



Pegliflora

NOTIZIARIO
OMAGGIO AI SOCI

Presidente dottor Stefano Ceniti tel. 331 2426445– Segretario Vittorio Bandini tel. 010 6970679 / 339 2876986
Sede: presso Cooperativa Omnibus, via Martiri della Libertà, 27 16156 Genova Pegli

Carissimi,

innanzi tutto grazie per avere riconfermato me e il Consiglio uscente. Nonostante la contingente situazione sanitaria eravamo in tanti all'assemblea sociale sia in presenza che con delega. Grazie!

*Inizia un nuovo anno sociale con tanti appuntamenti, anche con alcune novità, come i concerti alla Scuola Conte. Vi aspetto numerosi il **2 ottobre** per la **inaugurazione** con le iscrizioni e la mia conversazione su Napoleone e la Repubblica di Genova.*

Portate nuovi amici ricordando che, come diceva Elisa, far parte di Pegliflora è un onore!

La nostra associazione, piccola nei numeri, ma grande in eleganza è veramente un fiore all'occhiello per Pegli. Allora avanti con entusiasmo!

Il vostro

Stefano Ceniti

Alla fine di **giugno** un piccolo, ma determinato gruppo di soci, si è recato in visita a Villa Pallavicini con particolare interesse per la riapertura



delle grotte, chiuse ai visitatori da decenni. La giornata tersa e non troppo afosa, ci ha permesso di godere appieno delle meraviglie botaniche di questo nostro gioiello pegliese, con la sapiente guida di Margherita Conrad, Presidente della Associazione Amici di Villa Pallavicini, che collabora con la Direzione del parco soprattutto per le visite guidate. Abbiamo ammirato pure i

bellissimi giochi d'epoca, recentemente restaurati, e la capanna della sorgente, da cui si ammira uno scorcio panoramico veramente mozzafiato, a quasi cento metri sul livello del mare. Come tutti sappiamo, il **logo di Pegliflora**, è proprio il tempio di Flora, la dea mitologica dei fiori, il cui tempietto si trova nel parco stesso. Si può affermare che uno dei punti più belli e particolari del percorso è proprio questo, con la magnifica *silfide* al centro del viridario, per cui ci sentiamo sempre.... a casa nostra! Abbiamo poi concluso la mattinata con un gustoso brunch nel raffinato dehor della casa delle tortore.



ATTIVITÀ FISICA AD OGNI ETÀ

Ognuno di noi preferisce una determinata attività fisica, che in tutti i casi è sempre utile per evitare una vita sedentaria con le conseguenti problematiche sia fisiche che mentali. Il movimento infatti favorisce non solo la corretta funzionalità del sistema osteoarticolare ma anche di ogni singolo organo, senza trascurare il fatto che una costante, se pur modesta, attività giornaliera permette di ridurre drasticamente il rischio di malattie cardiovascolari, rinforza il sistema immunitario e riduce l'incidenza di problematiche di tipo ansioso e depressivo. Se prendiamo in considerazione la cosiddetta terza età, che attualmente si attesta dopo i 75 anni, possiamo senza dubbio affermare che il **camminare** rappresenta il “movimento ideale”; si tratta infatti di attività aerobica, non necessita di particolari attrezzi, eccetto eventualmente i *bastoncini da trekking* che permettono di deambulare mantenendo una postura corretta e scaricando parte del peso corporeo sull'articolazione della spalla, senza contare che ognuno di noi può in tal modo modulare lo sforzo a seconda della propria condizione psicofisica. Anche in tarda età è possibile praticare con beneficio attività ludico sportive sempre tenendo conto delle peculiarità fisiche ed eventualmente patologiche del singolo individuo; in tal senso si inserisce dopo un'attenta *valutazione medica* la *figura professionale del trainer sportivo* che ad ogni età ricopre un ruolo importante per l'ottimizzazione del lavoro e per eventuali attività di compenso posturale e di attività muscolare compensativa.

