

Il forno non va?
Il frigo fa le bizze?
351.6624009
ASSISTENZA
elettrodomestici
a privati e attrezzature
professionali attività
Cheftek Via D. Cuneo 348
San Colombano Certenoli



INDISPENSABILI

MOBILITÀ E BENESSERE
Poltrone alzapersona, va-
sche agevolate, scooter e
tricicli elettrici e apparec-
chi elettromedicali
Chiavari Via Argiroffo 15
0185.699261
351.7088883
www.foreverimove.it

STIRO A DOMICILIO
Basta perdere tempo a sti-
rare, fallo fare a me. Prez-
zo forfait "borsa della spe-
sa". Martina 340.0852280.

DENTISTA
Odontoiatria | Endodonzia
Otturazioni | Impiantologia
Sbiancamento | Invisalign
Medicina Estetica
DOTT. SASSONIO
Lavagna Piazza Milano 12
0185.697401

TASSISTA DI FIDUCIA
Viaggi, spostamenti,
accompagnamento per
visite o commissioni
Aldo 347.4725380

**IMPARA A USARE PAD,
PC E CELLULARE**
Corsi personalizzati a do-
micilio: impara in modo
facile e veloce solo quello
che ti serve. 0185.938009

VUOI ESSERE QUI?
0185.938009

**SGOMBERI
E SVUOTA
CANTINE**
Appartamenti, uffici, locali,
cantine, terrazzi, terreni,
box, capannoni, magazzini...
- Ovunque 7 giorni su 7 -
- Prezzi modici -
Omar 347 30 25 821
Lorenzo 348 04 43 825

TUTTI IN TRENO!

Da Chiavari e Rapallo nuove
tratte per Mercatini di Natale,
weekend sulla neve e Sud Italia

- pag. 3

Inizia bene il 2023 con
12 IDEE
che semplificano la vita

- pag. 19

PER IL 2023 COMPRO UN'AGENDA
DEL... 2017. OPPURE DEL 1995!

2017

Sì, puoi riutilizzare
agende e calendari
del passato: ma ogni
quanti anni e perché?

- pag. 5

PALIO dei PRESEPI



Anche quest'anno i
protagonisti siete voi!
INVIA LA FOTO DEL TUO PRESEPE

- pag. 20

A.A.A. CERCASI BUONI ESEMPI DA PREMIARE

- pag. 3



**RAPALLO: IL NEGOZIO
DOVE SI COMPRA
A OFFERTA**

E i ricavati vanno
in beneficenza

- pag. 6



**PING PONG E TIGULLIO:
50 ANNI D'AMORE**

Tutto iniziò per gioco, ma da
allora si sfornano campioni

- pag. 8



LA PIZZA D'ORO

La "preziosa" risposta del
Levante alle polemiche
di Briatore

- pag. 14



**TORNA LA VOGLIA
DI AGGIUSTARE**

Il frigo, la lavatrice ma anche
le attrezzature professionali:
è boom di assistenza e usato

- pag. 15

RUBRICHE Vuoi diventare un
punto di riferimento
della tua professione?
0185.938009



Avvocato



Fiscalista



Otorino



Genovese



Origine cognomi



No sprechi

**3 PAGINE di
MERCATINO!**
- 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.fontanabuanaimmobiliare.com 0185 938578

CORFOLE

Da oltre 25 anni in tutte le famiglie
Da sempre gratuito, grazie alle
attività locali

Corfole è totalmente autofinanziato: l'unico introito
è la pubblicità di chi ha trovato nella nostra testata
il miglior veicolo per la promozione della propria attività

Insieme
sosteniamo
l'economia del
territorio!



PER I TUOI ACQUISTI E IL TEMPO LIBERO scegli i nostri sponsor e i distributori ufficiali

CHIAVARI

*Bottega La Cittadella, alimentari, casa e giardino, Via Doria 16, 0185.309573

*Macelleria Cittadella, Via Parma 244
0185.382429

*Istituto Ottico Isolani, Via Delpino 8/8A
0185.598683

FAVALE DI MALVARO

*Pasticceria Galletti, Via Ortigaro 17,
0185.309573

LAVAGNA

*Panificio Perrone, Cavi Arenelle Via Pavia
36, 0185.390543

LUMARZO

*Camion ortofrutta Teste di Zucca, Ferriere,
ogni mattina tranne domenica e lunedì

MOCONESI

*Lavanderia Wilma, Via Colombo 10/B
Ferrada, 347.0391619

*Ortofrutta Teste di Zucca, Via De Gasperi
47B Ferrada, 327.9965220

*Cap Gomme, gommista Via Colombo 59
Ferrada 0185.939751

*Fontanabuona Immobiliare, Via del
Commercio 74A Gattorna 0185.938578

*Istituto Ottico Isolani, Via XXIII Settembre
4 Gattorna, 0185.934986

*Fiori, Garden & Shop Nestori Via Romana
4 Gattorna, 0185.934697

RAPALLO

*Istituto Ottico Isolani, Via della Libertà
13A, 0185.232071

RECCO

*Istituto Ottico Isolani, L.mare Bettolo
43/45 0185.730709

*Serramenti Nuova Erre Effe Via S. Rocco
87B/2, Recco, 0185.722681

SAN COLOMBANO CERTENOLI

*Macelleria Torre Via Cuneo 302, 0185.358069

*Trattoria Colomba, Via Devoto 35 Cesia
0185.357740

*Agriturismo Cason De Larvego Via del
Ramaceto 20 Cichero, 333.2121161

USCIO

*Ristorante Chiapparino Via Colle Caprile 35
379.1076147 | 324.0970272



ELETTROMAX

Vendita e installazione
di elettrodomestici, TV,
illuminazione, sistemi
audio e video, Lista
nozze, LEGO
S. Salvatore di Cogorno
Corso IV Novembre 28
0185.380416



FOREVER I MOVE

Poltrone alzapersona,
vasche con ingresso
facilitato, scooter a tre
e quattro ruote, tricicli
elettrici e meccanici.
Chiavari Via Argiroffo 15
www.foreverimove.it
351.7088883 - 0185.699261

IL DISTRIBUTORE DEL MESE

La Pasticceria Galletti è una
vera istituzione, tanto che
persone da tutto il Levante
vanno "in gita" a Favale per
fare scorta delle loro produ-
zioni artigianali di biscotti,
frolle, merendine, cioccolato,
pasticceria, torte di ogni ge-
nere, creative e personalizza-
te. E ovviamente i dolci delle
Feste: pandolce basso, alto,
pandori, panettoni, troncetti
di Natale etc. Fate anche voi
un salto nella dolcezza!



Favale di Malvaro, Via Ortigaro 17 | Tel 0185.309573 | www.pasticceriagalletti.it



Print Shop

Stampanti, cartucce,
toner e riparazioni PC
Chiavari Via Magenta 36
Tel 0185.324000



Star Wash

Lavanderia a gettone
(anche per animali)
Carasco Via Roma 16
Tel 371.5617649



Cane e Gatto

Tutto per gli amici
animali e toelettatura
Chiavari Via Battisti 1
Tel 0185.325218



Mondoscucito

Riparazione macchine
da cucire e corsi cucito
Chiavari Via Dante 118
Tel 0185.309703



GL Garibaldi

Banco salumi e formag-
gi: lun Recco; mar Zoagli
e Varese L.; mer Casarza;
gio Lavagna; ven Santa M.
e Deiva; dom Moneglia

HAI UNA ATTIVITÀ? DIVENTA DISTRIBUTORE UFFICIALE!
Omaggia Corfole ai tuoi clienti: un gesto apprezzato e
TANTI VANTAGGI PER TE
Contattaci: 0185.938009
info@corfole.com

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

YOKOHAMA
CDG ONE
CONSULENTE DI GUIDA
Tel. 0185/939751 Fax. 0185/939447
E Mail: capgomme@libero.it
CO CAP Gomme
Walter 3479401984
Andreino 3487040176
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.nuovaerreffe.it | info@nuovaerreffe.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!

PREMIAMO I BUONI ESEMPI

Segnalate persone, attività e iniziative del Levante

Si parla molto di sviluppo sostenibile, ecologia, ambiente, riciclo, riuso, ma anche di etica del lavoro e, in questi anni più che mai, di rapporti con i pazienti, i clienti, i dipendenti e con il prossimo. Ma chi e come sta attuando reali e concrete buone pratiche?

Magari è qualcosa già noto oppure, come spesso accade, avviene senza che nessuno lo sappia. E visto che *"Fa più rumore un albero che cade di una foresta che cresce"* quindi sui media viene dato più spazio agli esempi negativi, noi scegliamo ancora una volta di dare voce

a chi fa crescere la nostra società. Silenziosamente, ma inesorabilmente, come gli alberi della foresta. **Segnala i BUONI ESEMPI a redazione@corfole.com 379.1614857 (solo SMS, whatsapp) o messenger alla pagina Facebook/Corfole**



RIVOLUZIONE TRENO: MERCATINI DI NATALE, NEVE, BIGLIETTI INTEGRATI E TANTI SCONTI

- Dall'11 dicembre treni giornalieri per Austria, Germania e Val di Susa
- Nuovi collegamenti anche con Milano, Roma e la Sud Italia
- Biglietti integrati treno+bus per i nostri borghi marinari e tanti sconti

Si chiama **Winter Experience 2022**, ossia la nuova esperienza invernale di Trenitalia per farci viaggiare di più e più comodamente, lasciando a casa l'auto. Da domenica 11 dicembre La Spezia, Levante, Rapallo e Genova saranno connesse giornalmente con **Vienna, Salisburgo e Monaco di Baviera** grazie ad una nuova coppia di treni Euronight, che in questo periodo vi faranno risvegliare in uno scenario incantato di neve e mercatini. Weekend in montagna con il prolungamento fino a **Bardonecchia**, con partenza fermate a Genova Brignole e Piazza Principe nei fine settimana dall'11 dicembre al 9 aprile. Infine, viste le richieste in tal senso, sarà anticipato l'orario di partenza del treno Intercity 639 **Ventimiglia-Genova-Milano** alle ore 19.10 (invece che le 19.43), in modo da consentire un arrivo più comodo a Milano Centrale alle ore 22.53.

Nuova tratta Chiavari/Rapallo - Sud Italia
Sempre dall'11 dicembre è previsto anche un nuovo collegamento tra la Liguria e **Reggio Calabria**, grazie ad una coppia di Intercity notte Torino-Reggio Calabria. Nel Tigullio le fermate saranno due: **Rapallo e Chiavari**.



Biglietti integrati per borghi e aeroporto
Con **San Fruttuoso Link**, un unico biglietto con interscambio treno/battello a Camogli. Con **Genova Airlink**, collegamento diretto con autobus tra la stazione ferroviaria di Genova Sestri Ponente e l'Aeroporto Cristoforo Colombo: sarà così possibile lasciare a casa la propria auto e arrivare in aeroporto con un unico biglietto.

Sconti e servizi per famiglie e animali
Chi viaggia con la famiglia, a bordo di Frecciaros-

sa, Intercity e treni regionali può trovare posti dedicati ai passeggeri, con i regionali Pop e Rock che sono dotati anche di un'area nursery dedicata e del "poggia-bimbo". Dal 1° dicembre all'8 gennaio, i **cani** viaggiano gratis tutti i giorni su Freccie e Intercity. A bordo dei treni regionali il cane al guinzaglio viaggia, già dalla scorsa estate con biglietto ridotto del 50%. Gli **animali di piccola taglia** viaggiano invece gratis nel trasportino a bordo di tutti i treni di Trenitalia.

Viaggi illimitati sui regionali

Con la **promo FULL** si viaggia per un intero mese su tutta la rete della regione scelta: è acquistabile sui canali digitali di Trenitalia per i primi tre mesi del 2023, dal 25 dicembre per chi sceglie di utilizzarla a gennaio. E ancora **"Italia in Tour 3"** e **"Italia in Tour 5"** consentono di viaggiare 3 o 5 giorni consecutivi senza limiti su treni regionali e regionali veloci. Con **"Weekend Insieme"** si viaggia per un fine settimana senza limiti a soli 22€ a persona. Infine, **"Viaggia con me"**: chi ha un normale abbonamento regionale può spostarsi gratuitamente su tutti i treni regionali insieme a chi ha acquistato un biglietto.

TUNNEL delle FERRIERE

Aperto per le feste

La galleria Taviani sarà sempre aperta (anche di notte) e in entrambi i sensi di marcia, nei seguenti periodi: dalle ore 5.30 del 7 dicembre alle ore 20.30 del 12; e dalle ore 5.30 del 23 dicembre alle ore 20.30 del 9 gennaio.

TUNNEL FONTANABUONA

Firma per il sì

Dal 2023 il **Comitato Pro Tunnel** nato nel 2009 su iniziativa di **Giansandro Rosasco**, organizzerà presidi e gazebo per informare la popolazione sullo stato dell'opera, per smentire chi cerca di contrastarla e per proseguire la raccolta firme. E' necessario l'aiuto di tutti, sia in presenza sia on line. E' infatti ancora possibile confermare il proprio sostegno sul sito **www.change.org**: cercando **"Sì al Tunnel costa entroterra. Diamo slancio al territorio: lavoro, natura e mobilità!"**. Chi non ha internet può dare la propria adesione al **328.2256519**. Ricordiamo ancora una volta l'enorme utilità di questo **COLLEGAMENTO AUTOSTRADALE**, che quindi non avrà i tanto millantati impatti sul traffico rapallense. Serve infatti per avere un **ingresso in autostrada**, per dare lavoro, per avere una casa a prezzi accessibili, serve per il turismo sostenibile, per ripopolare l'entroterra, per avere trasporti pubblici e servizi, per ridare vita ai tanti capannoni rimasti vuoti proprio per le difficoltà logistiche, serve a dare una viabilità alternativa alla SS225, serve a raggiungere gli ospedali e a salvare vite, serve a far restare le persone sul territorio.



CARASCO

Guarda come scivolo...

