

IMPARA A USARE IL TUO CELLULARE - COMPUTER - PAD
in modo semplice per tutti
INFO ALLO 0185.938009



Il finto Green pass e le case inesistenti

TRUFFE ESTIVE

COME RICONOSCERLE E COME DIFENDERSI

pag. 3

gli **INDISPENSABILI**

ASSISTENZA CALDAIE E CLIMATIZZATORI **NOVITA**

Moretti: 010.5957269
Manutenzioni e riparazioni di caldaie, scaldabagni, climatizzatori, pompe di calore.

SANIFICAZIONI **NOVITA**

Moretti: 010.5957269
Sanificazioni professionali da covid 19 di case e attività

ARROTINO **NOVITA**

Giorgio 349.8657410 (h15-19)
Ritiro, affilo e riconsegna a domicilio coltelli, forbici, affettatrici e attrezzature. Prezzi modici.

RIPARAZIONI TABLET, CELLULARI e PC

E Phone PC di Enrico Oneto
Carasco Via Comorga 91
392.8435646
Servizio anche a domicilio.

IL FALEGNAME

349.3849323
Restauri, lavorazioni artigianali e creazioni su misura. Prezzi ottimi.

IL TASSISTA DI FIDUCIA

Aldo 347.4725380
Viaggi, spostamenti, accompagnamento visite o commissioni

IL TUTTOFARE

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

CUCITO E NON SOLO

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

TRASLOCHI SGOMBERI

Alessio 348.6984404
Piccoli traslochi e sgomberi.

IMPARA A USARE PC PAD E CELLULARE

IDT-MIDERO: 0185.938009
Corsi personalizzati a domicilio



È SASSI - MANIA!
Spopola l'idea di dipingerli e "liberarli" in strada. Ecco perché!
- pag. 4



GIO E MATTE
Le incisioni sui coltelli, la bacheca per la sabbia e altre stranezze!
- pag. 5



I DUE SOMARI
Nell'agriturismo che lancia l'apericena "guidato" tra eccellenze
- pag. 12



FIGASSETTA AWARD
Ecco dove si trova la focaccia più buona del 2021!
- pag. 4

BUONMESE di Giansandro Rosasco - **Calcio e salsicce**

La mia vita sta per cambiare in modo epocale e, complice anche un recente trasloco, mi sono deciso a mettere a posto le mille cose che un accumulatore compulsivo come il sottoscritto si trascina nella sua storia. Da una cartellina sono saltate fuori due fotografie dell'estate del 1988 e su una di esse scrissi: "La mia squadra, Torneo di Gattorna 1° classificati". Segnai questi dati per due motivi: il primo perché per me il calcio è sempre stato un fastidio, non solo a sentirne parlare ma anche a guardarlo e figuratevi a giocarlo. Lo so, non attirerò le simpatie della maggior parte di voi, ma è un sentimento personale, onesto e non giudicante nei confronti di chi lo ama; oltretutto ero un brocco senza uguali e mi dovevano ringraziare se non facevo autogoal. Eppure - ed è il secondo motivo - adoravo i tornei di calcio estivi! Li amavo

perché c'era Bruno che sotto alla tettoia di alluminio cuoceva le salsicce con cui imbottiva dei fantastici panini. Nel corso della penultima partita, gli chiesi con la sfacciataggine dei bambini "C'è uno sconto per i clienti affezionati come il sottoscritto?" e mi rispose "No, ma danno un panino gratis a chi segna un goal". Ora, sarà che la squadra avversaria non sarà stata delle più illustri, ma vi assicuro che segnai qualcosa come due o tre reti e mi diedero pure una targa (quella della foto)... assieme ai miei amati panini. Non so che insegnamento trarre da questa esperienza: magari con qualche etto di salsiccia potevate avere un piccolo Pelé o forse più semplicemente che con la giusta motivazione anche i compiti più ingrati si possono portare a termine con successo. **Buona estate e buoni compiti delle vacanze!**

LE RUBRICHE degli esperti



Avvocato



Fiscalista



Nutrizionista



Otorino



Genovese



No sprechi

VUOI ESSERCI?

Contattaci!
0185.938009

IL MERCATINO

Vendi. Compra. Cerca. Affitta.
- pag. 14 e 15



FONTANABUONA
IMMOBILIARE

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

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

PREFERISCI
INVESTIRE
in TASSE o in
PUBBLICITÀ?

**20.000 copie
in 37 comuni**

**La testata più diffusa
del Levante**

Per aziende, ristoranti, grandi catene e
piccoli negozi, professionisti e artigiani

CORFOLE

è il mezzo giusto per farsi conoscere
e aumentare vendite e clienti

CONTATTI

SEDE: Via Chiose 32H 16047 Moconesi (GE)

SMS - Whatsapp - Telegram: 379.1614857

MAIL: redazione@corfole.com

PAGINA FACEBOOK: Corfole

TEL: 0185.938009

Corfole = CORriere FOntanabuona LEvante
Aut. Trib. Chiavari n.5 del 17/10/2000
Editore: Idt-Midero di Giansandro Rosasco
Direttore Responsabile: Michela De Rosa

VUOI SOSTENERCI?

Bollettino postale

Conto Corrente Postale: 2144833

Intestato a: Corfole

Bonifico bancario

IBAN IT23 M076 0101 4000 0000 2144 833

Intestato a: Corfole

Paypal e carte di credito:

info@corfole.com

Abbonamento annuale sostenitore:

€50 (forme di pagamento: vedi sopra)

Lasciti e altre formule: contattaci

> PER TUTTI: causale: donazione + nome



DITE la VOSTRA!

SE AVETE QUALCOSA DA DIRE, SCRIVETEICI!

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

CEMENTIFICAZIONE AD ARENELLE

Buongiorno, voglio informarvi dello sciagurato progetto che il comune di Lavagna vuole approvare per la zona di Arenelle, di fianco al ristorante Lo scoglio. Invece di fare un parcheggio interrato per incentivare il turismo e i residenti con verde sopra, hanno pensato di cementificare tutto. Previsto grande supermercato (gruppi frigoriferi attivi 24 ore su 24, in vicinanza con abitazioni) e Hotel al piano superiore. Arenelle ha circa 400 abitanti e gli esercizi commerciali presenti sono in grado di soddisfare i loro bisogni. La scelta di aprire un supermercato, perciò, è assolutamente superflua. Tanto più che, in assenza di un bacino di utenza ampio, il rischio che il supermercato chiuda è alto. Questo comporterebbe la presenza di una struttura difficilmente riqualificabile, che verrebbe inevitabilmente abbandonata. Per l'hotel abbiamo chiari esempi in zona, ex Hotel Astoria e piccoli alberghi abbandonati lungo l'Aurelia. Invece di incentivare verde e turismo, le vere risorse di Arenelle, vogliono affossare e prendere un pò di denaro..

Riccardo Fiori, Lavagna

IL VACCINATO...TASCABILE

Fatti i vaccini, un foglio attesta l'intervento con la marca del prodotto usato. Un foglio troppo grande, facile a sgualcirsi e forse anche a dimenticare tra la solita quantità di appunti, copie e pro memoria. Poiché l'organizzazione è buona ed efficiente ci dia al più presto una tessera di plastica da tenere nel portafogli, magari facile da inserire in macchinette elettroniche, a guisa di documento per gli spostamenti ed i controlli. Se i media volessero favorire questa richiesta, forse avremmo prima un attestato facile da usare e tenere con noi.

Gb Oneto, Rapallo

A PROPOSITO DI BOH-VAX

1) Caro Corfole, scusa la confidenza, ma mi viene spontaneo rivolgermi a Te così... E' come se parlassi ad un Amico con cui si può parlare di tutto liberamente, senza il timore di essere etichettati o addirittura scartati dal gruppo. E' difficile sai, di questi tempi, soprattutto se parli di Cure domiciliari anticovid precoci, come hai fatto egregiamente nel numero precedente, o di vaccini anti-Sars-Cov2

come adesso. Non sono una "negazionista" (è innegabile che la Covid esista e vada combattuta con armi efficaci e sicure), né sono una "no-vax" (mi sono sempre sottoposta alle vaccinazioni di rito), né sono una "no mask" (ho sempre rispettato la legge - continuando a farlo da inizio pandemia con grande scrupolo ed attenzione). Ho cercato di informarmi al meglio sui vaccini anti-Sars-Cov2 leggendo i documenti ufficiali (le caratteristiche di ciascun prodotto, le Note informative, le Domande e Risposte frequenti, il consenso alla vaccinazione) pubblicati dall'Asl, dall'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) e dall'EMA (Agenzia Europea del Farmaco). Ma continuo ad avere molti dubbi. Lo so, non va di moda oggi farsi domande, ma sono fatta anch'io così come Te. Sono uno di quei rompiscatole che al supermercato preferisce leggere le etichette prima di acquistare un prodotto. Trattandosi della mia salute oltre che del benessere della collettività - ho l'indiscutibile diritto di pretendere informazioni chiare per sottopormi alla vaccinazione in piena consapevolezza e serenità. Desidero condividere i miei dubbi con Te e con chiunque abbia il coraggio di farsi domande (li puoi leggere in allegato). Desidero infine esprimere ammirazione e vicinanza ai Sanitari Italiani che - unici al mondo - si trovano davanti alla "scelta" "o vaccino o sospensione dal lavoro". Loro una risposta se la sono data e nell'indifferenza generale hanno il coraggio di gridare che la Sacralità della Persona non è ricattabile. Caro Amico, continua così, indipendente e libero come sei.

**Con immensa stima, Una Boh-Vax
Raffaella V.**

2) Carissimi, buongiorno. Colgo la tua simpatica, disincantata provocazione sul surreale dibattito che entusiasma alcuni e toglie il sonno ad altri. NO-vax e SI-vax sono categorie della Fede, non della Scienza. Una nuova Fede Pagana, che chiamo "COVIDOLATRIA". BOH-vax è la categoria più sana, intelligente e prosaica. Si fa domande. Esercizio da tutelare come una specie in via di estinzione. Io, da medico, mi ritengo appartenente ad un'altra categoria: i Vax-SE. Vaccino sì, se è sicuro ed efficace e no se non lo è. In questo periodo mi sono trovato ad aderire ad una categoria che conta, purtroppo, pochi adepti. Siamo WHY-vax (Why = perché?). Perché non si capisce perché ci

si debba vaccinare se esistono le cure efficaci, se il virus muta in continuazione e se non dà un'immunità permanente. La vaccinazione anti-Covid sta in piedi solo perché queste tre condizioni vengono ostinatamente negate dal Ministero della Salute (ossimoro?) e dal Governo. In sostanza la nave del "vaccino" anti-Covid, che non immunizza, fa male, crea varianti e rende infetti, naviga sull'infido mare di bugie creato ormai da un anno e mezzo.

