



“conoscere per capire”

ARCI • A.P.S. circolo primo maggio

Programma 2023 Gennaio - Marzo

APRILE

Lunedì 3 • ore 16.30 • Biblioteca

Circolo di lettura

Il libro prescelto per questo incontro è ***Sostiene Pereira***, romanzo di Antonio Tabucchi, edito da Feltrinelli nel 1994.

Venerdì 7 • ore 15.30 • Palazzo Reale • Teatro del Falcone

Mostra TRANSIZIONI • impresa – lavoro – società

Una mostra che invita a riflettere sui grandi cambiamenti del Novecento attraverso fotografie, filmati e opere d'arte. Un'occasione per rivedere insieme pezzi di città ormai scomparsi.

Giovedì 13 • ore 16 • Sala del Circolo

Sostiene Pereira, il film

Le trasposizioni cinematografiche tradiscono lo spirito dei libri che abbiamo letto? O arricchiscono la nostra esperienza di lettura? Parliamone insieme, prendendo lo spunto dal film di Roberto Faenza del 1995, interpretato da Marcello Mastroianni.

Venerdì 14 • ore 16 • Sala del Circolo

Corso di automassaggio

La nostra socia **Alessandra Arietti Capponi** ci insegna a prenderci cura di noi stessi, con un corso di automassaggio, che si svolgerà in tre incontri di un'ora e mezza, che ci aiuterà ad alleviare i nostri piccoli doloretto e a rilassarci.

L'iniziativa è realizzata nel quadro delle attività finalizzate collegate al **Cream Cafè**. Come molti saprete, Cream Cafè è un'associazione che si pone l'obiettivo di contrastare i disagi dovuti all'invecchiamento e allontanare la degenerazione cognitiva, nonché sostenere i familiari delle persone colpite dalla malattia.

A questi incontri sono comunque benvenuti anche i più giovani che abbiano a cuore il proprio benessere.

Per ragioni di capienza del locale è consigliabile prenotare via mail o messaggio whatsapp. Le richieste saranno accettate seguendo l'ordine di arrivo.

Lunedì 17 • ore 17.30 • Maniman

Il libro e il suo autore

Con **Bruno Morchio** parliamo del suo ultimo libro, ***La fine è ignota***: noir sempre ambientato a Genova, ma con un nuovo protagonista. Mariolino Migliaccio è infatti

l'investigatore a cui è affidato il compito di accompagnarci fra gli eventi del racconto e i vicoli di Genova.

Martedì 18 • ore 17.30 • Sala del Circolo

Alimentazione: vita e benessere

Sempre nel quadro delle iniziative legate al Cream Cafè, proponiamo un incontro sull'alimentazione a cura della dott.ssa **Giovanna Buluggiu** che ci racconterà del perché mangiamo. La coadiuveranno **Gianna Villa**, che ci proporrà ricette sane e all'antica, e **Alessandra Arietti Capponi**, che ci parlerà dell'*anima* degli alimenti.

Venerdì 21 • ore 16 • Sala del Circolo

Corso di automassaggio

Secondo appuntamento con **Alessandra Arietti Capponi** e l'automassaggio.

Venerdì 28 • ore 16 • Sala del Circolo

Corso di automassaggio

Terzo e ultimo appuntamento con **Alessandra Arietti Capponi** e l'automassaggio.

Venerdì 28 • ore 19

Apericena

(Nota per noi: Sara prova a organizzare sulla Terrazza del Savoia)

Sabato 29 • ore 16 • Sala del Circolo

Il cinema raccontato

A cura di Giuseppina Bottaro

Il ciclo *Parliamo di donne: la figura femminile nel cinema attraverso il tempo* prosegue con **Il diavolo veste Prada**, David Frankel, 2006.

MAGGIO

Giovedì 4 • pomeriggio • Parchi di Nervi

Tè a Villa Frugoni

Visita e incontro su **Boldini e la moda**, ospiti della conservatrice dei Musei di Nervi, Simona Parigi. In seguito, per chi lo vorrà, si potrà consumare insieme un aperitivo presso la poco distante Società sportiva *Ardita*.

Lunedì 8 • ore 16.30 • Biblioteca

Circolo di lettura

Sabato 13 • Intera giornata

Chiavari

Gita a Chiavari e visita al mensile Mercatino dell'Antiquariato. Come sempre, maggiori dettagli saranno forniti più avanti.

Lunedì 15 • ore 16.30 • Biblioteca

Il libro e il suo autore

Rosa Cerrato ci parla delle nuove avventure della sua investigatrice raccontate nel suo ultimo libro: **Lolita. La decima indagine di Nelly Rosso**.