Il ponte sul fiume Entella che collega le frazioni di Rivarola a Graveglia, pedonale e ciclabile è molto scivoloso. Umidità e brina per tutto l'inverno lo rendono pericoloso. Almeno segnalarlo bene. - Giovanni Sanguineti



CHIAVARI

Ciclabile già al pomeriggio quasi completamente al buio

Dato che si parla tanto di ciclabile, si potrebbe illuminare con risparmio energetico la parte di Chiavari? Le luci che vedete sono di 1 lampione funzionante con 1 lampadina e l'illuminazione del campo sportivo di Caperana. L'accesso resta totalmente buio e d'inverno sinceramente non è gradevole sapendo che dalle 18 circa ormai è notte senza contare che così facendo la frequentazione della panchina vicino al sentiero di accesso non è delle più rassicurante. - Steph Za



RAPALLO

Biblioteca chiusa quando serve

Mugugno domenicale sulla biblioteca comunale. A scuola di mio figlio promuovono la lettura, hanno visitato la biblioteca e hanno preso in prestito i libri. In programma ci sono altre visite. Questa mattina volevamo restituire un libro e magari prenderne in prestito un altro, ma ahimè biblioteca chiusa, potevamo tornare Martedì. Questi sono gli orari che si trovano in Internet. La mia domanda è: a scuola fanno un certo tipo di attività, ma poi le famiglie non possono utilizzare questo servizio. Sindaco Bagnasco, può darci informazioni? - Manuela Bacigalupo

SESTRI LEVANTE

Magari ci fosse l'erba da tagliare!

Ma dove? - Marco Pongan



E' IL PIÙ IMPORTANTE DELLA LIGURIA, DOPO QUELLO DI STAGLIENO

Il Cimitero di Lavagna tra quelli storici Europei

Oltre alle iniziative di restauro e promozione, farà parte dell'Itinerario che collega oltre 180 Cimiteri di 22 Paesi in tutta Europa



Il Cimitero Urbano di Lavagna è suddiviso in due parti: nel "Cimitero vecchio" si trovano tombe monumentali in marmo di grande valore risalenti all'800, mentre nell'area "nuova" i simboli risentono del corso culturale Liberty e Decò

Il Cimitero Staglieno di Genova, il Verano di Roma, il Monumentale di Milano, la Certosa di Ferrara, sono solo alcuni degli importanti Cimiteri storici e significativi italiani membri dell'Associazione ASCE (Association of Significant Cemeteries in Europe), depositaria dell'Itinerario culturale del Consiglio d'Europa: *European Cemeteries Route* e che ogni anno organizza la "Settimana alla Scoperta dei Cimiteri Europei". Ora anche il Monumentale di Lavagna fa parte di questo itinerario che collega oltre 180 Cimiteri di 22 Paesi in tutta Europa e che ha come finalità la valorizzazione come beni culturali attraverso forme promozione, protezione, restauro e manutenzione. Situato sull'area collinare dietro la Basilica di Santo Stefano, il Cimitero Urbano di Lavagna è considerato il secondo Cimitero Monumentale più importante della Città Metropolitana di Genova, dopo il Cimitero di Staglieno locato nel capoluogo ligure. Infatti, risale al 1810 e custodisce un patrimonio artistico di rara bellezza, dalla maestosità delle Cappelle a quella dei Depositi funebri, dalle statue ai busti. È suddiviso in due parti: nel "Cimitero vecchio" si trovano tombe monumentali in marmo di grande valore risalenti all'800, mentre nell'area "nuova" i simboli risentono del corso culturale Liberty e Decò. Nei decenni, grandi artisti hanno contribuito a rendere immortale la bellezza di questo luogo con le loro preziose opere: dai Laboratori dei Maestri Repetto e Bianchi, agli scultori Brizzolara, Ersanilli, Borrelli e Dallorso (autore anche di un bellissimo volume dedicato al Cimitero).

TETTOLE COLOMBE

GODITI LE FESTE...
con le gambe sotto al tavolo!
Prenota subito!

PRANZO di LAVORO €11
Con acqua, vino, dolce e caffè
dal lunedì al venerdì

POLENTA E CAPRA €18
Con acqua, vino, dolce e caffè
Su prenotazione, minimo x4

STOCK A GO-GO! €28
Con acqua, vino, dolce e caffè
Su prenotazione, minimo x4

CELESIA VIA DEVOTO 35, A 10 MIN DA CARASCO
0185.357740 - 339.5495390 - 349.5374953
Aperto tutti i giorni, la sera su prenotazione

Grafica by Corfole Idt-Midero

SANITÀ

Ora anche gli esami del sangue sono prenotabili on line

Dal 30 novembre si può prenotare con un click anche tutta la gamma esami del sangue, circa 700 diversi. **Prenoto Salute** è il servizio di prenotazione on line che va ad integrare le altre modalità, ossia il numero verde 800 098 543, gli sportelli Cup, le farmacie territoriali, gli studi dei medici di medicina generale. La possibilità di prenotare on line si è rivelata fondamentale negli orari in cui gli altri canali non sono accessibili (a parte le farmacie), ossia dalle ore 18.00 alle 8.00 e nei weekend: in queste fasce i liguri hanno potuto prenotare attraverso il sito ben il 33% delle prestazioni totali della regione. Molto utilizzato anche il servizio di annullamento degli appuntamenti: oltre 5 mila dall'avvio della piattaforma. Importante ricordare che si può prenotare la prestazione anche al di fuori della Asl di appartenenza: sul sito si può cercare la disponibilità su tutto il territorio regionale, nel caso in cui nella propria Asl non fosse disponibile nel periodo desiderato. Una volta terminata l'operazione, si può scaricare il promemoria per l'appuntamento, conservando così tutte le indicazioni di luogo e orario. Ora è quindi possibile prenotare tutte le prestazioni con il vantaggio di poterlo fare da qualunque luogo, senza attese e in qualunque momento della giornata, anche nel weekend e nei festivi.

I maggiori utilizzatori? Gli over 50

Analizzando i dati, è emerso che la fascia d'età che ha utilizzato maggiormente il servizio è quella che va dai 50 ai 60 anni, con 4.584 prenotazioni.

Il genovese facile - Manuale del genovese moderno



Com'è il plurale di *pescòu*? E il participio passato di *pàì*? E come si dice "stare attento" in genovese? Oggi che è parlato da sempre meno persone e rischia di andare perso, tre genovesi si dedicano all'enorme lavoro di preservarlo: sono Franco Bampi, Enrico Carlini e Giorgio Oddone e ora hanno messo insieme le loro conoscenze in un manuale, articolato in quattro parti. La prima riporta tutti gli elementi di una grammatica semplice da leggere e da capire. La seconda risolve il problema dei verbi con un elenco dei principali e la coniugazione per esteso dei più usati normalmente. Si riporta anche una tabella delle desinenze che permette di coniugarli. La terza dà delle regole chiare per districarsi nel labirinto del "come si pronuncia..." e del "come si scrive...". L'ultima pensa al futuro e dà tutti gli elementi per fissare definitivamente le regole, che mai nessuno ha dato, della Lingua Genovese. Edito da Ligurpress, ha la prefazione di Marco Bucci, sindaco di Genova. Un regalo che sarà sicuramente apprezzato da tanti e che contribuirà a conservare e diffondere il nostro dialetto, magari leggendolo con figli e nipoti.

PER IL 2023 MI COMPRO UN'AGENDA DEL 2017... O DEL 1995!

Sapevi che puoi riutilizzare agende e calendari del passato? Ogni quanti anni avviene e perché?

Accumulatori seriali, risparmiatori cronici, ma anche campioni di riutilizzo - ovvero, tutti voi "liguri" di nascita o di indole -, ecco la rivelazione che stavate aspettando: sì, potete utilizzare le agende vecchie al posto di quelle nuove. Per cui, se ne avete in casa una del 2017, appiccicategli un'etichetta con scritto 2023. L'anno che verrà ha i giorni disposti come quelli del 2017 o, volendo andare più indietro, del 1995. Sul web impazza l'ironia: "Sono un'accumulatrice seriale proprio per queste evenienze, cambierò solo colore della penna!" e ancora "lo utilizzerò quella del 2017 sperando di creare un varco temporale per avere 5 anni di meno", e poi c'è chi garantisce "Ho verificato: anche lì il Natale è il venticinque dicembre!". Ma non è così per la Pasqua, che come sappiamo è una "festa mobile" e non ha una data fissa: nel 2017 era il 16 aprile, mentre nel 2023 sarà il 9 aprile. Ma perché proprio l'agenda del 2017? Ve lo spieghiamo qui.

La regola del 28

Dura 28 anni il ciclo solare, cioè l'intervallo di tempo necessario nel Calendario Giuliano per avere la perfetta corrispondenza di giorni dell'anno e della settimana. Ma, ma ma... ci sono un po' di eccezioni causate dagli anni bisestili. Ed è questo il caso del 1995 e 2017 che torneranno nella stessa disposizione nel 2023, così come il 2018 nel 2029 e il 2019 nel 2030. Non vi spieghiamo il metodo di calcolo, che è un po' complicato, ma ci sono siti che calcolano quando un anno si riproporrà con la stessa



combinazione. Così scopriamo che agende e calendari del 2022 saranno riutilizzabili nel 2033, 2039, 2050, 2061, 2067, 2078, 2089, 2095, 2101, 2107... Insomma, un bell'esercizio di riciclo, ecologia e risparmio di energia e materie prime. Ma c'è anche chi non rinuncerà mai al piacere dell'Agenda nuova. Bella, intonsa e con tutte le pagine ancora bianche, a darti l'impressione che tu abbia un altro fantastico anno di fronte pronto per essere riempito.

"Non l'ho mai fatto, ma l'ho sempre sognato!"
GENOVESE COSTRUISCE COI LEGO LA SCENA DI FANTOZZI E IL BUS PRESO AL VOLO!
E potrebbe diventare un vero set

"Sveglia e caffè... barba e bidet, presto che perdo il tram". Lo sappiamo che avete letto cantando la canzoncina di una delle più mitiche scene in cui il comico genovese Paolo Villaggio impersona il Ragionier Fantozzi, pietra miliare del cinema italiano. Il film inizia con la sequenza cronometrata di cose da fare, in modo da recuperare più sonno possibile e arrivare in tempo a timbrare "il temuto cartellino". Il tutto termina con la presa al volo dell'autobus, che passa proprio sotto la casa della famiglia Fantozzi. Un altro genovese, l'architetto Giorgio Tona, l'ha ricostruita assemblando circa tremila mattoncini Lego in cinque mesi di lavoro. La scena è talmente impressa nel nostro immaginario che la costruzione ha riscosso un grandissimo successo sui social e nelle fiere in cui è stata esposta e ora potrebbe diventare "di serie". E' stata caricata sul sito ufficiale nella sezione Lego Ideas (<https://ideas.lego.com/>) e se raggiungerà le 10mila preferenze sarà presa in considerazione per la produzione ufficiale su larga scala.



#ZENEIZE

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



Troncamento

E' una caratteristica non solo del genovese e si ha tipicamente nei verbi della prima coniugazione, *parlà* (parlare), della terza, *métte* (mettere) e della quarta, *sentí* (sentire), mentre la seconda ha esito differente, *taxéi* (tacere). La sempre maggiore influenza dell'italiano riduce il troncamento: freno, parola antica, si dice *frén*, ma treno, che diventa popolare nell'Ottocento, resta *trèno*, sebbene Steva De Franchi nel Settecento scriva *trén*. Nel Seicento il Cavalli scrive *tâ* (tale), *particolâ* (particolare) e in altri autori troviamo pure *caporâ* (caporale), *generâ* (generale), ecc., che oggi non si troncano più. Anche *oficiâ* (ufficiale) segue la stessa sorte, per questo la forma tronca è stata mantenuta nella grafia *oficiâ*, come segno di genuinità. Oggi *principâ* è il principale, il datore di lavoro, perché l'aggettivo è ormai solo *principâle*. È interessante notare che nel 1851 Casaccia registra *cardinâ* (cardinale), ma nel 1876 scrive *cardinâle*, segno che già allora si stava abbandonando il troncamento. Il quartiere del Comune di *Sàn Pè d'Enn-a* continua a chiamarsi *Comùn*, ma ormai quasi tutti dicono *Comùne*, senza troncamento. Attenzione! *Quéllo* e *bèllo* non si troncano mai. Diremo così *quéllo bèllo libbro* (quel bel libro); sappiamo che la commedia di Govi "*Quéllo bonànima*" ha il titolo in genovese proprio per l'assenza del troncamento.

Çénto poæra de beu tùtti azovæ / no dogeràn ra léngoa a 'n forestê / chi digghe in bón zenéize, Bertomê, / amô, mæ cheu, biòu, paròlle tæ. (Gian Giacomo Cavalli)

Agriturismo
Casade Larvego
Vivi tutta la magia e l'atmosfera della montagna, a pochi minuti dal mare

Menù di Natale	Menù di Capodanno
Antipasto della Feste	Antipasto della feste
Cannelloni al sugo al forno	Ravioli al sugo di carne
Matte con ricotta e cannella	Tagliolini con salsa di nocciole
Arista con nocciole e patatine al forno	Cotechino e lenticchie
Fritto misto genovese e insalata	Roast beef e patatine al forno
Dolce a sorpresa	Fritto misto genovese e insalata
Panettone e torroncini	Dolce, panettone e torroncini
Frutta fresca e secca	Frutta fresca e secca
Acqua, vino, caffè e liquorino	Acqua, vino, caffè e liquorino
€35 ⁰⁰	€40 ⁰⁰

Loc. Cichero | 333.2121161
Aperto dal venerdì sera a domenica a pranzo | Richiesta prenotazione
Disponibili per eventi, meeting aziendali e team building

Grafica by Corfole Idt-Midiero

IL NEGOZIO DOVE SI COMPRA A OFFERTA

Si chiama OP SHOP perché chi compra trova tante opportunità e perché con i ricavati se ne danno di nuove a chi è in difficoltà

- di Giansandro Rosasco

OP SHOP è un negozio davvero unico che ha da poco aperto a Rapallo. Nato da un'idea della vulcanica Ileana Corea, presidentessa della Consulta del Volontariato di Rapallo, ha molteplici aspetti, tra cui quella contenuta nel nome stesso: op...portunità: "Quali opportunità? Quelle del riuso. Alcune persone associano l'usato con qualcosa di sporco, non utilizzabile, con difetti o altre mancanze. Niente di più sbagliato! Se ci pensiamo, anche una camicia che usiamo due volte è riutilizzata e nessuno di noi si sognerebbe di buttarla via!". Con lo stesso principio, nel negozio, gestito esclusivamente da volontari e affittato gratuitamente dai Cavalieri di Malta, è possibile fare acquisti con un'offerta libera. Tutti i vestiti sono in condizioni pressoché perfette. "Grazie ad accordi con certificate lavanderie, tutti i capi vengono controllati e sanificati - illustra entusiasta Ileana -. Non solo: c'è anche il servizio di maglieria e di sartoria in modo che l'abito possa calzare perfettamente".

