

LIBRACCIO
ACQUISTIAMO IN CONTANTI
 libri di ogni tipo, Cd, Dvd e dischi in vinile
 Ritiro a domicilio per grandi quantitativi
CHIAVARI C.so Gianelli 2
 Tel 0185/598378



Con 20.000 copie gratuite
 la testata più diffusa:
 in tutte le famiglie
 da 20 anni.

Il Magazine del Levante (e non solo!)

CARTA RICICLATA 100% - INDIPENDENTE, APARTITICO, NO FINANZIAMENTI PUBBLICI - ANNO XIX N.180 NOVEMBRE 2016
 Aut. Trib. Chiavari n.5 17/10/2000 - Editore IDT-MIDERO di Giansandro Rosasco Via Chiose 32H 16047 Moconesi (GE) - Dir. Resp. Michela De Rosa

www.corfole.com redazione@corfole.com @corfole facebook.com/Corfole 0185.938009 SMS 320.2041297 prima del testo digitare 800V

BANDIERA MARRONE 2016



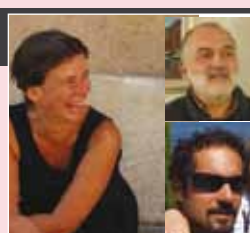
Troppi padroni di cani maleducati: Recco è la prima a ricevere il vessillo di "città più impestata del Levante"

Pag. 3



REGALO CORRENTE ELETTRICA

Già noto per le scelte bio nel suo panificio Corrado Sanguineti mette a disposizione la sua colonnina per i mezzi elettrici (Pag. 4)



CIBO DI CASA A SCUOLA: SÌ O NO?

Il divieto di portare il pranzo preparato a casa divide genitori ed esperti: chi ha ragione? (Pag. 4)

INOLTRE

Pag. 5 - Noi che usiamo ancora la STRAFIA per portare spesa e legna a casa

Pag. 7 - Del 25 novembre e della signora Germana: cosa c'entra la segretaria dell'Esselunga con la Giornata contro la violenza sulle donne?

Pag. 10 - Riconosci l'attrezzo? Franco, ultimo falegname dopo 200 anni di tradizione, sfida ai lettori a indovinare l'utilizzo di arnesi di una volta

Pag. 12 - Come fare il dado in casa, naturale al 100%

Pag. 15 - Genova: perché si chiama così?



DI CHE FUNERALE SEI?

Da chi vuole essere piantato in un albero al parco a tema dove provare l'esperienza della cremazione: come cambia il rapporto col trapasso (Pag. 6)

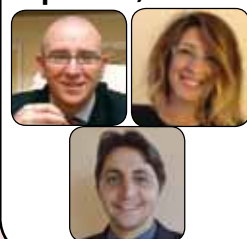


L'INNO DELLA FONTANABUONA

Torna la voglia di cantare la propria terra e grazie a Giorgia potete imparare il brano col nostro video su Youtube/Corfole Tv (Pag. 8)



CHIEDI all'ESPERTO
 Diritto, salute, psiche, fisco



BUONMESE di Giansandro Rosasco

2016 anni dopo

1) In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. 2) Andavano tutti a farsi registrare, ciascuno nella sua città. 3) Anche Giuseppe, che era della casa e della famiglia di Davide, dalla città di Nazareth e dalla Galilea salì in Giudea alla città di Davide, chiamata Betlemme 4) per farsi registrare insieme con Maria sua sposa, che era incinta 5) Ora, mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. 6) Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia, perché non c'era posto per loro nell'albergo. (Luca 2,1-20)

RELOAD.

1) Molto tempo dopo quei giorni un decreto di alcuni imperatori folli ordinò che si colonizzassero più paesi possibili per depredarli e si ordinò il bombardamento di buona parte della terra 2) Gli abitanti volevano restare ciascuno nella sua città, ma non era possibile. Così scappavano alla morte partendo per un paese qualunque, purché fosse possibile restare vivi o migliorare la propria esistenza. E lì andarono per farsi registrare. 3) Anche otto bambini e dodici donne di cui una incinta, giunsero in Italia, in un paesino chiamato Gorino in provincia di Ferrara. Un luogo di cui non sapevano nulla, in cui si parlava una lingua diversa, con un credo e tradizioni diverse, ma dove la gente era libera. Anche il cielo era diverso perché non era sormontato da bombe e missili 4) per farsi registrare, ivi compresa la donna incinta 5) Ora, mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per lei i giorni del parto. 6) Non sappiamo se diede alla luce suo figlio, se lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia, sappiamo solo che non c'era posto per loro né nell'albergo né in una stalla. In compenso c'era una barricata e la gente del luogo si era radunata per cacciarla. (Giansandro cucu7-te)

Ora, parafrasando l'autore di Satiraptus, Cesare di Trocchio, "Se è la stessa gente che prega e si commuove davanti al presepe, in ricordo di una straniera incinta che non venne accolta. Fate pace col cervello". E con la coerenza. E se vi sentite smarriti seguite la stella cometa, la troverete lassù, luminosa, che brilla in cima al vostro cuore.

Compra e vendi nel nostro MERCATINO

pag. 18 e 19
 Arredo - libri - fumetti
 immobili - personali - motori - lavoro...



La tua casa? La trovi, la vendi o la affitti qui

Gattorna

Alcune proposte all'interno, altre sul sito internet ed in agenzia
 Via Del Commercio 74A www.fontanabuonaimmobiliare.com 0185 938578



Michela De Rosa
Direttore Responsabile

Punti di Vista

Con la morte vinci sempre tu

Questo mese porta particolarmente a pensare al rapporto che abbiamo con questo tema (V. pag. 6) e riflettevo sul fatto che la morte è... stupefacente. Se sei credente e dopo la morte c'è davvero una nuova vita, sarai soddisfatto e felice.

Se sei ateo e dopo la morte scopri che c'è una nuova vita, sarai sorpreso e felice.

Se dopo la morte invece c'è il nulla, che tu sia ateo o credente, non potrai accorgertene perché sarai semplicemente morto.

**Seguitemi anche su
RADIO ALDEBARAN**
ogni martedì in diretta alle 09.50



DITE la VOSTRA!

La redazione lascia sempre il diritto di replica ai soggetti chiamati in causa
SE HAI QUALCOSA DA DIRE... SCRIVICI!
(recapiti in copertina)

UN'IDEA SOCIALE: LASCIARE LE DOCCE APERTE

Sarebbe molto utile e per nulla costoso che le docce dislocate sulle spiagge di Lavagna rimanessero in azione anche nei mesi autunnali e primaverili. Sarebbe utile per garantire un servizio di acqua potabile, ma anche di igiene. Molti sono i turisti ed i "locali" che utilizzano le nostre spiagge invogliati dal clima mite. Per evitare sprechi si potrebbe sostituire l'attuale rubinetto con uno "a tempo" che dopo un minuto si chiude automaticamente da solo. Questo semplice consiglio aiuterebbe a diffondere una buona ed utile immagine del comune di Lavagna anche tra i turisti. Grazie.
Valerio Gennaro, Medici per l'Ambiente (ISDE, Genova)

ADSL QUESTA SCONOSCIUTA

Buongiorno sono residente nel comune di Lorsica e precisamente nella frazione Castagnolo e vorrei chiedere come mai, alla fine del 2016, non è possibile avere una connessione ADSL "normale", se non con il monopolio di UNO a prezzi fuori dalla norma, e, visto l'obbligo di pagare il canone RAI sulla bolletta della fornitura elettrica, di avere la possibilità di vedere la gamma dei canali RAI, se non i soliti 1-2-3 e neanche tanto bene, sul digitale terrestre. Penso che voi non abbiate le risposte alle mie domande ma volevo comunque fare una segnalazione.
Luca

BANDIERA MARRONE A CHI?

Cara Redazione di Corfole, sono parecchi anni che leggo il vostro giornale e l'ho sempre trovato simpatico e interessante, prendendo da esso anche parecchi spunti informativi. Questa volta però non è stato così, anzi sono rimasta veramente colpita (purtroppo in negativo) dall'articolo sulla bandiera marrone. Ma di quali comuni comuni stai parlando? Escrementi negli androni dei palazzi? Certo se ti riferisci a posti tipo Genova Sampierdarena... (...) Io, ad oggi, personalmente vedo molta educazione in generale, su questo tema, con le solite eccezioni, come in tutte le cose. Questo articolo sarebbe andato bene negli anni '80 o '90 quando era effettivamente un enorme problema. E ti parla una che sentiva continuamente lamentare suo padre del fatto che puntualmente qualcuno lasciava sporcare il proprio cane esattamente davanti al nostro cancellino di casa...sempre. Quindi, solo con lo scopo di rendere un pò più realistici, attuali ma soprattutto utili alla sensibilizzazione generale i prossimi articoli che scriverai, ti propongo di fare il sondaggio per l'assegnazione della bandiera gialla! Contiamo tutti i mozziconi di sigaretta per terra a metro quadro per ogni cittadina. Vedrai che numeri che vengono fuori! Perché non si parla mai del tipo che sta fumando dalla finestra di casa e butta la cicca per terra o quello che è seduto al tavolino del bar con tanto di posacenere e la butta lo stesso per terra, ah no! Quella è una categoria molto edu-

cata, vero? È soprattutto degna di rispetto. Lo so, ti stai annoiando a leggere queste poche righe vero? E probabilmente starai ridendo con i tutti i tuoi colleghi dicendo <<ahah un altro sfigato animaniaco ahaha>>. Bé, io non sono un'animaniaco e detesto anche abbastanza tutti gli estremismi di qualunque tipo o ragione. Ho il cane, lo tratto con cura e rispetto, non lo considero superiore o inferiore a me perché, se non ti dispiace, preferisco insegnare a mio figlio che non esistono "categorie" ma solo esseri viventi con una loro dignità sia essi uomini, donne, gay o animali. Evidentemente tu non la pensi così, ma non ti preoccupare...rispetto anche te. Un lettore deluso ma che forse continuerà a leggere il tuo giornale.

Ciao e buon lavoro. Raffaella

Risponde il direttore - Gentile Raffaella, grazie per seguirci con tanta attenzione. Quello degli escrementi è però un tema molto "sentito", tanto che ormai non si contano le segnalazioni che pervengono in redazione e i post dedicati al tema sui social. Nessuno qui ha pensato "a uno sfigato animaniaco" e i diversi punti di vista sono sempre tenuti in considerazione, tanto che la tua lettera, giunta da tempo, è pubblicata proprio su questo numero in cui consegniamo la Bandiera Marrone. A questo punto ci farebbe piacere sapere da dove scrivi, in modo da encomiare il comune in cui questo problema a quanto pare non esiste. Continua a seguirci, che non siamo cattivi!

ENEL: È ASSURDO PAGARE LA RICHIESTA DI POTENZIAMENTO!

In settembre abbiamo chiesto potenziamento del nostro contatore di 20 kilowatts per una macchina nuova. Il prezzo solo per aumentare la potenza era di 1750 euro. Forse io non capisco bene il business, ma se un cliente mi chiede più prodotto non gli faccio pagare la richiesta ma solo il prodotto in più, e gli faccio un po' di sconto! Dopo aver passato tempo al telefono (a mie spese) perché chiamavo dal cellulare mentre lavoravo mi è stato detto che il preventivo con i documenti per la domanda di potenziamento mi sarebbero stati inviati via posta elettronica. Dopo circa 8-10 giorni non avendo ricevuto niente ho richiamato (sempre a spese mie). L'incaricato mi ha detto che la domanda è stata segnalata e che l'email è stata inviata 3 giorni prima. Stupito, gli ho risposto che non ho ricevuto nessuna email a riguardo, a quel punto mi è stato risposto che un email può impiegare più di 72 ore per essere consegnata... solo la posta italiana impiega più di 72 ore! Non serve essere un'ingegnere informatico per capire che la persona che doveva aiutarmi non sapeva quello che diceva (che triste). Finalmente ho ricevuto i documenti (dopo circa 14-18 giorni). Ho pagato e consegnato la domanda all'ufficio competente. Il potenziamento sarebbe stato effettivo il 17 ottobre. Il 20 ho ricevuto una fattura per una cauzione di circa 900 euro per il potenziamento benché la nostra azienda è cliente da 9 anni. Dopo aver chiamato (sempre a mie spese) e aver chiesto spiegazione, mi è stato detto che è una prassi e che la cifra ci sarà restituita in caso di cancellazione del contratto. Concludendo, ad oggi 24 ottobre non abbiamo ancora avuto il potenziamento richiesto e pagato. Mi domando, forse è meglio lavorare e trasferirsi all'estero?

Lettera firmata

IL TERREMOTO NON SI FERMA: NEMMENO NOI

1 dicembre canti e vin brulé, 16 dicembre polentata

Gli Alpini dei gruppi di Borzonasca, Calvari, Chiavari, Cogorno, Lavagna e Zoagli, col patrocinio del Comune di Chiavari, in collaborazione con il Club Alpino Italiano sezione di Chiavari e le associazioni sportive e culturali organizzano due serate di solidarietà per raccolta fondi da destinare ad un progetto mirato su richiesta delle popolazioni colpite dal terremoto: 1) l'esibizione del coro Voci d'Alpe di Santa Margherita Ligure il 1° dicembre all'Auditorium San Francesco alle ore 21 con distribuzione di vin brulé 2) Polentata il 10 dicembre sotto la tensostruttura del parco di Villa Rocca, ore 19,30.

Torneo di Burraco per Claudio

Il Torneo di beneficenza organizzato dalla nostra redazione per sostenere gli studi di Claudio, il giovane che nel sisma ha perso tutto e anche l'intera famiglia è stato spostato e vi daremo comunicazione su queste pagine; per chi intende partecipare suggeriamo di contattarci allo 0185.938009 o redazione@corfole.com.

Corfole per "Amatrice"

Nel prossimo numero raccoglieremo tutte le foto e gli eventi svolti a Levante. Se siete un'associazione, pro loco, un gruppo spontaneo o altro inviateci le vostre fotografie raccontandoci a chi avete inviato o a chi avete intenzione di inviare i proventi: raccoglieremo le vostre segnalazioni in un'unica pagina per dare voce al grande cuore levantino che non si è dimenticato del sisma.

CERTE
COSE
È MEGLIO
NON COMPRARLE
USATE



USATO SCONTATO E GARANTITO
-15% IN BUONO SCONTO SUI NUOVI LIBRI DI SCUOLA | PAGHIAMO SUBITO E IN CONTANTI I TUOI LIBRI DI SCUOLA

CHIAVARI Corso Gianelli 2 Tel 0185.598378

 **LIBRACCIO** WWW.LIBRACCIO.IT

BANDIERA MARRONE 2016

È Recco la cittadina "più impestata" dai ricordini di Fido: seguono Chiavari e Rapallo

Il Sindaco non risponde, la minoranza invece accoglie la sfida presentando in anteprima un progetto già in cantiere

Sulla pagina social dei Mugugni di qualsiasi Comune compaiono ripetutamente post corredati di foto dei vari ricordini di Fido su marciapiedi, strade, sentieri, aiuole, parchi etc. Un problema che per molti si sta trasformando in un'emergenza: per i tanti negozianti costretti a pulire ogni giorno l'area di ingresso alla propria attività, ma anche per chi vuole solo fare una camminata in centro, una corsetta lungo i fiumi o portare i bambini al parco. Certo, padroni educati armati di sacchetti e magari anche di bottiglietta di acqua, che raccolgono come dovuto ce ne sono. Ma sono ancora molti quelli da educare. In tutto questo c'è poi a ricaduta il ruolo dell'amministrazione, che dovrebbe mantenere il decoro urbano e sanzionare i trasgressori. Per cui ci siamo chiesti: come sensibilizzare cittadini e amministrazioni sul tema? Beh, visto che tutte le città sono molto felici di ricevere la bandiera blu per il mare o quella arancione per l'ambiente, ci siamo inventati la Bandiera Marrone. Abbiamo lanciato su facebook il concorso "vota il comune più impestato" e, non a sorpresa, Recco ha sbaragliato la concorrenza. Già qualche anno infatti fa la cittadina era stata protagonista di un reportage che eseguimmo sollecitati dalle numerose segnalazioni. Pare quindi che il problema sia dai cittadini ancora molto... sentito.

