collo di ciascun fedele e dava la benedizione; quel gesto doveva proteggere dal mal di gola per tutto l’anno. La fede diceva che il sistema era valido, il buon senso no. Finita la funzione venivano date le candele benedette che durante l’anno avrebbero scacciato temporali, epidemie e le Masche, le streghe delle Langhe. Oggi non più di moda, perché sostituite dalla festa di Halloween, mentre per cacciare cicloni, inondazioni e tsunami, ci vorrebbe un cero enorme. La Candelora era anche il rito per la purificazione delle mamme. Dalle nostre parti, in ogni stagione, tutte le donne che partorivano, 40 giorni dopo il parto doveva ricevere la benedizione. Era consuetudine portare in dono al parroco una dozzina di uova, simbolo di fecondità. Anche questa tradizione è scomparsa e i preti sono rimasti senza l’ovetto di giornata. A quei tempi fedeltà e illibatezza erano valori fondamentali. Le spose che non vestivano di bianco, portavano la verginella, velo bianco e coroncina di fiori di arancio. Anche allora poteva capitare un guaio... nascevano settimini di quattro chili. Quando la comare del paese aveva qualche sospetto sulla illibatezza della sposa faceva una crocetta rossa sul calendario alla data del matrimonio, in questo modo smascherava la colpevole. Oggi le spose vanno all’altare con abiti bianchi e pancioni in bella vista. I bambini hanno fretta di nascere recentemente una bimba è nata il giorno del matrimonio dei genitori. La purificazione delle mamme e la benedizione della gola sono usanze che non esistono più.

Maria Pia Molinari

Depressione: se ne può uscire?



La risposta è sicuramente affermativa ma è necessario ricorrere a cure adeguate. La Depressione è una condizione psicologica che influisce negativamente sull'umore, sul pensiero, sul comportamento, determinando spesso alterazioni del sonno, dell'appetito e del desiderio sessuale; è un disagio psicologico altamente invalidante e, in quanto tale, non risolvibile facendo leva esclusivamente sulla "forza di volontà" di chi ne è affetto. Suggestire a un depresso di "tirarsi su" o di "pensare positivo", non

solo non è efficace ma, in molti casi, risulta controproducente, così come lo è il consigliare ad una persona con una gamba fratturata di alzarsi e di sforzarsi a camminare o il dire di non tossire a chi ha la bronchite. Gli interventi elettivi nel trattamento della Depressione sono di tre tipi: farmacologico, psicoterapeutico, integrato (psicofarmaci più psicoterapia). Nelle forme di Depressione più gravi il trattamento farmacologico rimane basilare, pur beneficiando di un approccio psicologico di supporto. L'approccio psicoterapeutico è indicato nelle forme depressive "reattive" o "situazionali", scatenate cioè da eventi specifici e limitati nel tempo (stress, lutti, conflitti personali e/o relazionali). Il trattamento integrato è utile nelle forme

di depressione che mostrano il persistere di sintomi residui tra un episodio e l'altro e quando farmaci o psicoterapia da soli non si siano dimostrati efficaci. Gli psicofarmaci riducono infatti considerevolmente i sintomi della Depressione, ma non possono intervenire sulla fragilità psicologica che ha contribuito all'instaurarsi della condizione depressiva. Utile pertanto abbinare ad essi un percorso di sostegno psicologico professionale che individui e circoscriva i motivi del disagio, modificando in un secondo tempo le dinamiche cognitive (di pensiero) o comportamentali che generano la sofferenza del paziente.

dott.ssa Balossino, Psicologo Clinico e Psicogeriatra.

Iperensione: come evitarla, come tenerla sotto controllo

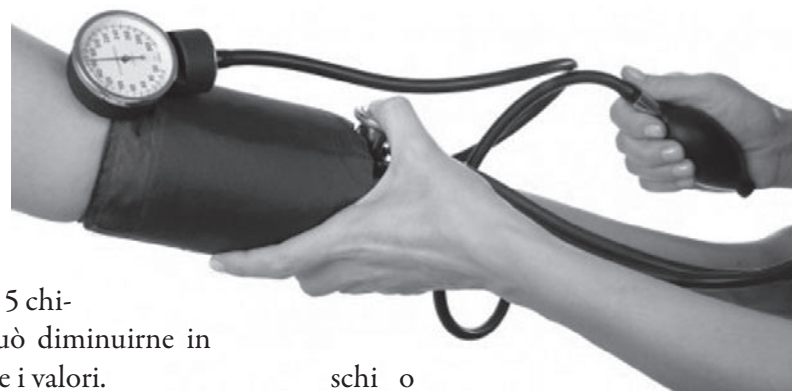
L'ipertensione, l'aumento stabile dei valori della pressione arteriosa, è una tra le malattie più diffuse, tant'è che si riscontra nel 20% della popolazione adulta ed è considerata uno dei maggiori e più frequenti problemi della salute del nostro tempo. Colpisce soprattutto i soggetti oltre i 65 anni dove la quota di ipertesi supera l'80%. Spesso, la causa dell'ipertensione è sconosciuta, in altri casi l'aumento può essere dovuto a cause genetiche in persone i cui familiari hanno sofferto del problema, oppure può essere provocata da diabete o da malattie renali. Cause, non meno importanti sono: lo stress l'obesità e le cattive abitudini alimentari. Per combattere l'ipertensione è importante:

