



**REGIONALI 2020**  
**l'alternativo c'è.**

Seguimi sulla pagina Facebook  
Giansandro Rosasco  
Regione Liguria

# LA RIVINCITA DEI "BRICCHI"

La riscoperta dei sentieri, il cicloturismo, le erbe, i gioielli nascosti e le scorribande... in Ape!



#CORFOLEVIAGGI  
**IN TRENTINO**  
tra la Val Genova e il rifugio Fontanabona!  
- pag 14 e 15



pag. 10

## NOVITÀ: "FACCE DA FACCIALIBRO"

Alla scoperta dei levantini più attivi su facebook: il sestrese Fabio Biasotti



Sono un genovese semplice: mugugno!

pag. 5

## GUIDA ZENEISE PER FURESTI

Corso base di sopravvivenza per strada, sui bricchi o in trattoria!



pag. 13

## IL SAX, I MUSCOLI E LE DONNE NUDE

Pietro Panzarella: come il gesto della Banda di Cicagna gli ha cambiato la vita



pag. 6

## SCIÛSCIÂ E SCIORBÎ ...SE PÊU!

Nei tempi dell'e-commerce un bar di paese diventa un vero servizio



pag. 12

## RA PRIA: IL MULINO AL CONTRARIO

Lungo e stretto invece di basso e largo e ha la ruota orizzontale anziché verticale!



Hai saputo del **BONUS PUBBLICITÀ?**

APPROFITTA DELLA **agevolazione al 50%** del Decreto Rilancio e fatti conoscere su **CORFOLE** la testata più diffusa del Levante!

SCADE A SETTEMBRE! SCOPRI TUTTO ALL'INTERNO! a pag. 19

LE RUBRICHE degli esperti



Avvocato



Fiscalista



Naturalista



Nutrizionista



Otorino



Genovese



Vuoi esserci tu? Contattaci!

IL MERCATINO  
Vendi. Compra.  
Cerca. Affitta.  
- pag. 21, 22, 23



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](http://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

### DISASTRO IN STRADA E AL MARE

Venerdì 19 giugno ore 16: da Sestri Levante a Nervi, corsia unica ininterrotta: un inferno! E se a qualcuno veniva il ghiribizzo di percorrere l'Aurelia, la trovava disseminata di semafori per lavori (a Sori, persino asfaltatura strada!). 40 morti impuniti e adesso questa vergogna! Il 21 giugno vado al mare. Prima volta, che bello! Arrivo alla spiaggia di Riva Trigoso, c'è una nave enorme che getta pietroni in mezzo alla baia verso Moneglia, intorbidendo l'acqua! Il 21 giugno! Così ci presentiamo ai già pochi turisti che vengono o verranno! Però il posteggio si paga: 2 euro/h dal primo giugno!

Silvano Leandri

### NO PISCINA, NO ESTATE

Spettabile Redazione Corfole, vi scrivo come veterano villeggiante di Lumarzo dove i miei genitori affittarono la prima casetta nel lontano 1948, con il sottoscritto e i due fratelli in giovanissima età. La corriera ci lasciò al bivio di Lagomarsino dal momento che la strada era ancora stretta e in terra battuta. Tutta la famiglia si avviò a piedi, senza avere una precisa cognizione delle distanze e senza sapere se avremmo trovato un posto per un pasto. Erano gli anni del dopoguerra... La storia sarebbe lunga, concludo dicendo che trovarono una modesta casetta con terrazzino in località Gattorne, dove noi trascorremmo un gran numero di estati, non meno di tre mesi consecutivi... Da allora siamo rimasti villeggianti. Tutto questo preambolo a

quale scopo? Come noto, i paesini della Fontanabuona non offrono particolari divertimenti. Resta quindi il ruolo importante che svolge la PISCINA di Lumarzo e ritengo anche quella di Cicagna. Parlo di Lumarzo, che conosco, per affermare che nei mesi di luglio e agosto la piscina è stata frequentata assiduamente da numerosissimi adulti, bambini e giovani che provengono anche da zone limitrofe per la posizione esposta tutto il giorno al sole, riparata dal vento, con ampio spazio per ombrelloni e sdraio. Vasca e impianti rifatti lo scorso anno. Casualmente, ho saputo che questa estate non apre. Questo fatto, di cui nessuno ha dato notizia è di per sé un evento di scarso peso (sociale, politico ecc.. fate voi). Tuttavia, inquadrato in un periodo come quello attuale, successivo ad una "clausura" di mesi, a mio avviso è un gravissimo errore, indice di mancanza di sensibilità. Sarebbe di grande utilità che qualcuno si attivasse nell'ambito della città metropolitana, che tanto si è mossa per gli stabilimenti balneari, anche con piscine (come in Corso Italia). Inoltre se economicamente i gestori si trovassero in difficoltà, non ci sarebbe possibilità di avere un piccolo contributo di sostegno o comunque valutare altre soluzioni? L'inerzia cui purtroppo, per molti motivi, noi Liguri siamo soggetti, non conduce a nulla. Attivarsi un poco, in più modi, rendendo pubblici anche piccoli fatti che coinvolgono il vivere delle persone, potrebbero sortire qualche risultato. Porgo cordiali saluti e mi complimento per il vostro giornale.

Fulvio Brema

### UN TUBO AL POSTO DELL'ALBERO

Carissimi, vi allego una foto di per sé già eloquente. Da decenni vicino all'edicola "delle corriere" faceva bella mostra di sé un meraviglioso albero di "Metrosideros Excelsa", uno stupendo albero tropicale con fioriture smaglianti. Una perversa logica dissennata, ha preferito costruire i ponteggi per la manutenzione del ponte ferroviario in modo tale da render incompatibile la sua presenza: e cosa è stato preferito fare? Un bel taglio e via! Non pensiamoci più. Complimenti a chi ha preferito questa oculata opzione. Cordiali saluti.

Alberto Garfagnini, Avegno



### SOSTIENICI!

#### Corfole è indipendente e auto finanziato

> **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

> **Lasciti e altre formule**  
contatta la redazione

### CONTATTI

Corfole Corriere Fontanabuona Levante  
Aut. Trib. Chiavari n.5 del 17/10/2000

Editore Idt-Midero di Giansandro Rosasco  
Direttore Responsabile Michela De Rosa

SEDE: Via Chiose 32H 16047 Moconesi (GE)

TEL: 0185.938009

SMS - WHATSAPP- TELGRAM:  
379.1614857

MAIL: redazione@corfole.com

PAGINA FACEBOOK: Corfole

# G.B. VALENTE ANALISI MEDICHE

Il punto di riferimento per la vostra salute: Centro Prelievi | Poliambulatorio Specialistico | Studio Radiologico | Centro Medicina dello Sport

## PRESTAZIONI

### ESAMI EMATOCHIMICI

Prelievi anche domiciliari

### DIAGNOSTICA PER IMMAGINI

Radiologia Tradizionale, Ecotomografia,  
Risonanza Magnetica Articolare, Doppler

### TERAPIA FISICA

Tecar, Ultrasuoni, Ionoforesi, Laser, Kinetec,  
Magneto, Elettrostimolazione, Tens, Diadinamica

### MEDICO DELLO SPORT

### MEDICO DEL LAVORO

### OTORINOLARINGOIATRA

### CHIRURGO VASCOLARE

### ORTOPEDICO

### REUMATOLOGO

### CARDIOLOGO

ECC, Ecocardiogramma

### ANGIOLOGO

### UROLOGO

### OCULISTA

### TEST COVID-19



Non serve ricetta medica  
Esito in 24h - Costo €50

Test per la ricerca degli anticorpi IgM-IgG anti Covid-19 secondo indicazioni Alisa Prot. 7805 del 24/03/2020.

L'analisi, che non sostituisce il test molecolare, rileva se:

- è in atto un'infezione da Covid-19

oppure  
- l'organismo è entrato in contatto con il virus e ha sviluppato gli anticorpi.

## CENTRO di MEDICINA dello SPORT

NOVITA

### VISITE MEDICO-SPORTIVE AGONISTICHE

visita - spirometria - esame urine - ECG con prova da sforzo

€59,00

### VISITE MEDICO-SPORTIVE NON AGONISTICHE

visita - ECG a riposo - analisi del piede con podocolor

€49,00

INFO, SEDI e PRENOTAZIONI  
gbvalente.it - gbvalentelab@gmail.com

CICAGNA Via G.B. Valente 42/b Tel. 0185.92310 - 0185.92425  
CHIAVARI Largo Casini 6 Tel. 0185.308141

# STRANI SIBILI E IMMAGINI CHE SCOMPAIONO LA TUA TV È POSSEDUTA?

Chi riceve i canali Rai ma non Mediaset, chi vede tutto in inverno e perde il segnale in estate: in tantissimi segnalano "strani malfunzionamenti"

di Giansandro Rosasco

Nel gruppo Facebook "Mugugni della Fontana-buona, regali. E Pec" ultimamente in molti hanno segnalato problemi di ricezione dei canali tv. Chi vede Mediaset ma non la Rai, chi vede la Rai ma non Mediaset, chi non ha segnale la mattina, chi la sera, chi vede tutto benissimo in inverno e poi niente in estate... Insomma, sembra quasi che un poltergeist abbia invaso le nostre Tv, ognuna con un caso diverso di possessione. Siccome detta pagina Facebook è voluta, quando si può, oltre che alla segnalazione dei problemi anche alla loro risoluzione, abbiamo deciso di interpellare un vero e proprio mago delle antenne. Matteo, figlio di Giò, antennista da 50 anni, ha preso in mano da 20 anni questo settore della rinomata attività di Basso e Cuneo che opera con successo in tutta la costa ed entroterra.

Per rispondere alle varie domande, occorre capire il meccanismo e ce lo spiega in modo semplice: "Dobbiamo immaginare il segnale TV come una pietra che viene lanciata in uno stagno: più il campo è sgombro, più il segnale è diretto; ma se ci sono degli alberi davanti ecco che potrebbero esserci dei problemi". E questo forse è il caso più semplice, perché come sappiamo la tecnologia cambia ogni poco tempo: "Quelli che un tempo, prima dell'avvento del digitale, si chiamavano riflessi, ora si chiamano eco, cioè altri tipi di interferenze, e sono dovuti a molti fattori. Chi per esempio ha problemi durante la primavera-estate ma poi torna tutto a posto durante l'autunno-inverno, ricade in una casistica abbastanza comune in quanto le interferenze sono dovute alle foglie degli alberi. Chi risiede sulla costa può avere problemi dell'eco del mare; chi vive nell'entroterra e ha problemi in primavera-estate ma poi torna tutto a posto durante l'autunno-inverno, ricade in una casistica abbastanza comune, in quanto i problemi possono essere dovuti banalmente alle foglie degli alberi così come agli sbalzi termici che creano umidità. Nel nostro entroterra poi abbiamo due ripetitori principali situati sui monti Tuggio e Balano (pur se ce ne sono altri più piccoli): ebbene, può capitare che la visuale di uno dei due sia ottima ma che risenta dell'influenza del secondo ripetitore che genera un'interferenza! I vecchi impianti possono essere disturbati anche dal 4G della telefonia". Insomma, i problemi sono tanti ma la buona notizia è che ognuno ha una soluzione: "A volte basta cambiare la posizione dell'antenna, a volte bisogna installare una doppia antenna, a volte è necessario mettere il TvSat, a volte occorre dotare l'impianto di un amplificatore più potente, a volte è necessario schermare i riflessi. Quando vai dal dottore col mal di pancia, ti esamina, ti fa delle domande, verifica la tua situazione generale e poi ti dà il rimedio. Lo stesso è per l'antennista e ci vogliono competenze e anni di pratica, specialmente ora che è un continuo cambiamento."

Gli chiedo infine se c'è un caso curioso che pareva non avesse soluzione: "Ricordo un intervento a Lorsica, dove era praticamente impossibile riuscire a ricevere il segnale: poi ho scoperto un'anomalia che davvero non mi era mai capitata. Confrontandomi con mio padre abbiamo risolto puntando su un ripetitore di Torino! E il cliente da allora non ha più avuto problemi". Come abbiamo visto non è possibile dare una risposta univoca a tutti ma se anche la vostra tv è posseduta, potete rivolgervi a Matteo, un vero mago, o meglio, medico delle antenne.

Basso & Cuneo: 348.3652965 e 0185 935019



Matteo Cuneo di Basso e Cuneo, storica attività di Gattorna



**Corsi PC, TABLET e TELEFONO**  
personalizzati e per tutti  
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



**CHIAMA SUBITO PER INFO!**  
IDT-MIDERO **0185.93.80.09**

**VOX POPULI**

I migliori commenti dalla rete  
Protagonisti, voi!



### VAL FONTANABUONA

#### Il sonno della ragione genera materassi

Complimenti al genio che ha abbandonato questi tre materassi strada boschi coreglia Canevale...danno un certo tocco... Si sa mai venisse voglia di un pisolino. (Emanuela Queirolo)



### VAL GRAVEGLIA

#### Barca alla deriva... sui monti

Botasi. Non ho parole.  
(Maria Clara Prato)

### LAVAGNA

#### Mare impraticabile

Possibile che l'acqua deve sempre essere in queste condizioni? Sarà mangime della pulizia gabbie dei pesci o non so.... Ogni giorno uno schifo anche per i turisti che giustamente si lamentano. (Giuliana Bassi)

### CHIAVARI

#### Il covid c'è solo per banche e poste?

Hanno riaperto tutto, quanto deve andare avanti la storia del dover prendere appuntamento in banca? Sono un sanitario e dire che è vergognoso è il minimo (Michela Dallatomasina)  
- Non si può accettare che a Luglio gli uffici postali in via Franceschi e corso Millo siano ancora chiusi, con file infinite alla centrale. C'è un motivo? (Nena Oliaro)  
- A Ri Basso coda di persone di tutte le età, sotto il sole (Costantino Baliani)  
- Poi la cosa più bella é che c'è scritto sul sito che sono aperti (Silvia Navone)

### RAPALLO

#### La stazione bella ma inutile

Comunque bella la "nuova" stazione ferroviaria di Rapallo, a un secolo dal completamento della ristrutturazione: non c'è una sala d'attesa, non c'è un atrio, non c'è un edicola, non c'è una sola oblitteratrice al binario uno, al binario uno si può accedere solo con il piccolo ascensore, a meno che tu non salga contromano, in base alla segnaletica orizzontale anti covid, cosa che ovviamente fanno tutti non essendo possibile salire uno alla volta. (Andrea Botto)  
- Provate a sostare sul secondo binario quando piove... (Massimo Zino)

## TORNANO GLI STACCAPANNI PER IL RICICLO DEGLI ABITI USATI

Niente più Caritas: la gestione è a cura della Cooperativa Emmaus



Pochi mesi fa erano spariti dalla circolazione, con la rinuncia da parte della Caritas per via dei troppi cavilli burocratici che rendevano la raccolta degli abiti troppo onerosa in quanto equiparati ai "rifiuti speciali". Ora sono riapparsi, con i nuovi contenitori non più gialli ma verdi. A Chiavari sono stati collocati in varie zone, tra cui davanti al cimitero, parcheggio dietro le scuole Mazzini, campo sportivo di Caperana, in Piazza Torriglia e a Sanpierdicanne in Via Santa Chiara, Via dei Lertora, Via San Rufino. Potrebbero ricomparire anche in altri comuni ma a quanto pare sono questi ultimi che devono attivarsi per richiederli alla Cooperativa.

**Nel 2018 sono stati raccolti 1.800.000 Kg di indumenti**

### I NUMERI E COME FUNZIONA

Lo StaccaPanni è un percorso in cui ogni tappa contribuisce allo sviluppo della cultura della solidarietà e dell'attenzione all'ambiente. La raccolta e la selezione rappresentano un'occasione di lavoro per persone appartenenti a fasce sociali deboli. Gli indumenti in buono stato vengono distribuiti a famiglie e persone in difficoltà. Il resto viene venduto ad aziende specializzate: in questo modo non viene buttato in discarica e si trasforma in un ricavo che viene speso a favore delle persone emarginate in progetti indicati dalla Caritas Diocesana di Genova, per affrontare i costi della mensa per persone senza fissa dimora (più di 2.400 pasti al mese), per il centro diurno dell'Area Persone Senza Dimora (a cui nel 2018 si sono riferite 1.223 persone), per l'attività educativa nelle scuole.

### COME USARE LO STACCAPANNI

- Puoi introdurre vestiti e indumenti usati, scarpe, borse e cappelli, coperte e biancheria in genere.
- Metti i tuoi abiti nel cassonetto solo se sono in sacchetti chiusi. In questo modo non si rovinano e non si perdono nel mucchio.
- Tutti i cassonetti sono svuotati una volta a settimana e il loro numero (260) è in incremento. Se trovi il cassonetto pieno ti preghiamo di aspettare o di scegliere quello più vicino.

# Presto avremo una nuova montagna e si chiamerà "MONTE INGOMBRANTE"

## Recco corre ai ripari con conferimento e ritiro gratuiti

- di Michela De Rosa



Siamo sempre di più, abbiamo sempre più cose, il mercato punta all'usa e getta e incita a cambiare spesso tutto, dalle scarpe all'arredo fino alla tecnologia: il risultato è che la spazzatura sta diventando una montagna di problema. Non ci vuole molta fantasia per immaginare gli scenari dei prossimi decenni (decenni, non secoli). E' quindi urgente un cambio di rotta a tutti i livelli, dalla produzione fino al cittadino a cui spetta l'atto finale di tutta la catena: conferire in modo corretto. Altrimenti va tutto perso e vivremo sempre più nell'immondizia. Molti Governi e aziende sono al lavoro per ridurre il problema alla fonte, cioè a usare sempre più materiali riciclabili o biodegradabili; nel frattempo i comuni sono chiamati a trovare soluzioni per l'immediato in modo da evitarne l'abbandono, specie degli ingombranti e del RAAE (elettronica ed elettrodomestici), altamente inquinanti e de-

turpanti dell'ambiente. Doverosa premessa: non ci sono ricette magiche, è un susseguirsi di tentativi all ricerca della soluzione più efficace. C'è chi risolve - o vorrebbe risolvere - con inceneritore, c'è chi rende complicato il conferimento probabilmente con l'intento di rendere i cittadini più consapevoli, anche dei costi e c'è chi al contrario, come Recco, punta su semplificazione e ritiro gratuito. Personalmente, come ho già avuto modo di illustrare più volte anche ad alcuni amministratori, auspicherei in ogni zona un **Centro Riciclo come quelli di Genova e Sestri Levante**, dove si rende disponibile gratuitamente tutto ciò che è ancora utilizzabile, alimentando così da una parte l'economia virtuosa e togliendo dall'altra tonnellate di spazzatura dalle cave, con abbassamento dei costi di gestione e soprattutto dell'inquinamento. Chissà che l'appello non venga accolto da qualcuno.



## RECCO Centro Raccolta ed EcoVan



Il camioncino Amiu che aveva anticipato con successo l'apertura del Centro di Raccolta di via della Nè, raccogliendo oltre una tonnellata di rifiuti ingombranti, tra mobili, materassi, passeggini, attrezzature sportive ed elettrodomestici, diventa un appuntamento bimestrale nei mesi di luglio ed agosto. I cittadini lo troveranno, in postazioni dedicate, dalle ore 9 alle ore 11, nei seguenti giorni: sabato 4 luglio presso Cabina Loderini, sabato 25 luglio in Piazzale Olimpia, sabato 8 agosto in Piazzale Europa, sabato 22 agosto in Piazzale Ricina. L'EcoVan, riservato alle utenze domestiche, sarà presidiato da operatori Amiu che ritireranno gratuitamente i rifiuti ingombranti e piccoli elettrodomestici (massimo 3 pezzi); è possibile portare anche gli sfalci e i residui da potatura. Tutti gli oggetti non più utilizzati saranno avviati al recupero e riciclo presso impianti specializzati e, se non possibile, smaltiti nel pieno rispetto delle normative, dell'ambiente e della salute.