LA RISPOSTA DELL'AMMINISTRAZIONE

Pur spiegando che il "premio" ha un intento ironico e di sensibilizzazione, che va alla città e non all'amministrazione e che avremmo pertanto consegnato la bandiera al primo cittadino in quanto rappresentante istituzionale offrendogli l'occasione per impegnarsi a nuovi provvedimenti, il **sindaco Dario Capurro** non ha ritenuto di dare risposte (nel caso volesse ripensarci lasciamo sempre diritto di replica). Un vero peccato, perché il segnale da parte dei cittadini è stato chiaro: il problema c'è, eccome. E se è vero che la colpa è dei padroni maleducati è anche vero che l'amministrazione può fare, e tanto. Abbiamo quindi cercato noi qualche spunto guardando cosa si fa in Italia e nel mondo.



LE SOLUZIONI POSSIBILI

Se dal primo gennaio del 2005 il microchip per il riconoscimento degli animali è obbligatorio perché non introdurre anche quello della registrazione del DNA? E' il progetto sperimentale di Napoli, dove vengono analizzati i dna dei cani, dopodiché si analizzano le deiezioni trovate per strada, si risale all'animale e quindi si sanziona il proprietario, agguagliando le spese. Pare che ciò abbia por-



BISSO RITIRA LA BANDIERA E ANNUNCIA LA CREAZIONE DI UNO SPAZIO GRATUITO PER L'EDUCAZIONE E LA SALUTE CANINA

Massimiliano Bisso, della minoranza comunale, ha colto in pieno il significato del "riconoscimento" e ci ha informati che pur avendo ben pochi margini di manovra, grazie al gruppo del Movimento Cinque Stelle proprio su questo problema è stato da poco rilevato un pezzo di terreno abbandonato che verrà riqualificato con uno spazio educativo dedicato all'amico Fido, con incontri con veterinari e specialisti in educazione cinofila. L'accesso sarà garantito senza alcun fine di lucro in una zona centrale della cittadina (Via Liceto) quindi accessibile a tutti. Lo spazio sarà sempre pulito e mantenuto con delle regole basate sul rispetto e l'educazione. Siamo certi che se la bandiera ha dato visibilità a questo problema (ricordiamo che sono stati gli stessi cittadini a votare), questa iniziativa contribuirà a prendere coscienza della necessità di regole e di rispetto per tutti.

tato a una riduzione del 70% del fenomeno. A Parigi esistono marciapiedi con strisce che delimitano spazi dove i cani possono lasciare ricordini, mentre a Nizza sono predisposte zone arredate ad hoc. I costi però sono a carico di tutti. In Svizzera invece ricadono solo sui possessori: lo smaltimento delle feci ha cau-

sato perdite al comune pari a 37'000 franchi all'anno, contro 12'500 di entrate dalla tassa sui cani, che nel 2017 passerà quindi da 50 a 100 franchi per cane. A Londra invece i cartelli non solo minacciano multe ma informano che lasciare a terra le feci di un cane può diffondere diverse patologie, anche gravi.

Nel tuo orto o giardino c'è bisogno di un aiutino? Chiamami!

MAURIZIO SERVICE

PULIZIA E PIANTUMAZIONI
TAGLIO ALBERI E POTATURA
MANUTENZIONE E SEMINA ORTI
SISTEMAZIONE TERRENI INCOLTI
TAGLIO ROVI, SIEPI ETC.
PICCOLI LAVORI DI MURATURA

Contattatemi senza impegno. Prezzi ottimi!
MAURIZIO: 347.2512396

VOX POPULI

Ovvero fatti e misfatti locali visti attraverso l'occhio (e la tastiera) del popolo di internet

> CHIAVARI

L'educazione se ne va in fumo

(...) Caruggio, nel tratto tra piazza del mercato e il Banco. Una ragazza di circa 18 anni, con un gruppo di altre tre, quattro ragazze che sembravano tutte studentesse, ha aperto il suo nuovo pacchetto di sigarette e ha gettato tranquillamente le cartacce a terra. Io l'ho apostrofata (...) e ha tranquillamente fatto finta di niente. Se a quell'età - quando sei giovane, fresca di studi, hai possibilità di informarti e di vedere quanto è bello il mondo pulito - non sei in grado di allungare un braccio per gettare le cartacce nel cestino dei rifiuti... beh, allora siamo veramente messi male. Spero che questa ragazza e le sue amiche ripensino alla figuraccia fatta. - **Ornella Capuano**

> RAPALLO

I libri non si buttano!

Vai a buttare il pattume e trovi libri di immenso valore. Non solo culturali ma anche cari... Che peccato che al giorno d'oggi non si sa dare il giusto valore! Comunque ragazzi ci sono sempre i mercatini dell'usato e se no le bancarelle scambio libri! - **Bar Ivano Montallegro**



> LAVAGNA

Qui perfino su facebook si è sotto inchiesta...

Grazie per avermi accettata nel gruppo senza avermi fatto il test del dna! - **Angela Fugazzi** (ndr in riferimento al gruppo "Mugugni dei cittadini liberi di Lavagna - zona demafiosizzata" in cui, diversamente da altri, si può scrivere liberamente senza censure di parte)

> SESTRI LEVANTE

Lavori scriteriati

Elio D'Agosta condivide questa foto senza aggiungere parole. In effetti sono superflue.



Scuola indecente

Mi sento in dovere di farvi vedere come sono ridotti i servizi della palestra della scuola media di via val di Canepa - **Paolo Cherubino**



SE NE PARLA

VIETATO PORTARE CIBO A SCUOLA

L'Avvocatura dello Stato di Genova smentisce la sentenza di Torino e vieta la possibilità di portare il pranzo da casa e consumarlo nelle mense. Cosa ne pensa?



SABINA CALOGERO
Rete Commissioni Mensa Genova
NAS Italia 2016: 25% di irregolarità nei controlli delle mense scolastiche.

Ecco il risultato di un servizio mensa privatizzato e monopolistico, che la sentenza di Torino sul pasto da casa dichiara illegittimo. E' un rimedio scomodissimo per i genitori, che ambirebbero piuttosto a un pasto mensa caldo, sano e a giusto prezzo: dove le amministrazioni lo offrono, le famiglie non chiedono di abbandonare il servizio. Il diritto a pasto da casa è però acquisito, scorretto boicottarne l'applicazione; la giusta via d'uscita non può che essere il miglioramento del servizio pubblico.



GIOVANNI GIMELLI
Dirigente Istituto Comprensivo Cicagna
Il pasto fornito da una ditta ha un costo superiore a quello preparato

in casa e, in tempi di crisi, può incidere sensibilmente sul bilancio familiare. Al contempo quello della mensa è un momento educativo, presieduto da personale docente e non, in cui si seguono regole alimentari corrette e condivise, con menù predisposto da esperti. Si scontrano dunque necessità contrastanti. Occorre pertanto definire se la mensa è un servizio alla persona accogliendo così la tesi dei genitori o un servizio educativo. La situazione creata dalle sentenze rischia di scaricare sulla scuola le pur giuste aspettative dei genitori, senza fornire una risposta adeguata al contesto ma costringendo le scuole a farsene carico utilizzando risorse del personale che sono preziose e potrebbero essere proficuamente impiegate per i fini istituzionali a beneficio degli alunni. Purtroppo la giurisprudenza è costretta a supplire ad un vuoto legislativo che mi auguro venga colmato al più presto per evitare che le sentenze guidino il processo, inserendo pericolose contrapposizioni tra scuola e genitori.



ANDREA BOCCA
Membro Comitato Genitori Istituto Comprensivo Rapallo-Zoagli

Credo che una volta valutata approfonditamente la varietà e la qualità del cibo offerto agli alunni sia inopportuno e anti educativo far portare loro cibo da casa. Credo che i bambini vadano educati ad avere un'alimentazione corretta e varia e che il menù offerto dal servizio mensa sia appositamente studiato a tale scopo. Naturalmente è necessario verificare la professionalità degli operatori addetti al servizio pasti perché se non fossero abbastanza attenti a tale adempimento si rischierebbe di rovinare l'attento lavoro fatto a monte.

Vado sempre in moto a Milano senza usare una goccia di benzina

Ecologia, innovazione e mezzi di trasporto elettrici sono la passione di Corrado Sanguineti, che ha perfino messo nella sua panetteria una postazione di ricarica a disposizione dei clienti



Lo scorso mese vi abbiamo raccontato della strana bici a due piani, ma Lavagna è sempre ricca di curiosità: se passate nelle vie del centro cercate uno scooter attaccato ad una presa della corrente. E' quello di Corrado Sanguineti, titolare dell'omonimo panificio, che del rispetto dell'ambiente ha fatto una delle sue ragioni di vita.

IL NOSTRO IMPATTO AMBIENTALE

«Ho iniziato a chiedermi quale fosse il nostro impatto sull'ambiente quando per lavoro ho scoperto i prodotti biologici - ci

racconta Corrado - così ho deciso di ridurre il mio inquinamento, senza la pretesa di essere perfetto, ma nella speranza di fare qualcosa di buono per tutti». Senza nemmeno pensarci troppo, Corrado ha acquistato due scooter elettrici, con i quali non solo scorrazza nel Tigullio, ma affronta veri e propri viaggi: «Spesso vado a Milano con questi scooter, che funzionando solo a batteria, sono ad emissioni zero e mi permettono oltre ad evitare di inquinare, di poter accedere a quasi tutte le zone a traffico limitato delle grandi città». Inizialmente fare i quasi 200 chilo-

metri era un'avventura, soprattutto per la difficoltà di trovare sufficienti punti di ricarica, ma adesso le cose stanno migliorando: «La prima volta ho dovuto chiedere una ricarica ad amici di Rezzaglio, ma in questi ultimi anni in pianura si trovano molte postazioni di ricarica ed anche qui nel levante ci stiamo attrezzando. Ad esempio a Santa Margherita e Sestri Levante ora si trovano diverse colonnine, alcune addirittura gratuite».

QUANTO COSTA INQUINARE MENO?

Va bene, con lo scooter elettrico si inquina meno, ma dal lato economico come va? «Innanzitutto il bollo non si paga e si hanno notevoli agevolazioni sull'assicurazione, che si aggirano intorno al 30% in meno della polizza di un mezzo a benzina. Poi bisogna considerare che i miei scooter consumano 1 Kwh ogni 10 chilometri, ma il Kw costa circa un decimo della benzina e inoltre si possono stipulare contratti che garantiscono la provenienza dell'energia elettrica utilizzata da fonti rinnovabili, come ho fatto io». Ok un bel risparmio, ma è vero che acquistare un mezzo elettrico costa di più rispetto ad uno tradizionale? «Sì, i costi di avviamento sono maggiori, ma quelli di gestione sono minimi. Avendo pochissime parti meccaniche è molto più difficile che si rompa qualcosa e l'unica cosa da tenere in considerazione è l'usura delle batterie, che però durano almeno 8 anni. C'è il tempo di ammortizzare il costo».

L'ELETTRICITÀ È IL NOSTRO FUTURO

All'interno del panificio Corrado ha terminato la sua conversione all'elettrico, eliminando tutto ciò che consumava altre fonti di energia e ora sta ultimando le pratiche per ottenere la certificazione di esercizio "bio". Ma l'elettricità potrà essere il futuro dei trasporti e delle attività produttive? «C'è un grande fermento nel mercato dell'auto, dove Tesla sta rivoluzionando l'offerta e influenzando anche i concorrenti "a benzina", creando mezzi accessibili a tutti con autonomie incredibili. Oggi si riescono a fare oltre 500 chilometri con un "pieno" e i tempi di ricarica si sono drasticamente abbassati; si può ripartire già dopo tre minuti. Per chi invece ricarica a casa proprio può bastare lasciare il mezzo attaccato durante la notte. Anche nelle attività produttive, grazie agli incentivi, ci si può convertire all'elettrico spendendo davvero poco».

In questi mesi abbiamo scoperto bici a due piani, furgoni a metano e scooter elettrici... sta' a vedere che la rivoluzione energetica del ventunesimo secolo sta arrivando anche dalle nostre parti!

Simone Parma
Commenta e condividi su www.corfole.it

CONSULENZA A PRIVATI E ATTIVITÀ

LA BANCA, EQUITALIA O IL FISCO
TI CHIEDONO SOLDI? **ALT!**

Probabilmente sono loro a dovertene restituire!
NOI TI AIUTIAMO A RIAVERLI.

Le irregolarità sono all'ordine del giorno: difenditi!

SE SEI STANCO DI PAGARE INDEBITAMENTE CHIAMACI
PER INFORMAZIONI E PER CHIEDERE UNA VERIFICA PRELIMINARE GRATUITA

AMMINISTRATORE DI SOSTEGNO



Pagamento bollette e tasse, rapporti con banche e case di riposo, assunzione badante, traslochi, posta, pratiche invalidità civile, affitto... non per tutti sono gestibili da soli.

Aiutiamo gli ANZIANI e chi per un problema (fisico, psichico, di dipendenza o detenzione) si trovi nell'impossibilità anche solo temporanea di gestire le situazioni quotidiane, dalle più semplici alle più complesse.

CONTATTI NEL LEVANTE: PATROCINATORI LEGALI
Laura Gagliardi 349.3779299 - Marco Porcella 347.5731920

Noi che usiamo ancora la *strafia* per portare spesa e legna a casa

Nell'epoca dei droni resistono le tecnologie dei nonni e il fascino dei gesti antichi

 **GUARDA IL VIDEO AL NOSTRO CANALE YOU TUBE "CORFOLE TV"**

Un giorno, mentre ci trovavamo in auto a Moconesi Alto, ci è volata sopra la testa una conca piena di legna. Abbiamo così capito che c'era in uso una delle tante *strafie* sparse sul territorio e che mai avevamo visto in funzione. Non potevamo certo perderci questa ormai rara occasione! Così incuriositi ci siamo fermati per capire chi ancora usasse questo sistema e perché. Abbiamo così conosciuto Rosita Musante, una donna dall'aspetto esile ma che evidentemente nasconde una forza incredibile, visto che da sola carica ogni anno quintali di legna (in foto ne vedete solo una piccola parte!) destinati al riscaldamento della casa, che - come molte ancora sul territorio - si trova lontana dalla strada e quindi l'approvvigionamento delle scorte risulta possibile solo con l'antica carrucola. Alla meta il fratello Luigi attende il carico, per poi rispedire giù le conche vuote. Se il meccanismo è elettrico e quindi a far viaggiare i fili ci pensa un motore, il messaggio di "carico pronto" avviene non col cellulare bensì con un codice antico: due tiri del filo. Un messaggio silenzioso ma evidente che vibra fin lassù, e la macchina riparte in salita col suo pesante ma prezioso carico. Potete vedere il video di quanto vi stiamo raccontando sul nostro canale YouTube "Corfole TV".

