



**CIRCOLO RICREATIVO E ASSOCIAZIONE PENSIONATI DELL'AUTORITÀ PORTUALE
DEL PORTO DI GENOVA E SOCIETÀ DEL SISTEMA PORTUALE**

Periodico trimestrale - Numero 34 - Novembre 2009 - "Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abbon. Post. - 70% - DCB Genova"

PENSIONI: PARTECIPAZIONE E SOLIDARIETÀ

Per lungo tempo abbiamo cercato di far comprendere all'INPS in quale contesto si è arrivati all'espulsione di migliaia di lavoratori dal porto di Genova e sicuri delle nostre ragioni abbiamo partecipato e documentato a diversi tavoli tecnici, per lungo tempo, senza avere nessun risultato.

Dobbiamo constatare che la nostra mobilitazione, con la nostra presenza per le strade della città ha dato i primi risultati concreti, che consideriamo positivi e questo grazie all'impegno dei nostri pensionati, ai quali va la nostra riconoscenza per aver capito che il loro impegno è stata la nostra forza, ma non risolvono il problema nel suo insieme.

I 140 casi di pensioni interessati alla decurtazione della contingenza saranno riportate alla loro originale liquidazione fatta dal CAP.

A nostra conoscenza rimangono irrisolti una trentina di casi di pensioni tagliate relative al riscatto di periodi relativi lavorativi ante CAP e volontarie, ma temiamo che con le stesse caratteristiche potrebbero essere interessati centinaia di altri pensionati.

Proprio per il fatto che il gruppo più consistente ha trovato una soluzione, dobbiamo intensificare la nostra azione di solidarietà nei confronti degli esclusi anche se si trattasse di un solo caso.

Dopo 10 - 20 - 30 anni non si può mettere in discussione una pensione con la quale si è impostata la nostra aspettativa di vita familiare e sociale. Tutti i nostri interlocutori, sindacati, politici, istituzionali riconfermano il loro appoggio alla nostra protesta. Il sottosegretario alle politiche sociali del ministero del lavoro, Pasquale Viespoli, ha tenuto un incontro con l'INPS, presenti i parlamentari liguri della maggioranza e dell'opposizione, ma il risultato è stato decisamente negativo per noi.

L'INPS ha rimesso in discussione l'accordo con l'Autorità Portuale, che risolveva il problema della contingenza.

Il governo alla fine degli anni 80, in base alle normative vigenti ed ad un esodo ad hoc, espulse dal porto di Genova la quasi totalità dei lavoratori portuali per permettere la privatizzazione dello scalo marittimo.

Adesso, dopo tanti anni il singolo pensionato è chiamato a rispondere del conteggio della sua pensione, disposta dal Consorzio Autonomo del Porto, autorizzata dall'assemblea del medesimo, dove erano presenti i rappresentanti dei ministeri della Marina, del Tesoro e del Lavoro oltre altre figure istituzionali.

Come possono essere messe in discussione le norme utilizzate per i prepensionamenti come è intenzione del-

l'INPS, che in allora poiché anche noi eravamo in regime INPS non fece osservazione. Perché solo ora contesta le norme che ci hanno collocato in pensione e privatizzato il porto di Genova e non interpellò il Consorzio del Porto, il cui ufficio calcolò e erogò sino al 2000 la pensione per ognuno di noi?

Sono certo che queste domande non verranno esaudite, ma noi confidiamo nella correttezza e nella sincerità delle figure istituzionali alle quali ci siamo rivolti per riuscire a trovare una soluzione ad una situazione che definire paradossale è un molto banale.

Si possono intravedere due ipotesi di soluzione: la prima è quella di un intervento legislativo relativo ad un emendamento da inserire nella legge di riforma portuale in discussione nei prossimi mesi nel parlamento, sapendo però che i tempi non saranno brevi; la seconda è una ulteriore soluzione amministrativa, caldeggiata da tutti i parlamentari liguri e da una iniziativa del governo, che includa i casi rimasti senza soluzione, sempre che l'INPS cambi atteggiamento nei nostri confronti.

Mentre andiamo in stampa col nostro notiziario non siamo in grado di sapere come si svilupperà la situazione, ma vi chiediamo di seguire le nostre iniziative in modo compatto e solidale così come avete fatto sino ad ora visto l'importanza della posta in gioco.

I pensionati per l'Abruzzo

In varie assemblee l'Associazione ha raccolto offerte tra tutti i pensionati per affrontare le spese per la conduzione della nostra vertenza sulle pensioni. Successivamente abbiamo deciso di devolvere la cifra raccolta ai lavoratori dell'Ansaldo che si trovavano in condizioni peggiori della nostra. Fortunatamente, per loro è stata trovata una soluzione positiva alla vertenza, pertanto l'assemblea ha deciso di devolvere la cifra raccolta ai terremotati dell'Abruzzo. Il nostro contributo è stato devoluto al progetto "Bimbi insieme", in collaborazione con la Caritas, che prevede la costruzione di una biblioteca per ragazzi nel comune di Paganica.

