

CorfoLe

La testata più diffusa del Levante

Anno XXII n.202 febbraio 2019

20.000 copie gratuite | In tutte le famiglie da 22 anni | Indipendente | No finanziamenti pubblici | Carta riciclata 100%



Vuoi imparare a usare
COMPUTER, TABLET
E TELEFONINO?
Chiamaci: 0185.938009

Chiudersi in casa e vivere una vita solo virtuale per fuggire da quella vera: ecco chi sono gli "hikikomori", detti anche

EREMITI DIGITALI



Un fenomeno in crescita pure in Italia, e non solo tra gli adolescenti, ma anche tra i cinquantenni: ne parliamo con gli esperti (pag. 3)



CONCORSO
Pizza Regina
La più buona
è quella di...

- Scopritelo a pag. 9



PALIO DEI
PRESEPI
I vincitori e
le loro storie!

- Scopritelo a pag. 12



DOPO LA CATASTROFE



"La mareggiata ci ha ricordato chi siamo"
Santa conta i danni ma riscopre la propria identità

La voce del Sindaco e quella del commercio:
"Per Pasqua sarà tutto pronto, anche meglio di prima"

(pag. 5)



CRI CICAGNA



Una famiglia con 180 volontari: i motivi di un caso di successo

(pag. 8)

FANTASMI A RAPALLO

Quello della suora di Valle Christi esiste davvero? Il risultato dei rilevamenti

(pag. 10)



LO RICONOSCETE?

Aveva un piccolo studio di registrazione in un retrobottega a Chiavari...

...oggi vive negli USA e collabora con i più grandi artisti a livello internazionale

(pag. 6 e 7)



BUONMESE di Giansandro Rosasco

W LA FIKA (e che Dio la benedica)

Questo mese ho deciso di mostrarvi tutta la mia passione per questa meraviglia. Vecchia come il tempo ma sempre di attualità nonostante molti ormai affermino che è "roba passata" e l'interesse ora verte su altro... Nuove mode, dicono. A me però non farete cambiare idea per nulla al mondo. Anche perché è una cosa che quasi tutti pensano ma nessuno osa dire. E io la dico, in pubblico. Lo scrivo, sul giornale. Chi è che ha mai osato tanto ed elogiato in questo modo la fika? Di quanto possa essere foriera di energie nuove! Di quanto possa far scatenare l'uomo! Eh sì, lo so, poi ci sono i perbenisti che di fronte a pezzi come questi si volgono sdegnati, persino mia moglie quando le ho fatto leggere l'anteprima è inorridita; quante gliene ho fatte passare a quella povera donna. In ogni caso vado avanti e continuerò a gridarlo al mondo intero: W LA FIKA! Se

anche voi la pensate così scrivetemi, fondiamo un partito, andiamo al Governo e sventoliamo tutti insieme la bandiera della fika. Il logo? Forse un cuscino. Voi che dite? Intanto ecco gli elementi su cui soffermarci: la fika in Svezia è un sostantivo, un verbo ed anche un modo di vivere. Di cosa si tratta? Diffuse negli ambienti sia pubblici che privati sono in pratica delle pause e rappresentano un momento di socializzazione importante; un'occasione dove si incrementa l'efficienza, tanto che molte aziende svedesi le hanno rese obbligatorie. Utili per sorseggiare un caffè, un tè o un'altra bevanda calda in compagnia dei colleghi, preferibilmente davanti a un dolce e staccando completamente dal lavoro. Persino sul sito di IKEA si legge che alcune delle migliori idee e decisioni avvengono durante la fika. Quindi perché non urlarlo al mondo tutti insieme?

RUBRICHE
GLI ESPERTI
AL VOSTRO
SERVIZIO



Avvocato



Fiscalista



Naturalista



Nutrizionista



Podologa



Otorino



Osteopata



Dentista



CALENDARIO
EVENTI
IMPERDIBILI
- pag. 18



IL MERCATINO
vendi, compra,
cerca, affitta
- pag. da 20 a 23



FONTANABUONA
IMMOBILIARE

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



DITE la VOSTRA!

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

UNA RICHIESTA DAL PERÙ

Articolo molto interessante sul cognome Sanguineti, il cognome di mia madre. Il mio bis-bisnonno viaggiò da Chiavari in Perù nel 1864. Vorrei sapere se è possibile condividere lo stemma della famiglia MANGINI che si trova nello Stemmario di Andrea Musso. Grazie mille per il vostro aiuto.

Luis Lemonnier, da Lima (Perù)

- Risponde il dir. resp. Michela De Rosa

Caro Luis, sappiamo che ci leggete in tantissimi dall'estero, specie dal Sud America dove emigrarono tantissimi liguri. Siamo felici e onorati di sapere che attraverso queste pagine potete mantenere un legame con le vostre radici. E per te, detto fatto: questo mese il nostro ricercatore Pier Luigi Gardella si è occupato del cognome Mangini (pag. 17). Saluti a tutti i liguri del Perù!

COSTA ED ENTROTERRA UNITE

(Per articolo "Intervista a Luigi Attanasio, imprenditore a Carasco e nuovo presidente della Camera di Commercio di Genova")

Sono un imprenditore commerciale in Rapallo e concordo appieno con quanto letto. Per me un collegamento diretto con l'entroterra sarebbe auspicabile per sviluppare i rapporti commerciali e le idee degli uomini di buona volontà. Ricordo che già dalla metà del sei-

cento esisteva il "Capitanato di Rapallo" che abbracciava politicamente ma specialmente commercialmente una porzione notevole di entroterra, da Portofino credo fino a Ferrada di Moconesi o giù di lì. Forse gli uomini di allora avevano capito meglio l'importanza dell'entroterra e dei collegamenti con il mare.

Saluti, Pino

- Risponde il direttore responsabile

Caro Pino, come saprai abbiamo dedicato diversi articoli al tema sviscerando tutti i vantaggi economici, sociali e logistici che porterebbe su entrambi i versanti. Un tempo avevano ben più chiaro che apparteniamo tutti a un sistema; oggi senza poter accedere ai servizi della città è difficile mantenere vivo l'entroterra e le città hanno bisogno degli spazi dell'entroterra per non implodere. E' così chiaro a chi vive qui, ma forse il nocciolo del problema è proprio questo: chi decide non vive qui.

CHE BELLI I PRESEPI

Mi ha emozionato il presepe dell'oratorio dei neri con la funivia che va a Montallegro. Vi ho portato mia mamma dal Trentino.

Andrea De Biasi

- Risponde il direttore responsabile

Grazie di aver votato al Palio dei Presepi e di questa bella immagine. A pag. 12 c'è l'articolo!

LA CRISI DI CHI HA...TROPPO

Ho un magazzino dove ho mobili ed altri oggetti ereditati dai miei, di vero antiquariato e ben conservati. Per farmi spazio li ho offerti in regalo. Nessuno li ha voluti; mi hanno risposto che hanno di tutto e non hanno posto. Sabato scorso nel più importante mercato di Milano tanta gente passeggiava, comprando raramente, e pure c'erano anche occasioni appetitose. Tutti abbiamo le case ingolfate di ogni cosa. E allora ho capito uno dei motivi della crisi. Come si fa a lavorare se non si vende a gente che ormai ha tutto? Una volta, dopo le guerre si rendeva necessario rimpiazzare tutto ma per fortuna oggi non ci sono più, almeno in Occidente. Questo è il problema del consumismo se non si consuma abbastanza e allora aspettiamo una guerra o un terremoto? Speriamo di no ma come si può produrre ciò che non si vende perché ne siamo saturi?

Gianni Oneto

- Risponde il direttore responsabile

Caro Gianni, è vero, abbiamo tutti le case piene. Tuttavia non è corretto dire che "non si vende più", si vendono cose diverse. I viaggi o una giornata alla Spa, ad esempio, o comunque ciò che permette di fare un'esperienza. E a pensarci, è un bene che diminuiamo gli oggetti, specie quelli in plastica o inquinanti. Ne parliamo spesso, anche questa volta, a pag. 4.

CONTATTI

CorFoLe

Corriere Fontanabuona Levante

Aut. Trib. Chiavari n.5 del 17/10/2000
Editore Idt-Midero di Giansandro Rosasco
Direttore Responsabile Michela De Rosa

SEDE: Via Chiose 32H
16047 Moconesi (GE)

TEL: 0185.938009

SMS - WHATSAPP - TELGRAM:
379.1614857

MAIL: redazione@corfole.com

SITO: www.corfole.com

FACEBOOK: Pagina "Corfole"

TWITTER: @corfole

TI PIACE CORFOLE?
ECCO COME PUOI SOSTENERLO.

Questa testata è indipendente e auto finanziata, quindi ogni contributo è benvenuto.

> **CC Bollettino postale** su CCP 2144833
Intestazione: Corfole Via Chiose 32 H
16047 Moconesi (GE)
Causale: donazione + nome e cognome

> **bonifico bancario**
IBAN IT23 M076 0101 4000 0000 2144 833
Intestazione: Corfole
Causale: donazione + nome e cognome

> **Paypal, piccoli lasciti testamentari e altre formule:** contattateci in redazione



Legno Arreda ARTIGIANI del LEGNO

SCALE - CUCINE E MOBILI SU MISURA - PORTE E FINESTRE
PAVIMENTI - CASSETTE IN LEGNO - PERGOLATI -
SOTTOTETTI - RESTAURI CONSERVATIVI -

Trasformiamo zone inutilizzate in preziosi spazi utili

CHIEDI UN PREVENTIVO, TI STUPIRAI DELLA CONVENIENZA

Cicagna Via Carpenete 52 TEL 339.1235781 - 349.3849323

1500MQ DI ESPOSIZIONE
USCIO
Via XXIV Maggio 19
0185.91338 - 3939480991
www.acquaefuoco.org

TUTTO PER LA CASA E L'EDILIZIA



Arredo giardino



Clima e ambiente



Rivestimenti



Sanitari



Rubinetteria



Attrezzature



Arredo bagno



Piscine e saune



Bombole



Abbigliamento



Edilizia

VIENI A
SCOPRIRE
LE NOSTRE
OFFERTE

Hikikomori: un fenomeno in crescita

CHIUDERSI IN CASA PER FUGGIRE DALLA VITA REALE



Fa notizia in questi giorni il caso unico e sconvolgente di un'intera famiglia scoperta in Puglia

- di D'Arrigo/De Rosa

IDENTIKIT HIKIKOMORI



PROFILO

Il fenomeno riguarda principalmente maschi tra i 14 e i 30 anni, anche se il numero delle ragazze è in forte crescita e recentemente è stata estesa l'età perché si sono moltiplicate le segnalazioni tra i cinquantenni.

INTERNET COME RIFUGIO

La dipendenza da internet o da videogiochi viene spesso indicata come una delle principali cause del fenomeno, ma non è così: al contrario essa rappresenta una conseguenza dell'isolamento.

LE CAUSE: DIVERSI FATTORI IN GIOCO

- **caratteriali:** sono ragazzi spesso intelligenti, ma anche particolarmente introversi e sensibili. Questo contribuisce alla loro difficoltà nell'instaurare relazioni soddisfacenti e durature, così come nell'affrontare con efficacia le inevitabili difficoltà e delusioni che la vita riserva

- **scolastiche:** il rifiuto della scuola è uno dei primi campanelli d'allarme dell'hikikomori. L'ambiente scolastico viene vissuto in modo particolarmente negativo. Molte volte dietro l'isolamento si cela infatti una storia di bullismo: è quindi importante indagare.

- **famigliari:** l'assenza emotiva del padre o l'eccessivo attaccamento con la madre sono indicate come possibili cause. I genitori faticano a relazionarsi con il figlio, il quale spesso rifiuta qualsiasi tipo di aiuto

- **sociali:** gli hikikomori hanno una visione molto negativa della società e soffrono particolarmente le pressioni di realizzazione sociale dalle quali cercano in tutti i modi di fuggire.

Non riescono a reggere il peso della pressione di un mondo troppo competitivo e stressante, e allora decidono di scendere dalla giostra di una vita che gira troppo veloce e di ritirarsi: si chiudono in casa, nella loro stanza, e non ne escono per anni. Sono gli Hikikomori, una parola che suona lontana, ma che potrebbe raccontare la sofferenza di figli, fratelli, amici. Letteralmente il termine, coniato in Giappone dove il fenomeno ha maggiore diffusione, significa "stare in disparte, isolarsi". Un fenomeno in crescita: nel 2015 il governo nipponico ne aveva registrati 540 mila tra i 15 e i 30 anni ma ha deciso di estendere l'età per la rilevazione perché si sono moltiplicate le segnalazioni di hikikomori nella generazione dei cinquantenni.

INTERA FAMIGLIA HIKIKOMORI: IN ITALIA UN CASO SCONVOLGENTE

Arriva a fine gennaio come un fulmine a ciel sereno la notizia di un'intera famiglia italiana "hikikomori": auto segregati in casa per due anni e connessi all'esterno solo attraverso Internet. Una dipendenza patologica che nel Salento ha coinvolto i genitori quarantenni e i figli di 15 e 9 anni. Quest'ultima è stata l'unica che, malgrado fosse trascurata dai genitori, ha sempre frequentato la scuola e nel tragitto comprava il "cibo" per tutti, composto solo da merendine, biscotti e caramelle. Per due anni nessuno si è accorto della sofferenza della bambina finché il suo aspetto trasandato ha attirato l'attenzione degli insegnanti e quindi degli assistenti sociali. Una volta entrati in casa si è presentata una scena raccapricciante: il ragazzo non riusciva più a camminare e tutti vivevano in condizioni igieniche e di salute al limite della sopravvivenza. Un caso unico che vede due adulti in una dinamica prevalentemente adolescenziale, con

il coinvolgimento di tutta la famiglia. Cos'è successo? Ci sono sicuramente state circostanze particolari che hanno generato questo caso estremo: dalle prime ipotesi potrebbe aver influito il fatto che abbiano avuto il primo figlio da giovani e che vivessero in una zona rurale senza contatti con il mondo. Ma di sicuro i due adulti sono preda di una psicosi e la dipendenza da Internet è solo un modo per dare sfogo a un disagio preesistente. La dipendenza da internet e il ritiro sociale sono di solito espressione di malesseri più profondi, ma richiedono un approccio terapeutico specifico perché presentano complicazioni particolari.

LA VITA VIRTUALE COME RIFUGIO

Seppure è in aumento l'età del fenomeno, il disagio riguarda soprattutto gli adolescenti per i quali i videogiochi o il semplice uso di internet diventano una "vita alternativa" più semplice e sostenibile, un vero e proprio rifugio in cui sentirsi al sicuro da un mondo troppo complesso. Come racconta lo **psichiatra genovese Sergio Mungo** "Inizialmente si prediligono giochi e attività di interazione, che diano la possibilità di mantenere dei contatti pur virtualmente, ma con l'incedere del disturbo anche questi vengono abbandonati per attività in solitaria". L'iperconnessione di per sé non sarebbe un problema: è normale che un ragazzino utilizzi la Rete, è uno strumento dei suoi tempi. I segnali di allarme ci sono quando comincia a non uscire di casa e si dimentica dei bisogni primari come sonno, fame, pulizia e relazioni sociali. Ma anche in questo caso, spesso si scopre che Internet va a colmare un vuoto, magari l'assenza emotiva dei genitori. Quindi togliere le tecnologie ai figli non è utile, mentre lo è verificare che non

siano sostituiti della vostra presenza. Perché tra lavoro al computer e smartphone, anche i genitori oggi possono contribuire all'alienazione.

COSA FARE: ANZITUTTO CAPIRE

Come spiega la **Dott.ssa Monica Arcellaschi, responsabile del dipartimento salute mentale e dipendenze della ASL4** "È fondamentale la prevenzione di questi disagi. Oggi come oggi si rende necessario ridimensionare e sminuire il confronto continuo con gli altri e l'esaltazione della performance, della produttività e del successo come unico mezzo per esserci e avere valore. La giocosità, la creatività, lo stare bene nei propri panni sono mezzi per prevenire la problematica degli "eremiti post moderni" o sindrome di Hikiko-

mori." E se la situazione è già manifesta? Le modalità di intervento prevedono visite domiciliari ed utilizzano il linguaggio virtuale proprio di questi adolescenti. Ma soprattutto, come spiega il dott. Mungo "La famiglia deve essere partecipe nella terapia. I genitori non devono lanciare messaggi ambivalenti, è importante che siano rassicuranti e socializzanti". Allo stesso tempo, chiude la Dott.ssa Arcellaschi "dobbiamo tenere conto del fatto che questa problematica insorge spesso in età adolescenziale ed è importante che vi sia un'osservazione prudente e delicata, per evitare di etichettare quella che potrebbe essere solo una turbolenza adolescenziale". Insomma, ascolto e attenzione sono sempre la miglior prevenzione e cura.



VOX POPULI

I migliori commenti presi dalla rete: protagonisti VOI!

> CHIAVARI

NUOVI SERVIZI IGIENICI?

