



ASSOCIAZIONE EX-ALLIEVI E DOCENTI
ISTITUTO NAUTICO SAN GIORGIO DI GENOVA

NOTIZIARIO N.157 – Maggio 2023



INDICE	
Viaggio crociera Mar Rosso di Giuseppe Russo	p. 2
Cerimonia consegna diplomi di Marina Nicora	p. 4
Vita dopo il Nautico: intervista ai nostri diplomati di Jacopo Regazzini	p. 6
Palio di matematica di Angela Pastorino	p. 9
Pagamento quota sociale 2023 di Giuseppe Russo	p. 12
Benessere psicologico dei marittimi di Roberto Martino	p. 13
Provate a risolverlo di Angela Pastorino	p. 17
Informazioni e notizie varie	p. 18
Promemoria	p. 18

Viaggio crociera Mar Rosso

Sono trascorsi alcuni anni da quando come Associazione abbiamo fatto l'ultima crociera: da Mosca a Leningrado.

Quella programmata successivamente nel 2020, e cioè la circumnavigazione dell'Inghilterra venne annullata per il Covid.

Con qualche difficoltà abbiamo ripreso quest'anno con la crociera nel Mar Rosso su una nave della MSC, per visitare Egitto, Giordania ed Arabia Saudita

Come tutte le crociere è stato un viaggio molto particolare: vedere nuovi posti, vivere momenti di avventura, con miriadi di sensazioni che si sommano in una intensa settimana di viaggio. Non eravamo tanti, ma i più avventurosi che hanno permesso di riprendere e continuare questa nostra decennale tradizione.

E..... l'avventura inizia con un breve resoconto del viaggio.

Partenza nel cuore della notte, adunata alle 03 in piazza della Vittoria per Malpensa, imbarco ed arrivo a Hurgada da dove proseguiamo per il porto di Safaga per l'imbarco. Piccola lotta con i facchini del pullman che vogliono prima la mancia e poi imbarcano i bagagli, segue una miriade di controlli a terra e siamo finalmente a bordo.

Di corsa al buffet a rimpinzaci e finalmente in cabina. Sono tutte con balcone e molto spaziose: dopo esserci sistemati ci rechiamo a cena. Compagni di viaggio piacevolissimi ed ottima cena., inoltre possiamo bere a volontà.

Si naviga durante la notte ed all'alba arriviamo ad Aqaba da dove per pullman ci dirigiamo verso Petra. Siamo pochi, cioè circa 2500 passeggeri e con una lunga carovana di pullman affrontiamo le due ore di viaggio,

Petra: si arriva allo spiazzo finale da dove si ammira la famosa Porta del Tesoro al termine di un percorso di circa 2 km lungo una stretta gola naturale tra la roccia calcarea: lo spettacolo finale è grandioso in un contesto unico formato da centinaia di turisti, bazar, guide, cammelli, cavalli e venditori locali ed altro. Per il ritorno ci si può avvalere di minibus elettrici, ma bisogna fare una coda chilometrica. Diversamente il percorso è in salita, ed ovviamente la temperatura non è né fresca né ventilata.

È stata indubbiamente una faticata, specialmente se non si hanno le scarpe adatte (come al sottoscritto), ma le sensazioni avute ne hanno valso la pena: un portale maestosamente lavorato sulla pietra circa 3000 anni fa da un popolo fortemente religioso.

Il giorno successivo è di navigazione con destino Jeddah (Arabia Saudita).

Giornata di sole, piscina, jacuzzi aperitivi e bibite a go-go (avevamo fatto il pacchetto bevande), e lettura: una giornata rilassante e di recupero trascorsa in un albergo di 11 piani che offre tutti i comforts. Spettacolo teatrale in serata e cena...poi a seguire alla roulette e slots machines.

Jeddah è indubbiamente una città super moderna, che a parte un piccolo centro storico per acquisti turistici e con case cadenti non offre grandi attrattive, a parte una centrale di desalinizzazione assolutamente necessaria in area dove non piove e non ci sono sorgenti idriche. C'ero già stato circa 40 anni fa quando i palazzi/grattacieli venivano costruiti nel giro di un mese, e si diceva che se uno si fermava a parlare per strada doveva fare attenzione che alle spalle non avessero nel frattempo costruito un palazzo.

Ah!...nelle ore centrali non ci sono persone per le strade...escono solo al tramonto!