Avviso ai soci del circolo

In questo anno si conclude il triennio del Consiglio direttivo del Circolo. È stato inviato a tutti i soci una lettera al cui interno ci sono le istruzioni per votare, la scheda di votazione e le buste per rinviare l'espressione del voto al Circolo. È inutile ricordarvi l'importanza di questa elezione per invitarvi ad esprimere il vostro giudizio. Nei prossimi anni verranno affrontati problemi complessi e probabilmente si deciderà del futuro dello stesso Circolo.



Corteo dei pensionati CAP in via Cantore

CIRCOLO RICREATIVO AUTORITÀ PORTUALE DI GENOVA E SOCIETÀ ASSOCIATE

Via Albertazzi 3, 16149 GENOVA - tel. 010 2412866

Riflessioni del segretario

Antonio Ferretti

Cari soci, sono il segretario del Circolo, salvo brevissime interruzioni, dal lontano 1960, prima come lavoratore e poi come pensionato, invio questo messaggio per parlarvi di quello che è stata l'attività del circolo, che si può idealizzare con lo sviluppo e l'ammodernamento delle attività sociali e delle relative strutture operative che si sono sviluppate con i vari consigli direttivi e la partecipazione dei soci, con la costante della mia presenza che mi ha permesso di vivere in prima persona, tutta la storia del nostro circolo.

L'idea base che ipotizzava la creazione di un grande circolo di tutti i lavoratori portuali del porto di Genova, si è sviluppata in modo costante nell'arco del tempo e direi che è quasi conclusa, con l'adesione di ben 14 società, che contribuiscono al finanziamento delle attività sociali del circolo e con la prospettiva di ulteriori adesioni che completeranno questo percorso, realizzando finalmente quanto ci eravamo preposti.

Dire che sono orgoglioso di quanto abbiamo realizzato in tutti questi anni mi sembra abbastanza riduttivo e sono convinto che ciò che è attualmente il nostro circolo non abbia paragoni con altri circoli similari.

Questo breve preambolo mi è servito per arrivare allo scopo reale di questo mio messaggio e cioè di spronarvi a partecipare e a farvi carico della conduzione di questo circolo, mi riferisco particolarmente a voi giovani lavoratori, che ereditate queste strutture e mi auguro siate capaci, pur nelle difficoltà del vostro lavoro di mantenerle e di svilupparle ulteriormente con nuove iniziative e ulteriori attività sociali, riflettete quindi su questo mio messaggio e in questo grave momento dove prevale l'egoismo individuale e l'abbandono di ogni valore morale e di solidarietà sociale, fatevi voi portatori e continuatori di quella tradizione associativa e solidale che noi abbiamo ereditato e abbiamo mantenuto in tutti questi anni e che affidiamo a voi perché continui e non abbia mai fine.

TESSERAMENTO 2010

Sono aperte le iscrizioni al Circolo; si rammenta che per i soci il tesseramento è automatico e pertanto, coloro che volessero rassegnare le dimissioni sono invitati a farlo, per iscritto, entro e non oltre il 31 ottobre di ogni anno. Per i nuovi iscritti, che aderiranno entro il mese di ottobre, la trattenuta sarà effettuata nella busta paga, dopo tale data la quota dovrà essere versata in segreteria. Chiediamo a tutti i lavoratori e pensionati di iscriversi al Circolo contribuendo in tal modo ad maggiore finanziamento per lo sviluppo delle attività sociali.

ATTENZIONE

I SOCI PENSIONATI ISCRITTI AL CIRCOLO, CON SOLA PENSIONE INPS DEBBONO VERSARE LA QUOTA ANNUALE E LA QUOTA DEI FAMILIARI ALLA SEGRETERIA DEL CIRCOLO. EGUALMENTE I POSSESSORI DI BARCHE, DEBBONO VERSARE LA QUOTA ANNUALE IL MESE DI DICEMBRE, PERCHÉ NON È POSSIBILE EFFETTUARE LA TRATTENUTA SULLA PENSIONE. COLORO CHE NON EFFETTUERANNO IL PAGAMENTO DELLE QUOTE ENTRO IL MESE DI DICEMBRE SARANNO CONSIDERATI DECADUTI E NON POTRANNO USUFRUIRE DEI SERVIZI DEL CIRCOLO. I POSSESSORI DI POSTO BARCA CHE NON EFFETTUERANNO IL VERSAMENTO DELLA QUOTA ANNUALE PERDERANNO IL POSTO BARCA.

ABBONAMENTI

Il Circolo ha acquistato alcuni abbonamenti per la stagione di prosa e per la stagione di musica lirica, da dare in uso gratuito ai soci tramite sorteggio, con precedenza a chi non lo ha mai avuto.