Piazza Cavour, tutte le sere, (e anche di giorno) ci bazzicano i soliti ubriachi che utilizzano la cabina telefonica come un wc. Fate schifo! (Diana Raffo)

> SESTRI LEVANTE

IL MUSEO... MUMMIFICATO

il Musel con 6 visitatori al giorno costa quasi 100 mila Euro ai suoi cittadini. Un modello di business che non va. ora si tratta di individuare qualcosa di efficace e sensato. (Paolo Della Sala)

> CASARZA LIGURE

LA LEGGE NON È UGUALE PER TUTTI?

Sabato mattina in zona S. Giovanni hanno pulito la strada e i parcheggi; non so quanti giorni di preavviso servano per avvisare i proprietari delle auto (...) mi sono beccato la multa e pagherò. Mi farebbe piacere però vedere i vigili fare le multe anche il sabato mattina in piazza dalla ruota quando le macchine sono in quarta fila e non si passa neanche a piedi oppure quando c'è il mercato dove la situazione è davvero imbarazzante. (Nicola Joe Pietronave)

> MOCONESI

INCIVILI SUL MARCIAPIEDE

Desidero commentare lo scempio del marciapiede di Via de Gasperi a Ferrada. Chi è proprietario di cani si armi di paletta e sacchetto. Preciso che non critico i cani ma l'inciviltà di chi li porta a fare i bisogni lì, vergognatevi! (Bruna Nardone)

> SANTA MARGHERITA

IL PARCO MAGICO È...SPARITO

Ci sono cresciuti i miei ragazzi. Qualcuno sa il perché di questo abbandono? Che tristezza... (Laura Madusso)



> COGORNO

"TRAVAGGI DU BELIN"?

Questi sono i lavori che il Comune permette di fare per l'abbattimento delle barriere architettoniche. Uno scandalo, senza contare la saldatura con l'asfalto sulla griglia di sfogo delle acque, a parte che oltre a non essere stata pulita, è piena di asfalto e se deve essere aperta è impossibile visto che l'asfalto la blocca, senza parole, e gli scivoli? No comment (Gianna Grippo)



#CronacaVerde

Capodoglio spiaggiato: nello stomaco 115 bicchieri di plastica e 2 infradito



Quello trovato in Indonesia a fine anno è solo l'ultimo di una lunga lista che vede tristemente protagonisti gli animali del mare: da quello trovato a largo della costa sud-est della Spagna con 30 kg di spazzatura nello stomaco alla balena morta a causa della plastica in Malaysia fino alla tartaruga trovata nello stretto di Messina con la plastica nello stomaco, questa almeno salvata da morte certa dal Centro Recupero Tartarughe Marine di Brancaleone. Pensateci quando abbandonate sacchetti, bottigliette e altro sulle spiagge.

Dai fondali di Rapallo recuperate oltre 3 tonnellate di pneumatici abbandonati



Proseguono le operazioni di pulizia del litorale di Rapallo e dello specchio acqueo antistante a seguito dall'eccezionale mareggiata del 29 e 30 ottobre scorsi. Il 16 gennaio gli operatori del consorzio EcoTyre hanno infatti effettuato il ritiro di circa tre tonnellate di pneumatici, recuperati dai fondali. Le gomme giunte a fine vita, infatti, sono riciclabili al 100% per realizzare pavimenti per palestre, giochi dei parchi oppure per il sottofondo stradale, ma anche per la produzione di nuovi pneumatici: è questo l'obiettivo che è alla base del Progetto "Da Gomma a Gomma" promosso da EcoTyre. Questa è stata anche attività l'occasione per ricordare a tutti i cittadini che esiste un modo legale per smaltire gli pneumatici e cioè recandosi dai gommiisti delle proprie città i quali li consegnano a Consorzi per il recupero. Il tutto ovviamente gratuitamente.

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

San Salvatore di Cogorno
Corso IV Novembre 28
0185.380416

DENTRO & Fuori
BIANCHERIA PER LA CASA

SALDI SALDI SALDI

Trapunte e piumini, tende, tessuti,
tappeti, gommapiuma,
cuscini - anche su misura

GATTORNA 0185 934443

E' ufficiale: dal 2021 addio alla plastica



Dopo una consultazione durata dodici ore il Parlamento Europeo, con 571 voti favorevoli, 53 contrari e 34 astenuti, ha deciso che dal 2021 non potremo più utilizzare articoli in plastica monouso.

I prodotti che non si potranno più vendere

Insomma, finalmente la guerra alla plastica sembra essere ufficialmente iniziata e tra tre anni questi prodotti inquinanti non potranno più essere venduti: piatti e posate, bastoncini cotonati, cannucce, miscelatori per bevande e bastoncini per palloncini. A questi i deputati hanno aggiunto gli articoli di plastica ossi-degradabili, come sacchetti, imballaggi e i contenitori per fast-food: questo materiale infatti non è biodegradabile né compostabile e influisce negativamente sul riciclaggio della plastica convenzionale.

Mozziconi di sigaretta: nemici numero uno per l'ambiente

Il divieto ha obiettivi ancor più ampi, come ridurre del 25% entro il 2025 il consumo della plastica per la quale non c'è alternativa. Stiamo parlando di scatole monouso per hamburger e panini e contenitori alimentari per frutta e verdura, dessert o gelati. Altra presenza massiccia nell'ambiente sono le bottigliette per acqua, succhi e bevande: per loro l'obiettivo è di riciclarle al 90%. Altri prodotti altamente inquinanti sono i mozziconi di sigaretta che dovranno ridursi del 50% entro il 2025 e dell'80% entro il 2030. Per capire quanto siano pericolosi basta pensare che un mozzicone inquina tra i 500 e i 1000 litri d'acqua e richiedere fino a dodici anni per disintegrarsi. Si tratta dei secondi articoli monouso più diffusi tra i rifiuti. Altro rifiuto a cui si pensa poco ma che costituisce una calamità sono gli attrezzi da pesca: tra esche, reti e galleggianti abbandonati in natura, rappresentano il 27% dei rifiuti che si trovano in spiaggia; l'obiettivo è di riciclarli del 15% entro il 2025. I fumatori possono però fare molto dotandosi ad esempio di posacenere tascabile e comunque cercando ogni modo per non abbandonare i mozziconi in spiaggia, mare o per strada.

Futura Dose
Commenta e condividi su www.corfole.it

Niente sarà più come prima: la voce del Sindaco e quella dei commercianti

“LA MAREGGIATA CI HA RICORDATO CHI SIAMO”

Dopo la catastrofe Santa conta i danni ma riscopre la propria identità tra spirito di collaborazione, attenzione all'ambiente e voglia di ripartire

- di Michela De Rosa



Dopo l'eccezionale mareggiata nella notte tra il 29 e 30 ottobre alle prime luci del giorno i sanmargheritesi si sono messi subito al lavoro per riportare la normalità



“Una scena apocalittica, ma vedere la mattina dopo le famiglie in spiaggia a pulire è stato emozionante”

Paolo Donadoni, Sindaco di Santa Margherita

Mi ricordo quando alle 3 di mattina, in chiusura dell'allerta rossa, ho fatto il giro della città... quello che si vedeva era apocalittico. Le barche sulla strada, passeggiata, bar e negozi distrutti è stata una ferita al cuore. E' stato un bel banco di prova perché non solo l'amministrazione, ma i commercianti e i cittadini hanno reagito mettendosi subito al lavoro: la mattina stessa c'erano ragazzi e perfino famiglie intere con i bambini a pulire la spiaggia. Una scena incredibile, a cui si aggiunge l'attenzione all'ambiente perché tutto quello che veniva raccolto, legno, metalli, plastica, è stato differenziato direttamente sul posto. Reagire così qualitativamente in un momento di emergenza e anche di shock è stata una prova importante per Santa. Da lì l'atteggiamento è stato univoco: tutti si sono rimboccati le maniche e i ristoranti e negozi che erano stati danneggiati, invasi da sabbia e detriti, solo quattro giorni dopo erano aperti e operativi. Ecco cosa ha in testa il sanmargherite: andare avanti. Lo stesso posso dire a livello turistico: devo dire che Santa ha tenuto botta c'era gente già anche per le Festività. C'è stata un'ovvia flessione ma se pensiamo al Ponte Morandi e alla mareggiata ci si poteva aspettare il disastro. Ora la conta dei danni è notevole: 41 milioni di Euro solo per quelli a strutture pubbliche (6 per strada per Portofino, 6 per depuratore, 15 per il porto, più parchi, giardini etc.). Da una parte questo evento offre l'occasione per rivedere spazi altrimenti difficilmente toccabili, come

la passeggiata che aveva bisogno di ristrutturazione e che ora potremo rivedere riportandola a una veste più integrata con l'ambiente e rispettosa della tradizione marinara e dei materiali locali. In quest'ottica recupereremo anche sagrati, risseu, fontane e tutte quelle bellezze che si danno per scontate o restano meno evidenti ma che vanno riscoperte e che offrono al cittadino e al turista una visione più ricca e approfondita di questo territorio e non limitata ai mordi e fuggi del mare. Così se uno viene fuori stagione o in una giornata di pioggia trova sempre qualcosa da fare.

Entro l'estate contiamo di finire tutti i lavori, compresa la messa in sicurezza del porto in attesa del rifacimento. Anche qui a fare la differenza è stato il lavoro di squadra: niente inutili polemiche o scarico delle colpe, ma subito all'opera con Ministero, Regione, Città Metropolitana, Comuni limitrofi e tutti gli enti e le realtà interessate. E la risposta si è vista. Poi questo evento ci ha posto davanti a situazioni inedite: mai i problemi erano arrivati dal mare e questo pone delle nuove domande costringendo ad esempio a rivedere i sistemi di Protezione Civile. Stessa cosa per il ripensamento del porto che richiede uno sguardo a lungo periodo tenendo conto di nuove circostanze e rischi. Una cosa del genere smuove le coscienze e obbliga tutti a ripensare la città e a ripensarsi come cittadini e commercianti. Niente sarà come prima, ma contiamo che sarà meglio.



“Dietro agli yacht e agli hotel di lusso lavorano centinaia di famiglie normali; per Pasqua saremo super operativi”

Augusto Sartori, Presidente Ascom di S. Margherita

Un evento devastante, non ci sono ricordi di qualcosa del genere. Sia come abitanti sia come commercianti ci aspettiamo un anno complicato. Tante attività hanno aperto, altre riapriranno ma con difficoltà, dovuta sia ai danni sia al calo delle vendite dirette e quelle portate dall'indotto. Penso ad esempio alle cancellazioni di matrimoni di lusso, che prevedono giorni di festeggiamenti e quindi di permanenza, con soggiorno, ristorazione e shopping: come è comprensibile persone che devono organizzare l'evento della loro vita non se la sono sentite di rischiare, ma contiamo che tutto sia di nuovo pronto per Pasqua. La riapertura della strada di Portofino in tal senso vuol dire molto, sarà un grande segnale di rinascita e ripartenza. Poi ci sono ferite che resteranno nel tempo, mi riferisco al Covo di Nord Est ma anche al Porto di Rapallo. Certo sarebbe bello se tutto questo, e mi pare che stia avvenendo, portasse a recuperare uno spirito di collaborazione che l'emergenza ha fatto riemergere, sia tra i vari Comuni sia tra le varie categorie. Quello spirito di unione che ha fatto ripartire l'Italia dopo la guerra. Ecco, quello che si respira è la voglia di rinascere in un modo ancora migliore, rendendo questo posto ancora più bello. Poi certo, l'urgenza è ricostruire quello che c'era e ridare ciò che serve nella quotidianità. Poi ci si potrà ripensare puntando a un'offerta che non guardi solo ai numeri ma alla qualità del turismo e al rispetto per l'ambiente. Penso ad esempio al Parco di Portofino che è un posto incredibile e che non ha quella frequentazione

che merita: incontro sempre turisti stranieri, mentre tanti abitanti del posto e dei comuni vicini non ci sono mai andati. Sicuramente dovremo migliorare in questo, così come valorizzare gli sport nella natura, dalla maratona alla vela. Devo dire che in una situazione come questa la differenza l'ha fatta l'unione e la collaborazione tra i sindaci del comprensorio che ci hanno messo davvero energia e passione: penso ad esempio alla strada per Portofino che è stata riaperta, seppure solo pedonalmente, prima del previsto. Poi devo dire che tanti ospiti internazionali hanno espresso testimonianze di affetto e sostegno al nostro territorio. Una cosa che invece non mi è piaciuta è stata l'ironia che si è fatta dicendo “poverino che ha perso lo yacht”: quello che non pensano è che dietro agli yacht, alle ville e agli alberghi di lusso ci sono famiglie che lavorano. Se l'Hotel Splendid di Portofino non riapre non è il vip ad avere problemi ma le centinaia di persone che ci lavorano. Io stesso ho subito dei danni ingenti perché ho il ristorante sotto l'Abbazia della Cervara: dopo i primi giorni di sgomento la reazione è stata “Ok, è successo quel che è successo ora si riparte facendo tutto ancora meglio di prima”, ed è lo spirito di tutti. Poi ci vorrebbe un evento di livello internazionale per cancellare l'immagine della distruzione e far vedere che ci siamo, che il Tigullio è ripartito, che siamo operativi e vi aspettiamo. Mi auguro, anzi sono certo, che tra qualche tempo ricorderemo questo evento non tanto per la sua tragicità ma per la ripartenza.

Molti anche gli artisti italiani che si rivolgono a lui, tra cui Jovanotti, Giorgia e Rovazzi

Luca Pretolesi: a Chiavari creava la sua musica nel retro di un negozio, ora collabora con star mondiali

Da anni vive e lavora a Las Vegas e ha ricevuto due nomination ai Grammy Award, gli Oscar della musica

di Michela De Rosa

Cos'hanno in comune alcune delle hit mondiali degli ultimi anni con i brani italiani più ballati, tra cui "Andiamo a comandare" di Fabio Rovazzi e "Roma - Bangkok" di Baby K e Giusy Ferreri, e album del calibro di "Oronero" di Giorgia e "Oh vita" di Jovanotti? Lo studio del suono di Luca Pretolesi che, partito da Chiavari, ha letteralmente conquistato le classifiche mondiali.

La telefonata che mi ha cambiato la vita

Qualcuno di voi se lo ricorderà ragazzino, quando faceva il deejay nelle discoteche del Levante. Ma a Luca non bastava "metter la musica", voleva creare la sua. Frequenta una scuola, che oggi non esiste più, a Milano, specializzandosi in tecnico del suono, registrazione e mixaggio e nel weekend fa le serate. Investe i guadagni nel suo sogno: compra la prima strumentazione e allestisce il suo "studio" in una stanza dietro al negozio di ceramiche di famiglia, a Chiavari. Ma si sa, il talento senza motivazione può anche non spiccare il volo: la "frase giusta al momento giusto" arriva nel 1989 dal proprietario del negozio di dischi Good Music, in zona porto, che lo convince a mandare una musicacassetta con un suo pezzo a **Radio DeeJay**. Luca lo fa senza grosse aspettative, e invece arriva la telefonata da dj **Molella** in persona che lo invita a partecipare a un contest tra deejay: "Arrivai secondo, ma avevo la sensazione che tutto si stesse muovendo nella direzione giusta".

D'improvviso in vetta alle classifiche

La sensazione di Luca era corretta, ma occorreva crederci, ancora una volta: spedisce un'altra cassetta, questa volta a una casa di produzione di Napoli molto attiva nel suo genere di musica, "Mi proposero di distribuire il mio disco in contovendita a patto che avessi affrontato i costi di stampa. Dopo aver racimolato un milione di lire riuscii a produrre il mio primo vinile, in mille copie. Grazie a un passaggio su **Radio DeeJay di Albertino** andarono via tutte in due giorni. La casa discografica mi mise subito sotto contratto e ne stamparono altre trentamila copie. Fu la svolta: cominciai a suonare in giro per l'Italia e per l'Europa". Si trasferisce a Milano, produce altri due album e nel 1994 nasce la sua etichetta discografica che produce diversi successi, tra cui "The mountain of King", numero 1 in Italia per quattro settimane.



Luca nel suo studio a Las Vegas; con Jovanotti e con Fedez; durante un dj set di fronte alla folla in delirio



In America se sei bravo ti supportano

Nel 2002 Luca sente che "è tempo di trovare nuovi stimoli" e un amico lo convince a raggiungerlo a Las Vegas: "Io e mia moglie siamo partiti con l'idea di fare una vacanza, ma arrivati lì ci siamo innamorati del posto, del clima, del deserto e delle montagne. E abbiamo anche capito che c'era del potenziale: questa città è nata solo 110 anni fa, nessuno è "originario di qui" e c'è spazio per tutti. Così ci siamo trasferiti e quando è esploso il fenomeno dance io ero uno di quelli che aveva più esperienza in quel tipo di musica: sono nate le prime collaborazioni e da lì è stato un crescendo. Gli americani hanno la mentalità che se sei bravo e puoi contribuire professionalmente loro ti aiutano, ti amplificano e ti permettono di avere successo". Ma in pratica qual è il suo lavoro? La definizione è Producer mixing and mastering engineering: "Volendo semplificare possiamo dire che l'artista arriva in studio con la demo di un brano: lo migliore a livello di suono, lo mixo e masterizzo, quindi esce finito". Il segreto è dovuto alle competenze trasversali, visto che ha anche studiato pianoforte. Musicista, deejay e tecnico del suono: ecco il mix che lo rende uno dei professionisti più ricercati del momento. Oltre agli artisti italiani citati all'inizio, sono diverse le star mondiali con cui collabora: Beyoncé, tanto per fare un nome. Ed è stato nominato ai Grammy Award per "Light It Up" di Major Lazer's e al Latin Grammy Award per "Mi gente" di J Balvin e Willy William.