Con il ricavato si acquista materiale per i tanti nuovi poveri

Quindi, chi desidera disfarsi di vestiti ben tenuti può portarli qui, evitando di buttarli. Chi li compra, sa che con quella piccola o grande offerta (a seconda della propria capacità) i volontari riusciranno, e qui arriviamo ad un altro punto fondamentale, a comprare abbigliamento intimo e altro materiale utile per chi ne ha bisogno. "I bisognosi oggi - conferma Ileana - non sono solo i senzatetto o le persone segnalate dalle parrocchie o dai servizi sociali dei Comuni, bensì sempre più persone che hanno magari una casa e una famiglia ma che con i problemi di lavoro di oggi non riescono ad arrivare alla fine del mese. E sono sempre di più". Una nuova povertà che si affianca a quella storica, che può però essere aiutata da iniziative concrete come questa grazie ai volontari del negozio, grazie a chi dona gli abiti ma anche grazie a chi li compra con un'offerta. Non resta che segnarsi subito i contatti: OP SHOP Corso Matteotti 60 Rapallo, 334.995 4435

La Consulta e le sue ben 34 associazioni che promuovono il volontariato

Si è costituita nel 1997 come Organismo di coordinamento e di valorizzazione delle numerose associazioni del volontariato sociale con il patrocinio del Comune di Rapallo. Il suo compito è promuovere, incoraggiare e sostenere il volontariato in tutte le sue forme, avviando iniziative per la formazione e lo sviluppo del volontariato tra i cittadini di Rapallo e dei Comuni limitrofi. Inoltre, sostiene le 34 associazioni aderenti, valorizzando le loro attività, promuovendo la cultura della solidarietà, la piena dignità e il rispetto dei diritti della persona, la qualità della vita e dell'ambiente, il pluralismo culturale e sociale. Sinteticamente la Consulta del Volontariato si propone di promuovere il sorgere di nuove iniziative di volontariato e rafforzare quelle esistenti.

Sito: <https://volontariatorapallo.it/>

Facebook: @consultavolontariatorapallo

Twitter: @consultarapallo

Instagram: @consultavolontariatorapallo

Youtube: Consulta Volontariato Rapallo



Alcune immagini del negozio, con la vulcanica Ileana Corea; i capi, già consegnati in perfetto stato, vengono lavati e sterilizzati; c'è anche il servizio sartoria

PRINT SHOP

Vendita cartucce e toner
Ricarica cartucce
Carta per stampanti
Vendita e riparazione stampanti
Riparazioni PC, cell e tablet
Punto ritiro pacchi
Telefonia
Timbri
NOVITÀ: LUCI LED

PACCO DA 3 LAMPADINE LED

PROMO! SOLO €9.90

e risparmi fino all'80% sulla bolletta!

CHIAVARI VIA MAGENTA 36 - 0185.324000

Grafica by Corfole Idt-Midoro



SAPEVI CHE ESISTE UN SERVIZIO GRATUITO CHE TI FA COMPAGNIA AL TELEFONO H24 SE PER STRADA TI SENTI POCO SICURA?

1522

Ritrovarsi a camminare in una strada buia e magari deserta, dover raggiungere l'auto in un parcheggio isolato o di notte: sono solo due delle infinite situazioni in cui una donna non si sente al sicuro. Anche se si è in due o più. E in inverno tutto si acuisce: giornate corte, nebbia, poche persone in giro...

Così spesso si telefona a un genitore, fidanzato o marito, a un'amica, per avere una compagnia e una sorta di controllo della situazione. Ma non sempre è possibile. Anche in questi casi ci si può rivolgere al 1522, il servizio pubblico antiviolenza promosso dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per le Pari Opportunità, attivo tutti i giorni dell'anno 24 h su 24 e accessibile gratuitamente sia da rete fissa sia mobile su tutto il territorio nazionale. Dall'altro capo del telefono operatrici specializzate dell'associazione *Differenza Donna* accolgono le richieste di compagnia e tutela in situazioni in cui non ci si sente al sicuro, nonché richieste di aiuto e sostegno per violenza e stalking, preservando la garanzia di anonimato. Il servizio è multilingue: italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo, farsi, albanese, russo ucraino, portoghese e polacco. Si può anche chattare sul sito ufficiale. Nel 2009, con l'entrata in vigore della nuova Legge in tema di atti persecutori, si rivolge anche alle vittime di stalking. I casi di violenza che rivestono carattere di emergenza vengono accolti con una specifica procedura tecnico-operativa condivisa con le Forze dell'Ordine.

In Liguria le richieste di aiuto sono in aumento

Secondo i dati dell'Ufficio Economico Cgil, le chiamate valide al numero antiviolenza 1522 in Liguria, sono state 636 nel 2021, in costante aumento negli anni della pandemia. Il primo motivo di denuncia è la violenza fisica con 131 donne coinvolte di cui 115 italiane. La fascia d'età maggiormente coinvolta si attesta tra i 45 e i 54 anni.

Il 1522 sui prodotti COOP

L'iniziativa è partita con le confezioni di latte Coop in un'edizione speciale colorata di rosa. A fine 2023 il numero sarà sulle etichette di circa 1000 prodotti, sugli scontrini, su adesivi alle porte delle toilette e sui carrelli. La catena sta inoltre pianificando di inserire sulle confezioni un messaggio discreto per tutte le donne che vivono nella paura o che hanno già subito violenza o stalking, invitandole a contattare il numero per un primo contatto e avviare percorsi di aiuto.



DAI CARRI A CAVALLO ALLE AUTOSTRADE D'EUROPA

VIVARELLI una storia di famiglia al volante

È stato a casa di Sofia Loren e del presidente del Consiglio e poi in giro per tutto il mondo: ora non vedremo più sfrecciare il suo camion inconfondibile bianco e blu

- di Giansandro Rosasco

Tra pochi mesi, il 31 marzo 2023, **Giovanni Vivarelli** compirà 80 anni. Ma perché è finito sul giornale? Lui è un trasportatore. Anzi IL trasportatore della Val Fontanabuona e non solo.

Tutto è iniziato sui carri a cavallo

La storia dei Vivarelli parte da lontano: non c'è una fotografia a testimoniare, ma potete immaginare un carro trainato da cavallo e sopra il papà di Giovanni, **Primo Vivarelli**, che nel 1949 partiva da Cicagna e giungeva alla stazione di Chiavari, dove partivano e arrivavano tutte le merci. Il percorso era tortuoso e quella che oggi è una strada statale di grande scorrimento, la SS225, era a malapena tracciata: servivano tre ore per andare e tre ore per tornare. Tutto si svolgeva secondo ritmi lenti.

Il boom economico

Ma stava arrivando il **boom economico**, portando una irrefrenabile, inesauribile ventata di novità. Tutto cambiava velocemente. E nel 1950 arriva il primo camion targato Vivarelli: qui fa la comparsa un giovane ragazzino in braghette corte, Giovanni appunto. La testimonianza in una fotografia un po' ingiallita (1) dove si vedono padre e figlio in Piazza Roma a Chiavari intenti nel trasporto per il rifornimento dei Sali e Tabacchi di tutta la vallata. La storia prosegue con una foto in bianco e nero del 1956 (2) che ritrae nuovamente la coppia, con Giovanni ora tredicenne. Si ricorda con un sorriso: "Guidavo già meglio di mio papà!".

Sempre in giro per il mondo

A 17 anni Giovanni capisce di amare questo lavoro e compra il suo primo camion: da allora non si è mai fermato. Prende tutte le patenti possibili ed immaginabili fino all'agognato, e difficile da conseguire, Attestato per il trasporto conto terzi su territorio nazionale e internazionale. Gira tutta l'Europa dalla Gibilterra, all'Inghilterra, dalla Germania alla Grecia ma nel cuore ha la Spagna, tanto che per la chiacchierata dell'intervista si presenta sorridente con il cappello da torero comprato sulla Rambla a Barcellona.

Trasporti "eccezionali"

Ma cosa trasportava Vivarelli sul suo camion con la scritta azzurra? Tutto. Dalle ardesie alle componentistiche navali, dai materiali più disparati fino ai traslochi. Combinazione, mentre stavamo chiacchiando al bar, entra una sua cliente che si è trasferita qui da Roma e conserva ancora una fotografia a ricordo (3). E poi ci sono i trasporti "eccezionali", come quello dei libri per la casa di **Sofia Loren** o il trasloco dall'Italia alla Svizzera per l'ex Presidente del Consiglio **Lamberto Dini**. Vivarelli è sempre stata una persona di fiducia, preciso, puntuale e di parola: "Ringraziando il Signore, mai un incidente, mai un problema". Non ha nemmeno mai lavorato per agenzie, l'unico padrone era sé stesso proprio grazie ai rapporti umani che ha sempre curato e coltivato negli anni. E ci tiene a ringraziarli e ricordarli tutti, i suoi clienti.

Mai una notte col suo "amore"

Gli chiedo se ha qualche curiosità sul suo camion e mi dice che pur essendo stato il suo "amore" non ci ha mai dormito. Dopo ore e ore alla guida, l'attenzione al traffico e ai vari inconvenienti, niente può sostituire un bel letto comodo. Ne ha visti di hotel, in tutta Europa e non solo: "Mi ricordo ancora il prezzo stellare di una notte in un modesto hotel in Danimarca che negli anni '80 mi è costato 200.000 Lire. Una cifra esorbitante. Ora ci sorrido, ma al tempo rimasi letteralmente sbalordito!".

Da camion a palco per concerti

Tante storie di vita intensa sulle strade del mondo partendo dalla sua Fontanabuona, ed è proprio qui, a Cicagna, che il suo camion ha avuto una seconda vita... notturna. Nelle serate di musica dal vivo del bar *Gò a gua Sècca* di Cicagna, il camion si trasformava in un mitico palcoscenico (4).

L'addio al camion con un bacio

Vivarelli ha amato talmente tanto il suo lavoro che ha proseguito nei trasporti per oltre 16 anni dal suo effettivo pensionamento. Lo chiamano ancora in tanti ma adesso, alla soglia degli 80 anni, ha appeso definitivamente le chiavi al muro. Il camion, l'ultimo dei tanti che ha avuto, lo ha appena venduto con oltre 1 milione di chilometri: "L'ho salutato con un bacio perché l'ho sempre tenuto come un bijoux". E' un pezzo di storia della Valle che va ricordato. L'attività cessa con lui e ora si gode un po' di meritato riposo con sua moglie che l'ha sempre supportato e con lui ha portato avanti la storia della famiglia. *Viva, viva Vivarelli!*



IL TIGULLIO FESTEGGIA 50 ANNI DI PING PONG

Tutto iniziò per gioco alla Sala Attrazioni sul Lungomare di Chiavari ma in poco tempo quei ragazzi arrivarono ai vertici nazionali E la favola continua con tanti atleti amatoriali e professionisti

di Giansandro Rosasco

È uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed è una specialità olimpica. Il bello è che può essere giocato a qualsiasi età, in luoghi ristretti, al chiuso e all'aperto. Stiamo parlando del ping-pong o tennis tavolo; la differenza tra i due? Con il primo si indica il gioco nel tempo libero, mentre il secondo indica la pratica sportiva. L'avventura chiavarese nel tennistavolo inizia nel 1972 presso la "Sala Attrazioni" sul lungomare, quando un gruppo di appassionati del Ping-Pong fondano la Società "T.T. ATTRAZIONI CHIAVARI". I **fondatori** furono Marco Pibiri, primo presidente e padre dell'attuale giocatore Massimo, Mario Quaranta, Roberto Borzone, Fernando Galletti. L'entusiasmo del vulcanico presidente aveva contagiato tantissimi dei ragazzi che frequentavano la Sala Attrazioni, in quel periodo piena di flipper e dei primi videogiochi, e i primi tornei locali erano vissuti in maniera molto goliardica. Dopo poco tempo, molti ragazzi si distinsero per supremazia tecnica a livello regionale: Roberto Galletti, Giuseppe e Olga Lagomarsino, Gabriele Ascione, Mauro Sanguineti, Giuseppe Pagano e quelli genovesi.

Al top in Italia

Fino ai primi anni '80 fu una progressione di prestigiosi risultati e, nei campionati a squadre, l'ascesa culminò con il raggiungimento della prestigiosa **serie A2**, mantenuta per ben tre stagioni, grazie anche all'inserimento in squadra dei primi giocatori di fuori città. Nel primo anno si sfiorò la **clamorosa promozione nella A1 nazionale**, ma alla terza giornata di campionato, vinse la formazione marchigiana che poteva contare su un atleta ai vertici delle classifiche nazionali. A livello regionale, la fine degli anni '70 e i primi anni '80 furono caratterizzati dal dominio degli atleti chiavaresi, che vinsero più volte i Tornei e i Campionati nelle varie categorie. Mauro Sanguineti vinse ben **due Tornei Nazionali 3ª categ.** e il doppio dei Tornei Nazionali 3ª categ. con Gabriele Ascione. In virtù di tali risultati la coppia fu testa di serie n. 1 ai **Campionati Italiani del 1980**. **E le donne?** L'atleta più rappresentativa è stata **Olga Lagomarsino capace di sfiorare nel 1973 il titolo italiano** di 2ª categoria cedendo solo in finale. Si sono succedute brave atlete che hanno conquistato numerosi titoli regionali e partecipato al campionato di **serie B nazionale e C regionale**.

Ancora tanti allievi e il sogno di una sede fissa

Poi la società si trasferì a **Lavagna** e continuò a dedicarsi all'attività giovanile formando atleti che ottennero discreti risultati nelle categorie regionali. Sul finire degli anni '80 il trasferimento prima a Casarza Ligure, poi all'ACLI di Chiavari, dove disputò i campionati di serie **D-1 e C-2**. Dal 1990 passa alla **POLISPORTIVA VILLAGGIO SPORT** dell'attuale Presidente Diego Lorenzutti: con un rinnovato entusiasmo e un buon appoggio organizzativo, la squadra riparte dalla **serie C-1** e in pochi anni conquista la **serie B1** mantenendola per due stagioni. Dal 2004 la società è affiliata al **CSI di Chiavari (Centro Sportivo**



L. Sanguineti, A. Lagomarsino, (il 1° presidente M. Pibiri) G. Ascione, R. Galletti, M. Pibiri



Nell'ordine: i primi atleti della TT Attrazioni Chiavari: Sanguineti, Lagomarsino, Ascione e Galletti con il presidente Marco Pibiri; Festa dello sport Chiavari 2022; alcuni dei giovani allievi; una sessione all'aperto

Gabriele Ascione: campione, maestro, deus ex machina e memoria storica



Appassionato professore di educazione fisica ha dedicato tutta la sua vita a questa attività. Ora e continua a trasmettere l'amore per questo sport a tutti quanti si avvicinano alla società sportiva. Oltre ad essere una delle colonne portanti è anche la memoria storica del ping pong del Tigullio. E ci tiene a sottolineare "dell'intero Tigullio" perché nella sua lunga carriera la società ha percorso tanta strada ed è arrivata in tanti comuni del territorio anche se ora l'attività principale si svolge a Chiavari. Chi desiderasse maggiori informazioni può contattarlo al numero 335.698 0602

Emiliano Lagorio: campione, tecnico federale e maestro di ping pong anche a domicilio



Pluricampione in carica regionale ligure assoluto ha un palmares invidiabile. Top 110 in Italia come miglior classifica di sempre. E' attualmente giocatore di B1 grazie alla promozione dalla B2 ottenuta l'anno scorso perdendo come squadra (insieme a Andrea Pacileo, Alessandro Costa e l'innesto di Imre Bogadi) una sola giornata in tutto l'anno. "Il ping pong è uno sport completo, mi alleno tutti i giorni anche in palestra e invito tutti a scoprire questa attività sportiva", ci confida. Emiliano è tecnico federale e tiene lezioni di gruppo e individuali a qualsiasi livello, anche a domicilio. Contatto: 393.6351051

Italiano) e nella stagione 2009-10 torna nella prestigiosa **B2**. Negli anni successivi si alterna nei **campionati nazionali di C1 e B2** fino a raggiungere nella stagione 2020-21 la prestigiosa **B1 nazionale** che mancava dal '95.

