

IL CUORE DI GENOVA

INVIATE LE VOSTRE SEGNALAZIONI A: VOLONTARIATO@ILSECOLOXIX.IT

INIZIATIVA BENEFICA SABATO E DOMENICA

LUCIA COMPAGNINO

«Due giornate di yoga, pilates e ginnastica dolce per aiutare Matteo»

Albaro, l'associazione Samsara organizza lezioni a offerta libera

ANDRÀ ai genitori di Matteo Casavecchia, il diciannovenne genovese, vittima di un incidente in piscina con conseguenze molto gravi, il ricavo dell'open day di sabato e domenica dell'associazione Samsara di via dei Franzoni 6 ad Albaro, che è nata nel gennaio 2016 con lo scopo di diffondere le discipline olistiche e orientali ma anche di occuparsi gratuitamente di chi assiste un familiare malato. «Abbiamo voluto pensare a chi dedica le giornate a prendersi cura di un parente - spiega il vicepresidente di Samsara

Luca Raggi - Il nostro motto è: sosteniamo chi sostiene. Per questo, una volta al mese tutti i nostri istruttori offrono le proprie prestazioni, a una serie di persone che almeno in quel momento possono dedicarsi a loro stesse e trovare qualcuno che le fa stare meglio. E facciamo questa raccolta fondi per sostenere le cure, molto onerose, di cui ha bisogno Matteo, ora che è stato dimesso dall'unità spinale di Pietra Ligure. Si spera di poterlo inserire in una struttura privata dove potrà avere assistenza e riabilitazione».

La sede di Samsara sarà quindi aperta, sabato e dome-

nica dalle 10 alle 20, e sarà anche allestito un mercatino, di oggetti etnici e torte dolci e salate, che si potranno acquistare, mentre è richiesta una offerta libera, anche piccola: basta qualche euro, per i moltissimi trattamenti dell'associazione, che andranno prenotati chiamando il numero 347-3404566.

Per chi già li conosce e ne ha tratto beneficio, e per chi invece è curioso e li vuole provare per la prima volta, il personale dell'associazione sarà a disposizione dei presenti per dimostrazioni, trattamenti e corsi di hatha yoga, pilates, sospensione posturale, shiatsu,

ginnastica dolce, bagni di gong, yoga, thai chi, reiki, massaggi olistici, massaggi sonori, riequilibrio energetico. La giornata sarà scandita dal susseguirsi delle varie discipline, alcune si praticano in gruppo, altre singolarmente.

Ad esempio, sabato alle 10 ci si dedica, nelle diverse sale, all'hatha yoga e al pilates, mentre la domenica al thai chi e al dynamic yoga. Alle 15 di sabato sono previste la sospensione posturale e la ginnastica dolce, la domenica i bagni di gong, che favoriscono la meditazione. «Sarà benvenuto anche chi vorrà visitare la sede».

IL DIARIO

RACCOLTE SANGUE

GLI APPUNTAMENTI della settimana con le raccolte del sangue dell'Avis sono fissati per sabato dalle 8.30 alle 12.30 a Quinto e a Voltri. L'autoemoteca Fidas sarà domani dalle 8 alle 18 in via Balbi, giovedì con lo stesso orario in via XX Settembre, venerdì dalle 8 alle 12.30 a Casella, sabato dalle 8 alle 12.30 in piazza Caricamento.

NON TI SCORDAR DI ME

TORNA domenica e poi di nuovo il 6, il 7 e l'8 ottobre, la Giornata del non ti scordar di me dell'associazione Gigi Ghirrotti, alla sua terza edizione. In cambio di una piccola offerta, si riceverà una bustina di semi, naturalmente i volontari saranno a disposizione anche per fornire qualsiasi informazione sulle attività della onlus. L'appuntamento domenica dalle 9.30 alle 13, è davanti alle chiese di Santa Teresina in via Pisa, del Gesù in piazza Matteotti, della Santissima Annunziata di Sturla, di Sant'Antonio a Boccadasse, Cosma e Damiano a Struppa e santuario di San Francesco da Paola a San Teodoro.

