

# IL CUORE DI GENOVA

INVIATE LE VOSTRE SEGNALAZIONI A  
VOLONTARIATO@ILSECOLOXIX.IT

## LA VOLONTARIA

### Creamcafe e lo stigma psichiatrico «Impegno sui disturbi cognitivi»

Vera Murialdi, 73 anni, genovese, si è avvicinata subito dopo la fine dell'emergenza Covid al Creamcafe di Palazzo Ducale, il Caffè della Mente Creativa che organizza molte attività frequentate da persone con e senza disturbi cognitivi, partendo dal presupposto scientifico che lo svolgerle con assiduità potrebbe ritardare la comparsa dei sintomi legati alle malattie croniche degenerative cerebrali.

«Volevo frequentare il laboratorio di scrittura autobiografica, del quale ave-

vo sentito parlare e che mi incuriosiva - racconta la volontaria - e poi ne ho aggiunto altri: laboratori di francese, colori, percezione ed espressione. Sono anche entrata nel consiglio direttivo, che con l'aumentare delle attività stava crescendo da cinque a dodici volontari».

Il Creamcafe, voluto nel 2012 dal neurofisiologo clinico Guido Rodriguez, che lo presiede, e da Luca Borzani, storico e all'epoca presidente di Palazzo Ducale, oggi propone una trentina di attività diver-

se, tutte gratuite e aperte alla cittadinanza. Compreso il ciclo di incontri "Lo stigma della demenza", il prossimo è venerdì alle 16.30 con lo psichiatra Paolo Peloso che parlerà di "Lo stigma in psichiatria".

Murialdi partecipa alla creazione del calendario, soprattutto per quanto riguarda i "Venerdì della cultura" che spaziano dall'arte all'apicoltura all'intelligenza artificiale. Si occupa anche di segreteria e comunicazione e cura in prima persona il laboratorio di scrittura autobiografica,

che definisce «un momento di spontaneità e libertà, dove non c'è giudizio né ostentazione». Gli incontri si aprono con la scelta di un tema, ogni volta diverso, proposto a turno dai partecipanti, al momento fra i 15 e i 30. Ognuno poi ne scrive e alla fine tutti leggono ad alta voce il risultato. I temi scelti non si limitano a una riscoperta del passato, ad esempio le merende o le strade dell'infanzia, ma guardano anche al presente e al futuro. «Si tratta di un esercizio che fa stare bene: la scrittura è terapeutica e la lettura è sempre un momento emozionante e sorprendente. Si esercitano la memoria e la calligrafia a mano in corsivo, un'attività preziosa» conclude la volontaria. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## ZOOM: FIE



## COSA È

La Federazione Italiana Escursionismo a Genova è rinata nel 1946 (era già esistita in seno all'Opera Nazionale Dopolavoro fascista, fino allo scioglimento nel 1945). La nuova gestione associativa oltre all'escursionismo e al trekking proponeva la formazione delle guide escursionistiche, la speleologia, l'ar-

## COSA FA

Le attività principali dei soci sono l'escursionismo e la manutenzione dei sentieri. Dopo l'ingresso, nel 1972, nella Federazione Europea Escursionismo, una delle attività associative, spesso insieme al Cai, è la progettazione e la realizzazione di itinerari di trekking transfrontalieri. La federazione fa anche attività agonistiche, nella marcia e nello sci

## CONTATTI

Sede: via Imperiale 14, Genova. Telefono: 393 903 7071. Per avere informazioni sulla Fie sono a disposizione la mail [info@fieitalia.it](mailto:info@fieitalia.it) e il sito [www.fieitalia.it](http://www.fieitalia.it)