Dal 2011 al 2019 entra a far parte della società Carlos Ron, atleta e allenatore trasferitosi dalla Francia per motivi familiari. Il suo apporto è stato fondamentale per dare una scossa positiva, sia tecnica sia organizzativa. Dal 2019, per motivi di studio, Andrea Pacileo proveniente dalla Costiera Amalfitana, subentra nei quadri societari sia come ottimo atleta, sia come allenatore del settore agonistico portando stimoli nuovi con la sua preziosa esperienza maturata nei numerosi stage con i migliori tecnici. Oggi, grazie alla encomiabile dedizione di Stefano Marini per gli allenamenti serali degli adulti e di Gabriele Ascione per quelli pomeridiani dei bambini, l'attività sia amatoriale che agonistica è notevolmente aumentata. Attualmente partecipa a numerosi campionati a squadre con due squadre in **B1 nazionale**, una in **D-1 regionale**, due in **D-2 regionale**, tre in **D-3 regionale** e una in **C/Femminile**. **Nel 2021 la società viene inserita nelle SCUOLE DI TENNISTAVOLO riconosciute dalla Federazione Nazionale**. In attesa di realizzare il grande sogno di avere una struttura propria con tavoli fissi, **dal 2005 la società si trova nella palestra dell'Istituto d'Arte, ora Liceo Luzzati**.

INFO: villaggiott@gmail.com



è...



BOTTEGA STORICA

Via Doria 16

Chiavari

Tel 0185.309573

PRODOTTI NOSTRANI: olio, miele, vino, spezie, legumi sfusi, farine di mais e castagne, uova, stoccafisso, frutta secca...

PANETTONI ARTIGIANALI E TANTE PRELIBATTEZZE SELEZIONATE da piccoli produttori di tutta Italia, da portare in tavola e regalare

CESTI DI NATALE

VENDITA ANCHE A PESO "COME UNA VOLTA"



MACELLERIA

Via Parma 244

Chiavari

Tel 0185.382429

CARNE di CABANNINA, una tipicità unica delle nostre valli!

Sempre presente **LA NOSTRA LUGANEGA**

SALUMI NOSTRANI salamini, pancetta, cotechino e altre tipicità!

PREPARAZIONI PER LA TAVOLA DELLE FESTE



CI SDOPPIAMO PER VOI!

Potete ordinare in entrambi i negozi e ritirare il giorno dopo in quello dove siete più comodi!

40 anni di passeggio in Caruggio

Dopo gli anni bui del terrorismo, esplode la voglia di svago e di bellezza: in questo clima di rinnovamento, nel dicembre '82 si introduce l'isola pedonale, tra le proteste dei commercianti e la rabbia degli automobilisti. Oggi nessuno rimpiange traffico e smog

- di Antonino Di Bella

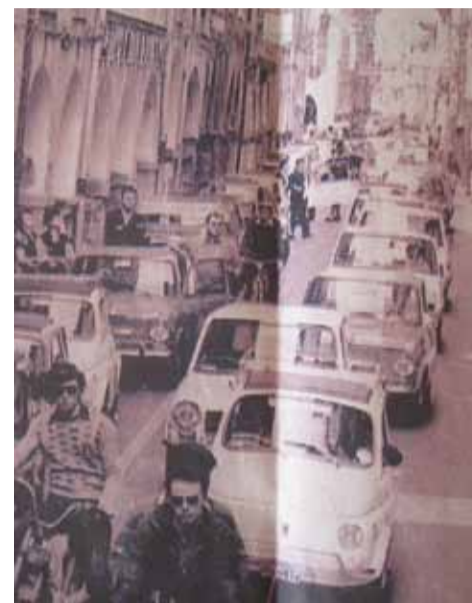
Eccomi in Piazza Matteotti, detta anche a **Ciassa de carrosse**, e sto ammirando l'albero di Natale che campeggia davanti alla **statua di Giuseppe Garibaldi**. Da sempre rappresenta lo spirito natalizio chiavarese ed è ammirata dalle tante persone e turisti che transitano per la piazza, alcune scattano foto ricordo mentre altre velocemente percorrono l'asse viario che dal Caruggio Dritto continua per Via Vittorio Veneto. Le uniche auto che vedo sono quelle che, arrivando da Via Entella, cercano di farsi spazio tra i pedoni per raggiungere Corso Garibaldi. Qualche lettore si chiederà se sto facendo una lezione di topografia della mia città, ma non è così! Infatti, agli inizi degli anni Ottanta, qui le cose stavano in un altro modo, riscopriamolo.

Si iniziò con l'esperimento di poche ore al giorno

Tutto nasce quando, nel fare alcune ricerche nella biblioteca della benemerita Società Economica, ho sfogliato le pagine della redazione chiavarese del **Secolo XIX**. In un'edizione del Dicembre 1982, con mia sorpresa, trovo un articolo che mi riporta a quarant'anni fa, quando si concluse una storica battaglia cittadina (fortunatamente incruenta) tra l'amministrazione comunale e una buona parte dei commercianti. Il contendere era l'introduzione in modo sperimentale in **Via Martiri della liberazione, il Caruggio Dritto**, di un'isola pedonale. Era la metà del mese, il periodo degli acquisti natalizi, quando finalmente si decise e a molti la cosa sembrò quasi un blitz. Ma la storica decisione era stata presa. Il **sindaco di allora, Mazarino De Petro, assieme all'assessore alla viabilità Antonio Gozzi**, ancora dedicato alla politica, diedero nel primo pomeriggio la notizia ai rappresentanti della via e della locale Associazione dei commercianti. L'orario dell'isola pedonale sperimentale - che divenne definitiva anni dopo - era ridotto al minimo, dalle 16 all'ora di cena, ma la novità aveva avuto successo, con tante persone negli spazi liberati dai motori.

La voglia di svago dopo gli anni di piombo

C'era bisogno di novità, tanto che **quel decennio fu definito "del riflusso" dopo gli "anni di piombo"** che videro purtroppo l'esplosione della violenza politica nelle grandi città. Le cittadine del Tigullio ne furono quasi esenti, ma c'era pur sempre voglia di tranquillità. Chiavari contava bei negozi e nessuna catena in franchising, l'unica era la Standa in Piazza Roma. Proprio da questa piazza si raggiungeva il centro storico con le tantissime vetrine, ammirate anche dalla gente di fuori. Anche questo ha reso Chiavari la città primaria dell'allora "Comprensorio del Tigullio", candidato a diventare provincia; progetto che, come sappiamo, naufragò. A Natale, col contributo dei commercianti, i marciapiedi si rivestirono di lunghi tappeti rossi e le vetrine sfoggiavano il meglio che gli occhi potessero immaginare. Il tutto, mentre in Caruggio la gente poteva passeggiare ammirando le illuminazioni multicolori avvolta dalla musica natalizia.



In alto, l'articolo del Secolo XIX che racconta il successo dell'esperimento pedonale; alcune foto tratte dal gruppo facebook Ciavai Vegia

Leggerezza, cinepanettoni e fiducia nel futuro

Tradizione imperdibile, la visita ai caratteristici presepi allestiti nelle chiese e poi la Messa di mezzanotte con lo scambio di auguri. Nella piazza Matteotti di allora, il **Caffè Defilla** cambiava gestione e la famiglia Pietronave prendeva il timone di questa eccellenza che rientra tra i Locali Storici d'Italia. La sera, se non si aveva voglia di andare a ballare nei locali del Tigullio, desiderio da riservare semmai per il veglione di San Silvestro, ci si indirizzava al cinema. All'epoca Chiavari ne offriva ancora ben cinque tra cui il **Mignon**, vero gioiello nel Caruggio e il famoso **Teatro Cinema Cantero, chiuso dal dicembre 2017**. Arrivarono i "cinepanettoni" e film per bambini come *Il canto di Natale di Topolino*, *i Goonies* o *La storia di Babbo Natale* mentre per chi era adulto nacquero veri cult movie come la mitica *Una poltrona per due* e *Ritorno al futuro*. E a proposito di futuro, ciò che risaltava in quel periodo era il cambio di atmosfera che si "respi-

rava" sia a Chiavari che nel Tigullio. C'era davvero la voglia di voltare pagina, di sperimentare una nuova interpretazione della vita, magari in modo più leggero ma sicuramente più fiducioso, c'era la speranza di cambiare. E in quegli anni anche a Chiavari ci furono piccoli cambiamenti, come appunto l'introduzione dell'isola pedonale, divenuta definitiva decenni dopo, che contribuirono al rinnovamento non solo del centro ma anche delle zone periferiche. Tanto per fare un esempio, la rinascita del carnevale Chiavarese... ma questa è un'altra storia.

Il Natale 2022 porta una nuova pedonalizzazione

Esattamente 40 anni dopo, questo Natale porta la pedonalizzazione di piazza Matteotti. Anche in questo caso, si inizia con una fase temporanea e limitata al periodo delle feste. Nello specifico, da mercoledì 7 dicembre a venerdì 6 gennaio, dalle 10 dei giorni

prefestivi alle 21 di quelli festivi. Una misura volta alla valorizzazione del centro cittadino, per salvaguardare e incentivare il godimento delle strade sia per assistere agli spettacoli itineranti, sia per lo shopping natalizio. Un modo per sensibilizzare anche la cittadinanza in tema di mobilità sostenibile e vivibilità degli spazi urbani. Per agevolare la sosta sono disponibili i posteggi in passeggiata mare, quelli di prossima apertura nel parcheggio pubblico di corso Assarotti e quelli di Piazzale Don Nando in prossimità dell'ospedale. Per quanto riguarda la viabilità, è consentito il transito nella parte a monte di piazza Matteotti con direzione levante-ponente.

Come nel 1982, non mancano le polemiche dei fan dell'auto mentre dall'altra parte c'è chi spera che, nel 2023, anche alla luce dell'annunciato progetto di riqualificazione di Piazza e Corso Garibaldi, il centro non sia più ostaggio del traffico. Ora godiamoci il Natale del 2022, che ci ritrova con la stessa voglia di cambiamento e di leggerezza di allora, ma forse un po' più consapevoli che certi cambiamenti tanto male non



Un gioiello



lo riconosci subito.
Perché è unico.



Grafica by Corfole Idt-Midero

Gioielleria & Artigiano Orafo

Creiamo anche gioielli personalizzati ed esclusivi, dal disegno alla realizzazione
Riparazioni - Articoli da regalo - Cornici

Calvari di San Colombano, Via Cuneo 155 Tel 0185.358238
Dal 18 al 24 dicembre aperto tutti i giorni: 9.00-12.30 e 15.30-19.30

UNA NUOVA MALATTIA STERMINÒ PER SECOLI I MARINAI: COSA C'ENTRANO CAVOLI E LIMONI?

La cura restò inascoltata per secoli: "troppo facile per essere vera"

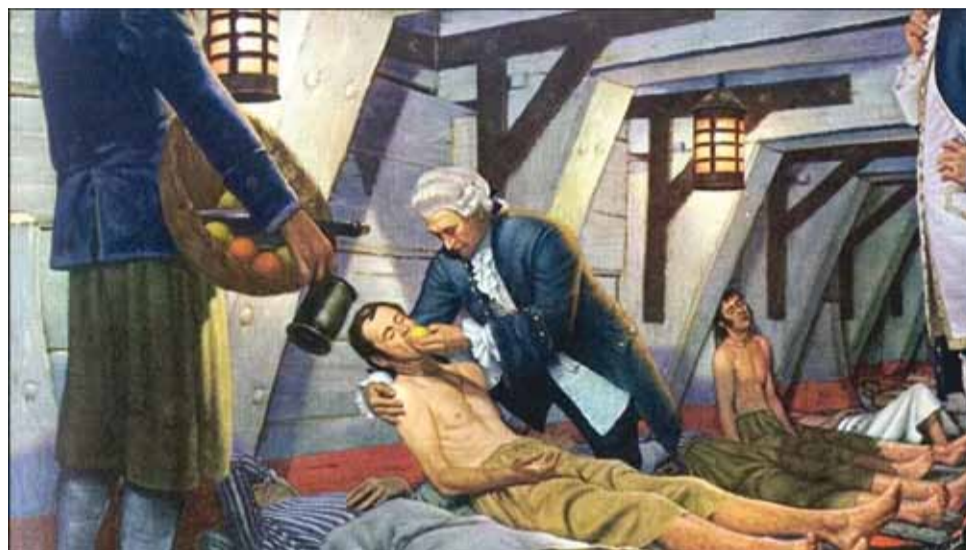
- di Michela De Rosa

Uccise oltre un milione di marinai, senza riuscire a identificarne la causa.

