

# IL CUORE DI GENOVA

INVATE LE VOSTRE SEGNALAZIONI  
volontariato@ilsecoloxix.it

MARIA ROSA SCALA

## «Uniti promuoviamo la letteratura la nostra Casa è aperta al quartiere»

Maria Rosa Scala, genovese, 65 anni, ha fondato e conduce il gruppo di lettura "Volta la carta" che si incontra una volta al mese alla Casa di Quartiere di Certosa. Nata nel 2020 come spazio di aggregazione e inclusione in una delle aree più colpite dal crollo del Ponte Morandi, è entrata in attività a pieno regime solo dopo la fine dell'emergenza Covid.

«Ho sempre fatto volontariato, in vari settori - spiega - sono stata vicepresidente dell'associazione "Non solo vela", che vuole rendere accessibile la navigazione a

vela ai giovani in difficoltà economiche, fisiche e psichiche, e da giovane sono stata vicina ad alcune persone disabili. Avevo in mente quest'idea da tempo. Avevo voglia di fare qualcosa di utile per il mio quartiere, mi piace molto leggere e condividere questa passione con altri. Lo scopo è anche dare un incentivo alla lettura nel quartiere».

Il gruppo, una dozzina di persone a maggioranza femminile, si incontra una volta al mese, al martedì, dalle 18.30 alle 20. «Commentiamo il libro che abbia-

mo appena letto - aggiunge - e poi scegliamo il prossimo, ognuno di noi può fare delle proposte e poi si decide insieme. Un titolo di narrativa, di solito, ma non è tassativo. Ci siamo dedicati anche alla saggistica».

L'ultimo titolo letto e commentato martedì scorso, "Accabadora" della scrittrice Michela Murgia, recentemente scomparsa, per Scala è stato «una bella sorpresa, ed è questa la forza di un gruppo come questo, leggiamo anche quello che magari da soli non avremmo scelto. Mi piace sfidar-

mi e uscire dall'orticello. Il libro di Murgia è piaciuto a tutti».

Un libro che ha fatto discutere? "Cuore primitivo" di Andrea De Carlo. «All'inizio nessuno di noi si è detto entusiasta della lettura ma poi si sono create due fazioni, ognuna a sostegno di uno dei due protagonisti maschili. Quasi come due tifoserie da stadio», conclude la volontaria.

Alla Casa di Quartiere si organizzano anche serate dedicate ai giochi da tavolo, corsi da ballo per bambini e adulti e laboratori di disegno, ci si occupa di osteopatia pediatrica e di counseling, c'è un seminario pubblico di astronomia e c'è il gruppo "Donne insieme".

LU.CO.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

ZOOM - THE BLACK BAG



COSA È

The Black Bag è un'associazione no profit nata sulle spiagge di Genova e ora attiva in tutta Italia. Dal 2019 i suoi volontari promuovono una cultura di rispetto verso l'ambiente e i propri abitanti, organizzando attività, realizzando e supportando progetti e interfacciandosi con la comunità scientifica e la pubblica amministrazione.

COSA FA

Organizza eventi gratuiti, anche con altre realtà, in cui si ripuliscono spiagge e altri luoghi. In questi anni 1250 volontari hanno raccolto oltre 8 tonnellate di rifiuti. Produce contenuti digitali per preparare le persone ad affrontare il dramma ambientale. La scienza è considerata l'unico mezzo per affrontare le sfide dell'inquinamento e dei cambiamenti climatici.

CONTATTI

www.theblackbag.org  
theblackbagaps@pec.it  
social@theblackbag.org

L'associazione è presente anche sui social Facebook, Instagram e LinkedIn

## IL DIARIO

### LOTTERIA GHIROTTI

Sulla piattaforma "Lotteria per il sociale" è partita la lotteria di Natale della Fondazione Gigi Ghirotti, i cui proventi serviranno a comprare nuovi letti per gli hospice di Albaro e Bolzaneto. C'è tempo fino al 9 gennaio (o esaurimento dei biglietti). Si possono acquistare a 10 euro su [www.lotteriaperilsociale.it](http://www.lotteriaperilsociale.it), all'infopoint di via Canneto il Lungo 97 r, all'ufficio promozione di corso Europa 48/5 o nei negozi convenzionati elencati su [www.gigighirotti.it](http://www.gigighirotti.it). Fra i premi una crociera donata da Stelle nello Sport, un buono spesa da 660 euro e un percorso "ringiovanimento viso".

