



COMUNE DI STAZZANO ANNO XXXIV - N.1 – APRILE 2024

L'ATTIVITA' AMMINISTRATIVA DEL QUINQUENNIO 2019-2024

Cari concittadini, siamo giunti al termine di questa legislatura che ha visto il suo inizio nel giugno 2019 con l'insediamento del nuovo Consiglio Comunale e quindi l'avvio di un impegno amministrativo da parte di tutti i Consiglieri Comunali, che fin d'ora ringrazio per la fattiva collaborazione. Tutti insieme, ci siamo posti come obiettivo il miglioramento della qualità della vita del nostro "Paese" puntando al mantenimento ed implementazione del livello dei servizi offerti con la costante "ricerca" di forme di finanziamento da parte della Regione o dello Stato mediante la partecipazione a bandi mirati ciò al fine di non gravare con nuovi investimenti sul bilancio comunale.

Abbiamo nuovamente dovuto affrontare un nuovo evento alluvionale che ha colpito pesantemente nell'ottobre/novembre 2019 il territorio comunale con danni ingenti sotto l'aspetto idrogeologico, ad oggi in buona parte risolti, attraverso specifiche opere di mitigazione e di riassetto.

All'inizio del 2020 con il COVID abbiamo passato un periodo davvero difficile e complicato svolgendo un'importante attività di "raccordo" tra le Istituzioni sanitarie e la popolazione, in un momento di marcata difficoltà "psicologica" per ciò che si stava affrontando contro un "nemico" sconosciuto per tutti, che ha sconvolto le nostre abitudini

quotidiane azzerando la vita sociale dell'intera Nazione.

In questo frangente abbiamo veicolato aiuti economici ai cittadini in difficoltà, alle attività produttive ed economiche, alle nostre Associazioni, ponendoci sempre in prima linea per assicurare la popolazione.

Nonostante queste vicissitudini, non ci siamo persi d'animo e approfondendo il massimo impegno siamo riusciti a cantierare una pluralità di interventi manutentivi del patrimonio comunale e nuove opere che di seguito si evidenzia:

- Sistemazione Piazza Risorgimento € 142.500,00
- Ricostruzione tratto muro di sostegno strada comunale della Capanna. € 75.000,00
- Opere di restauro e conservazione del Museo Civico di Storia Naturale "Villa Gardella" € 52.900,00
- Riqualficazione energetica - Installazione pompa di calore per ACS con moduli fotovoltaici Scuola Elementare "A. Ferrari" € 50.000,00
- Ripristino della viabilità S.C. Rovinale con sistemazione idrogeologica del Rio Sereigo e dei soprastanti versanti in dissesto € 220.000,00

(continua a pag.2)

(segue da pag.1)

- Sistemazione idrogeologica del Rio Vargo con ripristino viabilità strada comunale del Gerino € 130.000,00
- Efficientamento energetico Palazzetto dello Sport: nuovi infissi e nuova caldaia € 253.760,00
- Completamento infissi Palazzetto dello Sport € 130.000,00
- Lavori di sistemazione alveo e regimazione acque del Rio Riarello € 100.000,00
- Lavori di allargamento Via Verdi € 56.449,11
- Manutenzione straordinaria facciate ed efficientamento energetico scuola elementare “A Ferrari” € 100.000,00
- Ripristino strada comunale per il Santuario Mariano di Monte Spineto € 100.000,00
- Sistemazione idrogeologica sponda dx torrente Borbera in Loc. Vallata Paradiso. € 59.357,81
- Opere di manutenzione straordinaria adeguamento energetico, eliminazione barriere architettoniche Municipio) (caldaia Comune e rampa disabili) € 50.000,00
- Manutenzione straordinaria edificio ospitante la Scuola Elementare “A .Ferrari” Sostituzione totale degli infissi € 100.000,00
- Lavori di consolidamento e sistemazione idrogeologica del versante sottostante il castello nel concentrico dell’abitato € 1.230.000,00
- Opere di manutenzione straordinaria e di messa in sicurezza del piano viabile di una pluralità di vie comunali € 175.000,00
- Ristrutturazione e risanamento conservativo Piscina Comunale € 100.000,00
- Messa in sicurezza cimitero nella frazione Vargo € 70.000,00

