

## LISTE DI ATTESA SANITÀ ECCO COME POTETE RIDURRE I TEMPI

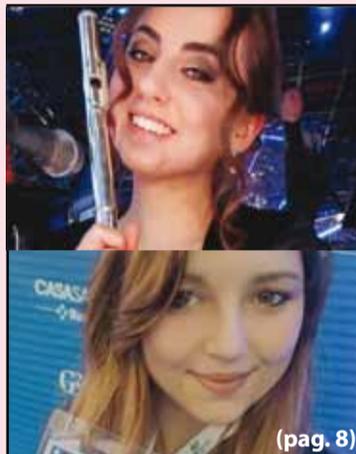
- L'associazione che obbliga le ASL a fornire le prestazioni nei tempi di legge (pag. 3)
- A Recco aperto l'ambulatorio "saltacode" per pazienti cronici e fragili (pag. 6)



(pag. 9)

### RAGAZZI A SCUOLA DI BARATTO

Una presa di coscienza su spreco, inquinamento e danni della "moda a basso prezzo"



(pag. 8)

Cecilia Oneto e Laura Bianchi

**ANCHE NOI  
A SANREMO!**



(pag. 14)

### BRACCIO DI FERRO

Sempre più praticanti in Liguria: ecco la scuola genovese



(pag. 12)

### OCCHIO AL CARRELLO

Dai falsi miti ai tranelli alle casse: un vademecum per difendere la nostra alimentazione e la salute



(pag. 10)

*Elogio ai papà*

La festa, gli incontri tra padri e i frisceu (con sorpresa) dei falegnami



(pag. 16)

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



Avvocato



Fiscalista



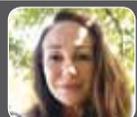
Otorino



Genovese



Origine cognomi



Il mondo onirico

**2 PAGINE di  
MERCATINO!**

- pag. 14 e 15

### INDISPENSABILI

#### MOBILITÀ E BENESSERE

Poltrone alzapersona, vasche agevolate, apparecchi elettromedicali, scooter e tricicli elettrici  
**Chiavari Via Argiroffo 15**  
**351.7088883**

#### IMPARA A USARE PC, PAD E CELLULARE

Corsi personalizzati a domicilio: impara in modo facile e veloce solo quello che ti serve. **0185.938009**

#### FRANCA TUTTOFARE!

Signora referenziata è disponibile per pulizia, stiro commissioni, spesa, cucina, compagnia  
**347.5454777**

#### IL DENTISTA, LAVAGNA

Odontoiatria | Endodonzia Otturazioni | Impiantologia Sbiancamento | Invisalign Medicina Estetica  
**DOTT. SASSONIA**  
**Piazza Milano 12**  
**0185.697401**

#### IL DENTISTA, CARASCO

Dott. Michele Marino, Igienista Dott.ssa Simona Torarolo  
**Via Montanaro Disma 32/1**  
**Tel 0185 35 06 03**

**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



# DA OLTRE 25 ANNI IN TUTTE LE FAMIGLIE CON 20.000 COPIE, LA TESTATA PIÙ DIFFUSA (E AMATA) DEL TERRITORIO

TOTALMENTE AUTOFINANZIATO: LO LEGGI GRATUITAMENTE  
SOLO GRAZIE ALLA PUBBLICITÀ DELLE ATTIVITÀ LOCALI

## SCEGLILI PER I TUOI ACQUISTI

IN QUESTA PAGINA TROVI I  
"DISTRIBUTORI UFFICIALI"  
ma Corfole - Corriere Levante  
è distribuito anche da molti  
altri negozi ed edicole!

## ENTRA ANCHE TU!

Promuovi la tua attività,  
fai felici i tuoi clienti  
...e ne trovi di nuovi!