Il giorno dopo scendiamo a Yambu al Bahr, ma stante le attrattive locali preferiamo, restare sulla nave e soffrire in piscina ed al sole. Negli anni '80-'90 questo porto era considerato il più grande terminal containers dell'Arabia.

Altra giornata di relax mare /sole, aperitivi, spettacoli teatrali e casinò etc., etc.

Giungiamo all' ultima tappa, **Sockhna** il porto del Cairo sul Mar Rosso. Per rispettare le escursioni la velocità della nave è ridotta a poche miglia il che consente a branchi di delfini di seguirci saltellando sulle onde di poppa. Il porto è molto piccolo per un gigante come la nostra nave e siamo circondati dal deserto. Le poche piante verdi poste lungo la strada per imbellire il paesaggio sono completamente coperte di sabbia. Il viaggio al Cairo genera una competizione stile "le Mans" tra i molti pullman: loro si divertano noi un po' meno!

Visitiamo la Cittadella, la Moschea, le tre Piramidi e la Sfinge attraversando la città. Spettacolo unico a ritroso nel tempo che genera infinite sensazioni sia positive che negative, ma in ogni caso assolutamente da provare, muovendosi in una città di venticinque milioni di persone circondata dalla sabbia. È veramente particolare vedere come le ultime costruzioni siano a solo qualche centinaia di metri della Sfinge.

Prima della visita ai Bazar locali, una abbondante colazione sul battello che naviga sul Nilo, tra balli del ventre e dei Dervischi. Rientriamo stanchi e pronti a preparare le valige per il rientro previsto per il giorno di Pasqua.

Ci ritroviamo a Malpensa nel pomeriggio di Pasqua pronti per trascorrere la giornata di Pasquetta finalmente a casa.



Ringrazio i miei simpaticissimi compagni di viaggio Guido, Vilma, Francesca, Paolo, Franca, Caterina Lilia e Anna per le tante risate ed i bei momenti spensierati trascorsi insieme.

A tutti gli altri Soci, propongo fin da ora l'invito di unirsi al nostro Gruppo per la prossima crociera: al momento stiamo lavorando sull' idea di una crociera fluviale per la Primavera 2024 tra i mulini a vento nella terra dei tulipani.

Cerimonia consegna diplomi

Festa in famiglia, giovedì 4 maggio nell'Auditorium del Nautico San Giorgio, in occasione della consegna dei Diplomi agli studenti che hanno sostenuto l'esame di maturità negli ultimi tre anni scolastici e degli Attestati ai nostri soci che si sono diplomati 50 o più anni fa.



Andiamo con ordine: alle 14 e 30 incontro con gli alunni senior e precisamente

Liotta Mario - Mac. 1972	Scopinich Flavio - Cap. 1972	Lettich Giovanni - Cap. 1971
Bardi Stelio- Mac. 1970	Astolfi Olimpio - Cap.1969	Chiappini Giovanni - Cap.1969
De Bernardis Roberto - Cap.1969	Fontanini Verio - Cap.1969	Giordano Natale - Cap. 1969
Longobardi Oscar - Cap. 1969	Stefani Sandro - Mac. 1969	Ternavasio Enzo - Cap. 1969
Timon Sergio - Cap. 1969	Bollani Cesare - Mac. 1964	Franconi Claudio - Cap. 1958

il Dirigente scolastico Paolo Fasce ha fatto gli onori di casa e Il Presidente Giuseppe Russo ha consegnato la pergamena agli intervenuti; tutti i premiati hanno voluto spendere parole di ringraziamento e di ricordo per gli anni trascorsi al Nautico di Piazza Palermo ed hanno ricordato con grande affetto il Preside Guglielmo Levi. Commozione e piacere di incontrarsi dopo tanti anni, dunque, e poi la soddisfazione di poter passare il testimone ai giovani nella cerimonia successiva.

Commozione e piacere di incontrarsi dopo tanti anni, dunque, e poi la soddisfazione di poter passare il testimone ai giovani nella cerimonia successiva.

Alle 15 e 30 infatti si è aperta la cerimonia della consegna dei diplomi agli allievi degli ultimi tre anni scolastici (il periodo di pandemia ne ha impedito la regolare consegna annuale); speaker come da tradizione il Prof. Flavio Bertini .

Molto gradita la presenza di Alessandro Clavarino Dirigente Ambito territoriale di Genova in rappresentanza dell'Ufficio Scolastico Regionale e del Dott. Renato Causa, definito affettuosamente "amico" del Nautico.