I rifiuti ingombranti possono essere portati direttamente al Centro di Raccolta di via della Nè, aperto tre volte a settimana, con i seguenti orari: martedì e giovedì solo al mattino (orario 9/12); sabato sia al mattino che al pomeriggio (orario 9/12 e 13.30/16.30). Ricordiamo che per conferire correttamente i rifiuti ingombranti basta chiamare dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12 il numero 010/8980800 per prenotare il servizio gratuito di ritiro a domicilio. "Questo - dicono il sindaco Carlo Gandolfo (in foto) e l'assessore all'ambiente Edvige Fanin - serve ad evitare quegli episodi di abbandono dei rifiuti che causano il degrado del territorio. Dobbiamo invece contraddistinguerci per comportamenti virtuosi e rispettosi dell'ambiente".

**DETERSIVI ECOLOGICI ALLA SPINA**  
**CONCENTRATI PER IL BUCATO E LA CASA**

Made in Italy  
Origine vegetale  
Biodegradabili  
Efficaci!

25 TIPOLOGIE di DETERSIVI!

TRE VOLTE TANTO IL VALE 3L  
DA 0,74€ A LAVAGGIO!

**PROVALO! 1 CAMPIONE OMAGGIO!**

**LI TROVI QUI** → **LA RETE ROSA** Via N. Sturla 6 S. Colombano C. 0185.350373 ORARIO CONTINUATO

# Corso base di sopravvivenza per strada, sui bricchi o in trattoria

# GUIDA SEMISERIA PER FURESTI

Piccola selezione di parole e modi di dire, per capire il mondo e la mentalità zeneise

*Il nostro affezionato lettore Giovanni Sale di Rapallo ci ha inviato i suoi ricordi con i primi approcci alle parole in genovese. Visto il periodo vacanziero non potevamo non pensare ai foresti che si trovano a dover comprendere una vera e propria lingua, per cui abbiamo colto l'occasione per realizzare (con modifiche al testo originale) una breve e ironica guida con ALCUNE delle parole più particolari e diverse dall'italiano! Manca proprio quella lì? Ou belin!*

## SONO UN GENOVESE SEMPLICE: MUGUGNO!

IN FOTO: Gilberto Govi, indiscusso simbolo della "genovesità" e della commedia dialettale



I miei genitori erano nati uno a Genova-Sampierdarena e l'altra a Sori, quindi era naturale che tra loro parlassero in **zeneise**, però a noi bambini parlavano sempre in italiano. Comunque, ascoltando i loro discorsi e sentendo sempre parlare il dialetto nel paese della mia infanzia, Polanesi di Recco, imparai il significato e la pronuncia di tante parole. Mi hanno sempre incuriosito le parole dalla forma dialettale molto diversa dal corrispondente termine italiano, ed è su queste che mi soffermerò.

## PARENTI

In Liguria non si chiede come ti chiami, ma "Di chi têt?" (di chi sei?). E allora occorre sciorinare tutta la parentela: **u puè** = il papà; **a muè** = la mamma; **u barba** = lo zio; **a lalla** = la zia; **u nevu** = il nipote; **u puin** = il padrino; **a muinna** = la madrina. I piccoli hanno delle parole specifiche a seconda dell'età: **u fuentu** = bambino; **popponno** = bambino piccolo; **u bagascieu** (usato in certe zone) = ragazzino adolescente.

## NOMIGNOLI E SOPRANNOMI

Si usano specialmente nei paesi piccoli visto che i cognomi sono pressoché tutti uguali. Eccone alcuni che mi facevano ridere da piccolo: **u Pippun**, **u Babbollu**, **a Marichitta**, **a Muntagninna**, **Mariettu u ladrettu**, **a Len-na**, **u Littu**, **Gelitta**, **Pierittu**, **Tesciu**; **Gianchin**. Curiosi anche alcuni modi per indicare le persone: **u l'è orbu** = è cieco; **u l'è brillu** = è ubriaco; **u l'è alluviunnu** = è ubriaco fradicio; **u l'è misciu** = è senza soldi; **u l'è nesciu** = è un po' scemo; **bellinun** = sciocco e credulone; **abelinou** = stupido. Può essere usato più alla buona un cordiale **belinun**; **n'a sciarbella** = donna di facili costumi; **rebellu** = persona malvestita e ridotta male; **beghe**, **beghinne** = le pie donne, tutte casa e chiesa; **cianzinonna** o **rugna** = persona piagnucolosa; **strassabraghette** = seduttore.

## PAROLE A CASO

Abrétio, cioè a caso, scrivo alcune parole divertenti: **gottu** = bicchiere; **carega** = sedia; **pi-gnatta** = pentola; **brunzin** = rubinetto; **papèe** = carta; **palanche** = soldi; **mugugnu** = lamentela; **fregugge** = briciole; **ottumana** = divano; **tira-bisción**, **tirabusción** o **tarabisciu** = cavatappi; **scisgerbua** = erba cattiva e da lì persona malvagia; **léppegu** = materiale untuoso, persona appiccicosa; **rattupernugu** = pipistrello.

## AL BAR E RISTORANTE

Non potete dire di essere stati in Liguria se non avete fatto colazione con **a fugàssa into capuçin** (ossia la focaccia - meglio se bella unta - puccinata nel cappuccino, meglio se molto dolce); oppure la merenda a tutte le ore con la **fùgassa**, anche con la **çìdula** (focaccia con cipolla). Nelle nostre trattorie immancabili i **raieu co-u tuccu** (ravioli con ragù fatto cuocere per ore), i **pansoti di prebuggiun** (pasta ripiena di erbe selvatiche), la **lùgànega** o **salcicia in s'a ciappa**, (salsiccia cotta sull'ardesia), il berodo (sanguinaccio) magari con un contorno di **chighèumao**, cetriolo, o di **articiocca**, carciofo, da non confondere con l'albicocca **bricòcalo** o **armognin**. Se vi offrono (vi offrono? In Liguria?) la **patèca** non temete, è solo l'anguria. Ma attenzione a non mangiare troppo o vi verrà il **crescentin**, singhiozzo.

## MODI DI DIRE

Ci sono poi i modi di dire dialettali che in poche parole esprimono dei concetti anche coloriti: **n'ho l'annima pinna**, cioè sono stufo; **daghe de l'aia**, equivalente a fregatene; **lascia courri u pesciu**, cioè lascia perdere; **ch'anè a bagasce**, cioè andate a quel paese; **un sciuppun de futta**, cioè uno scoppio di rabbia; **m'attastu pe' senti se ghe sun**, espressione per indicare stupore/sorpresa; **chi n'ebbe, n'ebbe!** Cioè: chi ha avuto, ha avuto! E poi **l'arte de Michelassu: mangià, beive, andà a spassu**; ed anche: **queè de loua satime addossu**, **loua ti che mi nu possu** = voglia di lavorare saltami addosso, lavora tu che io non posso. Ed anco-

ra: **ne fan da pende**, cioè ne fanno di tutti i colori; **a l'è un becchettu**, per dire che è una gran pette-gola. Altri modi di dire, quasi proverbiali, sono: **zeuggia vegnuu**, **settemanna fottua** = giovedì arrivato, settimana quasi finita; **pestà l'ægua in to mortà** = pestare l'acqua nel mortaio, perdere tempo; **a bella de Turriggia, tutti a veuan, ma nisciun s'a piggia** = la bella di Torriglia, tutti la vogliono, ma nessuno se la sposa. E se c'è **macaia** significa che è arrivato quel tempo umido e nebbioso quando spira il vento di Scirocco. Verrebbe allora da commentare: "Posc'it'uese arrighettou!", ossia "Accidenti!".

## CANTILENE E CANZONCINE

Ricordo anche una cantilena che ancora oggi si canta in tutte le sagre: **Balla didin, balla didena, sabbu a Camuggi, dumenega a Zena; balla didin, balla didà, sabbu a Camuggi, dumenega a Prà**. E una che mio padre, quando ci arrampicavamo su per i boschi, mi canticchiava prendendomi in giro perché ero stanco: **Giuanin della vigna, prima il pianse, poi il ghigna**.

**Mondoscucito**  
**RIPARAZIONI**  
macchine per cucire di tutte le marche - anche a domicilio  
**CORSI**  
cucito di base, creativo e patchwork  
**CHIAVARI**  
C.so Dante 118  
0185.309703



## Al teatro Conchiglia torna il cinema all'aperto

Aperto tutte le sere tranne il lunedì, con spettacolo unico alle 21.30. Biglietti presso il Cinema Teatro Ariston tutti i giorni di apertura dalle ore 17 alle ore 19; si consiglia l'acquisto in prevendita o in largo anticipo tramite email a [ariston.sestri@gmail.com](mailto:ariston.sestri@gmail.com), whatsapp al 342 6991375 oppure scrivendo alla pagina FB Cinema Teatro Ariston. Programmazione al sito [www.sestri-levante.net](http://www.sestri-levante.net).



## LA HIT DELL'ESTATE

### La canzone dedicata al borgo è già un tormentone

*Io nei sogni sono così  
Più viziato di Richie Rich  
Ho una collezione di Patek Philippe  
Che i miei fra' in Liguria dicono: "Belin"  
Esprimi un desiderio se  
Dal cielo cadono stelle Michelin  
E resti umile però in un posto figo  
Poi ti risvegli su uno yacht che ti porta fino  
A Portofino, Portofino  
Ti porto fino a Portofino, Portofino*

Anche questa strana estate, Eddy Vee-rus, Roberta Branchini e Federica Napoli, trio milanese in arte Il Pagante, ci fanno scatenare su rime che richiamano la cultura di una parte d'Italia. Dopo il Sud e le vacanze a Cortina è la volta di Portofino con un ironico sguardo sull'estate italiana: il nuovo singolo è un'esplosione di freschezza, energia e divertimento, con un inno alla dolce vita e a uno dei luoghi più famosi e incredibili del nostro Paese.

**"TE LO LASCIO DA TIZY"**

## Il bar dove Sciûsciâ e sciorbî ...se pêu!

Ci sono delle persone che non si limitano a fare il loro dovere ma hanno compreso che possono, con un piccolo gesto, avere una funzione di vera utilità, contribuendo anche a quel senso di comunità che dovrebbe (dovrebbe) caratterizzare almeno i piccoli paesi. Tra queste c'è il mitico Tizy, Tiziano Corsiglia, del bar Sciûsciâ e sciorbî di Gattorna che, oltre a colazioni, panini, tavola fredda e affollati aperitivi conditi da chiacchiere su qualsiasi argomento, specie di viaggi (fatti e sognati), ai propri clienti offre un piccolo grande servizio,



ossia la possibilità di lasciare e prendere pacchi. Gratuitamente. E nell'era dell'e-commerce non è cosa da poco, specie per chi vive sulle alture, dove non di rado i corrieri faticano ad arrivare. Capita infatti che, proprio quando state aspettando un pacco importante, il corriere di turno vi chiama per dirvi che "non riesco a salire, c'è un posto comodo in valle dove lasciarlo?". E per tanti la risposta è "Da sciûsciâ". Anche i tanti gruppi di scambio e regalo nati sui social hanno fatto la loro parte, con oggetti da consegnarsi tra persone disperate: <Mi fa piacere essere di aiuto ai miei clienti- dice Tiziano -. Tra chi non lo è, qualcuno entra, chiede il pacchetto e se ne va, altri invece si fermano, bevono e chiacchierano e magari tornano. E' un circolo virtuoso. Poi adesso, piano piano capiscono che devono lasciare buste e pacchi chiusi e con i nomi da e per, ma c'è ancora chi ci fa impazzire con le cose da dare "al ragazzo che ha quella moto" o "alla ragazza coi capelli ricci">. Insomma, in questo mondo in veloce cambiamento si può cambiare anche il detto, perché qui sciûsciâ e sciorbî ...se pêu!

# LA BANDA DEL FRATTA APE CLUB

*Ci sono la Diavolina 2.0, la Saetta Blu, la Taurina, la Us Army, la Ichnu, la Lele e la Titti e formano il "Fratta Ape Club": se siete un Vespa Club o un club di auto, contattateli!*

- di Giansandro Rosasco

No, non è l'ennesima banda di malfattori che imperversa in città ma un gruppo di simpaticissimi ragazzi (il più grande ha 18 anni) originari della Val Fontanabuona e la Val Graveglia, con spirito pratico e allegro. Pratici perché l'Ape, si sa, è agile come un motorino, ma puoi caricarla come un mulo. In più ti ripara dalla pioggia. Allegri perché sono come un arcobaleno: ogni Ape ha il suo colore e il suo nome. Una versione trendy della "regina dell'entroterra", corredate da autoradio e trombe del Generale Lee: c'è la **Diavolina 2.0** di Vasco, la **Saetta Blu** di Filippo, la **Taurina** di Fabio, la **Us Army** di Marco, la **Ichnu** di Samuele, la **Lele** di Lele e *last but not least*, la **Titti** di Mario. E il gruppo si chiama "Fratta Ape Club" dal soprannome del **fondatore Mario Antonaci**, tra l'altro premiato a Genova come mezzo più apprezzato tra le 621 moto del consueto raduno dei Babbo Natale. E tramite Corfole Corriere del Levante lancia un'idea ai lettori: "Perché non metterci insieme e organizzare un bel raduno con Api, Vespe e magari 500 o altre macchine?". Resta solo da contattarli ai numeri **392.1258363** e **377.0982427**



**ELETTROMAX**  
Vendita e installazione  
Elettrodomestici e TV  
Illuminazione  
Liste Nozze  
LEGO  
S. Salvatore di Cogorno  
Corso IV novembre 28  
0185.380416



# DUE CHIACCHIERE CON VOI

## CHI SONO

### GIANSANDRO ROSASCO, CANDIDATO CONSIGLIERE REGIONALE



Ho 44 anni, sono un fontanino e il mio lavoro di **giornalista ed editore di Corfole** mi porta ogni giorno a contatto con le realtà sia della costa sia degli entroterra, **conoscendo quindi bene problematiche e peculiarità di entrambe.**

Mi sono diplomato **Ragioniere e perito Commerciale** a Chiavari, poi ho frequentato l'**Università di Scienze Politiche** di Genova; contemporaneamente ho iniziato a lavorare presso una **ditta ardesiaca ricoprendo negli ultimi tempi il ruolo di Export Manager** che mi ha portato anche negli USA.

Ho poi intrapreso la **strada dell'imprenditoria** come precursore nel campo della comunicazione web. Credo che comunicare bene sia la grande sfida di oggi e una risorsa preziosa per valorizzare un territorio e per mantenere scritta la sua storia, così nel 2007 ho rilevato "Il Giornale di Moconesi" trasformandolo in **CORFOLE, di cui sono editore e giornalista. Ormai in tanti mi chiamano con affetto "quello del BUONMESE"!**

Ho sempre avuto la passione per l'elettronica e nel 2012 ho creato a Gattorna negli spazi concessi dal Comune il **Primo Museo del Videogioco d'Italia**, a ingresso gratuito, con l'obiettivo di valorizzare l'aspetto culturale di questo settore. Sono stato **cofondatore e primo presidente della Pro Loco Moconesi Fontanabuona**: credo che l'azione diretta dei cittadini attraverso anche la convivialità sia una vera ricchezza per ogni comune e frazione.

Mi sono messo in prima in linea per le tematiche che ho ritenuto utili per il territorio e la vita quotidiana: 15 anni fa **ho creato il Comitato per la Banda Larga** e sensibilizzato tutti gli amministratori sull'importanza del collegamento internet veloce; ho **organizzato convegni sul tema Acqua bene comune** e sono stato **Portavoce del Comitato di cittadini Pro tunnel costa-entroterra**. Sono **attivo nel volontariato** sotto molte forme, convinto che il terzo settore sia un cardine della nostra società da sostenere e valorizzare: ho ideato la community **Angeli dei tetti** attiva nei periodi di disastri ambientali per dare un alloggio a chi lo ha perso.

Ultimo, ma non ultimo, sono felicemente sposato da otto anni e in attesa di adottare un bimbo!

## INCONTRIAMOCI AL GAZEBO!

Le mie proposte e il programma partiranno da questi incontri. Alcune date potrebbero variare, consiglio di seguire la pagina Facebook: "GIANSANDRO ROSASCO REGIONE LIGURIA" o contattarmi al 328.2256519.

### AGOSTO (seguiranno date di settembre)

**Sabato 1**  
mattina Gattorna  
pomeriggio Cicagna

**Sabato 8**  
mattina Chiavari  
pomeriggio Lavagna

**Sabato 22**  
mattina S. S. di Cogorno  
pomeriggio S. Colombano C.

**Sabato 29**  
mattina Uscio  
pomeriggio Recco

## LE VOSTRE LETTERE

Propongo (previo consenso) in trasparenza alcuni stralci di lettere che mi avete scritto a dilloarosasco@gmail.com. Potete sempre utilizzare questo indirizzo per informarvi e restare in contatto con me. Come detto risponderò a tutti.

### L'ALLEANZA COL PD E I DUBBI SUL M5S

*Egregio Sig. Rosasco, la voterei volentieri, al di là del partito con cui si presenta perché so tutto quello che ha fatto in passato e lontano da cariche politiche, ma davvero con il PD no, è più forte di me pur se Toti non è che abbia fatto granché. (...)*

**Silvia Bertucci**

*Buongiorno, ho letto che si candida per le regionali e ho voluto scriverle. Approvo, incoraggio la sua Candidatura per portare un po' di speranza (...) dove da decenni viviamo di illusioni e me lo lasci scrivere incazz.ture. Come scrive lei li abbiamo votati tutti. Destra sinistra centro avanti indietro (...) Ecco, anche i 5 stelle mi hanno deluso (...) fagocitati in quel ingranaggio spietato e subdolo (...)*

**Paolo Dapino**

### VI RISPONDO

*- Gentili Paolo e Silvia, capisco il succo del vostro disappunto. Anche io ho avuto dei dubbi e in ogni caso alla data in cui scrivo ancora non si è certi dell'alleanza. Tuttavia, se si fa parte di un gruppo - di qualsiasi tipo, anche tra amici - occorre saper rispettare le decisioni della maggioranza.*

**Ciò che per me conta è "cosa mi permetterà di essere più efficace per il mio territorio?"**

Ebbene, **le premesse sono meglio di quel che sembra**: ricordiamoci infatti che siamo al Governo nazionale ed è lì che molte cose sono da chiedere.

Il M5S non è perfetto ed è impossibile pretenderlo. Tuttavia, pur riconoscendo tanti difetti, ci sono dei **pregi oggettivi**: siamo gli unici a non prendere rimborsi elettorali e abbiamo **restituito oltre 100 milioni di Euro** rispettando i voleri del referendum che aboliva il

finanziamento pubblico ai partiti; siamo **gli unici che restituiscono parte dei soldi del proprio stipendio per impiegarli in progetti imprenditoriali ed educativi** di cui però i media non danno notizia; siamo gli unici che **espellono i corrotti invece di promuoverli nella partecipate pubbliche**. E non sono cose da poco.

Detto questo, **resto un candidato territoriale**, quindi devo prima di tutto occuparmi del mio territorio. Non voglio fare inutili promesse ma una sì, cioè quella di usare tutta la mia determinazione per far sentire la voce dei luoghi dove vivo e lavoro, aprendo la porta a tutti i cittadini e i rappresentati istituzionali.

Conto di illustrare presto il **programma** -di coalizione, del Movimento e dei temi che ho a cuore- e ve lo sottoporro **sulla mia pagina FACEBOOK e nei banchetti dove spero di incontrarvi.**

Per quanto riguarda le sue **preferenze di votazione**, gentile Silvia, come avrò anche modo di spiegare più avanti, **è possibile utilizzare il voto disgiunto**. Cioè **votare il presidente che si desidera**, di qualsiasi coalizione, e **dare una preferenza al sottoscritto in quanto rappresentante del territorio**. E questo mi permetterebbe di diventare un portavoce anche nel caso in cui il Presidente e la coalizione con la quale mi candido perda. Questa opportunità è fortunatamente prevista dalla legge perché **la candidatura regionale è l'ultimo baluardo dove ancora si possono votare le persone**.

