

IL CUORE DI GENOVA

INVIATE LE VOSTRE SEGNALAZIONI A: VOLONTARIATO@ILSECOLOXIX.IT

EDUCAZIONE E SALUTE A COMAGO

LUCIA COMPAGNINO

Villa Serra,
a maggio tornano
le passeggiate
contro il diabetePromosse da Adi e Aslidia onlus
e sostenute dalla Croce Verde

L'ESERCIZIO fisico è una delle regole principali, insieme all'alimentazione equilibrata, per una vita più sana. E aiuta a prevenire tantissime malattie, fra cui il diabete. Per questo, due onlus che si occupano di questa patologia organizzano altrettante camminate nella bella Villa Serra di Comago a maggio. Sabato 13 dalle 9 del mattino in poi l'Adi. (Associazione Diabetici) Ponte X invita tutti i genovesi alla terza edizione di "Insieme Camminando". La passeggiata di 4 chilometri all'interno del parco sarà

preceduta e seguita da un controllo della glicemia per i diabetici.

«Il sentiero è largo e alterna tratti in piano a lievi pendenze, si percorre in un'ora, senza fretta, chiunque possa camminare lo può affrontare» dice il dottor Marco Alacevich, diabetologo in pensione e presidente della onlus, formata da una trentina di diabetici e famigliari. E aggiunge: «Camminare è un'ottima prevenzione contro il diabete, ma aiuta anche a tenere sotto controllo il peso e la pressione e mantiene i muscoli in attività, riducendo il rischio di cadute in tarda età». Nella mattinata, dopo

una merenda che rinfocillerà i presenti, Alacevich terrà anche una breve conferenza appunto sull'importanza dell'esercizio fisico, che insieme a un'alimentazione sana riduce fino al 60% il rischio di diabete nei soggetti a rischio, ovvero con famigliari malati. Sarà presente anche un'ambulanza della Croce Verde per ogni evenienza. Ai partecipanti è richiesto un contributo di almeno 3 euro a sostegno dell'associazione. Info 340-3838186 o 333-8105312.

Domenica 28 maggio sarà invece la volta dell'undicesima edizione di "4 passi x la vita", la manifestazione orga-

nizzata dalla sezione di Pontedecimo dell'Associazione Ligure per la Lotta contro il Diabete (As.Li.Dia), che ha sede all'ospedale Gallino e si occupa di prevenzione della malattia e di cura dei pazienti diabetici e dei loro famigliari. «L'appuntamento è alle 8.30 davanti al cancello della villa per le iscrizioni - anticipa il responsabile Giovanni Romano - e dopo la passeggiata ci saranno gli interventi di un diabetologo, un cardiologo e un dietista». Info 339-4432282. In entrambi gli appuntamenti si consigliano scarpe comode.

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

IL DIARIO

CONCERTO PER AMATRICE
Serviranno per la costruzione di una scuola sicura ad Amatrice, i proventi del concerto di domani sera alle 21 al Teatro Modena. Si esibirà l'orchestra di fiati della Filarmonica Sestrese, diretta dal maestro Matteo Bariani. Alla serata, organizzata dall'associazione nazionale vigili del fuoco di Genova, parteciperà anche il soprano Elisabetta Isola.

OPEN DAY CIRCOLO LUGLI
VENERDÌ dalle 15 alle 19 l'Alfapp (associazione ligure famiglie di pazienti psichiatrici) apre al pubblico il Circolo Lugli di via Malta 3/4, che propone tutti i giorni attività culturali e ricreative per persone con pazienti psichiatrici. Sarà possibile provare i laboratori di scrittura creativa e teatro, chiedere informazioni ed entrare in contatto con la realtà di questa associazione. Info 010-540740 e alfapp.genova@gmail.com

SOMS CASTAGNA
VENERDÌ mattina alle 9.30 alla Società Operaia di Mutuo Soccorso della Castagna, in via Schiaffino a Quarto, in preparazione al 72esimo Anniversario della Liberazione, l'attore Massimo Mesciulam interpreterà il monologo teatrale "Storia di Sergio", scritto da Ivano Malcotti e ispirato alle memorie del partigiano genovese Sergio del Toro. Interverrà anche lo storico Paolo Battifora, coordinatore scientifico dell'Istituto Ligure per la Storia della Resistenza e dell'Età Contemporanea (Ilsrec). Ingresso libero. Info 010-384675.

CORRI CON GIULIA
SABATO torna la manifestazione "Corri con Giulia", la corsa fuoristrada gratuita e non competitiva per bambini e ragazzi organizzata dall'associazione Mi Nutro di Vita, che lotta contro i disturbi del comportamento alimentare, arrivata alla settima edizione. L'appuntamento è alle 15 in piazza San Michele a Pieve Ligure. Si correrà per 5 chilometri lungo le creuze di Pieve. Dalle 13.30 in poi, possibilità di navetta gratuita dallo scalo ferroviario Pieve Bassa. In caso di pioggia la manifestazione sarà spostata a sabato 29 aprile.

La foto
Una milonga
per sfidare
l'Alzheimer

OLTRE 400 partecipanti e 6.000 euro raccolti: sono i numeri della Milonga Solidale a favore dell'Associazione Alzheimer Liguria, organizzata dai volontari Nadia Lazzari e Alessandro Uccello nella sala delle Grida del palazzo della Borsa. Il ricavato sarà destinato ai progetti di assistenza domiciliare gratuita.



SCIARBORASCA
LA CROCE d'Oro di Sciarborasca inaugura sabato alle 9.30 una rete di colonnine con defibrillatore semiautomatico esterno, nell'ambito del progetto "Cuore Sicuro" cofinanziato dal comune di Cogoleto. L'appuntamento è alle 9.30 al Centro Civico Delussu di Sciarborasca.

