

CORFOLE

20.000 copie gratuite: prendi la tua!

Anno XXII n.209 ottobre 2019

La testata più diffusa del Levante | 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**



OLTRE la FASCIA

pag.3

Le interviste per
conoscere da vicino
le persone
"dentro" i nostri
Primi Cittadini

Daniele Nicchia
Sindaco di Lumarzo

Debutto col botto: è quello di Calissi il gelato più votato! (pag. 7)



FUNGHI: SARÀ TOP O FLOP?

Caos consorzi, polemiche
tesserini e la proposta
di unificarli - E le foto dei lettori!

(pag.6)



LA RAGAZZA DI 100 ANNI

Vanda, una vita piena di
interessi e solidarietà, the verde,
arti marziali e tanta ironia

(pag. 9)



UNA NUOVA GRANDE ECCELLENZA

Aperta a Monleone la scuola che ha
conquistato anche Italia's Got Talent!

OFFICINA DELLE ARTI

Al via corsi di ballo, canto e teatro

pag. 11)



OSTERIA BICESCO

Cucina creativa,
genuinità ed
eleganza tra
ulivi e vigneti
Aperta da un anno
è già meta per
intenditori
A RECCO
pag. 15

BUONMESE di Giansandro Rosasco

"L'estate sta finendo, e un anno se ne va. Sto diventando grande, lo sai che non mi va". Queste strofe hanno accompagnato la mia infanzia, anzi l'hanno bombardata. Mia mamma era ancora viva, pur se per poco, e andando ai bagni Cigno a Sestri Levante, con l'autoradio, non si sentiva altro. Ricordo che a me piaceva molto ma intristiva la mia genitrice perché pur essendo un motivetto allegro rimandava al tempo che trascorre in fretta. Ecco, arrivato a 44 anni e grazie al revival anni '80 che ogni tanto interrompe ste canzoni tutte uguali trap, rap, peperepé, ho deciso di fare un upgrade nella vita visto il limitato tempo che abbiamo a disposizione: eliminare l'odio. Sì, l'odio, un energivoro pazzesco e una perdita di tempo madornale. Credo che in certi frangenti possa essere anche più forte dell'amore e quindi non voglio più averci a che fare. Prima odiavo quel cliente che non pagava o quell'amica a cui hai fatto un prestito e non te

l'ha più restituito, le mie vicine che non mi hanno fatto mettere un po' di rete per garantire la sicurezza all'amore della mia vita (che ormai tutti conoscete: Miaù); lo sgarbo sulle idee politiche o lavorative, i ciclisti che ti si parano davanti occupando lo spazio di un tir, le zanzare che pungono sotto i piedi, i vegani, dover provare i vestiti nuovi, le cacche di cane sulla strada, il ristoratore che non sa fare il suo lavoro, i vegani (l'ho già detto?), persino il cliente da cui vai perché ti fidi e poi te la gira puntualmente in quel posto. Ecco, sappiate che da oggi non sprecherò più tempo ad odiarvi. Certo non posso dimenticare, non sono un file di computer che si può cancellare definitivamente, ma dicono che cercare di dimenticare è già mezzo perdonare. E allora via verso un grado più elevato dell'esistenza, fresco e frizzante come un calippo fizz.

-PS: Grazie Rigueira, perché l'estate finisce sempre, ma possiamo sempre iniziare qualcosa!

Ti odio. Anzi non più.

**RUBRICHE
GLI ESPERTI
AL VOSTRO
SERVIZIO**



Avvocato



Fiscalista



Naturalista



Nutrizionista



Podologa



Otorino



Osteopata



Dentista



CALENDARIO

Gli eventi
del mese
- pag. 20



IL MERCATINO

Vendi, compra,
cerca, affitta
- pag. 21, 22, 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!

SE AVETE QUALCOSA DA DIRE... SCRIVETEICI!

La redazione lascia sempre il diritto di replica ai soggetti chiamati in causa

SULLA NUOVA AREA VERDE DI GATTORNA

Ho letto l'articolo di Giansandro Rosasco e trovo lodevole l'iniziativa dell'amministrazione comunale di Moconesi di ripristinare un'area del torrente Lavagna, destinandola a zona a balneazione in quanto potrebbe rappresentare un potente stimolo per il recupero e la conservazione dell'integrità dell'ecosistema fluviale. Con l'occhio attento e appassionato di chi la natura e il torrente in particolare, li vive intensamente, da molti anni, posso dire che la foto apparsa sull'articolo, evidenzia un "malato": il "nostro" torrente Lavagna. Non è bello osservare un torrente ridotto ad un rigagnolo ad ogni estate. E la situazione peggiora, anno dopo anno. Continuare a dare le colpe alle mutazioni climatiche, a mio parere, potrebbe essere fuorviante. I nostri monti funzionano come degli enormi accumulatori di acque piovane o di neve, che rilasciano alle sorgenti, alimentandole anche nei periodi di siccità. Se realmente si vuole recuperare il rapporto "uomo-fiume", allora dobbiamo porci una domanda? Qual'è il prezzo da pagare per aver autorizzato, sul nostro territorio, concessioni a scopo idroelettrico, irriguo, acquedotti, ecc. nel bacino del torrente Lavagna? Si è provveduto alle necessarie verifiche periodiche sui prelievi e sui rilasci dell'elemento liquido (di casi D.M.V. deflusso minimo vitale)? Concludo con una richiesta personale accorata che vorrei rivolgere all'assessore comunale Gabriele Trossarello: auspico che il progetto di collegare la zona riqualificata con via Ravaro denoti una netta inversione di tendenza, una nuova "coscienza ecologica". Cemento e asfalto imbruttiscono il paes-

saggio e rendono tristi le nostre anime. Si pensi magari alle bellezze che potrebbe offrire un'area pedonale lungo la sponda del torrente, magari illuminata con impianto fotovoltaico, panchine in legno dove soffermarsi per godere di frescura o magari respirare il profumo dei muschi, dei fiori e del fieno dei campi, lontano dagli scarichi inquinanti dei veicoli. Forse chiedo troppo?

Gianni Basso
(ma a Gattorna mi chiamano Giannino)

LA PERDITA È ANCORA LÌ

Gentile redazione, il mese scorso ho vi segnalato la perdita dall'acquedotto sulla strada sotto casa mia, in loc. Recroso 231B. E' ancora lì.

Sig. Russo, Lumarzo

-Risponde il direttore.

E noi risegnaliamo, certi che il Sindaco (intervistato nella pagina a fianco) leggerà e provvederà.



ABBELLIAMO QUESTE BRUTTURE!

Spett. Redazione, non credo ci sia bisogno di commenti nel confronto tra queste foto, tra il vecchio, che esprime bellezza e armonia, e il cattivo gusto e la mancanza di senso estetico delle realizzazioni moderne. Voglio lanciare una sfida: perchè non cercare di attenuare l'impatto che tali opere hanno sul paesaggio trovando soluzioni di 'abbellimento'? Chissà che qualche amministratore pubblico non voglia raccogliercela! Io propongo, tra le tante possibili, una soluzione: rampicanti

che avvolgano queste opere trasformandole in sculture vegetali. Che ne dite?

Saluti, Silvano Leandri

-Risponde il direttore.

Sulle brutture la pensiamo come lei e, aggiungo la mia possibile soluzione di cui parlo ogni qualvolta passo ad esempio da un viadotto: colorare il cemento con pigmenti verdi o azzurri o comunque che si amalgamino all'ambiente. Chissà magari un giorno non sarà fantascienza. Che ne pensa?

DIAMO I NUMERI!

22 anni ininterrotti di pubblicazione

37 comuni, da Genova al Levante

10.000 iscritti newsletter

13.500 fan facebook

20.000 copie cartacee

Per far conoscere la tua attività, i tuoi eventi, feste, e iniziative, contatta la testata più diffusa e più seguita del territorio: **0185.938009 - 379.1614857**

CONTATTI

Corfole, acronimo di **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: Corfole (pagina)

TWITTER: @corfole

Ti piace Corfole? Sostienici

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

AREA DI DISTRIBUZIONE

Genova - Avegno - Bargagli - Bogliasco - Borzonasca - Camogli - Carasco - Casarza L. - Castiglione C. - Chiavari - Cicagna - Cogorno - Coreglia L. - Favale di M. - Lavagna - Leivi - Lorsica - Lumarzo - Mezzanego - Moconesi - Ne - Neirone - Orero - Pieve L. - Portofino - Rapallo - Recco - Rezzoaglio - S. Colombano C. - S. Margherita L. - S. Stefano d'Aveto - Sestri L. - Sori - Torriglia - Tribogna - Uscio - Zoagli

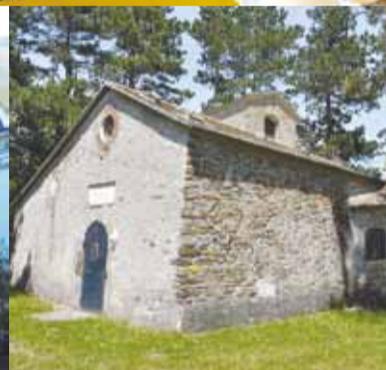
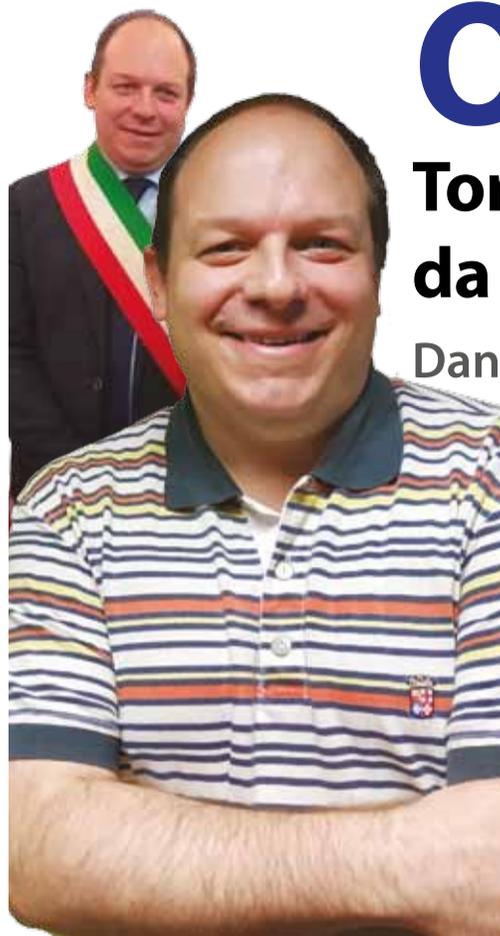


In evidenza i comuni che segnano i confini dell'area di distribuzione

OLTRE LA FASCIA di Michela De Rosa

Tornano le interviste del direttore, per conoscere da vicino le persone dietro i nostri Primi Cittadini

Daniele Nicchia, Sindaco di Lumarzo



Scuola, lavoro, famiglia

44 anni, ingegnere meccanico in Fincantieri da 17 anni dove mi occupo di impianti e collaudi. Sposato da 3 anni con Sabina.

Da piccolo come si immaginava da grande?

In quarta elementare mi chiamavano "inge" perché volevo fare l'ingegnere. Mi piaceva capire il perché delle cose, come funzionano le bici, le auto... e giocavo con i Lego e i Meccano. I miei hanno avuto vita facile nel farmi scegliere le scuole.

Il suo ricordo più bello? Una cosa che le fa piacere ricordare

L'arrivo a Santiago di Compostela in bicicletta nel 2008: 800 km in 12 giorni con un compagno di avventura. È un percorso in cui scopri che i tuoi problemi sono niente. Emozionante perché fai una cosa che è fuori dai tuoi orizzonti quotidiani e che pensi di non riuscire a fare con le tue forze. Ancora ad oggi non credo di poterlo fare, ma l'ho fatto.

Hobbies o passioni?

Mi diletto a cantare nei cori parrocchiali e dei lavoratori. Sono un baritono leggero. L'esperienza del cammino di Santiago mi ha lasciato una forte predilezione per l'assistenza ai pellegrini. Un altro ambiente in cui sono cresciuto è quello delle bocce, dove ho fatto il dirigente territoriale, regionale, l'arbitro e ovviamente il giocatore ma con bassissimi risultati... per questo mi sono dato all'organizzazione!

La cosa che la mette di buonumore

Una bella cena in compagnia, con persone che hanno voglia di sorridere.

E invece cosa la fa arrabbiare?

La mancanza di rispetto civico, di convivenza civile.

A cosa non potrebbe mai rinunciare?

Ai miei affetti, alla mia famiglia.

Quali sono i valori per lei più importanti?

C'è un attaccamento alla nostra Costituzione perché su quella ho giurato, quindi i valori civici. Poi il valore della famiglia e della società cristiana.

I luoghi di Lumarzo che ama di più?

Quando arrivo davanti alla cappella di San Martino al Vento o al Santuario nel bosco mi si apre

Daniele Nicchia nella veste da Sindaco e in tenuta informale; alcuni degli elementi che più lo rappresentano, ovvero la foto, gli oggetti e i luoghi del cuore

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

Acqua & Fuoco
SOLUZIONI PER LA CASA

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

il cuore perché percepisco la storia racchiusa in quelle pietre, sento la forza delle mie radici.

Cosa la lega al suo Comune?

Ci sono le radici della mia famiglia, dove i miei genitori hanno lavorato tutta la vita. Mio padre era "u ferrà" del paese.

Al di là della politica: per quale caratteristica umana pensa di essere stato eletto?

Ho un atteggiamento tranquillo che rilassa le persone, anche se questo non significa non essere determinato.

Se avesse una bacchetta magica cosa farebbe per il suo comune?

Farei un ospedale di eccellenza a Lumarzo perché la gente ha bisogno di star bene e perché so di molte persone che passano molto tempo in auto o in ambulanza per curarsi.

Può chiedere una cosa sola al Genio della lampada, cosa chiede?

Per essere contenti bisogna accontentarsi e io sono contento di quello che ho.

Un oggetto a lei caro

Uno è il jolly di Fontanabuona senza frontiere, che è il gagliardetto del Comune. Ci ha fatto vincere nel 2012 e ci riproponiamo tutti gli anni di rifarlo, finora senza esito... ma non demordiamo! L'altro è una t-shirt che mi hanno appena regalato in occasione di una festa patronale. C'è scritto "Daniele ci auguriamo un buon cammino insieme". Ed io mi auguro di fare un buon cammino anche con tutte le associazioni del mio Comune.

In una frase: chi è Daniele?

Un corpulento ingegnere della Val Fontanabuona che ha a cuore la sua valle e la sua gente.

Puliamo il Tigullio: vieni?

Domenica 27 ottobre pulizia sentiero al Santuario di N.S. di Montallegro

Sono numerose le manifestazioni organizzate nel Tigullio all'insegna della campagna nazionale Legambiente "Puliamo il Mondo" collegata alla campagna internazionale "Clean up the Med". Il Circolo Legambiente Cantiere Verde di Chiavari organizza Domenica per 27 ottobre dalle ore 9 la pulizia del sentiero che conduce al Santuario di N.S. di Montallegro chiunque può collaborare per risolvere definitivamente una situazione di deturpazione grave che si protrae dagli anni '80 e che interessa un'area di pregio. **INFO:** Circolo Legambiente Cantiere Verde Via Pianello 18/8A Chiavari 339.4178560 cantiereverde.tigullio@gmail.com



Alla Coop installate colonnine per mezzi elettrici: per i soci i primi sei mesi ricarica gratis

Una colonnina per la ricarica veloce e una per la ricarica di auto e veicoli leggeri (scooter, quadricicli) sono state installate presso il Centro Commerciale I Leudi di Carasco. L'energia, fornita da Duferco, deriva da fonti rinnovabili: "Con il progetto vogliamo dare un ulteriore contributo allo sviluppo sostenibile del territorio", commenta il presidente del Gruppo Antonio Gozzi. "Questa partnership - spiega il Presidente di Coop Liguria Francesco Berardini - è coerente con l'impegno ambientale di Coop. Di recente abbiamo messo al bando quattro pesticidi dannosi per l'eco-sistema, come il glifosato, e aderito volontariamente alla Campagna europea di riduzione della plastica, sostituendo molti prodotti monouso con versioni compostabili e aumentando significativamente la percentuale di plastica riciclata nei nostri imballaggi. Incentivare Soci e cittadini a scegliere le auto elettriche è un ulteriore passo verso la sostenibilità; per dare il buon esempio, renderemo più sostenibili la nostra flotta aziendale".

Nato il Comitato "Per la Salute e per l'Ambiente a Lavagna"

Mai come oggi le tematiche della Salute e dell'Ambiente sono di interesse per la popolazione; è così nata l'iniziativa di alcuni cittadini di Lavagna, residenti e non, per svolgere una mirata attività di sensibilizzazione. Il Comitato, apartitico e senza scopo di lucro, costituitosi lo scorso giugno, è aperto a qualsiasi persona interessata a sostenere i progetti e le iniziative. La Salute dei cittadini lavagnesi e l'Ambiente che li circonda sono le tassative prerogative per le quali il Comitato si batte, cercando di ottenere delle risposte che mettano alla luce con dovuta trasparenza tutto ciò che fino ad oggi è stato abbandonato o non affrontato nel modo giusto e con i mezzi giusti, per la risoluzione dei delicati problemi che hanno portato, e potrebbero causare in futuro danni di ogni tipo alle persone, agli animali e all'ambiente.

BUONE PRATICHE LOCALI

Al via il servizio di raccolta dei rifiuti agricoli

Diserbanti, reti, filtri, sacchi, oli esausti: non ci si pensa abbastanza, ma il mantenimento di coltivazioni, uliveti, vitigni e anche i semplici orti generano rifiuti inquinanti che vanno smaltiti correttamente



La grande sfida del nostro tempo sono i rifiuti. Ne facciamo troppi, ogni giorno, in ogni settore. Perfino in quello che sembra più innocuo, come l'orto o il nostro uliveto o piccolo vitigno di casa. Perché anche l'attività agricola ha il suo costo in termini di inquinamento e basta fermarsi un momento per rendersi conto di quanti prodotti e materiali si usano: tubi, reti, sacchi, imballaggi, concimi. Se si è un'azienda, anche piccola, si moltiplicano. La maggior parte dei rifiuti agricoli sono considerati speciali e vanno smaltiti rispettando una particolare procedura che è più complessa se si tratta di rifiuti speciali pericolosi. Vediamo quali sono.

Rifiuti speciali non pericolosi

Sono considerati tali i contenitori di agrofarmaci bonificati, i sacchi di concime vuoti, i tubi per l'irrigazione, le reti per le olive, materie plastiche (nylon di pacciamatura, tubi in PVC per irrigazione, manichette, teloni serre, ecc.); imballaggi di carta, cartone, plastica, legno e metallo (sacchi sementi - concimi - mangimi, cassette frutta, contenitori florovivaismo, ecc.); oli vegetali esausti; fanghi di sedimentazione e effluenti di allevamento non impiegati ai fini agronomici; pneumatici usati; contenitori di fitofarmaci bonificati; scarti vegetali non destinati al reimpiego nelle normali pratiche agricole.