Qui lavoro con le star, ma dell'Italia mi mancano tre cose

Viene spontaneo chiedersi come ci si sente davanti a queste star, ma Luca ci racconta che passandoci tante ore insieme si diventa colleghi e amici: "Con Jova ci vediamo spesso quando è qui negli Usa, di Rovazzi ho curato tutte le produzioni e lavorare con lui è divertentissimo". Ma c'è l'eccezione: "Ai Grammy mi sono letteralmente scontrato con Sting e lì sì, al suo cospetto mi sono sentito solo un fan". A questo punto ci chiediamo se c'è qualcosa di cui sente la mancanza: "Sarò banalissimo, ma il cibo, l'umorismo e il rapporto umano. Il valore di certe cose: ad esempio non si fanno le tavolate per il piacere di stare insieme, qui si mangia per riempire la pancia e poi tornare a lavorare. E poi non c'è la focaccetta".

(Continua nella pagina seguente)

Prima le serate come dj alle Piscine dei Castelli



...poi n.1 in
classifica



Radici e amore: il legame col Levante è fortissimo

“Il mio legame col Levante è fortissimo: sono cresciuto lì e mio nonno era di Chiavari, lavorava in banca ma era un inventore (ha inventato l'elettrocardiogramma portatile). E poi ho anche conosciuto mia moglie Ornella che è di Sestri Levante”.

- Luca Pretolesi con la moglie Ornella ai Grammy Latin Award, novembre 2018

Insegna a migliaia di ragazzi in tutto il mondo

La professione di ingegnere del suono è in continua crescita e Luca è considerato il massimo del settore: tiene corsi, ambitissimi, dagli USA alla Cina, dalla Norvegia all'Olanda, passando ogni tanto anche per l'Italia, per lo più Roma e Milano.



filoverde
Tutti i venerdì sera di febbraio
“Gran Bollito Piemontese”

Tazza di brodo con tortellini
Bollito misto: lingua, testina, gallina, coda, cotechino, con le sue verdure e le salse
Bonet
Acqua e Nebbiolo
Caffè e grappino
€32,00

Entratina di tartare di fassona, uovo grattugiato, crema di patate e Barolo 2011 di Boglietti.
Piatto unico: Ravioli del Plin e Bue brasato cotto 5 ore nel Barolo Riserva 2005 di Enzo Boglietti
Dolce dello chef
Acqua, vino Nebbiolo e caffè

06 e 20 febbraio
“Di carne e di vino”
€30,00

CHIAVARI Via G.Cioni 1 (parallela uscita autostrada)
0185.1871611 | 333.6695642 | www.filoverderistorante.it

Agriturismo
Cason de Larvego
Un paradiso tra monti e mare a soli 9 km da Carasco

Menu Buongustais
Antipasti genuini
Primo, Secondo e contorno
Dolce della casa
Acqua, vino, caffè e liquorino
€20,00

Menu Buonaforchetta
Antipasti genuini
2 Primi, 2 Secondi e contorni
Dolce della casa
Acqua, vino, caffè e liquorino
€25,00

Pasta, pane e dolci fatti in casa; carne, formaggi e salumi a km 0
Spazi all'aperto, giochi e bellissime passeggiate

Ideale anche per feste e cerimonie

www.casondelarvego.it - Prenotazione necessaria 333.21 21 161

A febbraio il corso per i nuovi volontari: info 0185.92696

"SIAMO COME UNA FAMIGLIA"

La CRI di Cicagna compie 45 anni: un caso di successo che oggi coinvolge quasi 200 persone

- di Giansandro Rosasco

"Tanti auguri a noi" si legge sulla pagina ufficiale del Comitato della Croce Rossa di Cicagna, che festeggia 45 anni dalla fondazione ufficiale quell'11 gennaio 1974 e che oggi riunisce un numero di persone pari a quasi il 10% della popolazione, un dato davvero impressionante. Nato dalla risposta di una comunità ad un bisogno vero di aiuto, per garantire servizi di salute e soccorso specie in quei paesi e frazioni dove il trasporto veloce in ospedale e ancor più il primo soccorso sul posto sono letteralmente di vitale importanza, il Comitato di Cicagna ha saputo distinguersi nel tempo per intraprendenza mettendosi in prima linea nella nascita del servizio di automedica a fine anni '90, nel far compiere i primi passi in Liguria all'utilizzo del DAE, defibrillatore oggi diffuso finalmente nelle nostre strade, nella realizzazione della pista per elisoccorso assieme al comune e nella capacità di progettare.

Ben 180 volontari, per una copertura di 365 giorni 24 ore su 24

Ma tutto questo non sarebbe possibile senza un elemento importante, la capacità di coinvolgere e creare affiatamento, basilari in ogni organizzazione fondata sul volontariato: 20 anni fa con gli obiettori di coscienza, oggi con le ragazze e i ragazzi del servizio civile nazionale. Abbiamo così deciso di intervistare il presidente Francesco Boccardo e il vice presidente Giovanni Foppiano per capire i motivi del successo che vede oggi 180 volontari di cui un centinaio dedicati alle ambulanze (che garantiscono coperture 365 giorni l'anno, notti e festivi compresi) aiutati da alcuni dipendenti (necessari anche per tenere in ordine mezzi e sede secondo gli alti standard oggi richiesti) e gli altri distribuiti tra le varie mansioni come ufficio, raccolta fondi, gestione donatori sangue, etc. Ecco alcune info e qualche buona motivazione per aggregarsi, partendo già dal corso di febbraio.



Foto di gruppo con una parte dei militi, volontari e mezzi del Comitato di Cicagna



Intervista al presidente Francesco Boccardo e al vice presidente Giovanni Foppiano

Un Comitato solido e in crescita: qual è secondo voi la chiave del successo?

G.F. - Lo spirito di aggregazione. Far parte di questo gruppo significa sentirsi uniti per la solidarietà. Inoltre è importante partire con il piede giusto. Chi si è succeduto negli anni ha sempre dato qualcosa e non ha mai tolto niente. Occorre lasciare alle spalle eventuali antipatie e pensare che qui si è tutti uniti per un unico scopo: prestare soccorso e alcune volte salvare delle vite.

Cosa si richiede a un volontario?

G.F. - Un po' di disponibilità di tempo e mantenere la parola data. Si può iniziare già da minorenni e anzi è un toccasana. L'unico impegno è il corso che dura 4 mesi (due appuntamenti di due ore serali a settimana), poi ognuno può svolgere i servizi che desidera.

Quello che si può dare è chiaro, cosa invece si può trovare?

G.F. - La Croce Rossa è un ambiente sano, si diventa amici e rimane un luogo di aggregazione che va oltre il momento dei turni.

C'è chi vorrebbe diventare volontario CRI ma si trattiene perché non si sente di affrontare situazioni di emergenza o comunque legate alla salute, c'è la possibilità di fare altro?

F.B. - La "Croce" non è solo servizio di emergenza in ambulanza, ma anche lavoro di ufficio, codici bianchi (trasporto di malati per la dialisi, etc) e molte altre cose.

Qual è il contributo del Comune al vostro sodalizio?

F.B. - Immenso, oltre a fornire gratuitamente la sede, riserva una quota per le spese e supporta ogni nostra iniziativa. Da Soldi a Limoncini tutti i Sindaci hanno sempre avuto a cuore il nostro

sodalizio con reale concretezza, non solo parole, intervenendo per qualsiasi problematica o esigenza. Minoranze comprese, la CRI supera ogni partitismo.

Il vostro momento più emozionante?

G.F. - Quando ho visto, per il festeggiamento del 40esimo, il nostro "vecchio" vicepresidente Pecoraro che mano nella mano con i bambini (alcuni figli di coppie nate proprio in Croce) hanno tagliato il nastro inaugurale. Un vero e proprio "passaggio di testimone" e una visione di continuità del lavoro svolto nei decenni precedenti. Quel giorno ho pianto.

F.B. - Anche io ricordo con affetto Pecoraro per i festeggiamenti dei 25 anni della nuova sede. Un abbraccio corale, con tutti, che è durato tutta la sera, dalle 19:30 alle 23:30, praticamente senza interruzioni. Speriamo per il 50esimo di fare una grande festa con lui in mezzo a noi!

Quando si terrà il prossimo corso per diventare volontario e a chi è rivolto?

F.B. - E' rivolto a qualsiasi persona e inizierà qui in sede il 7 febbraio alle 20:30. Siete tutti invitati. Info 0185.92696. E' anche possibile partecipare a questo corso e poi dare una mano ad altri Comitati perché ha validità su tutto il territorio nazionale.

CUNEO BRUNO serramenti
arredi metallo
porte interne
infissi

CONTATTACI per una consulenza
tecnica e un preventivo gratuito

SAN COLOMBANO VIA PEZZOLO 42
0185.350380 www.cuneobrunosnc.com
cuneobrunosnc@gmail.com

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

CoCAP FERRADA DI MOCONESI
Gomme
Via Colombo 59 0185.939751
capgomme@libero.it

Convergenza elettronica
Officina meccanica

Il cambio gomme
non è più un peso!
PAGAMENTO RATEALE
A TASSO ZERO!

Si rinnova il successo di partecipazione per questo concorso: per la prossima edizione previste diverse novità

Verdi si conferma "Pizza Regina"

La formula del successo? "Mai addormentarsi sugli allori": ingredienti di prima scelta, capacità di reinventarsi e tante novità ogni settimana

Non poteva essere che il 17 gennaio, proclamato "Giornata mondiale della pizza" la data in cui si è chiusa questa nuova edizione del concorso col quale mettiamo in luce quelle che sono le pizzerie preferite del territorio. Una gara avvincente, con migliaia di voti e tantissimi commenti a elogiare le caratteristiche di ognuna, non solo per la pizza ma anche per il locale, l'accoglienza, la simpatia o l'ingrediente speciale. Ecco perché anche solo essere presenti è già una vittoria e un'importante vetrina che permette di scoprire le eccellenze. E con **ben 888 voti la Pizzeria Verdi a tutto Blasco** di Chiavari (Corso Dante 70, 0185.303178) si conferma per il secondo anno consecutivo "Regina della pizza": "E' una grande soddisfazione per tutta la nostra famiglia", afferma entusiasta il titolare **Vito Lizza**: "Abbiamo una clientela quarantennale ed è bello vedere che ci supportano con tanto affetto. Devo dire che questo premio porta diverse soddisfazioni: in molti già l'anno scorso sono venuti ad assaggiare la nostra pizza e anche la gente che passa e lo vede sulla porta è invogliata ad entrare". E, come vedremo in seguito, non solo non resta delusa ma troverà sempre delle novità per tornare.



La famiglia Lizza quasi al completo: da sin. Luca, Rita, Vito, Giulia e Simone. Assente la figlia Elisa che la mattina stessa ha dato alla luce Alice, che si aggiunge al fratellino Adrea

Ingredienti "veraci"

Nonostante la clientela ormai consolidata e i riconoscimenti, la famiglia Lizza non perde la voglia di reinventarsi, escogitando sempre qualche novità "perché non ci si può sedere sugli allori". Anzitutto una ricerca continua sugli ingredienti e parlando di pizza guardare a Napoli è d'obbligo: "Ci siamo stati qualche mese fa e ci siamo innamorati di alcuni ingredienti tipici, come la scarola, la ricotta di bufala, la mozzarella di bufala affumicata e altre specialità che ora facciamo arrivare direttamente da piccole e giovani aziende locali per proporre pizze con i sapori veraci della Campania". Poi c'è la **pizza settimanale**: "ogni settimana inventiamo una pizza nuova con ingredienti particolari che si troverà solo per quel periodo". Non è tutto, c'è anche la **birra del mese**: "il binomio pizza e birra è un classico e volevamo valorizzarlo al meglio, quindi ogni mese, oltre a quelle in menù, proponiamo delle birre artigianali molto particolari, da quelle corpose prodotte in Abbazia a quelle americane, leggere e fruttate". Ecco quindi svelati i segreti di questa pizzeria che con la passione, la ricerca degli ingredienti e un impegno costante a reinventarsi riesce a mantenere da decenni la clientela e a conquistarne sempre di nuova, dimostrando così di avere tutte le carte in tavola per essere proclamata "Pizza Regina 2018".



ECCO LE PIZZERIE PIÙ AMATE
Segnalate in concorso

Chiavari regina assoluta del podio con **Pizzeria Verdi** (888 voti), seguita da **Pomodoro&Basilico al mare** (673) e **Pizza Export** (648).

Tra le migliori ci sono anche loro

Lavagna: Del Corso e Desco dei Fieschi; **Rapallo**: Lo scugnizzo; **Chiavari**: M'ama, Malù, La Tavernetta, Country Begul's e Da Claudio; **S. Salvatore**: Creuza de ma; **Carasco**: Il Casale e Blanche; **Moconesi**: La tenda dello zio; **S. Colombano**: Il Caminito; **Bargagli**: Ecco; **Mezzanego**: Vecchio borgo.



PREMI PER I VOTANTI
Vincono una cena x 4 e altri premi

Tra tutti coloro che hanno votato è stata estratta **Marisa Iacopetti** che vince una cena per quattro persone (pizza, birra/vino/bibita, caffè, dolce e coperto) presso la Pizzeria Verdi.

Altri 30 fortunati sono stati sorteggiati per ritirare un premio di partecipazione a scelta tra libri, CD musicali, DVD e molto altro. La comunicazione è stata data tramite messaggi su facebook (verificate anche la cartellina "altri messaggi"). In caso di non risposta i premi verranno assegnati ad altri.

Quando l'economia locale funziona

A Chiavari il negozio "come una volta" che fornisce le pizzerie (e non solo) di farine naturali e speciali



Qual è il primo segreto per un'ottima pizza? La farina. Un elemento tanto semplice che a volte si tende invece per sottovalutare. Eppure, se ci pensate bene, pane, pasta, torte, biscotti e appunto pizza, sono composti per la maggior parte da questo prodotto. Sceglierlo bene è dunque fondamentale per la buona riuscita. Lo sa bene la Pizzeria Verdi che utilizza una pregiata farina italiana macinata a pietra, proveniente solo da grani piemontesi coltivati da aziende agricole lontane da fonti di inquinamento. E già questa è una buona notizia; quella ancora più bella è che a fornirgliela è **La Cittadella** (Via Doria 16 Tel 0185.309573), un negozio molto particolare di Chiavari dove si trovano prodotti venduti "a peso" come una volta, dai legumi alle caramelle, dal vino alle spezie, fino alle farine, appunto. Qui si riforniscono, oltre ai privati, diversi locali e pizzerie che scelgono di puntare sulla qualità degli ingredienti. E così, non solo i loro clienti gusteranno una pizza sana, genuina, digeribile, ma si alimenta anche un circolo virtuoso di economia locale, sia per le suddette piccole aziende agricole piemontesi sia per i commercianti locali che così si sostengono.

(MDR)

PASTICCERIA GALLETTI
Regalati un delizioso momento di dolcezza
Biscotti, dolci tipici, pasticceria secca e torte per tutte le occasioni
Favale di Malvaro Tel 0185.975000
www.pasticceriagalletti.it CHIUSO LUNEDÌ

Trattoria LA REGINA
BARGAGLI
Località Traso
Tel 010/900744
Aperto tutte le sere e domenica a pranzo
Chiuso mercoledì
Antipasti ricchi e originali, taglierini al sugo di asino, ravioli cacio e pepe con crema al pecorino, tagliata di cervo, carne pepata ai petali di rosa, dolci super e molto altro da scoprire!

FANTASMI&MISTERI: Valle Christi e la leggenda della suora innamorata

Alcune notti dal monastero provengono suoni simili a lamenti: è il fantasma della donna murata viva con la sua bambina? Un'indagine ha provato a scoprirlo



Due suggestive immagini del Monastero di Valle Christi e un momento del "rilevamento di presenze" durante l'indagine dell'Epas

Nel comune di Rapallo si ergono, maestosi ed affascinanti, i ruderi del Monastero di Valle Christi. Questo lo sapete in tanti, ma non tutti conoscono la sua storia e soprattutto la sua maledizione. Recentemente una troupe di "cacciatori di fantasmi" ha svolto dei sopralluoghi per verificare eventuali "interferenze energetiche". Nel frattempo ci siamo andati anche noi, ed ecco il resoconto di questa duplice esperienza...

STRANI SUONI E LAMENTI...