Gli abbonamenti saranno sorteggiati tra i soci che avranno fatto richiesta in segreteria. L'abbonamento potrà essere ritirato presso la sede del circolo due giorni prima dello spettacolo e riconsegnato il giorno successivo e coloro che utilizzeranno gli abbonamenti verranno esclusi dai sorteggi successivi.

Il Circolo dispone di abbonamenti a prezzo ridotto per i teatri cittadini, da ritirarsi in segreteria. Sono altresì disponibili biglietti d'ingresso per l'Acquario di Genova al prezzo di €13 anziché €17, da ritirarsi in segreteria.

Il Circolo ha convenuto con i teatri genovesi la vendita di abbonamenti a prezzo ridotto da ritirarsi presso la segre-

teria, inoltre ha convenuto con l'AMT la vendita di abbonamenti ai mezzi pubblici a prezzo ridotto per i soli lavoratori dipendenti con la possibilità di rateizzazione in busta paga.

SONO ATTUALMENTE DISPONIBILI POSTI BARCA A TERRA PRESSO LE SEZIONI NAUTICHE DI SESTRI PONENTE E DI PUNTA VAGNO.

I soci possessori di indirizzo di posta elettronica sono pregati di comunicarlo al Circolo. Saranno informati, in tempo reale, delle iniziative sociali e culturali promosse dal Circolo e dall'Associazione dei pensionati.

Presso il Circolo è stato attivato un "Gruppo Camper" per i soci. Per informazioni rivolgersi alla segreteria.

SETTIMANE BIANCHE

Impianti moderni per la pratica dello sci in un ambiente tradizionale: una fitta rete di impianti serve oltre 100 Km. di piste. In funzione la nuova telecabina Daolasa Mastellina.

Tre moderne stazioni invernali: Folgarida e Marileva collegate con Madonna di Campiglio in un unico carosello di piste che rasentano i 3.000 metri.

Gli alberghi, Hotel Pippo e Hotel Holiday costruiti secondo criteri moderni e funzionali, dispongono di camere con servizi, televisione, telefono e balcone. Sala soggiorno, TV, taverna e bar sono a disposizione dei clienti.

Conduzione familiare, cucina accurata con specialità tipiche locali e piatti nazionali.

Centro benessere con sauna, idromassaggio ecc.

E' stata attivata la collaborazione con l'hotel Grhoman a Campitello di Fassa, punto di partenza del famoso carosello del "Sellaronda" e di tutte le altre località collegate per la settimana che va dal 6 al 13 febbraio 2010.

Verrà organizzata una settimana di scuola di sci gratuita per ragazzi da 6 a 14 anni in concomitanza con le decisioni delle scuole.



Se ci sarà innevamento sufficiente, il Circolo organizzerà la FESTA DELLA NEVE PASQUA 2010

Chi è interessato è invitato a dare adesione di massima al più presto, per la prelazione sugli alberghi. Prenotazioni: telefonare alla segreteria del Circolo, via Albertazzi 3, tel. 010 2412866

TURISMO

E' in fase di elaborazione, per essere presentato nei primi mesi dell'anno 2010, il programma delle gite estive; inoltre si sta esaminando la possibilità di visite giornaliere a mostre e manifestazioni culturali.



UNIVERSITA' POPOLARE DON ORIONE DI GENOVA



Circolo Autorità Portuale & Società del Porto di Genova



A due anni circa dall'inaugurazione della nuova sede del Circolo dell'Autorità Portuale di via Albertazzi 3 r, il Circolo in collaborazione con Università Popolare Don Orione di Genova propone a tutti i suoi soci e alla cittadinanza genovese le nuove attività culturali e ricreative per l'a.a. 2009-2010. Le attività si inseriscono nel panorama del lifelong learning "educazione per tutto l'arco della vita", agevolando l'accesso dei cittadini a percorsi formativi per incrementare e arricchire il proprio bagaglio culturale con informazioni e approfondimenti mirati, utili sia sul piano personale sia sociale per favorire una maggiore coesione e scambio tra generazioni differenti. I percorsi culturali proposti sono rivolti sia a i soci del CAP che a tutta la cittadinanza. La peculiarità dell'adesione all'Updodge è la partecipazione attiva ai corsi e alle numerose iniziative culturali nelle quali chiunque può essere protagonista. L'Updodge non è una scuola: è una "Università", nelle quale l'"universo" delle persone contribuisce come può a sviluppare e potenziare le conoscenze. *L'adesione implica la condivisione di un progetto che fa della formazione e della cultura un modo di vivere e di contribuire allo sviluppo della società civile*

Per informazioni - Segreteria Organizzativa

Tutti i soci e coloro interessati a partecipare alle attività proposte presso i locali del Circolo Autorità Portuale potranno rivolgersi direttamente alle segreterie di Università Popolare di Via B. Cellini 15 tel. e fax 010 510555 sia personalmente che telefonicamente. Presso la sede del Circolo a partire dal 1 ottobre 2009 in orario: Martedì mattina dalle 9.00 alle 12.00 e il giovedì pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00 sarà possibile parlare e scegliere insieme al personale di Università Popolare i corsi che si vorrebbero frequentare o telefonare da Lunedì al Venerdì al numero **340 2266780**