LABORATORIO QUARTIERE

ALLABORATORIO di quartiere di via Mogadiscio 47 rosso stanno per partire i laboratori manuali, artistici ed espressivi aperti a tutti organizzati dall'associazione Il Leccio. Si tratta di laboratori di maglia e cucito creativo, al lunedì dalle 14.30 alle 16 e 30 a partire dal 2 ottobre; pittura su ardesia e materiali vari, al martedì dalle 9 alle 12 dal 3 ottobre; riciclaggio artistico, al giovedì dalle 14.30 alle 16.30 dal 5 ottobre; merletto a tombolo, giovedì dalle 9 alle 12 dal 12 ottobre; taglio e cucito martedì, dalle 14.30 alle 17 dal 10 ottobre; teatro, si parte il 13 ottobre alle 18. Tel 010-9416717.

ACAT A MELE

SABATO 14 ottobre dalle 9.30 alle 12 nella sala consiliare del comune di Mele si svolgerà l'incontro "Alcol abbattiamo l'ignoranza e gli inganni" organizzato da Acat, associazione club degli alcolisti in trattamento, di Genova e Savona. Interverranno: il sindaco di Mele Mirco Ferrando e il responsabile del centro alcolologico regionale Gianni Testino.

Da martedì

Corsi di soccorso alla Croce Verde di Pontedecimo

La Croce Verde di Pontedecimo organizza un corso di primo soccorso che parte martedì 3 ottobre nella sede di via Croce Verde 5. Il corso teorico-pratico è gratuito e si articola su tre livelli: nozioni di base, volontario dei trasporti sanitari e volontario per l'emergenza. Info e iscrizioni: 010-7856360.



RICERCA VOLONTARI

Abeo Liguria, che si occupa di dare sostegno alle famiglie dei bambini in cura nei reparti di onco-ematologia del Gaslini e di animazione e intrattenimento nei reparti e negli alloggi, cerca volontari maggiorrenni. Come disponibilità sono richieste almeno 3 ore settimanali. Contatti 010-3073659 e 338-3389230.

CORSI DI ITALIANO

SONO in partenza, i corsi gratuiti di italiano per stranieri dell'associazione Semi Foresti. Le lezioni, di livello base e anche medio, si svolgono in due sedi. Al lunedì dalle 10 alle 12, al mercoledì e al venerdì

dalle 16 alle 18 al centro Scuole e Nuove Culture in Salita della fava Greca 8; al giovedì dalle 16 alle 18 e al sabato dalle 17.30 alle 19.30 alla Biblioteca di Quartiere Ama di via della Maddalena 52. Info se miforesti@gmail.com

ARCI TINACCI

L'ARCI Tinacci di Sestri e l'associazione Danz.a.r.e. invitano tutti gli interessati a un incontro gratuito dedicato alle danze popolari: chiunque può provarle. L'appuntamento è sabato dalle 17.30 alle 19.30 nella sede di via Vigna 62 rosso. Per informazioni il sito è www.genovadanzare.weebly.com

CORSO SALUTE MENTALE

INIZIA mercoledì 4 ottobre al Circolo Laura Lugli di via Malta 3-4 il corso "La grande sfida: il volontariato nella salute mentale" organizzato dall'Alfapp, Associazione Ligure Famiglie Pazienti Psichiatriche, in collaborazione con il Celivo. Il corso è dedicato ai volontari attivi e agli aspiranti tali per offrire le competenze necessarie al volontariato nell'ambito della salute mentale. Sono previsti, oltre alle lezioni teoriche, specifici momenti di tirocinio nelle realtà operative dell'associazione. Per informazioni e iscrizioni: tel. 010-540740 o alfapp.genova@gmail.com.