**0185.938009**  
**info@corfole.com**

### \*FONTANABUONA IMMOBILIARE

Via del Commercio 74A Gattorna

### \*GARDEN & SHOP NESTORI

Via Romana 4 Gattorna

### \*ISTITUTO OTTICO ISOLANI

- Via Delpino 8/8A Chiavari
- Via della Libertà 13 Rapallo
- Lungomare Bettolo 43/45 Recco
- Via XXIII Settembre 4 Gattorna

### \*RISTORANTE CHIAPPARINO

Via Colle Caprile 35 Uscio



#### COGORNO

##### Elettromax

Corso IV Novembre 28  
0185.380416

Vendita e installazione  
elettrodomestici, tv, illu-  
minazione e lista nozze



#### CHIAVARI

##### Forever I Move

Via Argiroffo 15  
351.7088883

Poltrone elettriche,  
vasche a ingresso facilitato,  
scooter e molto altro



#### CHIAVARI

##### La Cittadella

Via Doria 16  
0185.309573

Bottega storica con  
vendita al dettaglio,  
all'ingrosso e "a peso"

### IL DISTRIBUTORE DEL MESE



Tra piante, piantine, fiori e ortaggi, NESTORI GARDEN è il vero Paradiso dei profumi e dei colori. Non mancano sementi, concimi e prodotti protettivi, nonché addobbi per le feste. Cristina, Luciana, Giacomo e Gianna vi sapranno soddisfare ogni esigenza. E se non avete il pollice verde, nienete paura: dal 2014 c'è la possibilità di frequentare corsi base presso il vivaio per la parte teorica mentre la pratica si fa nei terreni dell'azienda agricola. Sono aperti a tutti, ma visto il successo è necessaria la prenotazione.

**GATTORNA Via Romana 4 | 0185.934697**



#### FAVALE

##### Pasticceria Galletti

Via Ortigaro 17, 0185.309573  
Torte personalizzate,  
biscotti, pasticcini e  
merendine genuine



#### FERRADA

##### Lavanderia Wilma

Via Colombo 10/B,  
347.0391619  
Da lun a ven 9/12 e  
15.30/19; sab 9/12



#### CHIAVARI

##### Cane e Gatto

Via C. Battisti 1, 0185.325218  
Toelettatura, alimenti  
e accessori per i nostri  
amici animali



#### GATTORNA

##### La Valle del tempo

Via del Commercio 64B  
346.0121204

Formaggi di cabannina e  
di capra, speck al mirtillo  
e altre specialità. Panini.



#### FERRADA E LUMARZO

##### Teste di Zucca

bottega Via De Gasperi 47B  
Camion ortofrutta: merc  
e sab mattina a Ferriere;  
merc pom a Lumarzo  
327.9965220



#### MONLEONE

##### Supermercato Crai

Via Pian Mercato 5b  
0185 187 2148

lunedì - domenica h08-20  
Ogni mese grandi offerte!



#### CHIAVARI

##### Mondoscucito

Via Dante 118,  
0185.309703

Riparazione macchine  
da cucire e corsi cucito



#### BANCO NEI MERCATI

##### GL Garibaldi

Lun Recco; mar Zoagli e  
Varese L.; mer Casarza;  
gio Lavagna; ven Santa M.  
e Deiva; dom Moneglia



#### FERRADA

##### CAP GOMME

Via Colombo 59  
0185 939751  
Ricambio gomme e  
officina meccanica.



#### CARASCO

##### Star Wash

Via Roma 16 371.5617649  
Lavanderia a gettone,  
ci sono anche lavatrici  
specifiche per animali



#### CICHERO

##### Cason de Larvego

Via Colombo 10/B  
333.21 21 161  
Aperto nei weekend  
Un vero agriturismo!



#### CAVI DI LAVAGNA

##### Panificio Perrone

Via Pavia 35, 0185.390543  
La focaccia per due  
volte vincitrice del  
Figassetta Award!



#### S. COLOMBANO - CELESIA

##### Trattoria Colomba

Via Devoto 35, 0185.357740  
Ritrova sapori, atmosfera  
e qualità di una volta con  
l'accoglienza genuina



#### RECCO

##### NUOVA ERRE EFFE

Via S. Rocco 87B/2  
0185.722681  
Showroom di 270mq e  
officina di infissi e scale



#### FERRADA

##### Tappezzeria Suarez

Via Alcide De Gasperi 39 A/B  
0185.1441036  
Vendita tende e tessuti,  
sartoria e foderatura

# ASL4 COSTRETTA AD ANTICIPARE GLI ESAMI PER UN CHIAVARESE

Rivoluzione liste d'attesa: come un gruppo di cittadini obbliga la sanità pubblica a erogare le prestazioni entro i tempi prescritti