Principali appuntamenti anno accademico 2009-2010

Apertura iscrizioni anno accademico 2009-2010

dal 1 Settembre 2009 presso la SEDE CENTRALE di San Fruttuoso, Via B. Cellini 15

Dal 1 Ottobre 2009 presso il CAP, Via A. Albertazzi 3

Inaugurazione anno accademico

Novembre 2009

Inizio delle lezioni

Novembre 2009

Svolgimento attività primo quadrimestre

Novembre 2009 - Febbraio 2010

Vacanze invernali

dal 21 Dicembre 2009 al 6 Gennaio 2010 (compresi)

Svolgimento attività II quadrimestre

Febbraio - Maggio 2010

Vacanze Pasquali

dal 1 al 5 Aprile 2010 (compresi)

Consegna attestati e Festa d'Estate

Giugno 2010

Tutte le lezioni saranno sospese in occasione della Festività

(S. Natale, S. Pasqua, etc.) e in concomitanza di tutti gli eventi significativi della vita associativa (conferenze, dibattiti, mostre, etc.) ai quali sia i soci che i docenti sono invitati a partecipare.

Aggiornamenti su tutte le attività e principali appuntamenti su www.updodge.it e su www.cralporto.it sezione CULTURA

Per maggiori informazioni su i programmi dei corsi rivolgersi alla Segreteria Organizzativa nei giorni e orari indicati

PER IL PRIMO ANNO DI ATTIVITA' LA TESSERA ASSOCIATIVA UPDOGE E' OMAGGIO PER COLORO CHE FREQUENTERANNO I CORSI PRESSO LA SEDE DEL CAP!!

DIPARTIMENTO INFORMATICA		
CORSO	NUM LEZIONI	CONTRIBUTO
Informatica I livello	15	100,00 €
Informatica II livello	15	100,00 €
Informatica III livello	15	100,00 €

ALFABETIZZAZIONE I livello

Il corso è rivolto a coloro che vogliono imparare ad usare il sistema operativo senza indugi, a gestire i propri file con sicurezza, ad aggiungere e rimuovere programmi, a stampare e ottimizzare le prestazioni del proprio computer.

Dopo una breve panoramica sull'hardware si punterà l'attenzione sul sistema operativo per imparare le funzioni principali su come personalizzare il proprio PC, creare cartelle, copiare e spostare file, rinominare etc.

Nella parte finale del corso si illustreranno i concetti indispensabili di Internet mettendo in grado i partecipanti di utilizzare i principali servizi presenti sul Web; in particolare verrà illustrato l'uso dei motori di ricerca e della posta elettronica e verranno affrontate le tematiche della sicurezza.

LAVORIAMO CON IL PC II livello

Obiettivo del corso è far conoscere in tutti i suoi aspetti Word, Excel e Publisher facendone contemporaneamente apprendere sia l'uso che le caratteristiche più avanzate per essere "subito operativi", potendo redigere rapidamente lettere, relazioni, tesi, brochure, biglietti da visita, calcoli immediati, mailing professionali, documenti personalizzati di elevata qualità e di ottimo aspetto estetico.

Verranno inoltre segnalati tutti quei "trucchi" che permettono di velocizzare il lavoro. Durante il corso verrà utilizzato Internet, ormai diventato un indispensabile strumento di lavoro, di supporto allo studio e un ottimo mezzo per coltivare i propri hobby.

INFORMATICA A 360 ° III livello

Il corso è rivolto a chi già conosce ed utilizza il pc, ma vuole specializzarsi imparando ad utilizzare le funzioni avanzate e non sempre conosciute di ognuno dei programmi che compongono il pacchetto.

Durante il corso verranno anche trattati i programmi per la gestione delle immagini completando così la formazione degli allievi. La navigazione su internet viene affrontata anche dal punto di vista tecnico su come strutturare una connessione multiutente da utilizzarsi anche in ambiente domestico

DIPARTIMENTO DI STORIA DELL'ARTE E ARCHEOLOGIA		
CORSO	NUM LEZIONI	CONTRIBUTO
Storie di Genova	1	20,00 €

Strade di Genova

Il corso prevede un ciclo di incontri sulle principali strade genovesi attraverso le primissime fasi della realizzazione, le modifiche nel corso degli anni e i principali edifici che le hanno rese celebri nel tempo. Verranno approfondite: Via XX Settembre, Via Garibaldi e i suoi palazzi, Via Balbi. Durante il corso saranno proiettate immagini e saranno distribuite dispense

DIPARTIMENTO MANUALITA' E CREATIVITA'		
CORSO	NUM LEZIONI	CONTRIBUTO
Disegno	10	65,00 €

Disegno

Il corso prevede l'introduzione alla rappresentazione di composizioni semplici attraverso le tecniche basilari del disegno.

