



Il Viarigino

Un augurio di buona lettura dall'amministrazione comunale

BENVENUTA PRIMAVERA !



Nuovi servizi per la popolazione viarigina in collaborazione con l'Asl di Asti

Buone notizie! Grazie alla buona collaborazione e agli accordi con l'Asl di Asti, nei prossimi mesi la comunità di Viarigi potrà vantare l'apertura di un **nuovo centro infermieristico** di riferimento per la popolazione ad Accorneri, presso i locali comunali di Punto zero. Ci sarà, infatti, ogni settimana una **Infermiera di Comunità**.

Riaprirà, inoltre, il **Centro prelievi** con cadenza quindicinale. Grazie alla disponibilità della nostra farmacista, Dr.ssa Cristina Pergola, si potranno effettuare prenotazioni e ritiro referti. A breve forniremo maggiori dettagli.

L'Amministrazione è infine lieta di annunciare che da Aprile ci sarà un **Gruppo di Cammino** dell'Asl Asti a Viarigi. Camminare migliora la salute fisica e il benessere psicologico. È quindi un'attività a bassissimo costo e ad altissimo impatto sul benessere psicofisico. Per questi motivi da alcuni anni l'Asl Asti promuove i Gruppi di Cammino: gruppi di persone che camminano insieme, guidati da un Conduttore formato dall'Asl.

Perché camminare fa bene. Camminare è una delle attività fisiche più semplici, ma i suoi benefici sono straordinari sia dal punto di vista fisico che dal punto di vista neuropsicologico. È infatti accertato che camminare migliora la salute cardiovascolare, riducendo il rischio di ipertensione e ictus; si rinforzano ossa e muscoli, prevenendo l'osteoporosi e la sarcopenia; si aiuta il metabolismo, riducendo il rischio di diabete di tipo 2, di sovrappeso e di obesità. Si migliora inoltre l'autostima e il tono dell'umore, diminuendo la possibilità di insorgenza della depressione e di altri disturbi neuropsichici. Unitevi quindi al Gruppo di Cammino di Viarigi, realizzato grazie alla collaborazione tra Asl di Asti e Comune di Viarigi.

VIARIGI CARDIO PROTETTA

Lunedì 27 gennaio, in una Sala Consiliare gremita di persone, si è tenuto l'incontro "Viarigi cardio-protetta: la salute per e con il cuore" per presentare alla popolazione e ai nostri rappresentanti istituzionali i risultati del progetto che ha permesso di acquistare tre defibrillatori automatici esterni (DAE), già dislocati e operativi, e formare 33 persone che hanno imparato a usarli.



L'incontro, moderato dal giornalista de La nuova provincia Riccardo Santagati, ha visto la partecipazione dell'assessore regionale alla Sanità **Federico Riboldi**, che ha espresso un vivo apprezzamento per il progetto di cardio-protezione di Viarigi e spiegato le iniziative regionali sul tema, congiuntamente al consigliere regionale **Fabio Carosso**, già sindaco di Coazzolo, da sempre attivo e attento alle necessità dei comuni dell'astigiano.

Sui rischi cardiovascolari e sull'importanza di condurre politiche territoriali volte a prevenirli si è espresso il Presidente del Coordinamento Regionale degli Ordini delle Professioni Infermieristiche del Piemonte e Presidente dell'OPI di Torino, il dottor **Ivan Bufalo**. Ruolo fondamentale sulla formazione degli abitanti di Viarigi sull'uso del DAE è stato quello dell'Azienda Sanitaria Zero, rappresentata dal Dr. **Marco Pappalardo**, Responsabile della Struttura Formazione e Qualità

La dottoressa **Elena Tamietti**, direttrice del Distretto Sanitario dell'ASL di Asti, ha infine spiegato l'importanza della collaborazione tra l'Azienda Sanitaria e sindaci per garantire servizi sul territorio, compresi quelli legati alle patologie croniche, all'invecchiamento e alla solitudine. A Viarigi, proprio grazie alla collaborazione con l'Asl, stanno per aprirsi vari servizi quali i prelievi del sangue, l'infermiere di famiglia e di comunità (IFeC), i gruppi di cammino e il Caffè Alzheimer

In chiusura dell'evento è stato presentato il progetto che ben rappresenta "**Il cuore di Viarigi**": l'iniziativa prevede il recupero di un edificio storico del paese dove i residenti, ma non solo, possano accedere a fondamentali servizi socio-sanitari e assistenziali.