Parliamo ora del **nuoto**, che da sempre è considerato uno degli sport tra i più completi grazie all'ottimale coinvolgimento di tutte le catene muscolari. In passato questa disciplina era stimato un vero toccasana per qualsiasi problema della colonna. Negli ultimi anni però è stato dimostrato che, in particolare per la cura della scoliosi, questo concetto non sia esattamente corretto. Secondo alcuni studi infatti nella scoliosi il nuoto potrebbe risultare anche dannoso in quanto favorirebbe un aumento dell'incidenza di eventuali rotazioni vertebrali. In taluni casi si potrebbe anche deformare il torace insieme alla contemporanea rotazione delle vertebre. Inoltre il lavoro di spinta delle gambe comporta un accorciamento continuo della catena muscolare posteriore e quindi un aumento della lordosi lombare. Uno studio scientifico italiano ha evidenziato che, coloro che praticavano nuoto, in particolare appartenenti al sesso femminile, presentavano asimmetrie del tronco più accentuate e maggiori gradi di ipercifosi rispetto a chi praticava un altro sport. Il nuoto, in sintesi, impegna i muscoli di tutto il corpo anche se in modo differente, sviluppa la capacità respiratoria e favorisce la circolazione del sangue. I benefici e le eventuali problematiche dipendono dallo stato fisico del soggetto e dalla quantità e dalla qualità del nuoto praticato. Un altro mito che viene sfatato da recenti ricerche è che gli **sport asimmetrici** come il **tennis** possano indurre o eventualmente peggiorare una scoliosi. Non sembra infatti completamente vero. D'altra parte anche gli sport simmetrici, che presuppongono forti mobilizzazioni della colonna, come ad esempio la **ginnastica artistica e la ginnastica ritmica**, possono presentare rischi vertebrali notevoli. Mentre sport in carico, come la **corsa**, potrebbero contribuire a rinforzarla perché costringono a vincere la forza di gravità salvo naturalmente problematiche articolari. La stessa **ginnastica posturale** potrebbe anche causare problemi se non vengono prese in considerazione i vari parametri in ogni singolo caso: ad esempio per una persona con un arto inferiore più corto dell'altro e conseguente asimmetria del bacino e del torace gli esercizi in ortostatismo dovranno necessariamente essere sempre in difetto. Comunque bisogna tenere sempre presente che, nella scelta di un dato sport o anche di una data attività fisica, un **professionista** è in grado di insegnare a praticare in ogni caso specifico attività di compenso posturale ovvero tecniche atte a contrastare le lacune di ogni singola disciplina e mantenere in tal modo il giusto equilibrio del fisico.

MATTEO RICCI Dottore in Scienze Motorie

ALLA RISCOPERTA DI VILLA ROSA

Tutti noi Pegliesi conosciamo la villa ed il parco di Villa Lomellini Rosa, già Elena, sede da oltre un secolo delle scuole elementari, prima femminili, poi miste, attualmente intitolate alla grande poetessa nonché maestra elementare lombarda Ada Negri. La **storia** di questo prezioso edificio cinquecentesco e del suo parco, notevolmente ridimensionato, è veramente molto interessante. Anzitutto i Lomellini, signori di Pegli, possedevano altre grandi proprietà, tra cui l'attuale hotel Mediterranee, e tante pregevoli ville oltre a molti terreni.

Mezza Pegli era loro!

La villa si estendeva dal Castellaccio, attualmente villa privata, sulle alture retrostanti, fino a giungere al mare, dove attualmente c'è il castello Miramare, già Chiozza, ma un tempo fortilizio dei Lomellini.



Sono stati ritrovati reperti interessanti nel **giardino** della villa, come ad esempio resti di piatti, ceramiche, bicchieri e persino ossa dei cani preferiti dai signori! Il **parco** attualmente è stato completamente rivisto negli anni '60 del secolo scorso, quando è stato costruito il prefabbricato sede della nuova scuola elementare, tra l'altro, in origine provvisorio ma ancora funzionante a causa della elevata utenza degli scolari pegliesi! In origine il parco era a macchia mediterranea, con ampie fasce coltivate, una riserva di caccia, che ovviamente, con la lottizzazione del parco per fare posto ai villini di viale Giorgio Modugno, è completamente scomparsa.

Ed ora veniamo agli **interni del palazzo**, restaurato completamente negli anni 1997/ 2000, dopo oltre un decennio di totale abbandono con furti alle magnifiche statue che decoravano i saloni e addirittura la distruzione del bellissimo pianoforte a coda, che si trovava nel salone a pianterreno. Gli affreschi che decorano gli interni sono tipici del manierismo, soprattutto grottesche ed allegorie, oltre a vedute di paesaggi. Nelle sale sono rappresentate scene mitologiche, come ad esempio il pregevole affresco che decora una sala al primo piano, che rappresenta Enea che salva il padre Anchise dalle fiamme di Troia.