Il percorso prevede l'acquisizione degli elementi base: il segno e la linea, la pressione, copia dal vero, equilibrio compositivo, ombra e luci, rapporti volumi e spazio (conoscenza della prospettiva accidentale e centrale), studio del colore.

DIPARTIMENTO DI SCIENZE		
CORSO	NUM. LEZIONI	CONTRIBUTO
Introduzione alla iridologia	3	20,00 €
Un tuffo tra i quartieri della città mare	4+ 1 uscita sul territorio	30,00 € + il costo di eventuali biglietti di ingresso e costi di trasporto
Tradizioni e sapori del nostro mare	3+1 uscita sul territorio	25,00 € + il costo di eventuali biglietti di ingresso e costi di trasporto

Introduzione alla iridologia

Tecnica che attraverso la lettura dell'iride valuta il sistema energetico del nostro essere.

Un tuffo tra i quartieri della città mare

Il corso ha lo scopo, partendo da antiche leggende di mostri marini, di far conoscere la biologia degli abitanti del mare (pesci, mammiferi, molluschi, crostacei, spugne...) con particolare attenzione rivolta alle curiosità riguardanti il loro aspetto, come e dove vivono e si riproducono, cosa mangiano.

Si scopriranno gli ambienti tipici del Mar Mediterraneo (fondale sabbioso, roccioso, prateria di Posidonia, mare aperto). Si impareranno a riconoscere le differenti specie ittiche direttamente sul banco del mercato e attraverso le voci dei pescatori...ma non solo...si imparerà a distinguere specie locali e non, le specie che sono presenti tutto l'anno e quelle invece stagionali, le differenze tra prodotti allevati e non e come distinguerli.

Il corso prevede 4 lezioni frontali e un'uscita al mercato del pesce a Genova o al porticciolo di Arenzano (da scegliere insieme ai partecipanti) e una visita all'acquario di Genova.

Tradizioni e sapori del nostro mare

Il corso ha lo scopo di far conoscere l'importanza della pesca nell'antichità con particolare riferimento a quelle tecniche che ancora oggi vengono praticate e che fanno parte della tradizione ligure come la tonnarella di Camogli, la mugginara e la rossettara.

Si scopriranno poi le tipiche imbarcazioni liguri, come venivano costruite le reti da pesca. Il tutto condito con i sapori e le ricette tipiche che ci offre il nostro mare (In particolare l'acciuga sotto sale, un tempo chiamata *u pan du ma* e che dal dicembre 2007 ha conseguito la certificazione I.G.P.).

Il corso prevede tre lezioni frontali ed un'uscita a Camogli per visitare il borgo marinaro dove ancora oggi i pescatori preparano la rete della tonnarella e dove ogni anno nella prima metà di maggio si svolge la tradizionale e amatissima sagra del pesce.

DIPARTIMENTO STUDI STORICI E LETTERARIE DEL PENSIERO		
CORSO	NUM. LEZIONI	CONTRIBUTO
"Ri-Andiamo al cinema": riscoprire i nostri capolavori	8	40,00 €
Letteratura ligure	5	30,00 €

"Ri-Andiamo al cinema": riscoprire i nostri capolavori

Un'originale Storia del Cinema italiano: un percorso alla (ri)scoperta di un inestimabile patrimonio, attraverso le immagini più belle, le scene più indimenticabili, le sequenze più importanti.

Riscopriremo insieme il nostro cinema, dalle origini agli anni più vicini a noi: gli attori, i registi, gli sceneggiatori, e tutta la vita impareggiabile che si muove dietro la macchina da presa.

Conosceremo i retroscena, i segreti, le tecniche, le storie e le vicissitudini, per capire ed apprezzare veramente ciò che forse eravamo abituati solamente a guardare.

Letteratura ligure

Lo scopo del corso è quello di approfondire il ruolo che gli autori della nostra Regione hanno ricoperto nell'ambito della Letteratura italiana, a partire dall'Anonimo Genovese, che tra la fine del Duecento e l'inizio del Trecento ha composto poesie in volgare genovese. Proseguendo nei secoli successivi, verrà riservata una particolare attenzione agli anni compresi tra Cinquecento e Seicento, quando Genova, al culmine della sua potenza economico-politica, ha vissuto una stagione importantissima anche dal punto di vista letterario. Si giungerà infine al Novecento, secolo nel quale si crea una vera e propria "linea ligure" che ha tra i suoi massimi esponenti Sbarbaro, Montale e Caproni. Per tutti questi argomenti verranno proposti degli approfondimenti relativi ai luoghi della città legati agli autori presi in esame.