L'incontro si è concluso ringraziando gli infermieri del 118 che hanno formato gli abitanti di Viarigi, alcuni presenti in sala, a dimostrazione che la buona sanità è più performante quando si crea un gioco di squadra tra istituzioni, amministratori locali, volontariato e popolazione.

Alla presentazione hanno partecipato numerosi amministratori e sindaci del territorio, i consiglieri regionali Fabio Carosso e Sergio Ebornabo (membro della Commissione sanità), il deputato astigiano Marcello Coppo, l'assessore alla Sicurezza del Comune di Asti Luigi Giacomini, il presidente provinciale dell'Ordine dei Medici Claudio Lucia, il presidente degli Ordini delle Professioni Infermieristiche di Asti Stefania Calcari e il presidente del GAL Basso Monferrato Astigiano Mario Sacco.

«Viarigi è un esempio virtuoso di come un piccolo comune possa organizzarsi per proteggere la salute dei propri cittadini, diventando uno dei comuni piemontesi con la più alta percentuale di persone formate all'uso del DAE. L'Amministrazione comunale si è impegnata attivamente per realizzare questo progetto, mettendo a disposizione risorse e collaborando con Azienda Zero e Regione. L'iniziativa nasce dalla volontà dell'amministrazione di "mettersi a disposizione" e di costruire nuove opportunità per il comune, senza cedere alla retorica dei piccoli centri abitati che devono arrendersi all'impovertimento dei servizi».

Si ricorda che davanti a un'emergenza è fondamentale attivare i soccorsi in maniera tempestiva: occorre comporre il Numero Unico Emergenze 112, dopodiché un professionista infermiere della centrale operativa 118 di competenza guiderà passo passo nella valutazione della vittima, l'avvio delle manovre rianimatorie e uso del DAE.

La Regione Piemonte dispone di una app "FLAG MEE" che permette ai professionisti di utilizzare la videocamera e il microfono del chiamante per poter vedere quello che accade sul luogo dell'evento e impartire indicazioni sempre più precise. Tale applicazione è scaricabile gratuitamente su qualsiasi smartphone e può anche essere inoltrata eventualmente dalla centrale operativa 118.



IL CALENDARIO EVENTI DI VIARIGI

Marzo

Caffè Alzheimer.

Il 21 Marzo 2025 alle 20.30 presso il Circolo Anspi di Viarigi, l'Amministrazione comunale con l'Associazione Alzheimer di Asti, Cogesa, e Asl di Asti incontrano la popolazione. Si parlerà del vissuto delle persone con demenza, anche con spunti tratti dal docufilm "PerdutaMente" di Paolo Ruffini. Nel contempo, sarà presentato il progetto "Alzheimer Caffè (e non solo)" a Viarigi: uno spazio dedicato alle persone con problemi di memoria, nel quale esse possano sentirsi partecipi, insieme ai familiari, della vita della comunità, vincendo l'isolamento e i tabù comunicativi. Viarigi è sempre più attenta al benessere e all'inclusività.



INCONTRANO LA POPOLAZIONE A VIARIGI

- **VENERDÌ 21 MARZO ore 20.30**
Il vissuto delle persone con demenza e dei loro familiari, riflessioni guidate e confronto anche con spunti tratti dal docufilm



- **VENERDÌ 4 APRILE dalle 15 alle 17**

Screening della memoria



Circolo Don Bosco ANSPI, Via Roma n.30, Viarigi (AT)

Prenota il tuo appuntamento al 334 6064197



realizzato con il contributo della



Martedì 25 Marzo 2025 in occasione del Dantedì, presso i locali della Biblioteca civica ci sarà una chiacchierata tra scienza e letteratura a proposito di Dante e della sua presunta narcolessia. Parlerà al riguardo il Dr. Vincenzo Garlando, specializzato in Pneumologia, esperto in apnee ostruttive nel sonno, socio dell'Associazione Italiana Medicina del Sonno.