## IN BREVE

### BRACCIALETTI BIANCHI

L'ultimo incontro online della serie di tre organizzati dall'associazione Braccialetti Bianchi sul tema "Perdono e gratitudine" si svolge oggi alle 18.45 sulla piattaforma Zoom. La presidente Monica Zancani proporrà testimonianze di percorsi di perdono e gratitudine tratti dai laboratori narrativi "Impronte di vita". La partecipazione è ad offerta libera. Per informazioni e iscrizioni: [eventi@braccialettibianchi.com](mailto:eventi@braccialettibianchi.com)

### WORKSHOP IL LECCIO

Inizia giovedì dalle 9.30 alle 11.30 all'Auditorium della Biblioteca Saffi di Molassana il workshop informatico organizzato dall'associazione Il Leccio e curato dal volontario Salvatore Alberti. Si tratta di quattro incontri durante i quali si potranno ricevere consigli e informazioni sulla navigazione in rete, sulla posta elettronica e sulle e-mail. La partecipazione è aperta alla cittadinanza, con iscrizioni ai numeri 010 5578329, 0105578323 e 0105578355.

### AVAT MONTOGGIO

Giovedì dalle 15 in poi nella

sede dell'Avat (associazione volontari per l'anziano sul territorio) di Montoggio, in piazza Serra 8, è attivo lo sportello gratuito con un consulente di Assoutenti per delucidazioni sulle ultime bollette della luce e del gas.

### BATYA AL NICKELODEON

L'associazione Batya, che si occupa di adozione e affido, propone una nuova rassegna di film dedicati all'argomento che inizia giovedì alle 21.15 al Cineclub Nickelodeon di via della Consolazione con la proiezione di "Vittoria" dei registi Alessandro Cassigoli e Casey Kauffman. Ispirato a una storia vera, il lungometraggio, prodotto da Lorenzo Cioffi, Nanni Moretti e Giorgio Giampà, racconta il percorso non facile di un'adozione internazionale. Biglietti da 4 a 7 euro. Info: [batya.it](http://batya.it)

### SBARAZZO D'INVERNO

Lo spazio multifunzionale La Lampara dell'associazione Borgo Solidale, in via Brenta 28 a Sturla, da lunedì 17 a sabato 22 febbraio partecipa alla XXI edizione della manifestazione "M'illumino di meno" organizzando uno "Sbarazzo d'inverno" per promuov-

## L'APPUNTAMENTO

### Circolo Oasis a confronto su radici e migrazioni

I soci e i volontari dell'associazione Circolo Oasis Santa Maria di Castello si sono confrontati sugli sviluppi del progetto "Radici felici", che prevede la presa in carico di nuclei familiari fragili con bambini nei primi 1000 giorni di vita, principalmente con background migratorio, spesso mamme sole con uno o più figli.

vere il riuso e la valorizzazione degli abiti usati. Lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.30 alle 11.30 e giovedì e sabato dalle 15 alle 17 si può dare una seconda vita agli abiti in cambio di un'offerta libera. Il denaro raccolto servirà alle attività dell'associazione, che sostiene famiglie e soggetti fragili del territorio.

### SERVIZIO CIVILE

C'è tempo fino alle 14 di mar-



tedì prossimo 18 febbraio per partecipare al nuovo "Bando per la selezione di 62.549 operatori volontari - dei quali 451 a Genova - da impiegare in progetti di Servizio civile universale" aperto ai giovani dai 18 ai 28 anni. Bando completo e candidature su [politichegiovani.gov.it](http://politichegiovani.gov.it)

### CONCORSO FOTO

C'è tempo fino al 30 aprile per partecipare al concorso

fotografico nazionale "2° Trofeo in memoria di Ethan" promosso dall'associazione Papà Separati Liguria. È rivolto a fotoamatori e professionisti, che possono partecipare presentando da una a tre immagini digitali originali in bianco e nero oppure a colori. Tutti i dettagli sul sito [papaseparatiliguria.it](http://papaseparatiliguria.it).