RACCOLTE SANGUE
GLI APPUNTAMENTI della settimana con le raccolte del sangue dell'Avis sono: venerdì dalle 8.30 alle 12.30 ad Arenzano in via Bocca, sabato dalle 9 alle 19 alla Fiumara e dalle 8 alle 13 presso il distributore di benzina di via Ca-

nepari. Domenica mattina a Voltri in vico Limisso e a San Martino di Struppa. L'automoteca Fidas invece sarà tutte le mattine da oggi a venerdì compresi in via XX Settembre, sabato mattina in corso Firenze e in piazza Matteotti, domenica mattina in via San Bartolomeo del Fossato.

ROTARY E LUZZATI
IN OCCASIONE del decennale della scomparsa di Lele Luzzati, il Rotary lancia un crowdfunding per restaurare alcune sue opere che fanno parte della Fondazione Luzzati Teatro della Tosse, di cui l'artista poliedrico è stato un fondatore e direttore artisti-

co, insieme a Tonino Conte, per oltre 30 anni. Per saperne di più e partecipare alle donazioni: www.rotarianservice.it.

CONFERENZA PARKINSON
GIOVEDÌ 27 aprile alle 16 al Palaquinto (ex tiro al piccione) si svolgerà la conferenza "Le terapie della malattia di Parkinson in fase avanzata" organizzata dall'Associazione Ligure Parkinson. Ne parlerà la dottoressa Paola Tognetti, neurologa dell'ospedale La Colletta di Arenzano.

ANNIVERSARIO AIDO
IN OCCASIONE del trentesimo anniversario della costi-

tuzione del Consiglio Regionale Aido (e quarantesimo della sezione genovese) il 6 maggio dalle 11 in poi la onlus organizza insieme al Celivo un incontro aperto al Castello Simon Bocanegra, all'interno dell'ospedale San Martino. info 010-5552301.

DUE RUOTE PRO GHIROTTI
TORNA la manifestazione cicloturistica agonistica e benefica "2 ruote per la Gigi Ghirotti - Gran Premio ARCI Quezzi Alta" organizzata dal Velo Club Quezzi con la Ciclistica Molassana e la Ciclistica Marassi. L'appuntamento è domenica 7 maggio. info 010-820264 e 337-676018.

PARLA FRANCOMACARO, 47 ANNI

«Il vero sport è per tutti,
unisce e abbatte le barriere»

Il lavoro nelle scuole del ponente di "Progetto Atletica"



LO SPORT unisce e abbatte le barriere: è questa la filosofia dell'Associazione sportiva dilettantistica Progetto Atletico, fondata da Cristiano Francomacaro, 47 anni, che collabora con molte scuole del ponente genovese e sta creando una serie di borse di studio per ragazzi non abbienti. **Quanti siete nell'associazione e da quanto tempo lavorate insieme?** Siamo 15 istruttori e lavoriamo insieme dal 2008 anche se abbiamo preso questo nome 3 anni fa. Collaboriamo anche con la Facoltà di Scienze Motorie, noi facciamo formazione ai loro studenti e loro fanno tirocini da noi per alcuni mesi.

Quale è la vostra filosofia sportiva? Per noi lo sport non è solo competizione, sviluppo muscolare o qualità delle prestazioni, ma è prima di tutto dialogo, crescita psicofisica, mezzo di aggregazione e superamento delle differenze. Proponiamo la nostra scuola calcio trasversale, diversa dalle solite, poi ci occupiamo di educazione motoria nelle classi e di avviamento allo sport di squadra, dal basket alla pallavolo. **Che età hanno i vostri ragazzi?** Dai quattro ai 14 anni. Abbiamo messo a punto un protocollo per allenare insieme ragazzi normodotati e ragazzi con disagi cognitivi, dai deficit d'at-

tenzione alla dislessia, e abbiamo notato che migliorano, ce lo confermano anche gli insegnanti. Perché l'attività motoria è utile per migliorare le capacità di apprendimento e di ascolto dei giovani e giovanissimi con problemi in questo campo. **Come funzionano le borse di studio?** La onlus milanese Panchito's Way, che si occupa di raccolte fondi a scopo benefico e sostiene anche la Gigi Ghirotti, crede nel nostro progetto e sta raccogliendo denaro per donare un anno di scuola calcio per ragazzi che non se lo potrebbero permettere: partiranno il prossimo anno. **LU.CO.**

ZOOM

A.R.C.A.T. Liguria
Associazione Regionale Club Alcolisti in Trattamento



COS'È

A.R.C.A.T. Liguria è una associazione di volontariato apartitica, acconfessionale e interetnica senza scopi di lucro che, ispirandosi ai principi di solidarietà sociale, attua la metodologia ideata dal neuropsichiatra di origine croata Vladimir Hudolin



(1922-1996) e denominata approccio ecologico sociale ai problemi alcolcorrelati e complessi. Le prestazioni dell'associazione sono gratuite

COSA FA

Promuove interventi rivolti alla prevenzione e al trattamento dei problemi alcolcorrelati e di sensibilizzazione per la popolazione, gli operatori del settore sanitario, agli amministratori sia pubblici che privati, con interventi e manifestazioni, con la diffusione di materiale informativo. Si occupa anche della formazione di volontarie dei rapporti con le istituzioni



CONTATTI

A.R.C.A.T. Liguria
Vico di Mezzagalera 4R
Genova
Tel 010-2512125
Cell 328-7234483
e-mail:
associazione@arcatliguria.it
www.arcatliguria.it