Quindi se volete cambiare qualcosa, questo è il momento giusto e avete tutte le possibilità per farlo.

*Dæme 'na man, ve daiò 'na man*

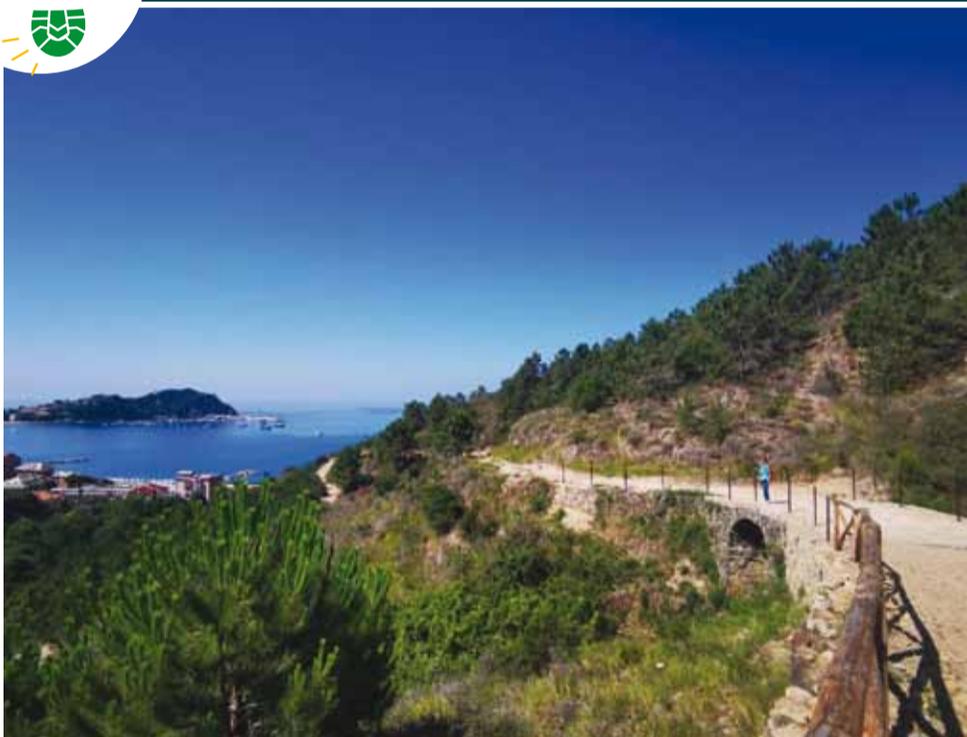


# La rivincita dei sentieri

Abbandonati e considerati luoghi di serie B a favore delle spiagge, oggi si inizia a comprenderne l'importanza territoriale, storica e turistica: ecco due recenti recuperi



## SESTRI LEVANTE - Sentiero alle Rocche di Sant'Anna



Il 2 luglio è stato riaperto ufficialmente il **sentiero delle rocche di Sant'Anna** che da Sestri Levante sale verso i ruderi dell'omonima chiesa, restituendo così al territorio un sentiero che valorizza ancora di più i caratteri naturalistici e storici dell'area. Il tracciato è caratterizzato da diversi tornanti e da cinque ponti ad arcata unica, da cui il soprannome di "sentiero ponti della valle del Fico". L'intervento principale ha riguardato proprio il ripristino della pavimentazione dei ponti e di un muro di sostegno; le protezioni in legno, la nuova segnaletica e i nuovi arredi per le aree di sosta hanno completato l'intervento.

### INDICAZIONI

**Livello:** facile, alla portata di tutti

**Segnavia:** tre cerchi rossi pieni

**Durata:** h 1

Si parte dalla località "Pietra Calante" nei pressi della cappella di San Sebastiano e si percorre la via che porta all'entrata del Camping S. Anna. Sulla destra comincia il sentiero, che segue inizialmente il rio San Sebastiano, detto anche 'Valle del Fico'. Ci si trova così alla periferia ovest della città, poco sopra il tracciato della ferrovia Genova-La Spezia: questa è l'antica strada che già in epoca romana superava l'impervia falesia (Rocche di Sant'Anna) ed è sempre stata mantenuta percorribile anche dai carri, grazie alla costruzione dei cinque ponti, mantenuti anche in epoca medievale e forse ristrutturati alla fine del XVIII secolo. Risalendo diversi tornanti si arriva ai ruderi della chiesa di S. Anna dove è possibile godere di una vasta e bellissima panoramica: Sestri Levante, la Baia del Silenzio e Baia delle Favole, mentre a ponente, si potrà vedere tutto il Tigullio, con Chiavari in primo piano. Con condizioni meteo favorevoli è possibile anche scorgere le Alpi Liguri e le Alpi Marittime. Si prosegue scendendo in direzione Cavi sulla strada che passa a fianco ai ruderi.



## BARBAGELATA - MONTEBRUNO - Sentiero Pian della Cà



Da Montebruno, col famoso ponte sul Trebbia...

Alla chiesa più particolare della Liguria



## La tua giornata all'aperto...

da Cason de Larvego



A soli 9 km da Carasco, un'oasi per immergerti nella pace, nella natura e... nella buona cucina!

Pane e focaccia con nostra farina e nostro olio, ortaggi del nostro orto, uova delle nostre galline, carne dei pascoli del Ramaceto, formaggi della Val Cichero, dolci fatti in casa... e vino buono!

### MENÙ BUONA FORCHETTA €25

Antipasti, 2 primi, 2 secondi con contorni, dolce della casa, acqua, vino, caffè e ammazzacaffè.

### MENÙ BUONGUSTAIO €20

Antipasti, 1 primo, 1 secondo con contorno, dolce, acqua, vino, caffè e ammazzacaffè.

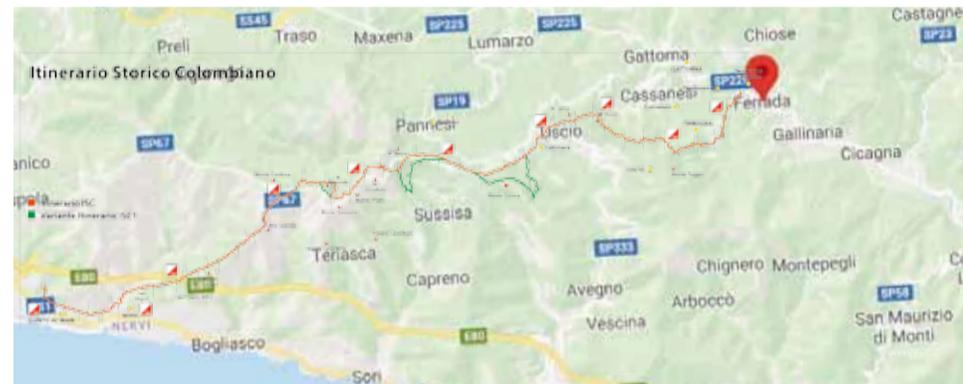
Località Cichero | prenotazioni 333.2121161

Il bonus biciclette ha dato - come direbbe il **Presidente del Consiglio, Giuseppe Conte** - "una poderosa impennata" al cicloturismo, grazie anche alle e-bike, biciclette elettriche che permettono anche a chi è pigro o non allenato di godersi le escursioni sui nostri monti. Ed ecco che vengono ripristinate antiche vie di collegamento, come quella tra Montebruno in Val Trebbia e Barbagelata in Val Fontanabuona. Recentemente, grazie alla collaborazione tra il Comune di Montebruno e l'Asd Zena Bike si è iniziato a ripulire alcuni sentieri tra cui il tratto Pian della Cà-Cason da Basso. Sono 8 km di tracciato con un dislivello di circa 400 metri che permette di passare da una valle all'altra e poter così visitare i luoghi caratteristici di entrambe, dal famoso ponte sul Trebbia di Montebruno e la particolare Chiesa di Santa Maria Regina del creato di Barbagelata, che sorge a oltre 1125 metri di altitudine, tra le più elevate nell'Appennino Ligure. Ha una particolare forma a tenda, a ricordare la condizione degli uomini, pellegrini sulla terra. Immersa nella natura, ha una vetrata collocata dietro l'altare per godere del panorama sulle montagne e i materiali sono principalmente legno e ardesia. L'interno è particolarmente suggestivo, grazie alle luci soffuse. L'altare è costituito da grossi tronchi e la croce di tre metri che pende dal soffitto è realizzata con vecchie travi recuperate da un fienile demolito. Se non conoscete questi posti, ecco un nuovo motivo per scoprirli.



# FONTANABUONA/GENOVA - Sulle tracce di Colombo

Ripristinata l'antica via dell'ardesia o via del pane, usata anche dagli avi di Colombo per emigrare a Genova



Dall'alto: tratti di sentiero con mulattiere e case antiche; i ruderi dell'antico hospitalis; uno dei punti panoramici vista mare; il tracciato; il segnavia; Renato Lagomarsino; sul sentieri si possono incontrare anche cavalli; Roberto Giordano presso la cappella porticata di San Rocco



«In un anno imprecisato della prima metà del secolo XV, i nonni di Cristoforo Colombo percorsero questo sentiero lasciando la Valle per migrare a Quinto, per sviluppare la loro attività di tessitori e venditori di panni di lana», spiega Renato Lagomarsino, memoria storica del sentiero. E così, dopo un lunghissimo periodo di abbandono che rischiava di farlo diventare impraticabile, il 4 luglio presso i giardini pubblici di Quinto è stato inaugurato il cartello con le indicazioni dell'**Itinerario Storico Colombiano** e il relativo ripristino e rifacimento della segnaletica del sentiero. Lungo 19 chilometri, da Terrarossa di Moconesi (ora Terrarossa Colombo) arriva a Quinto passando dalle fasce alle spalle di Nervi seguendo quello che storicamente fu il tragitto della famiglia degli avi di Cristoforo Colombo, originaria appunto della Fontanabuona, lungo l'antichissima mulattiera che dalla Valle arriva a Genova. Il sentiero fu già inaugurato nel 1992, durante il festeggiamento dei 500 anni dalla scoperta dell'America, ma nel corso degli anni è stato abbandonato e oggetto anche di atti di vandalismo.

## IL RIPRISTINO

«Attraverso un programma televisivo ho avuto la possibilità di correre intorno al mondo, tra foreste, deserti e savane per raccontare luoghi, tradizioni, culture e paesaggi. Ma la possibilità di trovare un percorso così bello, così carico di storia vicino a casa mi ha portato alla voglia di ripristinarlo - ha detto Roberto Giordano, runner, conoscitore dell'entroterra e Ambasciatore di Genova nel Mondo. Insieme a lui, l'**Associazione dei Liguri nel mondo** e la **Federazione italiana escursionismo** hanno provveduto al taglio dei rovi, alla posa dei segnavia e alla sostituzione della segnaletica ormai illeggibile con 30 nuovi cartelli con le indicazioni e le note storiche. Gli interventi sono stati realizzati grazie a numerosi sponsor, senza costi aggiuntivi per l'amministrazione.

**NOVITA** ogni venerdì sera  
**FRITTO A GO-GO!**

**TOGLITI LA VOGLIA!**

Un mix sempre diverso, tra frisceu, stecchi, carne, acciughe, polpette, frittelle di baccalà, verdure e tutto quello che è friggibile!

25 Euro

Acqua, vino, caffè, amaro e sorbetto rinfrescante

**Trattoria Colomba**  
di Tsa e Gabry

Celesia, 9 km da Carasco  
**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**  
339.5495390 - 349.5374953

## INDICAZIONI

**Livello:** sicuro e adatto a tutti

**Lunghezza:** 19 chilometri

**Tempo:** in media 7 ore di cammino, che diventano 9 se si opta per le varianti

**Segnavia:** frecce bianche e rosse

Il sentiero si snoda tra colline e boschi fino ad attraversare le fasce coltivate sul mare, lungo l'antichissima mulattiera che dalla Fontanabuona arrivava nella Superba. L'itinerario va da Terrarossa di Moconesi fino a Quinto, passando per Tribogna, Colle Caprile, Calcinaro, Cornua, Valico del M. Becco, Valico del M. Cordona, Nervi.

Rispetto al tracciato del 1992 sono state create tre varianti nella zona della panoramica Uscio-Apparizione, per evitare tratti asfaltati sostituendoli con passaggi più impegnativi ma molto suggestivi.

Lungo il percorso si incontrano tanti punti di interesse storico, come i ruderi dell'antico castello genovese sulla cima del monte Tuggio, i ruderi di una chiesetta e dell'antico *hospitalis* di San Giacomo di Pozzuolo, una sorta di foresteria sul monte sovrastante Pieve a Bogliasco, operativo tra il 1200 e il 1500. Si incontra uno sbalzo vicino al Passo dei Casetti sul versante della Fontanabuona, denominato "*u ballou de strie*", il ballatoio delle streghe, per i rumori notturni. Inoltre, ci sono le cave storiche di Monte Rosso, dove si trovano i resti di vecchi macchinari e ardesie già lavorate e abbandonate intorno agli anni '30. Alcune cave sono in galleria, altre all'aperto e l'acqua piovana ha creato al loro interno piccoli laghi, per cui in questo tratto è necessario prestare attenzione e non avvicinarsi. Sopra Nervi una tappa con vista sul mare è la cappella porticata di San Rocco.

## Facce da Faccialibro

Ovvero, chi fa che cosa su facebook



**Fabio Biasotti** è creatore di 3 pagine che aggregano persone attorno a passioni condivise

### 1. Bitèghe Sestrin-ne

Gruppo disponibile a tutte le attività del territorio di Sestri Levante per promuovere la propria attività e per cercare di sensibilizzare le persone ad acquistare dai negozi fisici per condividere fattivamente la ripartenza.

### 2. Fotografia ignorante

Dedicata agli appassionati di fotografia di qualunque genere e con qualunque mezzo.

### 3. Ignoraider

Ossia ciclisti "ignoeranti", dedicata agli appassionati di bicicletta, in particolare MTB, per sdrammatizzare e prendersi sempre un po' in giro. Esiste anche un canale Youtube Tube

#### Di sé dice

"Il Genovese e la Genovesità sono un orgoglio più che una passione, ho sempre parlato e sentito parlare in Genovese i miei genitori fra di loro, a noi figli sempre e solo in italiano, i miei nonni, gli zii. Essendo del '62 faccio parte di una generazione, forse l'ultima, con i ricordi in bianco e nero, con le porte di casa aperte, con i pennini intinti nei calamai avvitati ai banchi di scuola. Ho iniziato a studiare pianoforte all'età di 6 anni ed è la mia più grande passione, quella che mi accompagna da oltre 50 anni. Amo la musica popolare, in particolare il Trallalero Genovese, e non disdegno di praticarla in compagnia. Amo, anzi, sono drogato di curiosità e ogni cosa mi attira e adoro approfondirla. La fotografia è un'altra costante. Non potrei vivere lontano dal mare ma amo la montagna, pratico MTB ed esploro tutto il nostro meraviglioso entroterra... vedere il nostro mare dai nostri monti è stupefacente. Adoro gli amici, la compagnia, sono un praticante assiduo del "menabellismo", sport ampiamente praticato da noi Liguri. Sono un padre felice di una figlia unica che mi ha già regalato due nipoti, Filippo e Sofia. Viva la vita!"

# ALL'ARMII! ARRIVANO I PIRATI!

## Di quando le nostre coste erano prede dei saraceni: oggi restano le torri di guardia, come quella di Rapallo



La torre di Punta Pagana è situata nella frazione di San Michele di Pagana, presso l'insenatura tra Trelo e Prelo, all'interno del cimitero frazionale. Eretta nella seconda metà del XVI secolo, la Torre, massiccia sentinella in pietra con funzioni di guardia, è un documento di un'epoca in cui le coste liguri correvano di continuo pericoli dovuti alle incursioni di navi corsare. Il tragico e improvviso sbarco della mattina del 4 luglio 1549, con il successivo assalto piratesco a Rapallo compiuto dall'ammiraglio turco Dragut, spinse gli impauriti abitanti di San Michele a chiedere che il borgo fosse messo in maggiore sicurezza. Un contributo di 600 lire fu fissato, per la realizzazione della Torre, il 16 maggio 1562 dal podestà di Rapallo Gerolamo Giustiniani su indicazione del Senato della Repubblica di Genova. Negli anni '80 la torre venne donata al FAI, che decise di restaurarla e curare la sopravvivenza delle specie arboree del contesto.

Già da bambino mi ero accorto delle numerose antiche torri in pietra, anche ben conservate, soprannominate "saracene", costruite sulle coste liguri sia a ponente che a levante, a scopo di avvistamento delle navi dei pirati che per molto tempo con i loro assalti seminarono terrore tra gli abitanti. Queste torri avevano, appunto, una funzione di allarme e difesa dai predoni Saraceni: venivano così definiti gli Arabi provenienti dall'Africa settentrionale, ma anche i Mori, i Berberi, fino ai Turchi che agivano nel Mediterraneo. Sulla torre, appena riconosciuti i vascelli dei pirati dalla forma delle vele, veniva dato l'allarme per far scappare a nascondersi donne e bambini. Queste incursioni furono frequenti nel corso della prima metà del Cinquecento e metà del Seicento: le bande di corsari arrivavano all'improvviso ed agivano fulmineamente, soprattutto nelle ore notturne per rapire gli abitanti portandoli nel nord Africa e vendendoli poi come schiavi. Le incursioni sulla costa ligure continuarono nei due secoli successivi.

### La storia della Meri, che si finse un marinaio e combattè contro i pirati

La storia che sto per raccontare circolava una volta nei caruggi genovesi, tra realtà e fantasia. Protagonista, una ragazza, la Meri, che vedeva il padre Gio-Batta rimasto vedovo e il fratello Berto imbarcarsi sul galeone che li portava verso l'Oriente a fare i marinai-mercanti-corsari, secondo le situazioni che capitavano. In loro assenza la Meri andava a trovare le vecchine dei

caruggi per farsi raccontare le storie dei pirati, delle loro scorribande sulle nostre coste, soprattutto le piaceva sentire la storia del turco dalle sei dita. A diciotto anni appena compiuti, decise che al prossimo imbarco di suo padre e del fratello ci sarebbe stata anche lei: l'andar per mare l'aveva sempre attirata.

L'occasione si presentò quando si seppe che il famoso pirata e mercante Beltramo raccoglieva la ciurma per i suoi viaggi da Genova a Tunisi. Quando la Meri vide il carico di merci che veniva sistemato sulla nave - sale grosso, barattoli di pesto, vasi di acciughe salate, tessuti e tante altre mercanzie - non ebbe dubbi: nella confusione riuscì a nascondersi rannicchiata sul ponte del vascello, dietro una pila di tappeti. Poi, al momento giusto, balzò fuori proprio di fronte a suo padre. "Belin!", riuscì a dire soltanto il povero Gio-Batta, più sorpreso che infuriato. Alta, magra, capelli corti, la Meri indossava un camicione bianco con un fazzoletto rosso al collo, pantaloni neri fermati da un cinturone dal quale pendeva una lama. Anche da poco lontano la si poteva scambiare per un giovane marinaio-mercante-corsaro. Sbarcati a Tunisi, la Meri ci mise poco ad imparare le astuzie del mercanteggiare con lunghe trattative.

Un giorno, sulla spiaggia che c'era una volta a Sampierdarena, un gruppo di donne e bambini dei caruggi stava preparando le "arbanelle" (recipienti di vetro o terracotta) con le acciughe sotto sale. I bambini si divertivano a cercare i ciottoli piatti e rotondi della spiaggia da mettere come coperchio per tenerle pressate. Ma ecco che uno di loro, all'improvviso si mette ad urlare: "Poscit'uese!" (Accidentii!) indicando col dito le vele di un vascello che si stava rapidamente avvicinando alla riva.

