



argento vivo

associazione anziani oggi



Anno I numero 0 novembre 2009

Aperiodico dell'Associazione Anziani Oggi

in distribuzione gratuita presso associazioni, negozi, studi medici, farmacie

Associazione Anziani Oggi Villa Piaggio - Corso Firenze 24 - Genova

ORARIO DI SEGRETERIA: tutte le mattine dalle 9 alle 12 pomeriggio lunedì/martedì 16-19 - giovedì/ venerdì 15-17
telefono segreteria 010 4070534 - mailto: villapiaggio@libero.it - www.villapiaggio.it

L'Associazione "Anziani Oggi" opera da diversi anni nei campi specifici della cultura, della comunicazione, della ricreazione, della formazione, dello sport e del tempo libero. Da un ventennio in collaborazione esclusiva con il Municipio 1 Centro Est, ricerca un rapporto con gli anziani del quartiere mediante lo svolgimento di attività aggregative; Villa Piaggio ne è la sede in Corso Firenze, 24.

L'attività principale dell'associazione è quella motoria, ma non solo. Infatti il recupero di capacità motorie da un lato e la riscoperta delle abilità manuali e degli interessi intellettuali dall'altro conferiscono all'anziano un senso di benessere tale da eliminare gli stati depressivi e le frustrazioni spesso presenti nel processo dell'invecchiamento. Da 2 anni l'AAO si occupa anche dei bambini e degli adulti per favorire i rapporti generazionali



Cari Associati, finalmente riparte il giornalino della nostra Associazione. Come sapete ho sempre pensato che fosse un modo di comunicare molto importante non solo per ricevere informazioni sulle iniziative quali corsi, gite e soggiorni ma soprattutto per dare voce agli associati. Una delle difficoltà che abbiamo riscontrato è proprio nel passaggio delle notizie.

È molto utile poter portare a casa il giornalino e leggerlo con calma! Naturalmente sarà disponibile anche sul sito in formato elettronico.

Bene non mi resta che ringraziare il nuovo capo redattore con tutto il suo staff, ma anche coloro che per primi avevano iniziato questo percorso dandoci modo di capire quanto sia importante la comunicazione. Chiunque desidera collaborare è ben accetto!!

BUON LAVORO!

Cristina

In questo numero

O xeneixe ancheu

I Corsi: Il Metodo Feldenkrais

Il vino è la poesia della terra (Mario Soldati): Cinque terre Sciacchetra D.O.C.

Dove é l'A.A.O. "Argento vivo"

Il progetto A.F.A. , Attivita' Fisica Adattata.

FESTA DI NATALE in Villa Piaggio con il Coro 5 Terre

O XENEIXE ANCHEU

Ben trovati care amiche e amici,
Sperando d'incontrare il vostro gradimento abbiamo riservato un piccolo spazio nel nostro giornalino per scrivere in GENOVESE "pe tegnìlo vivo"

Tratteremo di spigolature, barzellette, proverbi, qualche poesia e altre cose che via via ci verranno in mente. o ci saranno suggerite da voi stessi.

Cominciamo con un gustoso sonetto, in genovese italianizzato, del poeta dialettale Aldo Acquarone vissuto nel 1900.

Parlà distinto

Lei forse avrà ragione ce lo ammetto
Cosa vuol che ci dica, pare strano,
mè sono genovese puro e schietto
che ansi sono nato qui in Sarzano

e capisco benissimo il dialetto
ma a parlarlo ci ho perso un po' la mano
anche per via del nostro ragasetto
che in casa ci si parla in italiano

se dunque poi ci piglia la cadensa.
Anche la mia signora che è di Prè
Me lo dice: Baciccia abbi passienza,

non parlar genovese! volgarone !
Allora cosa serve, dico mè,
averci la pelliccia di visone !

Scignorìa a tùtti da Igina

I CORSI:

Il metodo Feldenkrais

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Il metodo Feldenkrais è un metodo di auto-educazione attraverso il movimento, che prende il nome dallo scienziato, fisico e ingegnere che lo ideò: Moshé Feldenkrais (1908-1984). Si



basa essenzialmente sulla presa di coscienza dei propri movimenti e dei propri schemi motori. È composto da sequenze di semplici movimenti che coinvolgono ogni parte del corpo, dall'ascolto delle sensazioni che essi suscitano, dallo sviluppo di nuovi modi di muoversi, atteggiarsi e percepirsi.