Al pianterreno c'era la cappella gentilizia, ora biblioteca della scuola elementare. Possiamo ancora vedere gli affreschi del soffitto con angeli e il monogramma della Beata Vergine Maria. Ovviamente avendo trasformato il fabbricato in scuola, soprattutto con i lavori di restauro, tutta la preziosa mobilia e persino le porte originali, sono del tutto scomparsi, in parte venduti dagli ultimi proprietari, in parte appunto andati persi nella trasformazione della struttura e in parte, come detto, rubati o distrutti dai vandali e dai tossicodipendenti, che negli anni ottanta facevano scempio della villa ridotta a una triste rovina, con i bambini trasferiti alla casa del popolo e alla Pascoli di via Pallavicini in aule di fortuna.

Le antiche cucine, che si trovavano nei piani alti, sono state in parte murate ed in parte trasformate in aule o laboratori. Resta ancora veramente maestoso il grande piano nobile con un magnifico soffitto, che ricorda i Palazzi dei Rolli di Genova. Appena sarà possibile, passata l'emergenza sanitaria, vorrei organizzare una **visita guidata**, magari preparata dai miei scolari!

STEFANO CENITI Dottore in Storia

PROSSIMI APPUNTAMENTI

- **Sabato 2 ottobre** ore16 Cooperativa Omnibus, via Martiri della Libertà 27
Apertura dell'Anno Sociale e raccolta delle quote di iscrizione (euro 50)
Seguirà la **Conferenza "Napoleone e la Repubblica di Genova"**
a cura del Presidente Stefano Ceniti

A seguito dell'attuale situazione sanitaria l'accesso sarà limitato ad un dato di numero di persone munite di **REGOLAMENTARE GREEN PASS** e **MASCHERINE** secondo le attuali disposizioni di legge.

I soci interessati dovranno prenotarsi contattando il Presidente Stefano Ceniti tel. 331 2426445.

- **Sabato 23 ottobre** ore16 Auditorium Scuola Conte, Torre Elah via Cialli 6/D
Concerto al pianoforte di Andrea Rivano
- **Sabato 30 ottobre** ore18 presso Chiesa di S. Maria Immacolata e di S. Marziano
Santa Messa in suffragio per i Soci defunti
- **Sabato 13 novembre** ore16 Cooperativa Omnibus, via Martiri della Libertà 27
Conversazione su "Fiori e Frutta nell'arte"
a cura di Teresa Colla, Margherita Conrad, Paola Ronci e Romana Zaccone
- **Sabato 4 e domenica 5 dicembre** Centro Culturale Pegliese, via Lungomare di Pegli 30R
Mostra Concorso di Decorazione Floreale "Musica, Poesia e Fiori a Natale"
a favore della Croce Verde Pegliese

Sabato 4 inaugurazione ore15, apertura ore15-18; domenica 5 apertura ore 9.30-12.30 e 14.30-17.
I visitatori potranno votare la realizzazione preferita; premiazione domenica alle ore 17.

- **Domenica 12 dicembre** ore 12.30 presso Albergo Puppo, via Lungomare di Pegli 22
Pranzo di Natale riservato ai soci con pesca di beneficenza (euro 30)
Prenotazione entro lunedì 6 dicembre contattando il Presidente Stefano Ceniti tel.3312426445.

RICORDO

È mancata la socia Dott.ssa **Enrica Corona**. Ci ha lasciato improvvisamente, nel pieno di questa estate 2021, serenamente come ha vissuto. Profondamente religiosa, Direttrice per anni del nostro Distretto Sanitario, era una delle socie storiche del nostro sodalizio; la ricordiamo con stima e simpatia.

COMUNICAZIONE

Dopo tanti anni di fattiva e attenta collaborazione da parte della cara amica **Elda Ballotta** in qualità di Tesoriere della nostra associazione, il Consiglio Direttivo ha preso atto con rammarico della sua decisione di lasciare il proprio incarico pur continuando a far parte dell'organo collegiale.

ad maiora

A cura di Alba Gaggero