Le donne, che se ne accorgono tardi, scrutando l'imbarcazione credono si tratti di vele cristiane, perciò continuano tranquille il loro lavoro. D'altronde, solo un occhio esperto sa distinguerle dalle vele turche. Dal vascello pirata, i Turchi sbarcano in un baleno dalla tolda sulla spiaggia ed afferrano prima le donne, legandole e trascinandole di peso sul loro vascello.

Allora i bambini si mettono a tirare i sassi della spiaggia contro i pirati: ah, se avessero portato le loro fionde! Attacco "mordi e fuggi": i pirati turchi se ne vanno col loro bottino umano. Ma destino volle che nel viaggio di ritorno incrociassero proprio il vascello che tornava da Tunisi con la Meri. L'occhio esperto di Beltramo riconobbe già da lontano le vele e preparò l'assalto. Si avvicinò senza manifestare alcun intento bellicoso; intanto si sentivano le donne e i bambini prigionieri inviare invocazioni e lamenti in dialetto genovese, che subito colpirono la Meri. Fulmineo fu l'abbordaggio, capeggiato da Beltramo nella veste di corsaro. Come i prigionieri vedono la Meri, cessano i lamenti e qualcuno la riconosce: "Mah... a l'è a Meri! Oh, bella fante caà!". In poco tempo libera le donne col suo pugnale e le arma con dei coltellacci perché possano difendersi. Originale la tecnica di lotta degli uomini di Beltramo: sorprendono e gettano a terra gli avversari con abili sgambetti e piroette, mentre altri prontamente intervengono imprigionandoli in apposite reti lanciate addosso. I marinai-corsari genovesi, più forti anche nel numero dei pirati, ebbero la meglio e si ripresero le donne e i bambini. Inutile dirlo, il loro ritorno nel porto di Genova fu dei più festosi.

di Giovanni Sale, Rapallo

# DONEGA GOMME

SERVIZIO PROFESSIONALE

VENDITA E CAMBIO GOMME

Donega 0185.931031 | Centro GOMME | Centro BICI | Stazione di servizio Lavaggio e Sanificazioni

## OFFERTA

MONTAGGIO INCLUSO

### BRIDGESTONE

alcuni esempi



T005 225/40 R18  
cord. 92Y XL

€110,00



T005 205/55 R16  
91V

€70,00



T005 185/65 R15  
88T

€70,00



T005 175/65R14  
91V

€65,00



ER300 225/45R17  
91Y

€90,00

**Fino ad esaurimento scorte**

Puoi acquistare direttamente al sito **DONEGAGOMME.IT** e venire a farle montare da noi: il montaggio è compreso!



CHIEDI PER ALTRE PROMO!  
O VISITA IL NUOVO SITO **DONEGAGOMME.IT**

grafica by Corfole

**RIVENDITORI UFFICIALI BRIDGESTONE e FIRESTONE**

- \* Prezzi convenienti, sempre
- \* Disponibilità immediata
- \* Gomme sempre fresche
- \* Certificazione e garanzia

**PROVA LA TUA E-BIKE!**  
Prenota il noleggio e vivi l'esperienza

*Goditi davvero l'entroterra e non solo*

**VENDITA | NOLEGGIO | RIPARAZIONI**  
**BICI DA STRADA e DA TRIAL**  
**ANCHE ELETTRICHE**

ESCLUSIVA NOLEGGIO FLOTTE E BIKE **FANTIC**

PRENOTA LA TUA BICI  
0185.931031 | 0185.934528



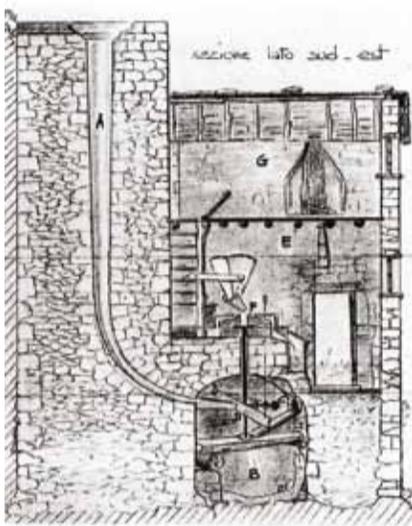


# IL MULINO AL CONTRARIO

Quello di "Ra Pria" è fatto a torre e ha la ruota orizzontale anziché verticale!

Questo gioiello a Belpiano di Borzonasca è un esempio unico di cura, dedizione, valorizzazione del territorio e ospitalità

- di Michela De Rosa



**A COSA SERVIVA?**  
Fatecelo sapere!

Tavola con scanalatura e beccuccio di scolo

DALL'ALTO: Maria Grazia Sborboro e il marito Mario Costa davanti al Mulino, recuperato e ristrutturato con passione; SOTTO: disegno del particolare meccanismo; gli esterni curatissimi, con le sagome degli animali, panchine e fiori; particolare della stanza del mugnaio; il nipote Nicola Della Cella nell'adiacente agriturismo

Un sabato di inizio luglio. Afa. Sole cocente. Bollettino stradale da incubo. Colonne ovunque e ore per fare pochi chilometri. No, grazie. Così, nei pressi di Carasco, la svolta "andiamo in su verso Borzonasca!". Ci avviamo senza una meta precisa, ma certi di trovare frescura e pace. Poi il cartello per BELPIANO e l'idea: "vediamo se è aperto il Mulino!".

Contattiamo Maria Grazia Sbarboro che è giusto in attesa di una comitiva da Genova e da Gavi. Così saliamo seguendo le indicazioni che portano anche all'Oasi Belpiano (ora chiusa, mentre la zona con tavoli e giochi è accessibile): da qui si dirama da una parte la strada per l'Albero monumentale, un castagno di circa 800-1000 anni che ancora fruttifera, il più vecchio della Liguria, e a poche centinaia di metri la breve strada (500 metri) che porta al settecentesco Mulino "Ra Pria". Potete andarci tranquillamente in auto, oppure come me lasciarla nei pressi dell'Oasi e godervi la breve e ristoratrice passeggiata in un antico e curatissimo castagneto. "Curato" è la parola che vi verrà da dire più spesso. La differenza data dalla dedizione di una famiglia per il suo piccolo borgo si vede, eccome. Anche le case dei pochi abitanti sembrano tutte uscite da una cartolina.

Ed eccolo il Mulino, ma intanto godetevi gli esterni: le panchine colorate per una sosta al fresco, la staccionata di legno piena di fiori, le sagome di pecore e cavalli a ricordarne la presenza, l'antica fonte surgiva che cade dall'alto nella vasca ancora intatta, intorno alla quale si svolgeva la vita degli abitanti. Oggi una grande trota fa da guardiana insieme alle sagome di vari uccelli che sbucano qua e là dagli alberi. Ora volgete lo sguardo al mulino e noterete subito la sua stranezza: intanto non è su un ruscello, anche se ce n'è uno a un centinaio di metri, poi è alto e stretto, quasi una torre; ma soprattutto non c'è la classica ruota esterna.

## Creiamo spazi esterni

### Legno Arreda

#### ARTIGIANI del LEGNO

SCALE - CUCINE E MOBILI SU MISURA - PAVIMENTI  
PORTE E FINESTRE - CASSETTE GIARDINO - PERGOLATI

#### NUOVA SEDE E SHOWROOM

S. Salvatore di Cogorno - C.so Risorgimento 266  
339.1235781 | 349.3849323 | [www.falegnamerialelegnoarreda.it](http://www.falegnamerialelegnoarreda.it)

## IL MULINO AL CONTRARIO

Quello di Ra Pria ha un meccanismo unico nel suo genere: di solito nei mulini il ruscello scorre in orizzontale e aziona una ruota posta in verticale solitamente all'esterno; qui invece l'acqua "precipita" da un beudo (piccolo canale di pietre che fiancheggia un fossato: termine dialettale dell'estremo ponente, usato da Calvino nel romanzo "Il sentiero dei nidi di ragno" del 1947 NDR), canalizzandola in un salto verticale per azionare una ruota a "grandi cucchiai" posta orizzontalmente all'interno della torre molitoria, la quale a sua volta aziona l'asse della macina posta al primo piano. E tutto questo è stato ideato e costruito per... comodità, ossia per avere il mulino vicino alle case! Un raro esempio, ancora integro e tutelato come bene culturale, di impianto a forza idrica del XVIII secolo e che, da ricerche approfondite effettuate dalla stessa Soprintendenza, risulta l'unico in Liguria di questa tipologia se non a livello nazionale perlomeno con queste caratteristiche e alle attuali condizioni, anche interne. Dentro, tra pietra e legno, "risuona" quella che era la vita del borgo e del mugnaio, con la sua piccola stanzetta, una panca, un giaciglio di fieno e il focolare, e tanto bastava a vivere. Si sente anche il profumo di caffè, perché chi sa cos'è l'accoglienza pensa a tutto, anche a offrire un caffè a quelli che non sono "visitatori" ma "ospiti di famiglia".

E già che ci siete, potete fermarvi all'omonimo e adiacente agriturismo gestito dal nipote Nicola Della Cella, che cura l'orto e la cucina con la stessa passione e senso estetico che gli zii Maria Grazia Sborboro e il marito Mario Costa mettono della cura del loro amato Mulino.

INFO: [www.belpiano.it](http://www.belpiano.it)  
Per visite: 347.0469140 o 347/4810455  
[sbarmari@hotmail.com](mailto:sbarmari@hotmail.com)



Pietro Panzarella

# IL SAX, I MUSCOLI E LE DONNE NUDE

ma non è come sembra

La passione di un bambino che andava a lezione di musica a piedi per mettere da parte i soldi della corriera, il generoso gesto della banda di Cicagna, la gratitudine per chi ha creduto in lui



DALL'ALTO: Pietro oggi e a 14 anni con il sax appena ricevuto dalla Banda; Pietro oggi; particolare sax "naked woman"; la fase di restauro di un sassofono chiamata "prova luce"; mentre suona per i genitori; in versione culturista a una gara del 2001

Si, avete capito bene, ma non fraintendete: tra poco capirete di che cosa parlo. E spero che mi perdoniate per questo titolo "acchiappa attenzione", ma volevo puntare i riflettori su Pietro perché se lo merita davvero.

**"Risparmiavo le Mille Lire della corriera per comprare il sax, ma un giorno..."**

Quando eravamo bambini, tanti, come me, lo vedevano andare a piedi dai "Bassi" di Tribogna fino a Cicagna. Allora non sapevamo il perché, ma oggi scopro che quei piccoli passi in solitudine stavano segnando la strada per una bella storia di successo, fatta di impegno e di passione vera: **"Andavo alle lezioni di solfeggio presso la Banda e preferivo mettere da parte le Mille Lire della corriera per potermi comprare un sassofono"**.

Ma questa non è solo una storia di talento, ma soprattutto di umanità, di quei piccoli gesti che fanno grande una comunità: **"Accedendo ai corsi della banda ho potuto suonare lo strumento che amavo e che aveva dei costi proibitivi. Ma la vera svolta ci fu quando la Banda mi affidò un sax nuovo di pacca che all'epoca costava quanto un ciclomotore. Fu una grande motivazione e un grande gesto di fiducia in me e nel mio talento: non lo dimenticherò mai"**.

E così lo abbiamo sentito suonare già da quando aveva 13 anni: dal mitico **laghetto di Gattorna**, fonte di ispirazione, ai vari locali sul territorio fino al periodo del Covid, quando ci ha tenuto compagnia anche online **sul suo profilo facebook Pietro Panzarella**.



**IL PUNTO DI RIFERIMENTO per la tua AUTO E NON SOLO**

**LAVORAZIONI SPECIALI VETRI SU MISURA**  
a norma di legge anche per trattori, ruspe, mezzi speciali, auto d'epoca

Ferrada di Moconesi Via Dei Mulini 182 0185.939418 | 347.4615561



Autorizzata anche per auto ibride ed elettriche



Possibilità di auto SOSTITUTIVA



Vieni a trovarci, ricevi subito un simpatico OMAGGIO

## Restauratore e (ex) culturista

Sono passati molti anni e la fiducia della banda di Cicagna viene oggi contraccambiata con interventi di restauro. Sì perché quel ragazzo è diventato anche un restauratore dei suoi amati strumenti e in molti si affidano a lui le riparazioni. La passione con cui ne parla è anche difficile da trascrivere: lui sente i pezzi di storia che si muovono con gli strumenti, sente interiormente le storie dei proprietari e quando vi parla di sax vi trascina in un mondo fatto di note e musica. Sbirciando tra le sue foto su facebook abbiamo poi scoperto un passato "tutto muscoli", con partecipazione a gare di culturismo. Ma il suo muscolo più grande è sicuramente il cuore e lo si capisce da post come quello in cui scrive del suo **"percorso per ricambiare il nostro debito di gratitudine verso i nostri genitori"**. Insomma, se vedete in giro un ragazzino con il tatuaggio di Gerry Mulligan sappiate che è proprio lui; io intanto vado a sentire *Walkin' Shoes* e cerco di imparare qualcosa...

## E la donna nuda?

Da allora Pietro di sax se ne è comprati davvero molti e anche di pregio: oggi possiede dei pezzi davvero eccezionali, tra cui un Naked Lady (tradotto: donna nuda) degli anni '40. Visto che non c'era da scandalizzarsi?

**INFO:** per contattare Pietro per riparazioni o per scambio/acquisto di sax: 331.1574726

- **Giansandro Rosasco**  
Seguici su [facebook.com/Corfole](https://www.facebook.com/Corfole)



# In vacanza tra GENOVA e FO

*A cosa si deve questa doppia similitudine con il nostro territorio?  
Vi raccontiamo questa curiosità e le tante meraviglie da scoprire*



## UN PARADISO DI NATURA INTATTA

Stretta fra il Monte Carè Alto (3.462 m), il Monte Mandrone (3.283 m) e la Cima Presanella (3.556 m), la Val Genova è stata scarsamente colonizzata, perciò la natura è ancora intatta e ricca di specie animali altrove rare o scomparse.

Il Gruppo dell'Adamello è costituito da una bella roccia cristallina, la tonalite (dal nome del Passo del Tonale) ed è ricoperto da imponenti ghiacciai: due di essi - Lobbia e Mandrone - si affacciano sulla Val Genova, che risulta così ricchissima di acque e di vegetazione. La morfologia della Val Genova è piuttosto curiosa e ha contribuito non poco alla sua mancata colonizzazione da parte dell'uomo, che qui limita la sua presenza a pochi alpeggi e qualche rifugio alpino aperto solo nel periodo estivo. La valle ha un andamento a "S", e il suo fondo presenta in profilo quattro gradini - detti scale - dai quali precipitano altrettante cascate del Sarca.

## SÌ, MA PERCHÉ LA VAL DI GENOVA È IN TRENTINO?

Non è un omaggio alla nostra città, però qualcosa in comune c'è, ovvero la stessa radice latina: *janua*, cioè porta: oltre ad essere una porta sul mare, pare che Genova fosse considerata la porta tra l'impero Romano e la provincia Gallica; all'inizio della vallata trentina invece erano collocate le "case di Genua", antichi fienili che si trovavano all'imbocco, come una porta appunto. Il Rifugio Fontanabona deve il nome, come la nostra omonima valle, a una sorgente di acqua buonissima.

## PASSEGGIATE PER TUTTI

Sono tanti gli itinerari, in base a quanta fatica vuoi fare e quanta strada vuoi percorrere: dai 10 minuti per le cascate di Nardis fino ai 14 km per la Malga Bedole. E se ce l'abbiamo fatta noi...

## LA VALLE delle CASCATE

*Risalendo il Sarca di Genova, si potrà assistere a questi spettacoli formati dai numerosi torrenti che scendono dai ghiacciai dell'Adamello e della Presanella.*

*La più famosa è la Cascata di Nardis: con il suo salto di 130 metri è tra le più alte del Trentino. Le altre sono le cascate del Lares (alta e bassa), di Folgorida, di Casöl (Casina Muta), di Pedruc, di Stablèi, di Pont delle Cambiali e di Mandron.*



NUOVA **ERRE EFFE** RECCO Via S. Rocco 87 B2 TEL 0185/722681  
www.nuovaerreffe.it info@nuovaerreffe.it

**Tasso zero IN 20 RATE** (50% off)

AMPIA ESPOSIZIONE  
Serramenti in alluminio, legno e pvc  
Porte interne e blindate - Tapparelle

**CONTATTACI ORA**  
per il tuo preventivo!

**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

**CAP Gomme** 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!

ena e il Parco naturale dell'Adamello-Brenta, la più estesa area protetta della provincia di Trento

# NTANABONA...MA IN TRENTINO!



## SCONTI E COSE GRATIS

Senza dubbio la **Dolomeetcard** è la prima cosa da fare appena arrivati. Si tratta di una carta multiservizi che con una cifra proporzionata ai giorni di attivazione permette di avere accesso infinito agli impianti di risalita, a tutta la mobilità estiva del territorio, partecipare a escursioni a piedi e in mountain bike, ad attività sportive, avere ingresso gratuito in alcuni musei e castelli e sconti per le strutture sportive. Se volete girare tutta la regione c'è la **Trentino Guest Card**. Puoi acquistarle presso gli uffici Apt, oppure scegliere di soggiornare nelle strutture ricettive che offrono la card inclusa nel pacchetto.



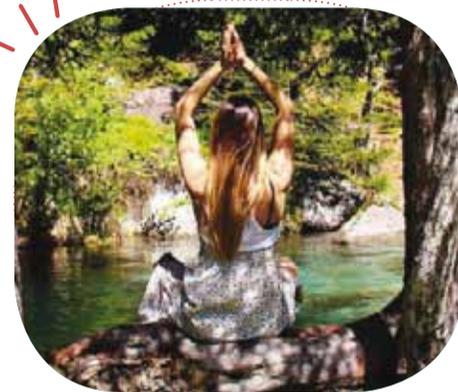
## SEMPRE PIÙ IN ALTOOO!

Da giugno a settembre gli impianti di risalita sono il comodo mezzo verso rifugi ed escursioni. Con la telecabina puoi **andare dal centro di Madonna di Campiglio, senza usare l'auto, ai più affascinanti itinerari** delle Dolomiti di Brenta (cabinovie Grostè e Spinale) e della Presanella (da Patascoss cabinovia Pinzolo-Campiglio Express o cabinovie 5 Laghi o Pradalago). Da Pinzolo puoi salire a Prà Rodont con la cabinovia per poi, percorrendo il sentiero Soffio del Brenta, raggiungere il Doss del Sabion, o la Malga Bandalors, il Rifugio XII Apostoli o Malga Movlina. Portate crema solare e maglione!



## IN BICI...SENZA FATICA

Arrivati in Trentino non si può non notare come hanno saputo investire sul territorio, riuscendo a renderlo turistico tutelandolo al contempo. Ne è un esempio lampante l'importanza che si dà alle **ciclovie**, vere arterie per ogni tipo di spostamento, locale e turistico. La **Val Rendena** è attraversata da 30 km di pista ciclabile che la collegano a Madonna di Campiglio costeggiando il fiume Sarca. Ovunque si **noleggiano bici di ogni livello, anche elettriche**, ci sono molte **colonnine di ricarica self service**, i **bikehotel** appositamente attrezzati e il **Bicibus** che collega le Dolomiti e il Lago di Garda ed è **gratis con la DolomeetCard**.



## 8 PERCORSI BENESSERE

Voglia di rigenerarti e di godere appieno della natura? La **Dolomiti Natural Wellness** offre 5 elementi e 8 percorsi per attività abbinate agli elementi naturali. Provalte tutte - barefoot, yoga, meditazione, tecniche di respirazione, saluto al sole - e prova la sensazione di rigenerarti immersi nella natura. Si possono fare sia in forma organizzata all'interno del programma settimanale, sia autonomamente grazie ai pannelli didattici. **Novità 2020:** il sentiero Nambino adatto a bimbi, Cammina sotto la pioggia, attività con esperto termale e naturopata, attività olistiche. Non ti senti già meglio?