Il metodo Feldenkrais si propone di mettere la persona in grado di guidare il proprio apprendimento. È accessibile a tutte le persone, di qualsiasi età e condizione fisica.

Storia del metodo Feldenkrais

Sviluppatosi intorno agli anni Cinquanta, in Italia il metodo comincia a diffondersi a partire dagli anni Ottanta ad opera di pochi insegnanti formatisi all'estero. Questi stessi insegnanti fondano nel 1987 l'AIIMF, Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais, un'organizzazione senza scopo di lucro. Nel 1988 vengono avviati, a Milano e a Roma, due corsi di formazione per insegnanti, conclusi nel 1992, che diplomano decine di insegnanti. A loro si deve un ulteriore impulso alla diffusione del metodo in Italia.

Attualmente sono cinque le scuole di formazione quadriennale in Italia, con ordinamento didattico uniforme e accreditate dall'organismo internazionale di riferimento (European Training and Accreditation Board). Il metodo oggi è conosciuto e diffuso in Europa, Stati Uniti, Canada, Australia, Israele, Corea, Giappone e Sud America.

Metodi di insegnamento

Le lezioni possono essere di gruppo o individuali. Nelle lezioni di gruppo l'operatore guida con la voce gli allievi, facendo praticare loro specifici movimenti che riguardano vari temi funzionali come camminare, alzarsi, girarsi, piegarsi, chinarsi, estendersi, ecc. Nelle lezioni individuali, l'allievo viene fatto stendere su un lettino, sul quale l'operatore esegue le sue specifiche manovre. L'operatore guida i movimenti del corpo dell'altro individuo, in modo da stimolare il sistema nervoso a trovare una nuova organizzazione.

Siti di riferimento

- www.feldenkrais.it - Associazione Italiana Insegnanti del Metodo Feldenkrais
- feldenkraistraining.it
- feldnet.com

Per iscrizioni al corso rivolgersi in segreteria

Il vino è la poesia della terra (*Mario Soldati*)

Cinque Terre Sciacchetrà D.O.C.

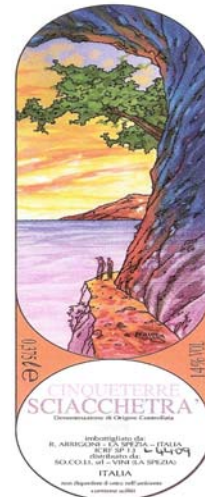
Uve : Bosco 70% Vermentino 15% Albarola 15%

Lo Sciacchetrà è uno dei vini più famosi al mondo; viene prodotto con le uve selezionate ed è, anche per questo, prodotto in quantità assai esigue.

Lo Sciacchetrà si affina in botte almeno due anni o anche di più

Si presenta con un bellissimo "vestito" ambrato che preannuncia profumi di frutta secca e miele con un ingresso gustativo gradevolmente dolce, mediato da una fresca vena di acidità. Insostituibile con i dolci "secchi" e straordinario compagno nei piacevoli dopocena con gli amici.

Servire alla temperatura di 12° in piccoli calici a "tulipano".



A cura di Marco Quaini

LA STORIA

DOVE È L'ASSOCIAZIONE ANZIANI OGGI "ARGENTO VIVO"

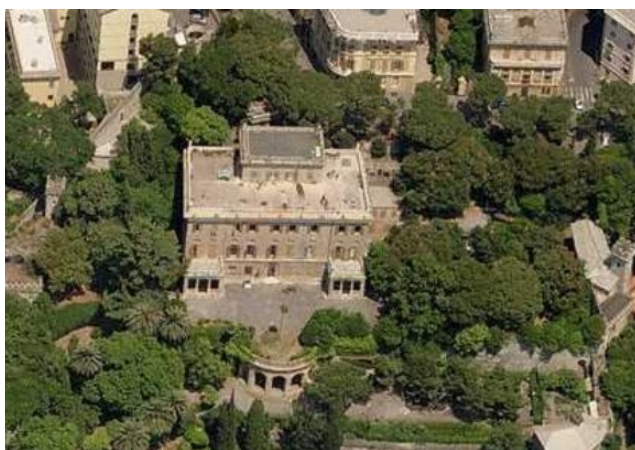
Sport, aggregazione e tempo libero, che sono i principali indirizzi della nostra attività, hanno la loro sede in un palazzo dal nome un po' particolare: "Villa Piaggio" in Corso Firenze al n.24.