Se è vero che "la poesia è un modo per far sentire l'anima" (E. Dickinson), quale migliore occasione del Dantedì per far sperimentare ai più giovani la bellezza di vedere la realtà da una prospettiva diversa? È questo il presupposto dal quale parte la proposta dell'Amministrazione comunale di istituire un concorso di poesia tra gli studenti di ogni ordine e grado di Viarigi e dintorni. Questo concorso non avrà come obiettivo la competizione alla ricerca del più bravo, ma piuttosto quello di invitare tutti a considerare come la poesia, al pari della bellezza, è dappertutto: basta saperla vedere. Le poesie più significative saranno premiate nel corso del Reading Poetico che si terrà a Viarigi il 31 Maggio 2025. L'Editore Joker di Novi Ligure (AL), sempre attento a promuovere l'arte e la letteratura poetica, si è reso disponibile per un'edizione speciale dei componimenti poetici dei ragazzi.

Aprile

Screening della memoria.

Venerdì 4 Aprile presso il Circolo Anspi di Viarigi, dalle ore 15 alle ore 17, potremo controllare la nostra memoria! Questo appuntamento, sempre nell'ambito del progetto "Alzheimer Caffè (e non solo)", sarà una occasione preziosa per iniziare il percorso fortemente voluto dall'Amministrazione comunale a favore dei più vulnerabili tra gli anziani. Sarà altresì l'occasione per celebrare degnamente e concretamente la Giornata Internazionale della Salute (7 Aprile).

Caffè Alzheimer e non solo.

Nel 2005 l'Organizzazione Mondiale della Sanità affermò con lungimiranza che invecchiare è un privilegio, una meta, ma anche una sfida che ha un impatto su tutti gli aspetti della società del XXI secolo. Questo è vero a maggior ragione in una micro-realtà sociale come la nostra, dove gli anziani rappresentano oltre il 30% della popolazione e dove gli "over 80" sono oltre l'11%.

Per questo motivo l'Amministrazione comunale si è adoperata in questi mesi al fine di realizzare uno spazio fruibile dalle persone anziane più fragili, un punto di riferimento per tutte le famiglie che si trovino nella solitudine della gestione quotidiana dominata dai disturbi cognitivi.

Caffè Alzheimer è questo: un luogo fisico che favorisce la condivisione, la socializzazione e la comunicazione, stimolando le capacità cognitive e riducendo l'isolamento e il pregiudizio.



Ad Aprile si terrà, come da tradizione, la **PRIMAVERA LETTERARIA** con le presentazioni a cura degli autori delle loro opere.

Quest'anno, abbiamo il piacere di accogliere nella nostra biblioteca sia nuovi autori che graditi ritorni. Gli autori presenteranno le loro opere, riservando spazio al dibattito e alle domande del pubblico.

Giovedì 3 Aprile con il ritorno di MANUEL BOVA

Genovese, torna a Viarigi con il suo secondo romanzo *Un millimetro di meraviglia*. Della nuova opera dice: "Un libro difficile, tormentato, con un sacco di emozioni e qualche lacrima. Un libro di cui vado particolarmente orgoglioso, un libro per chiunque ami leggere, un libro che io ho amato scrivere".

Giovedì 10 Aprile abbiamo il piacere di ospitare MARIO GARLANDO

Classe 1928 di Casorzo, Maestro elementare per 37 anni. Ci porterà le sue due opere, *Forse, nati alla ventura*, racconto ambientato nelle colline del Monferrato in un paese di fantasia, e *Casorzo Monferrato, storia e racconto*, in cui narra la storia di Casorzo, mescolando aneddoti locali con la grande Storia.

Giovedì 17 Aprile torna a trovarci PATRIZIA MONZEGLIO

Nata a Vignale, vive a Torino, dopo il primo romanzo presentato lo scorso autunno, ci racconta il suo secondo libro, *La valigia di zia Elsa*. Il romanzo si snoda tra Torino, Casale e le colline del Monferrato, le vecchie foto, le lettere e i documenti scoperti in modo inaspettato, raccontano alla protagonista storie famigliari sconosciute.