Uno strumento essenziale per lo sviluppo dell'economia locale

Passeggiando in città non si ha nemmeno più sentore di quel tempo dove, per evitare ulteriori fatiche, carrucole e teleferiche erano presenti un po' ovunque. Ma agli inizi del Novecento questi strumenti furono di fondamentale importanza e a dir poco rivoluzionari. Pensate cosa voleva dire averne uno nella zona di Lavagna per il trasporto a valle dell'ardesia estratta dalle cave. C'erano infatti linee che da quattrocento metri di altezza portavano il materiale, dopo vari passaggi, direttamente ai luoghi di stoccaggio o al mare, dove leudi e navi attendevano il carico per trasportarlo in giro per il mondo. Poi la utilizzarono i contadini per trasportare più velocemente i loro carichi di verdura e frutta da vendere ai mercati di paese e alcune vennero costruite appositamente per trasportare legna dai boschi.

LA UTILIZZATE O CONOSCETE QUALCUNO CHE LO FA?

Oggi nelle grandi città alle consegne ci pensano i droni, ma come abbiamo visto in Liguria le *strafie* fanno ancora il loro lavoro: se le utilizzate o conoscete qualcuno che lo fa contattateci a redazione@corfole.com o allo 0185.938009.

MDR - commenta e condividi su www.corfole.it





POLY VIAGGI
Da 43 anni garanzia di qualità

Tu decidi dove andare, al resto ci pensiamo noi!



BIGLIETTERIA AEREA E MARITTIMA



ORGANIZZAZIONE VIAGGI SU MISURA



VACANZE LOW COST AUTUNNO - INVERNO E CAPODANNO 2017



SPECIALISTI IN VIAGGI DI NOZZE

VENI A TROVARCI SENZA IMPEGNO
P.zza Cavour 2 Tel 0185.230234 Rapallo info@polyviaggi.it

> DIRITTO UTILE



A cura dell'avvocato
Gabriele Trossarello
Tel 0185.931015
redazione@corfole.com

EREDITA' E CREDITORI

Gino (nome di fantasia per motivi di privacy) ci espone il seguente caso: lui e suo fratello Paolo (altro nome di fantasia) sono eredi del loro padre recentemente scomparso. I due sanno che il genitore aveva contratto in vita molti debiti e pertanto mi chiedono se, accettando l'eredità, verranno onerati anche di questi.

Sì, l'erede non eredita solamente i crediti ma anche i debiti del de cuius e ne risponde, di regola, non solo con i beni ereditati, ma anche con tutto il proprio patrimonio. Tuttavia, la legge consente di accettare l'eredità con beneficio di inventario. Seguendo tale procedura gli eredi avranno modo di accettare l'eredità senza che vi sia confusione tra i patrimoni propri e quelli del defunto.

Inoltre essi dovranno operare un inventario dell'eredità ricevuta che specifichi, tra l'altro, il totale dei crediti e debiti ereditari. Conseguentemente i creditori del defunto potranno rivalersi solo sull'attivo ereditario, senza poter aggredire i beni dei figli eredi.

Ritengo che sia utile che i nostri lettori sap-



piano che, in generale, i coeredi rispondono nei confronti dei creditori del de cuius solamente in base alla quota da loro ereditata. Se però il creditore è il Fisco essi rispondono del debito in solido tra loro: ciò significa che il Fisco (ad esempio tramite Equitalia o l'ente di riscossione che la sostituirà a partire dal primo luglio 2017) potrà chiedere a ciascuno di loro l'intero ammontare del credito indipendentemente dal valore della propria quota di eredità. L'erede escusso avrà poi azione di regresso nei confronti dell'altro erede per quanto di spettanza di quest'ultimo.

Inoltre, secondo una recente pronuncia della Corte di Cassazione: "in tema di obbligazioni tributarie, grava sull'Amministrazione finanziaria creditrice del de cuius l'onere di provare l'accettazione dell'eredità da parte dei chiamati, per potere esigere l'adempimento dell'obbligazione del loro dante causa; tale onere non può essere assolto con la produzione della sola denuncia di successione, mentre è idoneamente adempiuto con la produzione degli atti dello stato civile, dai quali è dato coerentemente desumere quel rapporto di parentela con il "de cuius" che legittima alla successione ai sensi degli artt. 565 e ss. c.c., o di qualsiasi altro documento dal quale possa, con pari certezza, desumersi la sussistenza di detta qualità" (Cassazione Civile, sez. V, sentenza 24/02/2016 n° 3611). Quindi prima di escutere uno dei presunti coeredi l'Amministrazione finanziaria dovrà anche provare che quel coerede abbia accettato l'eredità. Ricordo, infatti, che è facoltà dell'erede o del coerede anche non accettare l'eredità: in questo caso il Fisco non potrà vantare nessuna pretesa nei confronti dell'erede o dei coeredi per eventuali debiti tributari del de cuius.

> FISCO E AGEVOLAZIONI



dott. Francesco Mandolino
Esperto contabile
revisore conti
0185.935021
340.2984225
www.studiomandolino.it

RIMBORSO CANONE RAI

Si può chiedere il rimborso del canone non dovuto, compilando l'apposito modello. L'istanza può essere presentata in via telematica dal titolare dell'utenza elettrica, dai suoi eredi o dagli intermediari abilitati, mediante la specifica applicazione web, oppure, insieme ad un valido documento di riconoscimento, a mezzo raccomandata.

CHI PUO' CHIEDERE RIMBORSO

Codice 1) il richiedente o un altro componente della sua famiglia anagrafica è in possesso dei requisiti di esenzione relativi ai cittadini che hanno compiuto il 75° anno di età con reddito complessivo familiare non superiore a 6.713,98 euro ed è stata presentata l'apposita dichiarazione sostitutiva;

Codice 2) il richiedente o un altro componente della sua famiglia anagrafica è esente per effetto di convenzioni in-



ternazionali (ad esempio, diplomatici e militari stranieri) ed è stata presentata l'apposita dichiarazione sostitutiva;

Codice 3) il richiedente ha pagato il canone mediante addebito sulle fatture per energia elettrica, e lui stesso o un altro componente della sua famiglia anagrafica ha pagato anche con altre modalità, ad esempio mediante addebito sulla pensione;

Codice 4) il richiedente ha pagato il canone mediante addebito sulle fatture per energia elettrica e lo stesso è stato pagato anche mediante addebito sulle fatture relative ad un'utenza elettrica intestata ad un altro componente della stessa famiglia anagrafica;

Codice 5) il richiedente ha presentato la dichiarazione sostitutiva di non detenzione di apparecchi televisivi da parte propria e dei componenti della sua famiglia anagrafica;

Codice 6) è possibile indicare una motivazione diversa dalle precedenti indicando il codice 6 e riassumendo sinteticamente il motivo della richiesta nell'apposito spazio del modello.

Se avete dubbi sulla procedura o necessitate di un supporto o volete delegarlo, potete rivolgervi al nostro studio, dove seguiamo appositamente questa pratica per molte persone.

DI CHE FUNERALE SEI?

Anche il rapporto col trapasso è in costante trasformazione: dall'apertura del papa alla cremazione alla crescente sensibilità l'ambiente

- di Michela De Rosa

Sempre più tornano cenere alla cenere



La cremazione non è contraria alla fede, ma non è permessa la dispersione delle ceneri «nell'aria, in terra o in acqua o in altro modo». Così si esprime da poco Papa Francesco su una questione che riguarda sempre più persone. La scelta di tornare letteralmente in cenere è infatti in costante crescita: in pochi anni la cremazione ha raggiunto il 20% del totale delle funzioni, con picchi di crescita del 35% in Friuli, tanto che a Sacile per esempio il 40% dei defunti è stato cremato e il sindaco per andare incontro alle scelte della popolazione ha modificato il piano regolatore del cimitero, destinando un'area esclusivamente allo spargimento delle ceneri e snellendo l'iter burocratico. Perfino nella nostra conservatrice Genova si sta allargando il fenomeno delle cremazioni con le ceneri "in affido" o disperse: oltre alla possibilità di conservare l'urna in cimitero, infatti c'è anche quella, garantita dalla legge, di poter conservare le ceneri in casa oppure di disperderle, a seconda delle volontà espresse dal defunto (che devono essere lasciate per iscritto) e comunque con procedure precise.

Il parco a tema dove "provare" la morte



Nel 2015 in Cina è stato aperto "il simulatore di morte": si entra in una bara e quindi messi su un nastro trasportatore che simula il forno crematorio; tra getti di aria caldissima, lampi di luce, proiezione di fiamme che avvolgono il corpo e odori di bruciato, si prova l'esperienza della cremazione. Alla fine si deve letteralmente strisciare in un cunicolo per raggiungere una stanza imbottita bianca che simboleggia la rinascita e la reincarnazione. Secondo gli ideatori agli esseri umani manca la comprensione della morte e la paura di essa può diventare travolgente: educare al momento della morte risulterebbe dunque anche un'educazione alla vita. Molte persone hanno in effetti trovato l'esperienza "molto formativa" o "una rivelazione" perché fa riflettere sul valore della vita e su quanto di buono si ha nel mondo terreno.

In futuro avremo alberi invece di tombe e boschi al posto dei cimiteri

"Nulla si crea e nulla si distrugge, tutto si trasforma" diceva Eraclito e oggi che l'attenzione all'ambiente è una costante nella vita di tutti c'è un modo per fare sì che questo avvenga anche con il nostro corpo. Dall'idea di quattro architetture italiane è nato il progetto Arborvitae, un cimitero alternativo a quello tradizionale, in cui invece di stare sepolti sotto lapidi di pietra si "rinasce" sotto forma di albero. Numerosi i vantaggi: un bosco è molto più piacevole e tranquillizzante di una distesa di tombe, poi i benefici in termini di salute dati dalla presenza di più alberi, produttori di ossigeno ed eliminatori di anidride carbonica e, ultimo ma non ultimo, l'aspetto metaforico della rinascita. Insomma, una decisione oltre che positiva anche altruistica verso il pianeta e chi vivrà dopo di noi. Il tutto avviene attraverso la cremazione e l'utilizzo di un'urna realizzata in cartone riciclato e biodegradabile al 100% formata da due contenitori: uno per la raccolta delle ceneri e uno che contiene terra e seme. Una targa indica la specie dell'albero e il nome della persona a cui è dedicato. Un progetto secondo noi bellissimo che pre-



suppone un nuovo dialogo con la morte e un cambio di mentalità rispetto alla convivenza con i defunti. Grazie poi al potere simbolico e universale dell'albero è anche uno straordinario progetto di convivenza tra culti, culture, etnie e tradizioni diverse. E supera ogni distinzione sociale. "Uno spazio verde concepito per i morti ma pensato per i vivi": smontare il concetto di cimitero come lo intendiamo ora è l'obiettivo delle ideatrici, che però al momento si trovano a scontrarsi dagli interessi economici che gravano sui cimiteri. Quelli sì duri a morire.

Paese che vai, usanza che trovi E alcune sono (per noi) davvero bizzarre!



- **A New Orleans è jazz** - in un mix di tradizioni francesi e afro-americane, la cerimonia oscilla tra un clima di gioia e dolore, accompagnata da una banda musicale. Si inizia con un repertorio malinconico, ma una volta che il corpo viene seppellito l'atmosfera cambia per commemorare la vita più che la morte.



- **A Bali cremazione..popolare** - Nel 2008 l'Isola ha assistito a una delle cremazioni più lussuose: quelle di Agung Suyasa, capo della famiglia reale, insieme ad altri 68 cittadini. Migliaia di volontari si sono riuniti per realizzare una piattaforma di bambù gigante, raffiguranti un toro e un drago. Al termine di una lunga processione il corpo è stato bruciato all'interno del toro con il drago che fungeva da testimone.



- **Filippine** - sull'isola di Luzon, hanno l'usanza di bendare i morti e posizionarli accanto all'ingresso della casa; in Tinguian invece sono soliti vestire i morti con i loro abiti migliori, li siedono su una sedia e gli mettono una sigaretta in bocca. A Caviteño, nei pressi di Manila, li seppelliscono all'interno di un albero parzialmente scavato: quando si ammalava qualcuno i parenti scelgono l'albero dove il caro verrà sepolto. Mentre ad Apayao tumulano i loro morti sotto la cucina.

- **In Ghana la bara si sceglie da vivi** - perché rappresentano qualcosa che amavano: a forma di Mercedes per un uomo d'affari, a pesce per un pescatore, fino ad una Bibbia gigante per chi amava andare in chiesa.



PROFESSIONALITÀ E RISPARMIO “A KM ZERO”

A NOVEMBRE PRENOTA UNA VISITA GRATUITA E SENZA IMPEGNO

• **È strano sentire parlare di km zero per un dentista, ci può spiegare?**

Troppo spesso il paziente è costretto a scegliere tra risparmio e qualità. Così si ritrova, abbagliato da marketing e pubblicità, a viaggiare verso grandi centri odontoiatrici, convinti di trovare soluzioni migliori, ma non sanno che l'impegno delle trasferte si dilungherà nel tempo e che il rapporto medico-paziente finirà con la prestazione senza instaurare un rapporto continuativo e di fiducia. Nel mio studio eseguiamo gli stessi trattamenti con la cura adeguata, materiali di alta gamma, qualità elevatissima e costi pressoché identici. Il mio suggerimento è di fare un confronto: provate a fare un preventivo anche da noi, è gratuito!

• **Ad esempio che tipo di trattamenti complessi offre?**

La mia passione è la chirurgia orale, campo in cui dopo tanti anni di esperienza continuo a perfezionarmi e cerco sempre di proporre soluzioni d'avanguardia come protesi su impianti, carico immediato, rigenerazioni ossee e rialzi di seno mascellare. Ho poi una particolare attenzione per l'estetica del sorriso: durante

ogni pulizia dei denti oltre alla normale procedura utilizzo un dispositivo che riporta lucentezza e candore allo smalto. Al costo della comune igiene orale.

• **Quindi lei cosa propone a chi vuole affidarsi al suo studio “a km zero”?**

La mia è una filosofia semplicissima:

- avere un rapporto umano con i pazienti, capirne le esigenze ed essere sempre reperibili anche il sabato
- utilizzare tecniche e materiali di altissima qualità: sono referente per il Tigulio degli impianti Ghimas, azienda italiana
- velocizzare le urgenze grazie alla vicinanza del laboratorio odontotecnico
- eseguire direttamente nel mio studio tutti i tipi di terapie odontoiatriche e interventi anche complessi
- offrire la possibilità di avere presente un medico anestesista per la sedazione cosciente
- tutto vicino a casa e con costi contenuti.



Del 25 novembre e della signora Germana Cosa c'entra l'eredità di 75 milioni di Euro lasciati dal patron dell'Esselunga alla sua segretaria con la Giornata contro la violenza sulle donne? Tanto.

Alla notizia che nel testamento ha lasciato 75 milioni di Euro alla sua storica segretaria si è scatenata la più becera forma di violenza di genere: quella sui meriti. Intanto già definirla “la sua segretaria” è una scelta di vocaboli che la dice lunga: fosse stato un uomo sarebbe stato indicato come “il suo braccio destro”. Lei invece era “la segretaria” e l'eredità non le sarebbe stata lasciata per la sua comprovata professionalità, per aver guidato scelte commerciali complesse, per aver sostenuto l'imprenditore nelle sue battaglie politiche (in riferimento agli ostacoli delle Coop per aprire in Liguria) e in pratica per aver contribuito di fatto con il suo lavoro e le sue competenze a creare l'impero e per questo riconosciuta con parte dei proventi. Macché. Essendo donna quei soldi se li è meritati per ben altre “prestazioni”. Non c'è bisogno che specifichi quali perché l'avete capito benissimo: è quello che si dice sempre, costantemente, ossessivamente per una donna che ottiene qualcosa, che sia dalla promozione alla scuola guida a quella di dirigente o in politica. Non li ottiene mai per aver studiato (ed è statisticamente riconosciuto che le donne sono più studiose), per essersi impegnata (ed è statisticamente comprovato che le donne al lavoro rendono di più), per essersi barcamenata con successo tra lavoro,

famiglia, figli piccoli e genitori anziani. No, c'è sempre, più o meno velata, più o meno violenta o “scherzosa” l'insinuazione che tutto sia stato ottenuto grazie all'utilizzo di ben altre doti. E questo è il seme di ogni violenza. Voler sempre e per forza, in ogni occasione, denigrare i meriti, i ruoli sociali e professionali, le piccole e grandi mete raggiunte riducendole a quello che, guarda caso, è esattamente il punto debole dell'accusatore.