PER SAPERNE DI PIÙ: [WWW.CAMPIGLIODOLOMITI.IT](http://WWW.CAMPIGLIODOLOMITI.IT)



## APPUNTAMENTI GOLOSI

La **Colazione sull'erba**, immersi nella natura gustando i prodotti tipici e ascoltando racconti di montagna... Poi a gustare per la prima volta o ritrovare il gusto del latte "vero" e della panna: con **Albe in malga**, potrete anche mungere le mucche e scoprire come si fa il formaggio. Quelli dalle mucche di Razza Rendena sono **Presidio Slow Food**. La Valle è detta la Val de la trisa, che è il tipico utensile di legno per rimestare la polenta. Con gli appuntamenti di **Polenter Chef** potrai **scoprire i segreti** a cominciare dalla macinazione del grano e poi gustarla con prodotti locali. SLURP!



## GLAMOUR & MOVIDA

Se la Val Genova è rimasta intatta grazie alla mancanza dell'uomo, nella confinante **Val Rendena**, si trovano **Pinzolo** e una delle destinazioni più famose e glamour delle Alpi, **Madonna di Campiglio** con i suoi eventi internazionali, atmosfera mondana, ristoranti gourmet, ospitalità di classe. Ma bastano pochi passi fuori dal centro abitato per immergersi in un girotondo di laghi, vallette, ruscelli, malghe e rifugi. Così potrete unire l'utile al dilettevole e dopo una camminata concedervi un aperitivo nei lounge bar o una cena stellata o scatenarvi nella vita notturna!



## RISTORANTI STELLATI

La cucina gourmet è un punto saldo dell'offerta di Madonna di Campiglio, Pinzolo e Val Rendena. Tre ristoranti stellati Michelin: la **Stube Hermitage** (foto) dove la creatività valorizza la tradizione; il **Gallo Cedrone** dell'Hotel Bertelli, con le cotture al fumo di fieno; il **Dolomieu** dell'Hotel Dv Chalet e i suoi piatti di sorprendente creatività. Altri sono i ristoranti premiati in vario modo: **Il Convivio** per serate di charme, **Da Alfiero** per serate romantiche, il **Majestic Gourmet** e il ristorante **Due Pini**, con piatti ispirati al territorio. Di che atmosfera siete?



## E PER FINIRE... TERME!

Appena prima di Pinzolo si trova il piccolo centro di **Caderzone**, ricco di scorci case tradizionali e stradine lastricate; nel suggestivo centro storico spicca **palazzo Lodron Bertelli** che oggi ospita il **Museo della Malga**. Ma il fiore all'occhiello di questo paesino insignito della Bandiera arancione, sono le sue Terme. L'acqua ferruginosa della fonte di S. Antonio è impiegata per cure irdopniche, legate a malattie della pelle o all'apparato respiratorio; ma anche per relax, con massaggi, sauna, bagno turco, piscina con idromassaggio e grotta di sale. [www.borgosalute.info](http://www.borgosalute.info)

**PASTICCERIA GALLETTI**  
Biscotti e frolle, torte, cioccolato, merendine, e altre golose creazioni!

**TORTE A TEMA buone e belle!**



EFFETTUIAMO SPEDIZIONI!  
Favale di M. | 0185.975000  
[www.pasticceriagalletti.it](http://www.pasticceriagalletti.it)

**LA CITTADELLA**  
Bottega Storica  
Alimentari - Drogheria - Giardinaggio  
Trattamenti biologici - Prodotti per la casa  
Mangimi - Zootecnia

Chiavari Via Doria 16 | 0185.309573  
[info@lacittadellasnc.com](mailto:info@lacittadellasnc.com)

Ingresso, dettaglio e vendita a peso "come una volta"



# Giovanni Frascioni: 100 anni di amore per le parole

**Scrittore e noto enigmista: ha iniziato a 40 anni e li ha ideati fino a 95. Ma probabilmente l'avete incontrato tra le stoffe di un negozio chiavarese...**

**Di giorno commesso in un noto negozio di Chiavari...**

Nato a Deiva Marina nel 1920 ha scritto per Il Corriere Mercantile, il Bacherontius e molti altri, coltivando la sua passione nel tempo libero e "sfruttando" il suo lavoro presso un famoso negozio di stoffe e tessuti del Caruggio Dritto di Chiavari per conoscere la vita locale e non solo. E così, tra i consigli sul colore di un tessuto o sui metri occorrenti per confezionare un vestito, gli è riuscito di capire e interpretare aspetti dell'animo umano e con i clienti con cui aveva più confidenza discorreva e raccoglieva commenti sulla vita politica chiavarese. Gli capitò anche di scoprire che la persona con cui si era intrattenuto commentando la situazione dell'Italia di quegli anni era nientemeno che il grande poeta e saggista **Ezra Pound!**



**...nel tempo libero, scrittore ed enigmista**

Ancora recentemente, si poteva incontrare Giovanni per strada, con la sua figura esile che celava la grandezza di una delle persone culturalmente più preparate di Chiavari. Come spiegarsi altrimenti i premi letterari vinti non solo come il "Pedale e Forchetta" di Chiavari o l'Handersen di Sestri Levante? Inoltre chi immaginerebbe che dietro i suoi chiari occhi sempre curiosi di captare i pensieri delle persone amiche si nascondesse anche un esperto enigmista classico? Sì, perché il nostro ha collaborato per decenni con la mitica rivista "la Settimana Enigmistica"! Giovanni è infatti **uno degli enigmisti più prolifici d'Italia**, con centinaia di giochi pubblicati sulla famosa Pagina della Sfinge. L'aspetto particolare è che ha iniziato a d appassionarsi a 40 anni e li ha ideati fino ai 95. Ma sarebbe riduttivo parlare di Giovanni Frascioni se non si aggiungesse che nonostante sia **socio fondatore del centro di cultura chiavarese "l'Agave"**, con la delega a direttore responsabile delle pubblicazioni, non metteva a disagio le persone che avevano la fortuna di parlare con lui. Ecco un'altra sua qualità: la modestia. La si trova anche nel suo libro che uscì nel 2001 per i tipi delle Edizioni Tigullio-Bacherontius dal titolo "I dialoghi del signor Palocchi". Il suo pensiero è riassunto nella quarta di copertina dove scrive <Quando divampa un incendio se tanti, troppi buttano benzina, per spegnerlo, io, pur con un insufficiente secchio, cerco di versarvi acqua saponata. Tutto qui. Per chi leggerà, dunque, queste sono semplicemente secchiate d'acqua sul fuoco.> Forse ecco il sunto del suo scrivere: mettere per iscritto i pensieri o le semplici impressioni senza pensare di poter cambiare il mondo. Con codesta onestà morale e sempre fedelmente ha collaborato per decenni con la sua **parrocchia, S. Giuseppe di Ri**, divenendo anche una delle penne più importanti del giornale parrocchiale "Il Richiamo".

**Il nonno che tutti vorrebbero**

Ma il messaggio più affettuoso arriva da suo nipote **Silvio Boccalatte**: <È un nonno e un bisnonno fantastico, che con amore ha contribuito a crescere il suo nipote, è il nonno che tutti avrebbero voluto avere>. Ecco perché suoi 100 anni non sono solo un avvenimento da festeggiare con i propri cari ma un segno di speranza per quel mondo della Cultura (con la C maiuscola) che non conosce barriere: auguri carissimo Giovanni!

Antonino Di Bella  
Seguici su facebook.com/Corfole

# Mobili da incubo? Qui diventano splendidi

**"Mobili e Cose" trasforma mobili e oggetti vecchi in arredi alla moda. Andate a sbirciare nel negozio-laboratorio a Lavagna**

La passione per l'arte e il restauro è da sempre nelle corde di **Giancarla Grecchi**, già decoratrice e titolare di **Mobili e Cose in Corso Genova 134 a Lavagna**. Aperta da poco più di un anno è già un punto di riferimento per tutto il Tigullio: qui si recuperano con gusto vecchi mobili ed oggetti rendendoli attuali o adatti al cambio di stile della vostra casa, così anche la credenza della nonna o quel comò a cui siete tanto affezionati. troveranno un nuovo aspetto e una nuova vita. Se invece dovete proprio sbarazzarvene può esserci una valutazione senza impegno. Fate un giro in negozio o chiamatela al 349.1920784





**TORNIAMO A BRILLARE**

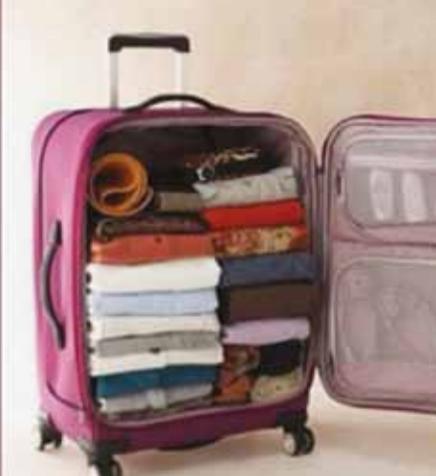
Ampia scelta di gioielleria.  
Fedi e gioielli su disegno.  
Regali, quadri e cornici preziose.



Calvari Via Cuneo 155 | 0185.358238

**#PESCATOINRETE**

**QUANTI ANNI AVEVI QUANDO HAI SCOPERTO CHE QUESTO È IL MODO GIUSTO DI FARE LA VALIGIA?**



# SIVORI: SONO POCHI MA... NOTI

La maggior parte delle poche famiglie presenti in Italia vivono tra Chiavari e Lavagna

## DIFFUSIONE

Circa 198 famiglie in Italia

## POPOLARITÀ

149 in Liguria, 14 Lazio, 8 Lombardia, 7 Calabria, 7 Veneto, 3 Umbria, 3 Toscana, 3 Emilia-Romagna, 2 Campania, 1 Friuli V.G., 1 Piemonte

(fonte cognomix)



Regina Maria Sivori originaria di Lavagna e il figlio, il futuro papa Francesco Bergoglio; il calciatore Omar Sivori, nel firmamento dei migliori del mondo



Il cognome troverebbe le sue origini nella località di Santa Giulia di Centauro soprastante Lavagna ed è infatti qui e a Chiavari dove risiede ancor oggi la maggior parte delle famiglie con questo cognome. Poco diffuso in Italia, è presente soprattutto nella provincia di Genova, dove lo troviamo anche a Ne, a Sestri Levante, a Castiglione Chiavarese. Circa la sua etimologia lo si farebbe risalire al nome romano **Severo**, tuttavia c'è chi ha azzardato la derivazione da una pianta, la diffusa acetosella che il Dizionario dei cognomi liguri di Piero Abbate sostiene chiamarsi **sivora** nelle parlate dell'Italia del nord-ovest; tuttavia una ricerca in tal senso non mi ha portato ad alcun risultato. Ritengo pertanto più attendibile la derivazione dal nome Severo. Il cognome Sivori è documentato a Genova dal 1450 e, nel 1487, tale Francesco Sivori faceva parte del Consiglio degli anziani della Repubblica. Nel 1528 i Sivori furono iscritti alla nobiltà genovese e aggregati all'albergo dei Pallavicini.

Segnalo quindi **Ernesto Camillo Sivori** (1815-1894) violinista e compositore genovese considerato l'unico allievo di Niccolò Paganini. Detto anche il «Paganinetto», intraprese giovanissimo la carriera concertistica all'estero; dal 1840, dopo la morte di Paganini, diviene il primo diffusore delle musiche del grande maestro. A Genova è a lui intitolato il **Cinema Sivori**, situata in Salita di Santa Caterina, che risulta essere la sala cinematografica più antica d'Italia, avendo proiettato il primo filmato dei fratelli Auguste e Louis Lumière il 30 maggio 1896, cinque mesi dopo la celebre prima proiezione parigina. Ricordiamo infine un chiavarese, **Giuseppe Sivori**, nato nei primi anni Venti dell'Ottocento, che nella prima metà del secolo gestiva un laboratorio di pasta fresca nel caroggio di Chiavari. Nel Museo della Pasta di Collecchio è stata rimontata ed esposta ai visitatori l'attrezzatura di questo antico pastificio chiavarese.

## Personaggi noti

A Sestri Levante esiste il campo sportivo **Giuseppe Sivori**, inaugurato il 18 novembre 1945 e intitolato al calciatore della squadra di casa degli anni Trenta che perì prematuramente in guerra. Ma c'è un altro calciatore, certamente più famoso: **Omar Sivori** (in foto) che tra il 1957 e il 1965 indossò la maglia bianconera della Juventus. È considerato uno dei giocatori più forti di tutti i tempi: insignito nel 1961 del Pallone d'oro, è al 36° posto nella classifica dei migliori calciatori del XX secolo pubblicata nel 2000 (16° tra i sudamericani e 5° tra gli argentini); nel 2004 è stato inserito nella FIFA 100, lista che raggruppa i maggiori fuoriclasse di sempre. Era nato a San Nicolás de los Arroyos, una città della provincia di Buenos Aires, nel 1935 da una famiglia di origini italiane. Suo nonno paterno, Giulio Sivori, era un immigrato di Cavi di Lavagna, mentre sua madre Carolina era abruzzese di Tornareccio. Tra i tanti Sivori che nella seconda metà del Ottocento emigrarono soprattutto in Argentina vi era anche il padre di **Regina Maria Sivori** originaria di Santa Giulia. Regina Maria sposò Mario Bergoglio e nel 1936 diede alla luce Jorge Mario Bergoglio, il futuro **papa Francesco** (in foto).

## L'ANGOLO DEL GRAZIE



Gentile Corfole, vi ho già scritto in passato. Stavolta voglio dire grazie dal più profondo del cuore ai miei vicini, la super coppia Gianni e Anna Boero, per la generosità che mi hanno dimostrato nel periodo della quarantena andando a fare la spesa anche per me... sono immuno-depressa e in quel periodo pure senza marito rimasto fuori per motivi di lavoro... Grazie! Neppure inventandovi vi avrei fatti così carini, gentili e affabili, non dimenticherò mai la vostra gentilezza. Grazie anche a voi di Corfole!

ROSANNA, Uscio

PS - Le rose su questo foglietto sono per la direttrice De Rosa per la sua bravura e senso dello humor!

Grazie del pensiero davvero gentile e pensato, Rosanna. L'ho apprezzato molto! - Michela De Rosa



## DOVE SI TROVA IL GELATO PIÙ BUONO DEL LEVANTE?

Segnala e vota la tua gelateria preferita e vinci golosità!



# 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

Continua il nostro concorso più goloso, che ricerca e valorizza le gelaterie artigianali del territorio.

- **Per segnalare la tua gelateria preferita:** invia nome della gelateria, comune e possibilmente una foto a grafica@corfole.com o via Whatsapp al 379.1614857; verrà inserita nell'album *Il Cono Più Buono 2020* sulla pagina facebook Corfole

- **Per votare:** sulla pagina facebook di Corfole cerca l'album *Il Cono Più Buono 2020* e metti Mi piace alla foto della tua gelateria preferita. **Si vota fino alle 18.00 del 18.08.2020**

- **Premi:** alla gelateria vincitrice attestato di miglior gelato del Levante; tra chi l'ha votata, 3 estratti vinceranno un chilo di gelato. Ad altri 20 un premio di partecipazione.

Lo sapevate? Il Levante è un'eccezione nella fotografia subacquea, importante anche per fini scientifici

E se non avete mai pensato di "guardare cosa c'è sotto", questo può essere un buon motivo per iniziare

# ALLA SCOPERTA DEL MONDO



*Conosciamo le spiagge, gli scogli, gli anfratti, ma è solo la parte in superficie: sotto c'è un universo incredibile. Ecco un modo divertente e utile per conoscerlo*



1° posto sez. Macro;  
foto di Francesco Sesso



2° posto sez. Macro;  
foto di Fabio Iardino



1° posto sez. Pesci;  
foto di Paolo Busani



2° posto sez. Pesci;  
foto di Francesco Sesso

Avete mai pensato di fare un Safari fotografico Subacqueo? E sapevate che l'autunno scorso a Sestri Levante si è tenuto il Campionato Italiano? Probabilmente la risposta è no in entrambi i casi, ma non ci deve sorprendere perché in effetti di subacquea se ne parla poco: così succede che conosciamo bene le nostre spiagge ma quasi per nulla meraviglia che vive appena sotto il pelo dell'acqua. Incredibile in un posto di mare... Proprio in questo periodo dovrebbero avvenire le qualificazioni per il Campionato 2020, ma come per molte altre cose il covid-19 ha bloccato tutto. Probabilmente a settembre ci sarà una gara per società che si svolgerà a Porto Venere. In compenso si sta svolgendo una versione online, con le più belle foto inviate da tutta Italia, divise per categoria e di cui sopra trovate una minuscola selezione: andate a vederle sulla **pagina facebook "Photo Challenge e Webinar Fipsas 2020"** perché meritano davvero.

Guardiamo allora il bicchiere mezzo pieno: avete un anno per informarvi e imparare a scattare foto subacquee. O proprio a fare subacquea e quindi potervi meravigliare del variegato, colorato e stupefacente mondo sottomarino. Chissà che questo articolo non vi faccia venire voglia di provare a scoprire il nostro mare nella sua pienezza insieme a uno dei club di subacquea presenti sul territorio.

## È un'eccezione del Levante

La curiosa specialità apparve in Italia alla fine degli anni Settanta con il nome di caccia fotografica subacquea e il precampionato italiano si svolse nel 1979 a Sestri Levante. I fotografi liguri si sono sempre distinti e hanno primeggiato per decenni aggiudicandosi decine di titoli. Da allora i Campionati Italiani si svolgono ogni anno in una località diversa lungo tutto lo Stivale e la 39° edizione è tornata - lo scorso ottobre - a Sestri Levante. I campi di gara hanno compreso la Baia del Silenzio e i tratti di mare a ponente fino alla Secca di S. Nicolò e a levante tutta la Secca della Nera, fino allo scoglio Campana. Solo in quest'area sono state censite oltre 100 specie fotografabili. In particolare, una specie è stata fotografata per la prima volta in una gara, a sottolineare il valore anche scientifico di questa disciplina.

## Una caccia ecologica

Il Safari Fotografico Subacqueo è una specializzazione della Fotografia Subacquea ed ha come obiettivo principale la cattura fotografica del maggior numero di pesci di specie diverse, rispettando l'ambiente

marino. Nel comparto degli audiovisivi è l'unica disciplina che prevede anche la partecipazione in apnea. A differenza della Fotografia Subacquea, dove prevale il senso artistico, nel Safari Fotografico Subacqueo prevale la ricerca delle specie ittiche. Per questo motivo rappresenta un valido contributo alla ricerca scientifica e per le sue finalità naturalistiche è molto apprezzato dai biologi marini ed è praticato nelle Aree Marine Protette.

## Alcuni pesci valgono di più (e non sono i gamberoni)

Le operazioni preliminari iniziano di buona mattina e la partenza è veramente spettacolare e richiama sempre un folto pubblico di curiosi e assistenti. Rispetto ai sub amatoriali che si vedono lungo le nostre coste, i safaristi sembrano degli alberi di Natale: sono vestiti con mute nere oppure mimetiche per confondersi quando ci si apposta sul fondale; oltre alle bombole, agli erogatori e a vari accessori, si portano sott'acqua custodie stagne con apparecchi fotografici correati da uno o due flash più lampade di puntamento, lenti addizionali e altri accessori, spesso autocostruiti.

Tutti i partecipanti partono a nuoto e si distribuiscono liberamente su una zona di fondale ben delimitata e gareggiano con due diverse modalità: in apnea oppure muniti di autorespiratore ad aria (A.R.A.). Si possono scattare un numero illimitato di foto, ma ne potranno presentare al massimo 70. Per primeggiare bisogna catturare il maggior numero di pesci diversi con foto di buona qualità. Ma non tutti i pesci valgono allo stesso modo: considerando che ci sono pesci più statici e altri più difficili da fotografare e rari, le specie ittiche sono divise in tre categorie per le quali ci sono coefficienti di difficoltà diversi.