Rifiuti speciali pericolosi

Gli agrofarmaci scaduti o non più utilizzabili e i relativi contenitori parzialmente vuoti, i filtri e le maschere scadute o esauste e le tute usa e getta, oli esauriti da motori, freni, trasmissioni idrauliche; batterie esauste; fitofarmaci non più utilizzabili; contenitori di fitofarmaci non bonificati; farmaci ad uso zootecnico scaduti o inutilizzabili perché ritirati dal commercio. E' bene pertanto ricordare che anche i contenitori vuoti dei prodotti fitosanitari non possono essere smaltiti nei normali cassonetti per i rifiuti urbani, né tantomeno, come ancora fa qualche criminale, si possono abbandonare per strada o nei boschi. Ma come fare?

Il servizio di raccolta

Al via la raccolta dei Rifiuti Agricoli nel Tigullio, un servizio atteso da diversi anni. La Olivicoltori Sestresi in collaborazione con l'azienda Carvin Divisione Ambiente organizzerà il servizio nelle due sedi della Cooperativa: Sestri Levante in località Ragone e Cogorno in località Panesi. Le grandi aziende agricole sono organizzate ma nel Levante si tratta di piccole realtà: su 1690 soci il 90% ha un pezzo di vigneto o un uliveto. Ed è soprattutto a loro che è dedicata l'iniziativa. Inizialmente sarà disponibile solo per i soci, con grandi vantaggi: infatti attualmente se un'azienda agricola porta i suoi rifiuti a un centro di raccolta deve avere il formulario, se invece è socia se ne occupa totalmente la cooperativa. In questo modo sia l'iter burocratico sia il costo di smaltimento sono molto agevolati e non ci saranno più scuse per conferimenti sbagliati. Per diventare soci il costo è di 25 Euro una tantum.

Il primo giorno di raccolta sarà il 29 novembre dalle 09.00 alle 12.00 nella sede di Sestri e dalle 14.30 a Pannesi di Cogorno. **E' necessario prima iscriversi al servizio telefonando allo 0185.44341.**



COOPERATIVA AGRICOLA RURALE ISOLA DI BORGONOVO - MEZZANEGO

☎ 349 0063440 ✉ frantoioborgonovo@gmail.com

www.frantoiooleario.it

NEWS OTTOBRE 2019

- APERTURA FRANTOIO (STAGIONE OLEARIA 2019/2020)
- PRENOTAZIONI OLIVE
- NUOVO PUNTO VENDITA IN FRANTOIO CON PRODOTTI KMO

NOVITÀ
PESTO FATTO CON IL NOSTRO OLIO!



Se la scuola chiede la mappa del tragitto di casa degli alunni

Ha suscitato sconcerto la circolare con le minuziose richieste e disposizioni che dovrebbero farci riflettere sulla deriva che sta prendendo il concetto di responsabilità una volta imbrigliato nella paura e nella burocrazia

Qualcuno si scandalizza quando si parla di bamboccioni, di ragazzi incapaci di avere le minime abilità manuali o un minimo di senso di organizzazione e responsabilità. Colpa loro, degli adulti o dell'intera società? Il fatto è che abbiamo creato leggi per tutelare "i minori" ma sono diventate mostri burocratici dai mille tentacoli che non solo stanno vanificando l'intento, ma ottengono l'effetto opposto. Si può considerare "tutelato" chi non viene dotato di un senso proprio di responsabilità? Perché è quello che a cui stiamo assistendo nei mille rebighi scaricabili, arrivando a dover leggere sulle etichette dei prodotti di uso comune cose come "Togliere il bambino prima di ripiegare il passeggino" o "Non stirare le camicie sul proprio corpo". Ci sarebbe da ridere se non fosse che questo "malanno" sta attecchendo sempre più anche i luoghi preposti a insegnarci fin da bambini come stare al mondo, ossia famiglia e scuola.

Abbastanza grandi per il motorino, ma non per tutelare se stessi

Ne è un esempio la lettera di una scuola di Lavagna con la lunga e minuziosa sequela (che vi invitiamo a leggere) di elementi psico-fisico-attitudinali che i genitori devono riconoscere ai figli per dichiararli capaci di fare il tragitto casa-scuola e riconoscersi consapevoli dei rischi che "il minore" corre sul medesimo tragitto, dove, si specifica, è sotto l'esclusiva responsabilità della famiglia. E richiedono anche la mappa del percorso, giusto per essere certi che il genitore si prenda la responsabilità in toto. A questo punto verrebbe da chiedersi se occorre puntualizzare anche i percorsi alternativi in caso di traffico e/o imprevisti, gli attraversamenti pedonali, una foto di tutti i parenti e affini fino al terzo grado, l'indirizzo dei nonni e le passioni e le amicizie che potrebbero farli deviare dalla strada prestabilita. Interessante notare che, trattandosi di adolescenti, sono ritenuti abbastanza grandi per guidare il motorino e immettersi con un mezzo nel traffico, ma non per uscire da scuola da soli, salvo che qualcuno certifichi che sono in grado di intendere e di volere.

Certo, non erano meglio gli anni '50 dove si andava a piedi al buio tra i boschi e portandosi la legna per la stufa da accendere una volta in aula; non era meglio l'eccessiva severità dei maestri che, con il consenso delle famiglie, adottavano sistemi da aguzzini "per insegnare il rispetto e la disciplina". Però c'erano materie che facevano capire l'importanza di andare al di là del nozionismo: educazione morale e civile, nozioni di diritto e di economia, lavori manuali. Strumenti per preparare adulti consapevoli e capaci di "stare al mondo". Ora siamo arrivati all'opposto, con genitori che dopo un brutto voto picchiano i maestri, denunce per violenza dopo un rimprovero e tutte le scellerate conseguenze del caso, come la lettera qui sopra. Sicuri che così stiamo tutelando i nostri figli e le prossime generazioni?

**E VOI COME ANDAVATE A SCUOLA?
E COME CI VANNO OGGI I VOSTRI FIGLI?
Raccontateci le vostre esperienze
passate e attuali: le pubblicheremo
sul prossimo numero.**



- Una vignetta che gira in rete e che ben rappresenta una delle derive del concetto di responsabilità e la conseguente deresponsabilizzazione

- L'elenco delle disposizioni richieste da una scuola di Lavagna alle famiglie per il tragitto casa-scuola degli alunni (adolescenti)

VALUTATI

l'età del minore, il suo grado di autonomia, lo specifico contesto, nell'ambito di un processo finalizzato alla sua progressiva responsabilizzazione, maturità dello stesso.

CONSAPEVOLI delle responsabilità civili e penali connesse alla custodia e alla vigilanza dei minorenni;

CONSAPEVOLI che durante l'orario extra scolastico, la vigilanza ricade in "toto" sulla famiglia stessa;

CONSAPEVOLI dell'impossibilità di garantire all'uscita della scuola, la presenza di un genitore o di un'altra persona maggiorenne delegata;

ATTESTANO che il figlio, ancorché minorenne, sia a conoscenza della percorrenza del tragitto scuola-casa, oltre che opportunamente sensibilizzato a porre in atto diligenti azioni comportamentali;

ATTESTANO che il percorso casa scuola e viceversa non presenti aspetti e profili di particolare ed evidente pericolosità, con specifico riferimento alla tipologia delle strade, alla densità del traffico, all'ubicazione della scuola, alla lontananza dell'abitazione dell'alunno, alle condizioni di salute psico-fisica del minore, al curriculum scolastico e al profilo disciplinare dello stesso, alla condotta storica precedente e al suo attuale grado di maturità;

DICHIARANO di essere a conoscenza delle disposizioni organizzative previste dalla scuola e di condividere e accettare le modalità e i criteri da questa previsti alla vigilanza effettiva e potenziale sui minori;

DICHIARANO di essere consapevoli che al di fuori dell'orario scolastico la vigilanza ricade interamente sulla famiglia;

ALLEGANO descrizione specifica del tragitto casa-scuola (una piantina o una indicazione che descriva le vie che percorre l'alunno nel percorso)

VOX POPULI
I migliori commenti presi
dalla rete: protagonisti VOI!

> CHIAVARI

AL COMUNE CONTANTI E SCONTENTI

Come mai se il Pos (bancomat) è obbligatorio per legge, gli uffici del Comune non lo possiedono? In particolare mi riferisco all'ufficio preposto al pagamento delle multe. (Monica Gotelli)

LA DISCARICA DELLE CICCHE. IN CENTRO

Sarebbe utile ogni tanto sollevare le grate e fare una bella pulizia, così di certo non è un bel vedere considerato che siamo in pieno centro! In Piazza della Torre. (Franco Squeri)



> SESTRI LEVANTE

DEGRADO AI GIARDINI

- Ai giardini di Via Sara c è spazzatura che è lì da settimane, vuol dire che gli spazzini vengono sì e no una volta al mese (Lorena Brugnoli)
- Anche le panchine sono veramente malprese (Alberto Russo)



> RAPALLO

RECORD DI CACCHE

A voi sembrerà poca cosa, ma io sono stanca di spalare cacca dalle scarpe dei miei figli. Lo fate di proposito di portarli a fare pupù davanti alle scuole nevrero? (Thalita Tonon)

LARS



IMPIANTI s.n.c.

DI LENITO ROVEGNO ALESSIO E DEPICOLZUANE ANDREA

IDRAULICA - RISCALDAMENTO

Assistenza caldaie

Impianti elettrici

Ristrutturazioni chiavi in mano

LARS IMPIANTI s.n.c.

Via S. Maria del Campo, 64

16035 Rapallo (GE) - Cell. 338 2681531

E-mail: larsimpianti@gmail.com



**Il 12 ottobre esame di ingresso
CORSI GRATUITI DI INGLESE
PER RAGAZZI DI FAMIGLIE
A BASSO REDDITO
Per i più meritevoli un soggiorno
gratuito in Inghilterra**

L'Istituto Bancalari Artigianelli organizza due corsi di inglese completamente gratuiti rivolti ai ragazzi delle superiori, dalla 2^a alla 4^a classe, con basso reddito familiare. Al termine del corso più avanzato, verranno selezionati due studenti che avranno la possibilità di trascorrere un soggiorno didattico di due settimane in Inghilterra, sempre a spese dell'Istituto. Una bella opportunità offerta a ragazzi che diversamente non potrebbero accedere ad una preparazione di eccellenza.

CONTATTI: Viale E. Millo 9 - Chiavari
Tel 0185 309566 - Cell 334 522079

FUNGHI: caos consorzi, polemiche tesserini e la proposta di unificarli

La difficoltà di districarsi tra i comuni che fanno pagare e quelli no, chi raccoglie troppo, chi non paga niente, chi paga e non dovrebbe e le centinaia di migliaia di Euro non rendicontati dai Consorzi



LE FOTO DEI LETTORI! 1,5,6) Antonella Bacigalupo, "Questo l'ho trovato il giorno del mio 40° compleanno: il regalo più bello!", poi un porcino che spinge la pietra e un ritrovamento del marito Daniele Gandi 2) Clara Manzamilla da Varese Ligure; 3) Marialuisa Graffigna, 600gr sul Monte Zatta; 4) Marco Pellicani "Bei tempi.. un bosco di roveri dell'entroterra Tigullino...unica volta che riempii un bel cesto" 7) Trovati nel Monte Penna da Francesco Calissi ; 8) Claudia Rosasco

Il dibattito sui funghi si apre puntuale ogni anno. E il problema non è solo l'esborso che il fungaiolo deve sobbarcarsi ad ogni stagione, ma soprattutto la mancanza di chiarezza delle regole, che cambiano continuamente e per ogni Comune. Oltre a dover pagare cifre impegnative (fino a 70€ a stagione), infatti, prima di poter andare a funghi occorre informarsi, Comune per Comune, perché il permesso è valido solo in un determinato territorio, generando un caos non da poco. A fronte di questo pasticcio, complici anche gli scarsi controlli, molti alla fine non pagano niente e se beccati con le mani nel sacco, pardon nella cesta, non è difficile poi vincere il ricorso al Giudice di Pace, se si ha qualche giorno da perdere.

PUÒ SUCCEDERE DI PAGARE MA POI RACCOGLIERE IN ZONE LIBERE

Con questa frammentazione del territorio può succedere di trovarsi in una situazione paradossale: i Comuni costieri infatti non richiedono il pagamento di alcun tesserino perciò la raccolta funghi è libera così come in alcuni Comuni dell'entroterra, il che punisce inutilmente ancor di più il cercatore che magari paga e invece i funghi li coglie nei tratti liberi.

CAOS CONSORZI: QUELLI CHIUSI, QUELLI NON IN REGOLA

A tutto questo si aggiunge il caos amministrativo dei Consorzi. Giunge notizia che in Liguria, dalla rendicontazione, è emerso che su 34 Consorzi, 4 sono stati chiusi o sono in liquidazione e sono quelli dell'Alta Val di Vara, Borghetto d'Arroschia, Pieve di Teco-frazione Moano e Calice Ligure; otto invece non hanno ancora rendicontato l'anno 2018, ma poiché la scadenza è stata fissata per fine settembre, hanno ancora tempo per mettersi in pari. Questo è quanto è stato denunciato in Consiglio regionale a seguito alla risposta dell'ass. all'Entroterra Stefano Mai ed a un'interrogazione del consigliere M5S Fabio Tosi.

400MILA EURO NON RENDICONTATI ALL'ANNO: DOVREBBERO ESSERE USATI PER LA MANUTENZIONE

Si stima che ogni anno sono almeno tra i 300 ed i 400 mila Euro i proventi che non vengono rendicontati, violando la legge regionale che disciplina la raccolta e la commercializzazione dei funghi. Incassi che dovrebbero essere destinati alla manutenzione delle strade, dei sentieri ed alla messa in sicurezza del territorio.

LA PROPOSTA: TESSERINO UNICO

Qualcuno dirà: come mai non creare un tesserino unico ligure? Beh, la risposta è che esiste già ma sono pochissimi i Comuni virtuosi che hanno aderito. Giusto per la cronaca, sono nel solo Savonese e per la precisione: Altare, Carcare, Cengio, Cosseria, Mallare, Massimino, Millesimo, Pallare, Plodio, Roccavignale. In quest'area il costo del tesserino giornaliero è di 10 Euro.

RISPETTARE I LIMITI DI RACCOLTA (ANCHE PER SPECIE)

Sicuramente esistono dei limiti a cui è corretto adeguarsi: quello di raccolta giornaliero è fissato in 3 kg a persona, suddivisi come indicato dalla Legge Regionale 11 luglio 2014, n.17

a) per la specie "boletus reticulatus, edulis, aereus e pinicola" (porcino) fino ad un massimo di chilogrammi tre per persona;
b) per la specie "amanita caesarea" (ovolo) fino ad un massimo di 1 chilogrammo per persona;
c) per tutte le altre specie fino ad un massimo di 3 kg per persona, esclusi i chiodini (*Armillaria mellea*) la cui raccolta non è soggetta a limiti.

• Fermi restando i quantitativi di specie, la quantità per persona non può complessivamente superare il limite giornaliero di chilogrammi

tre, fatte salve le deroghe di cui all'art. 5.

• I proprietari e le persone aventi il godimento del fondo, nonché i loro familiari e i dipendenti regolarmente assunti possono procedere alla raccolta dei funghi sul fondo stesso senza limitazioni temporali e quantitative.

• I Sindaci dei comuni liguri possono stabilire, con provvedimento da pubblicare nell'Albo del Comune e da rendere noto mediante la forma dei pubblici proclami anche lungo le strade ed i perimetri dei fondi, la data di inizio e di chiusura della raccolta dei funghi dalla stagione primaverile a quella autunnale.

• La ricerca e la raccolta funghi sono riservati (nei boschi e nei terreni delimitati, appartenenti ai soggetti consorziati, enti o comuni) ai soci partecipanti o a persone autorizzate mediante il rilascio di appositi tesserini a pagamento.

• Al fine di preservare l'ecosistema boschivo, i consorzi possono prevedere che le persone autorizzate non esercitino la facoltà di raccogliere funghi per due giorni la settimana.

Vige infine l'obbligo di indossare giubbini ad alta visibilità, non si sa mai che incontriate un cacciatore ubriaco, se per caso vi sparasse nel fondoschiena avrete sì qualche pallino da estrarre, ma sarete in regola con la legge.

Giuseppe Celle

Commenta e condividi su [facebook.com/Corfole](https://www.facebook.com/Corfole)

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

Bottega Storica
LA CITTADELLA
Ingresso, 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

FARINE bio e macinate a pietra

www.vivalafarina.it



Concluso il concorso estivo di Corfole che insieme a voi scova e premia le eccellenze del territorio
Ecco le gelaterie segnalate tra le migliori del Levante
Inoltre i fortunati estratti che vincono un chilo del loro gelato preferito!

CALISSI DEBUTTA COL BOTTO

Aperto da pochi mesi, il bar-bottega-gelateria è consacrato meta di eccellenza

Ne abbiamo parlato sul numero di luglio-agosto raccontando l'avventura straordinaria di questa famiglia che ha voluto credere al sogno di un locale di qualità "sui bricchi", e precisamente a Calcinara di Uscio. Una scommessa vinta a piene mani e vi basterà entrare e vedere quanta gente si spinge apposta fino qui perché sicura di degustare solo cose buone: dalla curatissima caffetteria ai ricchi aperitivi, dalle brioches alle torte dolci e salate, tutte rigorosamente fatte da loro. Anche le creme e le marmellate! E sotto, la bottega di una volta, ma portata ai giorni nostri, con prodotti del territorio o di eccellenza. Ma soprattutto vedrete la coda per il prodotto top: il gelato. Così, seppure aperta da poco più di un anno, la Gelateria Calissi ha conquistato ben 419 voti sbancando al concorso che grazie a voi scova e premia le migliori del Levante. Il mastro gelataio è il giovane Francesco, che visibilmente emozionato ci tiene a ringraziare la clientela e chi lo ha supportato. E già che eravamo lì a premiarlo volete che non (ri)assaggiamo le sue preparazioni? Ci consiglia di provare il gusto del mese, il fico: non potete capire, roba da lasciarci il cuore. Dovete assaggiarlo, ma fate presto perché c'è finché ci sono i frutti. Nei prossimi mesi arriveranno altri gusti di stagione tra gelati e semifreddi che vedrete preparare nell'adiacente laboratorio a vista.

Alimentari Caffetteria Gelateria Calissi è aperto tutti i giorni dalle 6:30 alle 21:00 e il venerdì, sabato e domenica fino alle 23:00. Uscio, Via Garaventa 33 A, tel 0185.91119; pagina Facebook.