Durante la circumnavigazione del globo compiuta da **Ferdinando Magellano** tra il 1519 e il 1522, ben l'80% dell'equipaggio morì di questa strana malattia che fu nominata peste grigia, che provoca sintomi psicotici, dimagrimento, debolezza, occhi infossati, emorragie, ma soprattutto il ritirarsi delle gengive e la caduta dei denti. Nel 1535, quella che oggi è Quebec City in Canada, si chiamava *Stadacona* ed era un villaggio della tribù degli Irochesi. A settembre vi approdarono tre velieri francesi. Presto arriva il gelo e la terra si trasforma in una distesa ghiacciata. Seppur provvisti di cibo, in tre mesi muoiono 25 marinai e gli altri ci vanno vicini. Gli indiani offrono il loro rimedio per affrontare i lunghi inverni: un infuso di acqua calda (non bollente) a base di corteccia e foglie di una conifera da bere in abbondanza, ogni giorno. I marinai guariscono, ma non capiscono perché e da cosa. Arriviamo al 1763: la «guerra dei sette anni» si conclude con una strage: su 184.899 uomini imbarcati, 1512 morirono in battaglia e 133.708 di malattie, principalmente di peste grigia. Tre anni dopo, il 17 febbraio 1770 l'*Oriflama*, un brigantino con 628 tonnellate di beni di lusso destinati al viceré del Perù, salpa dalla Spagna insieme a una nave scorta, il *Gallardo*. Dopo una tempesta, si perdono di vista. Dopo due mesi l'*Oriflama* riappare alla deriva. A bordo, uno scenario da incubo: 106 sopravvissuti, dei quali solo 30 appena in grado di parlare e troppo deboli per manovrare una nave. Peste grigia. Un'altra tempesta trascina il brigantino tra le onde. Sarà ritrovato nel 2008, sepolto sotto la sabbia a 300 chilometri da Valparaíso, in Cile, davanti al ristorante che da allora porta il suo nome.

La cura c'era da tempo...

Quella malattia continuò a uccidere marinai, truppe, mercenari, passeggeri e schiavi dieci volte di più che tempeste, battaglie, arrembaggi, peste, tifo, vaiolo e colera, tutti messi insieme. Nessuno capisce a cosa sia dovuta, così si provano "cure" di ogni genere: purghe, clisteri o bicchieri di acqua di mare, sorsate di aceto, di acido solforico diluito, ma anche punizioni o uccisione "dell'indemoniato". Eppure, il 1° agosto 1601, **Sir James Lancaster** annotava sul suo rapporto di bordo, che **dopo quattro mesi di navigazione nelle tre navi al seguito era comparsa la peste grigia, ma non nella sua**. Però non è un medico e la cura viene considerata stravagante: tre semplici cucchiaini al giorno di succo limone. La sua scoperta resta inascoltata per secoli, finché nel 1747, l'ufficiale Medico di bordo **James Woodall Lind** consulta i trattati disponibili, tra cui il rapporto di Lancaster sui benefici dei limoni. Si imbarca su una nave dove sono presenti malati e avvia una sperimentazione: dopo averli isolati dall'equipaggio, a quattro di loro somministra abbondanti dosi giornaliere di cedro, arancia e limone, mentre gli altri vengono curati con i metodi "tradizionali". In soli sei giorni, i marinai a cui è stata data la cura "alternativa" a base di agrumi tornano al lavoro e fanno da infermieri alle altre «cavie», che invece peggiorano nonostante le cure. Sei anni dopo, Lind scrive un trattato nel



In alto: James Lind, medico della Royal Navy inglese sulla nave su cui condusse gli esperimenti clinici che portarono all'ufficializzazione di una cura già conosciuta ma non riconosciuta; Sotto: incisione del XIX secolo con una delle nascenti fabbriche per la produzione di succo di limone, divenuto indispensabile sulle navi

quale estende gli effetti benefici degli agrumi alle «verdure verdi e fresche e i frutti maturi», sollecitando l'inclusione almeno di un limone al giorno nella dieta dei marinai. Ben presto tutte le navi oceaniche ebbero a bordo una grossa scorta di questi alimenti, che permettevano di poter fare viaggi di molte settimane senza toccare terra. Nei decenni successivi lo scorbuto continuava a martoriare i marinai. Tranne quelli che seguono il navigatore britannico **James Cook** nei suoi tre giri del mondo compiuti tra il 1768 e il 1779, coprendo in 12 anni 300.000 chilometri, la distanza tra la Terra e la Luna. Cook, che ha letto Lind, fa frequenti rifornimenti di verdura e frutta fresca. Nessun marinaio muore di scorbuto in quei 12 anni. Dopo attente osservazioni, nel 1795 il commissario generale per «le malattie e le ferite a bordo» ordina che ogni giorno i marinai abbiano una dose di succo di limone fresco. Ma, scoperto il loro utilizzo, i Paesi del Mediterraneo li trasformano in merce pregiata. Allora gli inglesi passano al lime, meno ricco di vitamina C ma abbondante nelle colonie tropicali, fruttando agli inglesi il soprannome di *limey*.

Nessuna maledizione divina: la causa era nel cibo

La "malattia del marinaio" si rivelò quindi una "carenza di vitamina C", causata sia dal fatto che viene neutralizzata dalla cottura e quindi esiste solo negli alimenti freschi e crudi, sia dal fatto che le scorte presenti nel nostro organismo, se non ri-alimentate si esauriscono rapidamente. Oggi quella malattia si chiama **scorbuto** ed era nota già agli antichi **Egizi** ed anche **Ippocrate**, il grande medico greco che visse cinquecento anni prima di Cristo. Tuttavia, non venne considerata finché cominciò ad essere protagonista della vita di mare. Oggi sappiamo che tutti questi problemi sono causati dalla carenza di acido ascorbico, la vitamina C, fondamentale per la nostra salute, come peraltro reso evidente dalla pandemia **covid**, resa possibile proprio anche dalle nostre croniche carenze di Vitamine C e D. Oltre a difenderci dai virus che possono colpire l'apparato respiratorio e gastro-intestinale, la vitamina C ottimizza

Sapevi che...?

UN CASO RECENTE

California, 1984. Una donna di 48 anni soffriva da sette anni di malesseri vari, dolori addominali ed emorragie interne. Per fermarle subì cinque interventi chirurgici, tutti inutili. Finalmente un medico le chiede **"Cosa mangia?"** e scopre che non consuma né frutta né verdura. La guarì con la vitamina C.

PERCHÉ SI DICE "NASCERE SOTTO AL CAVOLO"?

Le proprietà del cavolo erano già conosciute in antichità, tanto che le Ateniesi incinte usavano mangiarne molti, in modo da avere figli forti e vigorosi. Di qui la leggenda.

EPPURE È... EVOLUZIONE!

L'acido ascorbico, o Vitamina C, è indispensabile per il funzionamento del sistema nervoso e del collagene che è l'impalcatura di ogni tessuto del corpo. Ecco perché la carenza causa prima disturbi dell'umore e poi la distruzione di denti, gengive, tubo digerente, capillari, pelle e ferite. La genetica ha capito i meccanismi della carenza di vitamina C: l'evoluzione tende a mantenere solo ciò che serve, perciò, visto che ora questo importante elemento è sempre disponibile in frutta e verdura, ci ha fatto perdere gli enzimi che la accumulano. Quindi, dobbiamo rinnovarne l'apporto. L'evoluzione non poteva prevedere che avremmo mangiato cibi industriali e navigato in mare e nello spazio per mesi...

la produzione di collagene, per questo è importante per chi deve mantenere in forma le articolazioni perché fa molta attività fisica o perché è in là con gli anni. Infine, aiuta a contrastare gli effetti dei radicali liberi, quindi mantiene giovani. **E cosa c'entra il tè degli indiani?** In seguito si scoprì che 100 grammi di foglie di quella e altre conifere contengono circa 50 milligrammi di vitamina C. La dose quotidiana consigliata è di 45 milligrammi. In questo modo potevano sopravvivere ai lunghi inverni senza cibi freschi.

Questa storia ci mette di fronte non solo al fatto che una cura non deve essere complicata e costosa per funzionare, ma anche a quanto sottovalutiamo le Vitamine, per poi magari ricorrere a medicine per curare i disturbi dati dalla carenza. Quindi, visto che è stagione, oltre alle spremute di agrumi, andate a pag. 13 e scoprite come usare tutto ma proprio tutto del cavolo, meglio ancora crudo!



RADICI - di Pier Luigi Gardella

BARABINO: da Barabba?

Tra i personaggi noti, anche il progettista di due simboli di Genova: Carlo Felice e Staglieno



Il cognome è pressoché ligure, diffuso nel capoluogo ma anche in valli Polcevera e Fontana-buona. Altre presenze le abbiamo in Piemonte e Sardegna. nelle varie versioni, Barabbino è quasi unico, Barabin, molto raro, è veneto, Barabani ha un ceppo umbro nel perugino e presenze sparse nel centro-nord Italia e infine Barabba dovrebbe essere pugliese, del barese.

ORIGINI

Le fonti più comuni lo farebbero derivare dal nome **Barabba** originato dall'ebraico-aramaico bar, figlio, e abba, padre, quindi **figlio del padre**. Alcuni dei più antichi manoscritti presentano anche la forma bar rabba, **figlio del maestro**. C'è anche chi suppone che bar Abba significhi **figlio di Abba**. Infatti Abba è il nome di un rabbino e ricorre spesso nel Talmud. Tuttavia, ci ha incuriosito l'ipotesi di Giacomo Giscardi che, nel suo manoscritto del XVIII secolo *Origine e Fasti delle Nobili Famiglie di Genova* (pubblicato in rete dalla Società Ligure di Storia Patria) fa risalire il nome a **barra-bino**, vale a dire uomo diviso in due dalla barra, richiamando lo stemma della famiglia Barabino che rappresenta appunto un uomo nudo traversato a metà del corpo da una doppia barra. Ma sfogliando la vasta bibliografia genovese ho trovato un'altra curiosa interpretazione citata da Maurizio Lamponi nel suo *Paesi di Val Polcevera* del 1980. Parlando dell'abitato di Trasta, rione di Rivarolo, racconta che nel XVI secolo sarebbe capitata in paese una coppia di gemelli, fuggiti dalla località valdostana Barre (probabilmente la frazione di Aosta Breil Barrel), dove imperversava il colera: personaggi di buona volontà e spirito imprenditoriale, si affermarono ben presto in paese ma il loro nome sarebbe rimasto dimenticato in quanto erano sempre indicati come i **Barre-binos**, cioè i gemelli di Barre; da qui si arrivò facilmente a Barabino.

PERSONAGGI NOTI

Certamente il più celebre è **Carlo Barabino** (1768-1835) pittore e urbanista: tra i suoi progetti citiamo solo il **teatro Carlo Felice** (1826-28) e il **Cimitero di Staglieno** cui si dedicò poco prima della scomparsa. Altrettanto noto **Nicolò Barabino** (1832-1891) un caposcuola della pittura di storia che ci ha lasciato la celebre **Madonna dell'olivo**, conservata nella chiesa S. Maria della Cella a Sampierdarena. Realizzò l'opera per corrispondere al desiderio della madre di farne dono alla chiesa della Cella. La tela fu posta sull'altare della cappella in data 21 ottobre 1888 alla presenza dell'artista stesso. **Angelo Barabino** (Tortona, 1° gennaio 1883 – Milano, 5 novembre 1950) è stato un pittore divisionista-simbolista, esponente della corrente sociale, allievo di Giuseppe Pellizza da Volpedo.

La sua casa a Tortona è stata trasformata in una casa-museo e pinacoteca. Infine, una tradizione iniziata nel 1885, anno in cui **Santino Barabino** intraprese l'attività di allevamento di suini, ponendo le premesse per la fondazione nel 1919 da parte del figlio Francesco dell'industria Salumi Barabino, tutt'oggi attiva nel tortonese in provincia di Alessandria.

DIFFUSIONE 379 Liguria, 66 Piemonte, 47 Sardegna, 38 Lombardia, 27 Toscana, 9 Lazio, 3 Sicilia, 2 veneto e Val d'Aosta, 1 Marche, Abruzzo, Puglia, Trentino A. A. (fonte: Cognomix)



POLITICA ANTISPRECO - di Giansandro Rosasco

CHE SPRECO DEL CAVOLO!

Lo mangi solo cotto? Butti via foglie e fusti? Leggi qui e scopri quanta ricchezza c'è



Probabilmente è una delle verdure più sottovalutate: il cattivo odore che sprigiona quando viene cotto (per via dei composti di zolfo che vengono liberati dalla cottura) crea notevoli pregiudizi sul cavolo, facendo credere a molti che sia cattivo anche di gusto. Invece, non solo è buonissimo, ma è anche prezioso. Già 200 anni prima di Cristo catone scriveva: **"È il cavolo quello che supera ogni altro vegetale; si può mangiare sia cotto, sia crudo"**. Esattamente! Anche crudo. Molti non lo sanno, così come non sanno che del cavolo si usa tutto. Occhio però che le ottime e abbondanti sostanze nutritive si disperdono con la cottura. Il primo suggerimento è quindi di cuocerli nella pentola a pressione.

MANGIARE IL CAVOLO CRUDO? SÌ!

In pochi sanno che non solo si può, ma è anche meglio perché le vitamine come la C, si degradano con la cottura. Come mangiare i cavoli crudi? Basta dividerlo in cimette molto piccole e condirlo con olio, sale, pepe e succo di limone. Nelle feste potreste stupire gli ospiti con un'**insalata dell'abbondanza**, con cavolo crudo tritato e un mix di ingredienti a vostro piacimento, come ad esempio pomodori secchi, olive, carote, capperi, basilico, prezzemolo e capperi, condita con olio, sale e limone e poi posta in frigorifero, coperta, per almeno un'ora per dar modo agli ingredienti di insaporirsi prima di servire in tavola: è ottima per accompagnare sia pesce che carne. E se avete ospiti che non mangiano carne o volete un piatto leggero dopo le abbuffate, ecco il **carpaccio di cavolo**: prendere un freschissimo cavolfiore sodo e sano, togliere le cimette migliori e lavarle. Preparare la marinatura di olio, succo di limone e sale; volendo si può insaporire con cannella, pepe, peperoncino, paprika o noce moscata, o aglio tritato. Tagliare il cavolo a fette più sottili e intere possibili, disporle sul piatto e versare la marinatura in modo uniforme. Arricchire con olive o altri sottolio a piacere. Lasciare a marinare per almeno un'ora in un ambiente fresco. Prima di servire aggiungere erbe, pinoli o mandorle.

Butti via foglie e fusti? Leggi qui

Minestra di "scarti"

Fai soffriggere una cipolla tagliata sottile con un filo d'olio, poi aggiungi gli scarti lavati e tagliati e il dado. Mescola, ricopri completamente d'acqua e lascia cuocere fino a quando la zuppa non raggiunge la cottura desiderata. Puoi anche frullare tutto e se vuoi un risultato goloso, aggiungi un po' di panna. Servi con i crostini di pane, un filo d'olio e una bella grattata di formaggio. Deliziosa! Per un utilizzo più veloce, aggiugli al tuo minestrone. Buono, sano ed ecologico!