DIPARTIMENTO RAGAZZI		
CORSO	NUM. LEZIONI	CONTRIBUTO
Corso di teatro "junior" (età 10-14 anni)	15	70,00 €

Corso di teatro "junior" (età 10-14 anni)

Un laboratorio teatrale che si propone di incanalare le capacità espressive dei ragazzi in un lavoro prettamente teatrale; attraverso esercizi ludici e improvvisazioni, con un occhio di riguardo per la sensibilità e la delicatezza propria di quest'età, verranno affrontati gli elementi di base del teatro, come la voce, la dizione, il movimento creativo e l'invenzione di un personaggio.

Alla fine dell'anno è prevista un performance teatrale su un testo già esistente o scritto appositamente per i partecipanti al corso.

N.B: In caso ci fossero più richieste di corsi teatrali per altre fasce d'età (8-11 o 14-17) è possibile attivare ulteriori laboratori in giorni e orari da definire.

DIPARTIMENTO PSICOLOGICO E SOCIALE		
CORSO	NUM. INCONTRI	CONTRIBUTO
L'alimentazione nei giovani: bisogno di nutrimento e "riconoscimento"	3	25,00 €

L'alimentazione nei giovani:

bisogno di nutrimento e "riconoscimento"

Obiettivi: aumentare la consapevolezza dei partecipanti circa il valore di una corretta alimentazione in relazione al benessere fisico e psicologico dell'adolescente.

Beneficiari: genitori e figli, insegnanti, educatori e tutte quelle figure professionali impegnate nella promozione della salute dei giovani

1° incontro: Il fabbisogno alimentare giornaliero, definizione e caratteristiche; Il fabbisogno alimentare nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza; Sviluppo dell'immagine corporea nell'adolescente.

2° incontro: Stili di vita e abitudini alimentari dei giovani; Aspetti socio-culturali e simbolici del cibo: Stress psicologico e alimentazione.

3° incontro: I disturbi dell'alimentazione, anoressia e bulimia nervosa, alimentazione incontrollata; Il problema dell'obesità; Le conseguenze fisiologiche dei disturbi alimentari.

VISITE ED ESCURSIONI		
CORSO	NUM. INCONTRI	CONTRIBUTO
Scopriamo la provincia di Genova, a PIEDI!!!	10	35,00 € + il costo di eventuali biglietti di ingresso e costi di trasporto

VISITE ED ESCURSIONI

Scopriamo la provincia di Genova, a PIEDI!!!

Il corso ha lo scopo di far conoscere e visitare i luoghi e le località di maggiore importanza dal punto di vista naturalistico, storico e geologico che si trovano nella provincia di Genova.

Infatti, vengono proposte escursioni sia all'interno delle principali Aree Protette, (Parco dell'Antola, Parco dell'Aveto, Parco del Beigua, Parco di Portofino) sia dei principali Parchi Urbani di Genova, (Parco urbano delle Mura, Parco Urbano dei Forti, Parco Urbano Punta Martin-Monte Pennello).

Il corso viene articolato con 5 lezioni frontali, esplicative dei sentieri che si effettueranno e di inquadramento delle aree trattate, e 10 escursioni sul territorio.

Programma:

- 1) PARCO URBANO DELLE MURA con due opzioni da scegliere con i partecipanti, (entrambe sono da giornate intere):
 - a) Trenino di Casella fino a Campi e poi escursione ai forti e rientro a Righi
 - b) funicolare Zecca-Righi e escursione allo Sperone, al Puin, al Fratelli e rientro a Righi
- 2) Escursione al forte RATTI partendo dai Camaldoli, mezza giornata
- 3) Escursione a Punta Martin partendo dall'Acquasanta, giornata intera
- 4) PARCO dell' ANTOLA con due opzioni da scegliere con i partecipanti, (entrambe sono da giornata intera):
 - a) Sentiero dei Castellani e arrivo al Castello della Pietra di Vobbia
 - b) escursione al Monta Antola partendo da Caprile
- 5) PARCO del BEIGUA con due opzioni da scegliere con i partecipanti, (entrambe sono da giornata intera):

- a) Anello della Val Gargassa, partenza e arrivo presso il campo sportivo di Rossiglione
- b) Sentiero ornitologico partenza da Crevari poi si giunge al passo della Gava e il rientro è previsto ad Arenzano
- 6) Escursione sull'Alta Via dei Monti Liguri, (giornata intera)
- 7) Escursione a Punta Manara, (mezza giornata, esclusi gli spostamenti)
- 8) PARCO di PORTOFINO con due opzioni da scegliere con i partecipanti, (entrambe sono da giornata intera):
 - a) Anello di San Rocco
 - b) Partenza da Santa Margherita si raggiunge San Fruttuoso a piedi e si rientra a Camogli con il battello
- 9) PARCO dell'AVETO con due opzioni da scegliere con i partecipanti, (entrambe sono da giornata intera):
 - a) Sentiero Ofioltico, Anello di Cantomoro, con partenza e arrivo presso Prato Mollo
 - b) Sentiero Carsiologico con partenza e arrivo presso Arzeno
- 10) Escursione al Santuario della Guardia, partendo da San Carlo di Ge-se. Qualora ci fosse brutto tempo, una di queste escursioni può essere sostituita con la visita al Giardino botanico di Prato Rondanino.