Le migliori gelaterie, da provare!

L'aria evidentemente è buona per il gelato perché gravita attorno al Golfo Paradiso dove ha visto nelle edizioni passate vincere per ben due volte il Gelato Da Vitto di Recco (e che quindi da regolamento partecipava fuori concorso). Ecco le altre gelaterie che sono state segnalate tra le migliori e che quindi vi consigliamo di provare: a Casarza Gelatomatto; a Riva Trigoso La Bussola; a Sestri Levante 100% Naturale, K2, Baciollo e Tama Gelati e molto di più; a Lavagna Da Michele e Cremeria Like; a Chiavari Bar Davide, Antica Gelateria Verdi, Marconi, Papy, Cremeria Spinola e Defilla; a Zoagli Simonetti; a Rapallo al Polipo; a Santa Margherita Gepi e Miki; a Sori Croveto; a Gattorna, Beneitin e Da Francesca; e la new entry di Borzonasca, gelateria Macera.



I coniugi Marina e Gianfranco Calissi e i figli Francesco e Stefano

Il gusto del mese: fichi. Dovete assaggiarlo, ma fate presto perché c'è finché ci sono i frutti



Un premio anche per i lettori

Ed ecco i fortunati lettori estratti tra coloro che li hanno votati e che si aggiudicano un chilo del loro gelato preferito: Francesca Zerega, Mara Zerbo, Marco Dioci. Premio di partecipazione per Giuseppina Mistretta, Alberto Dondero, Tito Tripodi, Franca Cau, Clara Maggi, Laura Gugliermotti, Anna Cuneo, Dennys Terrile, Rita Bozzano, Simona Macelloni, Valentina Fascio, Pietro Della Casa, Roberto Raggi, Rita Repetto, Sussy Valverde, Sabrina Pagano, Esther Sassoli, Raffaella Barletta, Bibi Luna e Giuliana Santini che sono stati contattati via Facebook nei messaggi.



E ORA SEGNALA LA TUA PIZZA PREFERITA!

Terza Edizione del concorso dedicato alla regina della tavola italiana

Chi scalzerà lo scettro alla Pizzeria Verdi di Chiavari, due volte campione (e perciò quest'anno fuori concorso)? Sarete come sempre voi a dirci quali sono le pizzerie più apprezzate e a sostenerle col vostro voto. Ecco come.

1) Segnala subito la tua pizzeria preferita (possibilmente allegando una foto) a grafica@corfole.com oppure sulla pagina facebook Corfole o Whatsapp al 379.1614857

Sono ammesse quelle nei comuni di Bogliasco, Recco, Sori, Camogli, Portofino, Santa, Rapallo, Zoagli, Chiavari, Lavagna, Sestri Levante e le Valli Petronio, Fontanabuona, Aveto, Graveglia, Sturla e Trebbia.

2) Dal 15 ottobre sulla pagina facebook di Corfole cerca l'album "PIZZA REGINA 2019" e metti Mi piace alla foto della tua pizzeria preferita; se non è presente segnalala come al punto 1.

DURATA: è già possibile segnalare la pizzeria preferita; si vota fino alle ore 18.00 del 22 novembre.

PREMI: alla vincitrice l'Attestato di PIZZA REGINA 2019; tra tutti coloro che l'hanno votata e messo MI PIACE alla pagina di Corfole, 1 estratto vincerà una cena completa per due. Ad altri 50 un premio di partecipazione.

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

NESTORI
 Fiori & Garden shop
 GATTORNA
 0185.934697

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

COCAP FERRADA DI MOCONESI
 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!

TRUFFE TELEFONICHE

UNA FINTA CHIAMATA MOLTO CARA

Uno squillo e poi riattaccano: così a chi richiama viene prosciugato il credito



Recentemente molti levantini hanno segnalato di aver subito una truffa vecchia come il telefono ma ahinoi, sempre valida. Se anche voi avete ricevuto chiamate mute, provenienti da numeri con un prefisso tunisino (+216) alle quali avete risposto per poi non sentire assolutamente nulla, allora hanno provato a truffare anche voi con un "vecchio" trucco che ormai ha più di 10 anni. Il funzionamento è semplice: a qualsiasi ora del giorno e della notte ricevete una telefonata da un numero straniero, solitamente proveniente dalla Tunisia (prefisso +216), la cui durata è brevissima: giusto il tempo di uno squillo o qualche secondo dopo la risposta. In molti, presi dalla curiosità della chiamata persa, richiamano il numero in questione: appena avrà il via la telefonata, la vittima sarà immediatamente connessa ad una linea a pagamento estremamente costosa, che potrebbe arrivare addirittura 1.50 euro al secondo!

COME PROTEGGERSI

- 1) **Non rispondere né richiamare numeri stranieri**
- 2) **Disattivare le chiamate internazionali in uscita.** Attenzione: dopo non si potranno effettuare telefonate all'estero, nemmeno se volute.
- 3) **Bloccare i numeri con prefisso +216.**
- 4) **Scaricare la app che blocca le truffe telefoniche.** Si chiama "Dovrei Rispondere" ed è gratuita: rifiuta in automatico i tentativi di contatto dai numeri truffa, oppure li segnala al momento della telefonata. Dà inoltre la possibilità di bloccare le chiamate in ingresso provenienti da numeri stranieri e da numeri anonimi, ma esiste anche una funzione utilissima per bloccare esclusivamente le telefonate mute provenienti da qualsiasi Paese e tutte le telefonate segnalate come truffa.

RISCOPRIAMO IL CORBEZZOLO

L'ALBERO CHE COLORA L'AUTUNNO

Ha contemporaneamente fiori e frutti, è un ottimo combustibile e... risorge!



Quando quasi tutto sembra fermo e spento, il corbezzolo si colora di fiori e frutti: un vero sollievo per gli occhi nelle giornate di pioggia. Infatti questo arbusto dà il meglio di sé da settembre a novembre e, nelle zone a clima mite, anche fino a febbraio. Nelle escursioni ottobrini sui promontori del Golfo Paradiso e del Tigullio si potrà ammirare fino ai mille metri di altitudine sui versanti più soleggiati. Singolare caratteristica di questa ericacea è che quando produce i nuovi piccoli fiori nel contempo completa la lenta maturazione delle bacche nate l'anno precedente: il frutto si mangia fresco e ben maturo, quando tra fine ottobre e dicembre diviene bello rosso. La presenza sull'albero di tre vivaci colori - il rosso dei frutti, il bianco dei fiori e il verde delle foglie - durante il Risorgimento lo consacrò simbolo patriottico e albero nazionale.

Nome scientifico e... dialettale

Il nome scientifico del genere *Arbutus* deriva dal celtico *arboise*, alberello, mentre unedo viene dal latino *unum edo* che significa "ne mangio uno solo", che così lo nominò Plinio il Vecchio nella sua opera *Naturalis Historia* nella quale sostiene che dopo il primo non se ne desiderano altri. O forse per mettere in guardia dalle proprietà lassative. Il corbezzolo, infatti, è un frutto da assumere in quantità ridotte. Oltre ad eventuali intolleranze o ipersensibilità la grande presenza di alcaloidi può causare medi disturbi a livello d'apparato digerente. Il nome in dialetto genovese, *armuin*, si arricchisce nel Levante di tante declinazioni musicali come *armón*, *armòtto*, *armelin*.

Proprietà e usi

Per il suo sapore poco deciso, come descritto da Plinio il Vecchio, il corbezzolo viene consumato raramente al naturale, ma nella maggior parte dei casi sotto forma di miele, marmellata, aceto, distillati. Foglie, frutti, fiori e radici del corbezzolo hanno tutti proprietà officinali, con forte potere disinfettante e anche utile in caso di infiammazioni soprattutto dell'apparato urogenitale (cistiti). Le foglie in particolare, ricche di tannini, resine aromatiche, derivati fenolici e oli essenziali, hanno spiccate qualità antisettiche con capacità di aiutare il lavoro epatico e biliare. Il corbezzolo risulta anche essere utile come diuretico, antispasmodico e antidiarroico. Il miele di corbezzolo ha proprietà balsamiche, antisettiche, antispasmodiche e diuretiche.

Una cura di bellezza per il fegato e per la pelle

Il decotto di foglie essiccate viene consigliato in caso di problemi al fegato e alla cistifellea, ai reni e alle vie urinarie; è inoltre un blando febbrifugo. Applicato sulla pelle la rende tonica. La tintura madre viene indicata come rimedio in caso di infiammazioni prostatiche e uretriti e sembra capace di aiutare la riparazione della mucosa uretrale.

Il legno che risorge dalle fiamme

Altra caratteristica inaspettata è il rapporto col fuoco: anche se consumato dalle fiamme fino al ceppo produrrà germogli che non si arrenderanno, fino a colonizzare nuovamente l'arida collina. Il legno è un ottimo combustibile per camini e stufe, ma il suo utilizzo maggiore è per gli arrostiti grazie alle sue caratteristiche aromatiche.

Commenta e condividi su [facebook.com/Corfole](https://www.facebook.com/Corfole)

Ritirati farmaci per impurità potenzialmente cancerogene

L'AIFA (Agenzia italiana del farmaco) ha diramato il divieto di uso di alcuni medicinali utilizzati nel trattamento dell'ulcera, del reflusso gastroesofageo, del bruciore di stomaco. Il motivo è la presenza, in alcuni di questi lotti, di una impurezza denominata N-nitrosodimetilammina (NDMA), classificata come "probabilmente cancerogena per l'uomo" dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. NDMA è una sostanza chimica organica che si genera come sottoprodotto di numerosi processi industriali. È inoltre presente a livelli molto bassi nelle forniture d'acqua e in alcuni alimenti, in particolare quelli cotti, affumicati o stagionati. Non si attende un rischio acuto per il paziente che abbia già assunto medicinali contenenti ranitidina.

I FARMACI RITIRATI

In attesa di controlli ritirati i lotti di Buscopan Antiacido 75 mg compresse effervescenti numero 181379, 181379, 181381, 181382, 181380, 181383 scadenza 01/05/2021; 744552 scadenza 01/02/2020; 162521, 162522 scadenza 30/09/2019; 170939, 170938, 170936, 170935, 170937 scadenza 01/04/2020.

Gli altri farmaci sono: Zantac compresse, compresse effervescenti, sciroppo e fiale, Ranitidina Almus, Ranidil, Ranidil fiale, compresse, sciroppo, compresse effervescenti, Raniben compresse, Ulcex compresse e fiale, Ranitidina Doc Generici, Ranitidina Eg, Ranibloc, Ranitidina Pensa, Ranitidina Alter, Ranitidina Aurobindo, Ranitidina Salf, Ranitidina Tecnigen, Ranitidina Zentiva, Ranitidina Hexal. Se siete in trattamento con uno di questi medicinali consultate il medico.

Per info: numero verde AIFA 800-571661

Agriturismo
Cason de Larvego

Un paradiso tra monti e mare a soli 9 km da Carasco

Menu Buongustais

Antipasti genuini
Primo, Seconda 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



Una ragazza di 100 anni

Vanda e i segreti della longevità: una vita piena di interessi e solidarietà, ogni giorno the verde, arti marziali e tanta ironia

A festeggiarla gli ex colleghi in arrivo da Milano con un pulmino, i parenti da tutto il mondo, ma soprattutto i "suoi" malati, quelli che da 45 anni va a trovare come volontaria AVO

- *Piacere, sono la centenaria!*

Esordisce così **Vanda Bastianello** venendomi incontro sul viale d'ingresso della sua casa. Nata a Venezia il 26 settembre 1919, festeggia proprio in questi giorni il compleanno a tre cifre, con ben tre feste. La prima nel posto che ormai è la sua seconda casa: l'ospedale di Rapallo. Da ben quarantadue anni infatti attraversa le corsie per far compagnia e soprattutto far ridere i pazienti come volontaria dell'AVO. La seconda, con i parenti che vivono in diverse parti del mondo, per trascorrere una giornata con la famiglia al completo. La terza con gli ex colleghi delle Assicurazioni Generali, in cui ha lavorato fino al '74: "Mi hanno proposto di raggiungerli a Milano per festeggiare insieme a loro, ma non mi è possibile, quindi si sono organizzati con un pulmino per venire da me!".

UNA VITA PIENA, SANA E ALLEGRA

L'appartamento in cui mi fa accomodare, mi rendo conto mentre parliamo, le assomiglia: pieno di colori, oggetti e ricordi, variopinto e pieno di vita come lei: le dediche dell'AVO, la medaglia per la partecipazione alla Corsa Podistica organizzata dall'Ass.ne Il cuore di Rapallo, una foto mentre imbraccia arco e frecce: su quest'ultima racconta che quel giorno, in occasione di una manifestazione, aveva aiutato alcuni ragazzi non vedenti a tirare con l'arco: quando ha scommesso che uno di loro seguendo le sue indicazioni avrebbe centrato il naso dell'animale impagliato usato come sagoma nessuno le aveva creduto, ed invece... Vanda scrive poesie, cuce vestiti, fa passeggiate e, naturalmente, si dedica al suo amato volontariato. Nel tempo che trascorro con lei cerco di carpirle i segreti che l'hanno portata a raggiungere i cent'anni dimostrandone almeno trenta di meno: "Niente fumo e niente alcool, un caffè, otto respiri profondi e venti minuti di tai chi chuan al risveglio, tre litri di the verde al giorno, una vita piena e tanta, tanta ironia".

VIVA E LIBERA FIN DA BAMBINA

Dell'infanzia a Venezia, ultima di cinque sorelle, ricorda la scuola proprio accanto a casa ed il cane che ogni giorno l'accompagnava: "Qualche volta mia madre non vedeva rientrare il cane, allora dalla finestra chiamava la maestra per sapere se ero a scuola e scopriva che nessuno aveva visto né me né il cane. Una volta mi hanno trovata che lo lavavo in una fontana vicino a Piazza San Marco, un altro giorno, sempre insieme al cane, sono andata al cinema. Ero piccola e, passando sotto alla cassa, in biglietteria nessuno mi aveva visto." Poi, dopo la nascita di sua figlia, il trasferimento a Milano ed una vita di lavoro. Le chiedo come sia arrivata in Liguria: "È nato tutto da una vacanza tra Rapallo e le Cinque Terre. Mi sono innamorata della bellezza



In grande: Vanda durante l'intervista; qui sopra a maggio presso lo stand di promozione dell'AVO alla festa del volontariato a Rapallo



Vanda mentre si cimenta al tiro con l'arco



Trattoria Colomba
di Isa e Gabry

"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

bagnato da noi e con menù dedicato

- > stoccafisso bollito
- > stoccafisso accomodato in bianco

Con patate della Val Cichero




CAPRA & POLENTA!

Tutti i mercoledì a pranzo o su prenotazione

I NOSTRI MENÙ (Acqua, vino, dolce e caffè compresi!)			
Settimanale	Sgabei	Tagliata	Stoccafisso
pranzo dal lunedì al venerdì	su prenotazione minimo 4 persone	solo su prenotazione	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

di questi posti e mi sono detta che, una volta in pensione, mi sarei trasferita qui. E così ho fatto." Prima di salutarla le chiedo quale sia, in questa vita lunga ed avventurosa, il suo ricordo più bello: "Quando ero piccola mia madre portava le mie sorelle al ballo. Io ero molto più giovane di loro, quindi in quell'occasione mi affidava a mio papà: lui mi portava a fare le mini crociere vicino a Venezia, mi raccomandava di non dire nulla alla mamma e mi portava in pasticceria: la nostra cena era un intero vassoio di paste!"

VETERANA DEL VOLONTARIATO IN OSPEDALE

Ed è proprio al suo arrivo in Liguria che ha iniziato l'attività di volontariato. Ci racconta che inizialmente l'ospedale di Rapallo era bandito ai volontari ma che, in seguito ad un grave incidente in autostrada che aveva visto coinvolta una famiglia di turisti nei primi anni '80, proprio Vanda era stata contattata dal chirurgo per assistere la donna, gravemente ferita e privata di un figlio, e quell'episodio aveva dato inizio all'ingresso dell'AVO a Rapallo. Hanno iniziato in sette, e adesso sono centottanta: "La cosa che mi dà più soddisfazione è strappare un sorriso. In ospedale i pazienti tendono a concentrarsi solo sul loro male, io cerco di portarli per qualche minuto con la mente fuori dalla corsia." Ricorda una signora sua coetanea, ricoverata, che non comunicava con nessuno. Vanda le aveva fatto un'inaspettata battuta e l'anziana signora era scoppiata in una grassa risata. Uscita dalla stanza il dottore le chiese chi stesse ridendo così di gusto e, alla sua risposta, disse "Impossibile, la signora non parla". - "Beh, non parla, ma ride!". Mi congedo con la sensazione di aver conosciuto mille persone in una. Le chiedo di mettersi in posa per una foto, mi saluta con una risata: "Questi erano i primi cento, ci rivediamo per i prossimi!".

Giulia D'arrigo

Commenta e condividi su [facebook.com/Corfole](https://www.facebook.com/Corfole)



NOIHANDIAMO... E TU ?

Un gruppo di persone caparbie ed entusiaste che abbatte le barriere in nome dell'inclusione: i tanti successi e come aderire

E già si lavora al prossimo sogno: una "barca per tutti", il 22 novembre cena sociale

Missione spiaggia: poterci andare come tutti. Ora è possibile: ecco dove

Grazie al loro impegno e alla collaborazione degli stabilimenti balneari, si sono potute attrezzare delle postazioni presso alcune spiagge di Sori, Sestri Levante, Riva Trigoso: qui le persone con disabilità vengono agevolate nel poter stare in spiaggia ed entrare in acqua. Cose che in molti diamo per scontate ma che per altri costituiscono una vera e propria conquista. Ma la cosa più importante è la ritrovata indipendenza: speciali sdraio, lettini e carrozzine nonché docce e bagni adeguati permettono la massima libertà di manovra e quindi l'indipendenza. Ecco che si fondono diritti e libertà, autonomia e integrazione. Insomma, la voglia di unire le tre A: Associazione, Azienda (stabilimento) e Amministrazione (comunale).



Missione autostima e inclusione: no assistenzialismo, ma vita insieme

L'associazione NoiHandiamo porta avanti questa importante battaglia, spronare cioè chi ha problemi di mobilità fisica a far crescere dentro se stessi l'autostima e una sempre più riacquisita libertà di vita. Quindi meno assistenza e più solidarietà e nello stesso tempo trasmettere a coloro che non hanno problemi di questo genere un cambio di mentalità promuovendo attività culturali e ricreative oppure incontri per valorizzare le tradizioni locali attraverso ricerche, iniziative e mostre. Inoltre, in futuro con la collaborazione degli enti locali si vorrebbe dare impulso a diverse attività di formazione quali corsi o seminari a vantaggio di tutta la collettività. Ma siccome non si vive solo d'aria sono benvenuti tutti gli aiuti in forma economica, pertanto vi invito a consultare il sito di questa bella e viva associazione all'indirizzo www.noihandiamo.org per rimanere aggiornati e, perché no, anche sorpresi dalle innumerevoli iniziative.