DATO POSITIVO 1: le donne hanno sempre più consapevolezza e denunciano

I dati sulla violenza sulle donne risultano sempre spaventosi, ma emergono importanti segnali di miglioramento: negli ultimi 5 anni le violenze fisiche o sessuali sono passate dal 13,3% all'11,3%. Ciò è frutto di una maggiore informazione, del lavoro sul campo, ma soprattutto di una migliore capacità delle donne di prevenire e combattere il fenomeno e di un clima sociale di maggiore condanna della violenza. È in calo sia la violenza dai partner ed ex partner (dal 5,1% al 4% la fisica, dal 2,8% al 2% la sessuale) come dai non partner (dal 9% al 7,7%). Il calo è particolarmente accentuato per le studentesse, che passano dal 17,1% all'11,9% nel caso di ex partner, dal 5,3% al 2,4% da partner attuali e dal 26,5% al 22% da non partner. In forte

calo anche la violenza psicologica dal partner attuale (dal 42,3% al 26,4%), soprattutto se non affiancata da violenza fisica e sessuale. Alla maggiore capacità delle donne di uscire dalle relazioni violente o di prevenirle si affianca anche una maggiore consapevolezza. Più spesso considerano la violenza subita un reato (dal 14,3% al 29,6% per la violenza da partner) e la denunciano di più alle forze dell'ordine (dal 6,7% all'11,8%). Più spesso ne parlano con qualcuno (dal 67,8% al 75,9%) e cercano aiuto presso i servizi specializzati, centri antiviolenza, sportelli (dal 2,4% al 4,9%). La stessa situazione si riscontra per le violenze da parte dei non partner. Rispetto al 2006, le vittime sono più soddisfatte del lavoro delle forze dell'ordine.

DATO POSITIVO 2: gli uomini cambiano

Per fortuna niente è immutabile e anche il tabù maschile (ma ahinoi sorretto anche da tante donne soggiogate da secoli di questa cultura) della donna di successo può essere superato, come è stato fatto per tanti altri. La crescente presa di consapevolezza su tematiche come questa è inarrestabile e promettente. Il primo passo è riconoscere l'importanza delle parole, perché le parole agiscono, creano il mondo in cui viviamo. Felice quindi che sia un uomo a scrivere

“A volte ci dimentichiamo che la violenza di genere non passa solo da quella fisica, ma è prima di tutto una violenza verbale. Che sembra scagionarsi perché “tanto è una battuta”, perché “non volevo offendere”, perché “il sessismo è negli occhi di chi guarda” e invece il sessismo è prima di tutto nelle orecchie di chi ascolta ogni giorno parole che avviliscono, svalorizzano, stuprano un immaginario collettivo che si forma ogni giorno proprio sulle parole. Ognuno nel suo piccolo può contribuire ad abbattere la cultura sessista, perché è dalle parole che usiamo ogni giorno che questa mentalità discriminatoria trae linfa vitale.” (Paolo Iabichino per Wired).

Ecco, questo estratto dovrebbe stare scritto sui display dei cellulari, sui desktop dei pc, sui cruscotti delle auto, sui tavoli delle riunioni e sugli specchi, per decidere in ogni momento che persona si intende essere e quale tipo di mondo si vuole abitare.

Michela De Rosa

Commenta e condividi su facebook/corfole



Dott.ssa Sabrina Cassottana
Chiavari Piazza Roma 54/2
Tel 329.6058343
www.cassottanadr Sabrina.it
Facebook: Sabrina Cassottana - Psicologa - Chiavari

LA RABBIA CHE FA BENE

Graziella è una signora che 'non si arrabbia mai', estremamente gentile, attenta a non utilizzare parole sconvolgenti, si fa in quattro per aiutare gli altri, sia in casa sia al lavoro. Tutta questa amabilità, però, ha un prezzo: stati ansiosi, attacchi di panico, sintomi fisici come ulcera e colite, comportamenti compulsivi (es.: shopping, gioco d'azzardo) e pensieri ossessivi.

Questo perché la rabbia fa parte delle reazioni fisiologiche normali dell'essere umano e va accettata come tale. Basti pensare ai pianti di protesta dei bambini fin dai primissimi mesi di vita. Quando queste reazioni vengono scoraggiate e giudicate in modo assoluto e negativo con frasi reprimenti come «non fare capricci» o «scenate», «non ci si comporta così!», il bambino viene



mortificato e impara che la rabbia è qualcosa di sbagliato che gli può far perdere l'amore di mamma e papà. Qualcosa di cui vergognarsi e che ci fa "perdere la faccia". Per evitarlo, si trattiene e - come forma di sopravvivenza - trasforma l'irritazione nel suo opposto, che spesso è una condotta di estrema gentilezza e bontà, che però non è reale. Da grande non potrà concedersi di "farsi sentire", farsi rispettare e quindi finirà per sentirsi - "proprio io che sono così gentile con tutti" - vittima incompresa di un mondo ingiusto e punitivo. Occorre, allora, imparare a riconoscere la rabbia come aspetto irrinunciabile (e se avete visto "Inside out" questo è molto chiaro!), restituirle dignità e trovare nuovi modi per esprimerla in modo sano e costruttivo, trasformandola in assertività.

INCONTRI DI NOVEMBRE
Costellazioni Familiari con Marco Meini: domenica 6 H9.30-18.00. Quota: €70.
Il Cerchio di Risonanza mercoledì 9 e 23 H18.30-19.30. Quota: €5, devoluti al sostegno di cani abbandonati
Ribaltiamoci! Psico&Teatro: sabato 26 H14.00-18.00. Quota €45.
Meditazione mercoledì 2, 16 e 30 H18.30-19.30. Quota: €10.

INNO DELLA FONTANABUONA

Nelle parole di un prete impressa la storia e l'orgoglio di una valle *Delle sue origini si è persa la memoria, per fortuna è custodito in quella di Giorgina, un'arzilla 94enne*



**Giorgia Arata e don Daniele Noce, rispettivamente autore
e "memoria storica" dell'inno.**



Quando il proprio mondo era circoscritto entro pochi chilometri, la Val Fontanabuona sarebbe stata la vostra "patria". Non per intenzioni separatiste, ma perché era davvero difficile spostarsi e visitare altri luoghi, a meno che non foste emigranti. Questa "patria", bella, rigogliosa, verde e ricca di lavoro, non poteva non avere il suo inno. Le origini e la metrica dell'inno si sono persi, ma per fortuna a Orero c'è chi ha gelosamente custodito le parole. Non in cassaforte, né in un luogo segreto, bensì nell'incredibile memoria di una casalinga e contadina di 94 anni, Giorgia Arata. Se non fosse per l'età a nessuno verrebbe da darle dell'anziana a questa donna forte, con temperamento da vendere e che con lucidità sorprendente ci racconta la storia dell'inno: «Don Daniele Noce veniva appositamente ad Orero per insegnarci questa canzone. L'aveva composta lui e ci teneva ad insegnarcela. Ricordo che si sedeva all'organo e noi seguivamo le sue indicazioni».

Perché negli anni '50 e '60 un parroco ha scritto l'inno della Fontanabuona?
«Nessun ricorda il perché, era probabilmente un modo per stare insieme, senza uno scopo preciso. E poi quella canzone era così bella che ci piaceva raccoglierci e cantarla tutti insieme». È davvero incredibile come Giorgia lo ricordi, parola per parola, nota per nota. Qual è il suo trucco? «Nessun trucco! Ricordo tutto

quello che mi piace e che mi ha emozionato, come le poesie delle recite di Natale o le canzoni che ballavamo alle feste».

Oggi l'inno viene riscoperto e ora potete impararlo anche voi

L'inno è stato riscoperto in tempi recenti dal **Coro e Gruppo Folk "O Castello" di Favale**, che lo ha prima trascritto anche grazie ad **Alfredo Papini** e ha conseguito il Premio alla Cultura della Comunità Montana Val Fontanabuona. Giorgia intanto continua a tenerlo vivo, portandolo con sé ad ogni occasione speciale. L'ultima alla Festa patronale di San Michele a Soglio, mentre durante l'estate anche il Vescovo di Chiavari **Mons. Tanasini** ha voluto ascoltarlo e si è complimentato con lei: «Ogni volta che posso la faccio conoscere, tanto alle feste patronali, quanto ad eventi importanti come i cinquantenni di matrimonio, e ricevere i complimenti del Vescovo è stato bellissimo». E anche se, come ci dice Giorgia "gli anni non vengono da soli", la forza per cantarlo non manca mai perché «cantarla deve essere un onore per noi che veniamo dalla Val Fontanabuona!». Poi con un sorriso inizia a cantarlo per noi e per voi davanti alla nostra videocamera: potete vederla, ascoltarla e imparare l'inno al nostro canale youtube "Corfole TV".

S. P. - Commenta e condividi su www.corfole.it

IMPARA L'INNO CON GIORGINA!



**GUARDA IL VIDEO AL
CANALE YOUTUBE
"CORFOLE TV"**

FUNTANN-A BUNN-A

(Trascrizione versione del 2005)

*A nasce sciù da Buasci i na vallà
per fertilizza e industria rinumà;
man man ch'a s'arve
a spiega a so belté
e da so stirpe a vanta gran bunté.*

*Sime de munti ghe fan curunn-a
poi proi e boschi dell'aia bunn-a,
oive e vigneti esposti au su dentru
ghe brilla u so veu splendù.
Funtann-a Bunn-a, poggi ridenti
paisetti sparsi burghi fiurenti;
Fiumana Bella de su ammantà,
se mi t'ammiu allua devu cantà.*

*Funtanna-a Bunn-a,
te grande e bella,
d'incantu e amu te a nostra stella;
chi sun nasciùu, chi devu restà
e stanche osse a Ti veggju lascià.
In bassu u sciamme
u cante a so cansun
eterna de poesia e de passiun;
e sta cansun l'è a storia du Canà
de lotta e gloria tutta
a n'è intrassa.*

*U va peu mundu du nume fieru
nu ghe italian, nu ghe stranieru
cu nu l'ammire u Funtanin:
forte e tenace e poi servellu fin.
Da Montallegra a muée divinn-a
a guarda zù, l'è a gran Reginn-a;
Muée cà, Te pregu,
da agguardà
Tutti i to figgi da nostra vallà...*

HAI UNA STORIA DA RACCONTARE?

Memorial Ghilarducci

**Con il Memorial in onore di Eugenio, nostro collaboratore e storico,
portiamo avanti il suo lavoro, per far sì che la storia locale non vada persa**

Se siete cresciuti coi racconti di guerra dei nonni o li avete vissuti di persona, se siete a conoscenza di fatti, storie curiose o della tradizione ma anche vicende recenti, scrivete a redazione@corfole.com oppure contattateci allo **0185.938009**. Oltre alla pubblicazione, avrete un libro di Ghilarducci. La scrittura non è il vostro forte? Vi manderemo un nostro giornalista.



giuffra

dal 1951

GATTORNA - Tel. 0185.935005

www.giuffra.it - Seguici su facebook

***I migliori marchi
ai migliori prezzi***



PROMOZIONI SU MATERIALI PER L'EDILIZIA

**KERAKOLL
NANOFLEX KG. 20**



€ 52,00

**KERAKOLL
RELAX KG. 25**



€ 6,50

**KERAKOLL
GEOLITE 10/40 KG. 25**



€ 18,00

**MAPEI
MAPELASTIC A+B KG.32**



€ 69,00

**KERAKOLL
H40 NO LIMITS KG. 25**



€ 18,00

**FASSA BORTOLO
A64 REVOLUTION KG. 25**



€ 16,00

**TORGGLER
AQUATECH KG. 15**



€ 85,00

**FASSA BORTOLO
AP 71 TECH KG. 25**



€ 8,30

**GRAS CALCE
SUPERSABBIA E CEMENTO
RINF. KG. 25**



€ 3,30

OFFERTE SPECIALI gres porcellanato e parquet



MARAZZI

€ 21,90



**Paradiso
CERAMICA**

€ 21,90

IMPERDIBILI OCCASIONI SU TUTTA LA LINEA BOERO



**PROMOZIONE
ESCLUSIVA**

Seguici su facebook
BOERO
COLORI ITALIANI
DAL 1831
per essere sempre
aggiornato su tutte
le novità.



Colori Italiani dal 1831



€49,90*
Iva inclusa

BOERO KLIMA (15 L)
IDROPITTURA TRASPIRANTE
ANTIMUFFA MASCHERANTE
EXTRAOPACA



€44,90*
Iva inclusa

CASASANA (15 L)
RIVESTIMENTO MURALE
ANTICONDENSA, ANTIMUFFA,
TERMOISOLANTE, FONGICIDA



€19,50*
Iva inclusa

FERROPIÙ (750 ml)
SMALTO ANTIRUGGINE
BRILLANTE E ANTICATO



€9,90*
Iva inclusa

BIOLEGNO (750 ml)
IMPREGNANTE PROTETTIVO
RESISTENTE AGLI AGENTI ATMOSFERICI



QUANDO I MOBILI SI FACEVANO IN GIACCA E CRAVATTA

“Dopo 200 anni sono l'ultimo falegname”

Franco ci racconta una passione tramandata per generazioni e le curiosità e gli attrezzi del mestiere: con una sfida...

Agli inizi del Novecento quello del falegname era un mestiere ritenuto importante dalla comunità perché ogni casa aveva bisogno di mobili fatti su misura. Un mestiere che richiedeva conoscenza, sapienza e ricerca perché era fondamentale conoscere le tipologie di legno, le loro caratteristiche, gli utilizzi migliori e gli incastri andavano calcolati al millimetro. Ce lo racconta Franco Bagnato, genovese trasferito a Moconesi, ricordando che «era un'arte così importante che si lavorava in giacca e cravatta». Lo testimonia la foto scattata all'esterno della bottega di famiglia nella prima metà del secolo: «siamo falegnami da sei generazioni - ci dice orgoglioso - strumenti e tecniche si sono tramandati di padre in figlio, di zio in nipote sino a me. Con il cambiamento del mercato e l'automazione questo patrimonio rischia di andare perso». Forse è anche il fatto che Franco ha tre figlie ed è molto più difficile per loro proseguire nell'attività del padre. Imparare però non fu facile nemmeno per lui! «Quando iniziai ad aiutare i miei famigliari il mio compito era sciogliere la colla di pesce, tutto il giorno! Poi i miei due zii iniziarono ad insegnarmi a lavorare il legno, con gli strumenti dell'epoca». Strumenti che Franco gelosamente custodisce e che hanno anche più di 100 anni. Veri e propri pezzi da museo,

SAPETE A COSA SERVIVA? METTETEVI ALLA PROVA CON CORFOLE!

Tra i tanti attrezzi che Franco custodisce nel suo laboratorio, ci ha colpiti uno davvero particolare, così abbiamo deciso di sfidarvi a riconoscerlo o indovinare a cosa serviva. Se pensate di saperlo scrivete a redazione@corfole.com o 0185.938009!