Giansandro Rosasco e Davide Grillo



## AVETE PRENOTAZIONI IN TEMPI LUNGHISSIMI?

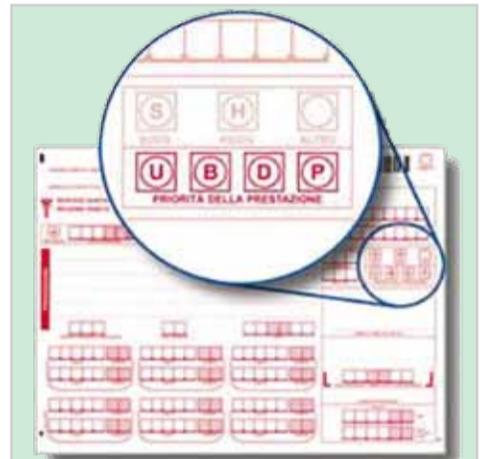
Contattate il referente per le liste di attesa: Giansandro Rosasco



328.2256519 (preferibile WhatsApp)



ImpegnoComuneSalute@gmail.com



## PRIORITÀ in ricetta e TEMPI delle prestazioni

- **U (Urgente)**: da eseguire nel più breve tempo possibile e comunque entro 72 ore
- **B (Breve)**: entro 10 giorni
- **D (Differibile)**: entro 30 giorni per le visite, entro 60 giorni per gli accertamenti diagnostici
- **P (Programmata)**: entro 120 giorni, sulla base delle indicazioni del prescrittore

Un paziente chiavarese si era visto fissare un importante esame a 240 giorni: grazie all'impegno dell'Associazione Impegno Comune rafforzato dal Difensore Civico Regionale Dott. Cozzi, la ASL4 è stata obbligata a trovare una data in linea con i tempi di prescrizione, e quindi l'assistito farà il suo esame entro 90 giorni. E' la prima significativa vittoria a tema Sanità Pubblica per questo movimento di cittadini, grazie a cui è ora possibile obbligare le ASL a erogare le prestazioni sanitarie nei tempi previsti dalla ricetta del medico.

"Tra gli strascichi della pandemia c'è l'ulteriore allungamento dei tempi di attesa per le prestazioni sanitarie, arrivando in molti casi a due o tre anni. Questo significa mettere a rischio la vita delle persone - afferma Davide Grillo, presidente dell'associazione -. Il diritto di diagnosi è decisivo, per questo il rispetto dei tempi prescritti dal medico è un diritto costituzionale inderogabile legato alla riforma del titolo V della Costituzione, dove nel 2001 vennero introdotti i Livelli essenziali di assistenza, i Lea. Abbiamo così deciso di unire le forze con Giansandro Rosasco che nel gruppo facebook "SOS Sanità - Segnalazione disservizi sanitari in Liguria" ha già raccolto tantissime segnalazioni, per

aprire uno sportello col quale stiamo già preparando decine di ricorsi a tutti gli enti di sanità pubblica, in pratica tutte le ASL liguri".

Ed è proprio la Costituzione a mettere nero su bianco l'obbligo a fornire le prestazioni sanitarie con la priorità indicata dal medico nella ricetta con un codice: dai tre giorni delle prestazioni urgenti (U), ai 120 di quelle "programmabili" (P). "Spetta alla Regione attraverso l'ASL, fornire alternative qualora non risultino disponibili - chiarisce Rosasco -. Di più: se non è in grado di erogare la prestazione nei tempi stabiliti, la Sanità è obbligata a ricorrere ai servizi accreditati, a quelli in libera professione o a quelli dei privati, al solo costo del ticket, se dovuto. Essendo un problema strutturale stiamo anche pensando ad esposti collettivi e se non avremo pronte risposte indirizzeremo la nostra legittima protesta alla Procura della Repubblica o anche ad altri enti direttamente interessati per il ricorso".

### COME AGISCE LO SPORTELLLO

Lo sportello di Impegno Comune analizza quindi le inadempienze denunciate dal cittadino, predi-

sponde la vertenza individuale e invia le richieste alla direzione ASL. E questa è obbligata a rispettare i tempi di attesa prescritti.