Yoga inclusivo in spiaggia; inaugurazione spiaggia attrezzata Sestri; la MAXGUA



Foto di gruppo; attrezzo per nuotare

Missione barca senza barriere: 22 novembre cena per sostenerla

Andare in barca, godere del mare aperto, sentire il vento tra i capelli, nuotare nel blu profondo... Un'esperienza che ognuno di noi può fare se lo desidera, mentre a tante persone è negata perché le imbarcazioni, come molti altri mezzi, non sono pensate per chi ha disabilità. Ecco allora il sogno: acquistare una barca usata, ripensarla e attrezzarla come dovuto. Grazie all'aiuto di tanti quel sogno è a metà strada e ora la MAXGUA è in fase di rimessaggio a Casarza dove sarà completata da una plancetta specifica che al posto del tender permetterà l'accesso in mare alle persone che altrimenti sarebbero escluse da un'esperienza bella come quella di fare un bagno nel blu profondo. Ma sono attrezzature costose: per concludere l'allestimento il 22 novembre verrà organizzata una cena con la presenza di importanti cuochi del Tigullio. Questa serata darà la possibilità ai, spero tanti, partecipanti di concorrere non solo al progetto ma anche a conoscere questa bella realtà che vuole essere un luogo dove crescere nella filosofia dell'inclusione.

Antonino Di Bella
Commenta e condividi su [facebook.com/Corfole](https://www.facebook.com/Corfole)

CARROZZERIA
LUCA RACING
by Luca Romano

IL PUNTO DI RIFERIMENTO PER LA TUA AUTO

Ferrada di Moconesi
Via Dei Mulini 182
0185.939418
347.4615561

NOVITA Autorizzata anche per auto ibride ed elettriche

Possibilità di auto **SOSTITUTIVA**

Vieni a trovarci, ricevi subito un simpatico **OMAGGIO**

Iscrizioni entro il 10 ottobre h14.00 Servizio Civile: un'occasione per i giovani per crescere e fare esperienza attraverso volontariato retribuito

Il servizio civile interessa i giovani dai 18 ai 28 anni, con la possibilità di fare volontariato per un anno, 25 ore alla settimana divise in 5 giorni, ed un rimborso di 439,50 euro. Aperto il bando per l'anno 2020: la domanda va redatta al sito www.domandaonline.serviziocivile.it.

- **Croce Rossa**: un progetto unico che coinvolge le sedi di Chiavari, Gattorna, Cicagna, Cogorno, Riva Trigoso. Si tratta di un tutoraggio conclusivo, con orientamento verso il lavoro, in base a competenze e inclinazioni dei ragazzi, a cura di Manpower: 27 ore specifiche con indicazione delle aziende del territorio che potrebbero assumere i ragazzi. Sono 44 i posti disponibili. È possibile iscriversi solo attraverso lo Spid, il Sistema pubblico di identità digitale. Si può attivare gratuitamente all'ufficio postale o attraverso provider. "L'Ufficio Informagiovani di Chiavari è a disposizione dei ragazzi.
- La **Croce Verde Chiavarese** ha attivato il progetto "Missione Levante 2019" che dà la possibilità a dieci volontari di partecipare suddivisi in n.4 per la sede di Chiavari, n. 3 per la Sezione di Carasco e n. 3 per la Sezione di Lavagna. Info: 0185.322.622 in orario 8.30/13.30
- Diversi i progetti del **Villaggio del ragazzo** e che si svolgono nei Centri di San Salvatore, Benedetto Acquarone, Costa Zenoglio e Centro Chiarella: dal tutoraggio scolastico all'animazione per la terza età, dall'assistenza disabili a quella per persone affette da dipendenza, detenuti, ex detenuti. Info: 0185.5906263 e 0185.375236.

APERTA A CICAGNA LA SCUOLA CHE HA CONQUISTATO *ITALIA'S GOT TALENT*

“Officina delle arti”: al via incontri e corsi di ballo, canto, teatro

Le ideatrici del metodo *Danza in Fascia*®, che si sta sviluppando in tutta Italia, sono Francesca, ballerina professionista con anni di tournée in giro per il mondo, e Chiara, ballerina e insegnante: insieme hanno creato in Fontanabuona una scuola di eccellenza; un vero fiore all'occhiello per la Valle e non solo



Lesibizione a *Italia's Got Talent*



Francesca e Chiara all'inaugurazione della loro "Officina delle arti" a Monleone



Il corso per adulti di musical

Qualche mese fa un gruppo di mamme ha stupito la giuria e il pubblico di *Italia's Got Talent* ballando con i propri figli letteralmente "in fascia", mettendo in luce un progetto nato a Genova e ora diffuso in tutta Italia. Le ideatrici sono **Francesca Lavecchia**, genovese e fontanina di adozione, con la casa estiva a Moconesi e l'amore che l'ha portata a Cicagna, dove ora vive, ballerina professionista con all'attivo spettacoli e tournée in giro per il mondo, tra cui la produzione di "Romeo et Juliette" in Corea, l'Eurovision, assistente del coreografo internazionale Redha Benteifour, insegnante di danza Modern-Jazz, e **Chiara Firenze**, una laurea in ingegneria biomedica e una passione per la danza coltivata come ballerina e insegnante di ginnastica posturale.

Insieme hanno diffuso in tutto lo stivale il loro metodo *Danza in Fascia*® e sempre insieme, a settembre, hanno aperto a Monleone di Cicagna quella che ha tutte le premesse per diventare un'eccellenza del territorio: "Officina delle Arti", uno spazio che promuove attività artistiche per bambini e adulti, ma anche incontri e momenti di confronto, con un occhio di riguardo verso i neo-genitori. Le basi erano state gettate già quattro anni fa quando avevano costituito l'associazione sportiva dilettantistica *Namid-stella che danza*, attiva a Genova e Cicagna, con la volontà di trasmettere in modo appropriato la bellezza e la gioia che la danza può regalare a grandi e piccini. Questa realtà ha preso sempre più forma fino alla decisione di ampliare e aprire questa nuova sede, inserendo nuove attività tra cui canto e laboratori teatrali. La scelta del nome non è ovviamente casuale e ce lo spiega Francesca: "Officina delle Arti rende perfettamente l'idea di cosa vogliamo portare; in un'officina si crea e qui, con gli ingranaggi giusti, lo studio, la passione e il divertimento, si creano emozioni e momenti meravigliosi".

CI SIAMO TRASFERITI A SAN SALVATORE DI COGORNO!

Legno Arreda
ARTIGIANI del LEGNO
TRASFORMIAMO
ZONE INUTILIZZATE IN
PREZIOSI SPAZI UTILI

SCALE - CUCINE E MOBILI SU MISURA
PORTE E FINESTRE - PAVIMENTI
CASETTE IN LEGNO - PERGOLATI

CI SIAMO TRASFERITI A
S. Salvatore di Cogorno - C.so Risorgimento 266
TEL 339.1235781 - 349.3849323

Danza, musical e teatro per grandi e piccoli

La scuola, o meglio "officina", come amano chiamarla, propone corsi per piccoli e grandi, dilettanti e non, e anche opportunità per chi vuole farne più che un hobby o un modo per tenersi in forma grazie all'opportunità di studiare con docenti e artisti di fama internazionale che verranno a insegnare durante l'anno. Si va dalla Danza Classica e Modern Jazz a Musical e Teatro per i più piccoli, per arrivare ai corsi per adulti dedicati al benessere e al movimento, tutti tenuti da professionisti del settore, qualificati all'insegnamento. Non manca ovviamente *Danza in Fascia*® con un percorso studiato appositamente per neo-mamme con i loro bambini portati in fascia o marsupio e che vede le collaborazioni di specialisti del settore neonatale. La misura dell'apprezzamento la danno i numeri: ad oggi ci sono 40 insegnanti sul territorio nazionale dopo avere seguito il corso di formazione. Per i bambini dai 2 ai 5 anni c'è *Balla Balla*®, studiato con un'educatrice Montessori, con esercizi divertenti e nel rispetto dei loro tempi.

Laboratori tematici e incontri

Non solo corsi ma anche incontri tematici. Come spiega Chiara: "Ci piace poter dare dei servizi alle famiglie che frequentano la nostra associazione e vista la stretta collaborazione con diversi specialisti abbiamo pensato di fare degli incontri anche qui in Fontanabuona: ci saranno un'educatrice Montessori che proporrà laboratori con i bimbi, una pedagoga, una consulente di babywearing, la psicologa e l'ostetrica che accompagnerà i futuri genitori in un percorso dedicato all'arrivo del loro bimbo".

Officina delle Arti
Monleone di Cicagna Via Arata 8b
Pagina facebook: officina delle arti by namid
asdnamid@gmail.com - 346.5239312

ELBA: L'ISOLA

Acqua cristallina e spiagge che brillano, dune fiorite, ma a



INFO E TRUCCHI PER VIVERLA AL TOP

1) COME ARRIVARE

Sull'isola ci sono tre porti: **Rio Marina** dove arrivano i traghetti (45 min.), **Cavo** dove arrivano solo aliscafi veloci (20 min) con trasporto solo passeggeri e **Portoferraio** dove arrivano entrambi con tempi tra 40 e 60 minuti. Ci si imbarca a **Piombino Marina**, ed è comodissimo anche andarci in treno perché la **stazione** è letteralmente sulla banchina dei traghetti. Se andate in auto ma non volete imbarcarla ci sono diversi parcheggi custoditi.

2) RISPARMIARE SUL TRAGHETTO

I prezzi sono variabili in base alla stagione: il nostro di andata ai primi di settembre (auto e 2 passeggeri) costava 67Euro, il ritorno dieci giorni dopo costava la metà. In alta stagione i prezzi sono ben diversi! Per risparmiare comparate i prezzi su www.traghetti-elba.it e www.traghetti-elbareservation.it.

3) DISTANZE

La superficie dell'isola è di 223,50 Kmq, ha un perimetro di 118 Km e in una settimana si può visitare tutta facilmente: ad esempio da Portoferraio a Porto Azzurro sono 14km, da Marciana a Rio 36km; per passare dalla spiaggia di Marina di Campo (Sud) a quella di Procchio (Nord) sono solo 5km.

4) COME MUOVERSI

Con tutte le meraviglie che ci sono, fare una vacanza stanziale è un peccato, ma in alta stagione muoversi in auto significa lunghe code e incubo parcheggi. La **rete autobus** collega le principali località (utile l'app **Teseo** con tutti gli orari) e molti comuni hanno la **navetta gratuita** per le spiagge. Portoferraio e Porto Azzurro hanno **navette notturne** per non perdersi la movida serale! I mezzi migliori sono moto, scooter, quad, biciclette e imbarcazioni che si possono noleggiare in molte località: consigliamo **Pepe's Club (0565.1930716)** a Rio Marina.

5) IN QUALE SPIAGGIA ANDARE? TE LO DICE IL VENTO (E UNA APP)

Ecco il trucco che fa la differenza per una bella giornata al mare: controllare il vento. Se ad es. soffia da Nord significa che su quel lato dell'isola il mare è mosso e quindi è bene andare a Sud. E viceversa. Insomma, bisogna essere sempre opposti al vento. Ma come decidere dove andare? Scaricate la **app Elba spiagge**: troverete caratteristiche, foto, info parcheggi e servizi, come arrivare e condizioni meteo. Molto utile anche il gruppo facebook **Vacanza all'Isola d'Elba**, info, foto e suggerimenti dove avrete info di persone sul posto e del posto.



IL RIASSUNTO DI TUTTE LE SPIAGGE DEI SOGNI

Sabbiosa, che degrada dolcemente in mare, con splendenti ciottoli bianchi o grandi scogli da cui tuffarsi? Intime e selvagge o con tutti i servizi e le comodità? All'Elba c'è davvero l'imbarazzo della scelta e una delle attività più belle è proprio girarle e scoprire la diversità. Una sola cosa le accomuna: un'acqua limpidissima, dai colori incredibili che vanno dal trasparente al verde, turchese, fino al blu intenso. Uno spettacolo a cui non ci si abitua mai. Fare snorkeling regala infinite sorprese già appena entrati in acqua e ci sono luoghi come la **"spiaggia del relitto"** accanto a quella di Pomonte (a), dove un mercantile affondato a soli 150 mt dalla riva è diventato un vero e proprio quartiere marino. Essendo esposta ai venti, questa zona è meta anche per gli appassionati di windsurf. A una manciata di km da qui alcune delle spiagge più famose (b), **Fetovaia (1)** e **Cavoli**: veri Paradisi naturali di sabbia dorata che degrada lentamente in mare, protetti dai venti da un promontorio selvaggio ricoperto da macchia mediterranea. Dello stesso genere le spiagge di **Lacona (c)** e **Procchio (d)**. Tra le imperdibili vanno citate sicuramente quelle in ciottoli bianchi di **Capo Bianco** e **Sansone (e)** (2). La morfologia mineraria dell'isola regala anche litorali inaspettati, come nella zona di **RIO** detta **"la costa che brilla"** per via della forte presenza di ferro. Molto comoda l'ampia (e scintillante!) spiaggia del lungomare di **Cavo (f)**, alla fine del quale, dopo qualche curva, cambia tutto, regalando calette meravigliose come quella **delle alghe**.

PER I TRAMONTI? I luoghi migliori per godervi i più suggestivi: Viticcio, Biodola, Procchio, Marciana Marina, Sant'Andrea, Punta Nera, Chiessi, Pomonte e la fortezza del Volterraio.



DELLE MERAVIGLIE

anche terme, trekking, storia, laghi rossi, terre nere, miniere e paesaggi lunari

E se non si va al mare? C'è molto da fare e... gustare!



SUL MONTE PIÙ ALTO DELLA PROVINCIA... DENTRO A UN CESTINO!

Un'esperienza da fare è guardare il panorama dal Monte Capanne, con i suoi 1019 metri la vetta più alta della provincia di Livorno: si possono vedere le isole di Pianosa, Capraia, Montecristo e Gorgona, la Corsica e il nostro stivale! E' raggiungibile a piedi o in cabinovia da **Marciana**: 18 minuti di silenzio ed emozioni dentro "cestelli" che non pongono filtri con l'ambiente circostante. All'arrivo c'è il Rifugio con la terrazza sospesa tra cielo e mare: a stare seduti qui col maglione e cioccolata calda sembrava incredibile che laggiù stessero facendo il bagno con quasi 30 gradi. Per gli amanti del trekking ci sono numerosi sentieri sui quali ammirare animali, orchidee e profumatissime fioriture; nel periodo autunnale sono presenti oltre 200 specie di funghi, tra cui il porcino nero.



UN TUFFO NELLA STORIA TRA VILLE E FORTEZZE

Gli Etruschi, i Romani, l'esilio di Napoleone... **Portoferraio** è un concentrato di storia e sono molti i siti da visitare: le Fortezze medicee, Forte Falcone, il Teatro dei Vigilanti (in origine una chiesa, poi trasformata in teatro su volere di Paolina Bonaparte, sorella di Napoleone), la Villa romana delle Grotte, la Pinacoteca Fore-

siana con le varie mostre e il Museo civico archeologico, situato negli ex magazzini del sale, successivamente magazzini della tonnara e poi trasformati poi in epoca lorenese in carcere. Vi consigliamo di fare la **Cosmopoli Card** che vi permette di visitarli tutti a un prezzo vantaggioso (es. intero €14).

SALUTE E BELLEZZA CON FANGHI UNICI IN EUROPA

Per secoli le persone del posto si sono cosparse col fango del bacino di **Portoferraio**, trovando giovamento per molti disturbi e malattie. E' stato poi scoperto che c'è un limo ad alto potenziale terapeutico unico nel panorama europeo e oggi vi è il più importante centro di talassoterapia della Toscana: le **Terme di San Giovanni (termeisola-delba.it)** dove ci si può dedicare alla salute e alla bellezza con fanghi, trattamenti e cure inalatorie, anche in convenzione. Ci sono poi il Thermarium con sauna, bagno turco, piscina idromassaggio e doccia emozionale, e la Haloroom®, la "Stanza del Sale", in cui è sufficiente una sola seduta per godere degli stessi benefici di tre giorni di mare.



CONSIGLI GOLOSI

Nella cucina elbana è il pesce a farla da padrone, con polpo lesso, zuppa di favolli, zeri marinati o fritti, totani e seppie preparati in vari modi, minestre di pesce e l'immane cacciucco. Tra i piatti tipici troviamo: lo **Stoccafisso alla riese**; la **Sburrita**, una zuppa di pesce; il **Gurguglione** a base di verdure. Tra le tappe da non perdere ci sono il **Ristorante Pizzeria Il Mare a Rio Marina**, dove tra l'altro a pranzo trovate il menù fisso a 20 Euro. Non fatevi mancare una tappa all'**Osteria Cacio e Vino** nel bel paesino di San Piero: abbiamo gustato due cene con piatti originali come la Lasagnetta di bresaola di cinghiale, i Tagliolini al lupicante (5), Petto d'anatra all'arancia, Tagliata di cinta senese in birra cotta alla brace, Spuma di ricotta con fiori e cioccolata fondente. Tra gli sfizi c'è la **Schiaccina**, una specie di pizza ripiena. Molto buona e in un ambiente particolare a **Portoferraio** presso il **ristoro di Forte Falcone** (6) dove l'abbiamo gustata accompagnata dalla birra prodotta sull'isola. Non mancano i **dolci**: le **Imbollite**, focaccine a base di fichi grasselli; la **Sportella**, un dolce pasquale all'anice; le **Frangette**, fiocchi di pasta dolce frita; la torta **Schiacciunta**, dolce biscottato dei paesi montani, e la **Schiaccia briaca** (7), dolce natalizio con uvetta, pinoli, noci, nocciole, mandorle e vino aleatico. Questo vino dolce, da degustazione o da accompagnare ai dolci, è una vera delizia e si produce solo qui. Non mancate di degustarlo. L'Elba è anche un concentrato di **gelaterie** pluripremiate: vi segnaliamo la **Ghibli** a Marina di Campo del due volte Campione d'Italia e il suo gelato all'Aleatico; quella **degli Artisti** a Procchio, campione regionale col Cremino di Romina; e la Gelateria Naturale a Capoliveri, dove troverete anche le ricette tipiche in versione gelato (8).