Venerdì 25 Aprile, per la Festa della Liberazione, ospiteremo NICOLETTA FASANO

Nata ad Asti, lavora presso l'istituto per la storia della Resistenza e della società contemporanea in provincia di Asti. Per la Festa della Liberazione ci racconterà il suo libro *Se tutto il mare di questa terra fosse inchiostro... Deportazioni, storia, memorie*.

Un'occasione per celebrare la ricorrenza degli ottant'anni dalla liberazione dell'Italia.

Sabato 5 Aprile siete tutti invitati a partecipare a **PULIAMO INSIEME**

Torna nell'Astigiano l'iniziativa di pulizia del territorio "Puliamo insieme!", promossa dalla Provincia di Asti, che anche quest'anno registra una massiccia adesione con 81 Comuni partecipanti.



L'evento coinvolge l'intera comunità: tutti "armati" di guanti e *gilet* catarifrangenti (per i bambini), distribuiti dal Servizio Ambiente della Provincia di Asti, ci adopereremo per ripulire dai rifiuti fossati, piazzole e prati.

Il Comune di Viarigi aderisce all'iniziativa per sensibilizzare tutta la popolazione sul tema della tutela dell'ambiente in cui viviamo e sull'importanza del volontariato.

Tutti i minorenni (di età compresa tra gli 8 ed i 17 anni) che intervengono a Puliamo Insieme potranno partecipare al CONCORSO, mediante la realizzazione di un disegno o un elaborato digitale, rappresentante il nuovo logo del Progetto "Puliamo Insieme!", che verrà utilizzato per le attività di promozione dell'iniziativa. In palio per i 3 vincitori del Concorso: un soggiorno al campeggio di Roccaverano nel mese di giugno 2025. Previsti premi di consolazione per tutti i partecipanti al concorso e menzioni speciali.

L'appuntamento è per **sabato 5 aprile alle ore 10.00 in Piazza Marconi**. Saranno distribuiti ai partecipanti guanti, sacchi e pettorine e saranno stabiliti i percorsi.

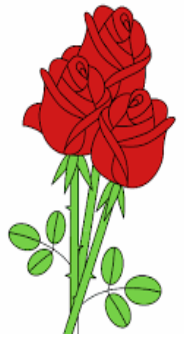
Al termine della passeggiata, ritrovo al Circolo Anspi di via Roma 30 per un **aperitivo offerto dalla Proloco** a tutti i volontari che partecipano all'iniziativa.

L'educazione ambientale si manifesta anche nei piccoli gesti!

Maggio

Sta per tornare il Maggio viarigino con importanti appuntamenti.

Siamo arrivati alla quarta edizione di Rosso di Rose, il festival dedicato al giardino, all'agricoltura e all'ambiente in Monferrato. Il calendario sarà ricco e variegato comprendendo passeggiate pomeridiane, conferenze serali presso la biblioteca, mostre d'arte e degustazioni enogastronomiche.



Si aprirà l'8 Maggio con la presentazione del libro 'Tecnosofia' scritto da Guido Saracco e Maurizio Ferraris. Il professor Saracco, ordinario di Chimica delle tecnologie al Politecnico di Torino (di cui è stato rettore dal 2018 al 2024), è originario di Viarigi per via materna.

Nel volume si parla di sviluppo tecnologico e del suo ruolo nella lotta al cambiamento climatico e alle problematiche agricole che comporta. Le soluzioni non si trovano per forza nella decrescita, ma anzi nell' alleanza tra scienza, tecnica e umanesimo e nella prospettiva del miglioramento delle condizioni di vita per tutti.