Un cordiale saluto, Dott. Roberto Santi

- **Risponde la Direttrice Resp. Michela De Rosa** Carissimi, come avete colto, riteniamo importante mantenere attivo il dibattito e il monitoraggio di quanto avviene, senza sottostare a un "partito preso", avendo fatto della libertà e indipendenza il nostro tratto caratteristico. Noi non diciamo di sapere "cosa è giusto", bensì che è giusto vigilare, stare attenti e informarsi anche sulle alternative, come le terapie domiciliari, tanto osteggiate seppure supportate da migliaia di casistiche scientifiche. Tutto questo nella massima speranza che i vaccini funzionino. Ma davvero. Infine, Raffaella grazie di cuore di considerare Corfole un amico, non hai idea del regalo e del complimento che ci hai fatto. Grazie.

MALASANITÀ: MI SONO FIDATO

ASL4 Osp. Lavagna Traumatologia. Procuratomi una rottura del muscolo brachiale riscontrata alla seconda ecografia (la prima non letta bene), dopo 20 giorni mi chiamano per la visita dall'anestesista e mi mettono in lista per intervento URGENTE perché far passare troppo tempo danneggerebbe il muscolo. I tempi giusti sarebbero entro 7/10 giorni. La telefonata per l'intervento arriva dopo un mese. Nel frattempo avevo sollecitato il reparto chiedendo come mai non ero ancora stato chiamato e loro mi rispondono di stare tranquillo che siamo in tempi di covid c'è un po' di ritardo ma avrebbe provveduto al più presto. Dopo una decina di giorni entro in sala operatoria: il chirurgo legge la data della rottura, vede che è passato più di un mese e mi dice che non mi opera più, che ormai il mio tendine del muscolo brachiale è atrofizzato. Averlo saputo mi sarei rivolto ad un altro Ospedale!

Stefano D.

APERTO TUTTI I GIORNI
Cavi Arenelle - via Pavia, 36
0185 390543

**PANIFICIO
PERRONE**
dal 1979

Instagram: @panificio_arenelle
Facebook: Panificio Arenelle - Perrone

DETERSIVI ECOLOGICI ALLA SPINA

**1 litro
ne vale 3!**

25 tipologie!
Made in Italy | Efficaci | Ipoallergenici
Origine vegetale | Biodegradabili

**CAMPIONI
OMAGGIO
GRATUITI** PROVA!
Ritira un campione
senza impegno

La Rete Rosa S. Colombano C., Via Sturla 6 (SP225)
0185.350373 | ORARIO CONTINUATO

VACANZE e TRUFFE

Oltre al "classico" raggio dell'appartamento inesistente, ecco la **novità 2021**: il finto messaggio per avere il green pass

Il finto Whatsapp per avere il green pass Come riconoscerlo e cosa fare

A qualcuno è arrivato - o potrebbe arrivare - un messaggio WhatsApp che dice: "In questo link puoi scaricare il certificato verde Green Pass COVID-19 che ti permette liberamente di muoverti in tutta Italia senza mascherina". Ma, attenzione: si tratta di un falso, creato per sottrarre i vostri dati personali e le coordinate bancarie. Cliccando sul link ci si trova infatti in un finto sito istituzionale con tanto di loghi contraffatti molto simili agli originali. A questo punto vi verrà fatto credere di fare una sorta di registrazione, chiedendovi di inserire i vostri dati personali e anche quelli bancari (per utilizzarli in modo fraudolento). E già dovrebbe scattarvi l'allarme: a cosa dovrebbero mai servire le vostre coordinate bancarie per un documento statale che dovrebbe solo dire che siete vaccinati?

COME EVITARE IL RAGGIO

Quando si ricevono link occorre prestare SEMPRE molta attenzione, perché i truffatori sanno fare molto bene il loro "lavoro" e creano messaggi e siti molto simili a quelli veri. La buona norma è quella di non usare i link ma aprire una pagina internet e digitare voi stessi il nome del sito istituzionale di turno, che sia Poste, INPS, Ministeri, ASL, etc. Andate sulla home page e da lì cercate la pagina con il servizio che vi interessa. Anche al minimo dubbio è bene non inserire mai i propri dati personali, soprattutto quelli bancari. Meglio farsi uno scrupolo in più e chiedere a figli, nipoti, vicini o conoscenti che siano avvezzi alla tecnologia. Qualsiasi messaggio sospetto può essere segnalato sul portale della polizia postale www.commissariatodips.it.

COME OTTENERE IL GREEN PASS

Ecco quando viene rilasciato:

1) Dopo la vaccinazione e viene rilasciato dalla struttura sanitaria. È possibile ottenerlo anche con una sola dose di vaccino: in questo caso il documento è valido dal 15esimo giorno dalla prima e fino alla seconda somministrazione.

2) Guarigione e termine dell'isolamento. Viene rilasciato dalla struttura presso la quale è avvenuto il ricovero per Covid-19; per i pazienti non ricoverati, viene rilasciato dai medici di medicina generale e dai pediatri di libera scelta, ed è resa disponibile nel fascicolo sanitario elettronico dell'interessato.

3) Esecuzione di test antigenico rapido o molecolare con esito negativo. Il green pass ha una validità di quarantotto ore dal rilascio ed è prodotta, su richiesta dell'interessato, in formato cartaceo o digitale, dalle strutture sanitarie pubbliche o private autorizzate e dalle farmacie che hanno svolto il tampone.

Come ottenerlo in modo autonomo:

- sito dedicato dgc.gov.it;
- fascicolo sanitario elettronico;
- app Immuni;
- app IO;
- attraverso il sistema tessera sanitaria.

Numeri utili: ministero della Salute (1500), call center Immuni (800.91.24.921), assistenza di PagoPa per l'app IO.



La casa-vacanza inesistente Come non casarci e cosa fare



Torna la voglia di partire e segnaliamo la voglia di natura e relax con un balzo del turismo rurale, passato dal 21% delle prenotazioni nel 2019 al 37% di quest'anno (fonte: Airbnb). E se già erano molti coloro che prenotavano su internet, con il lockdown gli acquisti sul Web sono cresciuti ancora. Parallelamente aumentano le truffe: nel 2020 +142% rispetto al 2019, stando alle denunce. E allora, vediamo qualche consiglio tratto da Airbnb, supportato da Polizia Postale e Sos Viaggiatore.

OCCHIO A QUESTI INGANNI

Il primo è un grande classico: un annuncio accattivante, belle foto, magari "un'offerta imperdibile" e la richiesta di acconto per "bloccare l'affare", ma... quando arrivi a destinazione non trovi né la casa, né chi te l'ha affittata. Oppure c'è il gioco al rialzo: prenoti per un certo periodo, ma poi ti viene detto che in realtà non è disponibile e ti viene proposta una soluzione alternativa ad un prezzo molto più alto. E magari è sempre la stessa casa! Occhio anche se, dopo che prenotate da un sito di affitto come Airbnb, il proprietario vi propone di annullare la prenotazione e trattare privatamente in modo da "risparmiare sulle commissioni". Così voi fate il bonifico e i vostri soldi spariscono perché non avrete in mano più nulla che vi garantisca. Un altro raggio fa leva sulle foto: oggi è possibile rendere magnifica una bettola. Pensi di aver affittato una casa vicino al mare, con tutti i comfort e invece è un bilocale poco più che accettabile in periferia. Un testo furbo, che fa intendere le cose senza dirle, completano il pacchetto.

COME TUTELARSI

Leggi bene gli annunci e le condizioni per comprendere cosa è compreso e cosa no: il rischio è quello di un prezzo civetta che poi lievita con gli extra (pulizie, servizi, penali, ecc.). Non avere timore a porre domande. Chiedi l'indirizzo, preciso e controlla l'immobile e la posizione su Google Street View. La Polizia postale consiglia di non pagare con bonifico, nemmeno per la caparra: se state prenotando tramite un sito utilizzate i pagamenti attraverso il sito stesso, che fa da garante.

RICHIEDERE IL RISARCIMENTO

Per richiedere un risarcimento è necessario effettuare una comunicazione ufficiale a chi ci ha affittato la casa. Per avere valore legale occorre eseguire l'invio tramite PEC (posta elettronica certificata) oppure con una raccomandata con ricevuta di ritorno oppure un fax. Al tempo stesso è opportuno inoltrare la cosiddetta messa in mora, cioè intimare alla controparte il rimborso della somma versata perché non ha rispettato il contratto (art. 1219 del Codice Civile).

DENUNCIARE

È possibile effettuare una denuncia preliminare sul sito della polizia postale e poi completarla di persona entro 48 ore presso la sede. In alternativa, può essere presentata presso un commissariato di polizia o presso i Carabinieri.

Casetta o gazebo?

Vivi appieno i tuoi spazi esterni!



Legno Arreda
ARTIGIANI del LEGNO

CUCINE E MOBILI SU MISURA - PAVIMENTI - SCALE
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

SASSI IN CAMBIO DI SORRISI

Una bellissima iniziativa che ha preso piede anche nel Levante: guardate!

Un'idea tanto semplice quanto geniale: dipingere dei sassi e lasciarli disseminati per strada; chi li trova... trova un tesoro

D'ora in poi quando camminate o vi sedete su una panchina, guardatevi bene intorno perché potreste trovare una piccola opera d'arte per strada, dietro un ciuffo d'erba, in spiaggia o nascosta... tra i sassi. Si tratta di sassi decorati nei modi più disparati, con fiori, facce buffe, paesaggi, ritratti, animali, fumetti, personaggi famosi, ma anche frasi belle, battute e barzellette. Altri sembrano biscotti, salami e dolcetti e sono talmente realistici che viene voglia di addentarli!

Com'è nata l'idea e come si svolge

L'idea è nata in Svizzera ed è stata importata in Italia da Heidi Aellig, 63 anni, che da due anni vive a Recanati. Ha iniziato a mettere in giro per la città dei sassi dipinti da lei, poi altre ne hanno seguito l'esempio e così via. Oggi il gruppo ha superato i centoventicinquemila iscritti e l'iniziativa si è diffusa in tutta Italia. E ovviamente anche da noi. La cosa bella è che chi lo trova diventa a sua volta protagonista di una caccia al tesoro, perché dietro a ogni sasso si trova scritto "Postami su 'Un sasso per un sorriso' gruppo Facebook": quindi chi lo trova è invitato a fotografarlo e condividere il suo sasso sul gruppo condividendo l'esperienza del ritrovamento e l'emozione provata. In questo modo si trova chi lo ha realizzato ma soprattutto si alimenta un circolo virtuoso di piccole gioie. Un'altra cosa bella è che chiunque può provare a realizzarne qualcuno: i dipinti non devono essere perfetti, chiunque può realizzarli, anche i bambini e chi non ha mai disegnato prima, perché l'obiettivo non è "fare un'opera d'arte", ma è ben più nobile, ossia regalare un sorriso alla persona che lo troverà e diffondere un po' di magia. E in questo periodo sappiamo quanto ne abbiamo tutti bisogno... Quindi, non vi resta che guardarvi attorno per vedere se ne scovate uno, come nelle immagini a fianco, ma anche a cimentarvi a realizzarli e poi "liberarli" - come si dice nel gruppo - in qualche angolo della città.