Inoltre ci sarà la possibilità di partecipare a gite in pullman di una giornata sul territorio nazionale e a tutte le iniziative proposte nel settore dei Viaggi dell'Università Popolare Don Orione

Cultura per tutte le età

Università Popolare Don Orione offre a TUTTI i soci del CAP e alla cittadinanza genovese la possibilità di attivare corsi, scelti dalla vasta proposta formativa pensata per l'a.a 2009 - 2010 al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

I partecipanti avranno uno sconto del 15% sul costo del corso indicato nella Guida e la tessera OMAGGIO per il primo anno.

Dipartimento Lingue: Spagnolo, Portoghese, Tedesco, Francese, Giapponese, Polacco, Russo, Italiano per stranieri.

Dipartimento manualità e creatività: Fotografia, Decoupage, Creazione di gioielli, Trompe l'oeil, Acquarello botanico, Decorazioni natalizie, Stencil, Disegno e Pittura, Dipingiamo insieme.

Dipartimento informatica: informatica, la cultura nella rete, Internet eposta elettronica, Word, Excel, Power Point, Smontare il PC, Montaggio video, ECDL.

Dipartimento Storia dell'arte, Archeologia e Tradizioni:Arte antica e Medioevo, il Rinascimento, il '500 e il '600, le strade di Genova, l'affresco, il ritratto tra fine '800 e '900, Storia di Genova, Museologia archeologia, Storia del museo, il teatro greco e latino, Archeologia dell'architettura, Zena de 'nna vòtta, Gli ex voto di Genova, Tradizioni e sapori del nostro mare.

Dipartimento studi storici, filosofici, letterari e del pensiero: Letteratura al femminile, il circolo dei lettori,

Ti presento Galileo, La mappa del tesoro, Riandiamo al cinema, Letteratura italiana, letteratura teatrale, Letteratura ligure, Letteratura italiana del Novecento, Scrittura creativa, Percorsi di fiaba, Storia del Jazz, Filosofia come amore per il sapere, Storia della filosofia, La Profezia di Don Orione, il Poema Dantesco: Purgatorio, Storia del Cristianesimo in Giappone, Gli dei egizi, Canto popolare nella resistenza, Letteratura dopo la grande guerra, Latino latinorum, Letteratura russa, il cinema russo, letteratura araba.

Dipartimento psicologico e sociale: Sociologia applicata, Psicologia sociale, Sociologia, Psicologia generale, l'arte del comunicare, Criminal Profiling, l'alimentazione nei giovani, Comprendere gli anziani, Grafoanalisi, Test proiettivi grafici;

Dipartimento delle scienze: Iridologia, bioenergetica e fitologia, Storia del profumo, gli elisir di Edward Bach, Aromaterapia, l'Alzheimer, la scienza che studia la vita, le indagini nel campo investigativo, Mille colori e mille strategie di sopravvivenza, Gemmologia, le meteoriti, i quartieri della città mare, i cani dai baffi alla

te crudo, H2O esperimenti divertenti, Acquario e Mediterraneo, Laboratori di Matematica Ludica e Sociale;

Dipartimento musicale e teatrale: Chitarra, Canto polifonico-corale, Tastiera, Canto lirico e moderno, Ascoltiamo la musica, Corso di teatro senior.

Dipartimento attività corporee, sportive e all'aperto: Ginnastica dolce, Autodifesa femminile, Espressività creatività, Scopriamo Genova a piedi, Bioenergetica, Massaggio bioenergetico, Cura della persona, Corso pre-parto, Corso post-parto, Massaggio infantile A.I.M.I., Balli di gruppo, Ballo liscio.

Dipartimento ragazzi: Chitarra per ragazzi, Laboratorio bambini, Tastiera, Danza contemporanea, Teatro Junior, Giochiamo e impariamo il latino, Doposcuola e attività integrative, Teatro per ragazzi, ECDL, Consulenza orientativa.