MINIERE, PAESAGGI LUNARI E BUSSOLE IMPAZZITE

Abbiamo già citato la zona **ferrosa di RIO** (6) dove alle spalle delle spiagge luccicanti ci sono i cantieri in disuso: i colori magici, i paesaggi lunari con "**laghetti rossi**" (3) e i resti di vecchi impianti vi faranno sentire come appena atterrati su Marte. Per capirne di più ci sono le escursioni guidate con il trenino o con mountain bike elettriche al **Parco minerario (parcominelba.it Tel 0565.962088)**. Nella zona di **CAPOLIVERI** sorge invece il Monte Calamita (h) con la galleria di **magnetite** più grande e produttiva d'Europa, fiore all'occhiello della siderurgia italiana tanto da essere tenuta in stand by per eventuali emergenze. Ha scavi fino a 54 metri sotto il livello del mare, visitabili con le guide (4) (www.minieredicalamita.it). Ma anche **San Piero** e il già citato **Monte Capanne** sono siti minerari: potrete visitarli tutti con il **Safari in Miniera**, escursioni fra cultura, avventura e divertimento a bordo di un mezzo militare (www.safariinminiera.com). Le miniere in disuso hanno lasciato anche dei veri spettacoli della natura, come la **spiaggia di Terranera** e il **laghetto Sassi Neri** creato dal riempimento del pozzo di scavo. E' posto a 4 metri sotto il livello del mare, da cui è separato da una collinetta, creando un effetto ottico unico.

DOVE ALLOGGIARE?

Portoferraio è una città fortificata che dal mare si sviluppa in altezza, è il capoluogo e offre i servizi di una cittadina; Porto Azzurro e Marina di Campo se volete comodità, servizi e movida; Capoliveri è un gioiellino sul promontorio affacciato sulla costa che si anima soprattutto di sera. Rio è il buon compromesso tra servizi, mare e tranquillità, Marciana è in collina, mentre Marciana Marina è uno dei paesi più piccoli d'Italia. Noi abbiamo alloggiato a Marina di Campo, comoda e strategica per raggiungere tutto. Vi consigliamo la professionalità, gentilezza e l'ampia scelta di appartamenti di ogni tipo proposti da **Margherita Viaggi (0565 97.80.04 - www.margheritaviaggi.com)**. **Potreste avere il traghetto gratis!**

Punta Martin: una piacevole e comoda passeggiata alle spalle di Genova

Per sentirsi "in viaggio" e staccare dalla quotidianità, anche se a poca distanza

Alle spalle di Genova ci sono bellissimi borghi e passeggiate che permettono di scoprire un territorio per molti di noi sconosciuto e sottovalutato. Ecco un percorso facile facile, per scoprire Punta Martin, la passeggiata che consiglio a chiunque abbia voglia di isolarsi un po' senza allontanarsi troppo dalla città. È un luogo che cerco di visitare almeno una volta all'anno, se possibile in settimana, visto che nel weekend il sentiero è abbastanza trafficato. Da evitare nelle giornate molto ventose, essendo tutta allo scoperto e lungo la costa. La passeggiata, di andata e ritorno, è lunga all'incirca undici chilometri e la semplicità del percorso e lo scarso dislivello la rendono piacevole anche per chi non è allenato. Adatta anche a cani e bambini, ma data la possibile presenza di pastori e cani da pastore è opportuno tenere i cani al guinzaglio.

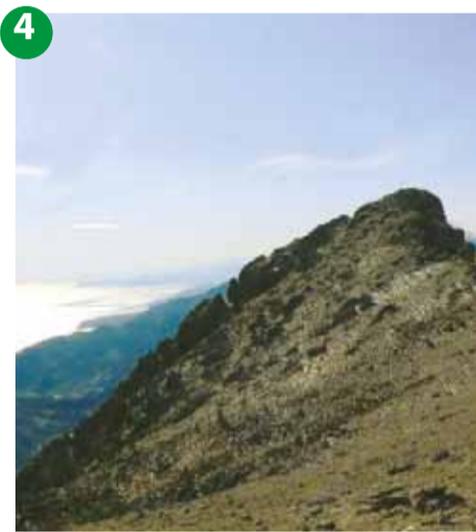
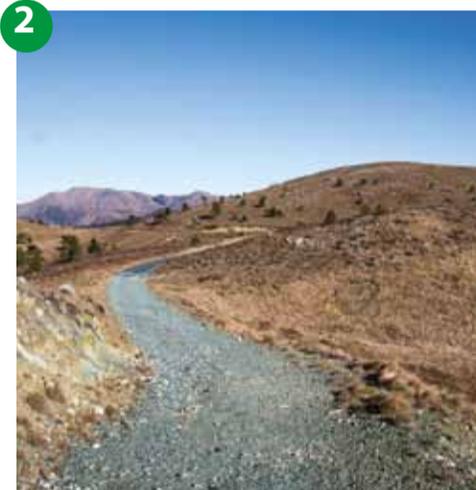
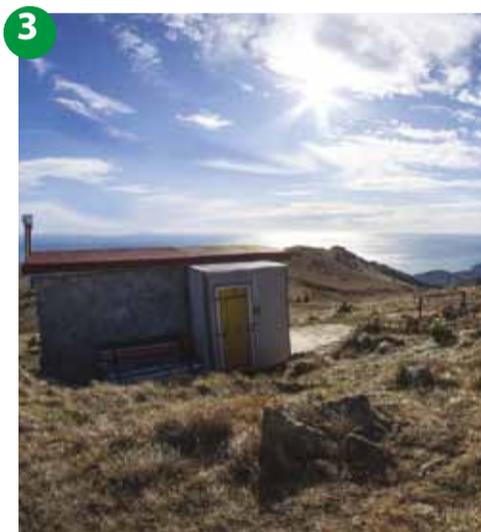
Lungo la strada si possono osservare pini austriaci e pini silvestri, e tra radure e rocce aguzze il paesaggio che si staglia davanti a noi offre un panorama che va dal Monte di Portofino a Capo Noli. Nelle giornate più limpide, oltre a Genova dall'alto, si può avere la fortuna di distinguere la catena delle Alpi, il profilo del Monviso e persino la Corsica. Se si affronta questa escursione in orari vicini all'alba o al tramonto è possibile incontrare caprioli e, fermandosi di tanto in tanto ad osservare il cielo, è possibile avvistare la meravigliosa aquila reale.

ITINERARIO E SEGNAVIA

Ci sono diversi luoghi da cui si può partire, uno di questi è Acquasanta, ma il sentiero che parte da Praglia è prevalentemente pianeggiante. Quindi, partiamo dai Piani di Praglia, raggiungibili da Pontedecimo. Da lì si seguono le indicazioni per Campomorone e successivamente per Ceranesi, si supera l'abitato di San Martino di Paravanico e si prosegue fino ad entrare nel **Parco delle Capanne di Marcarolo**. Arrivati ai Piani di Praglia si imbecca una strada in discesa, chiamata via Monte Pennello. Dopo circa un chilometro ci si trova ad un parcheggio e ad una sbarra (1), oltre la quale parte la passeggiata, su strada sterrata (2), indicata dal **segnavia** contraddistinto da simboli bianchi e rossi e sull'**Alta via dei Monti Liguri**. Dopo circa un quarto d'ora di cammino si raggiunge il **primo bivio**: la passeggiata prosegue a destra, mentre svoltando a sinistra si arriva al Santuario di Nostra Signora della Guardia, che svetta alla nostra sinistra per buona parte della passeggiata. Dopo un'altra mezz'ora si arriva al **secondo bivio**: a destra si va verso il Passo del Turchino, a sinistra verso Pegli e Pra, mentre proseguendo **dritto** si continua per Punta Martin. La passeggiata volge al **termine** quando si arriva presso il Monte Pennello, situato a 995 metri di altezza. Lì troviamo una postazione-bivacco (3) con la possibilità di accedere al **piccolo rifugio** coperto Arnaldo Bellani, ricavato da un ex deposito di armi, al quale si sta lavorando per installare un piccolo impianto fotovoltaico per fornire elettricità. Di lì a poco, abbandonando il sentiero principale ed imboccandone uno più piccolo, situato sulla destra, si può raggiungere la roccia chiamata **Punta Martin** (4). Questo è l'unico tratto che comporta qualche difficoltà in più. Insomma, Punta Martin è un'occasione per staccare dalla quotidianità e sentirsi in viaggio senza fare troppa strada.

Giulia D'arrigo

Commenta e condividi su [facebook.com/Corfole](https://www.facebook.com/Corfole)



- 1) Il parcheggio dove lasciare l'auto e iniziare la passeggiata
- 2) il comodo sentiero, prevalentemente pianeggiante
- 3) la zona con piccolo rifugio e panchine per riposare e godere del panorama
- 4) la Punta Martin



GARDEL
gioielli

San Colombano - Calvari
Via D. Cuneo 155
0185.358238

Speciale Nozze

Un momento unico, che potrete ricordare per sempre con una fede unica, che parli solo di voi.

Oltre all'ampia scelta di gioielleria realizziamo fedeli e gioielli su disegno. Inoltre: regali, quadri e cornici preziose

Sempre più appassionati di mountain bike e cicloturismo: ATP lancia il Bike Bus per l'entroterra

Ecco come prenotare il mezzo adibito al trasporto delle biciclette



Il primo esperimento, il 7 e 8 settembre, era andato molto bene: in una ventina di appassionati di mountain bike avevano utilizzato il loro Bike Bus, partito dal capolinea "Zaninetta" di Genova Brignole, e avevano raggiunto Torriglia, sede del parco dell'Antola e al centro di una rete di percorsi bike sempre più estesa e sempre più frequentata. Pochi giorni dopo, nell'ambito della Settimana Europea della Mobilità e degli eventi organizzati in provincia da Fiab Amici della Bicicletta, Atp Esercizio ha presentato in piazza De Ferrari il nuovo servizio Bike Bus, che ha fatto il suo esordio il 29 settembre per Antola Bike. Il Bike Bus ha 19 posti a sedere e un cargo studiato apposta per il trasporto delle due ruote. Attuato in collaborazione con i Parchi e grazie agli sforzi di Città Metropolitana, si rivolge principalmente a operatori turistici, gruppi di sportivi, appassionati di mountain bike e ciclo turismo che desiderano raggiungere le località dell'entroterra appenninico attrezzate con percorsi e strutture alle attività su due ruote.

Ovviamente se l'iniziativa di Bike Bus incontrerà il gradimento degli sportivi, verrà riproposta anche in altre occasioni, potendo diventare anche un appuntamento fisso, nelle giornate del fine settimana.

A sostenere l'iniziativa anche **Claudio Garbarino**, consigliere delegato ai Trasporti per Città Metropolitana: «Si offre un nuovo servizio a favore dell'entroterra. Tra l'altro il numero di appassionati di mountain bike è in forte crescita e l'attività rappresenta un forte richiamo anche per chi arriva da fuori provincia». Nel Parco dell'Aveto sono già numerose le vie dedicate alla mountain bike, come conferma **Marina Bo**, presidente del Consorzio Turistico "Una Montagna di Accoglienza". «Avere anche un nuovo collegamento da Genova o comunque un noleggio Apt a disposizione è ovviamente importante. E' una possibilità in più che si aggiunge alla nostra offerta».

Ora si tratta di solo di aprire gli occhi in tutto il comprensorio e vedere le potenzialità dell'entroterra e del territorio montano, che risponde alle richieste del turismo ecologico. La materia prima c'è in abbondanza, la richiesta è in costante crescita: occorre impegnarsi a trovare la forma e la formula per portare avanti progetti concreti di riapertura dei sentieri e valorizzazione di attrazioni naturalistiche e rifugi.

Per prenotare il servizio: 348.5703220, noleggi@atpesercizio.it.



CUCINA CREATIVA A RECCO

Genuinità ed eleganza tra ulivi e vigneti

Aperta da solo un anno l'**Osteria Bicesco** è già consacrata meta per intenditori



Moscardini alla Liquirizia

Ingredienti (per una persona)

3 moscardini - 10 gr di liquirizia in polvere
olio Evo - salsa di soia

Lavare i moscardini e togliere il becco. Disporli in una teglia e mettere in forno nel ripiano alto; in quello in basso mettere un'altra teglia con un litro di acqua per creare vapore. Cuocere a 90/100° per tre ore. Al termine recuperare i succhi rilasciati dai moscardini, versarli in una pentola e mettere sul fuoco; unire la liquirizia e la salsa di soia; fare addensare per qualche minuto. Unire i moscardini velocemente per fare insaporire. Impiattare e guarnire con olio crudo e verdure.



Un posto da favola, incastonato nella roccia, tra ulivi e vigneti a due minuti dal mare. Cucina creativa che esalta materie prime di produzione propria (tra cui gli ottimi vini) o selezionate tra piccole realtà di eccellenza. Ambiente elegante, caldo e accogliente, professionalità in sala.

Una vera chicca che alza il livello della ristorazione locale e che offre a tutti la possibilità di provarla con il ricco "Menù esplorativo" a soli 35€, accompagnamento vino compreso.

- In foto: lo chef Alessandro Cesto, il sous chef Michela Pittaluga e il maitre Davide Balbiano; alcune preparazioni, scorcio dei vitigni; i vini di produzione propria



Abbiamo conosciuto un luogo incantevole che vi dobbiamo raccontare. A due minuti dal mare di Recco, su una collina terrazzata con i muretti a secco, tra gli ulivi e i vigneti e dell'azienda agricola Colle dei Maggioli, è nata da un anno l'Osteria Bicesco. In realtà il termine è riduttivo. Dell'osteria se vogliamo ha un senso di familiarità, la genuinità dei prodotti e anche il rapporto qualità-prezzo, come poi vi diremo. Ma facciamo un passo alla volta.

IL LOCALE: RAFFINATA SEMPLICITÀ.

Una rarità di raffinata semplicità, con arredo curato, colori rilassanti e - finalmente - tavoli ben spaziosi. Ciliagina sulla torta, la musica: durante la nostra cena jazz e soul anni '50 e '60 del volume giusto, a creare un morbido sottofondo. Il tutto da una sensazione elegante ma calda e accogliente. Merito anche del giovane ma preparato maitre Davide Balbiano che accompagna con professionalità ed entusiasmo nel percorso gustativo, dimostrando di conoscere bene ciò di cui parla, vino compreso.

IL VINO: DEI VIGNETI ATTORNO.

La cantina ha una trentina di etichette ma non potevamo non degustare quello prodotto con i vitigni attorno: il Vermentino doc Portofino, il Rosso Bicesco (uve Merlot e Syrah) e il Bianco Bicesco (uve Vermentino e Albarola). Una particolare nota di merito per quest'ultimo, un vino che esprime una delicata aromaticità con note speziate e fruttate, e al palato un caratteristico finale mandorlato. Un gusto originale e riconoscibile, molto apprezzato dalla clientela.

LA CUCINA: CUORE E TECNICA.

Si basa anzitutto sulla qualità degli ingredienti, con freschi dell'orto e prodotti di piccole realtà locali che curano la qualità, come le patate di Neirone, il latte di Santo Stefano e la carne selezionata dal Macellaio del Fasce. Ce la racconta lo chef Alessandro Cesto, che dire innamorato del suo lavoro è poco. Alessandro seleziona personalmente tutte le materie prime e le rispetta per esaltare il sapore originale. E questa attenzione è traslata anche nelle tecniche di cottura; essendo appassionato di oriente, i maestri del pesce, anche il taglio segue rigidi criteri per dare il massimo sotto tutti i punti di vista. Ma la tecnica senza cuore resta esercizio; a guidare quello di Alessandro ci sono i ricordi di una vita "tra le donne". E così il menù, ricco di proposte originali e creative, non trascurava il conforto di piatti come i Ravioli di nonna Rina e il classico Vitello Tonnato, ma rivisitato.

La volontà è infatti quella di proporre piatti particolari. Per esempio il Menù, che cambia spesso, attualmente propone tra gli antipasti la Tartare di tonno accompagnata con gocce di crema di piselli, restrizione di soia e spuma di more, il Polpo cotto a bassa temperatura spadellato con olive taggiasche e pomodorini confit, condito con olio al prezzemolo e zenzero su crema di patate allo zafferano, la Zuppa cajun (fotonica!) con moscardini, cozze, filetti di cernia, tonno e pesce spada, con brodo di polpo e orata. I primi poi vi sorprenderanno: Orecchiette con battuta di polpo e moscardini, sfumate con fumetto di pescato; Ravioli di polpo e ventresca di tonno, sfumati in brodo di orata con spuma di mare affumicata e cozze.

Le nostre scelte: Ravioli di brasato conditi con burro fatto in casa al pepe sichuan e sale nero; Sembrava di degustare bon bon di brasato "gentile", con un gusto delicato che si scopre degustando ogni boccone. E poi Pansoti con crema di nocciole del Roero e parmigiano stagionato 24 mesi profumati con noce moscata: la delicatezza del ripieno accompagna benissimo la gustosissima crema di nocciole che sembra fatta con panna ma... non è così. Tutte le paste ripiene sono fatte rigorosamente a mano e si sente.

Che dire dei secondi: Tatakì di tonno spadellato su salsa teriyaki (a base di soia), su valeriana e ricoperto con semi di sesamo e papavero; Filetto di orata caramellata con salsa teriyaki e petali di patate viola; Branzino sapphire con spezie mediterranee servito con crema di finocchio, mela cotogna, arancia, zucchini e melanzane del nostro orto; Filetto di spada cotto a bassa temperatura su crema di valeriana e menta, ricoperto da una pelle fatta di funghi champignon; Totano, cozze e gambero rosso (sgusciati), cotti a bassa temperatura, verdure dell'orto e origano dell'Etna. Tra i secondi terra si trovano il Roast-beef di girello di manzo scozzese cotto a bassa temperatura (esternamente 120° in saturazione di umidità, internamente 55°) con patate di Neirone; Asado Bicesco con erbe aromatiche e spezie americane, accompagnato da patate di Neirone al forno cotte con la buccia e aromatizzate al brodo.

Le nostre scelte: Copertina di spalla black Angus cotta in salsa BBQ con fondo bruno all'albicocca <<di una morbidezza unica >> e un Vitello tonnato rivisitato, con la variante del tonno fre-

sco e un impiattamento che consente di degustare sia i singoli ingredienti sia l'insieme. Carne strepitosa e un "tonnato" diverso dal solito che sicuramente vi sorprenderà.

I dolci? Bigné di pasta sfoglia ripieno di crema pasticcera, Torta di ricotta, scorza di limone e uvetta, Tarte tatin di mele bio, Sfoglia di pesche, prugne e fragole profumata al frutto della passione, Bavarese al mango e passion fruit con gelè al cioccolato belga, Panna cotta, con latte di S. Stefano e vaniglia bourbon da abbinare con coulis che vanno dai classici caramello o cioccolato, fino a melone e liquirizia.