- Potenziamento impianto di videosorveglianza di Stazzano e delle sue Frazioni € 97.000,00
- Manutenzione arredo urbano: installazione cestini per deiezioni canine e sistemazione marciapiede Via Fossati € 15.000,00
- Nuova scala cimitero capoluogo € 11.468,00
- Riqualficazione energetica impianti di illuminazione pubblica € 133.020,47
- Lavori di manutenzione straordinaria finalizzati all'adeguamento di spazi e aule presso la scuola materna statale “Pietrina Argenti” € 35.990,00
- Riqualficazione energetica della centrale termica scuola elementare € 14.945,00.

E’ stato avviato nel capoluogo da parte della Società “5 Valli Servizi srl” il servizio di raccolta “porta a porta”. Si sono ottenuti buoni risultati di raccolta differenziata, con una percentuale che è stata aumentata dal 38% al 68% (dato rilevato ad agosto 2023).

L’Amministrazione comunale ha sempre cercato, nonostante il servizio, non è gestito in forma diretta, di intervenire sul Gestore al fine di evitare disguidi organizzativi e logistici, che purtroppo si sono verificati.

L’impegno è quello di ottimizzare ulteriormente la raccolta, in particolare sugli ambiti frazionali, che per ragioni derivanti dall’assetto finanziario/organizzativo della Società 5 Valli ad oggi non sono serviti, prevedendo di introdurre la raccolta definita di “prossimità” con il posizionamento di batterie stradali dotate di un sistema di apertura elettronica. Quando il sistema sarà a regime sono certo che la percentuale di differenziata potrà ulteriormente essere implementata.

Tutti i risultati sopra descritti si sono potuti ottenere grazie al lavoro degli Amministratori Comunali ed in particolare di tutti i dipendenti comunali che ringrazio per la loro preziosa collaborazione.

Vorrei in particolare fare un saluto a due dipendenti che recentemente sono andate in pensione, Ornella Morelli e Susi Pavese che grazie al Loro operato, si sono sempre distinte

nei loro settori di competenza, dimostrando dedizione ed alto senso del dovere verso l'Ente, contribuendo sensibilmente alla crescita amministrativa della nostra realtà comunale.

A fronte dei predetti pensionamenti sono state assunte due nuove persone, rispettivamente la Dottoressa Gay Francesca, Responsabile del Servizio Finanziario ed il Dottor Cartesegna Amedeo inquadrato nell'Area Istruttori-Contabili, a cui va il nostro benvenuto con l'augurio di una proficua esperienza lavorativa.

Quanto al Bilancio comunale si sono nuovamente ottenuti risultati di tutto rispetto che denotano un'attenta ed oculata gestione, infatti l'esercizio finanziario 2023 si è concluso al 31 dicembre con un Risultato di Amministrazione pari ad € 728.807,39, che denota un costante trend di crescita, nonostante gli anni difficili connotati dalla crisi energetica e dalla pandemia.

Del predetto importo, una parte per disposizioni legislative deve essere accantonato e una parte appositamente vincolata, residuando un importo comunque importante pari ad € 250.645,09 che potrà essere destinato ad investimenti e quindi nella sua piena disponibilità.

Anche il Fondo di Cassa si è chiuso con un significativo ed apprezzabile importo pari ad € 880.431,05.

Infine, il mio più caro saluto a tutti Voi cittadini, per il supporto, per i consigli e anche per le critiche, queste ultime se costruttive sono sempre ben accette per migliorarsi.

D'altra parte il primo dovere di un Amministratore Comunale è quello di "ascoltare", ma nel contempo di prendere decisioni concrete nell'interesse pubblico, anche se a volte le stesse possono non essere condivise.