Gli alunni junior sono stati premiati dai senior che hanno rivolto loro parole di incoraggiamento e di auguri; le due cerimonie sono state legate ulteriormente da due coppie di diplomati speciali perché appartenenti alla stessa famiglia:

il Capt. Giovanni Chiappini, diplomato di coperta nel 1969, ha consegnato al nipote Andrea il diploma conseguito lo scorso anno nel corso Apparati e Impianti marittimi



l'Ing. Flavio Scopinich, diplomato di coperta nel 1972, ha consegnato al figlio Furio il diploma conseguito lo scorso anno nel corso Apparati e Impianti marittimi



Vita dopo il Nautico: intervista ai nostri diplomati

Riceviamo dalla "Gazzetta del Nautico" e pubblichiamo



Nella giornata di giovedì 5 maggio, in occasione della consegna dei diplomi, abbiamo intervistato alcuni nostri ex-alunni per condividere la loro esperienza durante e dopo il Nautico. [N.d.R. Le foto di questo articolo sono dell'Ing. Scopinich, che ringraziamo per la cortesia e la disponibilità].

Qui di seguito vi riportiamo le interviste di **Jacopo Regazzini** ai nostri diplomati assieme alle loro dichiarazioni e opinioni.

Cominciamo con **Sofia**, diplomata del corso "Costruttori Navali" nel 2022

J: "Quando hai conseguito il diploma?"

S: "L'anno scorso"

J: "Ora che sei a quasi un anno dal conseguimento del diploma, a cosa ti stai dedicando? Stai proseguendo il tuo percorso di studi con qualche corso universitario o lavori?"

S: "Dopo il diploma ho deciso di iscrivermi alla facoltà di Ingegneria navale all'Università di Genova in quanto reputo sia un corso coerente con quanto studiato durante i 5 anni di Nautico. Attualmente non lavoro."

J: "A chi consiglieresti il tuo corso di studi?"

S: "Lo consiglieri soprattutto a chi ha studiato Costruzione al Nautico"

J: "Un'ultima domanda Sofia, come ti sei trovata durante i tuoi 5 anni in questa scuola?"

S: "Mi sono trovata bene"

J: "Grazie mille per il tuo tempo, in bocca al lupo per tutto"

Proseguiamo ora la nostra intervista con **Andrea**, diplomato al Nautico nel 2020 in piena emergenza sanitaria da Covid-19. Qui di seguito la sua opinione in merito al suo esame di maturità.

J: "Quando hai conseguito il diploma?"

A: "L'ho conseguito nel 2020, durante la pandemia."

J: "Com'è stato svolgere un esame di Stato con delle restrizioni così severe e soprattutto dopo mesi trascorsi in didattica a distanza dietro allo schermo di un computer?"

A: "Tutto tranquillo, non mi ha dato particolari problemi"

J: "Qual è stato il tuo indirizzo di studi al Nautico? Attualmente stai studiando o lavori?"

A: "Ero del corso Logistica e ad oggi lavoro come autista di autobus di AMT."

J: "Un'ultima domanda Andrea, se dovessi descriverci in poche parole la tua esperienza al Nautico, cosa ci diresti in merito?"

A: "Generalmente è andato tutto bene, ovviamente ci sono stati alti e bassi ma nel complesso sono stati 5 begli anni."

J: "Grazie del tuo tempo, in bocca al lupo per tutto!"

Sentiamo ora Matteo, diplomato anche lui nel 2020.

J: "Com'è stato svolgere un esame di maturità con una pandemia in corso?"

M: "Ho fatto solo l'esame orale ed è andato tutto bene perché comunque studiavo abbastanza."

J: "Cosa stai studiando ora?"

M: "Studio Economia marittima all'Università di Genova e sono al primo anno. Nel frattempo sto anche lavorando come impiegato d'ufficio in un'azienda in porto."

J: "Durante i tre anni di specialistica al Nautico, quale corso hai frequentato?"

M: "Costruzione"

J: "Nel complesso come sono stati questi 5 anni di Nautico?"

M: "Mi sono trovato molto bene, i professori sono tutti validi. Una menzione speciale per la Professoressa Forti, con cui mi sono trovato molto bene."