Alcuni sono talmente realistici che viene la tentazione di addentarli!



Nica Delre: "Ho trovato il mio primo sasso! Rapallo, fontana stazione. Sono felicissima! Sorrido da un quarto d'ora!"

A proposito...



La scritta che compare dietro ogni sasso

Luana Cini Blulù: "Da Rapallo alla Romagna!"



Letizia Mellino: "Trovato su un'aiuola vicino allo stabilimento balneare a Cavi di Lavagna, è stata una bella sorpresa!"



Ilaria Picchetto, Lungomare Chiavari: "I vantaggi di correre all'alba. Grazie Lino Fabiano per questi capolavori!"



Margaret Parenti: "Un pomeriggio di lavoro di Alessia, 9 anni. Saranno liberati a Rapallo"

CHE STRANA LA FONTANA DELLA STAZIONE DI RAPALLO! CONOSCETE IL SUO SIGNIFICATO E COSA SIMBOLEGGIA?



Chi ha modo di passare nella piazza della stazione a Rapallo, avrà notato una curiosa e particolare fontana composta di cubi di cemento disposti uno sopra all'altro, e sott'acqua la scritta "Questa fontana rappresenta il Golfo del Tigullio con le sue città ed è stata donata al Comune di Rapallo dall'artista Massimo Meda". Attivo nel Tigullio da tempo e noto anche per i suoi quadri "tridimensionali", l'artista è anche l'artefice di "Artistic Medablock", una tecnica nata per dare vita ad un materiale a prima vista freddo e povero, il cemento. Ed è il caso appunto della fontana in piazza Molfino che, attraverso questi blocchi sovrapposti uno all'altro come grattacieli, vuole rappresentare «le città viste dall'alto con gli Appennini che la proteggono. Un modo per restituire l'abbraccio di Rapallo più di 30 anni fa, alla mia prima mostra. Adoro il Golfo del Tigullio, questa fontana è un omaggio al territorio». La forma è infatti quella del golfo del Tigullio, con le città di Portofino, Santa Margherita, Rapallo, Zoagli, Chiavari, Lavagna e Sestri Levante: tutti insieme perché, come ha ricordato il sindaco Carlo Bagnasco durante l'inaugurazione nel dicembre 2019, «la storia della nostra città e del comprensorio è cambiata rispetto al passato. Solo lavorando tutti assieme, come Tigullio, siamo vincenti». Nessuno sapeva che da lì a poco il mondo sarebbe stato completamente stravolto da una pandemia, mettendoci proprio di fronte a questi due elementi: l'importanza del territorio e la valorizzazione degli spazi aperti da una parte e la necessità di sentirsi uniti, ben oltre il Tigullio. Avremo imparato qualcosa? (Gioia Rossi)

un'ASCIUGATRICE e non stendo più!

Tu decidi quello che vuoi... al resto ci pensiamo noi!

VENTITA E INSTALLAZIONE

ELETTROMAX Piccoli e grandi elettrodomestici
Illuminazione | Liste nozze | LEGO
Cogorno C.so IV novembre 28 0185.380416

YOKOHAMA

CDG ONE

Co CAP Gomme

Walter 3479401984
Andreino 3487040176
E Mail: capgomme@libero.it

Tel. 0185/939751 Fax. 0185/939447

AUTO-MOTO-CAMION-FUORISTRADA-MOVIMENTO TERRA
CONVERGENZA ELETTRONICA-CERCHI IN LEGA
FURGONE ATTREZZATO PER INTERVENTO SUL POSTO

NUOVA **ERRE EFFE** RECCO Via S. Rocco 87 B2
TEL 0185/722681

www.nuovaeerreeffe.it | info@nuovaeerreeffe.it

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

Tasso zero
IN 20 RATE

CONTATTACI ORA
per il tuo preventivo!

NUOVA AVVENTURA E NUOVA SEDE PER IL DUO MOLTO CONOSCIUTO NEL TIGULLIO

Gio e Matte: da 15 anni realizzano le idee più folli

Non solo adesivi e magliette: dalle incisioni su coltelli in avorio alla bacheca per la collezione di...sabbia, ecco le richieste più particolari

- di Giansandro Rosasco

Tutti li conoscono come Matte e Gio, perché oltre che per il loro lavoro Matteo e Giordano sono conosciuti per il loro modo di fare: gioviali, sorridenti, alla buona e da "pane al pane, vino al vino", ossia molto concreti. Soci da una vita, sono diventati punto di riferimento del loro lavoro partendo dalla Fontanabuona dove hanno avuto la sede a Cicagna per quasi 15 anni. Da poco si sono trasferiti a Borzonasca e forniscono tutto il Tigullio, il Golfo Paradiso e anche Genova.

Dalle foto avrete intuito il loro mestiere: "realizzare gadget". Ma è riduttivo. Nella loro bottega, che è una variante artigiana dei nostri tempi, troverete borse, t-shirt, polo, cappellini, tele pittoriche, banner, etichette, volantini, adesivi, striscioni, flyer, portachiavi, vetrofanie, leggings, stickers, agende, timbri, grembiuli... Tutto quello che è fattibile con la stampa, la tampografia e la serigrafia. Così "Quando entra un cliente con un'idea, spesso ne esce con una migliore", dice Matteo.

Il loro punto di forza è infatti la duttilità e il fatto che soddisfano qualsiasi tipo di commessa: "Ogni problema ha una soluzione". Rifiutano solo se non riescono a rispettare i tempi e allora preferiscono dirlo chiaro. Effettuano incisioni al laser su plexiglass, legno, alluminio anodizzato, ardesia, tessuto. Poi articoli per l'infortunista: adesivi Covid, insegne aziendali, idee regalo, vetrinistica, personalizzazione dei mezzi da lavoro: auto furgoni, camion, tir e qualsiasi cosa vi passi per la testa, tanto che il loro motto è: "Coloriamo le tue idee".

Due esempi? "Un mastro coltellinaio, che produce coltelli fatti a mano, aveva bisogno di personalizzarne alcuni molto preziosi. Abbiamo così lavorato su materiali come la madreperla, la radica e l'avorio fossile che è preziosissimo (e legale perché fossile); abbiamo fatto le prove sull'osso di cammello che ha praticamente la stessa resa ma è infinitamente meno costoso. Un'altra volta - proseguono i due - abbiamo ricevuto la richiesta di una coppia che colleziona una manciata di sabbia di ogni spiaggia dell'Australia e hanno voluto un'immensa bacheca di plexiglass con lo sfondo della terra dei canguri per disporre tutte le boccette in modo ordinato".

TUTTI I VANTAGGI DEL "PICCOLO"

I prezzi? Sono molto buoni perché hanno dalla loro il fatto che producono tutto in sede: ad esempio per i ricami non fanno pagare costi di impianto e avrete il prezzo al pezzo senza tanti fronzoli. Inoltre, non danno quantità minime, si può fare anche un pezzo solo, e fanno consegne gratuite in tutta la provincia. E' infine possibile acquistare dallo shop online www.digitalprintsn.com. Passate a trovarli in Via Angelo Grilli 53 a Borzonasca (pochi chilometri da Carasco) 0185.1898585 o 347.5369235. Auguri alla "nuova" Digital Print.





LA CITTADELLA
già Pensata e Organizzata

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

Chiavari Via Doria 16 | 0185.309573
info@lacittadellasnc.com

9 LUGLIO torna il PULCINO DAY



in REGALO
la tua futura gallina
per avere uova fresche!

Se hai spazio e conoscenze adeguati,
prenota il tuo pulcino entro il 1 luglio



PASTICCERIA GALLETTI

Biscotti e frolle, torte,
cioccolato, merendine,
e altre golosità artigianali!

A ognuno la sua TORTA!



Favale di M. | 0185.975000
www.pasticceriagalletti.it
EFFETTUIAMO SPEDIZIONI!!

STEFANIA, CHE TRASFORMA LE CREPE IN OPERE D'ARTE

*Il nome d'arte è
Mamma Cioccolato
e le sue opere sono
esposte in diversi Paesi,
sulle orme di Colombo*

- di Simone Parma



Stefania Serra, chiavarese, una delle rappresentanti del movimento di artisti del Levante. Poliedrica sperimentatrice, tra le sue creazioni c'è un cobra all'uncinetto e perfino il pavimento del suo studio, che ha dipinto "trasformando le crepe in rami del mio albero della vita". Poi decorazioni di vestiti, ritratti su commissione, sculture, quadri e perfino la personalizzazione di scarpe. Molte anche le collaborazioni con il CIF (Centro Italiano Femminile), l'Associazione Le Arti Si Incontrano e il Comitato Nazionale per Colombo, grazie al quale le sue opere - e un quindi un po' di Liguria - sono esposte nei luoghi visitati dal navigatore genovese: «Sono arrivate sino in Paraguay, in Islanda e quest'anno un quadro andrà a Panama, mentre una mia statua è esposta al consolato di Panama di Genova. I proventi sono destinati ad associazioni che si occupano dei bambini meno fortunati della nazione della mostra».

Alcune delle ultime opere saranno esposte presso il Laboratorio di Franco Casoni, in Via Bighetti a Chiavari. Stefania organizza anche laboratori a cui partecipano persone di tutte le età, con la voglia di scoprire i propri talenti nascosti: «Ognuno di noi ha una parte artistica, ma sin da bambini siamo frenati dai giudizi, che reprimono l'espressione di sé. Occorre superare la paura del "mi piacerebbe tanto dipingere ma non sono capace". Il consiglio è di lasciarsi andare e provare a trovare la nostra strada. Questo viene prima della tecnica». Tra gli auspici di Stefania c'è quello di vedere nelle strade e nelle nostre città più colori e arte creata dai ragazzi, magari ripercorrendo le storie raccontate dai più anziani, in modo da tramandare la storia e stimolare l'arte.

Ma perché "Mamma Cioccolato"? «Quando i miei tre figli erano piccoli la merenda era un rito, tra crêpes alla nutella e dolci al cioccolato. Da allora sono Mamma Cioccolato e quando decisi di dare un nome alla mia attività, chiesi ai miei contatti Facebook, che non ebbero dubbi».



OFFICINA
FOTOGRAFICA

REGALATI UN'EMOZIONE!!!
MODELLA/O PER UN GIORNO!



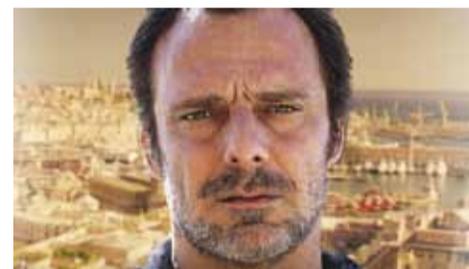
Studio fotografico a Uscio (Ge)

Fotografia Boudoir donna, uomo, coppia - Fotografia Ritratto
Pino Costaro 349.5464896

pino.costaro@gmail.com - www.officinafotografica.info
Fotografa il QR CODE per collegarti direttamente



LA SERIE TV MASANTONIO
PORTA IN PRIMA SERATA
GENOVA E GLI ENTROTERRA
(Nella fiction ci siamo anche noi di Corfole!)