### CONCERTO BENEFICO

Sarà devoluto alla Croce Rossa di Arenzano il ricavato dello spettacolo degli Zena Singers di domenica alle 16 al Teatro Don Carlo Dellacasa, intitolato "Canzoni di ieri, oggi, per sempre con intermezzi di cabaret". Biglietti a 15 euro. Info al 333 6390910.

### BAND DEGLI ORSI

La Band degli Orsi, che si occupa dei bambini ricoverati al Gaslini e delle loro famiglie

cerca biancheria intima non usata, in particolare slip per uomo e donna e canottiere, slip e calzini per bimbi dai 2 agli 8 anni, da consegnare in via Redipuglia 125 rosso dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 18.30 e al sabato e alla domenica dalle 10 alle 12.30.

### CIRCOLO VEGA

Sono ripartite le attività dello spazio Vegalù del Circolo Vega, in salita Famagosta 3 r. Lo spazio gioco educativo gratuito è aperto ogni sabato dalle 15 alle 18.30 ai bimbi e alle bimbe da 0 a 8 anni e ai loro accompagnatori. La sede è suddivisa in aree per laboratori e per il gioco libero, spazi per gioco simbolico (cucina e accessori, animali, teatrino, sabbia), creatività (disegno, manipolazione, costruzioni) e movimento (tappeto elastico, playground con palline, gonfiabili da allestire in particolari occasioni). C'è anche una biblioteca per la prima infanzia e per adulti. Sabato è prevista una festa di Halloween. È necessaria la tessera Arci. Info: [circolovega.org](http://circolovega.org)

### LA PIUMA

Sabato l'associazione La Piu-

### IL VIAGGIO IN CAMPER

## Make a wish esaudisce il desiderio di Carola

L'associazione Make-A-Wish Italia, che ha sede a Genova e dal 2004 realizza i desideri di bimbi affetti da gravi patologie, ha appena aiutato Carola, una ragazza di 17 anni romana affetta dalla malattia di Laffora, al momento incurabile, organizzando nei minimi dettagli un viaggio in camper per lei, le sue amiche e sua madre.

ma torna ad aprire al pubblico la sua sede di Forte Tenaglie, dove svolge attività benefiche e lavori di manutenzione e ristrutturazione. L'appuntamento è alle 14.30, per una visita guidata che comprenderà la Santa Barbara, dove è recentemente stata installata una nuova illuminazione. Alle 16 sarà possibile assistere alla smielatura con i volontari che curano l'apiario, seguita da assaggi di miele e merenda. Partecipazione



a offerta libera senza necessità di prenotazione. Informazioni al 338 1150760.

### 170 ANNI DEI LIONS

Proseguono gli screening gratuiti itineranti che i Lions genovesi offrono per festeggiare i loro primi 70 anni di attività. Oggi l'unità mobile si troverà in piazza Paolo Da Novi, alla Foce, per controllare diabete e vista, domani in piazza Martinezz, a San Fruttuoso,

sempre per il diabete e la vista, giovedì ai giardini Don Acciai per il diabete, mentre venerdì i volontari saranno a Boccadasse per diabete, vista, cuore e udito. Sabato saranno davanti allo stadio Carlini, dove si svolge la partita benefica Pesto Bowl, per il diabete, domenica a Boccadasse per diabete e vista e lunedì e martedì della prossima settimana a Rivarolo, in piazza Pallavicini per il diabete.