J: "Grazie del tuo tempo Matteo e buona fortuna per tutto"

Fra i diplomati durante il periodo Covid c'è anche chi attualmente si trova a navigare. E' il caso di **Giacomo**, diplomato del corso Coperta nel 2020 e ad oggi Allievo Ufficiale di Coperta presso l'Accademia della Marina Mercantile di Genova.

J: "Giacomo, ci racconteresti del tuo esame di maturità e se ci sono state delle difficoltà?"

G: "Ho svolto l'esame di maturità durante la pandemia, ci sono state tante difficoltà a livello tecnico però l'esame è andato bene"

J: "Dalla tua divisa noto che sei dell'Accademia, quando hai incominciato il tuo percorso post diploma e su che tipologia di navi imbarchi?"

G: "Ho affrontato la selezione in Accademia subito dopo il diploma e navigo su petroliere"

J: "A chi consiglieresti questo tipo di carriera visti i numerosi sacrifici che comporta ma allo stesso tempo che portano con essi tante soddisfazioni?"

G: "Consiglierei questa carriera a chi realmente ha intenzione di inseguire questo sogno e di raggiungere i propri obiettivi. A parer mio la prima cosa è la passione che ognuno mette in ciò che fa e non sicuramente il lato economico."

J: "Come ti sei trovato al Nautico?"

G: "Mi sono trovato molto bene durante i miei 5 anni al Nautico anche se il gruppo classe era un po' disunito."

J: "Grazie del tuo tempo, buon vento!"

Concludiamo la nostra intervista con chi invece lavora sempre in ambito navale, ma che durante il suo percorso di studi ha studiato tutt'altro. Ecco a voi l'intervista a **Giacomo**, ex alunno di Coperta e diplomatosi nel 2022.

J: "Come hai affrontato il tuo esame di maturità?"

G: "L'ho svolto con tanta tranquillità e mi sono pure divertito"

J: "Attualmente stai studiando o hai incominciato a lavorare?"

G: "Lavoro presso una ditta di impianti di automazione navale."

J: "Per quale motivo, visto il tuo diploma del corso Coperta, hai deciso di cambiare idea?"

G: "Nel momento in cui mi è arrivata la proposta di lavoro mi sono immediatamente interessato e ho colto la palla al balzo."

J: "Un'ultima domanda Giacomo, come ti sei trovato al Nautico?"

G: "Mi sono trovato bene e consiglierei questa scuola a coloro che sono amanti del mondo della navigazione e dei trasporti in generale."

La Redazione de La Gazzetta del Nautico ringrazia tutti i ragazzi per la loro disponibilità e gli augura il meglio per il loro futuro lavorativo.

Palio di Matematica

Eccoci di nuovo qui con la seconda edizione del Palio di Matematica in ricordo del nostro caro Armando Fioravanti, per noi “Dino”, grazie alla collaborazione tra la nostra Associazione e il Dipartimento di Matematica dell’istituto Nautico San Giorgio.

Armando Fioravanti, matematico d’eccezione e storico vicepresidente del Nautico dal 1978 al 1998, è stato autore di diversi testi scolastici e fu nel 1987 uno dei fondatori dell’Associazione ex allievi e docenti del Nautico. Insieme a Virgilio Bozzo ha ricostruito la storia del Nautico San Giorgio con le pubblicazioni del 2007, 2012 e 2016.

Chi ha conosciuto “Dino” lo ha apprezzato per la signorilità, la disponibilità, l’intelligenza, la discrezione e per la grande passione per la scuola.

La gara ha avuto luogo il 24 maggio dalle 8:00 alle 12:00 nella Biblioteca e in Auditorium della sede di Calata Darsena ed è stata divisa nelle due categorie Biennio e Triennio, coinvolgendo studenti di tutte le sedi/plessi.

Hanno partecipato alla competizione ben 120 studenti divisi in 14 squadre per il biennio e 15 squadre per il triennio.

Bellissima ed elettrizzante l’atmosfera. Sono stata personalmente colpita dalla serietà, dall’impegno e dall’entusiasmo con cui le ragazze e i ragazzi hanno affrontato la competizione.