Caserecce con finto pesto di gambi e foglie di broccolo, mandorle e pancetta croccante

Caserecce 360g; 1 broccolo; mandorle pelate 30g; mandorle a lamelle 20g; pecorino sardo grattugiato 60g; pancetta tesa 10 fette; olio; pepe bianco. Lava il gambo e le foglie del broccolo e con un pelapatate elimina la parte esterna più dura. Fai a striscioline e cuoci per 10 minuti in acqua bollente e salata. Scola con una schiumarola e tieni l'acqua per la cottura della pasta. Frulla tutto con il pecorino, le mandorle e l'olio. Disponi su carta forno le fette di pancetta e cuoci in modalità grill già caldo a 200° finché saranno croccanti e dorate (5 min circa). Cuoci la pasta e condisci con il finto pesto, qualche mandorla a lamelle, la pancetta croccante e pepe bianco.

Per lei

Simone, 40enne, laureato, impiegato statale, sensibile, un po' introverso ma aperto all'ascolto, ama il trekking, il mare e la montagna, incontrerebbe coetanea, anche con figli
Luca, 48 anni, un po' timido, molto dolce e sincero, divorziato, un figlio, lavora nel commercio, vorrebbe conoscere una compagna che ami come lui lo sport, la natura e la famiglia.
Paolo, 53enne, divorziato, una figlia, lavora nella pubblica sicurezza, è riservato, ama le passeggiate e conoscerebbe signora per intraprendere una relazione seria e duratura.
Daniilo, 62enne divorziato, un nipotino, lavora nell'edilizia, mentalmente elastico, molto sentimentale, avrebbe piacere ad incontrare una compagna con serie intenzioni.
Giuseppe è un signore di 73 anni, vedovo con due figli e nonno di tre nipoti, si definisce un tipo socievole, onesto e desideroso di incontrare una bella signora per una relazione seria.

Per lui

Liliana, 38 anni, separata senza figli, lavora nella ristorazione, romantica, vorrebbe incontrare un compagno serio per ricominciare una nuova storia d'amore e per essere di nuovo felice.
Alessandra è una bella donna di 47 anni, divorziata, due figli, lavoratrice autonoma, ama il mare e la vela, le gite fuori porta e vorrebbe condividere queste passioni con un compagno.
Piera, 58enne, divorziata, una figlia, commerciante, amante dei musei, le piace dipingere, avrebbe piacere di conoscere un uomo di buona cultura e serie intenzioni.
Annalisa, 66 anni, è una donna solare, simpatica, molto curiosa, ex impiegata in pensione, separata, nonna di due nipotini, incontrerebbe un signore dinamico per una relazione seria.
Donatella, 72 anni, vedova, senza figli, bancaria in pensione, ama l'arte e l'antiquariato, conoscerebbe distinto signore dotato di sani valori e sani principi.

Obiettivo INCONTRO **CHIAVARI C.so Gianelli 20 GENOVA Via Fiasella 4/9A**
www.obiettivoincontro.it
Dal 1991 al vostro fianco 010.5701032

"Quando incontriamo qualcuno e ci innamoriamo, abbiamo l'impressione che tutto l'Universo sia d'accordo"
- Paulo Coelho -

Invia Whatsapp con nome, età, professione: riceverai alcuni profili adatti a te!
392 92 092 38

STAR WASH
LAVANDERIA
SELF-SERVICE



Tecnologia ai RAGGI UV
per la **STERILIZZAZIONE**

Macchine separate,
specifiche per **ANIMALI**

Carasco Via Roma 16
APERTO TUTTI I GIORNI
07.30 - 21.30

371.5617649

star wash carasco

starwashcarasco



A Chiavari è nata la pizza Billionaire con foglia d'oro

Ques'estate è scoppiata la polemica di Flavio Briatore, secondo il quale la pizza viene fatta pagare troppo poco, ecco perché nei suoi locali si parte da 15 euro per una Margherita. Insomma, anche la "regina della tavola" è entrata ufficialmente nel settore lusso. Loredana Neirotti, di Vogliadipizza a Chiavari, ha risposto creando la pizza con foglia d'oro zecchino! Anche l'impasto è "ricco", anzi ricchissimo di fibre perché composto da farina integrale, semi di lino e di girasole, farro, crusca,

avena e curcuma. Sopra, una ricca e originale farcitura di mozzarella, gorgonzola dolce, chicchi di melograno, scaglie di cioccolato fondente e foglia d'oro. Super nutriente ma anche super digeribile. Il nome? Pizza Billionaire, e costa 15 euro. L'ispirazione è arrivata in modo davvero inatteso e dolce: "Era mancata mia zia Maria di Torino che mi portava sempre il melograno e volevo cercare un modo per ricordarla. Ho fatto una ricerca sui possibili abbinamenti di questo frutto e ho creato questa pizza".

ANNO NUOVO, VITA NUOVA

"Realizzo il mio sogno e apro un ristorante!"

TESTE DI ZUCCA

FERRADA f Teste di Zucca

Via de Gasperi 47B

327 99 65 220

349 75 80 165

STUPISCI TUTTI
CON UN
REGALO
UTILE E
GOLOSO!




Se l'hai pensato almeno una volta, sei tra i tanti che sognano di trasformare la passione per la cucina in una professione. Buone notizie per te, molti ce la fanno! Se armati di buone intenzioni, con la consapevolezza che cucinare a casa o in un ristorante sono due cose differenti, esiste un percorso che ti può far raggiungere il tuo sogno. Ma aprire un ristorante non è solo cucinare. Qualunque impresa ha dei cardini che l'imprenditore deve conoscere bene e curare per far sì che il sogno si trasformi in successo. Vediamoli.

DA DOVE SI COMINCIA? DALLA GAVETTA

Pensare di aprire da zero un ristorante perché si sa cucinare e si è letto qualche libro di pianificazione è un salto nel vuoto senza paracadute. Niente sostituisce un'esperienza sul campo: la prima cosa da fare è lavorare per un po' presso una attività per osservare e capire procedure, ritmi, trucchi e necessità di questa professione.

AMMINISTRARE E PIANIFICARE

No, non ci penserà il commercialista. Un commercialista raccoglie i dati che tu gli fornisci e

fa un bilancio, ma sei tu che scegli come amministrare l'azienda. E la Pianificazione sarà la tua arma per una buona amministrazione: ti mostra su carta le spese fisse, dall'affitto agli stipendi, e i costi variabili, dalle materie prime alle bollette; dà un'indicazione di quanto costano le preparazioni nel menù; a quel punto potrai calcolare quali prezzi tenere. Ci sono molti modi per imparare a pianificare, oppure puoi affidare questo compito a una persona di fiducia o a un professionista. L'importante è che venga fatto.

MENÙ E CONTI: COME METTERLI D'ACCORDO

Il guadagno non deve mai andare a discapito della qualità e i trucchi del mestiere sono tanti: acquistare in stock, usare l'abbattitore, il sottovuoto e tutte le tecniche che permettono di abbassare i costi di un piatto anche del 50%. In questo modo si dà una spinta alla libertà di creare e allo stesso tempo si tutela il dovere di guadagnare.

L'IMPORTANZA DELL'ORGANIZZAZIONE

Si sa che il cliente vorrebbe tutto buono, tutto subito e pagare il giusto. Ed è una aspettativa

allettante riuscire a dargli tutto questo. I tanti ristoranti che ci riescono hanno un'organizzazione eccellente ed un'ottima brigata. L'organizzazione viene prima, perché un executive prepara tutto il menù e decide cosa può pre-cucinare per velocizzare il servizio. Quando l'organizzazione è chiara, spesso viene scritta per agevolare la brigata. Ci sono ore di lavoro anche fuori dal servizio, in cui il ristoratore fa la spesa, pulisce, cucina, prepara, abbatte, congela... è bene che le sue armi siano pronte e nel posto giusto.

MARKETING, OVVERO COME FARSI TROVARE

Il ristorante deve farsi conoscere e farsi trovare. Il ristoratore deve quindi porre attenzione a come far conoscere la propria attività, i propri pregi, e come far generare ai clienti un ottimo passaparola. A meno che tu non abbia una preparazione specifica, è bene affidarsi a professionisti che sapranno affiancarti in questo compito: l'importante è capire che far conoscere l'attività è una parte integrante dei doveri dell'imprenditore. Altrimenti è come aprire un ristorante, magari investendo molto nell'arredo e nei macchinari... e poi tenere giù la saracinesca!

A SCUOLA DAI PROFESSIONISTI

A Genova i percorsi formativi dell'Accademia Italiana Chef insegnano tutto questo. Nella prima fase farai delle lezioni accademiche, un giorno a settimana, e imparerai a cucinare con un punto di vista professionale. Nella seconda fase, corso con certificato valido a livello europeo di manipolazione degli alimenti (HACCP) necessario per lavorare in cucina. Nella TERZA FASE entrerai in un ristorante per un tirocinio curriculare di 400 ore, dove metterai in pratica quello che hai imparato ed avrai modo di vedere come funziona un ristorante. L'Accademia offre anche un percorso superiore per Chef già professionisti: Cucina Avanzata e Gestione Avanzata, dove vengono trattati i punti critici della ristorazione e come migliorarli.

Scopri i corsi e le testimonianze al sito <https://genova.accademiaitalianachef.com>

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

TORNA LA VOGLIA DI AGGIUSTARE LE COSE

Il frigo non va più? La lavatrice fa le bizze? Non buttarli

La nuova sensibilità per l'ambiente e la spinta della crisi ci stanno facendo superare l'ubriacatura del "buttare e ricomprare". Cheftek affianca Tecnotigullio nell'assistenza e vendita anche ai privati

Passata, fortunatamente, la moda di buttare e ricomprare, e avendo sempre più una coscienza ecologica, abbiamo iniziato a comprare meglio, magari spendendo qualcosa di più, e quindi a riparare prima di buttare. Ma è davvero importante avere un contatto di fiducia.

Una "missione" di famiglia

La storia di **Giorgio** e **Grazia Maria** sembra il perfetto incastro di persone e professioni che si completano. Lei ex ristoratrice per oltre 30 anni, con grande passione per la cucina, lui riparatore di attrezzature professionali, hanno messo le rispettive esperienze nella la storica **Tecnotigullio**. Ora, a chiudere il cerchio, c'è la figlia **Stefania**: con **Cheftek** ha portato una nuova forma all'attività di famiglia, ampliando l'assistenza anche alla clientela privata. Un servizio importantissimo di assistenza tecnica a domicilio su tutti gli elettrodomestici: frigoriferi, cucine, piani cottura, lavatrici e qualsiasi altro apparecchio.

Al fianco di privati e attività

Da decenni sul mercato, riforniscono di attrezzature nuove o usate le attività del territorio, dai bar agli alberghi, dalle mense alle case di riposo, ma anche pescherie, macellerie, gelaterie e rosticcerie, fino alle lavanderie: impianti di refrigerazione,

cucine, piani di cottura, lavaggio e arredi professionali, ma anche l'importantissima assistenza, riparando prontamente tutti i guasti, che spesso si presentano nei momenti di massimo servizio. Per gli imprenditori che preferiscono andare con i piedi di piombo negli investimenti, c'è il **noleggio operativo a lungo termine con possibilità di riscatto**: il cliente paga poco alla volta e diventa proprietario alla fine del noleggio. C'è anche la possibilità di un finanziamento con rateizzazione a tasso agevolato.

Mercatino nuovo e usato

Non solo assistenza: l'attività offre anche vendita di attrezzature professionali nuove e usate per tutte le esigenze. Negli ultimi anni l'usato ha acquistato molto interesse e viene scelto da molti. Le tecnologie e qualità sono infatti comunque molto avanzate e si possono fare dei veri affari. A garanzia del funzionamento, neanche a dirlo, ci sono il controllo la revisione di Giorgio, a cui non sfugge niente.

Nuova veste, nuova sede

Quindi, ora c'è un nuovo riferimento con nuova sede in Via D. Cuneo 348 a San Colombano Certenoli (lunedì - venerdì). Per assistenza: 0185.38266 e 351.6624009. Facebook Cheftek-Mercatino del nuovo e dell'usato per lo chef; Instagram: @Cheftek.



MOBILITÀ e BENESSERE



Scooter elettrici e tricicli per persone con difficoltà motorie



Apparati elettromedicali per la terapia del dolore e per il rinforzo muscolare



Poltrone meccaniche, elettriche e massaggianti



Vasche da bagno con sportello e ausili per la deambulazione



Venite con i bimbi a imbucare

la *letterina per Babbo Natale*

Per loro una bella sorpresa e per voi un buono sconto!




Ritrova la tua autonomia, la comodità e la sicurezza

Visite a domicilio
Consulenza di esperti
Preventivi chiari e gratuiti

CHIAVARI Via Argiroffo 15

0185 699 261 | 351 70 88 88 3

www.foreverimove.it  forever i move

#AVVOCATO

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



EREDITÀ: DISPENSA DA IMPUTAZIONE E COLLAZIONE

Vincenzo (nome di fantasia per motivi di privacy) vorrebbe fare una donazione al figlio. Tuttavia il nostro lettore si chiede se questa donazione possa essere considerata come una anticipazione della sua eredità e, quindi, se debba poi essere scalata dalla quota di legittima di cui il figlio ha diritto di beneficiare alla morte del padre.

Questa donazione andrebbe effettivamente considerata come una anticipazione dell'eredità che il figlio di Vincenzo avrà il diritto di ottenere. Tuttavia, nello stesso atto notarile (o con un atto successivo e separato) il nostro lettore potrà inserire una clausola con la quale egli dispenserà il figlio dall'imputazione della donazione.

Ciò significa che, per effetto di tale clausola, quanto donato non graverà sulla quota di legittima dell'eredità che il figlio ha diritto di ottenere, ma graverà sulla quota disponibile. Ricordiamo, infatti, che alla morte di un soggetto, il suo patrimonio è come se fosse diviso in due parti: una quota di legittima di cui gli eredi legittimari (ad esempio i figli del de cuius) non possono essere privati ed una quota di disponibile che può essere devoluta dal de cuius a chiunque egli voglia. Pertanto, non potrà essere richiesta l'inefficacia della donazione, a seguito di dispensa da imputazione, da parte di altri eredi che ritengano che la propria quota di legittima sia stata lesa, non ricadendo la donazione nella quota di legittima.

Vi è anche da considerare, infine, che quanto donato in vita dal padre ad un figlio, alla morte del padre deve essere oggetto di **collazione**, ossia di reimmersione nella massa ereditaria (che può avvenire in natura o tramite conferimento di denaro).

Tuttavia il donante può far inserire nel contratto di donazione una clausola con la quale dispensa il donatario da tale collazione: quindi, se questa clausola è inserita, il figlio di Vincenzo (in presenza di altri coeredi) non dovrà conferire il bene donato nella massa ereditaria, con un evidente vantaggio in termini economici. Infine, va ricordato che ai sensi dell'art. 564 c.c., tutto ciò che è esente da collazione è esente anche da imputazione.