Monastero di Valle Christi, frazione di San Massimo. Pochi passi a piedi, non appena ci si lasciano alle spalle i campi da golf, l'aria sembra cambiare, farsi più fredda. Il campanile svetta lugubre contro il cielo. Ciò che resta della chiesa, le volte e l'abside, mi circonda in un cupo abbraccio. Il silenzio tutto attorno è totale, rotto solo dal rumore dei miei passi. Mi chiedo, dal 1200 ad oggi, quante persone abbiano camminato lì. Gioco ad immaginare le loro storie, sembra quasi di vedere una sagoma scomparire oltre un muro, senza darmi il tempo di metterla a fuoco. Sarà stato un animale – mi dico osservando il pozzo poco più in là. Il vento lo sfiora, vi soffia sui bordi, nel cerchio. Fa un suono ben strano, il vento. I vecchi del posto non credono al vento, dicono che dal monastero, nelle notti senza luna, arrivano veri e propri lamenti. Pare che sia il pianto di una suora che, in tempi molto antichi, aveva trasgredito al voto di castità per ricambiare l'amore di un pastore e che, rimasta incinta, era stata murata viva per punizione, insieme alla bambina appena nata.

IN CERCA DI "PRESENZE"

Verità o leggenda, la storia ha catturato l'attenzione dell'EPAS (Europea Paranormal Activity Society www.europeanpas.it), associazione di ricerca e di studio dei fenomeni

paranormali attiva dal 2011, a cui fanno capo il Presidente e fondatore Massimiliano Marsca ed il vicepresidente Giuseppe Ferrara. Lo staff di EPAS, per la precisione un team operativo composto da nove persone, lo scorso novembre è arrivato a Valle Christi per documentare l'eventuale presenza di fenomeni paranormali. Ho intervistato **Sabrina Cavalari** per farmi raccontare quanto osservato.

- Come venite a conoscenza delle leggende legate ai luoghi che esplorate?

Facciamo molte ricerche online, riceviamo segnalazioni di fenomeni inspiegabili in tutta

Italia. Prima chiediamo le autorizzazioni ed i permessi necessari ai proprietari, che si tratti di amministrazioni comunali o ai privati, per tutelare la sicurezza di tutti e la serietà dell'associazione.

- Come si è svolta la ricerca?

Nel primo sopralluogo verso le 16 è stato registrato un video-documentario e sono state intervistate persone disposte a raccontare la storia dell'edificio. In particolare le testimonianze del custode, **Andrea Di Raimondo**, e quella di **Pietro Burzi**, artista che da dieci anni studia il monastero e che ha contribuito a realizzare

il volume **"Il tesoro di Valle Christi"** di **Emilio Carta**. Poi c'è stata l'indagine vera e propria, iniziata alle 21.30 e terminata verso le due di notte. Nelle zone più rilevanti, in questo caso la tomba dove giace l'ultima monaca che ha vissuto nel monastero e la parete in cui si dice che la suora rea di avere avuto una relazione clandestina sia stata murata, abbiamo posizionato telecamere fisse full spectrum (visione notturna) ed il team si è spostato all'interno con la strumentazione manuale: fotocamere full spectrum, registratori, rilevatori di campi elettromagnetici, proiettori laser grid ed altre strumentazioni analogiche. Abbiamo effettuato registrazioni audio ponendo domande per interagire con un'eventuale entità. Trattandosi di un ex monastero abbiamo dialogato anche in latino.

- A quali risultati ha portato l'indagine?

In entrambi i punti esaminati il rilevatore di campi elettromagnetici è come impazzito. Qualche forma di energia ha interagito con lo strumento. Inoltre le batterie degli strumenti a nostra disposizione si sono improvvisamente scaricate dopo un tempo molto breve, circostanza confermata dal custode anche in altre situazioni. Tutte le anomalie potrebbero avere una spiegazione naturale: elevata concentrazione elettromagnetica, energia proveniente dalla natura, conformazione geologica di terreno e rocce. Tutto il materiale raccolto, foto, video e registrazioni audio, è tuttora sotto la minuziosa analisi dei membri dello staff. Non appena terminata questa fase, tutto il materiale verrà pubblicato sui canali di EPAS.

Nel frattempo, non fatevi mancare una visita a questo luogo suggestivo. Magari non in una notte senza luna...

Giulia D'arrigo
Commenta e condividi su www.corfole.it

NOVITÀ DEL MESE

olio nuovo

semenza di patate · concimi · mangimi
cura e manutenzione del verde

COOPERATIVA AGRICOLA RURALE ISOLA DI BORGONOV
MEZZANEGO

☎ 349 0063440 ✉ frantoioiborgonovo@gmail.com 🌐 www.frantoiooleario.it

UNA FAMIGLIA... PICCANTE

Cresce la passione per il peperoncino

Dal formaggio alla marmellata, dalla grappa alla birra fino al sale e non solo: Daniele coltiva la sua passione nell'orto e ci racconta i diversi i usi



il piu' piccante del mondo



SI CHIAMA Carolina reaper e sulla scala Scoville raggiunge il valore di 1.560.000 a 2.200.000 a seconda della varietà, battendo così il primato del Komodo dragon, fermo "solo" a 1.400.000.

TANTO PER CAPIRE, lo spray al peperoncino comune arriva a 2.000.000 mentre quello delle forze dell'ordine fino a 5.000.000. Sopra questi valori si parla solo di capsicina, la molecola che rende piccante e che arriva fino a 16.000.000!

Ho incontrato Daniele alla Festa degli antichi mestieri di Favale, dove aveva un piccolo banchetto tutto a base di peperoncino. Oltre ai classici triti, sughi e preparati vari proponeva anche marmellate e sale sempre col peperoncino e una buonissima torta al cioccolato... piccante. Ho assaggiato un po' di cose e visto che "reggevo", ha estratto una piccola bottiglietta con tanto di contagocce e in un bicchierino ha fatto cadere qualche goccia del contenuto: "assaggia questa, è grappa". In un primo momento non è successo niente, ma quando quelle gocce hanno raggiunto lo stomaco è come esplosa una bomba disintegrando tutto quello che avevo mangiucchiato nei vari banchi (e parlo di polenta, gulash e frittelle, mica insalata!). Poi è arrivato anche il piccante e ho definitivamente capito il perché del contagocce. Convinta fosse un piccolo produttore locale ho iniziato a fargli delle domande scoprendo che invece la sua è una passione personale coltivata - letteralmente - in casa. Qualche tempo dopo raggiungo così l'abitazione e questa volta mi viene offerta della birra al peperoncino, ovviamente autoprodotta: "è ancora da aggiustare" mi dice, e in effetti un po' di piccante in più non guasterebbe. Se anche voi amate il sapore piccante e vi piace l'idea di iniziare a produrlo, allora prendete subito nota perché il periodo giusto per seminare è proprio questo.

EVVIVA L'AUTOPRODUZIONE

Dalla moglie Michela scopro poi che l'autoproduzione è un "vizio": "Siamo cresciuti in famiglia con un passato contadino e cerchiamo di mantenere quanto più possibile questo stile di vita che ci offre ingredienti genuini e buona parte di quello che ci serve, tra cui frutta, verdura, olio, farina e formaggio. Quindi dolci, pane, marmellate e molto altro è tutto fatto in casa, e per noi è talmente normale che ci sembra strano che gli altri li comprino". Un bell'esempio da una coppia giovane che ci mostra che non tutto è perduto.



COME SI MISURA LA PICCANTEZZA?

Si usa la scala di Scoville (dal suo ideatore Wilbur Scoville), che la sviluppò nel 1912. Il peperoncino contiene "capsicina", un composto chimico che stimola i recettori del caldo situati sulla lingua e che provocano la sensazione di "bruciore". Il test di Scoville consisteva nella prova organolettica, ovvero si preparava una soluzione dall'estratto del peperoncino, diluita in acqua e zucchero, fino al punto in cui il "bruciore" non fosse più percettibile. In parole povere si basava sulla sensibilità individuale delle persone che erano sottoposte al test. Oggi ci sono metodi molto più sofisticati, tra cui il test HPLC (High performance liquid chromatography, conosciuto come "Metodo Gillette") che misura direttamente la quantità di capsicinoidi, anziché affidarsi alla sensibilità dell'uomo. Il più alto grado della scala è pari a 16.000.000 SHU equivalente alla capsicina pura. La Scala Scoville, indica proprio la quantità di capsicina equivalente contenuta nel peperoncino.



A San Valentino regala stupore.



Dal piccolo ciondolo al gioiello artigianale. Per lui e per lei.



San Colombano - Calvari Via D. Cuneo 155 - 0185.358238

Non tutti sanno che...



La prima testimonianza sul peperoncino la ritroviamo nella biografia di Montezuma, appartenente alla dinastia Azteca, che durante la sua prigionia, trascorrevano il tempo mangiando pietanze piccanti, in compagnia delle sue concubine. Fu Cristoforo Colombo ad importarlo dalle Americhe ed, essendo considerato una spezia, ci si aspettava un guadagno cospicuo ma molto presto ci si accorse che si trattava di una pianta facilmente coltivabile.



La capsicina pura è una sostanza tossica e se assunta direttamente provoca la morte per arresto respiratorio; per una persona di 70 Kg ne occorrerebbero 13 gr, equivalenti ad un paio di cucchiaini da tavola.



Vi siete imbattuti in qualcosa di troppo piccante? Non bevete acqua! Gli antidoti sono il latte, la birra e il pane.



Secondo alcuni "peperoncino" deriva dal latino Capiscum, perché ricorda una scatola (capsa), contenente i suoi semi. Secondo altri invece dal greco kopto, mordere, riferendosi al piccante che "morde" il palato.



Mischiando 1/2 tazza di miele (170 gr) e 1 cucchiaino di peperoncino in polvere (5 gr) si ottiene un ottimo sciroppo naturale per combattere le irritazioni della gola e per eliminare i microorganismi che scatenano la tosse. Ingeritene un cucchiaino ogni 5 ore. Potete anche diluirlo in acqua tiepida. Questo rimedio ha un effetto antibiotico molto potente.

CENTINAIA DI SCENE E MIGLIAIA DI PERSONAGGI NEI SORPRENDENTI MECCANISMI CREATI DA EMILIO

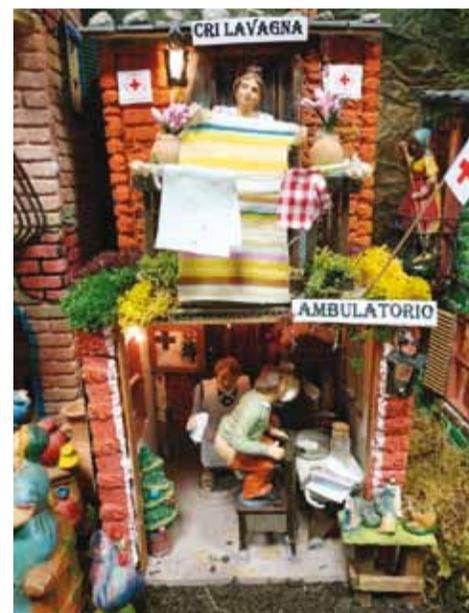
Fino a sette anni Emilio Del Chirico realizzava il suo presepe nel garage di casa, a Borgonovo di Mezzanago, devolvendo le offerte al Comitato Malati del Tigullio. Poi è diventato volontario nella Croce Rossa di Lavagna ed ha proposto di spostarlo lì e raccogliere quindi le offerte per il sodalizio stesso. Di certo non si aspettavano un risultato simile: il presepe di Emilio ha portato da allora quasi 20.000 Euro, che hanno permesso di acquistare un defibrillatore e un'ambulanza. Solo quest'anno è stato visitato da oltre 5000 visitatori, di cui quasi la metà turisti: dati eclatanti che dimostrano quanto è apprezzata l'arte dei presepi e che dovrebbe far riflettere i Comuni sull'opportunità di valorizzarli. "Di certo questo Palio ha aiutato, dando visibilità a queste opere e ricordando alle persone di visitarli, siamo molto contenti", ci dice Emilio mentre ritira soddisfatto l'Attestato di "Presepe più bello del Levante".

TUTTO È IN MOVIMENTO

Un difetto questo presepe ce l'ha: è talmente grande che è impossibile fotografarlo per intero! Quest'anno ha raggiunto i 30 metri con decine di ambientazioni "vissute" da oltre 1300 pezzi tra personaggi e animali di cui 46 meccanizzati: il pizzaiolo che sforna la pizza, la fioraia che offre il bouquet (3), l'anziano che fa la polenta nel paiolo, i taglialegna, il barbiere, la comare che prende la spesa gettando il cestino dal balcone e tanti altri. Non poteva mancare l'ambulatorio della Croce Rossa con l'infermiera pronta a fare la puntura al paziente di turno (2). "Di quelli nuovi quello che ha avuto più successo è il fungaiolo" e lo guardo mentre si accinge a chinarsi col suo cestino in un bosco generoso di funghi (4). Le statuine sono "tutte vecchie e originali del presepe italiano e molte acquistate a Napoli, patria del presepe", tiene a sottolineare Emilio, orgoglioso della sua estenuante ricerca di pezzi unici a cui si aggiungono delle felici donazioni. Anche le case e costruzioni sono frutto di decenni di raccolta e hanno una storia particolare: "alcune hanno 60 anni e quelle in sughero pieno arrivano da una ditta di Cavi che le realizzava e le esportava ovunque. Non esiste da molto tempo ma l'anno scorso un giorno è arrivata qui una signora e ha detto "quelle case le ho fatte io", era la nipote del fondatore e ultima ad averle prodotte; da allora viene qui spesso a vederle". A questo si aggiungono un fiume che termina in un laghetto con pesci veri e i giochi di luce: quando diventa notte si accendono lampioni e lanterne, e ogni singola casa si illumina svelando gli interni con scene di vita minuziosamente ricostruite: da una finestrella si vede una donna che dorme ed Emilio mi racconta "Mia moglie ha realizzato la piccola coperta, facendo anche il pizzo delle mini lenzuola" (5). E allora penso a quante ore di lavoro, quanta passione e dedizione ci sono dietro a queste realizzazioni. Per fortuna nel loro caso c'è già la nuova generazione pronta a portare avanti questa tradizione con entusiasmo e sono quindi aiutati dal figlio Danilo e da Luana insieme ai nipoti Thomas e Dennis. Un plauso va a tutti quei volontari, gruppi di amici o intere famiglie, che ogni anno dedicano mesi di meticoloso lavoro per realizzare queste vere opere d'arte. L'anno prossimo concedetevi lo stupore di visitarne il più possibile e ricordatevi di sostenerli col vostro voto.

MDR

Commenta e condividi su www.corfole.it



In alto Emilio Del Chirico che col suo presepe alla CRI Lavagna conquista il podio con 478 preferenze



Secondo posto per il presepe di Consenti di Ne con 306 voti. Sempre diverso, quest'anno ha riprodotto i rifugi della Val d'Aveto, il borgo di Varese Ligure e una zona della Foresta Nera con tanto di ferrovia e treni funzionanti. Finite le feste il signor Roggero (in foto con l'ass. Nobile) regala le sue costruzioni a chiese ed associazioni per allestire i loro presepi.



Terzo posto per il "Presepe nel bosco" di Viganego di Bargagli con 255 preferenze: una sorta di mini villaggio completamente immerso nel bosco che offre la magica esperienza di camminare dentro a un paesaggio da fiaba, con casette e personaggi di grandi dimensioni, meccanismi e tante sorprese, non ultima la possibilità di scaldarsi con una cioccolata calda!

PREMI ANCHE PER I VOTANTI: ECCO I VINCITORI!

Tra tutti coloro che hanno dato il proprio voto vincono una fantastica cenetta per due in trattoria tipica: **Carla Raggio, Raffaella Modamare, Simona Lizza.**

Altri 20 fortunati sono stati sorteggiati per ritirare un premio di partecipazione a scelta tra libri, CD musicali, DVD e molto altro. La comunicazione è stata data tramite e messaggi su facebook (verificate anche la cartellina "altri messaggi"). In caso di non risposta i premi verranno assegnati ad altri.

Quando tutto è imbiancato

Durante la nevicata del 30 gennaio sulla nostra pagina facebook abbiamo lanciato l'invito a inviarci le foto: ecco le immagini più belle con la magia della neve nei vari comuni e borghi



Casareggio - Soglio di Orero, Martina Demartini



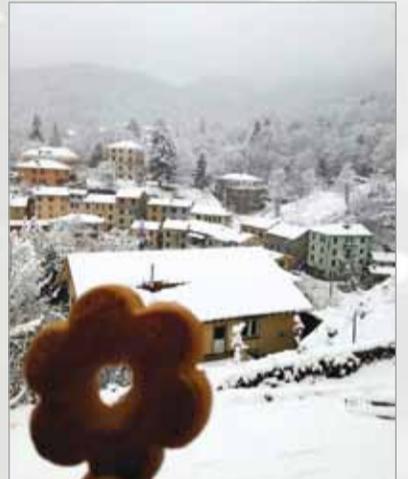
Tassorello di Lumarzo, Sonia Terin | Monte S. Giacomo - Cogorno, Maura Mosto | Uscio, Lucia Bozzo



Passo della Spinarola - Recco/Moconesi, Federica Corradi



San Siro Foce di Mezzanago, Elisabetta Boggiano | Sestri Levante, Orietta Soriano



Torriglia, Marta Caprile



Cassanesi di Tribogna, Carlo Farfarello



Davagna, Andreina Testino



Arzeno di ne, Serna Quarto



Villanoce di Rezzoaglio, Rocco Fontana | Roccatagliata di Neirone, MarisaLerma | Passo del Chioso S. Stefano d'Aveto, Antonietta Sechi | Romaggi di S. Colombano, Elena Giuffra



Bottega Storica

LA CITTADELLA
già Permentini e Sanguineti

**Ingrosso, dettaglio e vendita a peso
"come una volta"**

Alimentari - Drogheria
Prodotti per la casa - Giardinaggio
Mangimi - Zootecnia - Trattamenti biologici

Chiavari Via Doria 16 Tel 0185.309573

PATATE DA SEMINA

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

LA PAROLA AGLI ESPERTI

Per richieste, domande e consulenze potete rivolgervi ai contatti indicati | Sei un professionista e vuoi avere la tua rubrica? Contattaci.