## Vuoi imparare a fare sub? Ecco i Club del territorio

Ecco i club a cui potete rivolgervi, dove scoprirete anche tutte le altre iniziative legate al mare, dal nuoto alla pesca fino alle iniziative ecologiche come "mare pulito".

- **Club Sub Sestri Levante** Via Portobello 6, mail: info@subsestrilevante.it
- **CI CA SUB Mares di Bogliasco** Via Ammiraglio Giovanni Bettolo 9/A Bogliasco 339.1163866

di Michela De Rosa  
Seguici su [facebook.com/Corfole](https://www.facebook.com/Corfole)



A sin.: agonisti del CI CA SUB Seatram di Bogliasco  
Al centro: Gsub durante una sessione di Safari Fotografico  
Sopra: il Club Sub Sestri Levante

# Hai saputo del **BONUS** **PUBBLICITÀ?**



**APPROFITTA DELLO**  
**“SCONTO DEL 50%”**

Il Decreto Rilancio eleva al 50% il credito d'imposta per l'investimenti pubblicitari del 2020.

È non dimenticare che la pubblicità va sempre in **DETRAZIONE FISCALE!**

e fatti conoscere su **CORFOLE**  
**la testata più diffusa del Levante!**

**+ REALIZZAZIONE GRAFICA  
GRATUITA!**

**20.000 COPIE**  
**IN 37 COMUNI**  
**+ 16.000 FAN FACEBOOK**



**ATTENZIONE: IL BONUS SCADA A SETTEMBRE!**  
**Contattaci subito: 0185.938009 | [info@corfole.com](mailto:info@corfole.com)**

# LETTURE sotto l'ombrellone



## Autori e storie locali



### In direzione opposta

Alessandro Venuto (Chiavari)  
- ed. Montag

Stefano ha chiuso col passato. Ha una bellissima moglie, è padre, ha un lavoro che ama e che lo fa sentire utile... Tutto è dimenticato di quel passato marcio e devastante fatto di droga, belle donne e incontri clandestini di pugilato gestiti dalla malavita in una città, Milano, ai piedi di quel campione indiscusso. Ma il passato ha la brutta abitudine di tornare, soprattutto quando ci sono conti da saldare e debiti da onorare.



### Frank Sinatra è mio figlio

Mauro Boccaccio (Genova)  
- ed. DeFerrari

Il libro, basato su fatti veri, inizia a Palm Springs nell'Epifania del 1977, in un pomeriggio di neve, quando l'aereo su cui viaggia Natalina Garaventa per andare a Los Angeles si schianta contro la montagna. Tra l'incidente e la vicenda avvolta nel mistero, si snodano le storie di migrazioni da Genova e dalla Fontanabuona, come quella di Rodolfo Valentino e dei proprietari dei Tre Merli, personaggi che da qui sono andati a conquistare l'America. Natalina era originaria di Rossi Lumarzo: molti sono i fontanini che ce l'hanno fatta, diventano ricchi e famosi e in alcuni casi anche potenti, ma una sola poteva affermare con orgoglio di essere la madre di The voice.



### Broken Star

SteGat (Recco)  
ed. Tigullana

Anche se non siete puri cultori della Storia, questa riscrittura di tragici fatti recenti potrebbe appassionarvi. È uno strano viaggio tra la Thailandia, il Giappone con qualche immaginaria digressione fino in Patagonia e nel Municipio di New York. Tutto inizia dall'osservazione di una semplice stella di mare, quello che il nostro protagonista avrebbe voluto fare nella vita: invece il Destino lo costringe a vivere il periodo più cupo della storia dell'Umanità, dove la follia sembra dominare su tutto.



### I Liguri

Renato Del Ponte (Lodi)  
ed. Ecig

È uno scherzoso paradosso affermare che, allorché si costituiva il primo germe delle futura etnia dei Liguri, essi naturalmente non sapevano di chiamarsi così. La storia dei Liguri parte da molto lontano. E' singolare, infatti, la constatazione che una popolazione fino ad oggi assai poco studiata, in realtà è tra quelli che siamo in grado di seguire dai tempi più remoti. Nell'Italia Settentrionale dell'ultima grande glaciazione, ovunque dominavano ghiacci o inospitali distese gelate, tranne che lungo l'arco dell'attuale costa ligure dove in cui il clima era quasi primaverile. E la nostra storia comincia proprio circa 25.000 anni fa, con quegli esseri umani che presero a frequentare le caverne dei Balzi Rossi, oggi a pochi metri dal confine francese...

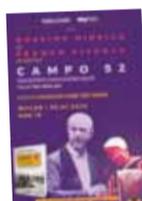


### Ritorno al Subbuteo

Stefano Maestri (Moneglia, Ferrara)  
Liberodiscrivere® edizioni

"Ciao Ste, ci vediamo alle 5 con Ale in cantina da me per fare due tiri a Subbuteo, vieni?" Un messaggio, un "beep", un invito che giunge improvviso una fresca mattina di inizio estate, a distanza di quasi trent'anni dall'ultima partita di Subbuteo e che potrebbe scoperciare il vaso di Pandora dei ricordi, delle emozioni e dei sogni di quell'età fantastica, esuberante e incasinata che si chiama adolescenza; età che noi abbiamo vissuto negli anni 80' e che, grazie a quel gioco, con qualche chilo, capello bianco e acciaccio in più, viviamo anche oggi, alla soglia dei cinquant'anni, ogni volta che ci troviamo attorno a un panno verde, ogni volta che ci troviamo tra le mani quei pupetti colorati alti due centimetri che da ragazzini, e forse oggi ancora di più, ci fanno sognare. Voi, al posto mio, cosa avreste risposto?

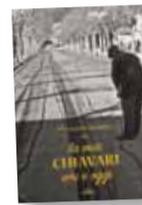
Così l'autore descrive il suo libro, un viaggio tra emozioni e passioni della nostra adolescenza e di oggi, raccontando la musica, il modo di vivere e di stare insieme degli ultimi quarant'anni. Un romanzo, una storia di amicizia, di amore, di appartenenza ma anche di nostalgia... per riconoscersi tra l'epagone di una vicenda coinvolgente.



### Campo 52. Pian di Coreglia 1941-1944

di Massimo Minella  
ed. Mursia

Una storia vera: Campo 52 è stato il più grande campo di concentramento della Liguria per prigionieri di guerra alleati e, dopo l'8 settembre 1943, per internati civili, fra cui cittadini ebrei. Situato a **Coreglia Ligure** (Val Fontanabuona), ha rappresentato un cammino di sofferenze e di dolore, ma anche di riscatto e di gioia. Un microcosmo di uomini e di donne vittime di uno scontro che non hanno voluto. Attraverso la ricostruzione di fatti veri, il libro racconta la va-



### La mia Chiavari ieri e oggi

Fernando Galardi (Chiavari)  
ed. De Ferrari

"Era il 1951 quando cominciai a fotografare la mia città. Cominciai a mettere a confronto le immagini: anche senza parole esse parlavano e raccontavano nel bene o nel male, come nel bello o nel brutto, la loro storia". C'era una volta Chiavari: quando dai Bagni Lido si poteva vedere il promontorio di Sestri Levante; quando le mareggiate allagavano il lungomare; quando da corso Assarotti l'orizzonte era il punto d'incontro tra cielo e mare, e non il palazzo davanti. Quando il ponte stradale sull'Entella non era ancora stato costruito. Quando il Carnevale era un evento di massa. Quando il mercato del pesce animava via Rivarola. E tanti, tanti altri ricordi. Una stupenda carrellata di foto dell'epoca, dagli anni Cinquanta in poi, che l'autore si diverte ad affiancare alle identiche prospettive attuali. Cogli le differenze, potrebbe essere la filosofia del libro. Ma in realtà, se ci si ferma a riflettere, c'è molto di più: perché questa pubblicazione stimola l'intelletto, tocca le leve dei ricordi, del cuore, della memoria, finanche della nostalgia canaglia. Il libro diventa così anche documento storico, denuncia, giocando sempre sul filo dei contrasti, ma in maniera aulica e sopraffina, senza mai scendere nel banale.



### Emma

Helena Molinari (Chiavari)  
ed. Pentagora

Nel labirinto delle emozioni, tra innocenza e infedeltà. Come su un'altalena, oscillando tra desiderio di clausura e nostalgia di casa, tra la ricerca di una irraggiungibile pienezza e il persistente orrore di scivolare nel vuoto, Emma torna in visita al convento dal quale quindici anni prima era uscita e lascia riemergere – e affronta – emozioni che credeva sopite. Sullo sfondo Assisi e la presenza senza tempo di Francesco.



### L'ora del tè in Liguria

ed. Sagep

Tovaglie ricamate, tazze di fine porcellana e fiori di stagione per un viaggio nel meraviglioso mondo che ruota intorno a questa millenaria bevanda, arrivata in Occidente a bordo dei vascelli delle Compagnie delle Indie. Attingendo ai ricettari di famiglia, si intreccia la tradizione culinaria ligure con quella anglosassone, con l'intento di invogliare sempre più persone ad accoglierne altre con il tè, regalandosi e regalando un momento di bellezza.



### Il Diario di Andrea Gagliardo

– tra la Merica e

la Fontanabuona

Claudia Vaccarezza (Chiavari)  
ed. Oltre

Il libro raccoglie gli scritti di un vero diario rimasto chiuso in uno sgabuzzino finché, negli anni '80, lo storico locale Renato Lagomarsino, ne ha scoperto il valore ed è ora conservato nella Biblioteca del Lascito Cuneo. Il libro, uscito a fine giugno, raccoglie la vita raccontata da questo personaggio singolare: un'avventura iniziata nel 1847 all'età di tredici anni nelle vie di Boston a suonare l'organetto e intessuta di avvenimenti straordinari, come la partecipazione alla "corsa all'oro setacciando la sabbia orifera alla furcada (confluenza) del fiume Frazer con il Thompson", raggiunta "su una barchetta a remi dopo sette giorni di privazioni indescrivibili, suferti dalla fame e dalla sete e il pericolo di essere catturati da gli Indiani". Il Frazer sfocia nella baia di Vancouver, una città che allora non esisteva ancora. Poi la vita quotidiana, i rapporti con la comunità fontanina al ritorno dall'America, il lavoro nei campi, le greggi di pecore, lo sfalcio dei monti e i saltuari viaggi da *Cian de Dria* (Camposasco di San Colombano Certenoli) a Chiavari o alla posta per ritirare i giornali che si faceva arrivare dalla California. Il tutto in un misto di italiano, inglese e genovese, decisamente gustoso per le coloriture, soprattutto quando è assalito dall'ira o dice del "vento mainasso", del "venticciolo di sanmartino" o delle "nuvole sparse immensamente per il firmamento". Importanti anche le figure femminili: la seconda moglie, "Manin" Peirano, determinante per farlo assolvere da un'accusa di stupro, un'altra ragazza che rifiuta il matrimonio con un cugino anziano e un'altra ancora che affronta Andrea a nome del marito, evidenziando come l'esperienza dell'emigrazione sembra aver accelerato l'emancipazione. Una testimonianza preziosa perché in genere la quotidianità di ogni epoca ci è stata raccontata da persone facoltose e istruite; qui invece, caso quasi unico, c'è il punto di vista diretto di un contadino autodidatta che racconta "i due mondi".

@panificio\_arenelle  
@PanificioPerrone

Aperto tutti i giorni  
Cavi Arenelle  
via Pavia, 36  
0185 390543

PANIFICIO PERRONE  
dal 1979

Seguici

# E LE CHIAMANO INFESTANTI!

**Menta e portulaca:** in questo periodo ne trovate in abbondanza, nei campi, prati e magari anche nel vostro giardino. Ecco le proprietà, gli usi e qualche idea facile di utilizzo

## SCIROPPO DI MENTA facile e veloce!



Allontana gli insetti: pesta leggermente alcune foglie e strofina sulla pelle!

**Ingredienti:** 500 ml di acqua, 600 g di zucchero, 60 g di foglioline di menta, buccia ½ limone non trattato

**Preparazione:** raccogliete la menta solo al momento di preparare lo sciroppo; lavatela bene dopo averla lasciata in ammollo in acqua per una decina di minuti, poi tamponatela delicatamente per asciugarla. Prelevate tutte le foglioline, eliminando quelle secche o macchiate. Frullatele insieme a metà dello zucchero. In una pentola mettete l'acqua, l'altra metà dello zucchero e la buccia del limone, mescolate e portate a bollore. Quindi



aggiungete il composto di menta e zucchero. Di nuovo, mescolate e portate a bollore a fuoco medio, quindi fate bollire per 7-8 minuti mescolando. Poi spegnete e lasciate riposare coperto per 5-6 ore o anche più. Filtrate il composto con un colino a maglie molto strette o una garza o un telo: lasciate colare per qualche ora, se volete accelerare usate un cucchiaino. Trasferite lo sciroppo in contenitori o bottiglie meglio se sterilizzati, si conserva a temperatura ambiente, ma per maggiore sicurezza conservatelo in frigorifero. Non avrà il colore verde brillante di quelli industriali ma simile all'olio extravergine di oliva.

## Portulaca oleracea COMMESTIBILE

Ottimo anche il pesto!



### TORTILLA DI PORTULACA

**Ingredienti:** 100 g portulaca, 1 cipolla, 4 patate medie, 4 uova, sale e pepe, olio EVO

**Preparazione:** sbucciate patate e cipolla e tagliatele a fette sottili; lavare e asciugare la portulaca; sbattete le uova in una ciotola dai bordi alti e aggiungete un pizzico di sale e pepe; scaldate l'olio in una padella antiaderente e fate soffriggere la cipolla e le patate; a metà cottura aggiungete la portulaca e le uova sbattute abbassando la vivacità della fiamma; quando la tortilla è ben cotta su entrambi i lati, spegnete il fuoco e servite in tavola.

## Le altre specie sono SOLO ORNAMENTALI



### PASTA ALLA TURCA (ANCHE FREDDA!)

**Ingredienti x4:** pasta a piacere, 1 mazzo portulaca, yogurt naturale, olio EVO, aglio, filetti di acciuga

**Preparazione:** lavate e tagliate finemente la portulaca e fate un battuto con aglio, alici lavate, olio e poco sale (meglio nel mortaio). Aggiungete 7-8 cucchiaini di yogurt e rimescolate. Cuocete la pasta e scolate al dente. Versate sopra la salsa, amalgamate e servite. Questo fresco e stuzzicante piatto, praticamente si consuma tiepido; per la versione fredda vi consiglio pasta corta o gnocchetti sardi.

di Michela De Rosa

## MENTA

Quest'anno mi sono ritrovata il giardino invaso di menta e menta piperita. Non potevo trascurare tutto quel bendidio spontaneo e naturale, così ho provato a fare in casa un prodotto che in estate usiamo molto in estate e non solo: lo sciroppo. Ma può essere usata per tisane (basta essicarla e conservarla in barattolo) e per fare oli essenziali in quanto apporta davvero tanti benefici. Quella piperita in particolare ha, in rapporto agli altri tipi un più alto contenuto di mentolo ed è una delle piante officinali più utilizzate grazie alle sue proprietà: **anestetica**, in quanto sulle mucose e sulla pelle provoca una vasocostrizione seguita da una vasodilatazione. Questo può avvenire anche a livello gastrico, inducendo un'azione antiemetica; **analgesica** contro cefalee ed emicranie, con significativa riduzione del dolore. Applicando sulla fronte e sulle tempie una soluzione di mentolo, allevia tutti i sintomi; **antisettica**, **antiparassitiche** e **germicide** grazie al suo contenuto di polifenoli; **antilitica**, in quanto alcuni studi hanno evidenziato una possibile capacità nella dissoluzione di calcoli nella cistifellea; **decongestionante**, **balsamica** e **fluidificante**, per curare raffreddore, febbre e tosse; **cosmetica** con azione rinfrescante, tonica e purificante; **carminativa** rilassando lo sfintere esofageo e riducendo il volume dei gas intestinali; **depurativa**, molto utile nei casi di alito cattivo; **aromatica** e viene utilizzata in cucina e anche per la produzione di bevande, liquori e prodotti dolciari

## PORTULACA

Cresce tra i prati incolti, nei giardini e negli orti, vicino ai marciapiedi, alle strade e tra i casolari abbandonati, ma pochi sanno che non solo è ottima da mangiare, ma è una vera ricarica di salute!

Contiene più Omega 3 di qualsiasi altra fonte vegetale, addirittura può arrivare a contenerne 8,5 mg per ogni grammo. Vitamina A, B, C ed E, sei volte più di spinaci. Betacarotene, sette volte più di quanto ne contengono le carote, inoltre magnesio, calcio, potassio, acido folico, litio e ferro.

### Quella edibile e quella solo ornamentale

Probabilmente di origini asiatiche, è conosciuta

nelle varie regioni con gli appellativi della tradizione contadina: porcellana o erba grassa (Lombardia), porcacchia (Lazio e Marche), precacchia (Abruzzo), chiacconella (Campania) e purselana (Liguria). Esistono differenti tipi di portulaca: quella ornamentale, non edibile, che fiorisce con colori molto brillanti; quella selvatica e commestibile, portulaca oleracea, che ha foglie di colore verde chiaro, di forma tondeggianti e con picco-

li ciuffi bianchi, mentre i fusti si riconoscono perché molto ramificati e sviluppati in orizzontale.

### Tanti benefici per l'organismo!

Ricca di acidi grassi polinsaturi di tipo Omega 3, la portulaca è considerata una fonte vegetale fondamentale per regolarizzare il fabbisogno. Infatti gli Omega 3 sono i grassi buoni che ci aiutano a **ridurre il colesterolo e i trigliceridi** e a prevenire diabete e malattie cardiovascolari perché favoriscono la **circolazione del sangue**. Ha anche **proprietà diuretiche, depurative, dissetanti e anti-batteriche** e può essere consumata in caso di ipertensione, glaucoma, insufficienza renale, cirrosi epatica, insufficienza cardiaca. Nella medicina tradizionale è considerata un **rimedio contro disturbi intestinali** come vomito e dissenteria, enterite acuta ed emorragie post-parto e viene utilizzata in tisana come **sollievo contro dolori allo stomaco e al fegato**.

### Usi in cucina

**A crudo:** potrete gustare come crudité gli steli freschi e le foglie. È più saporita delle verdure e delle erbe usate nelle insalate, che arricchisce grazie a un sapore leggermente aspro e fresco. Può essere mangiata anche **cotta** e aggiunta nelle minestre, nei ripieni di pasta fresca, nelle frittate e negli sformati, ma anche cotta a vapore, saltata nel burro e perfino frita in pastella. Passata in padella con olio, cipolla, patate e ortaggi misti diventa un ricco secondo, velocissimo da preparare e genuino. Si può conservare **sott'olio** una volta sbollentata in acqua e aceto, da servire accanto a crostini, olive e cipolline in agrodolce per antipasto. **Anche i semi** sono ottimi: prima che la pianta cresca si possono raccogliere e aggiungere all'impasto del pane o nello yogurt insieme per una colazione nutriente.

**COOPERATIVA AGRICOLA RURALE  
ISOLA DI BORGONOVO - MEZZANAGO**

frantoioborgonovo@gmail.com | www.frantoiooleario.it | 349.0063440

### Sapori e saperi della nostra terra

**VENDITA DIRETTA**

- \*Olio aromatizzato: tartufo, basilico, rosmarino, bergamotto, peperoncino
- \*Crema spalmabile e Liquore di nocciole "Misto Chiavari"
- \*Pesto col nostro olio

**CON 60€ DI SPESA  
CONSEGNA GRATIS + OMAGGIO**

**FORNIAMO**

- \*concimi
- \*pellet
- \*cura del verde

Olio Extra Vergine  
Patate Nostrane  
Cipolla dolce di Zerli

## #DirittoUtile



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



### DUE CASI: POSTO AUTO E NUDA PROPRIETÀ

**Possiede solo un posto auto in cortile:  
è a tutti gli effetti un condomino?**

Un amministratore di condominio ci scrive di un condomino (che chiameremo Gino) proprietario solo di un posto auto scoperto nel cortile condominiale. Il sig. Gino, per recarsi al parcheggio di sua proprietà, è solito attraversare gli spazi comuni condominiali all'interno dello stabile. L'amministratore ci chiede se anche Gino abbia il diritto di servirsi di questi spazi e se quindi debba concorrere al pagamento delle spese condominiali.