#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



PERCHÉ IN INVERNO CI SI AMMALA DI PIÙ? SORPRESA, IL FREDDO NON È COLPEVOLE

Raffreddore, mal di gola, tosse, febbre e spassatezza: certi malanni sono un classico delle Feste, come i film riproposti ogni anno. Ma non è il freddo a farci male, bensì gli sbalzi di temperatura e il riscaldamento artificiale a minacciare le nostre difese. Le vie respiratorie dispongono infatti di un sistema in grado di intrappolare microbi, polvere, smog, polline e qualsiasi sostanza estranea e

potenzialmente dannosa. Il muco è una delle armi migliori a nostra disposizione perché serve a intrappolare queste sostanze estranee. Ma l'aria secca degli ambienti riscaldati inaridisce le mucose compromettendo la loro capacità di produrre muco e asciuga lo strato che riveste le nostre vie respiratorie; virus e batteri riescono così a penetrare nelle vie respiratorie. Il passaggio poi da ambienti caldi all'esterno produce il tipico colpo di freddo che può farne diminuire ulteriormente l'efficienza. Infine, il diffondersi dei malanni è facilitato dalla permanenza in luoghi chiusi, affollati e meno areati.

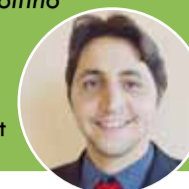
COME DIFENDERSI?

Coprire bocca e naso con una sciarpa in modo da mantenere la giusta umidità; inspirare con il naso ed espirare con la bocca, per sfruttare la funzione di filtro del naso; lavarsi frequentemente le mani ed evitare di toccare naso, occhi e bocca dopo la permanenza in luoghi affollati; areare di frequente i luoghi affollati; mettere sempre la mano davanti alla bocca quando starnutiamo. Ci sono poi rimedi per il benessere delle vie respiratorie, come lavaggi nasali, aerosol, suffumigi, umidificatori per ambienti e - da non sottovalutare - l'abitudine a osservare cicli di sonno regolari.

#COMMERCIALISTA

dott. Francesco Mandolfino

Per consulenze:
0185.934120
340.2984225
www.studiomandolino.it



DECRETO AIUTI QUATER: NOVITÀ PER IL SUPERBONUS

Il Decreto Aiuti Quater è stato pubblicato in Gazzetta Ufficiale il 18 novembre rendendo ufficiali le modifiche alla disciplina del Superbonus che hanno generato preoccupazione in questo ultimo periodo.

CONDOMINI

L'art. 119 prevedeva che la detrazione del 110% spettasse ai condomini per tutte le spese sostenute fino a fine 2023 mentre per quelle del 2024 e 2025 si riduceva al 65%. Il decreto anticipa la riduzione al 90% per le spese sostenute nel 2023 (invece che del 110%). Rimangono esclusi da questa rimodulazione, e possono quindi beneficiare del 110% anche per le spese sostenute nel 2023, i condomini che abbiano presentato la Cilas entro il 25 novembre 2022 e abbiano deliberato l'esecuzione dei lavori prima del 25 novembre 2022.

UNIFAMILIARI

- Per i cantieri in opera, proroga dei pagamenti
La scadenza per completarli è stata prorogata dal 31 dicembre 2022 al 31 marzo 2023. Ma vale solo per chi ha realizzato almeno il 30% dei lavori entro il 30 settembre 2022. Questo aiuterà molti committenti in difficoltà finanziaria. Infatti, molti hanno già ceduto i crediti derivanti dal primo stato avanzamento lavori alla propria banca ma stanno attendendo il rimborso. Molti di questi rimborsi dovrebbero arrivare nei primi mesi del 2023 e consentiranno ai committenti di ottenere la liquidità necessaria per concludere i lavori.

- Dal 1 gennaio 2023 cambia tutto

Il Superbonus scende al 90% e porta nuovi vincoli: il beneficiario deve essere proprietario o avere un diritto reale sull'immobile (sono quindi esclusi i comodatari, gli inquilini e i famigliari conviventi); l'immobile deve essere abitazione principale; il beneficiario deve avere un reddito inferiore ai 15.000 euro, calcolati secondo un sistema introdotto col Decreto Aiuti Quater. Questa per il ministro Giorgetti è "una misura di equità perché, fino ad oggi, il Superbonus è stato sfruttato per lo più da chi ha redditi elevati". È anche stata prevista la costituzione di un fondo per aiutare i redditi bassi ad affrontare le spese che rimarranno a loro carico.

- Detrazione più lunga ma niente cessione

Per facilitarla, viene consentito agli acquirenti di compensare i crediti in 10 anni invece che in 4 come inizialmente previsto, ma solo se la cessione risulti comunicata all'ADE entro il 31 ottobre 2022. La cessione del credito rimane, ad oggi, bloccata: ma soggetti con reddito così basso difficilmente hanno la capienza fiscale necessaria per sfruttare una detrazione del 90% di spese importanti da utilizzarsi in 4 quote annuali. Senza la cessione del credito la maggior parte dei beneficiari non riuscirà a sfruttare il Superbonus.

a Supressa

PRANZO DI LAVORO
dal martedì al venerdì
Primo, secondo, contorno
acqua e caffè
15€

Pranzo di Natale

Insalata russa, cucculli, torta salata,
gamberone in salsa di mirtilli
Ravioli al tuccu
Linguine gamberetti e zucchine
Cappone in salsa verde
Fritto di calamari
Patatine fritte
Acqua e caffè
Panettone genovese
Flute di spumante e frutta secca
€35⁰⁰
Prenotazione entro il 23.12
Oltre 4 persone è gradita la caparra

Cenone di Capodanno

Calamari al vapore, gamberone in
salsa guacamole, cozze alla marinara,
roast beef e cucculli
Ravioli di pesce con gamberi e asparagi
Trofie al pesto
Cotechino con le lenticchie
Calamari fritti
Insalata verde
Acqua e caffè
Sorbetto e frutta secca
€45⁰⁰
Prenotazione entro il 29.12
Oltre 4 persone è gradita la caparra

CAVI DI LAVAGNA Via Aurelia 1028 Tel 392.3014060
Chiuso lunedì e martedì

Questa volta, scegli di regalarti
il sorriso che hai sempre
desiderato



Dott.

Sassonio il dentista

A PORTATA DI TUTTI

Igiene orale + controllo + sbiancamento con detartrina **60€**

Estrazione + impianto in titanio + moncone + corona in ceramica **990€**

6 impianti in titanio + provvisori fissi + circolare di 12 elementi fissi in ceramica **6.990€**

4 impianti in titanio con ancoraggio a sfera **4.990€**

Protesi totale mobile 12 elementi **890€**



PROFESSIONALITÀ E COMODITÀ
LASTRE E PANORAMICA IN STUDIO



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

LAVAGNA Piazza Milano 12
0185.697401 | 335.6446836

12 IDEE per semplificarti la vita durante le Feste e non solo!



Le ricette per le Feste sono sempre un po' elaborate: una gruccia per pantaloni terrà il ricettario aperto alla pagina giusta. Inoltre così non si sporcherà.



E' arrivato il momento di mettere in ordine i coperchi ma non vuoi forare mobili o piastrelle? Ti bastano due ganci adesivi per ogni coperchio.



Belli gli addobbi, ma che brutti quei cavi! Mettili in una scatola di Natale e sul retro fai dei fori per fare passare i cavi: ora puoi metterla anche sotto l'albero!



Fare i pacchetti con cura è già un regalo, ma come tenere in ordine la carta? Infilala dentro i rotoli della carta cucina o appendila in una sacca vestiti



Che disastro quel groviglio di nastri! Prendi una cesta o una scatola, infila con uno spiedino o ferro da maglia e infilaci i vari rotoli di nastro. Et voilà!



Conserva le catenelle per l'albero dentro una bottiglietta di plastica e fai un foro nel tappo: non si aggroviglieranno più e sarà anche facile metterle!



Basta impazzire per districare le lucine! Per riporli, avvolgili attorno a una gruccia, così sarà sempre facile prenderli e srotolarli e soprattutto niente nodi!



E se... invece di fare e disfare l'albero, lo conservassimo già fatto? Se non avete un sacco abbastanza grande, potete avvolgerlo nella pellicola da cucina.



Vuoi creare un sottofondo con le canzoni di Natale, ma il volume non basta? Un bicchiere di plastica tagliato a metà si trasforma in amplificatore! *Jingle bells! Jingle Bells!*



Andare a un pranzo o una cena elegante e rischiare che saltino i bottoni di camicie, gonne o pantaloni? Passaci sopra dello smalto trasparente: in questo modo si rafforza la cucitura!



Scarpe nuove? Indossale con calzoncini e passa il phon caldo. Si allargano! Sei sola e devi tirare su la chiusura lampo del vestito? Con un filo e una spilla da balia il problema è risolto



Ristorante Chiapparino
Cucina casalinga
Piatti tipici liguri

USCIO Via Colle Caprile 35
Chiuso il giovedì
Si consiglia la prenotazione
379.1076147 | 324.0970272

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

NESTORI
Fiori & Garden Shop

Alberi e stelle di Natale
Addobbi e decorazioni
l'atmosfera delle Feste nella tua casa e sulla tua tavola..

GATTORNA
0185.934697

FESTEGGIA!
Alle macchie ci pensiamo noi!

LAVANDERIA Wilma

Ferrada di Moconesi
Via Cristoforo Colombo 10/B
dal lunedì al venerdì 09-12 e 15:30-19
sabato 09-12; domenica chiuso
347 03 91 61 9

NON ASPETTARE IL

COLPO DI FORTUNA

Fai conoscere la tua attività
attraverso la testata più diffusa del territorio

E anche tu potrai dire

HO FATTO BINGO!



E C'È UN'ALTRA BUONA NOTIZIA PER TE
Non spenderai una fortuna!

CONTATTACI E FISSIAMO UN INCONTRO
ci conosciamo e ci racconti di cosa hai bisogno
Al resto ci pensiamo noi.

0185.938009



**Corfole è
distribuito
in 20.000 copie
in 34 comuni,
da Genova
a tutto il
Levante**

Avegno
Bargagli
Bogliasco
Borzonasca
Camogli
Carasco
Casarza Ligure
Castiglione Chiav.
Chiavari
Cicagna
Cogorno
Coreglia Ligure

Favale di Malvaro
Lavagna
Leivi
Lorsica
Lumarzo
Mezzanego
Moconesi
Ne
Neirone
Orero
Pieve Ligure
Portofino

Rapallo
Recco
Rezzoaglio
S. Colombano C.
S. Margherita L.
S. Stefano d'Aveto
Sestri Levante
Sori
Torrighia
Tribogna
Uscio
Zoagli

*A tutti voi che ci seguite con tanto affetto...
Auguri di cuore per un Natale ricco di amorevolezza,
vicinanza e significato. Regalate e regalatevi baci,
abbracci, carezze e parole gentili. Siate luce e risplendete.
E illuminiamo tutti insieme questo Nuovo Anno.*

Michela De Rosa, Direttore Resp., Giansandro Rosasco, Editore
e tutta la redazione di Corfole



PALIO dei PRESEPI HOME EDITION 2022

ANCHE QUEST'ANNO I PROTAGONISTI SIETE VOI!

Torna la nostra iniziativa per condividere insieme a voi una delle più belle tradizioni natalizie

È un simbolo di unione e fratellanza, a ricordarci quel messaggio di "luce" e speranza portato dalla nascita di Gesù. Una tradizione che viene tramandata nelle famiglie da secoli, generazione dopo generazione. C'è chi ne conserva gelosamente i fondali e le statuine acquistate dai genitori o dai nonni, ricostruendo con affetto ogni anno lo stesso presepe, chi ogni Natale aggiunge un pezzo nuovo e chi invece crea ogni pezzo con le proprie mani, magari insieme ai famigliari.

Quel che è certo è che il Presepe è una magia e anche quest'anno lo sarà un po' di più, grazie alla vostra condivisione. Torna infatti il "giro dei Presepi nelle case" e i protagonisti sarete voi. Nelle scorse due edizioni ci avete commosso con quelli legati ai ricordi d'infanzia, stupiti con creazioni innovative, meravigliati con la vostra minuzia e manualità. Sarà un modo per "stare insieme" in queste feste che finalmente non ci vedono forzatamente divisi, augurandoci che il senso profondo della Famiglia agisca su tutti, vicini e lontani.

Invia la foto del tuo presepe!



Il presepe più votato della scorsa edizione, creato da Giuseppina Lampis nella sua casa a Chiavari insieme al figlio Luca Are

COME PARTECIPARE

Invia 1 foto (non di più!) del tuo presepe a redazione@corfole.com o Whatsapp al 379.1614857, indicando nome, cognome e comune. Se vuoi, anche una breve descrizione.

QUALI PRESEPI

Quelli privati, condominiali e nei negozi nei comuni in cui è distribuito Corfole: Genova, Avegno, Bargagli, Bogliasco, Borzonasca, Camogli, Carasco, Casarza, Castiglione, Chiavari, Cicagna, Cogorno, Coreglia, Favale, Lavagna, Leivi, Lorsica, Lumarzo, Mezzanego, Moconesi, Ne, Neirone, Orero, Pieve, Portofino, Rapallo, Recco, Rezzoaglio, S. Colombano, S. Margherita, S. Stefano d'Aveto, Sestri, Sori, Torriglia, Tribogna, Uscio e Zoagli.

PER VOTARE

1) Metti MI PIACE alla pagina Facebook "Corfole - Corriere del Levante"
2) Apri l'album "PALIO DEI PRESEPI 2022" e metti MI PIACE alle foto dei tuoi preferiti.
Chiusura voti venerdì 13 gennaio h18.00.

RICONOSCIMENTI

Al presepe più votato sarà dedicato un articolo su Corfole di febbraio; dal 2° al 10° posto, pubblicazione della foto per un dolce ricordo.



Babbo Natale ti ha portato
il cellulare
e adesso vuoi imparare
come fare?
Ecco chi devi
chiamare!

CORSI PERSONALIZZATI E A DOMICILIO
per computer, tablet e telefonino

- 😊 Persone di fiducia, gentili, simpatici e pazienti
- 😊 Impari a usare IL TUO pc, tablet o telefonino
- 😊 Linguaggio semplice, comprensibile a tutti
- 😊 Comodamente a casa tua, quando puoi
- 😊 GARANTITI DA CORFOLE!

Con IDT-MIDERO
impari per davvero!

Chiama subito e fai tutte
le domande che vuoi

0185.938009

MERCATINO di zona 3 PAGINE

INVIA I TUOI ANNUNCI 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 di contattarmi o inviarmi sms a scopo informativo o promozionale direttamente collegati con la testata o l'Idt-Midero.