La villa venne edificata nel XV secolo per conto della famiglia chiavarese dei Moneglia, per passare successivamente sotto la proprietà di altre note famiglie genovesi.

Divenne Villa Piaggio alla fine dell'800, quando il senatore Erasmo Piaggio la acquistò facendone la propria residenza

Nella seconda metà del secolo scorso fu venduta dagli eredi Piaggio alle Suore dell'Assunzione, che la adibirono ad uso scolastico.

L'intero edificio è, attualmente, di proprietà del Comune di Genova che ha destinato i piani superiori ad una Sezione dei Vigili Urbani. Nei restanti piani hanno la sede varie associazioni tra cui la nostra AAO Argento Vivo che occupa più locali. Tra questi, due grandi sale con sedie per incontri e dibattiti. In tutta la struttura, antica, sono ancora visibili nei

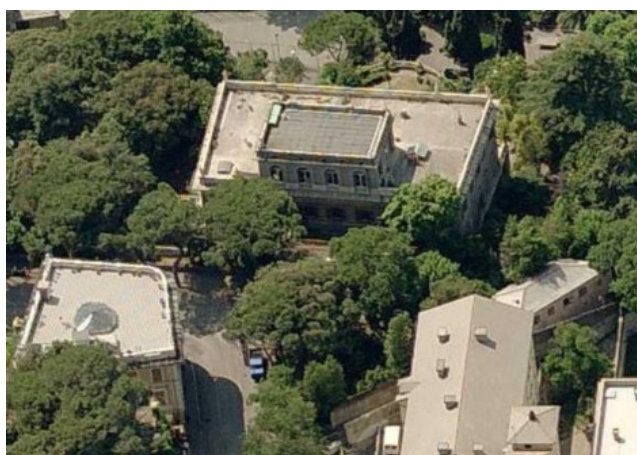


soffitti affreschi di buona fattura.

Al piano terra abbiamo a nostra disposizione un grande salone, architettonicamente decorato con legni scuri che ornano pareti e soffitto. Data l'ampiezza del salone e la lunga serie di poltroncine si ha quasi l'impressione di una sala "cinematografica".

Troviamo poi un primo sviluppo di scale che salgono ai piani sovrastanti. Le proporzioni dei vari locali sono armonicamente studiate e particolarmente felici, e pare che mirino soltanto al piacere della rappresentazione, perché anche le piccole stanze vicino alla nostra sede, sono tutte accoglienti e ben utilizzate.

All'esterno il grande giardino che scende, dalla villa verso il mare, in ampie terrazze, è adibito per una parte a parco pubblico, mentre altri spazi sono



utilizzati da giovani frequentatori di AAO "Argento Vivo" Questo piccolo parco pubblico, veramente accogliente anche per la presenza di molti alberi alcuni di pregevole natura, ha un accesso indipendente. Addentrandosi dal giardino verso il palazzo, si vede che lo stesso è un complesso abitativo importante, un tempo forse più ornato rispetto a quanto non lo sia oggi, nonostante il breve tempo passato. Guardando l'edificio nella sua formazione a U con i lati sporgenti in fuori si ha l'idea della grandiosità delle intenzioni per le quali la residenza signorile venne creata e che ispirarono la costruzione stessa. Il nome del proprietario Piaggio, è conosciuto ed apprezzato a Genova, anche per le attività che ha svolto con rilevanza sia nazionale che internazionale. Nel suo insieme "Villa Piaggio" rappresenta, con la sua "non troppo antica" eleganza, una posto ideale per ospitare i sogni, tutti importanti, della nostra Associazione In questo complesso vive l'Associazione Anziani Oggi – Argento vivo (con aggregazioni anche in altri siti ove vi è più spazio per fare varie attività: ballo, autodifesa, palestra).