Mi sento di rispondere affermativamente a entrambe le domande. Infatti, una recente sentenza della Suprema Corte afferma che anche il proprietario del singolo posto auto scoperto è un condomino a tutti gli effetti e non può essere escluso dall'uso e dal godimento delle parti comuni. Come tale, quindi, è tenuto a sostenere le relative spese condominiali, in ragione dei millesimi posseduti (si veda in questo senso Cassazione civile, sez. II, ordinanza 16/01/2018 n° 884).

**Ho acquistato un immobile in nuda proprietà e l'occupante chiede i soldi per le migliorie apportate: ha diritto ad averli?**

Sergio (nome di fantasia per motivi di privacy) ha la nuda proprietà di un immobile e ha ricevuto dal titolare del diritto di abitazione (che chiameremo Enrico) la richiesta di una somma di denaro come indennizzo per migliorie che avrebbe apportato all'immobile. Sergio ci chiede se sia legalmente tenuto a soddisfare la richiesta di Enrico, nonostante manchi ancora sette anni alla scadenza del diritto di abitazione e quindi manchi ancora tanto tempo alla restituzione dell'immobile al nudo proprietario.

Il nostro lettore può stare tranquillo. Infatti, secondo una recente sentenza della Suprema Corte (si veda in questo senso Cass. civile sez. II, 24/04/2018, n.10065), il credito derivante dalle migliorie e dalle addizioni apportate dal titolare del diritto di abitazione è inesigibile prima della restituzione del bene al nudo proprietario, in quanto, in applicazione del principio del divieto di arricchimento ingiustificato, solo al momento della riconsegna è possibile verificare se sia residua una differenza tra lo speso e il migliorato.

## #fiscoEagevolazioni



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



### DAL 1 LUGLIO NUOVO LIMITE UTILIZZO CONTANTI

Con il primo luglio scatta la nuova stretta ai pagamenti in contanti, come previsto dal decreto fiscale. Il tetto scende da 3mila a 2mila euro con l'obiettivo di contrastare l'evasione fiscale, il lavoro nero e il riciclaggio di denaro. Per importi oltre i 2mila euro infatti diventa obbligatorio usare un mezzo di pagamento tracciato, dall'assegno al bonifico, a bancomat e carte di credito. Usare i contanti per cifre oltre i 2mila euro è vietato anche per prestiti e donazioni, che dovranno essere tracciabili sempre per ragioni fiscali: per importi consistenti infatti è necessario che il fisco sia a conoscenza dei trasferimenti di denaro da un soggetto all'altro. È questo soprattutto il caso del prestito o del regalo in denaro dei genitori ai figli: anche questi trasferimenti andranno tracciati. La normativa non potrà essere aggirata frazionando l'importo complessivo in più tranches inferiori ai 2mila euro. Non sarà consentito nessun frazionamento, a parte qualche eccezione: si potrà applicare infatti il pagamento dilazionato, come anche il pagamento rateale.

**Per i professionisti obbligo pagamenti con pos e carta di credito**

Dal primo luglio scatta anche l'obbligo per i professionisti di accettare pagamenti con pos e carta di credito. Il decreto fiscale prevede un credito d'imposta pari al 30% delle commissioni sui pagamenti con carta e sulle transazioni effettuate mediante altri strumenti tracciabili per i professionisti con ricavi fino a 400mila euro. Chi viola le disposizioni fino ai 250mila euro incorrerà in una sanzione tra i 2mila e i 5mila euro. Ma per i professionisti obbligati a segnalare la soglia fissata ai fini antiriciclaggio la sanzione sale a 3mila-15mila euro. Per somme oltre i 250mila euro la sanzione va dai 15mila ai 250mila euro, mentre per i professionisti resta a 3mila-15mila euro.

**Dal 2022 limite a 1000 Euro**

La riduzione della soglia di contante a 2mila euro è il primo passo di un percorso, per arrivare a portare il tetto a mille euro: tale limite scatterà dal primo gennaio 2022, ritornando così a quanto previsto dalle normative nel 2011.

## #naturAmica



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



### TUTTI VOGLIONO UN PIPISTRELLO

Anche se non hanno mai goduto di una buona reputazione a causa di infondati pregiudizi, i pipistrelli (*Chiroptera*) cominciano a godere di maggiore considerazione.

**L'anti zanzare più potente ed ecologico!**

Questa loro funzione li rende simpatici agli occhi della maggior parte delle persone e sono sempre più quelle che collocano nei pressi delle loro case delle bathouse (case per pipistrelli) nella speranza che nidifichino. Tuttavia, sarebbe riduttivo considerare i pipistrelli come semplici eliminatori di zanzare. La loro funzione ecologica va ben oltre, senza considerare le loro capacità sorprendenti che li rendono veri e propri prodigi viventi dalla storia evolutiva unica e sensazionale. Vediamo nel dettaglio.

**Gli unici mammiferi volanti**

Solo per questo avrebbero diritto di godere della massima considerazione. Le loro ali sono costituite da una membrana di pelle elastica e altamente vascolarizzata, sostenuta dalle ossa del carpo e delle dita, allungate e assottigliate a formare una vera e propria opera di alta ingegneria biologica.

**Vedono al buio**

Un'altra incredibile capacità è quella di sparsi orientare nel buio emettendo di continuo impulsi ultrasonici che li aiutano a individuare eventuali ostacoli e gli insetti di cui si nutrono.

**Niente vampiri e non si attaccano ai capelli**

Nonostante siano l'ordine più numeroso di mammiferi dopo i roditori, solo tre specie si nutrono di sangue e vivono tutte in America centro-meridionale. Fra i miti da sfatare, anche la credenza che si attaccano ai capelli: i pipistrelli non avrebbero alcun interesse a farlo! Sono credenze popolari che servivano a far rientrare i bambini all'imbrunire.

**Indicatori ambientali**

In Italia vivono circa 30 specie di pipistrelli, tutti insettivori e assolutamente innocui per l'uomo. La loro funzione ecologica non è solo quella di predatori di insetti, ma anche di prede per altri animali (ad es. rapaci) e bioindicatori che vivono in habitat di buona qualità. Ma il degrado ambientale sta causando un declino di questi incredibili animali, che vanno tutelati.

## #L'Angolo Zeneise



**Parole e modi di dire**  
**prof. Franco Bampi**  
> Genovesista  
Per approfondire:  
**www.francobampi.it**  
**zena@francobampi.it**



Chiavari: piazza dei Pescatori. Un pescatore vende le pietre portate a riva dal mare. 1913

### CIÀVAI: DA CIÀZZA A CIÀSSA DI PESCOÉI!

Ormai si tende a dire **estæ** (estate), ma in genovese meglio sarebbe dire **stæ** (in italiano antico: state). E **de stæ** (d'estate) si sta a disagio quando **gh'é sófoco** (c'è afa) ovvero quando c'è **macàia** (tempo umido): allora non ci resta altro che aspettare la **sciughêa** (tempo asciutto). Uno dei rimedi è quello di andare **alla mænn-a** (marina, spiaggia), termine che oggi si usa poco preferendo dire **bàgni** oppure **spiàgia**, dimenticando completamente l'antica parola **ciàzza** (spiaggia) detta con la "z" dolce perché, attenzione, la **ciàssa** è la piazzà! A **Ciàvai** (Chiavari) si sono confusi e la romantica **ciàzza di pescoéi** (spiaggia dei pescatori) è diventata la prosaica **ciàssa di pescoéi** (piazza dei pescatori). Un tempo il **mâ** (mare) era poco inquinato, ma potevi trovare la **môca** (ralla), un untume nero causato dalla pulizia dei serbatoi delle navi in rada. Ciò non impediva alle **patêlle** di attaccarsi agli **schéuggi** (scogli) e a noi di pungerci con un **zin** (riccio di mare). **Mâ** significa sia mare sia male: forse un segno del destino per un popolo di **montagnin** (montanari) costretti loro malgrado a navigare. Ecco quindi il gioco di parole **O mâ o l'é o mâ** (il mare è il mare/male), cui si accompagna **O bén o vinge o mâ e o mâ o rônpe i schéuggi** (il bene vince il male/mare e il mare rompe gli scogli) per dire che il bene vince ogni cosa. La scogliera si dice **scugêa**, e il **riseu** (ciottolo) ci ricorda quei magnifici mosaici nel sagrato delle chiese liguri. Non serve tradurre la parola **ónda**, ma l'onda grossa è detta **mòuxo**, in italiano maroso. **Stracoâ** significa essere gettato sulla riva del mare; per questo lo **stracoo** è quello che si trova sulla spiaggia. Non di rado si incontravano delle **gritte** (granchi piccoli) e talvolta dei **fòuli** (granchi grossi e "pelosi"). Le gritte si usavano come **lésca** (esca) per prendere i **pórpi** (polpi), azione questa che si dice **porpezâ** (andar per polpi). Progenitore del frigorifero era, per chi poteva permettersela, la **giasêa** (ghiacciaia), ma ancor prima, per proteggere il cibo dagli insetti, si usava la **moschêa** (moschiera) e il **læte** (latte) si conservava al fresco della notte **in sciâ ciàppa do barcón** (sul davanzale). L'**aiétta** (arietta) ha sempre fatto piacere al punto da avere più parole: **bixa** (filo d'aria), **bríxa** (brezza) e **cæxia** (brezza mattutina). E quando fuori **no gh'é 'na bâva d'âia**, viva i condizionatori!

**Chi va a bàgno doê vòtte,  
a tòrto acûza o mâ**



## NUTRIZIONISTA

dott.ssa Grazia Lo Presti  
Scienze dell'alimentazione e Chirurgia generale  
Sono disponibile a rispondere alle vostre domande:

- **facebook:** Nutrizionista Dott.ssa Grazia Lo Presti
- **mail:** dotlopresti@gmail.com
- **whatsapp:** 346.6684585

**Sestri Levante** Via Un. Sovietica, 19  
**PRIMA VISITA GRATUITA**

### IL CIBO AIUTA A GUARIRE

Il mio obiettivo professionale è molto chiaro: occuparmi di persone affette da malattie che possono essere guarite con una corretta alimentazione. Per questo mi sono specializzata in protocolli nutrizionali per pazienti portatori di **diabete, ipertensione e malattie renali**, così come per **malati di cancro**, per i quali una corretta alimentazione può aumentare la sopravvivenza. Mi rivolgo anche a chi soffre di **Sindrome Metabolica**, ossia di quel complesso di malattie che possono esitare in un **ictus e in un infarto**. Sono un medico, di conseguenza il mio più grande interesse è curare le persone. Conosco il paziente, cerco di capire come vive e solo in seguito formulo diete personalizzate, sempre compatibili con lo stile di vita di ciascuno. In particolare, mi occupo della **dieta chetogenica**, conosciuta per il suo utilizzo con i grandi obesi nei centri specializzati: si tratta della forma scientifica della **dieta Dukan**, quasi priva di carboidrati, grazie alla quale si sono ottenuti eccellenti risultati nel trattamento della **cefalea e dell'emicrania** e di tutte le patologie collegate all'**insulino-resistenza** e all'**intolleranza al glutine**.

**La prima visita è a titolo gratuito:** potete prendere appuntamento nel mio studio presso il laboratorio Bialalisi, in via Eraldo Fico 92 Sestri Levante, a pochi passi dalla stazione e proprio di fronte ad un comodo parcheggio.



## OTORINO

dott.ssa Alessandra Grillone  
Medico chirurgo

**348.6568508**

**Gattorna** studio proprio Via del Commercio 52/z

**Cicagna** presso Studio Valente Via Valente 42

**Genova** presso Centro Medico Via de Amicis 6/4  
e Centro Medico Manara Via Custo 11/r

**RIPRENDONO  
LE VISITE  
nel rispetto delle  
disposizioni  
sanitarie**

### ARRIVA L'ESTATE CON I RAFFREDDORI DA... ARIA CONDIZIONATA

Con il caldo estivo ci esponiamo molto spesso all'aria condizionata che troviamo in molti ambienti che frequentiamo: negozi, uffici, supermercati, palestre, aerei e treni ad esempio. Certo, è piacevole ma occorre prestare molta attenzione. L'esposizione delle vie respiratorie all'aria condizionata porta infatti a sbalzi di temperatura repentini che causano una infiammazione acuta o subacuta della mucosa che riveste queste cavità: **naso, seni paranasali, faringe, tonsille, adenoidi, laringe**. La mucosa diventa quindi più secca e più permeabile all'aggressione di virus e batteri. È facile dopo l'esposizione infatti avere raffreddori, muco che "scola" in gola, secchezza delle fauci e non bisogna trascurarle per evitare che diventino croniche soprattutto nei pazienti che presentano fattori di rischio quali ad esempio allergie, ipertrofia dei turbinati, sinusiti ricorrenti.

#### La prevenzione? Con creme emollienti

Specie per chi - magari per lavoro - è costretto a stare forzatamente in ambienti con aria condizionata, esistono terapie a base di sostanze emollienti e idratanti in grado di prevenire i danni mucosali. Queste, un po' come avviene per la pelle, formano un film protettivo sulle mucose, rendendole più forti contro le aggressioni climatiche e le infezioni.



### CONCORSOMICIOBAU&CO

**GAIA RINGRAZIA  
TUTTI PER I LIKE!**  
Ed eccola la vincitrice  
che si gode la sua  
toelettatura presso  
**CANE&GATTO CHIAVARI**  
All'anno prossimo!

## CANE & GATTO CHIAVARI

Accessori

Alimenti

Diete veterinarie

Toelettatura

CHIAVARI Via Cesare Battisti 1  
0185.325218 - info@canegattochiavari.it  
SEGUICI SU FACEBOOK canegattochiavari



EVVIVA!  
Così i nostri amici  
umani ci faranno  
le scorte!

E io mi faccio  
fare un bel  
bagnetto!



"Il vero amore  
non conosce  
misura"



**\*PER LEI**

**MAURO 34 anni**, un bel ragazzo, alto e fisico asciutto. Ama conoscere il mondo e le altre culture; se ami viaggiare è il ragazzo giusto.

**FABIO 47 anni**, divorziato con una figlia di 9 anni che ama tantissimo, medico, vorrebbe trovare una ragazza carina anche con figli. Non essendo molto alto gradirebbe ragazze minute.

**GIOVANNI 54 anni**, ama la natura, ha una casa nel bosco e animali. I figli sono grandi e indipendenti, e siccome lui ha molto tempo libero, vorrebbe dividerlo con una donna dolce.

**STEFANO 67 anni**, vedovo, senza figli, ha appena terminato un corso di cucina asiatica. Dinamico e sportivo, con lui non ci si annoia mai!

**SALVATORE 79 anni**, galante, raffinato, ex dirigente, spirito libero e indipendente. Cerca una compagna con la quale godersi bei momenti.

**\*PER LUI**

**LORENA, 31 anni**, capelli lunghi e corvini, occhi scuri, molto dolce e sensibile, gradirebbe conoscere ragazzi sinceri, romantici, passionali.

**VERONICA 48 anni**, solare, positiva, in gamba, ama la fotografia e lavorare con i ferri. Nubile e senza figli, ha avuto relazioni ma non ha ancora incontrato il grande Amore, potresti essere tu?

**ANTONELLA, 52 anni**, fine, simpatica, estroversa. Vedova, sa che l'amore esiste ed è convinta di poter trovare un altro uomo che la ami

**FRANCESCA, 60 anni**, si è regalata la ricerca partner perché odia la solitudine: cerca un uomo sensibile che, come lei, ami la famiglia.

**MARIA TERESA 73 anni**, vedova da molti anni, ama la vita, la buona cucina, le passeggiate in montagna, è aperta a qualsiasi esperienza. Crede nell'amore e ci crederà per sempre.

**Contattatoci per un colloquio  
GRATUITO: 010.5701032**  
**Chiavari** Corso Gianelli 20  
**Genova** Via Fiasella 4 int.9A  
[www.obiettivoincontro.it](http://www.obiettivoincontro.it)

Invia un messaggio con nome,  
professione ed età al numero

392 92 092 38

riceverai alcuni profili adatti a te!



Un cuore che ama non conosce orizzonti. (Antonio Aschiarolo) - Corfole23

**CONTO TERMICO 2.0** **SCOPRI I VANTAGGI**

**PANNELLI SOLARI**

- 1) IMPIANTO NUOVO DI MASSIMA EFFICIENZA "CHIAVI IN MANO"
- 2) DIMEZZI I COSTI DI RISCALDAMENTO
- 3) FINANZIAMENTO A FONDO PERDUTO

**DETRAZIONE FISCALE 65%**

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

**10 ANNI DI GARANZIA**

PER INFO, PREVENTIVI E SOPRALLUOGHI GRATUITI TEL: 0185 356307

**RITAGLIA**

QUESTO COUPON E OTTIENI LO **SCONTO di 200€**

**CHIAMA SUBITO 0185.356307**

**SOLGAS**

PANNELLI SOLARI • RISCALDAMENTO A PAVIMENTO  
CALDAIE E STUFE A PELLETTI, LEGNA, GAS  
CONDIZIONAMENTO • PIASTRELLE E PARQUET  
ARREDOBAGNO • PORTE, PORTONI BLINDATI E FINESTRE

San Colombano, Via Norero 44  
1 Km da Carasco

**BENVENUTO PIETRO!**

Il 3 Aprile è nato Pietro con grande gioia della sorellina Greta, di mamma Luana e papà Francesco, di nonni, zii e cuginetti!

**LA FOTO DEL MESE**

**CIPOLLA DA 1,2 KG!** - di Elio Lurpini di Genova

Certo non è un record ma nemmeno una cosa comune!

**IL TUO ORTO O GIARDINO È SORPRENDENTE?**

Inviaci la foto dei tuoi ortaggi, frutti, piante o alberi giganti, piccolissimi o strambi!

Le migliori saranno pubblicate! (Vedi i recapiti a pag.2)

**L'OGGETTO MISTERIOSO**

Sai cos'è l'oggetto misterioso del mese? Oppure vuoi proporlo uno che hai in casa?

Scrivi a [redazione@corfole.com](mailto:redazione@corfole.com) oppure Whatsapp al 379.1614857

**QUESITO DEL MESE SCORSO E LE RISPOSTE DEI LETTORI**

- Cristian Bachis: dovrebbe essere uno strumento per misurare la durezza del calcestruzzo
- Geppi L Muser: uno squadra agrimensorio.
- Marco Briata: uno squadra agrimensorio.
- Marco Banterla: pantometro con bussola, uno strumento topografico per la misurazione di angoli sul terreno, corrispondente all'odierno squadra graduato.

Marco Briata: uno squadra agrimensorio, per l'individuazione sul terreno di linee perpendicolari tra loro. Se ha 8 fessure effettua anche il 45°

**IL NUOVO QUESITO**  
Sapete cos'è e a cosa serve?

# Merreatino **FOTO GRATUITE!!** di zona

**GRATUITI:** Immobili cerco, Cerco/offro lavoro, Regalo/Cerco/vendo, Animali | **A PAGAMENTO:** Immobili offro, Personali, Professionali, Motori

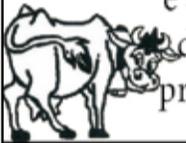
**INVIA I TUOI ANNUNCI A redazione@corfole.com | sms - whatsapp - telegram: 379.1614857**

Gli annunci gratuiti sono pubblicati a discrezione della redazione che può accorciare il testo e 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 Ildt-Midero.