#DirittoUtile



avv. Gabriele Trossarello
Studio a Chiavari
e a Gattorna
Per quesiti legali:
Tel 0185.931015
gtross@libero.it



COME AVVIENE L'USUCAPIONE DI UN TERRENO AGRICOLO?

Giovanni (nome di fantasia per motivi di privacy) ci chiede come poter usucapire un terreno agricolo.

I presupposti fondamentali dell'usucapione sono il possesso di un determinato bene da parte del soggetto che intende usucapire e il decorso di un certo arco temporale entro il quale tale possesso deve perdurare. Con la parola "possesso" intendiamo quella situazione di fatto per la quale un soggetto si comporta nei confronti della cosa come se ne fosse a tutti gli effetti il proprietario.

Nel caso specifico che ci riguarda, ossia i terreni agricoli, la principale norma di riferimento è l'art. 1159 bis del codice civile rubricato "usucapione speciale per la piccola proprietà rurale". Per la piccola proprietà rurale è sufficiente ad usucapire un periodo di possesso quindici anni (inferiore ai venti imposti dalla regola generale). Più precisamente il predetto periodo quindicennale è sufficiente ad usucapire la proprietà dei fondi rustici con annessi fabbricati che siano situati in comuni classificati come montani.

La legge prevede, altresì, la possibilità di usucapire a seguito di un possesso protratto per almeno quindici anni anche terreni non ricompresi in comuni non classificati montani dalla legge, purché essi abbiano un reddito catastale che non superi il limite delle allora 350.000 lire, fissato dalla legge n. 346/1976 e che sia stato, almeno inizialmente, effettivamente utilizzato per attività agricola (si veda Cass. n. 8778/2010).

La Cassazione ha altresì stabilito che con la procedura di cui all'art. 1159 bis c.c. è possibile usucapire solo la proprietà e non anche gli altri diritti reali di godimento (per esempio il diritto di servitù).

Infine, il già citato art. 1159 bis c.c., prevede che un fondo rustico con annessi fabbricati possa essere usucapito nel termine ancor più breve di cinque anni purché il fondo si trovi in uno dei comuni classificati montani, l'acquisto sia avvenuto nei confronti di chi non ne era il proprietario, ma in virtù di un titolo idoneo (trascritto nei pubblici registri immobiliari) a trasferire la proprietà: in questo caso il periodo valido per usucapire matura in cinque anni dalla data di trascrizione del titolo nei pubblici registri immobiliari.

#fiscoEagevolazioni



dott. Francesco Mandolfino
Commercialista
Per consulenze:
0185.934120
340.2984225
www.studiomandolfino.it



DETRAZIONE PER RISTRUTTURAZIONE: NUOVO ADEMPIMENTO

Come già stabilito per gli interventi di riqualificazione energetica, anche le informazioni relative agli interventi di ristrutturazione edilizia per i quali è possibile beneficiare delle detrazioni fiscali del 50% devono essere oggetto di trasmissione telematica all'Enea solamente per gli interventi che consentono di ottenere risparmio energetico, ossia:

- 1) interventi riguardanti serramenti comprensivi di infissi (riduzione della trasmittanza dei serramenti comprensivi di infissi delimitanti gli ambienti riscaldati con l'esterno e i vani freddi);
- 2) interventi riguardanti coibentazioni delle strutture opache (riduzione della trasmittanza delle strutture opache verticali ovvero che delimitano gli ambienti riscaldati dall'esterno, dai vani freddi e dal terreno; riduzione della trasmittanza delle strutture opache orizzontali e inclinate che delimitano gli ambienti riscaldati dall'esterno e dai vani freddi; riduzione della trasmittanza termica dei pavimenti delimitanti gli ambienti riscaldati con l'esterno, i vani freddi e il terreno);
- 3) installazione o sostituzione di impianti tecnologici (ad esempio sostituzione di generatori di calore con caldaie a condensazione per riscaldamento ambienti o per la sola produzione di acqua calda per una pluralità di utenze ed eventuale adeguamento dell'impianto; pompe di calore per climatizzazione degli ambienti ed eventuale adeguamento dell'impianto; installazione di impianti fotovoltaici);
- 4) acquisto di elettrodomestici, se collegati ad un intervento di ristrutturazione iniziato dopo l'1/1/2017, con classe energetica minima A+ (per i forni la minima è A) quali: forni, frigoriferi, lavastoviglie, piani cottura elettrici, lavasciuga, lavatrici.

L'invio della comunicazione deve avvenire entro il termine di 90 giorni a partire dalla data di ultimazione dei lavori o del collaudo. Per gli interventi la cui data di fine lavori (collaudo) è compresa tra il 01.01.2018 e il 21.11.2018 il termine dei 90 giorni decorre dal 21.11.2018.

#inForma



dott.ssa Grazia Lo Presti
> Scienze dell'alimentazione
> Chirurgia generale
Per appuntamenti:
346.6684585
dotlopresti@gmail.com



LA PSICHIATRIA NUTRIZIONALE: COS'È E A COSA SERVE

Questo mese parliamo della Signora Luisa una bella signora di 59 anni, che si è rivolta al mio studio poche settimane prima di Natale. Luisa è molto triste. Il natale ormai vicino le mette una grande malinconia perché da alcuni anni è rimasta vedova e ha due figli, che vivono lontano, ma teme che non verranno a trovarla per le festività. Luisa sta assumendo dei farmaci ansiolitici prescritti dal suo medico curante, ma nonostante aumenti costantemente il dosaggio, si sente comunque agitata e dorme male. Parliamo a lungo io mi rendo conto che la signora non è depressa o ansiosa nel senso che non è malata, ma semplicemente è una persona sola che si è lasciata andare.

Tra le altre cose le chiedo, ovviamente, come mangia e viene fuori che negli ultimi mesi ha mangiato poco e male, cioè è andata avanti di toast e pizzette al bar, salvo poi, quando la bilancia segnando un aumento del peso corporeo oltre 2/3 chilogrammi, si sottoponeva a drastici periodi di digiuno in cui andava avanti con tisane e biscotti integrali, passando la giornata a letto a dormicchiare per non pensare.

Decidemmo insieme di seguire un percorso di vera e propria disintossicazione, utilizzando tutti gli strumenti messi a disposizione della psichiatria nutrizionale per stare meglio. Prima fra tutti omega 3 e probiotici. Le calcolo anche una dieta personalizzata che le consenta di aumentare in modo importante l'assunzione del triptofano, amminoacido essenziale (deve essere assunto con il cibo) che è il percursore della serotonina, ormone del buon umore.

Già dal primo controllo dopo due settimane Luisa dice di sentirsi meglio. Il processo nutrizionale dura 5 mesi, ma Luisa sente che nella sua vita è già cambiato qualcosa e si sente di affrontare il natale con animo positivo. Al controllo del 10 gennaio, mi racconta di aver passato un bel Natale con figli e nipoti.

**PRIMA VISITA
GRATUITA**

#naturAmica



dott. Davide Rufino
Naturalista e zoologo
> Scrittore e divulgatore
> Operatore ENPA Genova
In caso di animali selvatici feriti
o abbandonati **010.7212178**



IL RAMARRO: UN SAURO UTILE AL NOSTRO HABITAT

Tutti conoscono il ramarro (*Lacerta bilineata*), pochi sanno che è una delle lucertole più grandi d'Europa.

È davvero inconfondibile: oltre che per le dimensioni, si può distinguere da molte altre specie di sauri grazie al colore, un bel verde carico e intenso quasi uniforme.

Certo, i giovani e le femmine presentano alcune tipiche striature e macchiettature longitudinali, ma il maschio adulto dà il meglio di sé con uno splendido verde smeraldo uniforme che, in stagione riproduttiva, vira nell'azzurro intenso sulla gola. Le parti inferiori, infine, sfoggiano sempre un bel giallo intenso.

Alcuni maschi possono raggiungere i 40 cm di lunghezza totale, il che li rende dei temibili predatori di invertebrati (insetti, aracnidi, lombrichi) e piccoli vertebrati (piccoli anfibi, piccoli rettili di altre specie e giovanissimi serpenti).

A loro volta, i ramarri possono essere predati da rettili più grandi come biacchi e natrix, o da diverse specie di uccelli e mammiferi. Il ramarro è un grande frequentatore di boschi soleggiati, radure, prati, pascoli e pietraie. Può essere visto nella bella stagione, poiché in inverno affronta un periodo di latenza ben nascosto in un anfratto naturale.

A suon di aspre lotte, i maschi si contendono le femmine che in seguito depongono una decina di uova.

Come molti altri rettili, si tratta di una specie molto sensibile ai cambiamenti ambientali messi in atto dall'uomo. È innegabile, si vedono molti meno ramarri di una volta: questo innanzitutto per la distruzione dell'habitat e per l'impoverimento degli ecosistemi boschivi, per l'inquinamento di vario tipo e per i cambiamenti climatici. Senza considerare l'elevato numero di predatori di origine domestica (in primis gatti).

Il ramarro, come tutte le altre specie appartenenti all'erpetofauna nostrana, merita rispetto e protezione perché una crescita del numero di queste lucertole sarebbe un toccasana per un habitat già devastato dall'uomo. E poi, in fondo, chi ha detto che è brutto?

LA PAGINA DELLA SALUTE

Per richieste, domande e consulenze potete rivolgervi ai contatti indicati | Sei un professionista e vuoi avere la tua rubrica? Contattaci.



PODOLOGO

dott.ssa Federica Affannato
Laureata in Podologia

327.6319162

Gattorna Via del Commercio 65
Interventi **a domicilio** per persone disabili o allettate

NON SOTTOVALUTATE LE SINTOMATOLOGIE DEL PIEDE

Tagliarsi le unghie è un gesto che tutti noi facciamo periodicamente. **Ma sappiamo esattamente come fare per non causarci del male?** Tutte le unghie andrebbero tagliate dritte seguendo la loro normale forma, smussando gli angoli con una limetta e senza mai scavare e rimuovere grossi frammenti nei bordi. **L'unghia, se tagliata troppo corta ai lati, durante la crescita potrebbe rimanere incastrata al di sotto della pelle causando una unghia incarnita**, difficile e dolorosa da risolvere! Questa manovra è inoltre particolarmente importante che venga svolta nella maniera più corretta in soggetti diabetici, geriatrici o in cura con farmaci che rendono fluido il sangue.

La **verruca** è causata da alcuni ceppi del virus del Papilloma umano, l'HPV. Esistono diverse tipologie di verruche che possono interessare il piede, chiamate verruche plantari, e quella più frequente è quella endofitica, ossia quella che anziché svilupparsi all'esterno come escrescenza della cute, lo fa all'interno. **È importante saper riconoscere una verruca e trattarla nel modo corretto** perché molto spesso viene scambiata con una semplice callosità. La verruca a differenza delle callosità può svilupparsi in qualsiasi punto del piede, genera una diversa sintomatologia e molto spesso al di sopra di essa sono visibili dei piccoli puntini scuri.



DENTISTA

Studio Francesco Ferraris
Medico odontoiatra

0185.931066 - 010.313895

Gattorna Via del Commercio 80
Torriglia Piazza Cavour 18/2
Genova Via Bernardini 2/3
Disponibili 7 giorni su 7

COME LAVARSI CORRETTAMENTE I DENTI?

La prevenzione è fondamentale, è il primo mattone su cui si costruisce una casa, ecco qualche consiglio per mantenere denti puliti e bocca sana, basato sulle domande che più spesso i pazienti mi pongono in studio.

Quante volte al giorno vanno lavati i denti?

Due volte al dì va bene. Una terza volta trascorso un po' di tempo dopo pranzo sarebbe l'ideale. In assoluto il momento più importante per lavarsi i denti è prima di andare a dormire. Di notte infatti si abbassano le nostre difese contro i batteri della bocca e se non abbiamo spazzolato accuratamente è proprio durante il sonno che possiamo subire i danni più gravi. Ricordarsi di non mangiare nulla fra l'ultima spazzolata e l'andare a dormire.

Corro il rischio di lavare troppo i denti?

Sì! Vediamo spesso danni da uno spazzolamento, più che troppo frequente, non corretto come tecnica. Una pressione eccessiva, un movimento 'avanti indietro', uno spazzolino troppo duro o più vecchio di un paio di mesi possono portare a 'consumare' le gengive e la parte del dente che normalmente si trova sotto la gengiva.

Sul prossimo numero le indicazioni per una tecnica corretta



OSTEOPATA D. O.

dott.ssa Ilaria Basso
spec. in Osteopatia Pediatrica

347.1585425

Gattorna Via del Commercio 52/2
Bargagli Via A. Martini 169
Chiavari Viale Arata 2

QUANDO E PERCHE' UN NEONATO PUÒ ANDARE DALL'OSTEOPATA

"I tessuti posseggono una loro memoria" e tutto rimane impresso. Per questo è importante l'osteopatia nei neonati e nei bambini, perché evita che le disfunzioni si strutturino.

Il posizionamento in utero, il travaglio e il parto sebbene siano eventi fisiologici e naturali possono rivelarsi condizioni di stress e può succedere che il bambino sia incapace di risolvere da solo completamente gli effetti di queste costrizioni, che se non trattate, dovrà adattarsi durante la crescita. L'osteopatia pediatrica è dunque il caso più reale di medicina preventiva.

Ma quando iniziare? Fin da subito! Dai primi giorni di vita, durante le principali tappe di sviluppo psico-motorio fino all'adolescenza. Quali sono i principali disturbi che possono essere trattati con l'Osteopatia Pediatrica? Rigurgiti, coliche addominali, difficoltà di suzione, disturbi del sonno, torcicollo miogeno, piede torto, plagiocefalia (asimmetria cranica) e ancora otiti e infezioni ricorrenti, asma, scoliosi, piede piatto o cavo, disturbi intestinali (stipsi o colite) e supporto in caso di difficoltà di apprendimento o iperattività. Durante la prima visita viene raccolta la storia clinica, vengono eseguiti test specifici e il trattamento con un approccio dolce e delicato rivolto a rilasciare le tensioni e favorendo la capacità di auto-guarigione che il neonato già per natura possiede. Come risultato generalmente si evidenzia un miglioramento in diversi aspetti della salute e non solo il sintomo in origine presentato.

OTORINO

dott.ssa Alessandra Grillone
Medico chirurgo

348.6568508

Gattorna Via del Commercio 52/2
Genova Centro Medico Via de Amicis 6/4
Centro Medico Manara Via Custo 11/r



MAMMA, MI FANNO TANTO MALE LE ORECCHIE!

Il vostro bambino lamenta mal d'orecchio? Il mal d'orecchio (otalgia) è un sintomo frequente in età pediatrica. Le cause sono diverse e possono coinvolgere differenti parti dell'orecchio.

Il dolore può interessare solo l'orecchio o può irradiarsi alla regione circostante, sino a coinvolgere tutto il lato della testa dell'orecchio interessato, esordendo generalmente in modo brusco e improvviso con dei picchi di dolore acuto alternati a momenti di semplice fastidio ed è spesso accompagnato da febbre anche molto alta. I bambini molto piccoli possono manifestare crisi di pianto e riduzione dell'appetito.

Nei casi di dolore all'orecchio non accompagnato da febbre, come alcune volte accade dopo un bagno o dopo essere stati al mare o in piscina, la sede colpita è l'orecchio esterno e il processo infettivo è spesso determinato da un batterio o da un fungo. In questo caso al dolore può associarsi a prurito.

In caso di febbre, naso chiuso e dolore, la sintomatologia può essere determinata da un'otite media. In questo caso il dolore è causato dalla pressione del muco o del materiale purulento sulla membrana del timpano. Alcuni bambini possono essere più predisposti e sviluppare episodi di otiti recidivanti. In questi casi sono individuabili fattori di rischio quali l'ipertrofia adenotonsillare, scarsa igiene orale e nasale, uso prolungato del ciuccio, allattamento artificiale, esposizione a fumo di sigaretta.