CONSERVATI AL MUSEO

Se siete curiosi sull'argomento e in generale sull'ingegno, al Polimuseo del Giocattolo, naturalistico e della Civiltà Contadina di Gattorna potete vedere molti attrezzi simili a quelli di Franco (aperto **domenica 6 e sabato 19 novembre** dalle 15.30 alle 19.30, con ultimo ingresso alle 19.00. Entrata libera, offerta gradita a sostegno del progetto).

che però vivono ancora nelle sue mani. «Vedi - mi racconta mostrandomi un'ascia - questa è la famosa ascia dei "maestri d'ascia" che costruivano le barche in legno, da cima a fondo. Quando mancava un attrezzo non c'era il fermento e così dovevano costruirselo: forgiano da soli il metallo e intagliavano il legno per creare scalpelli e pialle su misura».

DOPO LA GUERRA SBARCARONO ANCHE LE CUCINE AMERICANE

«Dopo la guerra cambiò tutto. Con gli stessi attrezzi di famiglia dopo qualche anno mi misi in proprio. Fummo tra i primi a portare in zona le famose "cucine all'americana" e nonostante i mezzi stessero cambiando e iniziavano ad arrivare i macchinari industriali decisi di mante-



nere anche questi vecchi attrezzi». Ora Franco nel suo laboratorio costruisce e ripara mobili solo per la famiglia e sul suo bancone vecchio di 200 anni si ritrovano ancora la pentola con cui veniva sciolta la colla di pesce e tutti gli altri utensili. Ma cosa serve per diventare falegnami al giorno d'oggi? «La cosa più importante per me è sempre stata l'inventiva e l'immaginazione. Guardando il pezzo di legno grezzo riesco già ad immaginare il risultato e poi come dice mia moglie "tu davanti ad un pezzo di legno non ti fermi mai"».

Simone Parma
Commenta e condividi su www.corfole.it



IDROMILLENIUM

Termostufa Millennium idro potenza 14 kw. compatta, alta potenzialità e bassi consumi ed emissioni.

la termostufa è completa di:

- circolatore,
- vaso espansione,
- valvole e jolly,
- cronotermistato,
- telecomando.

DIMENSIONI INGOMBRO mm			PESO kg	CAP. mm	USCITA FUMI mm	POTENZA TERMICA kW	
L	P	H	kg	mm	mm	min	max
470	480	1000	140	22	80	8,5	14,0

€ 2.100,00 *

OPPURE 88€ AL MESE PER 24MESI TASSO ZERO

SPECIALE RISCALDAMENTO LINEA 8

Linee moderne, grandi prestazioni e bassi consumi. Grazie al suo design e alle sue dimensioni contenute, la stufa si adatta ad un'ampia gamma di soluzioni ambientali.

Dotazioni di serie:

- cronotermistato

Colori disponibili:

- bordeaux
- avorio

DIMENSIONI INGOMBRO mm			PESO kg	CAP. mm	USCITA FUMI mm	POTENZA TERMICA kW	
L	P	H	kg	mm	mm	min	max
490	520	870	82	15	80	4,0	8,0

€ 860,00 *

OPPURE 42€ AL MESE PER 24 MESI TASSO ZERO CON 20 SACCHI DI PELLE INCLUSI



CHIAMACI PER UN PREVENTIVO GRATUITO

TEL. 0185 356307

AD 1 KM DA CARASCO, IN VAL FONTANABUONA

VIA D. NORERO, 44 - 16040 - SAN COLOMBANO CERTENOLI (GE)

UFFICIO : TEL. 0185 356307 - ESPOSIZIONE : TEL. 0185 356337 - FAX 0185 356407

WWW.SOLGAS.IT - INFO@SOLGAS.IT





CENTRO LOW COST

Protesi Odontoiatriche Tigullio
Professionalità italiana
Qualità svizzera

COSA NE PENSANO I PAZIENTI?



SIG.RA LUIGINA MILETTA, CHIAVARI

Ho conosciuto il Centro tramite Corfole e mi sono informata delle referenze. Ho girato tanti studi, ma non sono stati professionali. Sono anche stata in un altro centro, ma non mi ha ispirato fiducia. Visitato il Centro di Lavagna, ho scelto di fidarmi non solo per la loro gentilezza, ma ancora di più per la sensazione di fiducia che mi hanno trasmesso! Non era un problema di costi o di prezzo quindi non so se ho risparmiato, ma l'importante per me è fidarmi del medico nella globalità della situazione!



SIG.RA LUCIANA VERNENGO, MONEGLIA

Li ho conosciuti tramite il sito e le loro qualifiche mi hanno convinta a contattarli. E per fortuna... Infatti ho girato per anni vari studi dentistici non riuscendo mai a trovare una soluzione: subito dopo le estrazioni ho ricevuto i denti provvisori con i quali mi sono già trovata molto bene; dopo 5 mesi mi hanno inserito i definitivi: ora mastico senza limitazioni e addirittura mi dimentico di avere i denti finti. Sono solo dei brutti ricordi quando non riuscivo a masticare. Grazie ancora per tutto.



SIG. MARCELLO MAGRINI, RAPALLO

Bell'ambiente, sereno, ho trovato puntualità e un servizio ottimo. Il protesista mi ha dato subito impressione di grande professionalità ed esperienza, confermata dopo aver finito il lavoro. Sono soddisfatto!



SIG.RA IVANA AGGIO DA FAVALE DI MALVARO

Da anni avevo problemi di deambulazione, mal di testa e una non corretta masticazione. A 50 anni ho deciso di intervenire, guardando dovunque. Per risparmiare mi sono rivolta anche a centri in Croazia. A giugno, ormai quasi decisa a partire, un'amica mi ha parlato di questo centro ed è stata la mia fortuna! Ho trovato un ambiente familiare e professionale ad un prezzo accessibile. Ripristinando la masticazione, ho riscontrato subito un notevole miglioramento di tutte le mie problematiche e sto riacquistando anche una buona forma psicofisica. Meno male che non sono andata in Croazia! Mi chiedo come sarebbe stato possibile ripristinare la mia masticazione con cura e serietà in 3 giorni come affermavano o, in alternativa, come avrei fatto ad andare avanti e indietro! Sono veramente contenta della mia scelta e lo consiglio a chiunque!

LAVAGNA 0185.393128
Corso Risorgimento 4

ORARI:

- lunedì 15/19

- martedì chiuso

- mercoledì 8,30/12,30

- giovedì 10.00/18,30

- venerdì 8,30/12,30

Diventa clown di corsia per alleviare il ricovero di anziani e bambini

Siglata convenzione con ASL4:
al via corso dal 2 al 4 dicembre



Dal primo ottobre è ufficiale la convenzione tra ASL4 chiavarese e l'Associazione ViviamoInPositivo VIP Camuggi Levante Ligure ONLUS che porterà i suoi volontari clown nelle corsie degli ospedali del levante ligure. Finalmente potremo vedere i nasi rossi per le corsie dell'RSA Residenza Anziani di Chiavari, Pediatria e pronto soccorso pediatrico di Lavagna, e nei Reparti di Cure Intermedie e di Riabilitazione a Sestri Levante. Porte aperte a chi desideri unirsi alla squadra di camici colorati, con un Corso di Formazione nel weekend 2-3-4-dicembre. Cosa serve? desiderio di rendersi utili, voglia di mettersi in gioco e n po' di tempo: due pomeriggi al mese per andare nelle strutture a clowneggiare e due sere al mese da dedicare alle riunioni associative. I colloqui conoscitivi per le selezioni dei nuovi volontari saranno svolti nel mese di novembre, su appuntamento.
Info: Francesca Carosi, Pres. VIP Camuggi Levante ONLUS 349.1427929 - www.vipcamuggi.it - vipcamuggi@gmail.com

"Penne e matite di Corfole... spariscono!"

IL MISTERO delle cornici MANGIA FOTO



Sfogliando Corfole di ottobre, arrivati all'articolo "Penne e matite di Corfole crescono" a pag. 8 vi siete accorti che qualcosa non quadrava? C'era tutto: le cornici fumettose, gli SBAM BUM E SMACK... ma le foto dei fumettisti erano sparite! Saranno rimaste imprigionate da qualche incantesimo nella rotativa? Le avrà rubate un cattivissimo che non vuole che i nostri fumettisti creino l'eroe che lo catturerà? Chi lo sa! Possiamo dire che un errore tecnico ha fatto sì che le foto non venissero impresse sulla carta e in attesa delle indagini su questo mistero misterioso di Topolino, Dylan Dog e Nathan Never che per l'occasione hanno unito le forze, ecco a voi le foto sparite (sperando che questa volta vengano stampate!)



- Sopra: la pagina com'era stampata

- In alto: le foto impaginate dei nostri eroi! O meglio, dei nostri creatori di eroi!

- CHIAVARI

**Genitori si mobilitano
per sostenere l'Istituto
Gianelli: "un'eccellenza nel
campo dell'istruzione"**

6 novembre castagnata, 2 e 3 dicembre
open day, 16 dicembre cena benefica

E' nata l'Associazione Genitori Istituto Gianelli Chiavari, con lo scopo di far crescere quella che è un'eccellenza nel campo educativo e dell'istruzione, dalla scuola materna al liceo scientifico sportivo, unico nel tigullio. Gli iscritti sono attualmente 222 e l'intento è quello di fare aumentare l'affluenza in una scuola dove gli alunni sono considerati "persone" e non "numeri". I genitori si sono quindi attivati per promuovere e sostenere le attività della scuola paritaria cattolica di Chiavari, con raccolte fondi attraverso eventi di coinvolgimento della popolazione: il primo evento sarà la castagnata del 6 novembre aperta a tutti; seguiranno l'open day del 2 e 3 dicembre durante il quale sarà possibile conoscere meglio questa scuola; infine la cena di gala natalizia del 16 dicembre, in cui verrà premiata la professoressa Pierina Bergamino per la carriera dedicata all'istituto. L'associazione Genitori è presieduta dal geometra Claudio Vaselli, Vicepresidente Dr Patrizia Scannavino, Segretaria Arch Barbara Boggiano, Tesoriere Dr Anna Camporese, altri membri Direttivo: dr Paola Senno, Dr Anna Scannavino ed altri nomi conosciuti nell'ambito cittadino.

IL DADO? LO FACCIO DA ME!

Glutammato monosodico, estratto di lievito, aromi chimici: ecco alcuni ingredienti del dado industriale. Farlo in casa è facile, ed è più saporito e sano, specie per i bambini

Se c'è una cosa bella dell'autunno sono i profumi della cucina: torna la voglia di piatti caldi e magari complessi, come zuppe, risotti, arrosti, minestre. L'ingrediente che non può mancare è il dado: ecco come farlo da sé.

DADO DI CARNE

Ingredienti: 300 g di carne macinata (manzo, pollo o maiale), 500 ml di acqua, 350 g totali di sedano e carote, 100 g erbe aromatiche (a scelta tra prezzemolo, rosmarino, basilico, timo), 300 g di sale fino, 1 cipolla e 2 cucchiaini olio extravergine d'oliva.

Preparazione: itaglia cipolla e verdure e rosola in padella con olio. Quando la cipolla inizia a dorarsi e le verdure ad appassire, aggiungi la carne e le erbe aromatiche. Abbassa il fuoco e lascia cuocere per circa due ore, girando di tanto in tanto. Quando le verdure sono morbide aggiungi il sale. Prosegui nella cottura finché il composto si asciuga. Frulla tutto fino a ottenere una crema.

DADO VEGETALE

Ingredienti: 500 ml acqua, 250 g sedano, 1 carota, 1 zucchina, qualche pomodorino, erbe aromatiche a piacere, 2 cipolle, 2 cucchiaini olio di oliva, 1 spicchio aglio, 300 g sale fino (**Nota:** la proporzione deve essere: sale 1/3 del peso delle verdure)

Preparazione: monda e taglia tutte le verdure e fai rosolare in padella. Lascia cuocere



finché non si ammorbidiscono, circa un'ora. A metà cottura aggiungi il sale e prosegui. Quando sono cotte, frulla e fai cuocere ancora una decina di minuti per far evaporare tutta l'acqua e ottenere una crema più densa.

DADO VEGETALE SENZA COTTURA

Questa versione si può conservare in congelatore per circa sei mesi.

Ingredienti: 2 carote, 2 zucchine, 1 cipolla, 1 manciata di pomodorini maturi ma sodi, 1 spicchio di aglio, due gambi di sedano puliti dai filamenti, erbe aromatiche (salvia-prezzemolo-timo), 3 cucchiaini di sale grosso.

Preparazione: dopo aver lavato e asciugato bene le verdure (è importante che non ci sia acqua!), tagliale a pezzi, poi trita finemente con il robot da cucina, aggiungi il sale e trita ancora. A questo punto possiamo porzionare l'estratto vegetale nel vassoio dei cubetti ghiaccio da congelatore.



PER TUTTI: COME CONSERVARLI

1) per utilizzo a cubetti: una volta preparato il dado di carne o verdura stendi il composto su un foglio di alluminio e dagli una forma rettangolare. Se non è troppo liquido, dividilo già con il coltello a quadretti, altrimenti dividilo nel vassoio per fare cubetti di ghiaccio. Lascia nel congelatore una notte, poi mettili in un barattolo di vetro o in un contenitore ermetico e conservali nel frigo.

N.B. - Allo stesso modo possiamo congelare anche il soffritto, oppure solo carote e cipolla, oppure solo aglio e cipolla!

2) per utilizzo a cucchiaini: potete conservare il composto all'interno di un barattolo di vetro, precedentemente sterilizzato, e tenere in frigo. Un cucchiaino di crema sarà l'equivalente di 1 dado industriale.



LA CURIOSITÀ

COME È STATO INVENTATO IL DADO?

L'invenzione risale ai primi anni dell'Ottocento, quando il farmacista Antoine-Auguste Parmentier (1737-1813), su richiesta dell'esercito francese, propose patate ed estratti di carne per sfamare i soldati impegnati contro la reintroduzione della monarchia in alcuni stati europei.

La sua idea, in parte respinta, fu ripresa da Justus von Liebig (1803-1872), considerato l'inventore del dado da brodo, ma che invece si limitò ad applicare su scala industriale l'idea di Parmentier.



Cara, sabato 26 novembre da Valentina c'è la presentazione di un sistema rivoluzionario per i nostri dolorini...in più siamo ospiti a cena! Ma non dirlo in giro, che i posti sono limitati!



TERAPIA PER I DOLORI SENZA USO DI FARMACI

H 19.00: conferenza di presentazione sulla magneto terapia utilizzata anche nel Moto GP e allo IEO (Istituto Europeo Oncologico del dott. veronesi)

>> SEGUE CENA OFFERTA AI PRESENTI <<

**Presso IL SOGNO di Valentina
Gattorna Via del Commercio 19B**

PRENOTAZIONE NECESSARIA: 347.3091302

nessun obbligo di acquisto

Trattoria Colomba
di Isa e Gabry

Trattoria e Alimentari "come una volta"

menù Settimanale
Pranzo dal lunedì al venerdì
€10

menù Weekend
Pranzo sabato e domenica
€16

menù Stoccafisso
Venerdì a cena su prenotazione
€20

DICONO DI NOI
"Abbiamo gustato 3 abbondanti antipasti, le melanzane ripiene e il polpettone fantastici, poi i ravioli sublimi, il fritto misto all'Italiana vario e molto buono. Tre dessert, caffè, ammazzacaffè vino e acqua a volontà. Il prezzo poi era ancora ai tempi della Lira! Il tutto servito col sorriso e cordialità dalle proprietarie. Sarà certamente la nostra trattoria delle prossime cene" Vittorio, Chiavari

Celesia (Val Cichero)
10 minuti da Carasco
Via Devoto 35
Tel. 0185.357740
339.5495390 - 349.5374953
Spazio per bambini. Aperto tutti i giorni, la sera solo su prenotazione.