## 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

### REGALO ABITO DA SPOSA

Taglia 44/46.

Se interessati contattare 349.1574054



VENDO cameretta con dispositivo per facilitare il rifacimento e appendiabiti saliscendi **329.4906586**



## Ristorante Chiapparino

Cucina casalinga - piatti tipici liguri  
Si consiglia la prenotazione



USCIO Via Colle Caprile 35  
0185.91279 - 339.1500808  
Chiuso il giovedì

### VARIE

- Materiale idraulico vario 342.0191985
- Arredo ufficio: 1 scrivania in legno scuro 1,80x80 con piano vetro. Poltrona direzionale, sedie, un mobile in legno con ante in vetro. Altra scrivania 1.65x 75 e armadio contenitore uguale 1.80 x 1.80. Eventuali altri mobiletti. 349.1939656
- Piccola calandra e piegatrice manuale da 1 metro €150 tot 348.5929600
- 18 accessori Singer tra cui 1 forbice acciaio sarto, piedini, ecc. 328.4271115
- Tappatrice x bottiglie x tappi di sughero 349 7322698
- Ikea, NISSE nero nuova 5,50€ ritiro Chiavari 328.4271115
- Biliardo Carambola a 8 completo di stecche, bilie e accessori, in ottimo stato, linea moderna, finiture nero e cromate, misure cm L 210 x P 120 X H 86. Trasporto a carico acquirente, 500€ trattabili. 0185.319018
- scarpe donna 2-6€ al paio: infradito mare x2 - SAX e GrunLand autunno - sandali Igie-Co, Lariana, Stagno, Jimmy Chiavari, Alma en pena. Pari al nuovo. Foto e misure su wz 328.4271115
- Fai la tua offerta per 73 e forse + bollini punti Latte Tigullio Raccolte in corso 328.4271115
- Pantaloni Acerbis nuovi mai indossati tg Large €30 Chiavari 338.4029222
- Copriletto matrimoniale di ciniglia beige come nuovo vendo € 10 in Chiavari 0185.304248

### PER QUESTI OGGETTI: 328.2256519

Aceto balsamico Gran riserva, 25 anni + altri 20 dall'acquisto. Per intenditori €79 tratt. (ribassato)



In blocco 180 vinili 45 giri anni '60, '70. Qualcosa anche anni '50 e '80 €79.

Scenografica fioriera rustica, in vero legno con carrucola €25



VENDO tavolo in legno massello 180x90 Lavagna **348.4030658**



VENDO Scooter 50 Liberty visibile in Val Fontanabuona, vero affare causa inutilizzo **338.2635457**



VENDO Quadro antico **366.5471339**



VENDO Sax contralto Grassi wonderful, anni 70. Ritiro a mano. Euro 300. **331.1574726** ora cena



VENDO Baule 100 x 53 h.55 centimetri prezzo 70 euro **340.1458517**



### PER QUESTI OGGETTI: 338.5933282



Cuccia cane o gatto ANCORA CON CARTELLINO H60 x L50 ~~10€~~ 15€

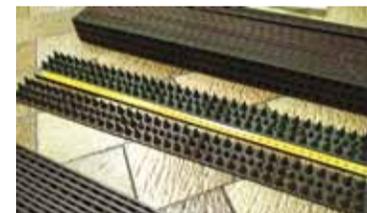


Grande e delizioso porta biscotti o caramelle. In Ceramica H30 cm L25 ~~10€~~ 15€



Set coltelli con tagliere, barra da muro con calamita, affilatore €30

Set giardino/terrazzo composto da annaffiatoio bello anche da esporre e fiori segnapiante. Pari al nuovo €8



Dissuasori per piccioni, gatti etc.: per terrazzi, giardini, balconi. Dissuadono senza ferire, quindi risolvono il problema nel rispetto della natura. Si possono tagliare e modulare come i LEGO. Ogni pezzo misura circa 50 cm e si può ridurre fino a 10 cm. Disponibili una cinquantina, in blocco a €49



Scarpiera color crema; perfette condizioni L65 H181 P15 €39 (prezzo nuova €119)

Beauty case Delsey, perfetto come da negozio: serratura, divisori, specchio a scomparsa, tracolla. Prezzo nuovo €59, cedo a €25





# GLI INDISPENSABILI: RITAGLIA E CONSERVA

## RISTORANTI e TRATTORIE

**AGRITURISMO CASON DE LARVEGO**  
*Sentirsi sulle Dolomiti, tra mare e monti a soli 9 km da Carasco*

Un vero agriturismo dove gustare cibo genuino a km0 in due Menù: 20€ e 25€. Ospitalità calorosa e splendide passeggiate ai piedi del Ramaceto. Aperto venerdì-sabato e domenica, prenotazione necessaria.

**Cichero, 333.2121161**

### RISTORANTE CHIAPPARINO

*Nel bosco, cucina ligure e non solo*

Atmosfera bucolica, sulla strada ma circondati dal bosco, con specialità pansotti, 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, giovialità, cucina e porzioni da pranzo in famiglia. Con piccola bottega "come una volta"*

Dal lunedì al venerdì pranzo 10€ dolce compreso. Sera e festivi prezzo amico

Menù vari su prenotazioni: sgabei, bollito, stoccafisso, carne dai vicini pascoli.

**Celesia Via Devoto 35**

**0185.357740**

## SERVIZI VARI



**SANIFICAZIONI CASE  
NEGOZI - VEICOLI** **NOVITA'**  
**0185.934528**

Contro Covid-19, virus, batteri, germi, acari, cattivi odori. Si rilasciano le certificazioni di legge. Donega Sanificazioni.



**COLLEZIONISMO**  
**fulviofilatelia@libero.it**  
**338.2128986**

Compro, vendo, scambio francobolli, cartoline, santini, modellini, etc. Stime senza impegno, serietà.



**IL TASSISTA di FIDUCIA**  
**Aldo 347.4725380**

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



**IL CARROZIERE**

**LucaRacing**  
**0185.939418 - 347.4615561**

Anche per auto ibride ed elettriche. Via Dei Mulini 182 Ferrada di Moconesi



**IL COMMERCIALISTA**

Contabilità professionale e privata, esenzione Canone RAI, etc.  
**dott. Francesco Mandolino**  
**0185.935021, 340.2984225**

## CASA



**LA SARTA**

**Daniela Cogorno**  
**0185.694734 - 338.4624457**  
Riparazioni, abiti cerimonia; ricami personalizzati su t-shirt, cappellini...



**CUCITO E NON SOLO**

**MondoScucito**  
**Chiavari, 0185.309703**  
Riparazione macchine da cucire, anche a domicilio. Corsi di cucito.



**TUTTOFARE**

**Sergio**  
**0185.95063 - 347.163 2371**  
Giardiniere per sfalci e potature, montaggio e smontaggio mobili, piccoli lavori domestici.



**LEGNA E PELLETT**

**349.0063440**  
Vendita diretta e possibile consegna. Pulizia terreni e giardini.



**IL MURATORE**

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



**IL FALEGNAME**

**349.3849323**  
Restauro mobili e lavorazioni artigianali. Prezzi ottimi.



**IDRAULICO ELETTRICISTA**

**338.2681531**  
Per risolvere problemi di caldaia, impianto elettrico o idraulico

## SALUTE



**LA DIETOLOGA**

**Dott.ssa Lo Presti Grazia**  
**Sestri Levante, 346.6684585**  
Obesità, disturbi alimentari, bisogni speciali (diabetici, sportivi...)



**L'OTORINO**

**Dott.ssa Grillone Alessandra**  
**Gattorna, Cicagna, Genova**  
**348.6568508**  
Valutazioni per vertigini, russamento, sordità. Lavaggio auricolare a domicilio



Per il tuo spazio qui:

**0185.938009**

**info@corfole.com**

**FONTANABUONA**  
**IMMOBILIARE**

**GATTORNA VIA DEL COMMERCIO 74 A(GE) 0185 938578**  
**MATTEO 320 0981762 DANIELE 393 9946116**  
**agenzia@fontanabuonaimmobiliare.com**  
**ALTRE PROPOSTE IN AGENZIA E SUL SITO INTERNET**  
**WWW.FONTANABUONAIMMOBILIARE.COM**

<p><b>LUMARZO-TOLARA:</b> Appartamento con ingresso indipendente composto da soggiorno cucinino 2 camere bagno balcone ampia cantina e giardino pianeggiante privato Zona soleggiata ed asciutta <b>€ 25.000</b> Cl G ipe - kWh/mq anno</p>	<p><b>MOCONESI:</b> Appartamento composto da ingresso indipendente soggiorno con cottura camera bagno ampia terrazza vivibile giardino privato <b>€ 22.000</b> Cl G ipe - kWh/mq anno</p>	<p><b>ACQUA DI OGNI:</b> Casa indipendente con giardino privato disposta su 2 livelli con ingresso su ogni piano Ristrutturata totalmente e parzialmente da terminare Zona soleggiata e comoda ai mezzi di trasporto <b>€ 84.000</b> Cl G ipe - kWh/mq anno</p>
<p><b>MOCONESI 2 KM DA GATTORNA:</b> <b>In casa bifamiliare spazioso</b> appartamento composto da ingresso ampio soggiorno cucina abitabile 3 camere Bagno grande balcone Possibile terreno per orto e giardino <b>€ 58.000</b></p>	<p><b>LUMARZO:</b> Casa indipendente Soggiorno con camino cucina abitabile Tre camere da letto Due bagni completi Legnaia Ampia cantina Taverna Lavanderia Spazioso cortile Giardino privato recintato Allarme e videosorveglianza <b>€ 145.000</b> Cl G ipe kWh/mq anno</p>	<p><b>BARGAGLI:</b> Appartamento con ingresso indipendente composto da Soggiorno con angolo cottura Camera da letto Bagno Cantina con pietre a vista Giardino privato recintato Soleggiato <b>€ 25.000</b> Cl. G ipe - kWh/mq anno</p>
<p><b>MOCONESI:</b> Appartamento con ingresso indipendente composto da Soggiorno luminoso Cucina abitabile Camera matrimoniale Ripostiglio Termoautonomo Ristrutturato recentemente <b>€ 25.000</b> Cl G ipe kWh/mq</p>	<p><b>SOTTOCOLLE:</b> Appartamento indipendente composto da Ingresso in soggiorno Cucina abitabile Due camere da letto Ripostiglio Bagno completo Zona comoda ai servizi Finestre doppio vetro <b>€ 29.000</b> Cl G ipe kWh/mq anno</p>	<p><b>CICAGNA:</b> Casa a schiera completamente ristrutturata Soggiorno con angolo cottura 2 spaziose camere da letto bagno completo con doccia e altro piccolo bagno balcone sottotetto piastrellato ripostiglio <b>€ 89.000</b> Cl. D ipe 75.95 kWh/mq anno</p>
<p><b>BARGAGLI - FERRIERE:</b> Casa completamente indipendente BIFAMILIARE con ampio giardino e terreno carrabile Strada asfaltata parcheggio Ampie terrazze Finestre con doppi vetri Travi in legno a vista Molto soleggiata <b>€ 148.000</b> Cl G ipe kWh/mq</p>	<p><b>CALVARI - COREGLIA:</b> Casa indipendente composta da 4 appartamenti termoautonomi Garage cantine giardini uliveto Possibile acquisto dei singoli appartamenti o dell'intera casa Zona soleggiata ed aperta Prezzi a partire da <b>€ 45000</b></p>	<p><b>TASSO:</b> Casa indipendente su 3 lati con facciata e tetto nuovi Pannelli solari fotovoltaici Ingresso cucina abitabile con runfo soggiorno 3 camere bagno 2 cantine taverna attrezzata cortile terreno zona soleggiata <b>€ 73000</b> Cl. G ipe - kWh/mq anno</p>
<p><b>NEIRONE:</b> Casa indipendente su tre lati con orto recintato, ampia cantina, ingresso cucina due camere bagno posto auto zona soleggiata con vista aperta termoautonoma con termosifoni Canna fumaria per stufa a legna o pellet <b>€ 35.000</b> Cl G ipe kWh/mq anno</p>	<p><b>FERRADA:</b> <b>RIBASSATO</b> Appartamento centralissimo composto da ingresso corridoio soggiorno ampio cucinino due camere bagno balcone vivibile Riscaldamento autonomo Comodo a mezzi e negozi <b>€ 48.000</b> Cl G ipe kWh/mq anno</p>	<p><b>GATTORNA:</b> Casa ristrutturata completamente indipendente composta da ingresso, cucina abitabile, camera, bagno, ampia taverna, <b>spazioso box auto</b> GIARDINO PRIVATO lastricato riscaldamento autonomo soleggiata <b>€ 60.000</b> Cl. ipe - kWh/mq anno</p>

per vendere il tuo immobile nell'entroterra  
[www.chiavariamministrazioni.it](http://www.chiavariamministrazioni.it)  
 0185.362953



segui la nostra pagina fb dedicata: **casa natura, le valli in liguria**

#### CERCO

- Acquisterei macchina tosaerba ben funzionante se buone condizioni prezzo maggiorato **329.9695932**

- Cerco edizioni di Cime Tempestose di Emily Bronte, anche in varie lingue. **348.8183817**

- Cerco libri per ragazzi, tra cui la saga di Harry Potter e del Signore degli anelli **338.5933282**

- Cerco uova fecondate oppure pulcini di galline razze strane **349.4630805**

- Per Museo del Videogioco: videogiochi e console anche vecchi e non funzionanti; riviste e materiale e tema **328.2256519**

#### CERCO LAVORO

- Signora referenziata disponibile pulizie e assistenza persone anziane **345.4015022**

#### OFFRO LAVORO

- Fer - energy srl ricerca manutentori di climatizzazione invernale ed estiva da inserire su tutta la Liguria. Si ricercano figure con o senza esperienza (previsto affiancamento). CV a [rapallo.energystore@ferenergy.com](mailto:rapallo.energystore@ferenergy.com).

- Rapallo: per ampliamento organico si ricerca 1 manutentore, anche senza esperienza. Preferibile diploma pertinente: inviare CV a [amministrazione@demartinimarco.it](mailto:amministrazione@demartinimarco.it)

- Ristorante a Portofino cerca lavapiatti con esperienza nella preparazione della linea. Inizio del lavoro appena possibile. Inviare cv a [info@omagazin.it](mailto:info@omagazin.it)

- Si cerca cameriera con esperienza per luglio, agosto e settembre: età 20-27, residente a Sestri, Lavagna, Chiavari o Casarza, Motomunita. CV a [bellavalle1974@libero.it](mailto:bellavalle1974@libero.it)

- Taverna Paradiso Rapallo cerca personale per pub. Dalle 17:30 a chiusura, sabati e festivi compresi. CV via WhatsApp al 345.2379212

- Cercasi aiuto cuoco con esperienza; mandare cv al 347.2509892

- Pizzeria U Cantu a Riva Trigoso cerca cameriere/a; c.v. a [ucantu.pizzeria@gmail.com](mailto:ucantu.pizzeria@gmail.com)

- Cercasi lavapiatti e cameriere/a a Deiva Marina. Per info 0878.15833

- Stabilimento balneare a Lavagna cerca aiuto cuoco/a, lavapiatti e cameriere. Inviare CV a: [organizzazione2010@gmail.com](mailto:organizzazione2010@gmail.com)

- A Chiavari cercasi cameriere di sala per luglio agosto e settembre 0185.1770697

- PIZZA&CO a Recco cerca cameriere/a per estate, turni serali. Presentarsi in negozio.

- A S. Margherita ricerca personale di sala max 35 anni, conoscenza inglese, residente a Santa o Rapallo. CV [vinocaffe2019@gmail.com](mailto:vinocaffe2019@gmail.com)

- Cercasi Portapizze per tutte le sere, Pizzeria Arlecchin Sestri Levante

- Sestri Levante, cercasi cameriere barista con esperienza: [direzione@tigullio.com](mailto:direzione@tigullio.com)

- Camogli, Focacceria Cose Buone cerca apprendista commessa volenterosa

- Ristorante di pesce a Sestri L. ricerca cuoco/aiuto cuoco. CV a [ilariagrand@gmail.com](mailto:ilariagrand@gmail.com)

- A Chiavari, ricerca cameriera con esperienza per turno serale. CV a [carola.abis@gmail.com](mailto:carola.abis@gmail.com)

- A Rapallo, cercasi portapizze ragazzo/a con patente per 125. Info whatsapp 389.9941632

- Bar enoteca cantine D'Italia cerca ragazza per weekend. Portare CV in via Mazzini, 59

- Cerco una signora per dividere la casa. In cambio di mansioni domestiche un compenso, massima serietà 339.4280504

#### IMMOBILIARI OFFRO

- Affittasi a Monleone bella e ordinata casa 2 piani: 3 camere, dispensa o camera aggiuntiva, grande cucina, salone con camino, bagno. Terreno. Non arredata. 500€ **348.3706827**



- Affittasi appartamento arredato in centro a Ognio: soggiorno con cucina, ampio bagno, camera da letto, poggiatesta lato sud, cantina. A disposizione terrazzo solarium comune da 200 mq. Termoautonomo, no spese di amministrazione **335.5428874**



- Moconesi: **affittasi per soggiorni di vacanza/lavoro** delizioso appartamento appena ristrutturato. **Si valuta anche vendita.** Ingresso; Soggiorno con divano letto; Angolo cottura con frigo/freezer, microonde multifunzione, piastra a induzione; Camera matrimoniale; Cameretta 2 letti + 1 estraibile; Bagno con doccia.

**Posti letto 2 + 2 + 3**

**Tutto nuovo:** lavatrice, boiler ecologico, materassi, cuscini, biancheria, pentole etc.

**A disposizione:** culla, giochi, zaini.

**La zona:** zona residenziale immersa nel verde, prima collina a 5 minuti da Gattorna e mezz'ora da Chiavari o Genova.

**Sotto casa:** parco giochi, fermata bus, boschi, sentieri Alta Via e Rifugio del Caucaso.

**INFO: 338.5933282**

\*A.A.U.T. GE 005715 Licenza nr. (CITRA 010036-LT-0007)



## PARTNER TECNICO DEL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA ESPERTI DELLE SOLUZIONI OTTICHE ALLE ESIGENZE DELLA VISTA

**Comunichiamo** a tutti i Clienti che i nostri **10 Centri Ottici** sono **aperti per le vostre esigenze visive**. Per tutelare i nostri Clienti e collaboratori, **riceviamo in ambienti organizzati e attrezzati** secondo le **norme di igiene e protezione** previste dall'Emergenza Sanitaria in atto.

In tutti i **Centri Ottici** sono a disposizione i **nuovi modelli 2020** di occhiali da **sole** e montature da **vista**. Potete venire a visionarli, provarli in sicurezza e volendo, effettuare il test del **cromatismo oculare** e il controllo dell'**efficienza visiva** sia da **lontano** che da **vicino** (senza impegno).

Tutte le montature sono **igienizzate continuamente**.

### ORARIO DI APERTURA DEI NOSTRI CENTRI

**Dal lunedì al sabato**  
**ORARIO CONTINUATO 9:00 - 19:30**

**GENOVA** - C.so Buenos Aires 75r

**GENOVA** - Via Casaregis 36a

**P** AMPI PARCHEGGI GRATUITI

**Dal lunedì al sabato 9:00-12:30 alle 15:30-19:30**

**GE VOLTRI, RECCO, CHIAVARI,**

**SESTRI LEVANTE, SAVONA**

**Dal martedì al sabato 9:00-12:30 alle 15:30-19:30**

**GENOVA** - Via Palestro 9/11r, **GATTORNA**, **RAPALLO**

In tutti i nostri Centri Ottici è prevista la disinfezione continua delle montature e dei locali.



**Disinfezione occhiali continua**

**Interessanti PROMOZIONI SOLE e VISTA in corso**

**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, 28r  
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



Seguiteci su