IL SINDACO
(Pierpaolo Bagnasco)



Sistemazione Piazza Risorgimento



Ricostruzione tratto muro di sostegno strada Comunale della Capanna



Opere di restauro e conservazione Museo Civico di Storia Naturale "Villa Gardella"



Riqualificazione energetica – Installazione pompa di calore con moduli fotovoltaici Scuola Elementare “A. Ferrari”



Efficientamento energetico Palazzetto dello Sport: nuova caldaia



Ripristino della viabilità S.C. Rovinale con sistemazione idrogeologica del Rio Sereigo e dei soprastanti versanti in dissesto



Efficientamento energetico Palazzetto dello Sport: nuovi infissi



Sistemazione idrogeologica del Rio Vargo con ripristino viabilità strada comunale del Gerino



Lavori di sistemazione alveo e regimazione acque Rio Riarello



Lavori di allargamento Via Verdi



Sistemazione idrogeologica sponda destra torrente Borbera in Loc. Vallata Paradiso



Manutenzione straordinaria facciate ed efficientamento energetico Scuola Elementare A. Ferrari



Ripristino strada comunale per il Santuario Mariano di Monte Spineto



IL DANTEDI'

Il 25 Marzo u.s. si è ricordato Dante in Italia e nel mondo.

Questa data è stata scelta perché molti studiosi suppongono che in quel giorno dell'anno 1300 il poeta si è smarrito nella "selva oscura".

E' importante che in questa giornata si torni a ricordare Dante: a rileggerlo, a commentarlo, ad averlo presente nella nostra vita a oltre 700 anni da quando la Divina Commedia fu scritta (probabilmente iniziata nel 1306 in Lunigiana). Ma perché la Commedia può vantare questa presenza universale?

Una delle risposte è che Dante all'inizio del Trecento ha scritto e denunciato ciò che accade anche nel nostro tempo.

Dante si è sentito come un nostro contemporaneo. Già nel V Canto dell'Inferno viene affrontato un tema oggi attuale. Il primo protagonista del poema in realtà è una protagonista, Francesca da Polenta, una donna felicemente adultera uccisa dal marito, fattole sposare per ragioni politiche. Nel Medioevo dell'uccisione di una donna nessuno si occupava: la donna allora esisteva solo per figliare e stare a casa, per farsi monaca.

E il caso di Piccarda Donati, rapita dal fratello Corso dal convento dove aveva scelto di ritirarsi per farla sposare ad un potente che voleva farsi amico; senza contare che quando

la sposa cominciava a perdere bellezza poteva essere impunemente gettata giù da una torre come accadde a Pia de' Tolomei.

Su tutte queste violenze contro le donne raccontate nel poema Dante esprime una manifesta condanna.

Ma Dante lo sentiamo nostro contemporaneo anche perché si dichiara contrario ai conflitti e alle guerre che non solo seminano dolore e rovina, ma portano l'uomo a compiere orrendi delitti.

Le cronache dei nostri giorni ci portano immagini di bambini vittime innocenti di guerre nate dall'odio. Una simile brutalità Dante racconta nella vicenda dei figli e nipotini del Conte Ugolino, tutti insieme condannati a morire di fame: a tanta crudeltà giunge l'animo umano guidato da quell'ambizione di potere.

La conquista di potere per Dante passa dall'uso improprio del denaro e quindi della corruzione della quale sono esemplari i barattieri lucchesi. A questi deplorabili comportamenti, Dante aggiunge anche esempi positivi che oggi si dovrebbero seguire.

E' il caso dell'esortazione di Ulisse "a seguir virtude e conoscenza", cioè come coloro che non fanno uso della ragione, ma si lasciano abbruttire da chi non riesce a condizionarli e influenzarli. Molo meglio compiere le proprie scelte in piena consapevolezza, come un "folle volo" verso l'ignoto che è pur sempre un'esperienza di quella ricerca del nuovo che spinge l'uomo al progresso.

Cerchiamo di rileggere la Commedia in questa chiave di contemporaneità, consapevoli che la grande poesia non scade e può coinvolgere i lettori di oggi.