UNIVERSITA' POPOLARE IN COLLABORAZIONE CON IL CIRCOLO AUTORITA' PORTUALE PROPONE I SEGUENTI CORSI

Corso	Docente	Giorno e ora	Num. lezioni e durata	Contributo
Informatica I livello	UPDOGE	Da concordare con il CAP Aula didattica	15 incontri della durata di 1 h e 30 min.	100,00 €
Informatica II livello	UPDOGE	Da concordare con il CAP Aula didattica	15 incontri della durata di 1 h e 30 min.	100,00 €
Informatica III livello	UPDOGE	Da concordare con il CAP Aula didattica	15 incontri della durata di 1 h e 30 min.	100,00 €
Strade di Genova	UPDOGE	Giovedì 11.00 - 12.00 Aula didattica	3 incontri della durata di 1 ora	20,00 €
Disegno	UPDOGE	Martedì 10.00 - 12.00 Aula didattica	10 incontri della durata di 2 ore	65,00 €
Introduzione all'Iridologia	UPDOGE	Lunedì 10.00 - 11.30 Aula didattica	3 incontri della durata di 1 h e 30 min	20,00 €
Un tuffo tra i quartieri di Genova	UPDOGE	Martedì 9.30 - 11.00 Aula didattica	4 incontri della durata di 1 h e 30 min + 1 USCITA sul territorio	30,00 € = il costo di eventuali biglietti di ingresso e costi di trasporto
Tradizioni e sapori del nostro mare	UPDOGE	Martedì 11.00 - 12.30 Aula didattica	3 incontri della durata di 1 h e 30 min + 1 USCITA sul territorio	25,00 € = il costo di eventuali biglietti di ingresso e costi di trasporto
Ri-andare al cinema	UPDOGE	Giovedì 18.00 - 19.30 Salone	8 incontri della durata di 1 h e 30 min	40,00 €

I NOSTRI LUTTI A NOVEMBRE 2009

L'Associazione continua a pubblicare la notizia delle scomparse dei nostri associati, ma da quando la gestione delle pensioni è passata all'INPS queste informazioni ci pervengono in ritardo oppure non ci viene fatta nessuna segnalazione. Ci scusiamo pertanto dei ritardi e delle inesattezze e proprio per evitare queste situazioni invitiamo parenti ed amici ad avvertire l'Associazione.

*È sufficiente telefonare ai numeri telefonici
010 2412703 – 010 2412461*

Il 2009 è stato per noi un anno che ci ha arrecato molti dispiaceri. Dapprima ci ha lasciato Giuliano Poggi, poi nel mese di settembre Ciabattini Tranquillo, hanno ceduto dopo lunga malattia. I compagni li vogliono ricordare a tutti come un esempio di coerenza, onestà e impegno. "Ciaba" era un punto di riferimento sicuro per tutti noi, impegnato nel sindacato e nell'attività politica, sempre in difesa dei lavoratori e dei più deboli, Giuliano, che curava assieme a pochi soci il settore del volontariato era sempre presente dove era richiesto il nostro aiuto per alleviare dolori e sofferenze.

Ciao Tranquillo, ciao Giuliano, siamo stati tuoi amici, riposate tranquilli, non vi dimenticheremo.

Purtroppo anche Annunziata Scognamiglio (Tina), nel mese di novembre ci ha abbandonati, lasciando un vuoto in sede all'Associazione, dove per anni ha collaborato.

La nostra categoria, purtroppo annota nel corso dell'anno la scomparsa di decine di nostri soci e spesso inevitabilmente sono tra quelli che quotidianamente danno il loro contributo nell'Associazione e nel Circolo per difendere e garantire una vecchiaia dignitosa ai nostri associati. A loro va il nostro più sentito ringraziamento.

3434 ALTOMONTE GIULIANO DANILÒ, 2543 BERTORELLO TULLIO, 5761 BONADIES FELICE, 5529 CANESI EDOARDO, 1857 CARBONE ATTILIO, 4098 CASELLA CARLO, 5952 CHIOCCA MARCO, 3769 CHISTONI ARTURO MARIO, 4110 CIABATTINI TRANQUILLO, 5489 CONTI MARIO, 4004 CORBELLI FRANCESCO, 2031 DODI GIUSEPPE, 3843 FERRANDO GIOVANNI, 3268 FRAGALA' ANTONIO, 2101 FRATTINO ANTONIO, 3910 FRISINA FRANCO, 1828 GAMALERO ROLANDO, 4173 GAZZOLO GIULIO, 4486 MANGANO ANTONIO, 3523 MORASCA GIOVANNI, 3109 MOSCA GIOVANNI, 4504 ORIGGI GIULIO, 5119 OTTONELLO DANIELE, 1786 PASTORINO LAZZARO, 4219 POGGI GIULIANO, 3717 PRATO ENNIO, 3257 PRATOLONGO GIUSEPPE, 4534 RAGONE SERGIO, 2168 REPETTO FRANCO, 4318 ROMEO GIUSEPPE, 1530 ROSSO MARIO AGOSTINO, 1703 SEZZELLA CARLO, 4336 SCINTO ROSARIO, 2144 TUTONE INNOCENZO, 2673 VIGNA GIUSEPPE.

Editore:

Giuseppe Canepa

Direttore Responsabile:

MARCO GIRELLA

Autorizzazione Tribunale di Genova n. 37-96

Hanno collaborato:

Attilio Bombelli, Antonio Ferretti,
Ivano Mucchi, Ugo Riccò.

Stampa:

Essegraph Srl

Via Riboli, 20 - 16145 Genova

Tel. 010 311624 - Fax 010 3622813

info@essegraph.com

Il nuovo sito
del Circolo
e dell'Associazione:
www.cralporto.it