Ed ecco la classifica dei vincitori

BIENNIO



1° Classificato: Squadra Classe 2C

Beltrami Sonia
Primerano Valerio
Scarsi Chiara
Turla Federico



2° Classificato: Squadra Classi 2A-2C

Vallerino Susanna
Delle Piane
Camilla Carcangiu
Elena Serafini



3° Classificato: Squadra Classi 1G- 2G

Ivaldi Sara
Delgado Mendoza Diego Alessandro
Ochoa Andrade Desiree Elena
Fiorenza Davide

TRIENNIO



1°Classificato: Squadra Classe 4A2

Boccia Dylan
Diana Fabio
Harhat Roman
Raschillà Umberto



2° Classificato: Squadra Classe 4C

Bigatto Dario
Cosenza Francesco
Giacobbe Luca
Diana Arianna



3° Classificato: Squadra Classe 3C

Armanino Nicolò
Galletti Gabriele
Giovannini Peter
Riganti Davide

Alla manifestazione erano presenti Stefano Fioravanti che ha ricordato la figura del padre e Pier Carlo Rota che ha presentato l'Associazione Nastro Azzurro evidenziandone le particolarità e le finalità.

La nostra Associazione ha consegnato a tutti i partecipanti un attestato di partecipazione che contribuirà ad arricchire il loro curriculum e ai componenti delle squadre classificate nei primi 3 posti una targa.



Grazie al contributo della famiglia Fioravanti e all'Associazione Nastro Azzurro ai primi classificati, oltre alla targa di partecipazione è stata consegnata una card del valore di 80 Euro spendibile presso Mondadori.

Un particolare ringraziamento ai Proff. Russo Luigi e Caliman Tiziana che hanno organizzato l'evento e ai Proff. Liguori Mario, Forti Fulvia, e Stradella Anna che hanno partecipato alla competizione.



P.S Ciao Dino che ne dici è andata bene? Ci vediamo il prossimo anno!

Pagamento quota sociale 2023



Cari Soci,

un cortese richiamo e sollecito rivolto ai Soci che non hanno ancora provveduto a versare la quota associativa per l'anno in corso.

Ci è caro precisare che l'introito delle quote annuali consente di sostenere i costi della gestione amministrativa, le spese di stampa ed invio della Carretta, ed a contribuire alle varie attività da noi svolte.

Il Vostro supporto è inoltre un modo tangibile per contribuire a garantire l'esistenza della nostra Associazione.

Grazie per la Vostra attenzione.

Il Presidente



Benessere psicologico dei marittimi

Il 26 aprile 2023 presso la Sala Auditorium del Galata - Museo del Mare (a Genova) si è svolto un importante convegno sul "**Benessere psicologico dei marittimi**".

Il convegno è stato organizzato dal Collegio Nazionale Capitani L.C. & M. insieme a Mindwork e con la partecipazione di Promotori Musei del Mare.



Il benessere psicologico in generale, e nello specifico quello dei marittimi, emerge finalmente in tutta la sua evidenza. Da tempo immemore si era compresa la reale entità di quali e quanti rischi psicologici si possono manifestare in questo ambito lavorativo.

Qui è stato opportunamente distinto l'ambito relativo alle navi passeggeri da quello relativo alle navi da carico.

Sono stati illustrati alcuni dati tratti dal Lloyd Register (LR), secondo i quali, ad esempio, da un sondaggio è emerso che 9 persone su 10 vorrebbero che la propria azienda si occupasse del loro benessere psicologico (**Biancamaria Cavallini**, Psicologa del Lavoro e Board Member & Operations Director Mindwork). È stato sottolineato dal **Com.te Alfredo Romeo** (Comandante navi passeggeri), il fatto che in alcune realtà si è proceduto a inserire la figura dello **Human Resources** (HR), proprio perché lo stress psicologico a bordo è aumentato in modo esponenziale. Al contempo, si è constatato che comunque la strada è ancora lunga per raggiungere standard soddisfacenti.

È importante in questo contesto dare degli strumenti efficaci all'equipaggio, per raggiungere un certo benessere psicologico (Cavallini).

Ci sono poi strutture importanti come "Stella Maris", qui rappresentata dal suo Presidente **Diacono Massimo Franzi**. Quando alcune navi (e in particolare quelle di MSC Crociere, la nave Costa Toscana e GNV – Grandi Navi Veloci), entrano in porto, magari dopo un lungo periodo di navigazione (che può raggiungere in alcuni casi anche 11/12 mesi di navigazione continua), i membri dell'equipaggio possono richiedere per sé stessi un incontro.

Spesso si trovano di fronte a casi e situazioni altamente stressogene, e la sensazione molte volte è quella di partecipare ad una "battaglia" già persa. Tuttavia, una buona notizia è che in prospettiva verrà assegnato a Stella Maris un punto fisso presso il Ponte Andrea Doria. Anche il Diacono Franzi conferma che stress e ansia in ambito marittimo hanno raggiunto livelli preoccupanti, e propone alle istituzioni di aprire in ogni porto una postazione fissa di ascolto.