Gian Piero Illiani



**“COMUNITA’ PROTETTA:
CARABINIERI A STAZZANO
CONDIVIDONO
CONSIGLI ANTI-TRUFFA CON LA
PARROCCHIA SAN GIORGIO
MARTIRE”**

Nel cuore di Stazzano, la sinergia tra la Parrocchia San Giorgio Martire e i Carabinieri ha dato vita a un'importante iniziativa volta a proteggere la Comunità dai rischi delle truffe. Dopo n'ispiratrice omelia di Don Francesco Larocca, i Carabinieri hanno avuto l'opportunità di incontrare i fedeli, distribuendo volantini anti-truffa contenenti preziosi consigli per evitare di cadere nelle reti dei malviventi.

L'evento si è svolto presso la Parrocchia San Giorgio Martire, creando uno spazio di connessione tra la spiritualità della chiesa e la pratica sicurezza fornita delle forze dell'ordine. Don Francesco Larocca ha offerto una prospettiva spirituale, sottolineando l'importanza della protezione reciproca e della collaborazione in una comunità unita.

Dopo l'omelia i Carabinieri hanno preso parte al dialogo con i fedeli, presentando in dettaglio i volantini anti-truffa. Questi opuscoli contengono consigli pratici e chiari, mirati a fornire agli abitanti di Stazzano gli strumenti necessari per riconoscere ed evitare possibili inganni. La distribuzione di questi materiali informativi è stato un passo concreto per aumentare la consapevolezza sulla sicurezza in un contesto locale.

L'incontro tra i Carabinieri e la comunità ha promosso una conversazione aperta sulla prevenzione delle truffe, creando un ponte di fiducia tra le forze dell'ordine e i cittadini. La presenza dei Carabinieri in un contesto così vicino alle persone ha contribuito a rendere le informazioni più accessibili e comprensibili, promuovendo un approccio concreto alla sicurezza.

La scelta di coinvolgere la Parrocchia San Giorgio Martire in questa iniziativa sottolinea il ruolo fondamentale delle istituzioni religiose come centri di aggregazione e supporto per la comunità. La chiesa diventa uno spazio non solo di riflessione spirituale, ma anche di

condivisione di informazioni pratiche che possono migliorare la qualità di vita dei cittadini.

L'iniziativa a Stazzano dimostra l'importanza di un approccio comunitario alla sicurezza, integrando le risorse locali e le forze dell'ordine per affrontare le sfide attuali. La speranza è che tali iniziative possano ispirare altre comunità a promuovere la consapevolezza e la sicurezza, creando così un ambiente più resistente e solidale per tutti i suoi membri.

(Alessandria Today 03.03.2024)



Www.Nino.Ferrer.com

Se fosse ancora tra noi, avrebbe 90 anni e conoscendo il suo carattere e la sua grinta chissà cosa avrebbe ancora in serbo per il suo pubblico!!

Stiamo parlando di Agostino Arturo Maria Ferrari, in arte NINO FERRER !!

Per omaggiare l'artista e l'uomo, Genovese di nascita e stazzanese di adozione, l'Associazione AMICI della MUSICA, con il Patrocinio del Comune di Stazzano, propone SABATO 1° giugno 2024, alle ore 21:00 presso il salone parrocchiale di Stazzano, una serata musicale intitolata: **“Storia & Canzoni di Uno di Noi: NINO FERRER”**

Il concerto sarà a cura di una Band di 9 musicisti capitanati da Roberto Paravagna.

La foto a lato risale al 1970, quando Ferrer si è esibito in due concerti in Piazza a Stazzano.

*Per “AMICI DELLA
MUSICA”
Franco Carrega*



IL CASTELLO DI SORLI

Il Castello di Sorli è un castello in rovina che risale all'XI Secolo, si trova nell'omonima frazione ed aveva tutto l'aspetto di una fortezza. Sorge sull'abitato della frazione San Martino all'altezza di 660 m. s.l.m.