QUANTO ERA BELLO FAR CARNEVALE

I balli al Cantero, "u rebello e a rebelluna", il "carrosezzu" e tutte le stranezze dei baccanali nei nostri paesi



Per i Latini era il *carne levare* ("eliminare la carne") perché dopo il martedì grasso iniziava, implacabile e magra, la quaresima. Per noi gente del 2000 il carnevale non è altro che l'ennesimo motivo per divertirvi. Ci fa da Cicerone per questo viaggio nelle feste baccanali **Capitan Spaventa**, maschera ufficiale di Genova. Per l'esattezza il nome completo è Capitan Spaventa di Valli di Inferna e la sua figura è tratta dalla commedia dell'arte tra il '500 e il '600. Dopo molti anni sono arrivati anche **Baciccia della Radiccia** e il suo fidato amico **Barudda**.

U REBELLU E A REBELLUNNA I CARRI DI VIAREGGIO E IL MAGO ZURLI'

A Chiavari le maschere tipiche sono i Rebelli più precisamente **U Rebellu e a Rebellunna**, personaggi con il volto nascosto dai *cheussi* (le zucche a fiasco). Oltre che a carnevale fanno la loro uscita anche per *O Confeugo* nella domenica che precede il Natale rispettando così la tradizionale consuetudine di fare gli auguri (in modo satirico) al sindaco. Ma tornando al **Carnevale Chiavarese** degli anni '50 e '60, il tempio per eccellenza era il Teatro Cantero. Qui tolte le poltrone dalla platea e lasciato lo spazio ai ballerini si aprivano le danze. In alto le famiglie più in vista della città osservavano lo spettacolo dai loro palchetti privati dove abbondavano dolci, coriandoli e scherzi di ogni tipo! Balli fino alla mattina e poi la conclusione la domenica dopo con la pentolaccia. Accompagnava tutto il periodo la rivista **Carnevaleide**, giornale gemello dell'estiva **Balnearia**, che con battute, commenti e disegni canzonatori prendevano di mira situazioni e le persone conosciute della città. Per un lasso di tempo si erano visti anche i carri allegorici in stile Viareggio. Speciale poi fu quell'anno che la festa per i bambini fu presentata dal mitico **Mago Zurli** (al secolo Cino Tortorella) che arrivava direttamente dallo Zecchino d'Oro assieme a Richetto, il suo aiutante pasticciere. Poi anni difficili con meno voglia di festeggiare ma pur sempre contraddistinti dalla pentolaccia, dal veglione e i momenti canzonatori. Negli anni '80 tornano le feste in piazza riversando dalle zone periferiche, sempre ricche di inventiva, carri e plotoni di maschere. Dalla vicina Lavagna arrivava la folcloristica **Banda du Garian**, attiva già negli anni '30, contraddistinta dal fatto che ognuno dei musicanti nel periodo carnevalizio portava uno strumento particolare che prendeva forma dalla fantasia del suonatore: pentole, piatti, tamburi e trombette oltre naturalmente agli strumenti classici. La morte del **Re Carnevale** concludeva il periodo delle risa e conduceva alla Quaresima.

C'È ANCHE IL CARNEVALE DELLA ZUCCA

Spostandoci nel Golfo Paradiso, **Recco** accoglieva i turisti e i personaggi in maschera con la sfilata del **Carrossezzu**, i carri allegorici, mentre a **Camogli** la festa si svolgeva sulla passeggiata. A **Moneglia** o come viene descritta dai borghi vicini "il paese della zucca" si svolge appunto l'originale "Carnevale della zucca". L'idea scaturisce da aneddoti popolari riguardanti una disputa sorta in tempi ormai lontani tra due contadini ai quali,



Sopra: al Cinema Cantero si toglievano le poltrone per far posto a danze sfrenate
Sotto: La Banda del Garian

proprio sul confine tra i loro due poteri, era germogliata una pianta di zucca. La cucurbitacea incurante del gergo che la definisce "pianta che cammina" andò a fermarsi lì proprio sul confine diventando quindi l'"oggetto del contendere". Su quanto durò e come andò a finire la contesa, la fantasia popolare si sbizzarì dando vita a varie versioni. Non c'era quindi località del Tigullio che si esentasse dall'organizzare feste mascherate fossero al coperto come (tanto per fare alcuni nomi) al Covo di Santa, alla Capannuccia di Chiavari, al Circolo Virgola a Sestri o al mitico Dancing Giardino Universale di Lavagna o all'aperto sperando nella bontà del tempo.

SI LANCIAVA CENERE!

La stessa voglia di mascherarsi la troviamo nel nostro entroterra, a **Ferrada di Moconesi** ci si ritrovava al dancing Settebello negli anni '70 ma in tutte le località piccole e grandi si svolgevano da sempre feste mascherate. Mia madre raccontava che per chi passasse dal **Monte S. Giacomo** scendendo per **Cogorno** ci si poteva imbattere in ragazzi che per festeggiare "i foresti" si divertivano a lanciare cenere ai malcapitati. Questi magari si rifacevano facendo mangiare i coriandoli agli avversari quando si incontravano alle feste successive. Altri tempi! Carnevale fu però anche un momento culturale: la scuola svolse, soprattutto dagli anni '60 in poi, oltre al suo ruolo educativo anche una funzione formativa verso le altre realtà regionali. E proprio ciò fece conoscere ai bambini le maschere delle altre zone d'Italia. Ecco comparire quindi bambine vestite da Colombina e bimbi abbigliati da Arlecchino o Pulcinella. Ma anche figure meno conosciute come il dottor Balanzone, Brighella o la Cecca donna lombarda. Anche le recite scolastiche diedero supporto alla conoscenza delle altre maschere. A me toccò recitare la brevissima poesia per descrivere quella del Piemonte. A distanza di quasi 50 anni la ricordo bene: «*son Gianduja Torinese son con tutti assai cortese*» anche qui... davvero altri tempi! Cos'altro aggiungere quindi se non dire «*che la festa del Re Carnevale cominci!*»

Antonino Di Bella
Commenta e condividi su www.corfole.it

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

Hai una storia da raccontare?

Con il Memorial dedicato a Eugenio Ghilarducci, 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 recenti, scrivete a redazione@corfole.com oppure contattateci allo 0185.938009. Per voi un libro di Ghilarducci.



Chi furono i MANGINI e i BORZONE

Sinonimo di arte e cultura questi due cognomi sono noti in tutto il mondo, dai salotti buoni italiani fino al Louvre di Parigi



Il caffè "Gismondi & Mangini" di Genova



Un'opera di Luciano Borzone

MAGINI: DALL'UMBRIA A SIMBOLO DI GENOVA

Il cognome ha la sua maggior diffusione in Liguria e soprattutto a Genova e nelle Valli Trebbia e Fontanabuona e da queste avrebbe origine. Sono registrati altri ceppi in Toscana e in Puglia dove è ancora diffuso. Esso, come il cognome Mancini, potrebbe essere un'alterazione dialettale arcaica del cognome latino Mancinus. Come è noto i cognomi spesso derivavano da particolari caratteristiche del soggetto, quindi non è escluso che il primo Mangini fosse stato un mancino. Il cognome risulta già presente in Umbria nel 1512 dove, nel registro degli allievi dell'Università di Perugia troviamo un certo Ugolinus Mancinus Citramontani. Tra le eccellenze possiamo ricordare il genovese Bar Mangini: fu aperto come "Fossati & Gismondi" nel 1876, diventò poi "Gismondi & Mangini" e dal 1945 semplicemente "Mangini". Dal 1957 è proprietà della famiglia Rossignotti, industriali pasticceri di Sestri Levante. Il bar annovera tra i suoi clienti illustri personaggi quali Sarah Bernhardt, Gilberto Govi, Eugenio Montale, Camillo Sbarbaro e l'amato Presidente della Repubblica Sandro Pertini e tutt'oggi è un preciso riferimento per i genovesi. Nel 1893 Sissi, la principessa Elisabetta d'Austria, perorse in vettura via Roma e piazza Corvetto fermandosi a comprar dolci nell'allora negozio dei signori Gismondi e Fossati. Più tardi, nel traffico degli anni Sessanta, un tavolino fu utilizzato da Ernesto Calindri per un noto Carosello.



Riguardo al cognome Borzone, abbiamo già avuto occasione di parlarne sul numero di Febbraio 2017, in quanto esso è strettamente legato al comune di Borzonasca al quale ha dato il nome. Come già scrivemmo non siamo riusciti a conoscere la derivazione del cognome Borzone. Negli antichi testi, documenti del XII e XIII secolo il paese è citato come "Brosono" ed ancor prima in un diploma di re Ottone del 972 a favore dell'abbazia di Bobbio troviamo citata la "villa de Bronzano", ma studi recenti hanno supposto che tale documento possa essere un falso o comunque una copia di epoca successiva. Altre citazioni medievali parlano di "Bresone, vinea, terram pratas castaneatas cum silva" dove possiamo vedere un territorio con vigne, boschi di castagne e selva. Potremmo azzardare una derivazione dal termine italiano "bruso-

I BORZONE: DAL LEVANTE AL LOUVRE

ne" che è nome corrente di varie malattie delle piante che provocano avvizzimenti o imbrunimenti simili a bruciacchiature, ma è solo una nostra azzardata ipotesi. Tra i personaggi illustri che portarono questo cognome possiamo ricordare Luciano Borzone (1590-1645) vivacissimo pittore genovese che seppe interpretare e animare l'ambiente culturale della città nella prima metà del XVII secolo e del quale si conservano molte opere nelle chiese liguri. Meno noto il figlio, Francesco Maria (1625-1679) che si orientò sulla pittura di paesaggio e di marine e che lavorò al museo del Louvre affrescando nove paesaggi nel nuovo appartamento del re. Ci piace ricordare infine mons. Luigi Borzone, cappellano militare e poi della Sezione ANA di Genova, indimenticabile figura cara a tutti gli Alpini liguri scomparsa sul finire del secolo scorso.

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

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



APERTE LE ISCRIZIONI PER IL PICCOLO CORO EMILIANI DI RAPALLO

Riaperte le iscrizioni del Piccolo Coro Emiliani di Rapallo, giunto al quinto anno di attività; numerose le iniziative che vedranno coinvolti gli oltre 100 coristi tra i 4 ed i 25 anni facenti parte della Scuola del Coro a frequenza gratuita, risultante essere fra le più grandi attività musicali per bambini della Liguria per numero di partecipanti ed affiliata alla Galassia dell'Antoniano di Bologna. Sono nuovamente aperte le iscrizioni per i Corsi:

- Propedeutica per i bimbi di 4 anni;
- Pulcini Canterini per i bimbi di 5 e 6 anni;
- Piccolo Coro per i bimbi dai 7 ai 12 anni;
- Voci Medie per i ragazzi che frequentino le classi di Seconda e Terza Media;
- Coro Giovanile per ragazzi che frequentino la Prima Superiore o classi successive



CERCASI INSEGNANTI IN PENSIONE PER AIUTARE I RAGAZZI

L'Associazione "Civitas Humana per la fraternità" di Sestri Levante cerca insegnanti in pensione volontari e disponibili, nelle materie: inglese, matematica, fisica e diritto, per l'attività di aiuto scolastico, che avrà inizio nel secondo quadrimestre dell'anno scolastico 2018-2019. Destinatari dell'iniziativa sono gli studenti della scuola media superiore, residenti nel Distretto Sociale n. 16 (Sestri Levante, Moneglia, Casarza Ligure, Castiglione Chiavarese, Varese Ligure, Carro e Maissana). L'attività si svolgerà nella sede dell'Associazione, via XX Settembre n. 33, a Sestri Levante, con una lezione alla settimana a partire dal secondo quadrimestre fino alla fine del percorso scolastico secondo le necessità degli studenti e in accordo con gli insegnanti. Si invitano gli insegnanti interessati a rivolgersi all'Associazione stessa contattando telefonicamente i cell. 320.4370028 (Maria Angela) o il 3401577779 (Silvana) dalle ore 18 alle ore 20 dal lunedì al venerdì.

APPUNTAMENTI IMPERDIBILI

da tagliare e conservare

Fai conoscere il tuo evento o locale in tutto il Levante, Genova e non solo!

Esserci fa la differenza: scrivi a redazione@corfole.com

SAB 2

UN NUOVO ANNO DI EVENTI AL DEDALO DRINK&FOOD

Dalle 17:00 il Dedalo Drink&Food vedrà l'esibizione di Daniela Deborah Ulizzi, cantante rock!
Per l'occasione **DEGUSTAZIONE ROCK!**
Dedalo Drink&Food, Rapallo, Via Betti 61 - Info: 0185 233669



DOM 17

LA MENTE DEL CANE **CHIAVARI**

Un interessante seminario sulle capacità cognitive e sociali del cane e del cucciolo, approfondendo le nuove scoperte scientifiche
16 e 17 Febbraio - Casarza Ligure - Info e orari: skadoglevante@gmail.com

PSICOANALISI E PRATICHE SOCIALI

Un incontro a cura dell'Associazione ARTURA - Territori tra arte e natura per approfondire insieme i temi della psicologia umana
Sestri Levante - Biblioteca Riva trigoso - Info e orari: 339 820 5863

GIO 7

CROCE ROSSA: APRE IL CORSO PER DIVENTARE SOCCORRITORI

Presentazione del corso di accesso alla Croce Rossa aperto a tutti, che si terrà con cadenza bisettimanale in vista dell'esame di marzo!

CRI di Cicagna - Ore 20:30 - Info: 0185 92696 - cicagna@cri.it

"Voi andate dove nessuno vorrebbe andare, fate cose che nessuno avrebbe il coraggio di fare..."



LUN 18

PAGANINI ROCKSTAR **S. MARGHERITA L.**

Mostra multimediale su Niccolò Paganini, per raccontare con una narrazione contemporanea questo straordinario autore
Genova, Palazzo Ducale - Fino al 19/3 - Info: www.palazzoducale.genova.it

MAR 19

SORITEATRO INCONTRA

Eugenio Barba e Odin Teatret in "Storia di un emigrato diventato regista" seguito da "Il tappeto volante"
Sori, Teatro Comunale - Info: www.soriteatro.it

SAB 9

"FONTANABUONA CUP" TUTTI PAZZI PER IL SUBBUTEO

Torneo benefico di Subbuteo a coppie, anche quest'anno in favore della Scuola Materna S. Caterina di Gattorna
Ci si potrà sfidare con le **SQUADRE DEL TIGULLIO!**
Gattorna, Scuola Materna - Ore 14:00 - Info: 370 311 6606



MER 20

MENÙ DI CARNE E DI VINO

Al Filoverde nuove ricette, consueta bontà:
Entratina di tartare di fassona, uovo grattugiato, crema di patate e Barolo 2011 di Boglietti.
Piatto unico: Ravioli del Plin e Bue brasato cotto 5 ore nel Barolo Riserva 2005
Dolce dello chef
Vino, acqua e caffè compresi. Il coperto da noi non si paga

RISTORANTE FILOVERDE
Chiavari, Via G. Cioni 1 (parallela uscita autostrada)
0185.1871611 | 333.6695642 | www.filverderistorante.it



DOM 10

CIASPOLATA IN VAL D'AVETO

Ciaspolata al Lago Nero: classica meta con ampi panorami sui versanti ligure ed emiliano che si raggiunge valicando la catena del Maggiorasca.

Santo Stefano d'Aveto
Info, costi e prenotazioni obbligatorie: 0185 88046



GIO 21

"WE WILL ROCK YOU", IL MUSICAL DEI QUEEN

Dopo aver visto al cinema "Bohemian Rhapsody", chi ama i Queen non può perdersi il musical ideato dalla stessa band
Fino al 23 febbraio al Politeama Genovese - Biglietti da 35 a 45 Euro

LUN 11

IMPARA AD USARE PC E SMARTPHONE

È arrivato il momento di prendere in mano la tecnologia e imparare a essere padroni dei nostri computer e telefoni con il corso personalizzato e a domicilio, **garantito da Corfole!** Info: 0185.938009

SAB 23

ALBERI PERFETTI CON IL CORSO BASE DI POTATURA

Vorreste imparare a potare i vostri ulivi o le vostre piante da frutto? Ecco il corso pratico e teorico per voi!