Alimentari Edicola - Tabacchi
di Ferrera Paola

7 giorni su 7

Via Piane 416 Tel 0185.94007
Via Chiappato 145 Tel 347.7935958
Lumarzo

Caminito

La pizza la facciamo col cuore!
» anche a mezzogiorno

CALVARI DI S. COLOMBANO
(di fronte al campo sportivo)
Tel 0185.358244

MACELLERIA TORRE

>>Macellazione propria<<

Carni scelte di bovini, ovini, suini e pollame
Salumi, insaccati e specialità di nostra produzione

Calvari Via D. Cuneo 302
Tel 0185.358069

Ristorante Chiapparino

Cucina casalinga - piatti tipici liguri
Si consiglia la prenotazione

USCIO Via Colle Caprile 35
0185.91279 - 339.1500808
Chiuso il giovedì



TRATTORIA LA MADIA: da 40 anni una tappa obbligata per i golosi

- Gusti, porzioni e ambiente "di una volta", con lo stile genuino della campagna ligure
- Prodotti locali e vendita diretta prodotti agricoli

Compie 40 anni uno dei locali storici dell'entroterra, una trattoria di quelle di una volta, immersa nel verde e che da sempre soddisfa il palato degli avventori con abbondanti (qui le porzioni sono super!) pietanze tipiche e rigorosamente fatte a mano, con prodotti del territorio. O addirittura dell'orto! Giovanni, che vi accoglie con il suo fare genuino, oltre ad essere l'artefice dei dolci, è anche coltivatore diretto, così potrete anche acquistare prodotti agricoli, scegliendoli dal banchetto posto all'ingresso.

Nell'ampio locale sembra di fare un salto indietro nel tempo, tra vecchi attrezzi contadini, stufe e camini scoppiettanti, dove lasciarsi abbracciare dal calore con uno sguardo al panorama: alle finestre non ci sono tende perché ogni affaccio è un quadro naturale. Poi ci si siede e... "pancia mia fatti capanna!". Qui la parola d'ordine è

abbondanza: se ordinate una razione di ravioli o di pansoti aspettatevi una "fiammanghilla" degna di due buone forchette! E così per tutto il resto. Oltre alla quantità c'è anche la qualità. La signora Maria, proprietaria e cuoca storica, sta sempre nella sua cucina con la figlia Nicoletta, a preparare manualmente i ravioli e i pansoti con il *prebugiun*, o a confezionare salse e altri intingoli per i clienti affezionati. Come il gruppo di milanesi che ogni volta che vengono in Liguria le ordinano dei cabaret di ravioli o pansoti da surgelare per poterseli poi gustare durante l'anno, o come alcuni clienti di Parma che ormai ordinano in genovese "un bulacco di ravioli".

Oltre a questi grandi classici, troverete le ottime focaccette allo stracchino o zola da accompagnare con salumi rigorosamente nostrani, poi specialità di funghi, di mare e molto altro,

ricordando che da novembre è tempo di selvaggina, stoccafisso, piatti a base di zucca, pasta fatta in casa con farina di castagne, cima, coniglio e altre specialità stagionali.

Se poi volete organizzare una rimpatriata con i colleghi o gli amici o una festa in famiglia, qui ci state tutti: l'ampio salone contiene 200 persone e in estate ci si sposta in giardino, in un tripudio di piante, alberi e fiori. Ah, il locale accetta gli amici animali (se fanno i bravi) e troveranno due allegri compagni, Whiskey e Giotto. Infine lo staff tiene a ringraziare tutti i clienti che per 40 anni li hanno sostenuti e il benvenuto a quelli nuovi. Non vi resta che provare!

La Madia è a Cassanesi bivio per la strada di Tribogna (5 minuti da Gattorna)
tel. 0185.934876

Le ciabatte per la nonna, l'ombrello per il nonno, la cintura per il marito, la valigia per i figli, le scarpe per tutti e la borsa per me!
Trovo tutto da
Rino & Rina



Licagna Via Contrada 3
tel 0185.92084

ELETTROMAX
VENDITA E
INSTALLAZIONE
ELETTRODOMESTICI
TELEVISIONI
SISTEMI AUDIO E VIDEO
ILLUMINAZIONE
LISTE NOZZE



San Salvatore di Cogorno
Corso IV Novembre 28
0185.380416

NESTORI
Fiori & Garden shop
GATTORNA 0185.934697



Fiori freschi, secchi e artificiali
Piante da interno ed esterno
Addobbi per cerimonie
Realizzazione terrazzi e giardini
Servizio a domicilio

FRANSA
agricoltura

Concimi e prodotti per giardini e orti
Prodotti per l'alimentazione
e la cura degli animali



GATTORNA 0185.934259
Via del Commercio 87
fransa.agr@libero.it

Acqua Fuoco
SOLUZIONI PER LA CASA

OFFERTA BOLLENTE!
stufe a partire da
790€!!

1500mq di esposizione su due piani
Uscio Via XXIV Maggio 19
0185.91338 - 3939480991 - www.acquaefuocouscio.it

TROVA QUI LA TUA FONTE DI ATMOSFERA E CALORE!
Camini rustici e moderni - Stufe - Termocucine - Cucine economiche - Caldaie



CHEMICAL BURGER
I migliori prezzi del mercato - Consulenze gratuite
Servizi professionali a domicilio

novità!
VENDITA PRODOTTI CIVILI E INDUSTRIALI

- > Trattamento innovativo per l'allontanamento dei volatili dai tetti
- > Acidi e sode, detergenti vari e insetticidi
- > Prodotti specifici per bar, ristoranti, alberghi
- > Prodotti per piscine, acquedotti, depuratori

DISINFESTAZIONI
Da noi trovate sia la rivendita di prodotti specifici sia il servizio a domicilio di disinfestazione da calabroni - blatte - zanzare mosche - ratti - formiche - vespe - zecche - tarli...



DEPURATORI E CLORATORI ACQUEDOTTI E FONTI

- > Cloratore Proporzionale a norma ASL: facile installazione, funziona senza corrente, dosaggio preciso in proporzione all'acqua, zero manutenzione.
- > Assistenza tecnica, progettazione e installazione impianti di filtrazione, clorazione, trattamento con carbone attivo, disinfezione UV, dosaggio prodotti chimici (ipoclorito).

San Salvatore di Cogorno Via Adriano V° 27/31
0185.380636 - www.chemicalburger.it

NUOVA ERRE EFFE La tua finestra sul mondo

www.nuovaerreeffe.it
Via S. Rocco 87 B2 Recco
Tel 0185.722681

AMPIA ESPOSIZIONE
serramenti in alluminio, pvc e legno - tapparelle - porte interne - porte blindate



CUNEO BRUNO serramenti

CONTATTACI per una consulenza tecnica e un preventivo gratuito
SAN COLOMBANO VIA PEZZOLO 42
0185.350380 www.cuneobrunosnc.com
cuneobrunosnc@gmail.com

arredi metallo
porte interne
infissi



NUOVA SERMETAL
SERRAMENTI IN ALLUMINIO

Lumarzo Tel 0185.94133
Via Piana Scagnelli 8D
(bivio per S.Marco d'Urri)



Ho chiesto a Google come si costruivano i ruscelli nei boschi: ecco la risposta



Ormai tutti sappiamo che cos'è Google e cosa fa: è un motore di ricerca che, come dice la parola, ci aiuta appunto a trovare le informazioni che cerchiamo tra tutte quelle disponibili nel web (e possono essere milioni!). Ma veniamo alla mia ricerca. Qualche tempo fa ero in un bosco con l'obiettivo di incanalare nuovamente l'acqua in un ruscello, dato che frane, smottamen-

ti, sporcizia e alberi ne avevano modificato il percorso, facendola disperdere tra le fasce. Eravamo in quattro, uomini, forzuti quanto basta e con utensili e strumenti al nostro seguito. Dopo aver rimosso alberi e sporcizia è arrivato il momento di spostare le pietre e sistemare quello che una volta era il letto del ruscello.

Garantisco che si tratta di un ruscello secondario, di quelli che incontri nei boschi quando vai per funghi e nemmeno ti accorgi di attraversarlo. Eppure pulendo e spostando mi sono reso conto di quanto lavoro fosse stato fatto chissà quanti anni (secoli) fa per creare un letto e delle cascate artificiali, alte fino a tre quattro metri. In mezzo ad un bosco, nel nulla. Un lavoro talmente enorme che in quattro non siamo riusciti a spostare alcuni enormi massi che erano parte del letto del fiume, eppure qualcuno lì ce li aveva portati e non aveva nemmeno i nostri mezzi. Saranno stati gli extra-terrestri che costruirono le piramidi? La scienza ci insegna che anche ciò che non ha spiegazioni, alla fine, ha una origi-

ne reale e pragmatica. Perciò anche quella fatica, quello sforzo immane per creare quei ruscelli (e ce ne sono tanti sulle nostre colline) ed incanalare l'acqua aveva uno scopo ben preciso. Così mi sono chiesto:

"come si costruisce il letto di un fiume?" Siccome nessuno, nemmeno le memorie storiche della famiglia avevano una risposta alla mia domanda, che probabilmente affonda le radici troppo indietro nel tempo, ho deciso di chiederlo a Google: digito esattamente la domanda sopra e...

Per tutta risposta il motore di ricerca con l'algoritmo più potente e utilizzato al mondo mi dice come costruire una cascata nel mio nuovo giardino zen oppure come abbellire il mio presepe con un bel ruscello di cartapesta. Nessun traccia del lavoro dei nostri avi. Le priorità cambiano, abbellire il giardino è una di quelle, ma di come e del perché i nostri antenati abbiano spostato quelle pietre giganti per creare ruscelli ed incanalare l'acqua piovana nemmeno Google ha saputo darmi risposta. Se qualcuno di voi conosce la risposta per favore me lo faccia sapere!!

CAMPANILI - alla scoperta dell'origine dei nomi dei paesi di Pier Luigi Gardella

GENOVA: città di due volti, di stranieri, di porti e di uomini indomabili



In questa rubrica dei Comuni che sorgono in provincia di Genova ci sembra doveroso occuparci anche del capoluogo, il cui territorio ha raggiunto le attuali dimensioni attraverso annessioni successive (1874 e 1926) di Comuni limitrofi e si estende ora sulla costa da Nervi a Voltri includendo all'interno buona parte delle Valli Polcevera e Bisagno. Sulle origini del nome ci sono diverse ipotesi. Secondo l'arcivescovo Jacopo da Varagine (vissuto nel XIII sec.) sarebbe tratto **dal primo re del Lazio, Giano**, che avrebbe donato la civiltà agli aborigeni fondando un villaggio sul monte Gianicolo che da lui avrebbe preso il nome; oppure da quel Giano che, fuggito da Troia insieme a Enea sarebbe sbarcato sulle coste liguri. Altri invece fanno derivare il nome **dal dio Giano**: Genova ha, come lui, due "volti" uno verso il mare e l'altro verso i monti. Il poeta "Anonimo genovese", vissuto tra il XIII e XIV sec., propende invece sul termine **'janua'** e dichiara che Genova: "con so porto a ra marina porta è de Lombardia". (De condicione civitate Janue, CXXXVIII). Questa

interpretazione resterà tra le più accreditate in epoca medievale.

Ma forse l'interpretazione più coerente, come sostiene la prof. Gabriella Airdi nella sua Storia della Liguria del 2008, *"appare il collegamento a un toponimo derivante dall'indoeuropeo 'genus' = ginocchio, o dal celtico 'genaua' (bocca, sbocco)"*. In entrambi i casi è chiaro il riferimento ambientale alla forma del golfo, configurato come la curvatura interna del ginocchio o come la bocca del fiume. Ma è ancora la Airdi che cita una recente interpretazione che rinvia al termine etrusco **'kainua'** = città nuova, e riferito ai rapporti della città con la civiltà etrusca. Ma non è finita perché il nome di Genova si farebbe anche risalire a una possibile radice greca da **'xenos'** = straniero, inteso come un porto ritrovo di stranieri.

Ma gli storici romani o pre-romani, come descrivevano i Liguri, abitanti di quella regione che all'epoca era ben oltre gli attuali confini? Le prime testimonianze risalgono ad Esiodo ed Eschilo, che li citano come **i più antichi abitanti dell'Italia**. Tutti sono poi concordi nel descriverli come abilissimi guerrieri, agili a muoversi sul loro territorio montuoso e difficilmente domabili. Strabone e Plutarco definiscono i Liguri come il popolo che più creò problemi agli eserciti romani. Catone li descrive ignoranti e bugiardi senza alcuna memoria delle loro origini. Virgilio ne canta l'ardimento e la capacità guerresca, ma scrive anche **"Ligure spergiuro e vanamente fiero del tuo cuore superbo"**. Più spietato è ancora il filosofo Publio Nigidio Figulo,

vissuto nel 1° sec. a.C. che definisce i Liguri appenninici **"briganti e corsari, perfidi, falsi e bugiardi"** arrivando a chiamarli **"pirati dei monti"**, e non è da meno Cicerone che li chiama **"rozzi e selvatici"**. Meno brutale è Tito Livio che esalta la loro abilità nel muoversi e nascondersi in luoghi inaccessibili, combattendo contro i Romani una guerriglia fatta di sorprese, imboscate evitando per lo più di scendere in battaglie campali. Ed infatti i Romani solo con Augusto riuscirono definitivamente a sottometterli.

Concludiamo riportando un brano di Diodoro Siculo vissuto nel 1° sec. a. C. che descrive una razza di individui **"tenaci e rudi, piccoli di statura, asciutti, nervosi. Costoro abitano una terra sassosa e del tutto sterile e trascorrono un'esistenza faticosa ed infelice per gli sforzi e le vessazioni sostenuti nel lavoro. E dal momento che la terra è coperta di alberi, alcuni di costoro per l'intera giornata, abbattano gli alberi, forniti di scuri, altri, avendo avuto l'incarico di lavorare la terra, non fanno altro che estrarre pietre. A causa del continuo lavoro fisico, si mantengono nel corpo forti e vigorosi. In queste fatiche hanno le donne come aiuto, abituate a lavorare nel medesimo modo degli uomini. Trascorrono la notte nei campi, raramente in qualche semplice podere o capanna, più spesso in cavità della roccia o in caverne naturali. Generalmente le donne di questi luoghi sono forti come gli uomini e questi come le belve. Essi sono coraggiosi e nobili non solo in guerra, ma anche in quelle condizioni della vita non scevre di pericolo"**.

L'ANIMALISTA ROMANTICO



dott. Davide Rufino
Naturalista e zoologo
> Guida zoologica presso
Acquario di Genova
> Autore libro per ragazzi
"Sulle orme di Tempesta"

Martin pescatore, lo zaffiro dei cieli

Fra tutti gli uccelli nostrani, il martin pescatore (Alcedo atthis) è con ogni probabilità uno dei più variopinti. Impossibile restare indifferenti al piumaggio di questo piccolo pennuto, che potrebbe essere definito a tutti gli effetti uno zaffiro vivente! Il corpo è di uno splendido blu, con groppone turchese. Il petto è di tutt'altra tonalità, di un bel color ruggine. Il martin pescatore è un uccellino poco più grande di un passero, che si è evoluto appositamente per diventare un pescatore provetto.