### STELLA MARIS

L'associazione Stella Maris, che si occupa dei marittimi che arrivano in porto, cerca cappellini di lana da donare a Natale in occasione delle abituali visite alle navi appena attraccate. L'invito è rivolto a singoli, associazioni, parrocchie e gruppi che volessero aiutare i volontari con il loro lavoro o in altre modalità. Contatti: 010 265684 e [www.stellamaris.tv/genoa](http://www.stellamaris.tv/genoa).

### L'INIZIATIVA AL CIRCOLO ZENZERO DI VIA TORTI

## Un aiuto per l'invecchiamento «Condividiamo le esperienze»

Lucia Compagnino

A Genova sta per partire, ed è una novità, almeno per quanto riguarda la Liguria, un gruppo di Auto Mutuo Aiuto dedicato al tema dell'invecchiamento pieno e consapevole. Si chiama "La vita è un viaggio" e sarà ospitato dal Circolo Zenzero di via Torti, il primo incontro sarà il 10 novembre.

«Con il prolungamento del-

la vita media che abbiamo conquistato negli ultimi decenni, in situazione di relativo benessere, molte persone soffrono di solitudine e considerano il tempo che rimane loro da vivere come un tempo vuoto e inutile», dice Livia Lorenzetto, genovese, 72 anni, che del gruppo sarà la facilitatrice. E spiega: «Il mio ruolo è facilitare la comunicazione, il facilitatore non è un terapeuta e lo scopo del gruppo è la

condivisione di un tema comune. Prima di questo ho facilitato un gruppo di binge eating (disturbo da alimentazione incontrollata) e prima ancora ho frequentato un corso alla sede centrale dell'Associazione A.m.a. (auto mutuo aiuto) di Trento».

L'auto mutuo aiuto è un metodo riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come strumento utile a recuperare il benessere bio-psi-

co-fisico della persona e basa la sua efficacia nell'incontro fra persone diverse accomunate dalla medesima esperienza. Si tratta di uno scambio che avviene su un piano paritario, senza operatori, ma solo fra persone che vivono lo stesso momento e ascoltandosi si capiscono, non si giudicano, non si danno consigli, ma si accolgono e custodiscono ciò che viene detto nel gruppo.

Tornando all'invecchiamento: «C'è chi dopo la pensione trova o ritrova passioni e obiettivi e accetta i nuovi limiti che il corpo indubbiamente impone, chi fa corsi o viaggi. Per me ad esempio il senso è nella relazione con gli altri, conoscere altre persone e altre storie mi completa, mi fa

capire chi sono stata e chi voglio essere in futuro. Ma c'è anche chi vive l'invecchiamento come una vera e propria malattia. Condividere i problemi è importante, fa andare avanti, cambia la prospettiva», aggiunge Lorenzetto.

Il nuovo gruppo si affianca agli undici già attivi in città, alcuni in presenza, come in questo caso, altri online. I temi affrontati dagli altri gruppi spaziano dall'elaborazione del lutto alle dipendenze alle disabilità, dalle patologie, come le lesioni spinali, la fibromialgia e l'Alzheimer, alle famiglie adottanti e adottive alle persone Lgbtqi+.

I gruppi sono composti da una dozzina di persone al massimo, per dare a tutti la possibilità di intervenire, e si incon-

trano una volta alla settimana, per un'ora e mezza. Il facilitatore all'inizio invita ognuno a presentarsi e a spiegare le sue motivazioni e poi ricorda le semplici regole di ogni gruppo di auto mutuo aiuto. Che poi sono anche quelle di ogni conversazione civile: si rispettano gli altri e quello che dicono, non si urla, non si aggredisce, non si giudica. In più, non si danno consigli. Perché si è tutti alla pari, per condividere pensieri ed esperienze.

Per partecipare bisogna chiamare il facilitatore o la facilitatrice (tutti i dati sono sul sito [www.automutuoaiouto-liguria.it](http://www.automutuoaiouto-liguria.it)) che fisserà un incontro preliminare e poi si inizia.—

© RIPRODUZIONE RISERVATA