Questo è il luogo dove ci incontriamo e scambiamo idee, punti di vista e esperienze. Abbiamo cercato di illustrarne un po' la storia: prima una grande famiglia genovese, i Piaggio; quindi sede di insegnamento per giovani menti con l'Istituto Asuncion; infine, con il Comune, spazio della nostra e di tante altre più piccole Associazioni. Non siamo scesi nei particolari, ma abbiamo voluto condurvi a conoscere un complesso particolarmente accogliente: la sede per le nostre attività attuali e future. Speriamo di incontrarvi in tanti e poter così insieme essere artefici di una vitalità argentina!

Luigi de Luca

NOTIZIE DALL'ASSOCIAZIONE

Il progetto A.F.A. , ATTIVITA' FISICA ADATTATA.

Nell'Associazione "Anziani Oggi" è partito il progetto AFA pilota nella ASL 3, protocollo sul mal di schiena e postura flessa, seguendo le orme del Progetto Inchianti realizzato nella Asl 11 di Empoli dal Prof. F. Benvenuti e dalla sua equipe. In Toscana gli anziani coinvolti sono più di 13.000.

La Fondazione CARIGE ha finanziato i primi 4 mesi dell'attività. Il progetto durerà un anno. Collaborano al progetto con l'A.A.O., l'ASL 3 Genovese (U.O. Assistenza Geriatrica), l'Università di Genova Facoltà di Medicina e Chirurgia, con la Scuola di specializzazione in Geriatria ed il Corso di Laurea in Scienze Motorie e l'AUSER.



Il progetto ha due obiettivi principali: il primo riguarda la prevenzione, il mantenimento ed il recupero di capacità e competenze da parte dell'individuo attraverso la proposta di un protocollo di 42 esercizi validato scientificamente, che prevede attività in movimento e da fermi, di tonificazione muscolare, di mobilità articolare (coxo-femorale e scapolo-omerale), esercizi specifici per tutta la colonna vertebrale, stretching, ed esercizi respiratori. Il secondo invece riguarda la sfera psico-affettiva ed in particolare l'aspetto relazionale. L'attività infatti viene svolta in gruppo



L'A.F.A. è rivolta a soggetti adulti e anziani di età superiore ai 60 anni con mal di schiena che non fanno altre attività. L'intervento è rivolto a 40 persone (2 corsi) ed è gratuito per i primi 4 mesi. Successivamente il corso ha il costo di € 2,00 a persona a lezione, equivalente ad una briosce ed un cappuccino.

Le persone che accedono vengono valutate da un'equipe composta da un medico Geriatra da una laureata in Scienze motorie e da una studentessa tirocinante.

All'inizio del percorso vengono proposti test d'entrata e dopo un anno di attività test d'uscita per misurare i miglioramenti. Viene effettuata la visita medica a chi ha abbandonato l'attività e ad un campione di persone scelte a random. Attualmente ci sono già 20 iscritti.

A partire da gennaio comincerà anche il corso di prevenzione al sovrappeso e al diabete (training motorio) che si svolgerà il mercoledì e il venerdì dalle 9 alle 10 nella palestra di San Nicola

SCRITTURA CREATIVA: FUMETTI Ti racconto una storia, anzi te la scrivo e disegno...

Laboratorio di fumetto a cura di Arianna Fiora. Il corso si svolgerà ogni lunedì dalle 10.00 alle 12.00 a partire da gennaio 2009 e prevede un incontro settimanale di due ore per la durata di cinque mesi. I migliori lavori saranno pubblicati sul nostro giornalino.

In Associazione verrà attivato un **CENTRO DI ASCOLTO**. Sarà gestito dalla dott.ssa Anna Turno counselor professionista che proporrà individualmente un breve percorso di counseling ad indirizzo analitico-transazionale. Ulteriori informazioni in segreteria

FESTA DI NATALE in Villa Piaggio con il Coro 5 Terre offerta dal Municipio 1 Centro Est il giorno 16 dicembre alle ore 16.30, prenotazione obbligatoria e ritiro biglietti in segreteria. Seguiranno brindisi e lotteria

Ringraziamo Simona di Grafica & Comunicazione per la creazione del logo dell'Associazione e per i preziosi consigli

Grafica&Comunicazione
www.graficacomunicazione.it

tel. 010 323798
info@graficacomunicazione.it
ideepercomunicare

Redazione:

Luigi De Luca

Ida Papini

Massimo Repetto

Igina Righi