Se state seguendo la serie TV con protagonista Alessandro Preziosi, avrete riconosciuto molti posti familiari. Nella prima puntata, oltre agli scorci della Superba, ecco protagonista il Lago del Brugneto e la sua imponente diga. Il Genova Liguria Film Commission continua così nell'impennata di produzioni che vedono la nostra regione protagonista di film, fiction, pubblicità e video musicali, facendo apprezzare e conoscere anche località non proprio turistiche.

TRAMA E MESSA IN ONDA

La fiction è incentrata sul personaggio di Elio Masantonio, ambiguo e sfuggente investigatore chiamato a Genova per risolvere i casi di persone scomparse, che ha la capacità di immedesimarsi in modo straordinario nelle loro storie. Cinque appuntamenti in onda ogni venerdì in prima serata su Canale5 sino al 23 luglio.

CURIOSITA'

Tra le comparse ci sono anche la nostra direttrice Michela De Rosa e l'editore Giansandro Rosasco, provate a cercarli!



LA MIGLIOR FOCACCIA 2021 È QUELLA DI Antichi Sapori

Da anni sfiora il podio e finalmente ha ottenuto il meritato e ambito riconoscimento: andare a provarla è d'obbligo!

Anche quest'anno grande partecipazione per il concorso che premia la focaccetta più buona del levante. E come sempre siete stati voi a decidere chi merita questo ambitissimo titolo: e con 355 *mi piace* è il panificio Antichi Sapori di San Salvatore! Trapiantato da Bedonia alla terra dei Fieschi, il giovane titolare Ferruccio Ambanelli festeggia quasi un ventennio di attività insieme alla famiglia, commesse e aiuto panettieri: Alessandra Ferrari, Paola Ambanelli, Mirko Gianotti, Fabio Lusardi e Paola Martino. Gli abbiamo chiesto il segreto della loro focaccia e ci hanno svelato che una buona parte del loro successo, oltre che al duro lavoro giornaliero e agli ingredienti di qualità, lo devono a chi gli ha insegnato il mestiere: il signor Luigi Ferlenghi e che è giusto citare. Così come è importante dire che questo panificio accoglie la clientela con fragranze e sorrisi che arrivano dal cuore. Per gustare la miglior focaccia del 2021 basta recarsi a San Salvatore in Corso Risorgimento 114 (0185.382557). Segnaliamo infine la fortunata estratta Chiara Mancuso di Chiavari: le è bastato mettere MI PIACE alla foto del panificio poi risultato vincitore e alla pagina di Corfole, per portare a casa una fantastica teglia della sua focaccia preferita. Arrivederci alla prossima edizione del concorso più ligure dell'anno!

- Giansandro Rosasco



A lato: il titolare e panettiere Ferruccio Ambanelli mostra orgoglioso il diploma di miglior focaccia con i figli Diego e Matteo, la moglie Daniela Conti e tutto lo staff
Sopra: Chiara Mancuso di Chiavari, che ha vinto una teglia della sua focaccia preferita

#ZENEISE

prof. Franco Bampi
www.francobampi.it
zena@francobampi.it



I RUMORI

Se due persone, in disparte, parlottano subito pensiamo che siano lì a *ciacetzà* (far pettegolezzi). Se la voce è più alta probabilmente *fan de ciaciare* (fanno delle chiacchiere). Quando tanti chiacchierano e si sente un rumore indistinto allora si ode un *borboggio* (mormorio, brontolio). Ma se questo *rumô* (rumore) diventa disordinato e scomposto come quello di una strada a intenso traffico il termine più appropriato è *fô*, da leggersi *fuu* e da non confondersi con *fò* che denota il faggio. Se poi si giunge allo schiamazzo e al frastuono, come quello dei bambini che giocano, il rumore diventa *sciato*. Ma se il suono disordinato è dovuto a gente che scherza, anche sconciamente, siamo in presenza di un *bordello*, che se è veramente intenso è detto *bordello do diao* (chiasso del diavolo). Sono sempre più in disuso le parole *tremeleuio* (frastuono assordante) forse presa dal francese e *calabà* (schiamazzo) di origine araba. Resistono il bellissimo detto *fà da caladda* (gridare, far chiasso) e il curioso *ramadan* (frastuono, baccano) che trae origine dal grido di contentezza che i musulmani elevavano al cielo quando, tramontato il sole, potevano finalmente mangiare e fumare. Ora fatti pure prendere dalla ciarlaxia (parlantina) ma...*ti t'aregòrdi de parlâ zeneize?*

agriturismo

Cason de Larvego

LA SALA

IL GIARDINO

Prova l'esperienza
AGRI PIC-NIC
tra cibo genuino,
natura, silenzio
e tutto il relax
che vuoi!

MENÙ AGRI PIC-NIC
Antipasto del contadino con la nostra focaccia fatta con la nostra farina
Primo fatto in casa
Secondo e contorno
Dolce della casa, acqua, vino e caffè
20€

MENÙ AGRITURISMO
Antipasto del contadino, primo fatto in casa, secondo e contorno, dolce della casa, acqua, vino e caffè
Buongustaio 22€
Buona forchetta 27€
Con 2 primi e 2 secondi

CICHERO 9 KM DA CARASCO | PRENOTA AL **333.2121161**

LA FOTO DEL MESE

PUÒ UNA FOTO RACCONTARE TUTTO LO SPIRITO LIGURE? SÌ, ED È QUELLA SCATTATA DA DAVIDE SACCO!



SUNNÈ PÙRE TÀNTO CIÙ DE CUSCÌ A NO VÀ

LA DIETA? FUNZIONA MEGLIO CON L'IRONIA

Nel libro gratuito "Facile dieta semiseria" la dottoressa Grazia Lo Presti espone in modo facile ironico i principi alla base della corretta nutrizione



Da un po' di tempo è tra gli esperti di Corfole e ogni mese nella sua rubrica trovate i suoi consigli e le testimonianze delle persone che si rivolgono a lei per le diverse esigenze legate all'alimentazione: diabete, sovrappeso o sottopeso, gravidanza, menopausa, celiachia, ovaio policistico, emicrania, acne, epilessia, problemi cardiovascolari, diabiosi intestinale, esigenze sportive. La dottoressa Grazia Lo Presti è un vero pozzo di conoscenza che alimenta continuamente partecipando a convegni e congressi di alta formazione per comprendere al meglio i meccanismi del nostro organismo e come "regolarli" con l'alimentazione. Infatti non ha un "protocollo unico", ma propone

diverse soluzioni alimentari in base a ogni singola situazione: Dieta Mediterranea a basso indice di carboidrati, Dieta Longo, Dieta per pazienti oncologici, Dieta FODMAP.

Medico chirurgo, è stata chirurgo generale all'Università di Genova, dove si è laureata. Ne è seguito un Master in Dietologia e scienza della nutrizione umana e, visto che corpo e mente non si possono separare, è una studiosa di Storia della Filosofia Occidentale. Tutto questo sapere lo ha messo in un breve manuale semiserio, con l'intento di fornire poche, chiare linee guida, dettate innanzitutto dal buon senso. Il libro è adatto e godibile per tutti, ma è stato pensato per i ragazzi: "Andando nelle scuole ho capito l'importanza di far capire fin da giovani le basi dell'alimentazione e soprattutto i pericoli del cosiddetto cibo-spazzatura, che è vuoto, ossia ha tante calorie ma pochi nutrienti; in compenso genera radicali liberi. Questo andava fatto capire in modo ironico e divertente, senza annoiare". Nasce così "Facile dieta (semiseria)": nella prima parte, la dottoressa ci accompagna in un viaggio negli ultimi decenni di scoperte mediche ma anche della nostra società, perché il nostro modo di mangiare si evolve anche in base al sistema sociale. Nella seconda parte una breve e semplice spiegazione ci fa capire l'utilità di grassi, zuccheri, etc. Poi ci sono delle ricette un po' sfiziose e infine un utilissimo vademecum con l'indice glicemico degli ingredienti, segnalati con i semafori: "I rossi sono quelli che chiamo cattive compagnie, i gialli li possiamo frequentare un po' di più, i verdi sono dei bravi ragazzi".

Questo schema è una linea generale. La nutrizione va personalizzata in base al metabolismo e ai gusti e al periodo della vita. Ad esempio **non tutti sanno che il pancreas ha una vita limitata, come le ovaie**: "Se vivessimo tantissimo diventeremmo tutti diabetici. Nel passato il pancreas durava di più perché l'alimentazione era molto più sana, da metà '900 invece mangiamo molto zucchero e quindi la vita di questo organo che genera l'insulina si è un po' accorciata. Poi molti non sanno che le proteine per essere processate necessitano dell'insulina, quindi la dieta del diabetico non può risolversi con carne e verdure, ma va bilanciata molto attentamente". Più si va avanti più si scopre che il nostro organismo è complesso e non si può dividere in bianco e nero.

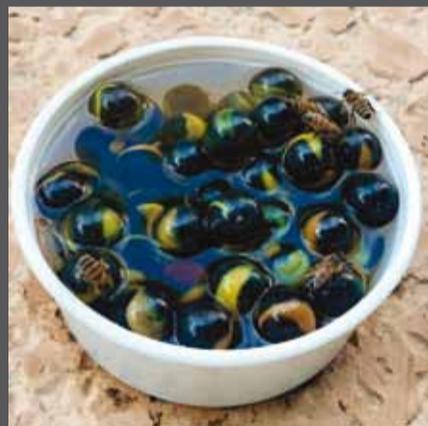
A proposito, vegani o carnivori? "La verità non ce l'ha in mano nessuno e soprattutto non siamo tutti uguali. Se mangiando la carne ci si sente bene e si digerisce bene, allora va bene. C'è chi se non mangia la pasta "non ha mangiato" e chi invece dopo un piatto di pasta ha malessere, sonnolenza e pesantezza. Bisogna ascoltarsi. **Il metabolismo è il nostro miglior medico e va assecondato e guidato come un bambino nell'ambito delle sue capacità e desideri, perché se forzato si "arrabbia" e poi torna come prima.** Nella vita poi i desideri e i bisogni cambiano, anche per la nutrizione deve essere così. Io per esempio, fatico a mangiare il pesce!"

Il libro viene omaggiato a tutti i pazienti della dottoressa, oppure su richiesta.



Per contattare la dott.ssa Lo Presti
Studio: Sestri Levante Via Eraldo Fico 92
Consulenza on line: Whatsapp 346- 6684585

NATURALMENTE



API ASSETATE: CREA UN ABBEVERATOIO!