NESTORI FIORI - GARDEN & SHOP - GATTORNA
9-16-23 Febbraio - Info, orari e costi: 0185934697



MER 13

SOLIDARIETÀ IN VILLA

Serata di beneficenza a favore delle Associazioni nate per aiutare le attività colpite dall'ultima mareggiata, con i migliori DJ del Tigullio!
Rapallo, Villa Porticciolo - Ore 20:00 - Info: www.comune.rapallo.ge.it

DOM 24

ARTISTI DI STRADA A CHIAVARI

Chiavari ospita le esposizioni di artisti e creativi "Artisti di Strada": banchetti specializzati in macramè, tombolo, legno, e tanto altro ancora.
Chiavari - Info e orari: 0185 365400

VEN 15

TUTTI I VENERDI' DI FEBBRAIO (a cena)

IL BOLLITO PIEMONTESE
Ogni venerdì di Febbraio una specialità da leccarsi i baffi! Ecco il menù:
Tazza di brodo con tortellini
Bollito misto: lingua, testina, gallina, coda, cotechino, con le sue verdure e le salse Bonet
Acqua e Nebbiolo Caffé e grappino
Vino, acqua e caffè compresi. Il coperto da noi non si paga

RISTORANTE FILOVERDE
Chiavari, Via G. Cioni 1 (parallela uscita autostrada)
0185.1871611 | 333.6695642 | www.filverderistorante.it



LUN 25

CARNEVALE NEL GOLFO PARADISO

Dalle 14:30 le vie del centro del borgo di Bogliasco si animeranno grazie alla gioia di grandi e piccini che potranno festeggiare l'arrivo del Carnevale!
Bogliasco, Piazza XXVI Aprile - Info: www.comune.bogliasco.ge.it

SAB 16

SABATO POMERIGGIO? VADO AL MUSEO DEL VIDEOGIOCO

Come ogni terzo sabato del mese appuntamento a Gattorna per l'apertura del Museo del Videogioco e del Polimuseo giocattolo povero, naturalistico e della civiltà contadina
Gattorna, Via Terzonasca - 15.30-19.30 - Info: 338 593 3282



LUN 25

CARAVAGGIO E I GENOVESI

Una mostra per approfondire il rapporto tra Caravaggio e gli artisti locali, in uno dei momenti storici di massimo splendore per Genova
Genova, Palazzo della Meridiana - Info e orari: www.visitgenoa.it

MAR 26

GENOVA DALLA RUOTA PANORAMICA

il Porto Antico ospita per tutto l'inverno la grande ruota panoramica dalla quale godere della vista più bella della città.
Genova, Calata Gadda - Magazzini del Cotone - Info: www.visitgenoa.it

MER 27

LEZE E SCRIVE IN ZENEIZE

Ritornano gli appuntamenti con le lezioni di Genovese del Professor Bampi, una vera istituzione del nostro idioma regionale!
Genova, Centro Civico Cornigliano - 17:30 - Info: primocanale.it/blog/francobampi/

GIO 28

RISORGIMENTO E MUSICA

I protagonisti della musica risorgimentale - da Paganini e Sivori a Verdi e Leoncavallo - rivivono al attraverso preziosi spartiti autografi, lettere, bozzetti
Genova, Casa Mazzini - Info e orari: <http://www.visitgenoa.it>

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



L'ARROSTO GOLOSO CHE TUTTI VOGLIONO

Semplice eppure delizioso e richiestissimo, tanto che c'è perfino chi lo prenota da Savona: ecco uno dei piatti forti della trattoria La Regina di Traso di Bargagli

ARROSTO DI MAIALE ALLA PANCETTA CROCCANTE

Livello: facile

Tempo di preparazione: 2/3 ore

Ingredienti per 4 persone

- 1 lonza di maiale da circa 1 chilo
- 50 grammi abb. di pancetta a fette
- 5 cucchiaini di olio di girasole
- 1 noce di burro
- 2 cipolle
- 2 carote
- 2 bicchieri di vino bianco
- 1 gambo di sedano
- 1/3 testa di aglio
- 2 rametti di rosmarino
- sale QB
- Spago alimentare

Preparazione

1) Incidere il lato superiore della lonza e appoggiarvi aglio e rosmarino in modo che i sapori penetrino bene nella carne 2) Legare con spago 3) Ricoprire la lonza con la pancetta 4) Legare nuovamente 5) Tritare cipolle, carote, sedano due spicchi d'aglio e un po' di rosmarino e far rosolare nell'olio e nel burro. 6) Adagiarvi la carne e fa cuocere a fiamma media, 10 minuti circa per lato 7) Sfumare con il vino bianco a fiamma alta finché non si è asciugato del tutto 8) Una volta ristretto il vino aggiungere 1/2 litro di acqua calda in pentola e un pugno di sale grosso sopra l'arrosto 9) Lasciare cuocere mezz'ora, girandolo una volta a metà cottura 10) Travasare tutto in una teglia con fondo alto, aggiungere 1/2 litro di acqua e cuocere in forno a 180 gradi per almeno 1 ora, 1 ora e mezza. Quando la pancetta sarà caramellata, l'arrosto è pronto. Spegnete e lasciate in forno così che i sapori entrino bene nella carne. Servite dopo una decina di minuti e gustatevi l'apprezzamento dei vostri commensali!



Sonia e Davide con l'arrosto proposto nella ricetta



HAI UN RISTORANTE, UNA TRATTORIA O UN AGRITURISMO?

Vuoi proporre una tua ricetta?

CONTATTACI!

0185.938009
info@corfole.com



FANTASIA, SIMPATIA E PIATTI ORIGINALI A PREZZI INCREDIBILI!

A Traso di Bargagli, nel crocevia tra Genova e la Fontanabuona, esiste una trattoria tipica che da quasi 15 anni vede **Davide e Sonja** preparare piatti particolari uniti a quelli tipici. A partire dai ricchi antipasti in cui troverete **torte salate, cuculli, l'introvabile panissa frita** e dei particolarissimi ravioli fritti

Questo locale è specializzato in carne e in cacciagione, quindi tra i primi, oltre a quelli classici dell'entroterra (come **pansoti al sugo di noci o lasagne al pesto**) troverete ravioli e taglierini con **sugo di daino, cinghiale e capriolo** finemente cucinati. Vi piacciono i piatti particolari? Ecco le mezzelune con friarelli e salsiccia, conditi con olio EVO e pecorino e i **ravioloni di chianina** con salsiccia e funghi. E se avete gusti più raffinati ci sono i ravioli ripieni di tartufo e prosciutto crudo con crema di tartufo bianco. Come secondi spicca il mitico arrosto di Sonja, gli **straccetti di manzo con aceto balsamico, zenzero o curcuma**, il **pastrami** (manzo cotto affumicato e speziato, specialità della cucina rumena) e le classiche **grigliate di carne** mista oltre che al **fritto misto all'italiana** (quest'ultimo solo su prenotazione). Tra i dolci i più gettonati la **cheesecake** con frutti di bosco, la **sbrisolona con crema alla nocciola**, il tiramisù della casa e molti altri. Le **porzioni sono abbondanti**, mentre i **prezzi sono ristretti!** Un esempio? Antipasto, primo, dolce, acqua, vino e caffè **15€**, anche **sabato e domenica**. Il menù completo **20€**. Cosa state aspettando ancora? Tirate su la cornetta la Regina vi aspetta!

Via Giovanni Cevasco 59
Traso di Bargagli Tel. 010 900744
Chiuso il mercoledì

Dopo 60 anni organizzano una cena per rivedere il loro méistro

Quanto può restare nel cuore un maestro delle elementari? Evidentemente tanto se a distanza di oltre mezzo secolo si sente la voglia di rintracciare i compagni di classe e organizzare una cena per rincontrarlo. E' accaduto a Neirone, dove questi ex bambini hanno potuto riabbracciare il loro "méistro" **Vittorio Rosasco (91 anni, nel tondo)**, ricordando i tempi della scuola, di quando bisognava accendere la stufa, della mancanza di libri e strumenti sopperita dalla fantasia del maestro, delle recite, dei canti e dell'assenza di compiti "perché i bambini hanno diritto alla noia": scelte all'epoca avveniristiche e controcorrente che evidentemente hanno saputo lasciare un segno.



IL MERCATINO DI ZONA

Annunci GRATUITI: Immobili cerco, Cerco/offro lavoro, Regalo/Cerco/vendo, ANimali - Max 15 parole e un annuncio per ogni numero telefonico

Annunci A PAGAMENTO: Immobili offro, Vendite professionali, Personali, Professionali, Motori - Contatta la redazione per info

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 ldt-Midero.

redazione@corfole.com | 0185.938009 | 379.1614857 sms - whatsapp-telegram

IMMOBILIARI CERCO

- Cerco terreno per produzione agricola medio/piccola. 333.6695642

- Cerco terreno in affitto di circa 1000 mq tra Lavagna e Cogorno; 349.2164298

IMMOBILIARI OFFRO

- Affittasi a Monleone bella e ordinata casa su due piani: 3 camere, dispensa o camera aggiuntiva, grande cucina, grande salone con camino, bagno. Tanto terreno intorno. Non arredata e solo da imbiancare. Richiesta 348.3706827 €500



IMMOBILE DI PREGIO SAN MICHELE DI PAGANA RICERCA COLLABORAZIONI



Centro di mediazioni immobiliari internazionali è alla ricerca di validi agenti immobiliari con cui collaborare fattivamente per la vendita di importante villa (500mq + 2.000 di parco) ubicata a Rapallo. Possibilità di storno provvigionale a fronte di accordi. Cristiano Silei 339.46.333.83 - www.remax.it/cristianos - cristianos@remax.it

ATTIVITA' COMMERCIALI

- Cercasi in gestione locale ristorante e/o bar per conduzione familiare. 380.1218827

- Vendo piccola gastronomia, centro storico, avviamento quadriennale, locale e attrezzature in ottimo stato, ideale conduzione familiare. SMS o Whatsapp al 347.9667141

- Cedesi attività di edicola (possibilità di espandere attività con bomboniere, giocattoli, dolci). Possibile vendita di lotto materiale bomboniere per interessati. Possibilità di spostare la sede all'interno del Comune di Cicagna o di affittare il negozio stesso di 70mq. 366.3945470

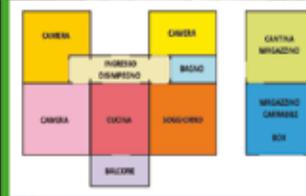
- Cerco appassionato/a automobili con il quale intraprendere un'attività hobbistica/professionale nel restauro di auto, 347.2787859

Hai un'attività e la vuoi cedere? Vuoi acquistarne una? Contatta Corfole, la miglior vetrina per il business: redazione@corfole.com



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>BARGAGLI S. ALBERTO: Appartamento ristrutturato composto da ingresso soggiorno cucina a vista 2 camere bagno dispensa 2 balconi finestre nuove doppio vetro soleggiato e con vista aperta € 54.000 Cl G Ipe - kWh/mq anno</p>	 <p>OCCASIONE GATTORNA: Appartamento con ingresso soggiorno cucina abitabile 2 camere bagno ripostiglio balcone Termoautonomo finestre con doppi vetri Centro Paese - Comodissimo € 79.000 Cl G Ipe - kWh/mq anno</p>	 <p>FERRADA CENTRO: OCCASIONE Appartamento con ingresso soggiorno con cucinino Camera matrimoniale bagno Balcone, ascensore. Abitabile. Termoautonomo. € 39.000 Cl G Ipe</p>
 <p>LUMARZO: Appartamento indipendente con giardino Ingresso Soggiorno ampio con angolo cottura 2/3 camere Bagno Balcone Posto auto Ristrutturato internamente Zona molto soleggiata € 115.000 Cl G Ipe - kWh/mq anno</p>	 <p>MOCONESI: Appartamento con ingresso indipendente soggiorno con angolo cottura 2 camere bagno terrazza vivibile termoautonomo posto auto Arredamento compreso Abitabile da subito € 17.000</p>	 <p>GATTORNA 2km: Nuova casa indipendente Soggiorno con cottura camera matrimoniale bagno con vasca idromassaggio caminetto a legna riscaldamento autonomo finestre taglio termico Giardino e posti auto privati € 69.000 Materiali ecocompatibili</p>
 <p>CALVARI 1 KM: Villetta indipendente su 3 lati con ottime finiture e coibentazione su tutto il perimetro e tetto Ampia Taverna Soggiorno e cucina Tre camere Due bagni Cantina Giardino Orto e ampia terrazza posti auto € 239.000</p>	 <p>CALVARI: Appartamento molto soleggiato, vista aperta Ingresso Soggiorno con angolo cottura Camera Bagno Ampio balcone ristrutturato recentemente Cantina privata Posto auto Termoautonomo € 65.000 Cl G Ipe kWh/mq anno</p>	 <p>NEIRONE CENTRO: Porzione di casa senza condominio Ingresso indipendente Ampio soggiorno Doppia cucina Due camere da letto Studio Bagno Balcone Spaziosa cantina Ampio terreno pianeggiante € 55.000 Cl G Ipe - kWh/mq anno</p>
 <p>LUMARZO: Appartamento indipendente composto da ingresso soggiorno cucina abitabile due camere bagno due balconi termoautonomo Zona soleggiata con vista aperta € 65.000 Cl G Ipe kWh/mq</p>	 <p>FERRADA A 2 KM: Casa indipendente su 3 lati con ingresso in soggiorno cucina abitabile 2 camere bagno balcone ampie cantine riscaldamento autonomo BOX AUTO GIARDINO E ULIVETO soleggiata € 79.000 Cl G Ipe kWh/mq</p>	 <p>GATTORNA: Prezzo ribassato Appartamento senza spese condominiali in bifamiliare Ingresso soggiorno cucina 3 camere bagno balcone giardino pianeggiante BOX auto cantina vista aperta e molto soleggiato € 65.000 Cl G Ipe - kWh/mq anno</p>
 <p>FERRADA: Appartamento 85mq spazioso e comodo a mezzi di trasporto, negozi, parcheggio. Ingresso soggiorno cucina 2 camere bagno Terrazza Termoautonomo. Da sistemare OCCASIONE € 30.000 Cl G Ipe kWh/mq anno</p>	 <p>ACQUA DI OGNI: Appartamento con ampi vani ristrutturato 100 mq ingresso soggiorno cucina abitabile sala da pranzo 2 camere matrimoniali bagno balcone terrazzo predisposto per terza camera comodo a mezzi Soleggiato € 95.000 Cl G Ipe kWh/mq anno</p>	 <p>GATTORNA: Casa ristrutturata completamente indipendente composta da ingresso, cucina abitabile, camera, bagno, ampia taverna, spazioso box auto GIARDINO PRIVATO lastricato riscaldamento autonomo soleggiata € 94.000 Cl Ipe - kWh/mq anno</p>

OFFRO LAVORO

- Cerco per imparare tedesco da zero persona madrelingua 347.7496337
 - Alleanza Assicurazioni a Rapallo via mameli pedonale n.31 seleziona persone da inserire in agenzia; Valentina.dinaro@alleanza.it
 - Cerchiamo tirocinante/apprendista programmatore informatico da inserire nel nostro organico presso uffici di Rapallo. Le attività da svolgere saranno mediante l'utilizzo di programmazione PHP, Javascript e framework Bootstrap. Se interessati inviare la propria candidatura a cv@seflasystem.it
 - Ditta Banten a Carasco, ricerca impiegata/o amministrativa/o. E' necessaria esperienza in pratiche di ufficio, contabilità, adempimenti e scadenze amministrative registrazioni contabili fino al bilancio. Data la tipologia del lavoro si richiede diploma di ragioneria e/o laurea in economia. 0185/350553 in orario di ufficio, oppure email a iphone@banten.com.
 - Cercasi commessa/o per negozio di abbigliamento a Santa. Richieste esperienza nel settore e ottima conoscenza dell'inglese. Mail a tender.sml@libero.it
 - Balin Sestri Levante cerca aiuto cuoco di età inferiore ai 30 anni. Per info 0185/44397
 - Ristorante cinese a Chiavari cerca ragazzi per consegne 3343604386
 - A Rapallo Pizzeria go via Laggiaro cerca porta pizza 389.9941632
 - A Sestri Levante cercasi parrucchiere/a qualificato/a. Inviare curriculum a valentina-giannini74@gmail.com
 - A Chiavari, Salone d'acconciatura, affiliato al prestigioso brand "Tagliati X il Successo", in nuova apertura, cerca onicotecnica/estetista qualificata con partita iva affitto poltrona; dotazione di arredamento presente in loco. CV a emanuelaghelfi83@gmail.com o consegna in via Martiri della Liberazione 1° piano presso "Lina eg Acconciature Unisex".



GLI INDISPENSABILI RISTORANTI, TRATTORIE, PIZZERIE

RISTORANTE FILOVERDE

Il bello del ristorante, il buono dell'agriturismo: piatti preparati esclusivamente con prodotti di aziende agricole. Vendita diretta prodotti di eccellenza. Pranzo settimanale 15€, sera e week-end alla carta.
Chiavari Via Gonnelli Cioni 1
0185.1871611 - 333.6695642

CASON DE LARVEGO

A soli 9 km da Carasco un vero agriturismo immerso nel verde dove gustare cibo genuino a km0 in due Menù: 20€ e 25€. Splendide passeggiate ai piedi del Ramaceto. Aperto ven-sab-dom, prenotazione necessaria.
Cichero, 333.2121161

TRATTORIA LA REGINA

Antipasti misti, ravioli con sugo di asinodaino, tagliata di cinghiale e altre specialità. Cucina casalinga, prezzo amico.
Traso di Bargagli 010.900744

RISTORANTE CHIAPPARINO

Locale immerso nel bosco con ambiente casereccio e cucina casalinga. Specialità pansotti, trippa, lumache, cacciagione. Dal lunedì al venerdì pranzo 11€ dolce compreso. Sera e festivi prezzo amico. Chiuso il giovedì
Uscio, 0185.91279 - 339.1500808

TRATTORIA COLOMBA

Atmosfera, cucina e porzioni da pranzo in famiglia, giovialità e cortesia di un tempo. Menù per tutti i gusti: sgabei, stoccafisso, carne dai vicini pascoli. Dal lunedì al venerdì pranzo 10€ dolce compreso. Sera e festivi prezzo amico
Celesia Via Devoto 35, 0185.357740

MANCA IL TUO?