Nel 1386 Giangaleazzo Visconti concedeva al Marchese Bernardo Lunati l'investitura del Castello, Villa di Sorli e sue pertinenze, per premiare i suoi servigi. Da qui la discendenza della famiglia Lunati – stemma con tre Lune – che si estinse con la morte di Rosa Lunati avvenuta a San Martino nel 1918.

Il Castello era dotato di due porte: la porta grande dove passavano i cavalli, gli uomini d'arme, i foraggi, la legna ecc, e quella più piccola dal lato di ponente dove passavano i Castellani e la loro servitù.

Esiste ancora la porta piccola con angusto corridoio sull'angolo nord ovest, l'interno è tutto ingombro da un alto strato di macerie, ma si ammirano ancora gli avanzi di una grossa torre quadrata; ben conservata è ancora la cisterna destinata a raccogliere l'acqua piovana – si notano i fori per uso degli uomini e del bestiame.

Fuori restano ancora avanzi di costruzione che dovevano servire alle prime difese e ad uso

delle persone addette ai servizi. Da questa altura si gode una vista stupenda sui monti liguri e spinge lo sguardo fino ai colli del Monferrato e alla Pianura Padana.

Esiste anche una vecchia leggenda, come in ogni castello, tramandata dai nostri vecchi, pare che fra le antiche mura si nasconda un tesoro sotterrato dall'ultimo castellano che, sconvolto all'idea di lasciare le sue ricchezze, chiese al demonio, in cambio dell'anima, di poter tornare ogni anno nel periodo di ferragosto, esattamente il giorno 18, per controllare il suo tesoro. Il diavolo stabilì che sarebbe tornato con le sembianze di un caprone con corna d'oro. Da allora ogni anno il castellano si aggira tra le rovine del suo maniero nelle notti di plenilunio e i riflessi della luna piena cadendo sulle corna del caprone si incrociano sul terreno indicando il luogo segreto dove è nascosto il tesoro. Si vocifera anche di rumori, colpi di zoccoli, voci appena percettibili; nell'oscurità di queste mura si dice che si sente come se qualcuno vagasse incessantemente: leggende, ogni castello che si rispetta ha la sua.

Elena Fighetti

**Curiosità: “Chi scrive fra gli atti di morte della Parrocchia di Sorli ha trovato un atto del 1650 di “Hellena Figheti, infante di anni 6 dimorante al Castello – in quegli anni la mortalità infantile era alta”.*



Anno nuovo e nuova stagione per le attività della Pro Loco che sono state aperte con un classico, il CARNEVALE. Nonostante la concomitanza di altre manifestazioni della zona, doveroso ringraziare con soddisfazione quanti hanno partecipato alla festa popolandone l'intera piazza assaporando polenta e frittelle preparate dai nostri amici mentre i bambini si contendevano quanto offerto dalle pentolacce. Questa edizione ha visto il ritorno, in tono minore, della sfilata grazie alla presenza della banda e al carro allegorico preparato da un gruppo di amici. Per l'anno prossimo l'invito per tutti è di organizzare, oltre ad altri carri, anche gruppi mascherati a tema per arricchire la sfilata e magari concorrere per la classifica a premi. A tal proposito si ricorda che la Pro Loco mette a disposizione un consistente numero di costumi di vario genere.

Ulteriore ringraziamento all'Amministrazione Comunale per la collaborazione nell'organizzazione dell'evento e a tutti gli amici che con loro tempo ed impegno hanno partecipato alla riuscitissima festa.

Il calendario degli eventi, presentato durante l'assemblea ordinaria dei soci che si è tenuta il 09 febbraio u.s., prevede gli appuntamenti classici ad iniziare dallo stand gastronomico in occasione della fiera del 19 maggio per proseguire con le serate musicali della sagra

del polletto alla griglia del 28/29 giugno e della porchetta del 30 agosto, per concludere con il pranzo sociale del 1 settembre.

Con la speranza che l'impegno dei volontari possa essere riscontrato dalla sempre numerosa partecipazione di pubblico, l'appuntamento è sempre al Parco di Villa Gardella.