Le api sono l'essere vivente più importante del pianeta: senza di loro niente impollinazione e quindi niente flora, niente frutta, niente di niente. Anche loro patiscono la sete ma possiamo aiutarle: basta un contenitore con alcune biglie, sassi o rametti e diventerà una specie di fontanella. Le api sono molto intelligenti, sanno che questi oggetti le aiutano a non annegare e a non bagnare le ali. L'importante è che abbiano un appoggio prima di raggiungere l'acqua. Meglio ancora metterlo vicino a fiori o piante.

A SUPRESSA
LAVAGNA Via Aurelia 1028 | Chiuso lunedì | 392.3014060
SALA, GIARDINO e VERANDA COPERTA
PRANZO DI LAVORO
dal martedì al venerdì
Primo, secondo, contorno
acqua e caffè
10€
CARNE ALLA BRACE
PESCE FRESCO
dalla PESCHERIA
LA LAMPARA
Cavi - 348.5153369

NATURALMENTE



IL THE FREDDO... FATTO COL SOLE!

A volte è solo questione di abitudine, ma una volta iniziato a farlo in casa non smetterai più perché i vantaggi sono tanti: usi il the che ti piace, niente coloranti e conservanti, zucchero se e come vuoi e puoi personalizzare con limone, arancia, zenzero, menta, pesche e altro! Puoi farlo nella pentola di acqua bollente e poi travasarlo in brocche o bottiglie da mettere in frigo, oppure... usare l'energia del sole! Riempi un barattolo o una bottiglia di vetro, metti il tuo the preferito, dolcifica quanto ritieni, personalizza con menta o frutta e infine l'acqua; chiudi e metti al sole finché il tè non è completamente infuso, di solito 2-3 ore. Fai raffreddare, metti in frigo e consuma entro due giorni. Puoi anche farne dei cubetti di ghiaccio o ghiaccioli!

• PRONTO • SOCCORSO • DENTI •



il dentista a portata di tutti

Odontoiatria Generale | Endodonzia | Implantologia | Invisalign | Restauro | Otturazioni | Sbiancamento | Medicina Estetica



FOCUS
del mese

IMPIANTI A CARICO IMMEDIATO

La tua protesi in giornata, senza lo stress dei provvisori



La tecnica di implantologia che effettuiamo nel nostro studio permette ai nostri pazienti di riavere i **denti fissi in meno di 24 ore** senza lo stress per il timore che i provvisori cedano. Come? Sugli impianti appena inseriti viene posizionata una **protesi provvisoria fissa**: in questo modo non ci si dovrà

più preoccupare dei denti in attesa della guarigione dei tessuti per posizionare la protesi definitiva. Il carico immediato può essere applicato sull'intera arcata, su uno o più impianti. Una tecnica che si sta affermando sempre di più e consigliata soprattutto per **zone ad alto impatto estetico**.



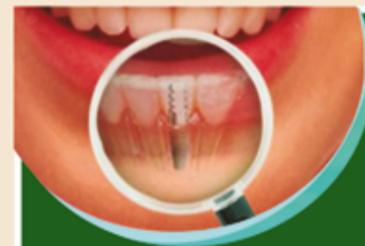
- Igiene orale
- visita di controllo

60€



- Protesi totale mobile
- 12 elementi

790€



- Estrazione
- impianto titanio
- moncone
- corona ceramica

990€



- 4 impianti in titanio
- con ancoraggio a sfera

4.990€



- 6 impianti titanio
- + provvisori fissi
- + circolare di 12 elementi fissi in ceramica

6.990€

La comodità di
RADIOGRAFIE e PANORAMICHE
immediate
IN STUDIO

LAVAGNA Piazza Milano 12 | 0185 697 401 | 335 644 68 36

#AVVOCATO

Avv. Gabriele Trossarello
Studio: Chiavari, Gattorna
Per quesiti legali:
Tel 0185.931015
gtross@libero.it



LA SERVITÙ PER DESTINAZIONE DEL PADRE DI FAMIGLIA

Sergio (nome di fantasia per motivi di privacy), ci scrive per sapere in cosa consiste. Tale istituto è disciplinato dall'art. 1062 c.c., il quale recita: "La destinazione del padre di famiglia ha luogo quando consta, mediante qualunque genere di prova, che due fondi, attualmente divisi, sono stati posseduti dallo stesso proprietario, e che questi ha posto o lasciato le cose nello stato dal quale risulta la servitù. Se i due fondi cessarono di appartenere allo stesso proprietario senza alcuna disposizione relativa alla servitù, questa si intende stabilita attivamente e passivamente a favore e sopra ciascuno dei fondi separati".

Tale articolo deve essere interpretato nel senso che i due fondi originariamente posseduti dallo stesso proprietario devono essere oggettivamente subordinati o al servizio l'uno dell'altro; inoltre tale circostanza deve permanere quando venga meno la titolarità di essi in capo allo stesso proprietario. Vi devono poi essere opere visibili e permanenti che palesino il rapporto di asservimento e devono mancare disposizioni sulla servitù. Infatti, la giurisprudenza ha avuto modo di specificare quanto segue. Il presupposto della effettiva situazione di asservimento di un fondo all'altro, richiesto dall'art. 1062 c.c. per la costituzione della servitù per destinazione del padre di famiglia, deve essere accertato attraverso la ricostruzione dello stato dei luoghi esistente nel momento in cui, per effetto dell'alienazione di uno di essi o di entrambi, i due fondi hanno cessato di appartenere al medesimo proprietario. Così, Cass. 10662/2015. E' da sottolineare, infine, che anche il Giudice, in sede di procedura di vendita coattiva di immobili, può determinare una servitù per destinazione del padre di famiglia. Infatti, secondo un consolidato orientamento della Cassazione: "La servitù per destinazione del padre di famiglia può sorgere, ai sensi dell'art. 1062 c.c., pure se la divisione del fondo sia stata disposta, anziché dal proprietario, dal giudice dell'esecuzione con il decreto di trasferimento dei lotti risultanti dal frazionamento del terreno in sede di vendita forzata, salvo che il giudice stesso manifesti una volontà a ciò contraria anche tramite l'ordine di rimozione delle opere o dei segni apparenti che avrebbero integrato il contenuto della detta servitù, sostituendosi egli, in tale caso, al "dominus" - padre di famiglia" (Cass. 14481/2018).

#NUTRIZIONISTA

dott.ssa Grazia Lo Presti - Scienze dell'alimentazione e Chirurgia generale
• Studio: Sestri Levante Via Un. Sovietica, 19
• facebook: Nutrizionista Dott.ssa Grazia Lo Presti
• mail: dotlopresti@gmail.com
• whatsapp: 346.6684585



PREPARIAMOCI A VIVERE L'ESTATE... ANCHE COL FRITTO!

Ricordo il caso di Milva, una bella signora di 53 anni, da poco in menopausa. Anche se si sforza di mangiare poco e pochi dolci, ha preso circa 5 chili in due anni. La faccio accomodare nel mio studio e cerco di metterla a suo agio, le faccio raccontare con precisione che cosa mangia nell'arco della giornata e capisco che assume troppi carboidrati e poche proteine. Le prescrivo una dieta che inverte le proporzioni, con una piccola porzione di pane a pranzo e cena.

La dieta si basa su ricche porzioni di verdura accompagnata da carne o pesce alla griglia, al vapore o lessi, ma anche al forno e fritti in olio E.V.O., purché l'olio sia pulitissimo e venga poi tolto dalle pietanze con la carta da cucina. Un buon apporto proteico consente di avere muscoli tonici, soprattutto se alla dieta si accompagna attività fisica, magari una bella passeggiata a passo spedito. È molto importante **tenere conto dell'indice glicemico dei cibi**, evitando i cibi ad alto indice glicemico e poi sono anche quelli più ricchi di calorie. Dopo una prima fase si introducono i legumi, soprattutto i piselli e fagiolini che costituiscono un eccellente fonte di proteine vegetali e carboidrati. Infatti una dieta sana dovrebbe essere costituita da carboidrati complessi, legumi, olio extra vergine d'oliva, abbondanti porzioni di verdura e frutta a basso contenuto glicemico, proteine animali soprattutto derivate del pesce e una piccola quantità di proteine derivate dalla carne e dai latticini.

Prima consulenza a titolo gratuito PER INFORMAZIONI

- whatsapp: 346 66 845 85
- mail: dotlopresti@gmail.com

#OTORINO

dott.ssa Alessandra Grillone - Medico chirurgo
• Cell.: 348.6568508
• Gattorna: studio proprio Via del Commercio 52/2
• Cicagna: presso Studio Valente Via Valente 42
• Genova: presso Centri Medici Via de Amicis 6/4 e Via Custo 11/r



OCCHIO AI RAFFREDDORI DA... ARIA CONDIZIONATA

Con il caldo ci esponiamo molto spesso all'aria condizionata che troviamo in molti ambienti che frequentiamo: negozi, uffici, supermercati, palestre, aerei, treni, negozi... Certo, è piacevole ma occorre prestare attenzione.

Gli effetti

L'esposizione delle vie respiratorie all'aria condizionata porta infatti a sbalzi di tempe-

ratura 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. E' 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.

#COMMERCIALISTA

dott. Francesco Mandolino
Per consulenze:
0185.934120
340.2984225
www.studiomandolino.it



BONUS MATRIMONI: INDENNIZZI E DETRAZIONI PER SPOSI E ATTIVITA' DI WEDDING

Nel quadro del decreto Sostegni bis si prevedono degli aiuti economici nel settore wedding.

Per gli operatori del settore

Si prevede l'introduzione di un contributo a fondo perduto nella misura pari al 30% della differenza tra il fatturato del 2020 e quello del 2019. Il Bonus va ai titolari di partita IVA residenti o stabiliti nel territorio dello Stato, che svolgono attività d'impresa, arte o professione all'interno del settore dei matrimoni. In caso di imprese costituite o avviate nel corso del 2019 o del 2020, l'importo del contributo sarebbe di 5 mila euro.

Per gli sposi

Per le spese sostenute in Italia per i matrimoni, invece, si richiede una detrazione fiscale delle stesse nella misura del 25% per gli anni 2021, 2022 e 2023, fino ad ammontare complessivo non superiore a 25 mila euro. Come si legge nel testo: "Per ciascuno degli anni 2021, 2022 e 2023, per le spese documentate, sostenute in Italia, per pagamenti connessi alla celebrazione del matrimonio, spetta una detrazione dall'imposta lorda nella misura del 25% delle spese fino ad ammontare complessivo delle medesime non superiore a 25.000 euro, da ripartire tra gli aventi diritto in cinque quote annuali di pari importo. Nello specifico, le spese che gli sposi potranno detrarre riguardano catering, ristorazione, addobbi floreali, abiti da sposi, trucco, servizio fotografico, acconciatura, servizio wedding planner".

Supponiamo che Fabio e Michela sostengano 35mila Euro di spese. Potranno scaricare il 25% di 25mila (limite massimo) ossia 6250 euro. Questa cifra viene recuperata in 5 quote annuali di pari importo di 1250 euro ciascuna. Il limite di spesa vale per le spese sostenute complessivamente dagli sposi, non per ciascuno, e in attesa delle norme attuative e dei chiarimenti consiglio di documentare le spese con fattura e di pagarle con metodi tracciabili.