1. Ridurre il sovrappeso. Fondamentale è diminuire l'apporto di calorie introdotte con la dieta, ridurre le bevande alcoliche e praticare esercizio fisico. L'obesità rappresenta,

infatti, un fattore che predispone all'ipertensione e la perdita di peso, anche minima (circa 5 chilogrammi), può diminuirne in modo sensibile i valori.

2. Praticare un'attività fisica anche moderata. Per mantenersi in forma è sufficiente dedicarsi per circa 30-40 minuti, 3 volte alla settimana: a una camminata, alla bicicletta, a una nuotata, a una corsa leggera.

3. Ridurre il più possibile il consumo di sale. Un eccesso di cloruro di sodio, il comune sale da cucina, favorisce l'incremento della pressione. E' bene cercare quindi di evitare: salumi e insaccati, formaggi, cibi in scatola, cibi conservati sott'olio e sott'aceto. Meglio i cibi fre-



schio o congelati.

4. Smettere di fumare. La nicotina provoca il restringimento dei vasi sanguigni.

Cambiare lo stile di vita a volte può essere sufficiente a ridurre la pressione e comunque a rendere i farmaci prescritti più efficaci. Ricordo comunque che è fondamentale la diagnosi precoce e quindi consigliabilissimi sono i controlli periodici, che sono possibili anche in tutte le farmacie.

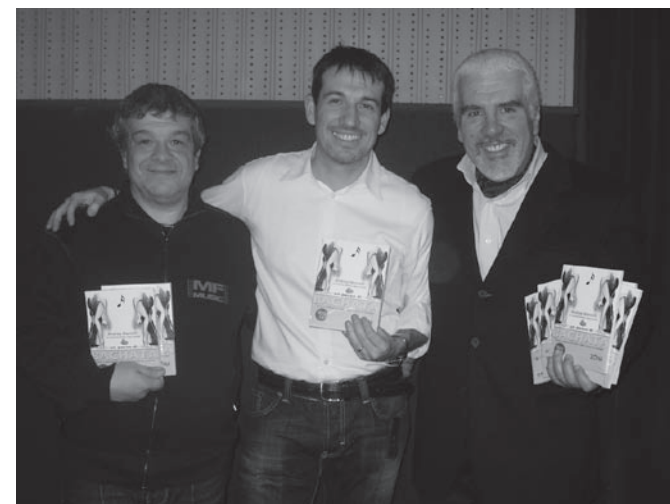
Silvia Scarrone

Venerdì 17 dicembre 2010, in sala Ambra è stato presentato il libro "UN PASSO DI BACHATA" di Andrea Mantelli, conosciuto anche come "il geometra della salsa". Lo ha scritto in collaborazione con Raimondo Bovone, giornalista e Marco Ferretti, Dj.

Gli autori hanno raccontato le circostanze quasi fortuite, che ne hanno determinata la stesura. Andrea Mantelli ha compiuto un excursus storico della "ballata d'amore che fa muovere il mondo", intersecandola con la storia della Repubblica Dominicana e, in particolare, dal

1961 quando il paese fu liberato dalla ferrea dittatura di Rafael Molina che, tra l'altro, ne aveva impedita la divulgazione. Sono state proiettate belle diapositive e, a sorpresa, una giovane coppia di professionisti, molto applaudita, si è esibita nel sensuale ballo.

Allegato al libro c'è anche un CD.



Lunedì 20 dicembre 2010, un gradevole e applaudito concerto di musiche classiche eseguite da Federica Bettone (flauto), Giovanni Cestino (chitarra) e Paolo Ghiglione (pianoforte), ha allietato l'incontro prima delle vacanze natalizie. Nell'accogliente locale del DLF i soci, con una buona fetta di panettone in una mano e un bicchiere di spumante nell'altra, si sono scambiati gli auguri di buone feste!