La Cavallini, da psicologa del lavoro, conferma che di fronte al grande problema rappresentato dal binomio stress-ansia è fondamentale l'instaurazione di una buona relazione, una buona interazione tra l'equipaggio nel suo complesso, come antidoto, anche se le varie interazioni possono a volte/spesso sfociare in ulteriori conflitti.

Un intervento particolarmente interessante è stato quello di **Alessandro Quintavalle**, Direttore Macchine navi passeggeri, per il quale dopo la pandemia si è capito quanto fosse importante la relazione con gli altri membri dell'equipaggio. È molto sentita la necessità di creare una determinata modalità per contrastare l'eventuale insorgenza di disfunzioni psicologiche. La proposta che suggerisce il Direttore Quintavalle è quella di salire a bordo della nave e immergersi almeno per una settimana nell'ambiente, per comprenderne appieno le varie dinamiche che si potrebbero innescare.

Un altro elemento importante è stato espresso per quanto concerne la sicurezza di fronte allo stress presente a bordo (Cavallini). Se c'è benessere psicologico volto ad affrontare lo stress, allora la sicurezza in generale non può che trarne vantaggio.

La **Dott.ssa Silvia Denini** (Fleet Hotel, HR Crew Experience Manager Costa Crociere) si è soffermata opportunamente sull'ambiente nave, nel quale per il marittimo non vi è da svolgere solo il suo lavoro di competenza, ma può svolgere nel tempo libero anche attività specifiche per il suo benessere psico-fisico. Per esempio utilizzando la palestra a bordo della nave, o praticando uno sport di sua preferenza, o anche dedicandosi ad attività che riguardano la sfera spirituale e/o culturale. Anche la specificità del cibo di ciascuno, individuo o gruppo, va tenuta in debito conto.

Costa Crociere insieme a Mindwork ha introdotto delle modalità cognitive volte a fornire specifiche skills all'equipaggio. È stato sottolineato ancora una volta l'importanza dell'approccio relazionale con il personale di bordo.

Per il Com.te Romeo molte società sottopongono periodicamente il proprio equipaggio a controlli di tipo psicologico, ma quello che manca sono delle figure intermedie fisse a bordo e poste tra equipaggio e direzione della nave. Il Direttore Quintavalle sottolinea l'importanza di ascoltare tutti.

Nella seconda parte del convegno relativa alle navi da carico, il **Com.te Giovanni Lettich**, Presidente Nazionale del Collegio Capitani L.C. & M., è entrato nel merito con passione nel porre in risalto quegli elementi che possono cagionare elevati livelli di stress come il continuo controllo del fuso orario quando si naviga da emisfero a emisfero. Questo spesso vale anche per il continuo cambiamento climatico. Un altro elemento decisivo per l'insorgenza di disturbi psicologici è il riposo, che viene seriamente compromesso allorquando ci troviamo in condizioni meteorologiche particolarmente avverse: per esempio quando c'è mare mosso.

Nonostante tutto ciò il lavoro marittimo non viene riconosciuto come lavoro usurante, così come non è mai stato preso in considerazione, soprattutto in passato, del pericolo rappresentato dalla presenza dall'amianto a bordo. Infine, il problema del Comandante della nave che è obbligato, dal Codice della Navigazione (che necessiterebbe di una rivisitazione in questa parte), a seguire tutte le manovre.



In questo Convegno è stata sottolineata l'importanza del fatto che psicologicamente, tra gli stili di vita assunti da un individuo, il sonno (o un buon riposo) è un elemento fondamentale per il benessere psicologico (Cavallini).

Il **Com.te Gabriele Padovan** (Comandante navi traghetto e bulk carrier), ha raccontato una vicenda vissuta direttamente con il suo equipaggio quando imperversava la pandemia. Egli si trovava in Cina dove vi rimase per diversi mesi bloccato in rada dalle autorità cinesi, e senza che l'equipaggio nel frattempo potesse entrare direttamente in relazione. Sono stati mesi durissimi, tanto che il Com.te ha dovuto ricorrere urgentemente all'aiuto dello psicologo per l'equipaggio, il cui supporto è stato vitale in quel momento altamente drammatico.