CADEMARTORI DELLE MARTORE

Un cognome tipicamente fontanino che ci ricorda la presenza di questi animali



Diffusione

53 Liguria, 30 Lombardia, 2 Trentino A. A. e Lazio, 1 Toscana e Sardegna

(fonte: Cognomix.it)

È un cognome fontanino: circa la metà delle famiglie presenti in Liguria è distribuita fra San Colombano Certenoli e Borzonasca; le restanti le troviamo a Chiavari e nei paesi limitrofi. Oltre alle cinquanta famiglie del levante genovese ne esistono una trentina diffuse in Lombardia, in particolare nel Bresciano.

ORIGINE E SIGNIFICATO

L'origine è abbastanza simile ad altri cognomi: Cademartori è la casa delle martore. Ciò significa che il luogo dove vivevano queste prime famiglie era abitato dalle martore, un mammifero diffuso nelle nostre campagne e un po' in tutta Italia. Simile a questo cognome troviamo altri toponimi e cognomi come Cadepiaggio in Piemonte, la Casa dei Piaggio, Cadegualchi, sempre in Piemonte la Casa dei Gualchi, Cadeo, cognome ligure casa di Dio ecc. Meno attendibile direi invece l'ipotesi fatta da qualcuno riferita a una supposta "casa dei martiri"; sarebbe opportuno sapere dove questa casa si troverebbe e chi sarebbero i martiri.

Riguardo all'antichità del cognome siamo solo riusciti a rintracciare il riferimento di un atto rogato a Savona il 10 settembre 1484 dal notaio Giovanni De Benedetti con il quale Giacomo Colombo, figlio di Domenico, figlio a sua volta di Cristoforo, si accorderebbe con tale Luchino Cademartori per apprendere l'arte dei tessitori di panni. Come apparve nel 2013 sul periodico *I Rapallin* il casato dei Cademartori si dice originario della frazione di Certenoli, in Fontanabuona. Agostino della Cella li definisce "cittadini genovesi che non sa di poter dire né antichi né nobili, il cognome dei quali si sente di frequente nel Distretto di Chiavari e di Rapallo, specialmente nella Valle di Fontanabuona, dove al presente sono in gran numero". Sapendo tuttavia che la frazione di Certenoli anticamente faceva parte del Capitaneato di Chiavari, in quanto il territorio della Podesteria di Rapallo terminava in Fontanabuona con la frazione di Calvari, si ritiene che detto casato sia più chiavarino che rapallino.

PERSONAGGI NOTI

Nel 1882 **Eugenio Cademartori**, non sappiamo se di antiche origini fontanine o meno, aprì la sua prima casera a Introbio, in provincia di Lecco, e intraprese un'attività di raccolta, stagionatura e commercializzazione su vasto raggio di un tipico prodotto locale, il taleggio; mantenendo intatta tutta l'esperienza tramandata di generazione in generazione, ancora oggi il processo di stagiona-

tura dei formaggi è condotto nelle famose e uniche Grotte naturali di Introbio nella Valsassina. Ricordiamo anche che a Blevio, sulla sponda orientale del lago di Como esiste la magnifica **Villa Cademartori** che già a metà Ottocento apparteneva al banchiere di origine tedesca Giorgio Mylius. Negli anni Ottanta del Novecento tuttavia una radicale ristrutturazione, per opera dell'architetto Mario Margheritis, ne comportò il frazionamento in appartamenti, uno dei quali divenne il rifugio preferito della cantante Milva che qui visse i suoi ultimi anni.

TENETE LE BUCCE DEI PISELLI

Buone e nutrienti come i loro semi, si prestano a diverse ricette sfiziose!



Due mesi fa vi ho indicato la ricetta per il polpettone con le bucce di fave e in molti l'avete apprezzato. Questo mese, visto che sono di stagione, vi consiglio come usare le bucce di piselli: in realtà i baccelli sono il frutto, mentre i piselli al loro interno sono i semi. Tornando a noi, trattan-

dosi di bucce, dovete essere certi di consumare un prodotto biologico. Le bucce non solo hanno lo stesso sapore del seme, ma contengono anche gli stessi minerali e vitamine e anche un sapore simile. **Per tutte le ricette:** dopo averli lavati, eliminare le punte e i filamenti.



Il ripieno genuino... la pasta fatta in casa...
i gesti di un tempo... la cura di sempre...
li facciamo così i **PANSOTI**

- I NOSTRI MENÙ -

Pranzo settimanale €11
Sgabei con salumi, formaggi e Nutella €20
Tagliata dei pascoli di Cichero €20
sempre compresi acqua, vino, caffè e dolce



**TAVOLI
all'aperto**

TRATTORIA COLOMBA A 10 MINUTI DA CARASCO!
CELESIA Via Devoto 35 | 0185.357740 | 339.5495390 | 349.5374953
Aperto a pranzo tutti i giorni; la sera solo ven/sab/dom o su prenotazione

Vellutata di baccelli (x 3 persone)

- 300 gr di baccelli di piselli biologici freschi
- 1 patata piccola
- 1/2 cipolla
- 200 ml di latte
- 300 ml d'acqua
- sale grosso e pepe q.b.
- olio di oliva q.b.

Tagliate a pezzetti i baccelli, la cipolla e la patata e versate tutto in una pentola con l'acqua, il latte e il sale fino a ricoprire. Cuocere per almeno 30 minuti; quando i baccelli sono teneri spegnete il fuoco, fate intiepidire e passate il tutto nel passaverdure usando il dischetto con i buchi più piccoli. Non usate il minipimer perché le parti fibrose non si frullano. A questo punto potete aggiungere un paio di cucchiai di panna da cucina, mescolando per fare amalgamare bene. Scaldate e servite aggiungendo un filo d'olio e una spolverata di pepe e parmigiano.

Baccelli in pastella

- 300 gr. di baccelli di piselli preferibilmente bio
- 110 grammi di farina di ceci
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 150 ml di acqua
- Olio per friggere q.b, sale q.b.

Cuoceteli a vapore per 7 minuti oppure bollire per 30 minuti; scolate e asciugate. In una ciotola unite la farina di ceci con il sale e le spezie; poco alla volta aggiungete l'acqua mescolando sino a ottenere una pastella senza grumi. In una padella scaldate l'olio e friggetele per alcuni minuti senza girarli fino a quando saranno dorati. Disponeteli su carta assorbente, salate ancora un po' e servite. Volendo, alla farina potete mischiare delle spezie, come peperoncino rosso tritato, semi di sesamo, curcuma, o altro.

Ai due somari si mangia da furbi!

Al fresco, sotto la pergola e in pieno relax tra caprette, piatti davvero sfiziosi e buon bere

NOVITÀ ESTATE: l'aperi-cena del somaro!
Con 20€ mangiate (bene) in due!

"I nostri due somari non ci sono più, ma in compenso ci siamo noi!", scherzano Enrico Rossi e Stefania Stortoni, la coppia affiatatissima e piena di ironia che gestisce questo agriturismo con l'orto, gli ulivi, i conigli, le papere, le capre che zampettano nel loro recinto e la dolcissima cagnolina Mia. Qui tutto ha un'aria rilassata e "come una volta", a partire da Enrico che ci viene incontro con le uova appena prese dal pollaio. Insomma, la genuinità si percepisce ovunque e ovviamente la ritroviamo in cucina, dove Stefania ci stupisce con ricette sfiziose e un po' fuori dall'ordinario. Per la nostra rubrica ci ha proposto i **cannelloni di coniglio**: si sciolgono in bocca, delicatissimi e deliziosi. Da provare! Poi per farci provare la sua cucina, i taglierini di castagna locale al pesto, il coniglio alle acciughe e una strepitosa crostata con marmellata di more fatta in casa. Ma potrete sbizzarrirvi tra paccheri e lasagne all'ortolana, pasta con le sarde, asado, stracotto e ravioli d'asino, capretto, bollito di cabannina, carpaccio e goulash d'asino, stufato di capra, arrosto di maiale con le mele, melanzane alla parmigiana fino ad arrivare alla selvaggina di cinghiale, capriolo e daino. Non mancano certo i classici liguri come lo stoccafisso, le trippe le lasagne al pesto, la cima, i testaiu al pesto, le torte salate di verdure, i frisceu e altre squisitezze.

Il tutto accompagnato da vini e birre di qualità, pane, pasta e dolci tutti fatto in casa con la farina della loro macinatura. Ai DUE SOMARI potrete anche acquistare i loro prodotti come olio, marmellate, uova fresche, farina e altro.

NOVITÀ: l'Apericena del somaro con degustazione guidata di prodotti unici

Per quest'estate c'è una bella novità che nasce dalla voglia di proporre sapori unici di prodotti selezionati, in collaborazione con la Bottega Angela (v. sotto): l'Apericena del Somaro propone tutti i venerdì dalle 18 alle 24 taglieri davvero generosi con selezione di cinque formaggi e cinque salumi molto particolari. Per darvi un'idea, ecco cosa abbiamo gustato noi: carpaccio di Black Angus con olio a km0, culaccia di Busseto, salame Piacentino pontoliese, coppa di Parma IGP e lardo tartufato, toma di vacca Bruna con marmellata di arance amare, nodini di mozzarella Gioiella pugliese, Parmigiano Reggiano 36 mesi di montagna con glassa di aceto balsamico, pecorino sardo e pera, bra duro con il miele. Il bello è che Antonello vi racconterà le caratteristiche, la storia e altre curiosità per farvi assaporare appieno queste specialità uniche e artigianali. E non è finita, perché sono accompagnati da testaiu al pesto e pane fatto in casa. Tutto questo a soli 20€ totali e vi assicuriamo che si mangia in due! Ma se vi rimane un buchino nello stomaco, non avrete che l'imbarazzo della scelta tra i tanti piatti proposti. Non perdetevi questa gustosa esperienza!

INFO: Via 105 a Botasi di Ne, tel 335.5392428
Aperti il venerdì sera, sabato e domenica con prenotazione gradita, mentre per gli altri giorni della settimana è indispensabile perché tutto viene fatto al momento.



I cannelloni di coniglio nostrano al burro fuso: imperdibili!



Le vere matte al pesto



Che delizia la crostata con la marmellata fatta in casa



L'aperi-cena dei buongustai



Ottima cucina e ottima compagnia!