Grazie al suo becco, lungo e robusto, può tuffarsi e catturare velocemente le sue prede non dando loro il tempo di accorgersene. A finire nel suo stomaco sono soprattutto piccoli pesci, ma all'occorrenza anche piccoli crostacei, piccoli anfibi e insetti acquatici. Ama passare gran parte del suo tempo su un posatoio sopraelevato, spesso costituito da vegetazione, da dove scruta l'acqua pronto a scattare. Si dimostra anche molto territoriale, e difende la



sua "proprietà" a ogni costo da intrusi scacciando non solo membri della sua stessa specie, ma talvolta anche uccelli appartenenti a specie affini. Dopotutto, il martin pescatore ha bisogno di mangiare tanto e con regolarità. E può procacciarsi tanto cibo solo vivendo in un territorio fruttuoso. Si tratta di una specie ampiamente diffusa in Eurasia: se in alcune zone è costretto a migrare, dalle nostre parti è stanziale. Le coppie vivono in una piccola camera ovale sotterranea, alla fine di un breve tunnel. La sua presenza lungo i fiumi è anche indice di buona salute dell'ecosistema fluviale, poiché per cacciare questo uccello ha bisogno di acque limpide per poter vedere le sue prede al di sotto di esse. La presenza del martin pescatore, quindi, ci dice molto sullo stato di un fiume, dei suoi argini, della sua vegetazione e della biodiversità della zona. Un'altra valida ragione per preservare questo vero e proprio gioiellino di Madre Natura, oltre alla sua innegabile bellezza.



APPUNTAMENTI IMPERDIBILI

sagre | concerti | manifestazioni | mercatini | gare | musei | cene | spettacoli | inaugurazioni | teatro | corsi | degustazioni | mostre | sport | cinema...

Fai conoscere la tua iniziativa, attività o locale a 20.000 contatti in tutto il Levante Non esserci fa la differenza!

**MAR
1**

CASTAGNATA A NEIRONE

A Neirone, dalle ore 12 stand gastronomici e nel pomeriggio distribuzione gratuita caldarroste, accompagnata dall'orchestra "Caravel". Info: 0185 936002

**MER
2**

CORSI DI INGLESE GRATUITI

Il Comune di Cogorno organizza ogni lunedì e mercoledì un corso gratuito di Inglese presso i locali della saletta Polivalente della scuola elementare Nicola Rocca via alla Basilica 2. Info: 0185 385761

**GIO
3**

NOVEMBRE PEDAGOGICO

Alle 17.00 presentazione degli incontri si terranno poi tutti i lunedì dalle 16:00 alle 19:30, presso la Sala Bo del Palazzo Fascie Rossi, in Corso Colombo 50. Ingresso libero. Info: 0185 4781

**VEN
4**

LA FILANDA DI BORZONASCA

A Lavagna presentazione del Libro di Mirella Zolezzi sulla storia della Filanda nella realtà di Borzonasca e della Valle Sturla. Presso la Libreria Fieschi in Via Dante Alighieri 36. Info: 0185 395955

**SAB
5**

CORSI DI POTATURA E PATENTINO PRODOTTI FITOSANITARI

Sabato 5 e 19 coltivazione e potatura dell'olivo; sabato 12 e 26 potatura di alberi da frutto; dal 7 all'11 corso per rilascio e rinnovo patentino presso Nestori Garden Gattorna Info: 0185.934697

**DOM
6**

SCOPRIRE IL POTENTE STRUMENTO DELLE COSTELLAZIONI FAMIGLIARI

Messe a punto da Bert Hellinger consentono di portare alla luce e sciogliere "irritamenti" che si trasmettono per generazioni e che sono causa di malattie e blocchi psicologici. Con Marco Meini: h 9.30-18.00. Quota: 70 euro. Info: 329.6058343

**LUN
7**

PREPARATEVI ALL'INVERNO: FATE SCORTA DI LANAI

A Recco, presso il Sogno di Francesca, occasioni imperdibili su tutti i capi di abbigliamento in lana e cotone! Passate a d'are un'occhiata prima che arrivi il freddo! Recco, Via Roma, 64 - Info: 344 2399791

**MAR
8**

MERCATINO CHIAVARI DAMARE

In Piazza Roma, area centrale pedonale lato nord, mercato di prodotti locali in collaborazione con Agrimerato di Genova

**MER
9**

IL CERCHIO DI RISONANZA

Un'ora per alleggerirsi di tutto ciò che ci zavorra e per riconoscere e valorizzare le piccole e grandi cose positive. Chiavari Piazza Roma 2 dalle 18.30. A cura della Dott.ssa Sabrina Cassottana. Info: 3296058343

**GIO
10**

GENOVA FILM FESTIVAL

Dal 7 al 13 Novembre a Genova, Palazzo Ducale, un cinema diverso da quello solitamente offerto dai grandi circuiti commerciali, coniugando i capolavori della storia del cinema con i giovani o nuovi autori di talento. Info: 010 8171600/663

**VEN
11**

PRIMAVERA DI SAN MARTINO

Festa d'autunno, a Leivi fino al 13 Novembre con degustazione del nuovo olio di Leivi, pasta e fagioli, picagge matte, testaieu, stoccafisso, capra, vino novello, dolci a base di nocciole, caldarroste. Info: 0185.3291

**SAB
12**

CHIMICOLORIAMO IL PARADISO

A Recco, il 12 e 13 Novembre laboratori didattici su colori e pigmenti, una conferenza sul colore e piatti a tema presso i ristoranti recchesi. Tutte le attività sono ad ingresso libero. Per info e prenotazioni: 0185.722440 - 334 8754058

**DOM
13**

SPETTACOLO TEATRALE "POSTA PRIORITARIA"

Al Teatro della Gioventù di Genova, ore 16:00 una commedia umana fatta di gelosie, amori, ambizioni, affetti dove tutti dovranno conoscersi, scontrarsi e ferirsi per scoprire finalmente il proprio destino. Info: 010 9813610

**LUN
14**

A GENOVA SI COSTRUISCE L'ARCA...DI CIOCCOLATO

Verrà costruita in diretta una grande Arca di 250 kg di cioccolato che conterrà tanti animali di cioccolato e verrà benedetta dal Papa e poi donata all'Osp. Bambin Gesù di Roma. Dall'11 al 15 Novembre all'Acquario di Genova. Info: 010 23451

**MAR
15**

IL TESORO DELLA SAGGEZZA DEI QUATTRO TANTRA

Mostra sulla cultura tibetana al Museo D'Albertis di Genova, in occasione della visita in Italia del Dalai Lama. Dalle 10.00 alle 17.00 - Info: 010 2723820

**MER
16**

MEDITAZIONE A CHIAVARI

A Chiavari, dalle 18.30, un'ora di meditazione con Cristina Gastaldi dedicandosi al relax, alla consapevolezza e all'ascolto di sé. Chiavari Piazza Roma 2 dalle 18.30. A cura della Dott.ssa Sabrina Cassottana. Info: 3296058343

**GIO
17**

AUTORI E LETTERATURA LIGURI

A Sestri Levante conferenza a cura della Prof.ssa Silvia Cladi, presso la Sala Bo, a Palazzo Fascie Rossi, in Corso Colombo 50 dalle ore 16:00 alle ore 18:00. Ingresso libero. Per info: www.oleudo.it

**VEN
18**

MOSTRA TESORI D'ARCHIVIO

La possibilità di vedere dal vivo i documenti che hanno fatto la nostra storia presso l'Archivio di Stato nel Complesso di Sant'Ignazio di Genova. Visita guidata con partenza alle 15 nel centro di Genova. Info e prenotazioni: 335 6063687

**SAB
19**

I MUSEI DI GATTORNA

Saranno aperti a tutti il Museo Italiano del Videogioco ed il Polimuseo del giocattolo, naturalistico e della Civiltà Contadina, a Gattorna dalle ore 15:30 / 19:30 ultimo ingresso ore 18:00. Info e prenotazioni: 338 5933282

**DOM
20**

SPETTACOLO TEATRALE "L'AMIGA DE'NA NÈUTTE"

Al Teatro di Cicagna alle ore 16:00 arriva una commedia dialettale della Compagnia S.A.D. Una bugia per nascondere una scappatella notturna. Info e biglietti: 010.8315206 - 349.0960750

SAN COLOMBANO IN FESTA

A San Colombano Certenoli arriva la Festa di San Colombano: in località San Colombano di Vignale. Festa religiosa con processione alle ore 15:30. Info: 0185 358305

**MAR
22**

RAPALLO RICORDA PERTINI

A Rapallo, in onore di Sandro Pertini, verrà scoperta una targa a ricordo del soggiorno del Presidente della Repubblica in Via Milano civ. 25. Alle ore 11:00. Info: 0185 6801

**MER
23**

IL CERCHIO DI RISONANZA

Un'ora per alleggerirsi di tutto ciò che ci zavorra e per riconoscere e valorizzare le piccole e grandi cose positive. Chiavari Piazza Roma 2 dalle 18.30 A cura della Dott.ssa Sabrina Cassottana. Info: 3296058343

**GIO
24**

AMBIENTE, QUESTO NOSTRO AMICO SCONOSCIUTO...

A Sestri Levante conferenza con relatore l'ing. Franco Salvadori, presso sala Bo Palazzo Fascie Rossi, corso Colombo 50, alle ore 16. Ingresso Libero. Info: 0185 480059

**VEN
25**

FIERA DI S. CATERINA D'ALESSANDRIA

A Santo Stefano d'Aveto dal 25 al 27 Novembre la consueta fiera di merci varie. Domenica 27 poi si celebrerà la festa di S.Cecilia. Info: 0185.88007

**SAB
26**

PSICOLOGIA A TEATRO: RIBALTIAMOCI!

Unire il Teatro alla Psicologia, l'Arte alla Creatività. L'intento è quello di 'giocarsi' ruoli diversi da quelli interpretati quotidianamente, divertendosi in un contesto sicuro, 'protetto' e privo di giudizi. Dalle 14.00. Info: 3296058343

**DOM
27**

LA CASA AL MARE DI BABBO NATALE

A Rapallo, Il castello al mare si trasforma nella casa di Babbo Natale, ricostruita nei minimi dettagli e coinvolgendo grandi e piccini nel mondo fantastico del Natale. Ingresso gratuito. Info: 0185 230346

**LUN
28**

PRENOTA ORA I TUOI CESTI NATALIZI E NON PENSARCI PIU'

Il Natale è ormai alle porte! Prenotate i vostri cesti presso i nostri fornitori di fiducia! Visitate il Frantoio Oleario Isola di Borghonovo e la Pasticceria Gallietti di Favale. Bontà assicurate sotto l'albero di Natale!

**MAR
29**

C25-LE SFIDE DEL CLIMA CHE CAMBIA

All'interno del corso due incontri sulla mobilità lenta: Genova città per biciclette! - mobilità pedonale e il ritorno del tram. Info e prenotazioni: 010 2531047 - 335 1788666

**MER
30**

MERCOLEDÌ SCIENZA

Presso l'auditorium dell'Acquario di Genova, la conferenza presentano la conferenza "Le tracce della matematica nella natura e nell'arte", ingresso libero, alle ore 17:00. Info: 010 2345279 - amici@costaedutainment.it



Natale è già qui!

FATTI VEDERE NEL POSTO MIGLIORE!

**PRENOTARE PRIMA I NOSTRI SPAZI SIGNIFICA AVERE PIÙ POSSIBILITÀ DI ESSERE BEN VISIBILI
TERMINE ULTIMO PER ESSERE SULLE NOSTRE 20.000 COPIE: 23 NOVEMBRE 2016**

INFO ALLO 0185 938009

LEGENDA: ➡ DURA PIU' DI UN GIORNO | 🍷 CONSIGLIATO DA CORFOLE! | Contattate sempre le organizzazioni per verificare date e orari.

Porta in tavola i sapori genuini della nostra terra!

>>> **Vendita diretta**

Olio extravergine
Farine di mais e di castagne
Creme di nocciole
Baci di dama e cantuccini
Nocciole
Miele

CESTI NATALIZI!



FRANTOIO OLEARIO

della Cooperativa Agricola Rurale
ISOLA DI BORGONOVO, MEZZANEGO
www.frantoiooleario.it - 349 0063440



Trattoria LA REGINA

BARGAGLI
Località Traso
Tel 010/900744
Aperto:
- tutte le sere
- domenica a pranzo
Chiuso mercoledì

Ricchi e originali antipastini misti...gnocchetti alla crema di ortiche, ravioli ai porcini con sugo alla boscaiola, taglierini al sugo di asino, carne pepata ai petali di rosa e molto altro da scoprire!

PASTICCERIA GALLETTI

Produzione artigianale di panettoni, pandori, pandolci, biscotti, pasticceria secca e torte per ogni occasione

Favale di Malvaro Tel 0185.975000
CHIUSO IL LUNEDÌ www.pasticceriagalletti.it

Villa Rosa
Agriturismo

NE, VIA ARZENO 55
0185.338948 - 339.5889453
www.villarosaagriturismo.com

*Pasta, panfocaccia e dolci fatti in casa, pietanze cotte nel testo e altre golosità.
*Vendita diretta dei nostri prodotti.

E dopo pranzo visita la nostra fattoria!

Bar Trattoria Donega

CUCINA CASALINGA
80 posti in sala verandata
CERIMONIE
Mezzodi prezzo fisso
Sera su prenotazione

CAMPO da bocce

Tutti i venerdì STOCCAFISSO!

Sergio e Alberto vi aspettano a...

DONEGA
Neirone

PER GLI ESTIMATORI VINI E DISTILLATI PREGIATI

NOVITÀ
vendita vino sfuso selezionato di qualità

DONEGA-Neirone
dalle 6 alle 19 - chiuso mercoledì
trattoriadonega@gmail.com
Facebook Bar Trattoria Donega
0185.934528-366.1619101

agriturismo
Cason de Larvego

Salumi, formaggi e carni locali - Pasta, pane e torte dolci e salate, tutto fatto in casa

Menù buongustaio
Antipasti genuini
1 primo con pasta fatta in casa
1 secondo con contorno
dolce della casa
acqua e vino
caffè e ammazzacaffè
€20,00

Menu' buona forchetta
Antipasti genuini
2 primi con pasta fatta in casa
2 secondi con contorni
dolce della casa
acqua e vino
caffè e ammazzacaffè
€25,00

UN PARADISO A SOLI 9 KM DA CARASCO! 333.2121161
A Carasco prendere per Borzonasca, dopo 3 km svoltare per Cichero e arrivare a Villagrande, svoltare a destra e proseguire 3km per Prati di Cichero: 50 metri dopo l'ACLI siete arrivati! Aperti: venerdì sera, sabato e domenica pranzo e cena, e tutti i giorni festivi. www.casondelarvego.it

- **GRATUITI:** Ricerche immobiliari, Cerco/offro lavoro, Vendo/Cerco/Regalo, Animali - massimo 15 parole e un annuncio per ogni numero telefonico
- **A PAGAMENTO:** Offerte Immobiliari, Personali e Matrimoniali, Vendita professionale di prodotti e servizi, Motori, evidenze (grassetto, foto etc).
Gli annunci gratuiti sono pubblicati a discrezione della redazione che si manleva per quanto contenuto. Inviando l'annuncio consento alla redazione di Corfole di contattarmi o inviarmi sms a scopo informativo o promozionale direttamente collegati con la testata o Ild-Midero.

