

IL CUORE DI GENOVA

INVIATE LE VOSTRE SEGNALAZIONI A
VOLONTARIATO@ILSECOLOXIX.IT

LA TESTIMONIANZA DI GIORGIA VIGEVANO

«Insegno ai nonni lo yoga della risata partecipa anche chi ha l'Alzheimer»

Giorgia Vigeveno, 60 anni, abita a Genova da pochi mesi ma si è già impegnata in una serie di attività di volontariato, come del resto faceva a Ostuni, la città della Puglia da dove arriva. «Mi dedico all'insegnamento dello yoga della risata, di cui sono anche ambasciatrice, sono stata nominata dall'ideatore, il medico indiano Madan Kataria. Lo faccio come professione, oltre ad insegnare l'inglese, e anche come volontariato, al circolo ricreativo per persone anziane autosufficienti "Cuore Giovane" di via Assarotti», raccon-

ta. E spiega di cosa si tratta: «Ci mettiamo tutti in cerchio, in piedi, e facciamo una serie di esercizi di respirazione e di visualizzazione. Poi immaginiamo di compiere le nostre attività quotidiane - ci alziamo dal letto, facciamo colazione, ci laviamo i denti eccetera - e intanto ridiamo. È provato che una risata di una decina di minuti fa bene al fisico e alla mente: stimola le endorfine e la serotonina, migliora l'umore e combatte la depressione e quel senso di solitudine che prende molte persone anziane. Il nostro

corpo non distingue fra risate reali e indotte, il beneficio c'è comunque». Lo yoga della risata si pratica in gruppo, perché attiva un circolo virtuoso in cui viene da ridere vedendo gli altri ridere. Per questo esistono anche degli appositi gruppi su Skype ai quali chiunque si può unire, ridendo in gruppo senza spostarsi da casa. E per questo la pratica fa bene anche a chi non la comprende del tutto. «Abbiamo nel circolo un anziano con Alzheimer che interagisce poco con gli altri e di solito non partecipa alle attività di gruppo, come

il karaoke, i giochi, la danza, ma quando vede che ci disponiamo in cerchio si unisce e subito sorride, batte le mani con noi e a volte ci fa l'occholino. Ed è il momento più bello per me, quando vedo che anche lui si lascia coinvolgere» racconta la volontaria.

Vigeveno ha iniziato al circolo perché è amica di un'altra volontaria e dà anche una mano all'associazione Helpcode, che si dedica ai bambini in difficoltà di tutto il mondo, si occupa di raccolta fondi. In più, ha insegnato yoga della risata anche agli incontri di formazione per volontari de Il Cesto. Mentre a Ostuni cantava in un coro che si esibiva spesso nelle case di cura ed era anche clown di corsia. —

LU. CO.

© BY NC ND ALL'UNO DIRITTI RISERVATI

AST SCLEROSI TUBEROSA



COS'È

Ast onlus, l'associazione sclerosi tuberosa, ha lo scopo di sensibilizzare istituzioni e opinione pubblica sui problemi collegati alla sclerosi tuberosa e finanziare le attività per migliorare la qualità della vita dei soggetti colpiti da questa malattia genetica che interessa più organi tra cui cervello, reni, cuore, retina e polmoni.

COSA FA

Promuove borse di studio in genetica e in neuropsichiatria infantile, campagne di sensibilizzazione e informazione per i medici, pubblicazioni, vacanze associative e weekend di autonomia per i malati, seminari sui temi della disabilità e del mutuo aiuto. Offre consulenza e supporto ai malati e alle loro famiglie per quesiti di tipo medico o legale,

CONTATTI

Francesca Macari, c/o Municipio VI Medio Ponente, Viale Narisano 14, E-mail: presidente@sclerosituberosa.org, cell 335 8282000