Qui hai l'opportunità di far conoscere il tuo locale sulle nostre 20.000 copie. Contattaci:
0185.938009 o info@corfole.com

COMPRO - CERCO

- Per Museo del Videogioco: videogiochi e console anche vecchi e non funzionanti; riviste, vetrinette 338.5933282
 - Cerco tubolari di ponteggi e/o scaffali industriali, anche arrugginiti, vecchi etc. per Polimuseo di Gattorna 328.2256519
 - fumetti diabolik e riviste adulti in regalo ritiro a domicilio rapallo/chiavari/e dintorni dany 3465012825

REGALO

- Fiat 126 Anno 1978 - Entroterra Rapallo inutilizzata da circa 10 anni - tutte le spese di voltura a carico di chi la prende. 338.4950795
 - Mobile da corridoio (porta giacche) in buone condizioni 347.5131036
- REGALO PORTE NUOVE (88X214 ESTERNO TELAIO) E MOBILI DA UFFICIO (PREFERIBILMENTE IN BLOCCO) 347.2641295



CERCO LAVORO

- Lavoro notturno zona rapallo chiavari 54enne italiano serio preciso e affidabile libero subito automunito 346.5012825
 - Ragazzo anni 28, ottimo italiano e inglese, esperienza 5 anni si offre come assistente o badante h24. Ottime referenze controllabili 327.1771717

- Cerco lavoro a domicilio zona Cicagna 338.7201148
 - Signora italiana referenziata offresi come colf badante anche notturna 349.8639533
 - Esperienza come badante, pulizia, commessa in panificio, aiuto cucina, gastronomia, forno e operaia. Seria affidabile disponibile da subito. Tel 347.8587164

FARE LE PULIZIE È UNA DANNAZIONE?
 con i nostri prodotti hai la **SOLUZIONE!**

PRODOTTI PER LA PULIZIA E L'IGIENE
 di bar, ristoranti, alberghi, palestre, studi medici e grandi superfici

>>> INOLTRE

DISINFESTAZIONI

- > Vendita di prodotti specifici
- > Servizio disinfestazione da vespe - zanzare - calabroni - blatte - mosche - ratti - formiche - zecche - tarli...

PRODOTTI SPECIFICI

- > Per piscine, acquedotti, depuratori
- > Trattamento per l'allontanamento dei volatili dai tetti

DEPURATORI E CLORATORI ACQUEDOTTI E FONTI

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

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

"Ci piace sempre" - Sembra di cenare in famiglia: questa volta antipasti, trofie di castagna al pesto super, pansotti salsa di noce buonissimi, stracotto fantastico e frittelle di baccalà non unite ma leggere, peperonata strepitosa, dolce, caffè e ammazzacaffè il tutto a 22 euro! Consigliato vivamente!

LO STOCCAFISSO
 come non lo avete mai mangiato!

Per gli appassionati un menù dedicato, con

- > stoccafisso bollito
- > stoccafisso accomodato in bianco

Con patate della Val Cichero

CAPRA & POLENTA!
 Tutti i mercoledì a pranzo
 A cena su prenotazione (entro le 18.30)

I NOSTRI MENÙ (Acqua, vino, dolce e caffè compresi!)

Settimanale pranzo dal lunedì al venerdì	Sgabei su prenotazione minimo 4 persone	Tagliata solo su prenotazione	Stoccafisso solo su prenotazione
€10	€18	€20	€25

>> Celesia Via Devoto 35: 10 MINUTI DA CARASCO! <<
 Aperto a pranzo tutti i giorni, la sera su prenotazione entro le h18.30
0185.357740 - 339.5495390 - 349.5374953



GLI INDISPENSABILI SERVIZI



IL COMMERCIALISTA

Contabilità professionale e privata, esenzione Canone RAI, detrazioni spese mediche etc.
dott. Francesco Mandolino
0185.935021, 340.2984225
www.studiomandolino.it



IL FALEGNAME

Restauro mobili e lavorazioni artigianali per qualsiasi necessità. Prezzi ottimi. Chiedi senza impegno
349.3849323



ANTIFURTO

Rendi la tua casa sicura, proteggi la tua famiglia e i ricordi a te più cari. Chiama per un sopralluogo gratuito
010.8694777



LEGNA E PELLETTI

Vendita diretta e possibile consegna a domicilio. Pulizia terreni e giardini. Chiama per informazioni: **349.0063440**



TASSISTA DI FIDUCIA

Per viaggi, gite, spostamenti ma anche per accompagnarvi a fare visite o commissioni (spesa, posta, ospedale etc.):
Aldo 347.4725380

VENDO

ARREDAMENTO E ACCESSORI CASA

- Attrezzi e arredi usati poco: moto sega, taglia erba Honda, credenza 1900, macchina da cucina Singer, lavastoviglie Rex, lavatrice Whirlpool 338.7090901

- Salotto e divano con due poltrone stile barocchetto veneziano 010.588125

- Letto alla francese 1,30 metri per 2 color beige col cassettoni materasso nuovo 347.7581140

- Stufa a legna in terracotta antica in ottime condizioni, zona Carasco €150 328.6743961

Salotto stile veneziano due poltrone e divano 010.588125

- Camera matrimoniale €300, sala con tavolo e 6 sedie €600, Porta tv €50, cassapanca 140x60 €500 340.4664282

- **Frigorifero Gorenje, altezza 85cm, larghezza 50, profondità 60 €70 consegna a domicilio! 339.7945160**



- **Arredi pari al nuovo:** Comò e comodini in vero legno con ripiani in marmo verde, molto particolare: comò con 8 cassetti (140 x 52 x 88 con piedini che possono essere eliminati quindi da 88 a 67) e due comodini (62 x 62 x 34) tot € 50; lettino allungabile da 120 cm a 200 cm con rete a doghe e materasso €79; 2 sedie paglierine Vienna rosse tot €15; mobile porta pc + sedia €15; piano cottura a gas, misura 50x58 €30. Tutto tenuto benissimo.

328.2256519 (preferibile Whatsapp)



- Orologio parigina in bronzo 1850 cavaliere con cinghiali e cani 348.8128804

- Divano letto €250, armadio €150, congelatore €150, frigo €150, tavolino sala €50, porta tv €50; e altro 340.4664282

- Salotto vecchia marina: divano tavolo sedie e boccaporti. Eventualmente anche pezzi singoli. Valuto offerte. 348 84 00 527

- Servizio in argento, vassoio, caffettiera, teiera, latte, zuccheriera. Tot.gr. 3450 338.7201148

- 12 Calici Baccarat anno 1974 (6 acqua 6 vino) 350€ 349.8040765

- Stufa a pietra lavica e cappa nuova da 1.40 metri (anche per ristorante) 380.1218827

- Termostufa a pellet Thermorossi 13kw usata due anni, manutenzione sempre effettuata dal tecnico 333.8752081

ABBIGLIAMENTO

- Pelliccia taglia 42, usata poche volte, da vedere, prezzo da concordare 340.4664282

ANIMALI

- Vivo in campagna cerco gatto campagnolo 320.8527585

ATTREZZATURE

- Per fine attività: Combinata X legno Scheppach Piana 3.0 c, Aspiratore abbinato a Combinata Fema, Tornio Angelini AM 125. 338.4694166

- Bancali in legno 1€ al pezzo 348.7463648

BAMBINI

- Bellissimo passeggino Jané gemellare blu con rebel, parapigioggia 328.7810302

- Trio Inglesina Zippy Free 2011 blu con molti accessori normalmente venduti a parte €300 340.9847587

CONTO TERMICO 2.0 **SCOPRI I VANTAGGI**

PANNELLI SOLARI

RITAGLIA QUESTO COUPON
Ottieni lo sconto immediato di 200Euro sulla pratica!

DETRAZIONE FISCALE 65%

10 ANNI DI GARANZIA

INSTALLA I PANNELLI SOLARI E SCEGLI SE FARE DETRAZIONE FISCALE DEL 65% O ACCEDERE AL CONTO TERMICO 2.0 E AVERE IL COSTO DEI PANNELLI GRATUITO

PER INFO, PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI TEL: 0185 356307

San Colombano, Via Norero 44 A 1 KM DA CARASCO

SOL GAS

Lo hanno fatto anche i nostri vicini, adesso o mai più!

CHIAMA SUBITO! 0185.356307

ELETRONICA

- Nintendo wii in ottime condizioni causa scarso utilizzo, con joystick e giochi a 70€. 342.1898591

- **Macchina da cucire MILLEPUNTI NECHI 258** facilissima anche per chi si avvicina al mondo del cucito! Oltre all'asola automatica esegue i punti elasticizzati, incluso punto tagliacuci per tutti i tessuti del giorno d'oggi, quali esempio magline, felpe, tute, pigiami, pile, licra ecc. In più può cucire anche col doppio ago. Rimuovendo il piano di lavoro diventa a braccio libero per facilitare la cucitura sulle parti tubolari come pantaloni, maniche e polsini. Tipi di cucitura: diritta, a zig-zag, orlo invisibile, punto bambola, zig-zag per elastici e unire tessuti (tipo rammendo), soppraggitto (punto maglia tagliacuci), cucitura tripla elasticizzata rinforzata per tessuti elastici e magline, asola automatica in 4 tempi, rammendo, attaccatura di cerniere, attaccatura di bottoni, inserimento e attaccatura di elastici. SOLO €99; **Smartphone nuovo, scatola neanche aperta, garanzia:** Xiaomi Redmi Note 5, considerato uno dei migliori nella categoria medio/alta: dual SIM - 4G Smartphone 4GB di RAM 64GB di ROM - fotocamera 12.0MP + 5.0MP rear + fotocamera frontale 13.0MP - schermo Pixel da 5,99 pollici, 2160 x 1080 pixel - bussola, Sensore di impronte digitali, Sensore di gravità, Sensore di luminosità, Sensore di Hall, Giroscopio, Sensore di distanza. Vendo a €150 (attualmente in vendita da Mediaworld a €220 e €190 da Unieuro); 338.5933282



SALUTE

- Apparecchio acustico Amplifon marca Siemens perfettamente funzionante pagato oltre 500€ vendo a 100€ 333.3372545

- Girello per persone non autosufficienti €40 340.4664282

GIOCATTOLI

- Scatola montaggio modellino caravella colombiana Santa Maria scala 1:65 ditta Amati 333.3208339

VINTAGE

- Registratore a bobine Gelosino g650 del 1961 completo funzionante con borsa visibile Sestri Levante 3398764373

- Giradischi Lenco Giada secondo del 1970 16/33/4/578 giri grigio e blu 349.6787862

- Ercolaio per lana originale; vecchia macchina da cucire Singer 333.5971830

SPORT

- Cyclette nuova con display digitale tempo velocità pulsazioni calorie contachilometri 333.7425229

- Bici uomo come nuova in alluminio e cambi perfetta. Affare 130€ 340.1458517

- Biliardo Carambola a 8 completo di stecche, bilie e accessori, in ottimo stato, linea moderna L210 x P120 X H86 €800 trattabili 348.5102800

Professionali vendo

- Forno elettrico professionale in acciaio e armadio forno per pizzeria, bar, ristorante o panificio. Ottimo stato. 392.3014060

- vendo scalfature industriali :10 spalle relative traverse e pianali in compensato fatti su misura euro 600 - 3355860555

- **Escavatore Kumatzu 15 qli, 2 benne, martello, attacchi rapidi, coppia di rampe, cingoli nuovi, carro allargabile, 3500 ore €7500 - 331.6412663**



MOTORI

- Fiat Marea Station Wagon 1600, 16v, ottimo prezzo 392.3014060

- Bmw serie 1 F20 del 2012 sempre tagliandata, tutto documentato. Allestimento Unique. Doppio treno cerchi e gomme originali. Ottime condizioni visibile e prove in qualsiasi momento 338.5274592



- Panda 4x4 anno 2002, interni ed esterni perfetti, gomme e motori perfetti, come nuovi, proprietario non fumatore 331.6412663



Mia, m'han regalou u tablet. E OUA?

CORSI PERSONALIZZATI COMPUTER, TABLET, TELEFONINO!

Non è mai troppo tardi per imparare!

- ✓ Tutor gentili, simpatici e pazienti
- ✓ Linguaggio semplice, comprensibile a tutti
- ✓ Comodamente a casa tua, quando puoi
- ✓ Impari a usare IL TUO pc, tablet o telefonino
- ✓ INSEGNANTI DI FIDUCIA GARANTITI DA CORFOLE!

Chiama subito e chiedi senza impegno

IDT-MIDERO: 0185.938009



GLI INDISPENSABILI SALUTE



LA GERIATRA

Dott.ssa Stefania Penco

Valutazione globale dell'anziano, anche per invalidità. Visita in studio o a domicilio

Gattorna, 392.1310451



LA PSICOLOGA

Dott.ssa Sara Marchelli

Crescita personale, sostegno di coppia, relazione con figli adolescenti, elaborazione lutto, gestione stress.

Gattorna, 0185.931066



LA DIETOLOGA

Dott.ssa Grazia Lo Presti

Problemi di peso, obesità infantile, disturbi alimentari, bisogni speciali (diabetici, sportivi etc.)

Sestri L., 346.6684585



L'OSTEOPATA

Dott.ssa Ilaria Basso

Trattamenti per disturbi muscolo-scheletrici, neurologici e neurovegetativi, gastrointestinali, genito-urinari, cranici.

Gattorna, Chiavari, Bargagli 347.1585425



L'OTORINO

Dott.ssa Alessandra Grillone

Valutazioni per vertigini, russamento, sordità. Lavaggio auricolare a domicilio

Gattorna e Genova 348.6568508



LA PODOLOGA

Dott.ssa Affannato Federica

Visite e trattamenti specifici, unghie incarnite, verruche; anche a domicilio.

Gattorna 327.6319162



IL DENTISTA

Studio dott. Francesco Ferraris

Gattorna Via del Commercio 80; Torriglia Pza Cavour 18/2; Genova Via Bernardini 2/3

0185.931066 e 010.313895

Sei un professionista della salute? Entra tra gli indispensabili: 0185.938009

GLI OCCHIALI DA SOLE NON VANNO IN LETARGO PERCHE' E' IMPORTANTE INDOSSARLI TUTTO L'ANNO



Non dobbiamo aspettare l'estate per indossare gli occhiali da sole, perché **le radiazioni solari nocive da cui ci proteggono** (i raggi ultravioletti, i raggi del visibile o luce blu, i raggi infrarossi) **non conoscono stagione**.

Il **sole è fonte primordiale di vita**, ma esporre gli occhi senza protezione può causare nell'immediato disagi "minori" ma, nel lungo periodo, può portare a **problemi gravi e l'insorgenza di patologie invalidanti**.

Quindi **indossiamo gli occhiali protettivi sempre** quando siamo all'aperto, anche se in inverno, all'ombra, o quando il cielo è nuvoloso, perché il **70% dei raggi UV ci colpisce** ugualmente e in modo disomogeneo quindi più fastidioso, e la **luce blu è sempre presente** con il suo carico di alta energia che a lungo andare può causare danni alla retina. Un'attenzione particolare va riservata agli occhi **quando siamo sulla neve**, specie se si

praticano sport invernali, perché oltre alle radiazioni solari nocive devono essere **protetti** anche **dall'abbagliamento provocato dalla luce riflessa**. Per questo sono di disposizione **occhiali e maschere da sci e snowboard specifici**, anche graduabili per chi necessita di occhiali da vista. **Ricordiamo che, per i problemi connessi alla salute degli occhi, per prevenirli e trattarli, è necessario rivolgersi al Vostro Medico Oculista di fiducia.**



PARTNER TECNICO DEL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA

SALDI *invernali*

SU OCCHIALI DA SOLE E
SU MONTATURE DA VISTA SELEZIONATE

DAL 05 Gennaio AL 18 Febbraio

Su tutte le collezioni esposte

dal **30%** al **50%** di sconto

Spazio Outlet

60% di sconto



■ GENOVA
C.so Buenos Aires, 75r
Tel. 010.3623053

■ GATTORNA
Via XXIII Settembre, 4
Tel. 0185.934986

■ GENOVA
Via Casaregis, 36a
Tel. 010.562340

■ RAPALLO
Corso Matteotti, 62
Tel. 0185.232071

■ GENOVA
Via Palestro, 9/11r
Tel. 010.8315182

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

■ GENOVA VOLTRI
Via Camozzini, 28r
Tel. 010.6136572

■ SESTRI LEVANTE
Via XXV Aprile, 57/59
Tel. 0185.41409

■ RECCO
L.mare Bettolo, 43/45
Tel. 0185.730709

■ SAVONA
Via Guidobono, 28r
Tel. 019.810447

www.isolani.com - info@isolani.com
www.isolani.com/eshop

Seguitemi su  