PREZZI: OTTIMO IL "MENÙ ESPLORATIVO"

Ma la sorpresa l'avrete nel conto che vi vogliamo svelare visto che il rapporto qualità è davvero un punto forte: 35€ a testa per un menù chiamato "Degustazione" ma che non è composto da assaggi come si potrebbe pensare, bensì da piatti veri e propri, e anche generosi. Una possibilità di esplorare la cucina dello chef, potendo scegliere tre piatti a piacere dal Menù nelle formule primo, secondo e dolce; oppure antipasto, primo e dolce; oppure antipasto, secondo e dolce. Compresi due calici di vino, acqua e anche l'ottimo caffè. Come conclusione scelta di amari e digestivi e per gli appassionati la grappa di loro produzione.

CONTATTI

Osteria Bicesco e Azienda Agricola Maggioli Recco, Via Salvo d'Acquisto 4
www.colledeimaggioli.com
chiuso lunedì - Tel 0185.215229



HAI UN RISTORANTE, UNA TRATTORIA O UN AGRITURISMO? Vuoi proporre una tua ricetta? CONTATTACI! 0185.938009 - info@corfole.com



LA STORIA DEL "GELO BAR" DI CAVI DI LAVAGNA TRA GELATI, VIP E MACCHINONI

Quando ancora l'autostrada non esisteva era obbligatoria una tappa qui,
tra attori, cantanti, Ferrari, Triumph e spider

Hai una storia da raccontare?

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.

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



A sx: Il Bar nella sua prima collocazione quando si chiamava Gelateria Sport; Sotto: I ragazzi si divertono nella veranda
A ds: La famiglia Cassano e alcuni amici dietro il bancone; In alto: uno scontrino originale del Bar Garden

"GELO BAR": DA SEMPLICE GARAGE A RITROVO DI VIP

All'inizio il mitico "Gelo Bar" decollò in un vero e proprio garage proprio di fronte alla stazione ferroviaria di Cavi di Lavagna. Sì, in questo minuscolo spazio con questo minuscolo affaccio sull'Aurelia iniziò l'avventura di Felice Cassano e di sua moglie Adriana per poi passare dagli anni '50 alla situazione del locale che è più o meno quella attuale. Sino allo scorso anno, quando Carlo Cassano ha deciso di chiudere l'attività.

Una storia ricca e importante quella del "Gelo Bar" poi Pizzeria da Felice, che era anche il ritrovo di tanti "Motard" che da tutta la provincia si radunavano qui, anche perché il bar era situato sulla strada che collegava Genova con La Spezia, il nord-ovest e Roma. Non c'erano autostrade e quindi prima di affrontare il Passo del Bracco la sosta lì a Cavi era un must e mentre i camion che erano più ingombranti facevano sosta a Sestri Levante al Corsaro o dal Bar Parchi (che sfornava tutta la notte brioche, krapfen e cannoli caldi), per auto e moto la sosta era appunto da Felice al "Gelo Bar", dove si gustavano i gelati. Di solito era una sosta diurna e c'erano in giro a volte anche delle Ferrari: quella di Beppe Alemanni che parcheggiava vicino alla fontanella dei giardinetti, poi c'era la Triumph dei fratelli Stroppi, la Innocenti 950 spider di Vanni, la Giulietta Spider di Claudio Levi, poi ogni tanto passava pure **Riccardo Fogli** con la sua Ferrari grigia...sembra avesse una ragazza che lo aspettava a Cavi. Un giorno passarono (sempre con macchinona) anche gli attori **Antonella Lualdi** con Franco Interlenghi. Già dagli anni sessanta il bar era ritrovo degli artisti del "Derby Club" di Milano, sarà perché Cavi in quegli anni andava a mille.

Basti pensare che alla sera non si riusciva quasi a fare le vasche sui marciapiedi per andare fino al Grand Hotel Astoria; si doveva continuamente scendere dal marciapiede per fare spazio alla gente, alla gioventù e alle belle straniere che arrivavano a frotte per godersi il sole e il mare del Tigullio.

QUANTI TURISTI E CHE BELLO IL JUKE-BOX TUTTI INSIEME

A volte si faceva fatica persino a trovare posto a sedere nel bar dove c'era anche l'ambitissimo biliardo. I gelati erano preparati direttamente da Felice e da sua sorella (che poi aprì un suo bar a Chiavari). Tra i tavolini c'era il mitico Rock-Ola, il Juke box che ci serviva la colonna sonora delle nostre vacanze estive. Noi dall'alto dal terrazzo della casa dei nonni, oltre a vedere i film del cinema estivo sottostante, controllavamo i tavoli nel giardino e appena arrivavano gli amici scendevamo al bar. I clienti si dividevano in gruppi: quello dei grandissimi che non c'era quasi mai o solo alla domenica perché era gente che lavorava, poi c'erano i grandi che occupavano sempre i migliori tavolini vicino al Juke-Box, poi noi piccoli o mocciosi che eravamo tollerati e ci lasciavano stare intorno ma in piedi...eravamo tutti lì ad aspettare qualcuno che inserisse le 100 lire (tre selezioni) per l'ascolto di tre canzoni nel juke-box. C'erano le fazioni

quelli della musica soft come gli amanti di Belafonte: "Island in the Sun" o "Coconut Woman", oppure "Little star", "Arrivederci" con Don Marino Barreto, "Quando" di Tenco, "Only You" dei Platters, Françoise Hardy "Greensleeves", "Timi Yuro" con Hurt, poi i roccettari che seguivano "Floyd Orbison", "Elvis", "Rock Around The Clock" e tanti altri. Ogni tanto si rideva con le canzoni a doppio senso come "La Biga" o quelle del Merzari, insomma il Juke-box ci accomunava e ci faceva socializzare, altro che smartphone.

Felice poi andava nella bassa stagione a lavorare e ad aprire altri bar in montagna; insomma si inventava e si arrovellava cercando situazioni sempre nuove anche perché era coadiuvato dai figli nella gestione del "Gelo Bar". Tanto che ad un certo punto aprì una pensione molto gettonata dai turisti milanesi all'inizio della salita S. Erasmo in una palazzina di tre piani insieme alla moglie Adriana. Lei si occupava della gestione e soprattutto della cucina, era una maga nel cibo e aggiungeva quel pizzico e gusto del sud che faceva ingolosire i clienti.

IL MALÙ E LA SALA DA BALLO

Il "Gelo Bar" però aveva un agguerrito concorrente, il Malù di Mauro. Anche questo era un bar molto gettonato e molto frequentato e la signora Rina era specializzata in gelati. Il Bar Malù aveva anche al piano sopra una bella sala da ballo dove si ballava tutte le sere d'estate così come in decine e decine di altri locali tutti sul lungomare o ai bagni. Al Malù c'erano i tavolini anche sull'altro lato della Via Aurelia dove oggi c'è l'edicola, proprio di fronte alla stazione della ferrovia.

LA FINE DI UN'EPOCA

Felice già da allora aveva pensato al futuro e quando Cavi smise di essere gettonata da turisti e milanesi, affittò il piano terra ai miei genitori, così questo diventò anche il nostro "pied a terre" cavese. Altri inquilini erano i figli di Felice tra cui Carlo, con cui fummo amici sin dall'infanzia. Ad un certo punto in effetti la storia di Cavi cambiò per sempre e il Gelo Bar divenne anche Pizzeria e poi solo Pizzeria seguendo il declino del paese. Felice si ammalò e la Pizzeria faceva fatica anche se in cucina a volte c'era la Pupa e la moglie di Carlo che dava il meglio di sé con i suoi spaghetti e i dolci; delle vere prelibatezze, ma non c'era nulla da fare il paese non attirava più turisti così alla fine anche la Pizzeria, lasciando così (come in altre riviere) ex pensioni ed ex hotel, abbandonati e cadenti.

- **Testimonianza di Manfredi Vinassa De Regny di Sestri Levante**

HAI ANCHE TU DEI RICORDI CHE VUOI CONDIVIDERE PER LASCIARE SCRITTA LA MEMORIA DEL TERRITORIO? CONTATTACI!

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

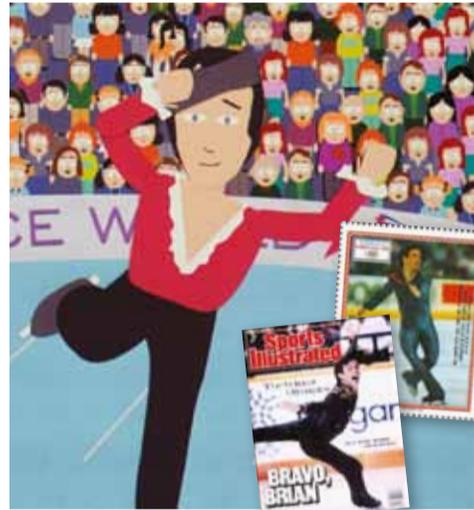
Cucina casalinga - piatti tipici liguri
Si consiglia la prenotazione

USCIO Via Colle Caprile 35
0185.91279 - 339.1500808
Chiuso il giovedì



BOITANO: originari della bottega, della prigione o forse discendenti diretti dei celti

Molte le ipotesi per il cognome più diffuso a Favale di Malvaro, ma la più probabile è la loro discendenza dai Boi



Il Campione di pattinaggio Brian Anthony Boitano, una vera celebrità negli Stati Uniti, tanto da essere sui francobolli e un supereroe dei cartoni animati; una cartolina raffigurante uno dei bombardamenti ai quali partecipò Giuseppe Boitano

È il cognome più diffuso a Favale di Malvaro, ed è presente soprattutto in Valfontanabuona, a Rapallo e a Genova. A Rapallo risulterebbe presente prima del XVI secolo.

UNA ORIGINE INCERTA, DA CERCARE NELLA STORIA

Sulla sua origine, viene ipotizzato una derivazione dal piemontese *boita* che significa 'bottega' ma che in senso figurato significa anche prigione. Ma *boita*, sempre in piemontese, è anche la gobba. Una ipotesi più suggestiva farebbe invece derivare il nome dai *Galli Boi*, una popolazione celtica originaria dell'Antica Gallia, dove erano stanziati fin dal sesto secolo a.C., o dell'Europa centrale, forse delle stesse regioni che ancor oggi portano il loro nome: Boemia e Baviera.

Un ramo migrò agli inizi del quinto secolo a.C. in Val Padana sostituendosi agli Etruschi



della città di Felsina, l'odierna Bologna, che da quel momento si chiamò Bononia. Nel 189 a.C., per sfuggire all'oppressione romana, i Boi si rifugiarono oltre le Alpi, presso il Danubio. La loro presenza nell'odierna Emilia potrebbe aver diffuso i nomi latini *Boitus* e *Boitanus* che sono attestati in varie regioni italiane nel corso del secolo XIII. I Boitano, seppur non in gran numero, sono emigrati anche in altri luoghi anche se una buona parte di loro continua a dimorare in Fontanabuona, in particolare in quel di Favale di Malvaro, dove ha avuto le proprie radici.

IBOITANO FAMOSI NEL MONDO: DALLA LIBIA ALL'AMERICA

Giuseppe Boitano di Zoagli, tenente pilota di aereo squadriglia Caproni che operò con voli di bombardamento in Libia. Nel 1923 gli fu riconosciuta la Croce di Guerra la Valor Militare. A Zoagli esiste una via Boitano, ma non abbiamo potuto appurare a chi sia riferita. Nato nel 1963 negli Stati Uniti, **Brian Anthony Boitano** è due volte Campione del mondo di pattinaggio su ghiaccio (1986 e 1988), Campione Olimpico (1988), quattro volte campione nazionale statunitense (dal 1985 al 1988), sei volte campione del mondo nella categoria professionisti (1988-1992, 1994). In America è così famoso da essere un personaggio supereroe nei cartoni animati *South Park*. Nel lungometraggio i protagonisti cantano una canzone intitolata "Cosa farebbe Boitano" nella quale si attribuiscono

allo sportivo imprese fantasiose come aver costruito le piramidi e aver "salvato l'umanità" sconfiggendo il re dei robot. La sua famiglia è originaria di Favale di Malvaro dove ha ristrutturato la casa natale.

E venendo ai giorni nostri è doveroso citare **Giovanni Boitano** di Favale di Malvaro. Consigliere provinciale dal 1985 al 1992. Sindaco di Favale dal 1994 al 2004 e dal 2009 al 2010. È entrato in Consiglio regionale nell'aprile del 2018 al posto di Raffaella Paita.

È inoltre noto il suo impegno nel tenere vivo il ricordo della terra d'origine con quanti vivono oltreoceano. Lo scorso aprile l'associazione Liguri nel Mondo in Cile gli ha consegnato una targa per il ruolo di vicepresidente dell'associazione a Genova.



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

Lenzuola, copiletti,
 asciugamani, tende, tessuti,
 tappeti, gommapiuma,
 cuscini - anche su misura

Liste nozze

GATTORNA 0185 934443
 aperti anche la domenica

L'ANGOLO ZENEIZE



Parole e modi di dire

A cura del prof. Franco Bampi

Frutta di stagione

Regina incontrastata dell'autunno è l'**ûga** (uva), parola che deriva dal latino "uva", che perde la -v- e diventa "ûa" in cui si inserisce la -g- per motivi fonetici del genovese. Dell'ûga ricordo i **fiâgni** (filari), il **râppo** (grappolo), le **axinelle** (acini) e le **granette** (vinaccioli), ma non posso non menzionare il **scçiàncò** o **scçiànchétto d'ûga**, in italiano racimolo, forse da **scçiàncâ**: strappare, schiantare. Pure doveroso è ricordare che in genovese vendemmia si dice **vendégna**. L'ûga ci ricorda il pergolato che in genovese si rappresenta con tre parole: **bersò** (il pergolato dei fiori), **angiòu** (il pergolato dell'uva, dal latino *ambulatorius*) e la **téupia** (la pergola ossia la struttura che sostiene il pergolato). Con l'inverno la frutta cambia. Per un certo periodo si trova il **càcco** o **giòspero**, parola quest'ultima che trova corrispondenza nell'italiano diospiro o diospero. Si trova anche la pera che in genovese al singolare è maschile, **péi** (ma anche **péia**) e al plurale sempre femminile **péie**. E qui va ricordato ciò che i **bezagnin** (fruttivendoli e verdurai) gridavano al **mercòu** (mercato): **ma che péie, ma che péie, chi se màngia chi se béie**. D'inverno, ma oggi sempre, c'è anche la mela, che segue lo stesso destino grammaticale della pera: **méi** o **méia**, ma sempre **méie**. Per **méie** e **péie** il torsolo si dice **roziggio** e i semi **arméille**. Concludo con il **çetrón** (arancio) e con gli altri frutti a **gæli** (spicchi) come il **mandarin**, ma ditemi voi come tradurre mandarancio.

Chi vânta e seu méie l'é ségno che són màrse



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 DIFENDERSI DA UNA OCCUPAZIONE SENZA TITOLO DI UN IMMOBILE

Gino (nome di fantasia per motivi di privacy) aveva in atto un contratto di locazione con Franco (nome di fantasia) che dopo qualche tempo è stato risolto consensualmente dalle parti. Ciononostante Franco continua ad occupare illegittimamente l'immobile di Gino, il quale ci chiede come potersi difendere e se può chiedere a Franco un risarcimento del danno per l'occupazione abusiva.

L'ordinamento fornisce a Gino gli strumenti per difendersi: infatti, può instaurare davanti al Tribunale un apposito **procedimento giudiziario** al termine del quale otterrà un titolo esecutivo che gli consentirà, a seguito di un ulteriore procedimento (ed a meno di un rilascio spontaneo), di far liberare l'immobile.

Gino potrà anche chiedere a Franco il **risarcimento del danno** consistente nel non aver potuto godere dell'immobile nel lasso di tempo nel quale quest'ultimo era occupato. Infatti la giurisprudenza, secondo un ormai maggioritario orientamento, ha modo di affermare: "La perdita disponibilità d'un immobile non costituisce un danno 'in re ipsa', nel senso che, provata l'occupazione abusiva, non può dirsi per ciò solo provato il danno. Quest'ultimo, tuttavia, può essere dimostrato col ricorso a presunzioni semplici, e può consistere anche nell'utilità teorica che il danneggiato poteva ritrarre dall'uso diretto del bene, durante il tempo per il quale è stato occupato da altri" (si veda Cass. 18494/2015). Nella pratica tale utilità teorica è pari al canone di locazione che il proprietario avrebbe potuto percepire se avesse potuto concedere in locazione l'immobile.

Tuttavia Gino potrà anche ottenere un risarcimento del danno ancora più elevato qualora dimostri in concreto di aver subito, a causa dell'indebita occupazione di Franco, un danno ancora più grosso. A tal proposito la giurisprudenza afferma che il proprietario possa ottenere un risarcimento ancora più elevato qualora fornisca una specifica dimostrazione di un'effettiva lesione del patrimonio del locatore, consistente nel non aver potuto dare in locazione il bene per un canone più elevato, nel non averlo potuto utilizzare direttamente e tempestivamente, nella perdita di occasioni di vendita ad un prezzo conveniente od in altre analoghe situazioni pregiudizievoli [...] dar conto dell'esistenza di ben determinate proposte di locazione o d'acquisto e di concreti propositi di utilizzazione/(si veda Cass. 12692/2011).

#fiscoEagevolazioni



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



TASSAZIONE SU AFFITTI NON RISCOSSI: COSA È PREVISTO

Approfondiamo un argomento affrontato qualche numero fa, poiché pagare le tasse su affitti non percepiti è sempre fastidioso e oggetto di domande frequenti di numerosi contribuenti.

Per i contratti di locazione di immobili abitativi sottoscritti a partire dal prossimo 1° gennaio i canoni di locazione non incassati potranno non essere assoggettati a tassazione in capo al locatore già a partire dal momento dell'intimazione dello sfratto per morosità o dell'ingiunzione di pagamento. Ricordo che i redditi fondiari concorrono a formare il reddito complessivo del contribuente a prescindere dall'effettiva percezione. E perciò il mancato pagamento dei canoni di locazione determina un ingiusto aggravio fiscale.

Per i contratti stipulati fino al 2019 la tassazione dei canoni non percepiti deve avvenire fino a che non giunga a termine il procedimento giurisdizionale di convalida dello sfratto per morosità. Solamente a partire da questo momento è possibile non assoggettare a tassazione i canoni non percepiti, mentre per quelli non percepiti nei precedenti periodi d'imposta (già tassati) è prevista l'attribuzione di un credito d'imposta pari all'imposta già pagata (per i contratti di locazione di immobili non abitativi ottenere la risoluzione del contratto è l'unico rimedio per evitare la tassazione di canoni non percepiti).

Con la nuova legge il contribuente potrà usufruire della detassazione dei canoni non percepiti senza dover attendere la conclusione del procedimento di convalida dello sfratto, ma provandone la mancata corresponsione in un momento antecedente, ovvero mediante l'ingiunzione di pagamento o l'intimazione di sfratto per morosità.

L'eventuale successiva riscossione dei canoni non percepiti negli anni precedenti è soggetta a tassazione separata secondo le regole già previste per i redditi conseguiti a titolo di rimborso di imposte o di oneri dedotti dal reddito complessivo in annualità precedenti.