GLI INDISPENSABILI - SERVIZI E PRODOTTI IN PRIMO PIANO



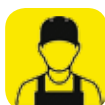
INFERMIERE PROFESSIONALE

Disponibile per offrire a domicilio tutte le prestazioni sanitarie; 31 anni di esperienza Specializzato anziani e portatori di handicap
Tel 348.9859510 - 328.6026727



BED AND BREAKFAST CON ASSISTENZA

Devi partire e non sai a chi affidare i tuoi anziani o gli amici a quattro zampe? Grazie alla mia esperienza da infermiera e fisioterapista, posso offrire un'accoglienza speciale. INFO: Anna, 371.1665899
www.bedbreakfastlorto.com



TUTTOFARE

Lavori di muratura, idraulica, giardinaggio, persona di fiducia, ottimi prezzi, contattami senza impegno. Maurizio: 347.2512396



LEGNA DA ARDERE

Vari tipi di legna, anche d'ulivo.
Prenota la scorta ora. Consegna a domicilio.
Chiama senza impegno: 349.0063440



CHEF A DOMICILIO

Cuoca con 30 anni di esperienza offresi come cuoco a domicilio o per collaborazioni con ristoranti: 349.8798392

COCAP Gomme

16047 MOCONESI (GE)
Via C. Colombo, 59
Tel. 0185 939 751
Fax 0185 939 447
cappgomme@libero.it

BRIDGESTONE

PNEUMATICI PER:
AUTO - MOTO
CAMION - FUORISTRADA
CONVERGENZA ELETTRONICA
OFFICINA MECCANICA

Bonavita è ecologia

Corso Europa, 220 cancello (int.212) - 16132 Genova
Tel. 010.380315 - Tel./fax 010.396396

Stabilimento: Via Campi, 88 - Località Ferriere (Lumarzo)
Tel. 0185.964000

OFFERTE IMMOBILIARI

- Imponente rustico di circa 400mq su 4 piani, a Gattorna in Val Fontanabuona, ottima posizione sia residenziale sia commerciale. Disponibile progetto per realizzazione di:
 - vari appartamenti
 - attività ricettiva
 - fondi commerciali.
- Si valuta anche permuta con parte dell'immobile messo a nuovo o altro su proposta di privati o impresa edile
contatto: 338.5933282
- Cicagna centro, comodo a servizi e trasporti, vendo appartamento di 140mq. Impianti nuovi, pavimenti originari e soffitti decorati. No spese condominiali 349.5247637

CERCO LAVORO

- Diplomata Operatore Socio Sanitario, 40 anni, residente Rapallo offro assistenza anziani diurna e notturna 347.9636551
- 24enne con esperienze falegnameria, imbianchino, giardiniere cerca qualsiasi tipo di lavoro onesto 345.7241593
- Madre lingua tedesca diplomata assistenza anziani, disponibilità anche fissa, automunita, max serietà 347.7581140
- cerco lavoro come collaboratrice domestica, baby sitter, aiuto cucina. Seria, referenziata, auto munita 328.8009994
- 35enne cerca urgentemente lavoro come commessa ed altro in zona Rapallo e Chiavari 345.9207737
- cerco lavoro come baby sitter a ore e/o week end, anche come governante con persone anziane 338.6965304
- Giovane panettiere e pasticciere con esperienza, munito di auto e disposto a lavorare senza troppe pretese 328.8992345

FONTANABUONA IMMOBILIARE

Gattorna Via del Commercio 74 A(GE) 0185 938578
Matteo 320 0981762 Daniele 393 9946116
agenzia@fontanabuonaimmobiliare.com
ALTRE PROPOSTE IN AGENZIA E SUL SITO INTERNET
www.fontanabuonaimmobiliare.com

<p>LUMARZO: Casa Bifamiliare con ampio giardino recintato e accesso carrabile privato 2 Appartamenti indipendenti ampia terrazza vivibile Vista aperta caminetto a legna € 128.000 RIBASSATA Cl G ipe 228.75 kwh/mq anno</p>	<p>FERRIERE 5 KM: Villetta indipendente completamente ristrutturata con giardino privato, terrazza Soggiorno, cucina, due camere, due bagni, dispensa, cantina. Zona soleggiata € 98000 Cl G ipe 272.59 kwh/mq anno</p>	<p>MOCONESI: Appartamento con giardino privato, ingresso, soggiorno, cottura, camera, bagno, vista aperta, soleggiato Possibile acquisto di appartamento adiacente stesso prezzo € 30.000 Cl G ipe - kwh/mq anno</p>
<p>DAVAGNA: Casa indipendente bifamiliare ingresso soggiorno cucina 2 camere bagno terrazza veranda ripostiglio balcone Bilocale con bagno barbecue orto Ottimo Stato € 123.000 Cl G ipe - kwh/mq anno</p>	<p>CARASCO 3 KM: Appartamento indipendente ingresso soggiorno con cottura camera bagno Terrazza con vista mare Arredato termoautonomo Tetto facciata e fognatura nuovi € 60000 Cl G ipe - kwh/mq</p>	<p>GATTORNA: Completamente ristrutturato, ottime finiture, ingresso in soggiorno con camino, zona cottura, due camere, bagno, terrazza, posto auto, termoautonomo, isolamento termico, finestre pvc € 99.000 Cl G ipe - kwh/mq</p>
<p>LEIVI - CAMPOSASCO: ingresso indipendente soggiorno cucina camera bagno giardino e posto auto coibentazione perimetrale finestre taglio termico termoautonomo vista mare € 129000 RISTRUTTURATO</p>	<p>GATTORNA 1 km: Casa indipendente su tre lati uso bifamiliare 188 mq completamente ristrutturata accesso carrabile box auto facciate e interni in pietra e legno a vista Soleggiata € 209.000 Cl G ipe - kwh/mq anno</p>	<p>CICAGNA: ingresso soggiorno cucina due camere due bagni balcone posto auto termoautonomo ordinato Soleggiato e centrale Comodo a mezzi e negozi Libero subito € 115.000 Cl F ipe 135.73 kwh/mq</p>
<p>FERRADA: Appartamento senza barriere architettoniche, soggiorno, cottura, due camere, 2 bagni, dispensa, comodo mezzi e negozi, centro paese. Doppio ingresso privato € 35.000 Cl F ipe - kwh/mq anno</p>	<p>USCIO: Casa indipendente su due lati con accesso carrabile, ampie cantine, soggiorno, cucina, due camere, bagno, cortile e terrazza, soleggiata e aperta comoda a mezzi e negozi € 40.000 Cl G ipe 532.2 kwh/mq anno</p>	<p>OGNIO: Casa indipendente ingresso soggiorno caminetto cucina sala 2 camere bagno dependance con cucina camera e bagno. cantina Ampia terrazza con forno Giardino privato € 150.000 Cl G ipe - kwh/mq anno</p>
<p>CALVARI: Casa Nuova indipendente su tre lati ampio cortile soleggiato ingresso soggiorno cucina 2 camere 2 bagno studio dispensa 2 terrazze completamente ristrutturata € 180.000 Cl G ipe kwh/mq anno</p>	<p>CICAGNA: Casa indipendente su tre lati Comoda a tutti i servizi Tetto facciate e parte degli interni ristrutturati da poco Posto auto privato adiacente Ampie cantine e terrazza € 110.000 Cl G ipe - kwh/mq anno</p>	<p>CARASCO 4KM: Casa indipendente su 3 lati con soggiorno con cottura 2 camere studio bagno balcone giardino privato al piano cantina dependance abitabile comoda a tutti i servizi € 59.000 Cl G ipe - kwh/mq anno</p>

PERSONALI

- Rapallin over69 enne. Cerco compagna per il resto della vita se a parla Zeneizee preferisciuu. 327.2425747

MOTORI

- Fiat Ducato maxi della fine 2011 con 90000 km sempre tenuto in garage 331-7665111

CERCO

- macchina portatile da scrivere Olivetti che non costi una esagerazione 345.1867370
- vecchio legno in "piccipaine" pitch pine (sembra larice) 329.2847365
- Per Museo del Videogioco: videogiochi e console anche vecchi e non funzionanti; riviste a tema; vetrinette espositive; tv piccoli funzionanti o vecchi anche non funzionanti; monete di 100/200/ 500 Lire; per Polimuseo: giocattoli di ogni tipo; attrezzi della civiltà contadina o altre cose antiche. 338.5933282

REGALO

- Dink kymco del 1999 Km 40.000 funzionante con bauletto e parabrezza. Appena revisionato. 349.4630805
- Materasso singolo in molle buono stato misure 18x80x190. zona lavagna 349.8965874

VENDO

- Lavazza Minu €50 ancora imballata. Consegna anche a mano su Chiavari 393.5580866
- Torchio più botte in vetroresina 0185.721177
- lavatrice Smeg 5 Kg classe A+ cm 60x40 - anno 2015. Usata 2 mesi €150 339.8634350
- tavolo legno massiccio allungabile cm136 x 87 euro 100 340.5233580
- giubbotto donna €30, giacca uomo Corneliani tg 54 €40, giacca uomo velluto tg 52 €30. Tutto praticamente nuovo 347.4886832
- Angolare basso porta tv e libri in legno laccato bianco €30 347.4886832
- Mobile con letto singolo estraibile completo di materasso mai usato 0185.76416
- Libreria legno mt 2x2 m con letto singolo incorporato, 4 porte legno con vetri smerigliati, 8 persiane alla genovese 340.3706519
- Camera matrimoniale antica prezzo da concordarsi; cucina in rovere €400; mobile in pino €300; divano 3 posti + 2 poltrone €300; divano letto matrimoniale in pino 339.8634350
- Due tappeti persiani grandi 338.6965304
- Occhiali da sole Rayban 10€ tratt. 334.9629379
- Pantaloni da moto Acerbis taglia 50 nuovi mai indossati € 50 a Chiavari 0185.304248
- Scarpe donna 38/39 nuovissime €40; canocchiali ancora imballati €20 347.4886832
- Accendino Dupont originale con scatola €170; dizionario ita/francese €10 338.9661819
- SGOMBERO SECONDA CASA: **attaccapanni** con base in marmo 20€; **mobili ufficio o porta tv** 20€; **camera** in ciliegio con particolare testiera allungabile con comodini e cassetti integrati, cassettera, settimanale e faretto 150€. Per altre foto e misure 338.5933282.



RIPARAZIONI & SARTORIA
dalle piccole cuciture agli abiti su misura

MERCERIA
vendita di lana, filati, bottoni, tessuti, etc.

HOBBISTICA
vendita materiali per bigiotteria e bomboniere fai da te

CORSI GRATUITI
di maglia, uncinetto e dell'originale merletto chiacchierino!

Il Sogno di Francesca Via Roma 64 Recco 344.2399791 www.ilsognodifrancesca.it

Auguri e messaggi

Congratulazioni per il 50° anniversario di matrimonio di Andrea e Lorenza Limoncini!
Dai figli e i nipoti!



Happy Birthday, Filippa!
Splendida amica di momenti... singolari.
T'ou li, ancon d'assae ci siamo in contrati! Ciao gioia, Auguri di cuore e una Suezmax di baci!
Alessandro

Lavanderia Wilma
Via Colombo 10B Ferrada
347.0391619

Qualità
Risparmio
Igiene
Comodità
e
Pulizia
al vostro servizio!

Computer, telefonino e tablet... abbiamo imparato a usarli anche noi!
E ora non siamo più emarginati!

CORSI PERSONALIZZATI A CASA TUA, COME VUOI, QUANDO PUOI
Chiama subito e chiedi senza impegno!
IDT-MIDERO: 0185.938009

Hai videogiochi, console e riviste anche rotti o vecchi?

Non buttarli, donali al Museo!



CERCHIAMO ANCHE

- Vetrinette espositive
- Tv piccoli funzionanti
- TV anni 60/70 anche rotti
- Monete da 100/200/ 500 Lire

FAI COME LORO: ENTRA NELLA STORIA DEL MUSEO



Grazie alla famiglia Carbonaro-Consoli di Moconesi che ha donato al museo una vetrina

APERTURE NOVEMBRE

h15.30 -19.30; ultimo ingresso h19.00

**domenica 6
sabato 19**

È possibile prenotare visite private o di gruppo per altri giorni

Oltre 1000 pezzi della storia videoludica, della tecnologia e del design e oltre 30 postazioni gioco tra console e cabinati

INGRESSO GRATUITO
(offerta gradita)

- 📍 Gattorna, palazzo Scuole Medie
- ☎ 338.5933282
- 🐦 @museovideogioco
- 👍 lameccamuseodelvideogioco
- ✉ info@lameccadelvideogioco.it

Perché verso i 40 anni si inizia a faticare nel vedere da vicino?



Il fenomeno: la presbiopia è un processo fisiologico legato al naturale passare del tempo: ad un certo punto, nell'occhio comincia a diminuire la capacità accomodativa, ossia la messa a fuoco delle immagini da vicino.

Le cause: attorno ai 40 anni si verifica una fisiologica perdita di elasticità del cristallino.

Gli effetti: l'occhio perde la primitiva capacità di vedere distintamente, autoregolandosi a seconda della distanza.

Gli stadi: lo stato di avanzamento della presbiopia prevede diverse tappe:

1. **pre-presbiopia:** quando si comincia a percepire un certo disagio nella visione a distanza ravvicinata

2. **incipiente:** lo sforzo si fa sempre più evidente

3. **manifesta:** non è più possibile fare a meno di ausili ottici per focalizzare

Come si corregge

E' possibile compensarla tramite **soluzioni ottiche personalizzate**, ossia occhiali con:

- lenti a funzione dinamica per vicino: ideali per la pre-presbiopia e all'inizio del manifestarsi della stessa perché mantengono in allenamento il tono residuo accomodativo il più a lungo possibile, ritardando il processo di perdita di elasticità del cristallino. Consentono una visione ottimale da circa 33 cm. alla distanza dello schermo del computer, fino ad oltre un metro

- lenti per vedere bene a tutte le distanze (progressive): risoltrici in assoluto quando la presbiopia si somma ad ametropie di base (miopia, ipermetropia, astigmatismo). Gli occhi possono cambiare la messa a fuoco dal vicino all'intermedio al lontano, adeguandosi con rapidità e naturalezza a tutte le distanze.

LA CENTRATURA DELLE LENTI

E' fondamentale che venga effettuata perfettamente in modo che i centri pupillari degli occhi coincidano con i centri ottici delle lenti, per evitare sforzi fusionali e garantire il massimo confort visivo.

IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE MEDICO OCULISTICA NELL'ETA' DELLA PRESBIOPIA

Molte condizioni sistemiche con ripercussioni oculari importanti, iniziano di massima durante l'età della presbiopia. Pertanto ricordiamo di sottoporsi ad un controllo di medicina preventiva presso il Vostro Medico Oculista di fiducia.



CENTRI DI ECCELLENZA TECNICO-PROFESSIONALE IN OTTICA E OPTOMETRIA

LENTI PROGRESSIVE

Le lenti progressive vi permettono di vedere bene a tutte le distanze con adattamento intuitivo e praticamente immediato.



PRESBIOPIA Soluzioni ottiche innovative

OCCHIALI COMPLETI SU MISURA

MONTATURA + LENTI PROGRESSIVE*
selezionate con antiriflesso

CON GARANZIA TOTALE
DI RISULTATO DI FUNZIONALITÀ

a partire da

195 €

*(sf +/-6 cil 2 add +3)

GENOVA

C.so Buenos Aires, 75r
Tel. 010.3623053

GENOVA

Via Casoregis, 36a
Tel. 010.562340

GENOVA

Via Palestro, 9/11r
Tel. 010.8315182

GENOVA VOLTRI

Via Camozzini, 26r
Tel. 010.6136572

RECCO

Limone Bettolo, 43/45
Tel. 0185.730709

RAPALLO

Corso Matteotti, 62
Tel. 0185.232071

CHIAVARI

Via F. Delpino, 8/8A
Tel. 0185.598683

SESTRI LEVANTE

Via XXV Aprile, 57/59
Tel. 0185.41409

GATTORNA

(Fontanabuona)
Via XXIII Settembre, 4
Tel. 0185.934986

www.isolani.com - info@isolani.com - Seguiteci su facebook



Per la salute degli occhi rivolgetevi al Vostro Medico Oculista di fiducia; per la fornitura di soluzioni ottiche siamo a Vostra disposizione