### CORSO CELIVO

Il Celivo, centro di servizio

per il volontariato della città metropolitana di Genova, organizza il webinar con laboratorio in presenza "Il rendiconto per cassa degli Enti di Terzo Settore" che si tiene online giovedì dalle 17 alle 19 e martedì 18 febbraio dalle 15 alle 17, con un incontro facoltativo in presenza il 27 febbraio dalle 16.30 alle 18.30 nella sede di via di Sottoripa 1A interno 16. I docente è Walter Chiappusi, commercialista e consulente Celivo.

## VOLONTARI OGGI DAVANTI AL MONOBLOCCO DEL SAN MARTINO

### L'attivismo di Fidas in città «Donare sangue è decisivo»

#### Lucia Compagnino

Nell'attuale inverno demografico italiano, e soprattutto genovese, il fabbisogno di donazioni di sangue aumenta e la disponibilità invece rischia di diminuire. «La situazione italiana al momento è in equilibrio - dice Andrea Grande, presidente di Fidas Genova - e anche in Liguria, dove nel 2024 sono state raccolte in totale 69mila sac-

che, 8.800 solo da Fidas Genova, a fronte di un utilizzo di 66mila».

La Fidas (Federazione italiana associazioni di donatori di sangue), gestisce le raccolte mobili in Liguria, insieme all'Avis, associazione volontari italiani del sangue, e accanto naturalmente ai centri trasfusionali degli ospedali, dove si può donare senza appuntamento. Le raccolte mobili coprono tutto il terri-

torio della Genova Metropolitana, ogni quartiere in città e ogni paese del genovesato, e i calendari sono consultabili sui siti e sui canali social delle due associazioni. Oggi pomeriggio per esempio l'automoteca Fidas è davanti al Monoblocco del San Martino e domattina sarà in piazza della Nunziata. I volontari Avis invece domattina saranno in piazza Fontane Marose. In entrambi i casi è neces-

sario prendere un appuntamento. L'identikit del donatore-tipo? Ha dai 18 ai 65 anni, pesa ovviamente più di 50 chili ed è in buona salute. Il suo gesto generoso può essere di tre tipi: si possono infatti donare il sangue intero, ed è l'evento più comune, per il quale bastano dieci minuti, il plasma o le piastrine, con una procedura lunga una quarantina di minuti. Si può donare anche più volte all'anno, da 2 a 4 per il sangue intero, da 6 a 12 negli altri due casi. Le donazioni hanno molti utilizzi: aiutano negli interventi chirurgici e nei trapianti, nelle emergenze e nel primo soccorso, ma anche chi soffre di malattie oncologiche o ematologiche, in caso di gravi ustioni o

anemie croniche. E sono un vantaggio anche per chi dona, perché usufruisce di un check up periodico gratuito per tenere controllati i propri valori.

«Se il sangue intero, con il progresso delle tecnologie, è destinato ad essere meno utilizzato in futuro, i suoi componenti specifici non sono replicabili e quindi restano necessari. Con essi si producono medicinali salvavita per alcune patologie» aggiunge Grande, genovese, 36 anni, presidente dal 2020 di Fidas Genova, che oltre al personale sanitario e di segreteria e ai soci donatori ha una trentina di volontari che si occupano di accoglienza, sensibilizzazione e guida dei mezzi. L'associazione, che ha sede

in via Monticelli a Marassi (il numero di telefono è 010 8314855), in autunno ha partecipato all'evento nazionale "Metti in moto il dono", un on the road a tappe per motociclisti che ha lo scopo di promuovere le donazioni anche in estate, stagione nella quale le scorte soffrono particolarmente perché le donazioni diminuiscono ma la richiesta no. E il 14 giugno, per la Giornata mondiale del donatore di sangue proclamata dall'Organizzazione mondiale della sanità, sarà in piazza De Ferrari con mezzi e volontari per farsi conoscere e promuovere le donazioni di sangue. Avis Genova invece ha sede in via Passaggi a San Martino (010 355861). —

© RIPRODUZIONE RISERVATA