IN BREVE

APPELLO AFMA

L'associazione famiglie malati di Alzheimer ha bisogno di 50 sedie per il centro diurno di Villa Viganego. «Ora che il centro funziona a pieno ritmo - dicono i volontari - tutte le sedie che utilizzavamo per le varie attività collaterali servono agli ospiti e ai loro famigliari: chiediamo aiuto sia con contributi, sia segnalandoci ditte o associazioni che hanno a sedie in sovrappiù». Info 345 3057155 o afmagenova-onlus@gmail.com

TRIBUNALE DIRITTI DEL MALATO

Venerdì dalle 9 alle 11 al Galliera presso il Cup, ingresso di via Volta, saranno presentate le attività del Tribunale per i diritti del malato e raccolte adesioni a Cittadinazativa.

AVO AL QUADRIVIVUM

Oggi dalle 9 alle 17.30 alla Sala Quadrivium di piazza Santa Marta convegno "La cura degli anziani e il senso di appartenenza Avo" organizzato dall'associazione volontari ospedalieri. Interverranno padre Arnaldo Pangrazzi e Lorenzo Sampietro, direttore socio sanitario Asl 3. Ingresso libero.

APPUNTAMENTI GHIROTTI

Sarà presentato da Franco Henriquet, fondatore della Gigi Ghirotti, il libro "Carpe diem. Come ho raggiunto la pace interiore grazie alla Sla" di Domenico Curinga (edizioni Chinaski), venerdì alle 17 al Municipio Medio Levante in via Mascherpa 34 rosso. La Ghirotti sarà poi presente c all'Ipercoop, sabato dalle 10 alle 19 con dolci pasquali in cambio di un'offerta minima di 10 euro. E andrà all'associazione parte del ricavato dello spettacolo "Pillole di musical" domenica alle 17.30 al Teatro San Giovanni Battista di Sestri.

INCONTRO UDI

Venerdì alle 16 l'Udi, unione donne in Italia, organizza un incontro nella sede di via Cairoli 14/6 "Letteratura femminile: una questione di gender? Dalle "graziosissime donne" di Boccaccio alle youtubers di oggi". A cura di Elisabetta Degl'Innocenti. Ingresso libero.

CRESCERE NELLO SPORT

Sabato dalle 10.15 alle 13 al Museo Navale Pegli tavola rotonda "Crescere nello sport, crescere nell'inclusione" organizzata da ASD San

A PRINCIPE

Legambiente è arrivato il treno verde

Il Treno Verde di Legambiente da oggi fa tappa in città, al binario 6 della Stazione Principe. La carovana ecologista rimarrà fino a giovedì con le sue mostre interattive visitabili dalle 16 alle 19, dedicate alla promozione della mobilità sostenibile e alla situazione dell'aria nelle principali città italiane, che posiziona Genova al terzo posto fra le città più inquinate subito dopo Napoli e Roma.

Marziano, tra i presenti il vescovo Nicolò Anselmi, ingresso libero.

CONCORSO QUARTO PIANETA

È aperto fino al 30 aprile il concorso d'arte contemporanea Quarto Pianeta dell'Istituto per le Materie e le Forme Inconsapevoli dedicato a studenti o artisti singoli oppure associati. Il tema è "Insieme" e sono previste 9 sezioni, dal-



la pittura alla fotografia. Informazioni sulla pagina e sull'evento Facebook dedicate

RACCOLTA SAN VINCENZO

L'associazione San Vincenzo de Paoli organizza una raccolta di prodotti destinati ai detenuti del carcere di Pontedecimo. Servono sapone, dentifricio, spazzolino, bagno schiuma, shampoo. I vo-

lontari di N.S. Assunta di Rivarolo faranno la raccolta in parrocchia da sabato fino a domenica 7 aprile. I volontari di San Bartolomeo della Certosa organizzeranno un banchetto sabato 6 in via Jori vicino al Carrefour e un altro in via Canepari vicino al Conad. I volontari di San Quirico faranno invece la raccolta in parrocchia domenica 7 aprile.