Sabato 10 Maggio, nel primo pomeriggio, ci sarà la consueta passeggiata NEL NOME DELLA ROSA con partenza dalla chiesa di San Silverio. Scopriremo insieme la nostra collezione di rose e il giardino diffuso. Si arriverà alla Torre dei Segnali dove alle 17.30 ci sarà l'inaugurazione della mostra di **Floriana Porta**, pittrice e poetessa, **Primitiva - Un viaggio nel cuore della Terra** con acquerelli dedicati ai fossili. Le opere saranno esposte all'interno della Torre e la mostra resterà visitabile fino al 2 Giugno. Nei giardini della Torre sarà possibile degustare prodotti enogastronomici in collaborazione con la ProLoco e i produttori locali.

Giovedì 15 Maggio avremo con noi il prof. **Claudio Cassardo**, docente di meteorologia e fisica dell'Atmosfera all'Università di Torino. Parlerà di riscaldamento globale di origine antropica.

Analizzerà la situazione del Sud del Piemonte negli ultimi anni e le conseguenze che si avranno in ambito agricolo sui terreni e sulle colture maggiormente diffuse nelle nostre zone.

Domenica 18 Maggio alle ore 15:00 il botanico forestale **Samuele Varnier** ci accompagnerà in una passeggiata alla scoperta delle orchidee spontanee del Monferrato, delle piante autoctone più rappresentative e ci insegnerà a riconoscere le alloctone invasive, parlandoci dei diversi approcci che possiamo adottare nei loro confronti.

Martedì 20 maggio Giornata Mondiale delle Api

Il 20 maggio si festeggia una ricorrenza importante, la Giornata mondiale delle api. Questa celebrazione è stata istituita per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza degli impollinatori per il nostro pianeta e la nostra vita e sui pericoli che affrontano quotidianamente.

Abbiamo deciso di festeggiare con i bambini della nostra scuola materna degli Accorneri, con letture a tema, giochi e testimonianze di chi lavora con le api

Giovedì 22 Maggio alle 21.00 avremo con noi **Corrado Sacco**, professore all'Istituto Agrario di Ovada. Dialogando con Elena Maggiore ci spiegherà degli errori più comuni nella progettazione e realizzazione dei giardini e degli spazi verdi, in relazione anche con le nuove problematiche legate alla siccità e al riscaldamento globale.

Giovedì 29 Maggio alle 21.00 Nicoletta Ramella Pezza ci presenterà il suo libro **'La botanica dei profumi'**: il mondo della botanica dei profumi nasconde sorprendenti segreti. Ci si potrà stupire che il profumo di viola si estragga dalle foglie non dai fiori, che l'odore dell'Iris provenga dal suo rizoma, che il patchouli non sia un legno, ma una foglia. L'universo vegetale racchiude la magia delle essenze ed è la base di ogni mélange ben riuscito. Il profumo ha fatto parte della storia del mondo scandendo i momenti fondamentali della sua esistenza.

Domenica 1 Giugno alle 21.00 Alessandro Benvenuti, agronomo e autore de 'Il Giardino Pigro' ci parla di *Piante e acqua. Dal brodo primordiale all'aridocoltura* racconterà di come l'acqua abbia influenzato l'evoluzione delle piante, dei loro legami culturali e anche filosofici, arrivando infine alle tecniche più moderne per un utilizzo ottimizzato e razionale.

Lunedì 2 giugno in mattinata avremo il consueto **Raduno di auto storiche a cura di Simone Ortolan**.

Inaugurazione nella Chiesa di San Silverio della mostra pittorico-fotografica di Alessandro Benvenuti ed Elena Maggiore 'Come in uno specchio'.

Rinasce lo SPORT VIARIGINO

Dopo una lunga pausa di inattività dovuta a diversi fattori, alcuni tirstemente legati a ricordi del lockdown ed isolamenti forzati, altri di natura prettamente organizzativa, la Società Polisportiva di Viairgi è finalmente tornata operativa, grazie alla sua recente affiliazione ad AICS - Associazione Italiana Cultura Sport.

Si tratta di uno tra i maggiori enti di promozione sportiva riconosciuto dal Coni, già ente di promozione sportiva paraolimpica riconosciuto dal CIP, nonchè Rete Associativa riconosciuta dal Ministero al Lavoro e alle Politiche sociali dedicate alla solidarietà, alla cultura, al turismo sociale, all'ambiente, all'attenzione verso gli emarginati ed i diversamente abili, alla protezione civile ed alla formazione.