Il nostro Giansandro Rosasco e la degustazione dei cannelloni al coniglio al burro fuso... una vera delizia! Sotto: i due simpatici titolari, Enrico Rossi e Stefania Stortoni che vi aspettano per pranzi, merende, apericene e cene davvero originali

La bottega sorprendente: da 100 anni meta dei buongustai



Servizio e senso di familiarità, come una volta

Una storia al femminile

Oggi la parità di genere è una sfida quotidiana in tutti i campi. Ci siamo dovuti inventare la "quota rosa" per riconoscere meriti alle donne, quando basterebbe solo riconoscere quello che hanno fatto fino ad oggi. L'antica bottega Angela ne è una conferma. Il nome deriva infatti da Angiolina Lavezzolo che più di 100 anni fa, narra la leggenda, partita da sola per Brighton, decise di tornare al paesello di Ne per aprire la sua bottega. All'epoca - quando non c'erano le beghe burocratiche di oggi e i paesi erano vivi - quel negozio era anche bar, ristorante e si vendeva di tutto, dal mangime per animali alla polvere da sparo! E da allora quei muri hanno visto il mondo cambiare, passando sempre di figlia in figlia, da Angiolina Rivara (oggi bisnonna) a Diletta Bonino che oggi gestisce la bottega con l'aiuto del papà, il mitico Celso, conosciuto su tutto il territorio anche per il suo furgone di formaggi e salumi selezionati, di cui è esperto e vero appassionato.

Nel weekend trovate anche Antonello, il marito di Diletta, talmente gioviale e affabile che abbiamo avuto dubbi che fosse ligure! Scherza con tutti, ha una visione molto ampia ed è molto portato per questo lavoro. Questo per descrivere sommariamente i personaggi di questa storia che sono alla fine una bella famiglia dedicata al lavoro proprio come quelle di una volta e che magari proseguirà la storia grazie ai tre piccoli di casa: Aurora, Luigi, Eduardo.

Quante golosità introvabili!

Ma torniamo a questa bottega che è un mix di quel servizio e quel senso di familiarità che trovavamo nei negozi di una volta e la più attuale competenza nella selezione dei prodotti. Eh sì, perché oltre al negozietto di paese dove si trova un po' di tutto, si apre un ventaglio di prodotti pregiatissimi a prezzi incredibilmente nella media se non addirittura concorrenziali. I cavalli di battaglia sono il Parmigiano Reggiano, il Grana Padano e i formaggi di montagna, poi specialità come il Gran Sepi stagionato negli stampi di giunco, il nostrano di Bruna, il Bra duro dop, la toma alla birra, al peperoncino o alle erbe, il pecorino crosta nera e tantissimi altri. Ampia selezione di freschi come le mozzarelle pugliesi, i nodini, la burrata di Gioia del Colle, la caciotta e lo stracchino del Piave per gustare a casa propria una fantastica focaccia tipo Recco. I salumi meriterebbero un articolo a parte. Incredibili il lardo tartufato, la pancetta stecata nel castagno, la salsiccia fresca e le salamelle piacentine. Poi frutta secca selezionata, i prodotti della Val Graveglia come le marmellate, la crema di castagne, le composte da abbinare ai formaggi, il miele o le cipolle rosse, portate dal contadino mentre eravamo in negozio. E per una passeggiata tra le tante escursioni della zona, potete farvi preparare qualche gustoso panino o un pranzo al sacco all'insegna della qualità.

INFO: NE VIA GARIBALDI 387 tel 0185.337097 Diletta 328.2256044, Antonello 349.0613582



Le cipolle? Del contadino



Salumi artigianali



Specialisti dei formaggi



Composte a km 0



una gita in Val Graveglia è...

Natura, buon cibo, shopping e feste!

"Fiduciosa di un ritorno alla normalità, la Proloco Val Graveglia propone le seguenti manifestazioni, contando sulla collaborazione dell'Amministrazione, degli operatori commerciali, delle Associazioni del territorio e di tutte le persone che hanno a cuore la nostra Valle!"

PER INFO:

Enrico Rossi 380.5206905
Pagina facebook
"Proloco Val Graveglia"

AGOSTO

24 Val Graveglia con gusto

27 Festa della BIRRA

SETTEMBRE

12-13 Madonna del

Loreto (Reppia)

18-19 1° Gran Premio

Valgraveglia (Reppia)

NOVEMBRE

14 Festa della castagna e del vino novello (Campo di Ne)

OGNI SABATO MATTINA

Mercatino dei prodotti agricoli (area verde Pertini a Conscenti)



I'Aperi-Cena del somaro!

Tutti i venerdì dalle h18.00... a oltranza

Degustazione guidata di 5 salumi e 5 formaggi, testaroli al pesto, olio e parmigiano, pomodorini, torte salate, pane fatto in casa.

€20 PER TUTTO! E CI SI MANGIA IN 2!

Bevande a parte: abbiamo buon vino e birre selezionate

I DUE SOMARI

Trattoria e vendita diretta

NE Via Botasi 105
0185.1908485 | 335.5392428

Domenica sui pascoli e degustazione formaggi!

LUGLIO 18 e 25 - AGOSTO 8, 15, 22



INFO: 328.8740800
www.lamarpealfiordilatte.com

BANCO MERCATO CHIAVARI
venerdì e sabato, anche carni bovine

DISTRIBUTORE SELF SERVICE
latte crudo e prodotti caseari
S. Salvatore di Cogorno p.za Libertà

I Pinin

Agriturismo | Azienda agricola | Fattoria
MENU contadino a km0
Chiesanuova Ne Via S. Michele 32
346.5239055 - 340.9884335



SERAL SERRAMENTI S.N.C

Via Aldo Moro 44/46, 25040 Ne
Progettazione e produzione di
Infissi in Alluminio, PVC e Legno-Alluminio
Persiane alla Genovese, Tapparelle,
Portoni Blindati, Porte Interne e Zanzariere
Richiedi un preventivo o informazioni

INFO@SERALSERRAMENTI.IT tel. 0185/337031



Cucina tipica a km0 e "a sentimento"

Conscenti di NE
P.za dei Mosto 15/1 1° PIANO
Tel 347.5168756
trattoriadeimosto@gmail.com



SALUMI e FORMAGGI



Conscenti di NE
Via Risorgimento 6/8/10
Tel 0185.337587 - 335.8050310
garibaldiluigi@yahoo.it



Pasta e dolci fatti in casa
Specialità fritto misto alla ligure
IMMERSO NEL VERDE
TAVOLI ALL'APERTO
Gradita prenotazione

NE Via Piandifieno 22
338.6011633



Specialità uniche artigianali

NE Via G. Garibaldi 387
0185.337097 | 328.2256044 | 349.0613582

Villa Rosa

AGRITURISMO

Vendita prodotti locali

NE loc. Arzeno 25 - 339.5889453

Specialità cottura nel testo



DANERI GIUSEPPE

Prosciutti e formaggi

Conscenti di NE

Via al Campo Sportivo 12

Tel 0185.337456

Sestri Levante Via Dante 14/16



NE località Case Soprane
Tel 0185. 1908898 - 333.4898136



Mercatino di zona

INVIA A
379.1614857
(SMS - Whatsapp - Telegram)
redazione@corfole.com

GRATUITI: Immobili cerco, Cerco/offro lavoro, Regalo/Cerco/vendo tra privati, Animali | **A PAGAMENTO:** Immobili offro, Personali, Professionali, Motori, Corsi e ripetizioni
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 Idt-Midero.

Ristorante Chiapparino



**CUCINA CASALINGA
PIATTI TIPICI LIGURI**

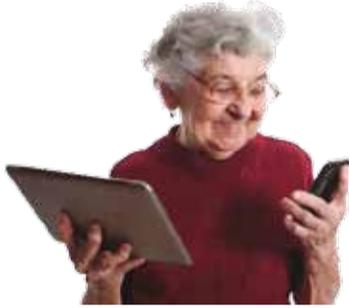
USCIO Via Colle Caprile 35
giovedì chiuso
0185.91279 - 339.1500808

IMMOBILIARE CERCO

Per trasferimento lavoro coppia referenziata cerca appartamento con 2 camere a Chiavari. Max 600€. Locazione lunga o contratto transitorio. 366.1710214

SINGLE CERCA CASA
PENSIONATO
mq 40+50 nelle Frazioni, con verde
"TRANQUILLA" termocautonoma
per tutto l'anno ~ Arredo minimo,
senza pretese ~
~ posto moto coperto ~
340-8505497

CORSI E RIPETIZIONI



**IMPARA A USARE IL TUO
CELLULARE - COMPUTER - PAD**
in modo semplice per tutti
INFO ALLO 0185.938009
Serietà garantita da Corfole!

ASSISTENZA moretti

ASSISTENZA TECNICA & MANUTENZIONE

CALDAIE CLIMATIZZATORI
SCALDABAGNI SISTEMI ALTERNATIVI

Ci trovi in VIA DEL
COMMERCIO 65a
a GATTORNA
010 59 57 269
www.assistenzamoretti.com

CERCO

- Signore per condividere cabina ai bagni di Chiavari 0185.306286
- decespugliatore per utilizzo hobbistico a prezzo modico 338.4630017
- voliera per uccelli 349.4630805
- scooter 125 o auto usata a prezzo modico per spostamento lavoro 3348087908
- Hai vecchie console, riviste o qualsiasi cosa attinente al mondo dei videogiochi? Non buttarli! Donali al **Museo del Videogioco** (ingresso gratuito). 338.5933282

Bici da corsa
| Mis. 52 | telaio alluminio
7005 slooping | forcella carbonio MIC Carbon | freni Shimano 105 | guarnitura PROWHEEL Chariot tripla 30/42/52 | cambio, deragliatore e comandi: Campagnolo Xenon 9 vel. | pneumatici: Vittoria Zaffiro | Peso circa Kg. 9,5 | Computer Sigma BC 5.12 | 250 € 338.7698836



Cantinetta vino in ferro battuto
capiente e robusto
x18 bottiglie
L56 x H160
€150 €99
(bottiglie escluse)
338.5933282



Ho un libro inglese, di poesie e racconti, dal 1814 al 1870. Ognuna ha una foto serigrafata in un'epoca meravigliosa.
Può esserci un amatore interessato?
ottonello.marialuida@gmail.com

REGALO

- Divano 3 posti in pelle appena scalfito cm 205 colore Beige 333.6605708
- Poltroncina da ufficio con ruote, in buone condizioni a Lavagna 320.2340956



Giubbotto di pelle
taglia s/m 338.8844526

Per inutilizzo bauletto
Vuitton originale ottimo stato misura media 250€ 333.8130170



- Cappelli NUOVI e ORIGINALI
Borsalino e Flexon
tg54/56 €25 cad.