#inForma



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



MOTIVAZIONE, VLC E ALTRE TECNICHE PER DIMAGRIRE FACILMENTE

E' con grande piacere che questo mese racconto la storia di Valerio, un signore di 54 anni che viene nel mio studio perché da alcuni anni ha iniziato a prendere peso. Quando lo visito ha circa 16 kg oltre il suo peso ideale. Ha seguito numerose diete, anche molto costose, con pasti pronti, ma dopo un iniziale piccola perdita di peso, in seguito ha ricominciato ad aumentare. Quando viene nel mio studio è molto scoraggiato. La cosa più importante in questa fase è motivarlo a seguire un corretto programma nutrizionale, volto a fargli perdere peso, ma soprattutto a mantenerlo in buona salute e quindi a prevenire le malattie metaboliche (diabete) e cardio circolatorie (infarto, ictus, ecc..) che possono insorgere dopo i 50 anni.

IL PROGRAMMA VLC

Dopo averlo accuratamente visitato, gli prescrivo un programma nutrizionale di tipo Very Low Carbo (VLC) basato su tre nutrienti principali:
1) Proteine e carboidrati complessi dai legumi
2) Proteine animali da pesce azzurro
3) Grassi poli-insaturi da olio E.V.O (extra vergine di oliva) oppure da olio di semi di lino
A questi si aggiungono le verdure e la frutta, fonti di vitamine e sali minerali.

La cosa più importante però rimane il **counseling medico** volto a sostenere e a motivare il paziente, giorno per giorno nel suo percorso terapeutico. Valerio si tiene costantemente in contatto con me e in questo modo nel corso della dieta possiamo apportare tutte le modifiche in grado di rendere il programma nutrizionale facile e gradevole.

I RISULTATI

Al primo controllo in studio dopo quattro settimane ha perso più di 7 chili. Un risultato davvero notevole, ma soprattutto riferisce di non aver avuto alcun problema a seguire la dieta. Attualmente Valerio sta seguendo un programma nutrizionale calcolato appositamente per lui e che cambia man mano che il peso diminuisce perché diminuisce il metabolismo basale; ad oggi ha perso più di 12 kg. Alla fine del percorso gli verrà prescritta una dieta di mantenimento.



#naturAmica



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



IL GUFO COMUNE: TENERO DI GIORNO, PREDATORE DI NOTTE

Se il gufo più conosciuto resta e resterà sempre il gufo reale, un posto d'onore spetta anche al gufo comune (*Asio otus*). Si tratta di un meraviglioso rapace notturno di medie dimensioni, che a dispetto del suo nome può anche non essere così "comune" in alcune zone mentre in altre è uno degli strigiformi più diffusi. Il piumaggio è di uno splendido color corteccia superiormente, mentre sfuma nel color crema inferiormente, con punteggiature e barrature scure. Gli occhi sono di un bel colore arancione e la caratteristica più evidente della specie è la presenza di due ciuffi auricolari particolarmente lunghi. Anche se molti propendono a "umanizzare" l'immagine del gufo e a pensare che si tratti di orecchie, in realtà i ciuffi non c'entrano nulla con le orecchie (che sono poste più in basso) e servono probabilmente ad aiutare il rapace a mimetizzarsi mentre dorme durante il giorno. Infatti, immobile su un ramo, col piumaggio appiattito sul corpo, gli occhi chiusi e i ciuffi ben sollevati, durante il giorno il gufo sembra davvero un pezzo di legno. Di notte invece diventa un predatore implacabile, che grazie all'ausilio di una vista eccellente e di un udito eccezionale caccia una grande quantità di topi, sue prede abituali. Il piumaggio particolarmente soffice rende il suo volo perfettamente silenzioso, mentre gli artigli non concedono scampo ai piccoli mammiferi. Il gufo comune è anche un grande viaggiatore, parte della sua popolazione migra regolarmente per riprodursi e svernare in zone diverse. Durante le ore di luce, questi gufi hanno spesso l'abitudine di dormire tutti insieme, radunandosi in gruppi anche molto numerosi che possono contare alcune decine di gufi. Come dormitori, vengono scelti alcuni grossi alberi che per l'occasione si trasformano in veri e propri condomini gufeschi e vengono detti "roost". Creature perfette e affascinanti, che tuttavia devono ancora oggi fare i conti con scioche superstizioni e con i devastanti danni ambientali causati dall'uomo.

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
Chiavari unità di medicina generale Via Prandina 29
Torriglia presso Croce Rossa Via A. Guano 18
A domicilio per persone disabili o allettate

DOLORE SOTTO LA PIANTA DEL PIEDE? COS'È E PERCHÉ PREDILIGE LE DONNE

Un dolore di tipo acuto localizzato sulla pianta del piede, in particolare sui metatarsi, a volte intermittente a volte continuo. Molto spesso si tratta di una sensazione di tipo scossa/intorpidimento/bruciore che può avvenire in tutti i momenti della giornata, specie di notte. Altre volte invece il sintomo permane sotto forma di fastidio e dolore generico. È l'infiammazione del nervo interdigitale che si trova nello spazio tra il secondo e il terzo dito (più raramente anche tra le altre) attorno a cui si forma del tessuto fibroso. Le cause sono molteplici e comprendono le anomalie strutturali come piede piatto e piede cavo, uno squilibrio posturale che porta ad un appoggio scorretto con sovraccarichi in questa zona, ma anche l'uso prolungato di scarpe troppo strette o sport che sollecitano particolarmente i metatarsi. È perciò la condizione finale di un processo irritativo latente, pertanto la sua comparsa avviene principalmente tra i 35 e i 55 anni con una predilezione per le donne. È associabile al tunnel carpale, pertanto il suo nome, neuroma di Morton, anche se può spaventare non si riferisce ad una condizione grave! Come si diagnostica? Con un esame clinico, e per togliere ogni dubbio ecografia o elettroencefalografia (e non elettromiografia!). Può essere necessario in gravi ispessimenti del tessuto fibroso ricorrere all'intervento chirurgico, mentre altre volte un plantare di scarico metatarsale è sufficiente.



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

CISTITE: NON SOTTOVALUTIAMOLA

Si tratta di un'infiammazione della vescica che provoca fastidi pruriginosi e bruciori durante la minzione; può colpire qualunque soggetto (maschio, femmina, adulto, bambino, anziano), ma si riscontra un interessamento nettamente superiore nelle donne.

Le **cause scatenanti** possono essere diverse:

- infiammazioni gastroenteriche
- infezioni batteriche intestinali da Escherichia Coli
- risposte immunologiche
- caratteristiche soggettive della mucosa vescicale

L'APPROCCIO OSTEOPATICO

Grazie all'osteopatia si possono ridurre nettamente i sintomi fino ad arrivare alla completa risoluzione del problema, puntando all'autoguarigione e al rafforzamento del sistema immunitario, energetico e strutturale, in tre passi:

- 1) Fase di anamnesi valutando: frequenza e le caratteristiche del disturbo, eventuali problemi intestinali o alla colonna vertebrale.
- 2) Individuazione del problema, ossia a capire come e perché si presenta la cistite e sotto quale forma.
- 3) Trattamento vero e proprio delle zone individuate come bloccate o soggette a disequilibrio, zone in cui risiede la causa del problema.



DENTISTA

Dott. Francesco Ferraris
Medico odontoiatra

0185.931066 - 010.313895

Gattorna Via del Commercio 80
Genova Via Bernardini 2/3
Disponibili 7 giorni su 7

COME INSEGNARE AI BAMBINI AD ANDARE DAL DENTISTA

Secondo le ultime linee guida la prima visita andrebbe fatta già a **18 mesi e comunque non oltre i 3 anni**. In questo modo si può impostare la visita come un gioco divertente e sarà migliore l'approccio che il paziente avrà dal dentista per tutta la vita. Inoltre è importante intercettare eventuali **abitudini errate**, che potrebbero provocare danni anche gravi ai futuri denti permanenti, **quali l'uso del ciuccio e il succhiamento del dito oltre i 24/36 mesi, oppure l'utilizzo del biberon zuccherato durante la notte**.

Con le tecnologie attuali è davvero possibile **prevenire l'insorgenza della carie** nei pazienti in crescita grazie a minimi interventi come le sigillature, l'uso di vernici al fluoro e tramite la conoscenza delle corrette manovre di igiene orale domiciliare.

Intorno ai **6 anni** cadono i primi denti da latte, e nascono i primi molari permanenti. Questi, essendo più difficili da pulire, sono i denti che più frequentemente tendono a cariarsi. Per questo si possono trattare in modo da evitare che vengano attaccati dai batteri.

La prevenzione oggi è importante e possibile, evita tanti problemi e consente di **risparmiare molti soldi**.



OTORINO

dott.ssa Alessandra Grillone
Medico chirurgo

348.6568508

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

NON SOLO MAGLIONI: PREPARIAMO ALL'INVERNO ANCHE L'ORGANISMO

L'autunno è il momento in cui dobbiamo preparare il nostro organismo e il nostro sistema immunitario ad affrontare l'inverno. Con il cambio di stagione siamo più soggetti infatti a raffreddori, influenza, mal di gola, otiti e riniti. Ad essere colpiti sono soprattutto le persone anziane, i soggetti affetti da patologie croniche e i bambini che a scuola o all'asilo entrano più facilmente in contatto con i virus.

Oltre a prepararci ad affrontare il freddo con maglioni, sciarpe e cappotti, dobbiamo essere consapevoli che anche il nostro organismo deve prepararsi. Un'alimentazione corretta può aiutare a combattere le influenze stagionali, per questo la dieta va arricchita con alimenti che contengono buone dosi di antiossidanti, come alcuni minerali e vitamine che aumentano le difese naturali dell'organismo.

Esistono prodotti utili per migliorare la funzionalità del sistema immunitario, contrastare gli effetti dei radicali liberi e prevenire le infezioni ricorrenti delle alte vie respiratorie. La scelta è ampia ed è possibile cucire una terapia su misura per ognuno di noi. Una visita medico/specialistica è utile per valutare i punti deboli del nostro organismo e adottare rimedi specifici per affrontare la stagione fredda. Prevenire, lo sappiamo tutti, è meglio che curare.

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

OTTOBRE 2019

NUOVA APERTURA A MONLEONE



DANZA

propedeutica, classica, moderna, break dance repertorio

CANTO

musical, piccolo coro lollipop, voci d'argento

TEATRO

Gioco Teatro, Laboratori Teatrali

BENESSERE E MOVIMENTO

Ginnastica Posturale, Balli, Zumba Gold

INFO: 346 5239312

VIA ARATA 88, MONLEONE DI CICAGNA

A GATTORNA 35ª MOSTRA E FIERA DEL FUNGO sagra della ballotta



SAB. 12 dalle 21:00 ballo con **I Caravel**
DOM 13 ballo liscio con **Davide Aramini**

MOSTRA MICOLOGICA dalla mattina
STAND GASTRONOMICI

CHIAVARI

SAB
12
+
DOM
13

www.famigliealmuseo.it
la giornata nazionale delle
FAMIGLIE AL MUSEO

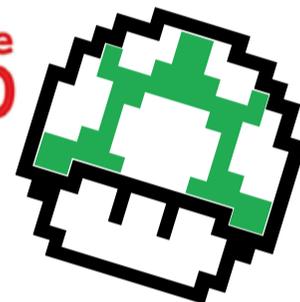
DOM
13

APERTI IL POLIMUSEO E IL MUSEO DEL VIDEOGIOCO

H15.30/19.30 - INGRESSO E GIOCHI GRATUITI

GATTORNA PALAZZO SCUOLE MEDIE INFO: 338 593 3282

BORZONASCA



GIO
3

ALLA SCOPERTA DEI NOSTRI PESCI

Incontro con l'esperto ittiologo Francesco Tiralongo dal titolo "I nostri pesci, dalla pesca in apnea al safari foto sub" e dedicato alla fauna marina dei nostri mari.
Sestri L., Convento dell'Annunziata - Ore 16:30 - Info: www.sestri-levante.net

VEN
4

IMPARA AD USARE PC, TABLET 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: 379.1614857

SAB
5

MERCATINO AGRICOLO DELLA VAL GRAVEGLIA

Frutta, verdura, vino, miele e specialità a chilometro zero, venduti direttamente dai contadini, da salumifici e dalle cantine della valle
Consenti, Ne - Dalle 9 alle 12 - Info: www.unamontagnadiaccoglienza.it

SAB
19

COMEDIA SEXY AL TEATRO DI CICAGNA

Commedia molto divertente Lo spettacolo fa riferimento ad un film di Almodovar (Donne sull'orlo di una crisi di nervi), ma ovviamente è all'universo maschile che l'opera si rivolge in modo umoristico, indulgente, penetrante e un po' amaro. Vengono rappresentate sulla scena idiosincrasie dell'italiano medio
Teatro di Cicagna - Info: 010.8315206



MAR
22

CAMPAGNA AMICA, I BUONI PRODOTTI DELLA TERRA

I sapori e i profumi della campagna arrivano in città con i Mercati di Campagna Amica, per acquistare prodotti di stagione, selezionati e a km zero
Chiavari, Piazza Roma - Info: 0116177211

DOM
6

DOPPIO SIBELIUS FESTIVAL

Una domenica intera dedicata al Sibelius Festival e alla musica classica d'autore, grazie al festival che tra Settembre e Ottobre anima tutto il Golfo del Tigullio.

Alle 11:30 al Grand Hotel Miramare di Santa Margherita Ligure si esibirà il Duo Kantele, mentre alle 18:00 all'Auditorium San Francesco di Chiavari si esibiranno Irene Cerboncini, soprano, e Massimo De Stefano, piano.

Info e programma: www.livesanta.it



SAB
26

RITORNA IL FESTIVAL DELLA SCIENZA

Dal 24 Ottobre al 4 Novembre torna a Genova il Festival della Scienza, con più di 300 eventi in 50 location. Il tema di questa edizione saranno gli "elementi", raccontati come sempre in modo innovativo, coinvolgente e a volte anche divertente, così da essere accessibili a tutti.

Info e programma: www.festivalscienza.it



GIO
10

MERCATINO SEMPRE APERTO!

Su Corfole trovi ogni mese tantissimi annunci di tutte le categorie, con le quali potrai risparmiare e trovare quello che cercavi da tanto!
Lo trovi alle pagine 22 e 23

VEN
11

PAGANINI PER TUTTI

dal 3 al 27 Ottobre torna a il Paganini Genova Festival - III edizione, con eventi che coinvolgeranno tutti, dai grandi ai più piccoli. Consultate il programma per info.
Genova - Info: www.visitgenoa.it

SAB
12

ROLLI DAYS - STRADE E PALAZZI DA VIVERE

Sabato 12 e domenica 13 ottobre dalle ore 10 alle ore 19 accesso gratuito ai palazzi più belli del centro storico di Genova
Genova, centro storico - Info, orari e percorsi: 010 5572903

DOM
27

SUL SENTIERO DEI TUBI

Un'occasione per ripercorrere l'antico tracciato dell'acquedotto (fine '800) che riforniva d'acqua la cittadina di Camogli. La partecipazione è riservata ad escursionisti esperti, per la presenza di tratti esposti e strette gallerie prive di illuminazione artificiale. Il sentiero è accessibile solo se accompagnati dalle guide del Parco di Portofino ed ha un tracciato altamente spettacolare e suggestivo tra tunnel, scalette e passaggi a strapiombo.

Info e Prenotazioni obbl. 3480182556 oppure 3480182557
Info e programma: www.parcoportofino.com



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

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

ATTIVITA' COMMERCIALI

- Cedesi avviata attività commerciale in Rapallo di vendita stampanti, toner, cartucce, accessori con licenza di cartoleria. Possibilità di forte espansione sul territorio. Tel. 3491770387

- Cedesi attività di edicola con possibilità di espandere attività e di spostare la sede all'interno del Comune di Cicagna o di affittare il negozio (70mq) 366.3945470

IMMOBILIARI OFFRO

- Per soggiorni vacanza o di lavoro, offresi delizioso appartamento appena ristrutturato completamente: ingresso, soggiorno con divano letto e angolo cottura separato (frigo, microonde, piastra induzione), camera con letto matrimoniale, cameretta con 3 letti singoli, bagno con doccia. 338.5933282

- Torriglia, casa ristrutturata, 4 vani più mansarda abitabile con terrazzo condominiale, 5° piano 38.000€ trattabili 338.3541477 - 340.5539596 - 010.888713

IMMOBILIARI CERCO

- Pensionate cercano zona Chiavari/caperana appartamento in affitto libero o parzialmente arredato, con 2 camere, sfogo esterno, cantina o soffitta, bagno con vasca, max €600 338.5490781

ENTRA NELLA SQUADRA DI CORFOLE!

Ricerchiamo appassionati del territorio per articoli, testimonianze, interviste.