L'invito a chiunque abbia tempo e voglia di dare il proprio contributo per lo svolgimento dei vari compiti in occasione delle feste è sempre valido.

Così come sempre ben accetti saranno suggerimenti e proposte per incrementare le attività sempre se fattibili e rientranti nei contenuti del nuovo statuto dell'associazione.

Arrivederci "A VILLA".



NEWS A DUE RUOTE DAL MOTOCLUB BOAR'S NEST STAZZANO A.S.D.

Ben ritrovati, è con grande piacere che torniamo a scrivere sulle pagine di Res Publica, la stagione motociclistica 2024 si sta avviando, il motoclub, come sempre, ha lavorato e lavora per consentire ai propri soci e amici di passare un po' di tempo in compagnia sia sulle due ruote che momenti di condivisione e goliardia gastronomica.

Il motoclub ha in programma diversi eventi per il 2024: motogiri in compagnia con cadenza settimanale (solitamente nel weekend), partecipazione a motoraduni ufficiali FMI per le prove di campionato turismo FMI, gare agonistiche per i nostri giovanissimi e non piloti (supermoto e velocità fino a livello nazionale): tra gli eventi importanti per la nostra comunità ha in programma la partecipazione alla tradizionale Fiera di Primavera di Stazzano (19 maggio c.a.), il consueto moto raduno estivo in programma il 4 agosto

2024 (che quest'anno compie 10 Anni) e l'appuntamento ormai diventato tradizione col Cimento Invernale Boar's Nest previsto nei giorni 14 e 15 dicembre 2024.

Prosegue la campagna tesseramento (sia rinnovi che graditi nuovi ingressi), i soci ufficiali sono mediamente una settantina (nel 2023 eravamo 71) e le porte sono aperte a tutti coloro i quali hanno desiderio di condividere la passione per la moto con altri amici. Ricordiamo inoltre che il nostro motoclub affiliato alla Federazione Motociclistica Italiana si è aperto il tesseramento FMI per la stagione 2024, chi volesse approfondire la nostra conoscenza e/o avere qualche informazione di persona sulle nostre molteplici attività consigliamo in questo particolare periodo di visitare anche il nostro sito internet <https://mcbo-arsnest.altervista.org/>, scriverci al seguente indirizzo mail attivo: motoclub-boarsnest@gmail.com; in alternativa potete visitare le nostre pagine Facebook e Instagram, sfruttarne i sistemi di messaggistica e/o pubblicazione propri di questi "social networks". È inoltre attiva la possibilità di tesseramento al Motoclub attraverso il sito ufficiale della Federazione Motociclistica Italiana (www.federmoto.it) utilizzando il seguente indirizzo web: <https://www.federmoto.it/tessera-member/>.

Ad oggi la nostra sede sita presso il Palazzetto dello Sport di Stazzano in Via Verdi 25, è aperta ogni venerdì sera a partire dalle ore 20:45 circa.

M.M.

Motoclub Boar's Nest Stazzano A.S.D.



BIBLIOTECA: A.A.A. COLLABORATRICI TROVATE

Nell'ultima edizione di Res Publica del dicembre 2023 era stato fatto un appello con l'intento di trovare persone disponibili a collaborare con la nostra biblioteca civica. Ebbene questa richiesta non è stata vana: ben cinque persone si sono rese disponibili per contribuire al funzionamento della stessa. **"SONO TUTTE DONNE"**. Ancora una volta sono le donne a dimostrare la loro disponibilità al volontariato e al sociale.

Queste nuove presenze saranno senz'altro un valido aiuto per migliorare la funzionalità del servizio utile a tutta la nostra comunità. Le ringraziamo infinitamente.

Giovedì 18 aprile u.s. i bimbi del micronido sono stati ospiti della biblioteca; dopo aver ascoltato la lettura di due fiabe si sono divertiti a guardare e sfogliare i libretti nella sala a loro dedicata. Però la cosa che più li ha interessati è stato l'orso gigante di peluche con cui hanno giocato a lungo.