Sabato 20 • ore 10 • Sala del Circolo

Il disagio psicologico del caregiver

Incontro con la Dott.ssa **Maria Cristina Zunino**, psicologa, che affronta il tema della difficoltà a confrontarsi con una malattia degenerativa delle capacità cognitive di un congiunto. Iniziativa nel quadro delle attività del Cream Cafè.

Lunedì 22 • ore 17 • Sala del Circolo

Alzheimer e demenze: a che punto è la ricerca?

Il prof. **Guido Rodriguez** torna per portarci – come sempre – una parola di speranza. Qualcosa si può fare, per invecchiare meglio: la ricerca da un lato, ma soprattutto il nostro stile di vita (alimentazione, socialità, impegno mentale, attività fisica) sono i nostri migliori alleati.

Venerdì 26 • ore 19

Pizza

Da definire

Sabato 27 • ore 16 • Sala del Circolo

Il cinema raccontato

A cura di Giuseppina Bottaro

Per il ciclo *Parliamo di donne: la figura femminile nel cinema attraverso il tempo* è la volta di **Lost in TRANSLATION (L'amore tradotto)**, film del 2003 di Sofia Coppola.

Lunedì 29 • ore 17 • Biblioteca

Fragilità emerse

La dott.ssa **Giovanna Buluggiu** ci propone il suo libro che, attraverso diversi racconti, ci parla delle fragilità che emergono di fronte alle difficoltà della vita e dei diversi modi di affrontarle. Sarà con noi il prof. Antonio Gibelli, che ne ha curato la prefazione.

GIUGNO

Lunedì 5 • ore 16.30 • Biblioteca

Circolo di lettura

Sabato 10 • ore 10 • Sala del Circolo

Emozioni e invecchiamento

Secondo incontro con la Dott.ssa **Maria Cristina Zunino**. Pensare all'invecchiamento scatena grandi insicurezze, ma parlarne insieme è già un modo per affrontarlo. Iniziativa nel quadro delle attività del Cream Cafè.

Lunedì 12 • ore 17.30 • Maniman

#cronachedalconsigliocomunale

Donatella Alfonso ci racconta della sua esperienza da consigliera: problemi, battaglie, aneddoti. E, soprattutto, informazione.

Sabato 17 • ore 16 • Sala del Circolo

Il cinema raccontato

A cura di Giuseppina Bottaro. Ultimo appuntamento per il ciclo *Parliamo di donne: la figura femminile nel cinema attraverso il tempo*. Il film che chiude la rassegna è **Vergine giurata**, film del 2015 di Alba Rohrwacher.

Lunedì 19 • ore 16 • Maniman

Festa di chiusura

Tradizionale festa dell'arrivederci con le cose buone fatte dai Soci!

Sono inoltre attive le seguenti iniziative:

- Il **primo e terzo lunedì del mese** è aperta la **Biblioteca** per consultazioni e prestiti **dalle 16 alle 18**
- Ogni **mercoledì e venerdì**, in Biblioteca **alle 15.30**, **Burraco**
- Il **mercoledì conversazioni in genovese** nella Sala del Circolo **dalle 16 alle 17**. Anche questa attività rientra nell'insieme di iniziative del Cream Café: stare insieme, utilizzare un linguaggio non abituale, tenere in allenamento in cervello... tutte buone pratiche di grande aiuto per il nostro benessere.
E se qualche giovane avesse piacere di imparare il genovese sarebbe una gran bella cosa che contribuirebbe a non disperdere un patrimonio di cultura e di conoscenza. Una lingua o un dialetto, nella loro specificità, rappresentano infatti un elemento che costruisce e arricchisce la multiculturalità: il tutto è fatto di parti che si alimentano scambievolmente.
- E di grande aiuto è anche l'attività motoria, specie se studiata appositamente per tenere collegati mente e corpo, con una tecnica specifica: il **metodo Feldenkrais**. Il Cream Café – grazie all'attività totalmente volontaria di **Alessandro Chiappori** – organizza incontri sia nella sede di Piazza Matteotti, sia nella palestra di Corso Firenze 26 canc. (g.c. dalla Polisportiva 1 maggio) proprio perché questa tecnica è in grado di innescare miglioramenti anche sul piano neurologico. Gli appuntamenti in Corso Firenze sono previsti il **sabato dalle 11.15 alle 12.15**. Il numero dei posti disponibili è limitato in ragione della capienza della sala.

E, come al solito, vi informeremo delle iniziative "estemporanee"...

SEDE SEGRETERIA

Salita San Nicolò, 9r • 16136 Genova

lunedì e mercoledì dalle 16 alle 19 • venerdì dalle 9.30 alle 12.30

Telefono 010 217123 (segreteria telefonica)

Cell. 391 1336124 • email: primomagGIO12@gmail.com