Come prima attività per il 2025, la Polisportiva ha voluto festeggiare la ritrovata operatività regalando al Circolo di Viarigi un nuovo tavolo da Ping Pong ed organizzando il primo torneo alla baraonda, dedicato ad adulti e bambini.

Dietro alla severa direzione del nostro Presidente Angelo Mortara, Viarigini di ogni età e livello tecnico si sono sfidati in un torneo ricco di colpi spettacolari degni del migliore Forrest Gump.

Come ogni torneo che si rispetti, ci sono state vecchie glorie che hanno giocato la loro ultima partita e giovani rivelazioni che hanno infiammato e diviso le tifoserie, ma vittoriosi e vinti si sono ritrovati sotto lo stesso tetto per festeggiare lo sport ed il piacere della compagnia.

Torneo di PING PONG

VIARIGI
presso il salone
del Circolo Ricreativo
«Don Bosco»
Via Roma, 30

CATEGORIE
PICCOLI
8 - 11 anni
GRANDI
12 anni in su

ISCRIZIONI ENTRO IL 21/12/2024

- possibilità di usare racchetta propria
o quelle disponibili al circolo

- A iscrizioni ultimate, si
organizzeranno le partite e vi
informaremo sulle date e orari

Passiamo allenamenti e partite
Natale di pace...

Per Info e ISCRIZIONI :
Angelo - 349 691 7842

Società Polisportiva
Viarigi



I complimenti della Società vanno a Simone Grandi, dominatore indiscusso del torneo e vincitore della finale categoria “A”, a Paolo Feliciani, vincitore della finale categoria “B” ed a Cecilia Gatti, campionessa nella categoria femminile.

Per coloro che si siano persi le spettacolari sfide del torneo singolare di Ping Pong, presso i locali del Circolo sono tuttora in corso le gare del doppio, che si protrarranno almeno fino alla fine del mese di Marzo.

Il tavolo e le racchette sono a disposizione di tutti coloro che volessero cimentarsi con questo magnifico passatempo che fa anche bene alla salute.

Come sempre, viva lo sport !



INFO UTILI

• **LO YOGA PER IL BENESSERE E LA SALUTE**

Da alcuni anni si svolgono a Punto zero i corsi di Yoga, come strumento importante per aiutarci a rimanere in salute fisica, mentale ed emozionale e come antidoto alle difficoltà del vivere nella società odierna.

I motivi per imparare lo Yoga sono tantissimi, questi i più importanti:

- Aiuta a sciogliere le rigidità e le contratture muscolari, oltre ad un lavoro profondo sul benessere degli organi interni
- Sviluppa la consapevolezza del corpo e corregge le posture scorrette, previene movimenti dannosi per la colonna vertebrale e in generale migliora la cura e l'attenzione per la salute, alzando il nostro livello di energia
- Migliora la consapevolezza più in generale, producendo un cambiamento nella "presenza", prezioso alleato nella nostra società
- Aumenta i livelli di ossigeno nel sangue e l'adeguato rilascio di endorfine, che inducono benessere e buon umore
- Stimolazione profonda del sistema immunitario
- Si impara ad approcciarsi alla vita positivamente, rimuovendo filtri e blocchi che impediscono di affrontare i cambiamenti e le difficoltà, trasformando gli ostacoli in opportunità di crescita.
- Sviluppo della creatività e dell'espressione di sé stessi
- Riduce le inibizioni, aumenta l'autostima e migliora le relazioni personali

Lo Yoga è esperienza e l'unico modo per produrre risultati è praticarlo.

È possibile preparare percorsi mirati:

- Yoga della risata (Hasyayoga)
- Tecniche di rilassamento e di visualizzazione
- Lavoro sul respiro per aiutare la nostra salute

Insegnante Carla Boccignone, tel. 333-2386789

• **PRONTO INTERVENTO SOMET**

Per segnalare sospette fughe di gas, chiamare subito il numero **800.049.952**

Non accendere fuochi, non utilizzare il cellulare e non sostare nei pressi del luogo individuato