Martedì 21 dicembre i Soci del laboratorio di Psicologia Generale assieme alla loro docente la dott.ssa Serafino, sono intervenuti all'evento culturale: 'La pietra dello scandalo. Scandali e scandalismo come eventi di verità' che si è tenuto presso il Museo Etnografico 'C'era una volta', raccontando ai partecipanti la loro esperienza.

Anche quest'anno Anna Rinetti presidente dell'Unicef Comitato di Alessandria, assieme ad alcune volenterose socie dell'Unitre ha organizzato la vendita delle Pigotte, la bambole di pezza simbolo dell'organizzazione divenute ormai celebri. Dal ricavato verrà finanziato il programma salva-vita dell'UNICEF nei Paesi in via di sviluppo.

CONFAGRICOLTURA ALESSANDRIA

C.A.A.F.
CONFAGRICOLTURA PENSIONATI SRL

ENAP

Rispecchiamo le tue esigenze

- Si comunica ai Soci che anche questo numero del Notiziario bimestrale Unitre!Alessandria **non verrà più spedito a domicilio** ma sarà disponibile presso il Dopolavoro Ferroviario, l'ex Taglieria del Pelo, la Scuola Vochieri e la sede.
- L' 8 marzo in occasione della Festa della Donna il Laboratorio di Teatro metterà in scena 'L'eredità' Il testo è stato scritto dai soci della redazione del Notiziario Unitre e del Laboratorio di Scrittura Creativa. Siete tutti invitati.
- Da mercoledì 19 gennaio ricomincia il programma di gite Unitre con una giornata a Cannes e Cagnes-sur-mer. Seguiranno: il 16 febbraio,

gita a Milano e al villaggio operaio di Crespi d'Adda; l'8 marzo, gita al Museo del Gusto di Frossasco e al Museo della Cavalleria di Pinerolo; il 23 marzo, gita alla mostra di Mattise a Brescia.

Ricordiamo inoltre di informarsi in segreteria per le gite a tema nei luoghi dell'unità d'Italia.

- 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 cana-

A causa del protrarsi dei lavori di bonifica delle sale del Teatro Comunale, tutte le attività Unitre dell'anno accademico appena iniziato si terranno presso la sala del DLF in viale Brigata Ravenna, 8.

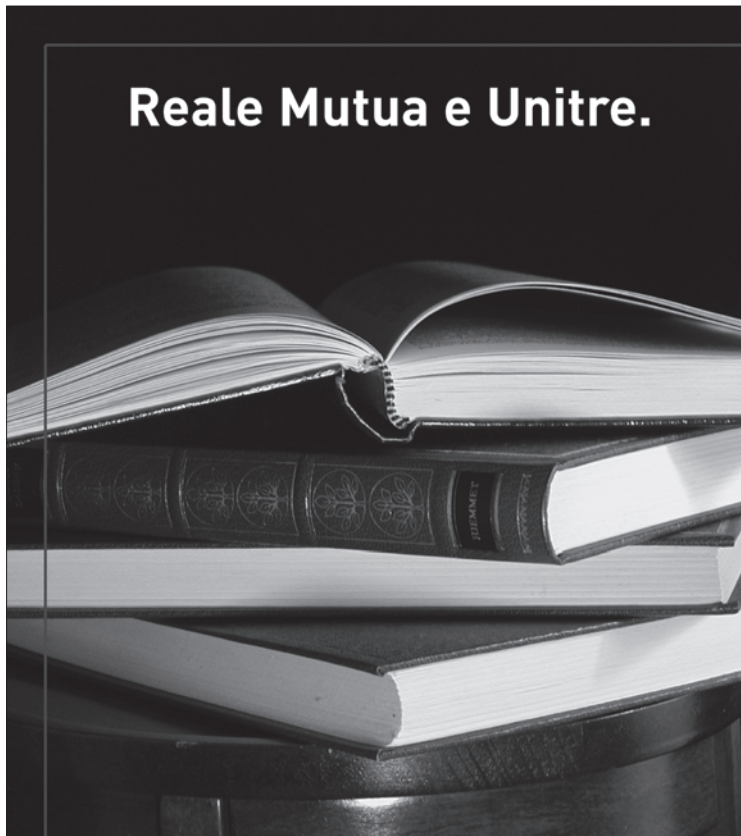
le video è curato da Daniele Robotti. Per informazioni scrivere a: robotti.unitreal@gmail.com. Indirizzo della pagina: <http://www.youtube.com/user/unitrealvideo>.

- Continua anche nel periodo invernale il servizio ProntoCRI gestito dalla Componente Giovane della Croce Rossa di Alessandria. Per avere informazioni e richiedere il nostro aiuto chiamate lo 0131-1926095 dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 18.00.

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.