- **18 Cravatte:** Ferrè, Versace, Krizia, Balenciaga, D&G, Valentino, Cacharel, Givenchy, etc. Nuove o pari al nuovo. €10 cad. o €150 tutte
328.2256519



Mobiletto porta gioielli con specchio.
H 151x L 37,5
Ancora imballato
Ribassato:
da €129 a €89
338.5933282



Racchette tennis NUOVE e da COLLEZIONE
In foto solo alcune.
Se interessati 3338.5933282

VENDO

- Per intenditori **Aceto balsamico** Gran riserva 25 anni €79; **beauty case Delsey** pari al nuovo, con serratura, tanti divisori, tasche, specchio a scomparsa e tracolla €25; Ultimi **dissuasori ecologici** uccelli e animali: 6 pezzi €10 (sconti per quantità) 328.2256519
- Seggiolino auto (alzata scomponibile) First Travel in ottimo stato 20€ 333.6605708
- Divano letto matrimoniale in velluto zebra. Mai usato. 200 x 90 cm. 100€ 348.7625849
- Divano 3 posti + 2 poltrone in tessuto ottimo stato 150€ vero affare 347.4886832
- Libreria in ciliegio con 4 ripiani di cui 1 estraibile per PC 150x97x45, 100€ 328.8984511
- Ruota di timone originale 90 cm di diametro buone condizioni € 500 392.2898674



Bici bimba/ragazza Hello Kitty €59 (prezzo nuova 170/200€)
328.2256519

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**

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

2 SEDIE in legno bordeaux con intarsi e decori in oro scuro, seduta in paglia.
PRESSO RIBASSATO
da €65 a €49 per la coppia
328.2256519



3 quadri a tema marino TOT €29 338.5933282

IMMOBILIARE OFFRO

- Terreno 2000mq coltivato a frutteto, a 7km da Sestri Levante (sp 88), con capanna, acqua potabile e irrigua. 320.6793812
- Donega: affitto appartamento soggiorno, cucinino, 2 camere, bagno, balcone, termoautonomo. €250/mese 3939946116 - 3200981762
- 2) Gattorna: affitto appartamento soggiorno e cottura, 2 camere, bagno, 3 balconi. €300/mese cell. 3939946116 - 3200981762
- 3) Cicagna: Affitto Casa con Giardino. €500/mese 3939946116 - 3200981762
- 4) Gattorna: Affitto Appartamento soggiorno e cucina 2 camere studio bagno ampio balcone. € 400/mese 3939946116 - 3200981762
- 5) Bargagli: appartamento ristrutturato in trifamiliare soggiorno, cucina, 2 camere, bagno, cantina. €57.000 3939946116 - 3200981762
- 6) Monleone: Appartamento 90 mq soggiorno, cucina, 2 camere, bagno, Terrazza vivibile. € 56.000 cell. 3939946116

- IN VENDITA o RENT TO BUY (compra pagando l'affitto) - in zona residenziale immersa nel verde a 5 minuti da Gattorna e mezz'ora da Chiavari o Genova, fondo abitabile di 45mq ideale come appartamento, seconda casa, ufficio, laboratorio o deposito: open space con bagno, impianto elettrico a norma, parquet laminato, porta vetrata a tutta parete, finestra recente in PVC, appena imbiancato. Parcheggio e spazio esterno in comodato d'uso gratuito. Ingresso a piano strada senza barriere. A pochi metri: fermata bus, bar tavola calda, parco giochi, campo calcio, passeggiate. Grazie alla formula "Rent to buy" non sono richieste garanzie né mutuo: anticipo di 2.999€, poi 299€ al mese per 5 anni e 2.999€ al termine e sarà vostro. Spese condominiali circa 150€ l'anno. Vuoi acquistarlo subito? 16.999€. INFO: preferibile whatsapp al 328.2256519



"IN DUE L'ESTATE È PIÙ BELLA!"

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

PER LEI

Giulio, 40 anni, celibe e senza figli, insegnante, vive in una bella casa di proprietà; generoso e gentile, desidera conoscere una ragazza che voglia creare una bella e numerosa famiglia

Luca, 52 anni, divorziato con un figlio indipendente, ama la compagnia e l'allegria, vorrebbe incontrare una donna di bella presenza, anche con figli, che ami viaggiare e passeggiare sulla spiaggia al tramonto.

Luigi, 64 anni, vedovo e senza figli, ingegnere per una multinazionale e ora in pensione, ha viaggiato molto per lavoro, ora vorrebbe farlo in compagnia di una donna fine e intelligente

Pasquale, 70 anni vedovo, nato a Napoli, vive in Liguria da 40 anni, la sua allegria è contagiosa, conoscerebbe una compagna dolce e spiritosa

Alessandro, 78 anni, ex marina militare, divorziato da molti anni con due figli già sposati, vorrebbe incontrare una signora fine ma con un carattere forte.

PER LUI

Elisabetta, 38 anni, divorziata con una figlia, è estetista e life coaching, pratica la corsa e pallavolo, il suo uomo ideale è sportivo e dinamico, vorrebbe fare con lui il Cammino di Santiago

Virna, 44 anni, separata con un figlio di 20 anni indipendente, ama la natura, gli animali e i viaggi, vorrebbe avere una nuova relazione con un uomo gentile, simpatico e che ami viaggiare

Teresa, 55 anni, vedova e senza figli, lavora nel commercio e avendo molte dipendenti ha tanto tempo libero che vorrebbe passare in compagnia di un signore affascinante e amante della natura

Giusi, 63 anni, divorziata con tre figli grandi e due nipotini, maestra d'asilo ora in pensione, vorrebbe conoscere un uomo serio e sincero

Gianna, 71 anni, vedova con una figlia che vive a Milano, è una donna molto bella e fine, lavorava come direttrice di un centro commerciale, il suo partner ideale è alto, benestante e ama l'ironia.

Chiavari Corso Gianelli 20
Genova Via Fiasella 4 int.9A
www.obiettivoincontro.it
Per colloquio **GRATUITO: 010.5701032**

392 92 092 38

Invia un messaggio con nome, professione ed età: riceverai alcuni profili adatti a te!

OFFRO LAVORO

Per riapertura noto ristorante completamente rinnovato si ricercano: 2 ragazze sala, gradita esperienza, e 2 aiuto cuoco con esperienza. Varie tipologie contrattuali e possibilità di tempo indeterminato. Inviare CV a amministrazione@villabasilea.it, per info: Alessandro 338.6614771



CERCO E OFFRO LAVORO

- Cercasi impiegata con esperienza per contabilità di negozi, tenuta prima nota, controllo fatture. Cv a contabilita.dgv@gmail.com
- Cercasi badante automunita per persona non vedente, Cicagna. Contratto regolare. 347.5103171 ramb0120166@gmail.com.
- Impresa di pulizie a Rapallo ricerca personale femminile max 50 anni. 328.0589632
- Cercasi apprendista cuoca stabilimento balneare Rapallo 338.700667
- Ekom di Via S. Filippo Neri a Rapallo cerca apprendista banco macelleria/salumeria
- Si cerca aiuto cuoco con esperienza di almeno 3 anni per ristorante di Portofino. CV con foto a stellawebhelp@gmail.com
- 40enne cerca lavoro come dama di compagnia a signora anziana autosufficiente. Zona Rapallo, Chiavari, Lavagna 3401915818



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>MONLEONE: Casa indipendente con ampio terreno e giardino carrabile Garage Cantine Terrazza Parzialmente da ristrutturare Altra casa indipendente sul retro da ristrutturare Zona comoda a tutti i servizi Possibile acquisto singolo o totale € 65.000 + 33000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>BARGAGLI - FERRIERE: Porzione di casa bifamiliare con ingresso soggiorno cucina camera bagno veranda Balcone. Dependance con taverna cucina e forno a legna Ampio terreno Box auto € 72.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>GATTORNA: CENTRALISSIMO Nuovi appartamenti in occasione fino al 30/09/2021 con box compreso Costruzione antisismica, varie metrature, terrazze e balconi, ascensore, portoncini blindati, pannelli solari, locali commerciali canna fumaria locale artigianale spazio esterno Classe energetica A</p>
	<p>FERRADA CENTRO: Casa indipendente con terrazze vivibili - Travi in legno a vista Spaziose cantine Tetto e facciata nuovi Ristrutturata mantenendo inalterato lo stile vintage Molto soleggiata € 79.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>FERRADA CENTRO: Appartamento termoautonomo Ingresso in soggiorno con cucinino 2 camere da letto Bagno 2 Balconi spaziosi Molto soleggiato Comodo a tutti i servizi € 35.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>TRIBOGNA - Pian dei Preti: Due appartamenti indipendenti Composti da Ingresso Soggiorno alla genovese Cucina 4 camere da letto Bagno Balcone Terrazza Nessuna spesa condominiale Tetto nuovo Da ristrutturare internamente € 25.000 ciascuno € i.p.e. kWh/mq anno</p>
	<p>PANNESI - LUMARZO: Casa indipendente su tre lati con cortile privato recintato Ingresso in soggiorno con angolo cottura 2 camere bagno 2 ampie cantine terrazza legnaia ripostiglio Zona soleggiata Parcheggio comodo € 38.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>BARGAGLI - FERRIERE: Porzione di casa bifamiliare con Ingresso Soggiorno Cucina 2 camere Bagno Balcone. Dependance con taverna cucina e forno a legna Ampie cantine Terreno privato € 59.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>LUMARZO-FERRIERE: Appartamento con ingresso indipendente box e cantina Soggiorno con angolo cottura 3 spaziose camere bagno Balcone grande Soleggiato Quota di terreno Posto auto Termoautonomo € 79.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>
	<p>CALVARI: Appartamento mansardato composto da ingresso in soggiorno cucina camera bagno Zona centrale e comoda a mezzi di trasporto e negozi Ordinato e abitabile subito € 26.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>CARASCO A 4 KM: Casa a schiera Recente costruzione Soggiorno Cucina 2 Camere con parquet 2 Bagni Ripostiglio Ampia Mansarda Giardino Terrazze Posto auto Termoautonomia € 219.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>FERRADA CENTRO: Appartamento termoautonomo pronto da abitare Soggiorno con cucinino Camera Matrimoniale Bagno con finestra Ripostiglio Ampio balcone Posto auto Parzialmente arredato Comodo a tutti i servizi € 45000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>
	<p>NEIRONE: Storico ristorante con camere da letto per B&B Ampia veranda con forno a legna Cucina attrezzata Giardino e cortile Cantine per vini e salumi Bar attrezzato Arredamento Prezzo interessante</p>		<p>GATTORNA A 2 KM: Casa completamente indipendente Composta da ingresso Cucina abitabile 2 camere 2 bagni Ripostiglio Ampio giardino privato Terrazza vivibile attrezzata Posto auto Soleggiata € 77.000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>		<p>GATTORNA: Appartamento in casa bifamiliare senza condominio Ingresso in soggiorno Cucina abitabile 3 camere Bagno Balcone Ampia cantina ingresso indipendente Finestre alluminio doppio vetro Comodo a tutti i servizi Da ristrutturare internamente € 45000 € i.p.e. kWh/mq anno</p>



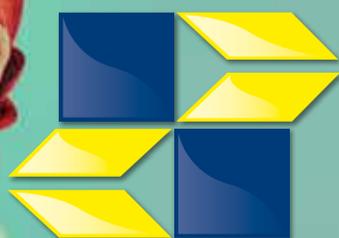
SALDI
dal 3 luglio

dal **30%** al **60%**

Su **OCCHIALI DA SOLE**
e montature da vista
selezionate



isolani.com



ISOLANI
ISTITUTO OTTICO