Invia un pezzo di prova o le tue proposte a redazione@corfole.com

OFFRO LAVORO

- Cercasi un Educatore/Educatrice con competenze in ambito matematico/scientifico per attività di doposcuola. Disponibilità 3/4 pomeriggi alla settimana. CV a centro.latavolarotonda@gmail.com

- Cercasi chitarrista e tastierista generi new wave, punk, reggae, electronic 329.0942361

- Vip Serramenti di Rapallo cerca due operai esperti per installazione 0185.63700

- Tecnocasa Corso Montivideo Chiavari ricerca Coordinatrice Immobiliare per gestione appuntamenti, pubblicità immobili, segreteria e accoglienza. Stipendio fisso + premi, formazione e affiancamento. CV a gehl0@tecnocasa.it

- Pet Mark negozio per animali a S. Salvatore di Cogorno cerca tirocinanti: sansalvatore@petmark.it

- EWE animazione eventi seleziona animatori con e senza esperienza, hostess, modelle, piano

bar, per eventi sul territorio locale, nazionale ed internazionale. CV a info@eweanimazione.com

- Parrucchiere Demonangel cerca apprendista o lavorante finito. Presentarsi in salone con curriculum. Lungomare Bettolo 13 Recco

- Gastronomia Olga a Chiavari cerca aiuto cuoco, maschio, possibilmente con esperienza o che abbia frequentato la scuola alberghiera. Massima serietà. Possibilità di lavoro fisso. Venire direttamente in negozio in via Preli tra le 9 e le 11 o dalle 14 alle 16

- Rinomato ristorante di pesce a Santa Margherita cerca cuoco/aiuto/cuoco con esperienza. Possibile contratto a tempo indeterminato. CV a mupmo2@gmail.com

- Cerco Cuoco/a esperto in cucina casalinga per TRATTORIA Prossima Apertura a Sestri Levante. Inviare cv a maurizioynt@gmail.com

- Cercasi ragazzo automunito o motomunito per consegne Rapallo 349.3202192

- U Cantu di Riva Trigoso cerca aiuto pizzaiolo
- Bar Trattoria Al Bocco di Leivi cerca cuoco o aiuto, si richiede minima esperienza nel settore, auto/moto munito 338.467821

- U costa, bar ristorante in via Pontevecchio 3 Carasco cerca barista full time. Presentarsi sul posto
- Gran Caffè Rapallo cerca cameriere fisso con un minimo di esperienza. Presentarsi con curriculum con foto presso ristorante

- Ristorante Il Camoscio D'oro a Bargagli cerca un cameriere bravo. 349.0873548

- Capanna Niculin a Limone Piemonte seleziona personale di cucina, sala e bar per stagione invernale 392.8000720 capannaniculin@gmail.com

CERCO LAVORO

- Impiegata interprete traduttrice inglese, francese, contabilità, corrispondenza italia/estero, pluriennale esperienza cerca lavoro. 347.1176096

- Cerco lavoro a ore come badante, babysitter o pulizie a Gattorna o dintorni 342.1984534

COMPRO - CERCO

- Cercasi Honda XL 600 L LM da rottamare o solo sue parti e o accessori, orari serali 0185.286569

- Per Museo del Videogioco: videogiochi e console anche vecchi e non funzionanti; riviste. Per Polimuseo: giocattoli e oggetti antichi, materiale contadino, etc. 338.5933282



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>ORERO: Casa indipendente su tre lati composta da ingresso ampio soggiorno cucina quattro camere bagno ripostiglio due spaziose cantine giardino comodo parcheggio orto Zona soleggiata e aperta € 27.000 Cl G ipe - kw/mq anno</p>	 <p>BARGAGLI - LA PRESA: Appartamento indipendente in casa trifamiliare senza condominio - Ristrutturato Ingresso soggiorno cottura 2 camere bagno orto giardino grande terrazza € 49.000 Cl G ipe - kw/mq anno</p>	 <p>LUMARZO: Casa indipendente di recente costruzione, ampio soggiorno con camino, cucina abitabile, 3 camere, 2 bagni, 2 cantine, ripostiglio, balcone, Giardino privato. € 165.000 Cl G ipe - kw/mq anno</p>	 <p>TRIBOGNA: Casa indipendente con box auto Ingresso, soggiorno ampio, cucina abitabile con lavandino in marmo, cinque camere, due bagni, giardino e cortile privati Terreno per orto € 90.000 Cl. G ipe - kw/mq anno</p>
 <p>BARGAGLI: Casa indipendente bifamiliare Composta da due appartamenti indipendenti con soggiorno con cottura 2 camere bagno ampie terrazze e giardino privato Zona soleggiata e aperta € 85.000 Cl G ipe - kw/mq anno</p>	 <p>TRASO: Appartamento di ampia metratura composto da ingresso indipendente, soggiorno alla genovese con caminetto, cucina abitabile, due ampie camere da letto, bagno con possibilità di creare un secondo servizio, cantina e giardino € 107.000</p>	 <p>CALVARI: Appartamento molto soleggiato, vista aperta Ingresso Soggiorno con angolo cottura Due camere Bagno Ampio balcone ristrutturato recentemente Cantina privata Posto auto Termoautonomo € 65.000 Cl G ipe - kw/mq anno</p>	 <p>CICAGNA - PIANEZZA: Casa indipendente su 2 lati con accesso carrabile e box auto Ingresso, soggiorno, cucina abitabile, tre camere, bagno, terrazza, cortile, cantina Zona comoda a mezzi e negozi € 80.000 Cl. G ipe - kw/mq anno</p>
 <p>CORNIA: Appartamento con giardino privato e posti auto Ingresso indipendente ampio soggiorno con cucina a vista due camere bagno ampia terrazza vivibile cantina spaziosa Ristrutturato Soleggiato € 60.000</p>	 <p>CORNIA: Appartamento composto da ingresso, soggiorno luminoso, cucina abitabile, due camere matrimoniali, bagno, balcone vivibile accessibile da tutti i locali Zona molto soleggiata € 55.000 Cl G ipe - kw/mq anno</p>	 <p>MOCONESI: Appartamento con ingresso indipendente in ottimo stato Soggiorno con camino cucina a vista 2 camere BAGNO NUOVO Ripostiglio balcone AMPIO BOX AUTO termoautonomo € 59.000 Cl. G ipe - kw/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 € 79.000 Cl. ipe - kw/mq anno</p>
 <p>MONLEONE: Finiture di pregio Villa indipendente perfetta con giardino privato pianeggiante Ingresso soggiorno con camino cucina abitabile 2 camere 2 bagni 3 balconi Ampio box Taverna attrezzata Porticato € 285.000 Cl G ipe - kw/mq</p>	 <p>FERRADA: Appartamento di 100 mq Termoautonomo. Ampio soggiorno con cottura 2 camere bagno balcone ampia mansarda box auto Facciata nuova RIBASSATO € 69.000 Cl G ipe - kw/mq anno</p>	 <p>FERRADA: Appartamento centralissimo composto da ingresso corridoio soggiorno ampio cucinino due camere bagno balcone vivibile Riscaldamento autonomo Comodo a mezzi e negozi € 55.000 Cl G ipe - kw/mq anno</p>	



GLI INDISPENSABILI: RITAGLIA E CONSERVA

SERVIZI



IDRAULICO-ELETTRIC.

Se hai problemi alla tua caldaia, all'impianto elettrico o a quello idraulico chiama Lars Impianti **338.2681531**



TASSISTA DI FIDUCIA

Per viaggi, gite, spostamenti ma anche per accompagnarvi a fare visite o commissioni **Aldo 347.4725380**



LEGNA E PELLET

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



IL FALEGNAME

Restauro mobili e lavorazioni artigianali per qualsiasi necessità. Prezzi ottimi. **349.3849323**



MURATORE

Per piccoli o grandi interventi chiamami senza impegno. **Graziano 349.2612008**



CARROZZIERE

Anche per auto ibride ed elettriche. Via Dei Mulini 182 Ferrada di Moconesi **LucaRacing 0185.939418 - 347.4615561**



IL COMMERCIALISTA

Contabilità professionale e privata, esenzione Canone RAI, detrazioni spese mediche etc. **dott. Francesco Mandolfino 0185.935021, 340.2984225**

RISTORANTI, TRATTORIE, AGRITURISMI

AGRIT. CASON DE LARVEGO

Sentirsi sulle Dolomiti... a soli 9 km da Carasco. Per staccare e immergersi nella natura
Un vero agriturismo che usa prodotti propri e a km0 dove gustare cibo genuino in due Menù: 20€ e 25€. Ospitalità calorosa. Splendide passeggiate ai piedi del Ramaceto. Aperto venerdì-sabato e domenica, prenotazione necessaria. **Cichero, 333.2121161**

RISTORANTE CHIAPPARINO

Immerso nel bosco, con sala rustica e veranda estiva. Cucina ligure e non solo.
Atmosfera bucolica e famigliare con specialità pansoti, trippa, lumache, cacciagione. Dal lunedì al venerdì pranzo 11€ dolce compreso. Sera e festivi prezzo amico. **Uscio Via Colle Caprile 35 - Chiuso giovedì 0185.91279 - 339.1500808**

TRATTORIA COLOMBA

Dove il tempo si è fermato: atmosfera, cucina e porzioni da pranzo in famiglia, giovialità e cortesia introvabili. Con annessa piccola bottega "come una volta"
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**

OSTERIA BICESCO

In una location immersa tra ulivi e vigneti a due minuti dal mare, offre una vera e propria esperienza enogastronomica: cucina ligure rivisitata e cucina creativa, valorizzata con successo dagli esuberanti abbinamenti permessi dalla ricca cantina.
Recco, Via S. D'Acquisto, 4 - Chiuso Lunedì 0185.215229



**HAI UN'ATTIVITÀ?
OFFRI UN SERVIZIO?
FATTI TROVARE!**

Per il tuo spazio qui:
0185.938009 - info@corfole.com

SALUTE



IL DENTISTA

Studio dott. Ferraris Francesco
Gattorna Via del Commercio 80
Genova Via Bernardini 2/3
0185.931066 e 010.313895



LA DIETOLOGA

Dott.ssa Lo Presti Grazia

Problemi di peso, obesità infantile, disturbi alimentari, bisogni speciali (diabetici, sportivi...) **Sestri Levante, 346.6684585**



LA GERIATRA

Dott.ssa Penco Stefania

Valutazione globale dell'anziano, anche per invalidità. Visita in studio o a domicilio **Gattorna, 392.1310451**



L'OTORINO

Dott.ssa Grillone Alessandra

Valutazioni per vertigini, russamento, sordità. Lavaggio auricolare a domicilio **Gattorna e Genova 348.6568508**



L'OSTEOPATA

Dott.ssa Basso Ilaria

Trattamenti per disturbi muscolo-scheletrici, neurologici e neurovegetativi, gastrointestinali, genito-urinari, cranici. **Gattorna, Chiavari, Bargagli 347.1585425**



LA PODOLOGA

Dott.ssa Affannato Federica

Visite e trattamenti specifici, anche a domicilio **Gattorna, Chiavari, Torriglia 327.6319162**

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

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

CHIAMA SUBITO! 0185.356307

SOL GAS San Colombano, Via Norero 44 A 1 KM DA CARASCO

MA ALUA L'È VÊO!!

**Corsi PC, TABLET e TELEFONO
CORSI COMPUTER, TABLET, CELLULARE**
per imparare in modo semplice e senza stress

I VANTAGGI DEI NOSTRI CORSI

- INSEGNANTI GENTILI, PAZIENTI E GARANTITI DA CORFOLE!
- LINGUAGGIO SEMPLICE E COMPRESIBILE (NIENTE INGLESE!)
- COMODAMENTE A CASA TUA, QUANDO PUOI
- IMPARI DIRETTAMENTE SUL TUO PC O TELEFONO

INVIA UN MESSAGGIO al numero **379.1614857** (Sms o Whatsapp o Telgram)
oppure chiama e chiedi senza impegno IDT-MIDERO: 0185.939009

“Tutto ciò che conosciamo dell’Amore è che l’Amore è Tutto!”

Obiettivo INCONTRO
IN DUE LA VITA È PIÙ BELLA!
Dal 1991 al vostro fianco

PER SERIA AMICIZIA, PER INCONTRARE L’ANIMA GEMELLA

PER LEI

- CARLO, 35 anni, è un ragazzo speciale perché pur essendo moderno e sportivo mantiene intatti i valori di una volta, gentilezza e galanteria sono per lui naturali, la sua passione sono i viaggi.
- Vincenzo, 50 anni, è un uomo che ama la bellezza in ogni sua forma, nella vita ha attraversato alcuni momenti bui ma questi, a suo dire, lo hanno aiutato a crescere e ad apprezzare tutto il bello che ci circonda.
- Luigi ha 63 anni ma non se li sente, ha ancora tanta energia e voglia di avventura, desidera conoscere una donna intelligente, ironica e, come lui, appassionata di viaggi; ama la lettura, il cinema d'autore e la fotografia.

PER LUI

- Monica ha 32 anni, è solare e molto sensibile, ha un ottimo lavoro del quale è pienamente soddisfatta, le piacerebbe conoscere un ragazzo che, come lei, desideri una sana relazione per creare una famiglia amorevole.
- SIMONA 48 anni, divorziata, abita con i suoi bimbi in una bellissima casa sulle alture di Genova, adora il mare, i weekend romantici, ma anche la montagna e sciare, se sei un tipo simpatico e brillante fatti avanti.
- Cristina, 67 anni, vedova, ha vissuto una bella vita, non le manca nulla e le piacerebbe incontrare un signore per bene, gentile e galante, per dimostrare che la vita può essere sempre fantastica.

Vieni a trovarci, siamo a:

- Chiavari Corso Gianelli 20
- Genova Via Fiasella 4 int.9A

www.obiettivoincontro.it
Chiamaci per un incontro GRATUITO: 010.5701032

Invia un messaggio con nome, professione ed età al
392 92 09 238
RICEVERAI ALCUNI PROFILI ADATTI A TE!

REGALO

- Mobile letto compreso di materasso e griglie, tenuto bene. Misure 202 x 43 x 110 telefono 347.8449566
- Piumino a 1 1/2 piazza beige con mazzolini di fiori; Enciclopedia Britannica in condizioni perfette 328.9613638
- Puledra di cavallini nani con microchip e documenti. Whatsapp 3393263899
- Piastrelle bianche VHS La Genova di Van Dyck, L'universo attorno a Genova, Genova con gli occhi degli altri, Salire sulla lanterna; Quadro di attualità; accessori per tende di vario tipo; una maniglia in ottone; Elefantino portafortuna. SMS o Whatsapp 328.2256519



VENDO

ABBIGLIAMENTO

- Pantaloni Acerbis mai indossati taglia large €40 vendo in Chiavari 338.4029222
- Stivali nuovi in pelle serpente genuino n.42/43 suole con anima in acciaio 380.6894594
- Giacche in genuina pelle nere e rosse e pantaloni pelle donna stretti tg36, 345.2162310
- Abbigliamento uomo donna taglie medie grandi 389.3104477
- Strepitosi stivali uomo PRADA NUOVI in puro cuoio, n42/43, rifiniture e materiali top. Prezzo outlet 700€, svendo a 199€ per errore taglia. Per intenditori 338.5933282



ARREDAMENTO E ACCESSORI CASA

- Cassapanca, armadio, attaccapanni stile "studio notaio" a 500€ 393.4113873
- Canne per supporto piante rampicanti ortaggi etc 333.3633434
- Toeletta in ferro battuto 70€; 2 piatti antichi da appendere diametro 40 cm 35€; letto matrimoniale in ferro completo di rete con doghe 200€ 349.3308685
- Tuniche per liquidi e combustibili: €3 cad. Sconti per quantità 328.2256519
- Mobili, ferri battuti, chiodi, marmi, tutti antichi smontati o solo in parte. 340.8762890 Orari serali
- Vaporetto ancora nella sua scatola, pari al nuovo a 50€ 340.5326394



- Stampante hp deskjet 4180 2 cartucce una inziata e una sigillata 25€ 347.4316575
- Televisore Samsung 24" perfetto, come nuovo, 2 prese HDMI 35€ 347.1176096
- Scenografico orologio 100x13 €19; Tenda puro cotone 150x200 con motivi a onde €15; Tenda nuova Maison du Monde bellissimo color ruggine 140x300 €15; scarpiera marrone perfette condizioni larga 67, alta 163 spessore 14,5 ad €29; scarpiera color crema perfette condizioni larga 65, alta 181 spessore 15 €35; 2 sedie paglierine Vienna rosse tot €15; piano cottura a gas, misura 50x58 €30; Lettino allungabile da 120 cm a 200 cm con rete a doghe e materasso €79. Tutto in ottime condizioni 338.5933282



MOTORI

Vendo moto XT 600E
Per informazioni e visione:
339.6895613



MESSAGGI

Cercasi testimoni oculari di incidente in Via Risso a Chiavari in data 11 Settembre.
Sig. Samuele 392.2661863



PRESBIOPIA: UN FENOMENO NATURALE CHE RIGUARDA LA VISIONE DA VICINO

La **presbiopia** è una **modificazione fisiologica** di tipo **funzionale**, dovuta alla ridotta capacità di **accomodazione** esercitata dal **muscolo ciliare** e dal progressivo indurimento del **cristallino** (*organo preposto alla messa a fuoco automatica delle immagini a tutte le varie distanze*), che perde la sua elasticità e la capacità di variare il potere refrattivo. Ciò comporta una **difficoltà nella visione da vicino**. Tale fenomeno inizia attorno ai **40/45 anni**, cioè nel **pieno della nostra attività** e delle **esigenze vive a distanza ravvicinata**.

Il fatto che la presbiopia sia un **fenomeno comune a tutti**, non deve

indurre a **sottovalutarla o trascurarla**, o a **volerla risolvere da soli**, ma piuttosto essere l'**occasione per dare valore ai nostri occhi**.

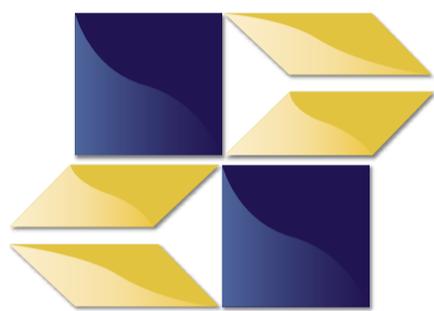
COSA FARE

A – adottare una **soluzione ottica personalizzata**, come gli occhiali con **lenti monofocali centrate e assemblate su misura** che, avendo un **fuoco fisso** sono adatte solo per una visione prolungata da vicino (es. leggere un libro) o le lenti **dinamiche** (a profondità di campo) ideali quando si deve **variare spesso** la messa a fuoco fra **vicino e media distanza**;

agevolano gli occhi nella loro messa a fuoco **dinamica** mantenendo attiva e **“giovane”** la **riserva accomodativa residua del cristallino**.

B – prenotare una visita dal **Vostro Medico Oculista di fiducia**, in quanto nell'età della presbiopia è fondamentale sottoporre gli occhi ad un **controllo di prevenzione dello stato di salute**.

Presso i **nostri centri ottici** è a disposizione l'**opuscolo informativo “7 MOTIVI PER EFFETTUARE UNA VISITA OCULISTICA DAL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA”**.



ISOLANI

ISTITUTO OTTICO



PARTNER TECNICO DEL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA

METTIAMO A FUOCO LA PRESBIOPIA

Nei nostri centri ottici è in corso una **promozione valida fino al 31 dicembre per la presbiopia semplice** (da +0.50 a +3) di un occhiale completo (montatura selezionata e lenti monofocali) compreso **analisi ottico-optometrica della vista**, dall'indagine conoscitiva alla valutazione dell'entità del problema ottico, sia monoculare che binoculare e, fondamentale **centratura e adattamento su misura** ad un prezzo molto conveniente.

**OCCHIALE MONOFOCALE
DA LETTURA SU MISURA**
compresa CARTA SERVIZI ISOLANI

19€
anzichè 29€

GENOVA

C.so Buenos Aires, 75r
Tel. 010.3623053

GENOVA

Via Casaregis, 36a
Tel. 010.562340

GENOVA

Via Palestro, 9/11r
Tel. 010.8315182

GENOVA VOLTRI

Via Camozzini, 26r
Tel. 010 6136572

RECCO

L.mare Bettolo, 43/45
Tel. 0185.730709

GATTORNA

Via XXIII Settembre, 4
Tel. 0185.934986

RAPALLO

Corso Matteotti, 62
Tel. 0185.232071

CHIAVARI

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

SESTRI LEVANTE

Via XXV Aprile, 57/59
Tel. 0185.41409

SAVONA

Via Guidobono, 28r
Tel. 019.810447

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