VENDO 4 tavole cm 180x80x2 utilizzabili per irrigidire il materasso 0185.79221

VENDO Gocce di lampadario 349.6072526

VENDO Libri in inglese, francese, tedesco, greco. 12€ a blocco di 15 libri. 335.5207454

VENDO Folletto nuovissimo modello senza fili e con accessori €1000. 349.3308685

VENDO Capi abbigliamento e accessori donna e ragazza di qualità e in ottime condizioni, anche firmati a prezzi stracciati; Libri da €0.50 a €4 cad. - 393.1235003

VENDO giroletto con testiera e rete a doghe matrimoniale quasi nuovi 339.3443357

VENDO CAMERA letto singolo, armadio 6 ante, scrivania, smontata €200; divano 3 posti, buono stato €50. 338.4950795

VENDO Tavolino bianco €70; camera a ponte con 2 letti €400; giubbino uomo ecopelle grigio nuovo taglia L €70 349.3150946

VENDO 4 ruote per Suzuki sx4 4x4 e compatibili Misure: 195/65R15 91h. €30 cad. 347.7131300

VENDO Svartati mq di pietra di Luserna già pulita 338.5933282



VENDO Portabottiglie o portaTV, triclino romano, cassapanca rinascimentale 338.2080317



VENDO
Ferro da stiro con caldaia mai usato €60 339.8126484



VENDO
cristalliera in noce ottime condizioni 331.7331262



VENDO Vespa 50 Special, immatricolata 1981 - 340.5610262



VENDO Acquario pari al nuovo, con motore, filtri, neon €69 - 338.5933282

I VOSTRI AUGURI

Auguri di cuore a papà Giuseppe e mamma Luisa per il loro 69° anniversario! Vi vogliamo un mondo di bene. Graziella, Claudio e Lina



IL NATALE DI CRAI
ARRIVA SEMPRE PRIMA!

DALL'1 AL 14 DICEMBRE 2022



VIENI A SCOPRIRE
TUTTE LE OFFERTE
nel nuovo
supermercato a
MONLEONE
Via Pian Mercato 5B

INCREDIBILE

SOLO VENERDI 2 E SABATO 3 DICEMBRE



SOLO LUNEDI 5 E MARTEDI 6 DICEMBRE





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>MOCONESI: Appartamento al piano terra con ingresso indipendente, possibile utilizzo come monolocale con bagno, ufficio, laboratorio. Impianto elettrico e pavimento recenti. Bagno spazioso. Comodo parcheggio. Possibile acquisto con rent-to-buy € 22.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>LUMARZO CENTRO: Casa bifamiliare da terra a tetto composta da due appartamenti con Ingresso Soggiorno Cucina 2 Camere Bagno Balcone Box auto 2 Cantine Spaziose Giardino privato recintato. € 99.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>GATTORNA A 2 KM: Casa indipendente su 3 lati. Ingresso in soggiorno con zona cottura 3 Camere, Studio, 2 Bagni, Sala con terrazza verandata, balcone. AMPIO BOX AUTO e posto auto privato. ORTO. Da terminare internamente. Soleggiata con Vista Aperta. € 76.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>NEIRONE: Appartamento in Casa Trifamiliare composto da ingresso, Soggiorno spazioso, Cucina, 3 Camere, Bagno, Ripostiglio, Cantina, Terreno pianeggiante di circa 400 mq recintato. Riscaldamento autonomo. Finestre in alluminio con doppi vetri. Nessuna spesa condominiale. € 43.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>
 <p>SAN COLOMBANO: Rustico indipendente su tre lati con giardino privato. Zona con vista aperta. Possibile accesso carrabile. Muri originali in pietra in ottimo stato. Ottima esposizione soleggiata. Comodo alla strada principale. € 24.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>CICAGNA - PIANEZZA: Appartamento abitabile subito composto da ingresso in Soggiorno con Cucina a vista, Camera Matrimoniale, Bagno con finestra, Ripostiglio, Balcone, Cantina, Termoautonomo. Comodo parcheggio. € 40.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>LUMARZO-CRAVIASCO: CASA TRIFAMILIARE composta da 3 appartamenti oltre a cantina, Garage, Box, Accesso Carrabile, Comodo Parcheggio Privato. OTTIMO STATO. Terreno circostante la casa di 800 mq pianeggiante recintato e con alberi da frutta. € 165.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>CALVARI A 2 km: Casa indipendente su 3 lati, possibile utilizzo bifamiliare. Doppio ingresso indipendente. Garage, cantina, taverna, lavanderia, 2 cucine, 4 camere da letto, 3 bagni completi, giardino privato spazioso, terrazza vivibile, molto soleggiata. € 230.000</p>
 <p>CARASCO TERRAROSSA: Casa Bifamiliare composta da due appartamenti indipendenti e cantina. Entrambe le abitazioni sono composte da soggiorno con cucina, 2 camere, bagno, terrazza vivibile e cantina. Zona comoda a Carasco ed ai mezzi di trasporto. € 170.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>FERRADA: Casa indipendente in zona soleggiata e comoda. Ristrutturata recentemente con muri in pietra a vista e travi in legno. Ampio soggiorno con cottura. Due camere da letto. Tre bagni completi. Spaziosa taverna. Pergolato con forno a legna e lavabo in marmo. Giardino privato. € 108.000</p>	 <p>GATTORNA CENTRO: Casa Completamente Indipendente. Soggiorno Cucina 3 Camere 2 bagni. Ampia Taverna con canna fumaria. Balcone. Giardino Privato. Cortile. Orto. Termoautonomo. Soleggiata. Da Finire Internamente. € 72.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>FERRIERE A 2 KM: Villetta indipendente con giardino e orto. Composta da ingresso ampio con caminetto. Cucina abitabile a vista. Due camere da letto mansardate. Due bagni. Taverna. Cantina. Garage spazioso auto e moto. Balcone perimetrale. € 65.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>
 <p>FERRIERE: Appartamento con ampia terrazza vivibile e giardino privato. Ingresso indipendente in Soggiorno. Cucina abitabile, 3 Camere da letto, Bagno con finestra, Cantina. Riscaldamento Autonomo. SOLEGGIATO. Comodo parcheggio pubblico. € 38.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	 <p>CICAGNA CENTRO: Appartamento in ottimo stato al terzo piano senza ascensore in piccola palazzina senza spese condominiali. Ingresso in soggiorno con cucina a vista, Camera, Bagno, Ripostiglio. € 37.000 Cl E/gpe 201,14 kw/mq anno</p>	 <p>CICAGNA: Appartamento in Villa. Ingresso indipendente, Soggiorno e zona Cottura, 3 Camere Matrimoniali, Bagno, Balcone, Ampia Terrazza vivibile. Sottotetto con altezza max 2,50 mt. Terrazza nel sottotetto. Posto auto. Riscaldamento Autonomo. Soleggiato-Comodo a Mezzi e Negozi. € 95.000 Cl G/gpe - kw/mq anno</p>	








VENDO
 Passeggino+Navetta+Segg.Auto Trio Book Peg Perego 250€, Peg Perego tatamia120€, Bici senza pedali Chicco 20€, Puma SMASH FUN Sneakers basse per bimba 20€, Bilancia digitale Chicco 20€, Lettino Pali Smart Maison Bebe con materasso in aloe vera, cuscino e paracolpi 180€, Chicco bagnetto e asciugatoio 45€, Lettino per neonata in legno d'abete 70€, Sdraietta Ingenuity 25€. In blocco 600€ non tratt. **Strettis3t@gmail.com**



La nostra umanità al Vostro servizio

LE NOSTRE SEDI
GENOVA
 Via Terpi - 49r
 Via Colano - 24r-28r
CHIAVARI
 Via Sampierdicanne 85a

Funerale completo
da 1580€

NUMERO VERDE GRATUITO
800587747






VENDO
 Letto per anziani e poltrona elettrica
 349.3138525



REGALO
 mobile sala 3493308685

CERCO
 Cerco/scambio fumetti Bonelli, Topolino, Walt Disney. 328.2256519. Preferibile whatsapp

CERCO
 per il Museo del Videogioco (ingresso gratuito) console e videogiochi anche vecchi e rotti, riviste, adesivi, magliette, gadget e qualsiasi cosa a tema. 328.2256519





VENDO
 porta frutta secca fatto a mano €25; piastra panini professionale; 2 sedie intarsiate, decori in oro €49 TOT. 338.5933282

Appartamento ristrutturato
34.000€

A Moconesi, prima casa o vacanze. In casa stile baita, appartamento 50 mq ottimamente disposti: ingresso, soggiorno con angolo cottura, camera, cameretta, bagno, posto auto. Termoautonomo e bassissime spese condominiali.
 320.0981762 | 393.9946116






COMPRIAMO AUTO USATE

DI QUALSIASI MARCA IN QUALSIASI STATO

CHILOMETRATE • INCIDENTATE • FUSE

VISIONE A
DOMICILIO



PAGAMENTO
IMMEDIATO

PASSAGGIO A CARICO NOSTRO

ELIANO
AUTOMARKET

TEL.335 5438235

Piazzale di Viale S. Kasman snc
Chiavari (Ge)

ANNUNCI LAVORO

- Ragazza 40enne cerca lavoro come commessa nel Tigullio. 340.1915818
- Band rock blues country dance cerca tastierista 331.766 5111
- Ricerca segretaria contabile con esperienza per studio di Consulenza societaria, tributaria, amministrativa; tenuta contabilità per aziende; assistenza a uffici finanziari /previdenziali; Dichiarazione redditi. Sede a Rapallo centro. CV a segreteria@studiomatera.eu
- Tutto il mese di dicembre cercasi persone per lavoro reparto frutta secca supermercati di Chiavari, Carasco, Santa Margherita, Sestri Levante. 6 o 8 ore al giorno, esclusi il 25 e 26 dicembre. Possibilità di dividersi il lavoro con una collega. Contratto a tempo determinato. CV e foto a info@spromark.it ed evidenziare la zona preferita.
- LFM SPA cerca personale per importante Brand di telecomunicazioni per il punto vendita Expert di Chiavari. Si offre fisso a giornata più bonus incentivazione, disponibilità immediata e nei weekend. Lavoro continuativo e a turni. Inviare cv aggiornato a lauratenti.lfm@gmail.com. Per info 351.6733068
- Parrucchiere/estetista cinese cerca personale capace per colore e colpi di sole e per manicure, pedicure e sopracciglia. Si richiede esperienza. Ore di servizio 13.00-19.30. Chiavari via Tripoli 19. Info: 333.3256856
- GocciaDiLuna Estetica e Benessere di Rapallo cerca 2 Estetiste, di cui una onicotecnica, dotate di forti doti comunicative, finezza nei modi, conoscenza del computer, buon italiano scritto e parlato, buona capacità organizzativa e di risolvere i problemi. Età 25- 35 anni. Si offre formazione, aggiornamenti continui, prodotti e linea cosmetica vegana, incentivi. Retribuzione come da CCNL relativa alle capacità. CV a goccia dilunacentermassage@hotmail.it. Per info: 346.24.61.844



**Partecipa alla selezione
per lavorare in Coop Liguria.**

Cerchiamo:

**ADDETTI ALLE VENDITE,
BANCONISTI, CASSIERI**

**Persone dinamiche, volenterose, con buone capacità relazionali.
Titolo di studio richiesto: scuola dell'obbligo.**

Puoi lasciare qui il tuo curriculum,
candidarti sul sito www.e-coop.it/lavora con noi
o inviarlo alla mail: lavoraincoop@liguria.coop.it



- Cercasi cuoco per ristorante Chiavari per lavoro annuale 347.9657527
- Il gruppo Karma hotel (Hotel Miramare 4 stelle superior, Ristorante Baia del Silenzio, Hotel Miramare Suites, Ristorante La locanda Carmagnini) cerca personale. Per la sala: maitre, chef de rang e commis; per la cucina: chef, sous chef, capo partita e commis di cucina; per la spiaggia un bagnino per la stagione estiva e personale per il karma bar. Minimo di 10 mesi all'anno con possibilità di alloggio. CV a direzione@miramaresestrelivante.com
- Per hotel 4 stelle a Chiavari si cerca facchino con conoscenza inglese. Lavoro a tempo pieno su turni. Inviare curriculum a: info@grandhoteltorrefara.com oppure whatsapp a 366.7664002
- Per locale in passeggiata mare si cercano le seguenti figure: 1 cameriera/e con esperienza, 1 aiuto pizzaiolo con esperienza, 1 lavapiatti. Candidarsi con cv alla mail c.giada19791@gmail.com
- Ristorante pizzeria Vera Napoli a Chiavari cerca cuoco capopartita. Richiesta capacità gestione completa della cucina. Passare direttamente in corso garibaldi 68.
- Cercasi a Chiavari persona capace a fare hamburger e fritti. Whatsapp al 3470679168
- Supermercato In's cerca tirocinante senza esperienza. Contratto come da CCNL. Presentarsi nel negozio -di Corso Dante 37 a Chiavari con CV.
- Per ampliamento parco veicolare si ricerca autisti patente E CQC per tratta nazionale, Dal lunedì al venerdì con eventuali sabati, Zona di Genova Alessandria Ovada Novi ligure con disponibilità immediata, per trasporto container con esperienza 333.3513503
- Cercasi oss per struttura "casa dei tigli" Borzonasca cooperativa Lanza del vasto.
- Impresa di pulizie a Rapallo cerca personale in possesso di patente B. 328.0589632



ISOLANI

ISTITUTO OTTICO

Indeciso su cosa regalare a Natale?

Scegli il benessere visivo



GIFT CARD DISPONIBILI
IN TUTTI NOSTRI
CENTRI OTTICI

APERTURE STRAORDINARIE DICEMBRE

Gio 8 - Dom 11 - Dom 18
ORARIO 10-13 / 15-19

Centri di Via Palestro, Gattorna
e Centro Lenti a Contatto

Aperti solo Domenica 18

GATTORNA
Via XXIII Settembre, 4
Tel. 0185.934986

RAPALLO
Via della Libertà, 13A
Tel. 0185.232071

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

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

GENOVA
Via Casaregis, 36a
Tel. 010.562340

GENOVA
Via Palestro, 9/11r
Tel. 010.8315182

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

SAVONA
Via Guidobono, 28r
Tel. 019.810447

GENOVA VOLTRI
Via Camozzini, 28r
Tel. 010.6136572

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

DAL LUNEDÌ AL SABATO
dalle 9.00-12.30 alle 15.30-19.30
Escluso Gattorna chiuso al lunedì

ORARIO CONTINUATO
dal lunedì al sabato 9.00 - 19.30

AMPI PARCHEGGI GRATUITI

isolani.com

f @ in ▶