GIORNATA PER GHANDI

IN VISTA del centenario della nascita di Ghandi, domenica prossima l'associazione "Il limone lunare", l'associazione Assefa e il Centro di Sviluppo creativo Danilo Dolci di Palermo hanno promosso un incontro presso il centro sociale il Ce.sto di Stradone Sant'Agostino 2 con la partecipazione tra gli altri di Andrea Torre del Centro studi Medi, Gabriella Maria Calderaro redattrice dei Quaderni Satyàgraha, il sociologo Agostino Pettrillo, Michele Acampora di Refugees Welcome. Introducono Francesca Traverso con Silvia Cama, associazione "Il limone lunare"

ZOOM

GRUPPO PANE QUOTIDIANO



COS'È

Il Gruppo Pane Quotidiano nasce il 13 Dicembre 2008, per iniziativa di un piccolo gruppo di volontari che, offrendo tempo, idee e sostegno l'hanno fatto crescere e diventare una onlus al servizio delle famiglie in difficoltà della Valpolcevera, che la Caritas calcola siano almeno 350 solo a Bolzaneto



COSA FA

Al momento segue circa 150 nuclei familiari e dialoga con le altre associazioni presenti sul territorio, dal Centro d'Ascolto Vicariale, all'Associazione San Vincenzo, dalla Comunità di San'Egidio alla Caritas, che segnalano alla onlus le persone che, dopo un colloquio, vengono ammesse. Ogni nucleo familiare può usufruire di un numero concordato di "borse alimentari" mensili, da una fino a quattro. Il servizio si basa principalmente sul rapporto personale che si instaura tra volontario e assistito, un rapporto di fiducia e spesso di amicizia

CONTATTI

gruppopanequotidiano@gmail.com
https://www.facebook.com/pg/gpqnolus/about/



DALLE SQUADRE SCAB ALLE AMBULANZE DI BORZOLI

«Le mie giornate da volontario tra incendi e Croce Azzurra»

Urbina, 24 anni: servono passione e impegno civile

«IL VOLONTARIATO è una vocazione, dare una mano alle persone che soffrono e vederli sorridere mi fa stare bene». Felipe Urbina, 24 anni, è un volontario di Protezione Civile, con il gruppo Scab (squadra circoscrizionale antincendio boschivo) Medio Ponente, e si impegna anche con la Croce Azzurra di Borzoli. **Quando ha iniziato?** «A 18 anni come volontario di antincendio boschivo e da poco tempo, da quattro mesi, anche alla Croce Azzurra di Borzoli». **Ha seguito i corsi di formazione?** «Sì, per entrambe le attività. Per quelle di antincendio ci hanno formato i vigili

del Fuoco e il Corpo Forestale. Ho anche il brevetto Bld, Basic life support defibrillation, che insegna le manovre da compiere in caso di arresto cardiaco». **Come funziona la sua squadra Scab?** «Nei periodi più cruciali, ad esempio in estate, ci viene richiesta la disponibilità, in caso si verificassero emergenze. Abbiamo dei turni regolari di monitoraggio del territorio, le squadre sono composte da 4 persone, tutti volontari, il caposquadra ci assegna le zone e noi partiamo con il nostro mezzo, un Defender. Monitoriamo in particolare i boschi sulle alture di Genova, ad esempio dal Righi. Poi abbiamo un

gruppo WhatsApp con il quale ci teniamo tutti aggiornati in tempo reale». **Perché ha iniziato?** «Per passione, volevo rendermi utile e, nel caso della protezione civile, che per me è come una grande famiglia ormai, anche combattere l'illegalità. È un onore farne parte e indossare la loro divisa». **Le cause degli incendi in questa zona sono sempre dolose?** «Metà e metà. Ci sono le persone che bruciano le sterpaglie nei campi e magari parte un tizzone e inizia l'incendio, ma ci sono anche tante persone che appiccano il fuoco di proposito». **Lu.co.**