Il pericolo suicidario è stato scongiurato con tale intervento, pericolo che si è inverato purtroppo su altre navi.

Per il **Dott. Rodolfo Magosso**, responsabile H.R. della Società di Navigazione Ignazio Messina & C., una buona motivazione di base e un contesto positivo sono variabili fondamentali per il lavoratore marittimo, così come la sicurezza e l'appartenenza sono il giusto mix in un contesto ideale sia interno che esterno finalizzato al proprio benessere psicologico. In particolare, di fronte a sistemi complessi il senso di appartenenza rappresenta un valido elemento di prevenzione dello stress.

Infine, il **Dott. Gian Enzo Duci**, Amministratore Delegato ESA Group, ha rimarcato il fatto che la vita di bordo è senza dubbio una vita di particolari sacrifici. Partendo da questa consapevolezza per generare benessere, incidendovi concretamente, può essere importante per il marittimo la certezza del trattamento economico, la sicurezza della nave dal punto di vista tecnologico, l'essere riconosciuti socialmente, la centralità delle relazioni che si sono un po' rarefatte (per via della riduzione dei marittimi sulle navi), nonché una necessaria riduzione delle procedure burocratiche.

A conclusione di questo buon Convegno sono stati posti in risalto due capisaldi a sostegno del benessere psicologico per i marittimi e cioè:

a) la resilienza, e b) l'essere centrati su se stessi.

La resilienza è quella capacità di reagire ad eventi traumatici e varie difficoltà con equilibrio, utilizzando allo stesso tempo tutte quelle risorse interne che l'individuo può mettere in campo, e riorganizzando positivamente la sua specifica struttura personologica (Treccani).

Invece, l'essere centrati su sé stessi significa psicologicamente essere centrati sul proprio corpo, sulla propria individualità, sull'essere autentici. In tal modo, dovrebbe svolgersi un bilanciamento interno ponendo come punto di riferimento stabile un equilibrato relazionarsi con gli altri e con il mondo esterno

Provate a risolverlo

Ecco due dei quesiti che hanno risolto gli studenti del Nautico. Provateci anche voi!!
Le soluzioni nel prossimo numero della Carretta.

SUDOKU EASY

Risolvere il seguente Sudoku e riportare come soluzione la somma dei 4 numeri evidenziati (la soluzione quindi sarà un numero che dovrà essere riportato con degli 0 iniziali)

			1	2			7	
8	7	9			4		2	
3	2		5			9		
7				1				4
5			9		2		1	7
				6	5	2		3
		7	2		3	4		1
6	5		8				3	2
	1			7			8	

SUDOKU KILLER

Risolvere il seguente Sudoku e riportare come soluzione i tre numeri individuati in sequenza partendo dall'alto verso il basso e da sinistra verso destra (la soluzione quindi sarà un numero di tre cifre che dovrà essere riportato con lo 0 iniziale)

				8	4	1	6	
			2	3		7		9
	5			6	8	4	9	
				4				1
				2	1	3	5	
3				9	2	8	4	7
							1	3
	1	4				9		6

Informazioni e notizie varie

Il corso “Informatica per la vita quotidiana” è terminato il 29 maggio!



Ringraziamo il Nautico San Giorgio per averci messo a disposizione il laboratorio di informatica. È stata una bella esperienza che intendiamo riprendere a ottobre. Aspettiamo nuovi partecipanti!!!!

PROMEMORIA RINNOVO QUOTE SOCIALI

IMPORTANTE:

La nuova Sede è in Vicodell’Agnello2int28-16124Genova.
Aperta ai Soci: Martedì e Giovedì dalle 10alle12.

QUOTA SOCIALE PER ANNO 2023

La quota associativa per l'anno 2023 è pari a euro 30,00

il versamento può essere effettuato mediante bollettino postale sul **c/c postale n° 13793161** intestato alla “**Associazione ex allievi e docenti Nautico S. Giorgio**” o mediante **bonifico bancario** utilizzando il codice **IBANIT82F0760101400000013793161** dell’UfficioPostaleGE1,opressolasededell’Associazione.

Per problemi inerenti il pagamento quote, consigli, suggerimenti o critiche potete scrivere a Segretario Cacchioli Dante email cacchiolid@gmail.it, o Presidente Russo Giuseppe email russo@myexsangiorgio.it oppure russo@tag-icib.com

Ricordiamo che i soci possono accedere al sito Internet dell’Associazione:
www.myexsangiorgio.it