Prossimamente avremo come visitatori i bimbi della scuola dell'infanzia, mentre quelli della scuola della primaria mensilmente fruiscono di questo servizio nell'ambito del programma scolastico.

Invitiamo tutta la popolazione di Stazzano a venire a farci visita, siamo qui ad aspettarvi per offrirvi una ricca varietà di nuovi testi di vario genere.

L'orario di apertura è il seguente: Martedì e Venerdì dalle ore 15:00 alle ore 18:00.

La Biblioteca



CENTENARIA A STAZZANO

La Signora Cordone Teresa, nostra concittadina di Vargo, domenica 24 Marzo 2024 ha raggiunto l'ambito traguardo dei 100 anni, l'Amministrazione comunale l'ha omaggiata con una targa commemorativa e la redazione le rinnova nuovamente gli auguri.

La Redazione



LAUREE

Il **12 Dicembre 2023 Manuel Parodi** ha conseguito la Laurea presso l'Università degli Studi di Genova – Facoltà Economia con la tesi "L'evoluzione del multilevel marketing nell'era digitale"

Votazione 110/110

Relatore: Prof.ssa Nicoletta Buratti

Le più vive congratulazioni della Redazione.



STAZZANO

“Vecchie case e nuove ville... tra l’odore del vento!

Nella mente e nel cuore... quell’antico e strano accento!

STAZZANO...è casa, radici, respiri, profumi e colori!

... è il paese dove passano le nubi più belle!...

Dove esistono ancora certi valori!

Un posto tranquillo ed armonioso!

Dove tutti si conoscono... salutandosi in modo caloroso!

STAZZANO non manca di nulla...

Ed il nostro Sindaco costruisce il quotidiano bene per il Paese

con modi delicati, con un lavoro di paziente intarsio!

... anche in problemi più complicati.”

W STAZZANO (in dialetto STASSAN)

Elda Bava



**L'ANGOLO DELLA SALUTE
PRIMAVERA, TEMPO DI RISVEGLI**

Salve cari Lettori e ben ritrovati in questa rubrica. Il mio intento sarà quello di condividere con voi alcuni argomenti che riguardano le mie professioni.

Eccoci finalmente giunti in primavera, le giornate si allungano, il clima diventa più mite e possiamo finalmente passare più tempo all’aria aperta.

Una delle attività che assolutamente non deve mancare nella nostra routine quotidiana è appunto il movimento; sicuramente l’inizio della primavera è un buon incentivo ad abbandonare attività più sedentarie e a spostarsi su altre più “movimentate”.

Ma quali accortezze dobbiamo tenere presente prima di rimetterci in moto?

Iniziamo dal tipo di attività che vogliamo intraprendere: una classica passeggiata primaverile gustando i meravigliosi panorami della Val Borbera può essere davvero un buon inizio!

Ma per quanto tempo devo muovermi? La risposta a questa domanda è molto soggettiva e deve essere modulata in base a più fattori; se durante l’inverno non abbiamo sostenuto un’attività fisica costante, dobbiamo cercare di non esagerare all’inizio, ma di intraprendere gradualmente la nostra attività in modo tale da scongiurare infortuni dati da una muscolatura non ancora pronta a far fronte agli sforzi.

Le linee guida raccomandano un minimo di venti minuti quotidiani di attività; ovviamente più si fa riferimento ad una popolazione giovane, e più questo valore tende ad alzarsi.

Un altro fattore assolutamente da non sottovalutare è l’abbigliamento tecnico ed in particolare le scarpe. Queste devono essere sostituite con frequenza a causa del deterioramento dei materiali con le quali sono costruite; ad esempio utilizzare una scarpa con tanti chilometri può essere dannoso per il piede perché quest’ultima non sarà più in grado di ammortizzare i continui urti che il nostro tallone riceve ogni volta che effettuiamo un passo. Ad esempio il sovraccarico al tallone dato da un utilizzo prolungato di una scarpa non adatta è