CENA PER OASIS

L'ialberghiero Marco Polo organizza una cena di beneficenza (25 euro) per Oasis e il progetto "Il nido per tutti" che paga le rette del nido e dell'asilo alle famiglie che non se lo possono permettere. L'appuntamento è mercoledì 3 aprile alle 20 nella scuola, in via Sciacaluga 9 a Quarto, per iscrizioni circoloasisge@gmail.com. —

SPETTACOLO A MARASSI

“L'isola dei sogni”, il carcere si apre agli amanti del teatro

La compagnia Gli scatenati è sostenuta dai club Rotary: nel progetto il palcoscenico diventa uno strumento per il reinserimento sociale

Lucia Compagnino

C'è tempo fino a stasera, per prenotarsi per l'anteprima dello spettacolo "L'isola dei sogni" della Compagnia Teatrale Scatenati che andrà in

scena martedì prossimo 2 aprile alle 19 al Teatro dell'Arca dentro il carcere di Marassi. «Si tratta di un'anteprima speciale, aperta alla cittadinanza, che darà anche al pubblico la possibilità di incontrare i detenuti-attori e le guardie carcerarie, durante l'apericena dopo lo spettacolo» spiega Luca Spingardi, past president del club Genova San Giorgio, che promuove la serata con la collaborazione de-

gli altri quattro club Rotary in città, circa 900 soci in tutto. Lo spettacolo, di Fabrizio Gambineri e Sandro Baldacci, si ispira al film "La stoffa dei sogni" di Gianfranco Cabiddu e racconta del naufragio di una nave che trasporta un gruppo di delinquenti verso un carcere su un'isola semi-deserta e del loro tentativo di fingersi parte della compagnia teatrale che viaggiava con loro, allo scopo naturalmente di evadere. Co-

me distinguerli? Il direttore del carcere chiede loro di recitare "La tempesta" di Shakespeare, un'opera che un vero teatrante non può non conoscere. Ed è un continuo gioco di rimandi, con esiti ora poetici ora esilaranti, fra tempeste, isole e naufragi ma anche fra sogni di evasione, intesa come fuga dalla realtà ma anche dalla detenzione.

La compagnia, frutto dell'impegno di Teatro Necessario Onlus che lavora a Marassi dal 2005, è formata da una decina di detenuti più gli attori Igor Chierici, Cristina Pasino, Giulia Zerbino e Elisa Di Genaro. Le musiche sono di Bruno Coli. «Sosteniamo l'associazione ormai da 5 anni, in linea con l'impegno rotariano verso i carcerati e il loro rein-

serimento nella società, e crediamo molto nel teatro come forma di recupero, perché significa socializzare, lavorare in gruppo, far crescere un progetto. Le ricerche ci dicono che il rischio di recidive per un carcerato che partecipa a im-

Prenotazione obbligatoria entro stasera e spettacolo il 2 aprile alle 19

pegni di questo tipo diminuisce sensibilmente - aggiunge Spingardi - e non va dimenticato il lavoro importantissimo delle guardie carcerarie senza le quali non si potrebbero organizzare eventi con il pubbli-

co al Teatro dell'Arca, l'unico in Italia costruito dentro un carcere, o trasferite dei detenuti nei teatri cittadini». Per prenotarsi, e la scadenza di stasera è tassativa per esigenze burocratiche del carcere, bisogna scrivere una e-mail al seguente indirizzo: genova-sangiorgio@rotary2032.it comunicando il nome, il numero della carta di identità e la data di nascita. L'appuntamento è martedì 2 aprile alle 18.30 in via Clavarezza, con carta di identità. I biglietti interi costano 15 euro (7 per gli studenti) e l'apericena 10 euro. Le prossime recite saranno al Teatro della Corte dal 9 aprile, data del debutto ufficiale, al 14 e poi di nuovo al Teatro dell'Arca il 18 aprile. —

© BY NC ND ALL'UNO DIRITTI RISERVATI