### È IMPORTANTE FARE RICORSO

"E' indispensabile avviare centinaia, migliaia di ricorsi perché non vorremmo che le ASL sfruttino semplicemente le rinunce di chi nel frattempo si è rivolto al privato o addirittura spostando gli appuntamenti di altri pazienti - chiosa Grillo-. Occorre avviare un cambiamento strutturale ed è importante essere sempre più pronti nei ricorsi perché questo significa salvare delle vite e permettere a tutti di accedere ad un servizio sanitario pubblico che in passato è sempre stato un vanto internazionale e che ora sta svanendo con la chiara intenzione di indurci sempre più verso un servizio privato che non tutti possono permettersi". Il lavoro è svolto in base al volontariato quindi non c'è nulla da pagare; è possibile, sempre su base volontaria, l'iscrizione ad Impegno Comune, associazione apartitica e di impegno sociale per supportare le iniziative e l'organizzazione del lavoro al costo ordinario di 15€ o 50€ per i membri sostenitori.

**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

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

**NESTORI**  
Fiori & Garden shop  
GATTORNA 0185.934697  
Fiori freschi, secchi e artificiali  
Addobbi per cerimonie  
Realizzazione terrazzi e giardini  
Servizio a domicilio

**Ristorante Chiapparino**  
Cucina casalinga  
Piatti tipici liguri  
USCIO Via Colle Caprile 35  
Chiuso il giovedì  
Si consiglia la prenotazione  
379.1076147 | 324.0970272

# E se alcuni problemi di salute fossero dovuti a un'inflammatione alimentare?

La buona notizia è che i cibi non vanno eliminati, ma solo limitati

#provatopervoi #salute - di Michela De Rosa

**Asma, rinite, sovrappeso, candida, artrite, emicranie, colon irritabile, ritenzione liquidi, stanchezza, cistiti, dolori reumatici, orticarie, diabete, reflusso e vari problemi gastrici**

Fino al **95%** delle malattie **cronico-degenerative** è riconducibile a **stile di vita e alimentazione**



## I 5 gruppi di alimenti che possono causare infiammazione



Avete presente quei mal di testa che sembrano arrivare dal nulla, la pancia gonfia anche dopo un'insalata, la stanchezza già appena alzati, l'acidità di stomaco, il peso che non accenna a smettere di aumentare, figuriamoci a diminuire, e tutti quei "piccoli" problemi che affliggono molti di noi, a cui finiamo per abituarci ritenendoli "la normalità"? Ecco, abbiamo deciso di darci un taglio. Perché a un certo punto bisogna dire basta e cercare il bandolo della matassa che a quanto pare sta davvero in come mangiamo; ma non in senso "dietetico" bensì in "stato infiammatorio". Abbiamo fatto uno dei test di GEK Lab scoprendo un sacco di cose interessanti e ve le raccontiamo, sperando che possano esservi utili.

## INFIAMMAZIONE E CIBO: COSA ACCADE NELL'ORGANISMO

"Oggi sappiamo che l'inflammatione è la chiave che correla l'alimentazione con lo stato di malessere. E nel momento in cui possiamo misurare questi dati e capire quali sono i cibi da ruotare, ecco che tutti hanno in mano la chiave della propria salute": illustra il prof. Attilio Speciani specialista in Immunologia clinica e Allergologia, docente Master di Nutrizione all'Università di Pavia e direttore scientifico di GekLab.

Il sistema immunitario, infatti, riconosce classi di alimenti in modo simile. In altre parole, **quando il consumo eccessivo di un gruppo di alimenti (es. cereali) causa infiammazione, questa verrà sostenuta anche da tutti gli altri alimenti dello stesso gruppo (pane, pizza, biscotti, fette biscottate, etc.).** In pratica, il nostro organismo non è più in grado di

## IN SINTESI

IL CONSUMO RIPETITIVO di un particolare gruppo di alimenti CAUSA UNO STATO INFIAMMATOIO CRONICO



L'ORGANISMO EMETTE RADICALI LIBERI CHE GENERANO: invecchiamento, ritenzione idrica, difficoltà a perdere peso, problemi gastrointestinali, mal di testa e molti altri "sintomi" CHE SONO CAMPANELLI D'ALLARME DI UN "INCENDIO IN CORSO"



Per spegnerlo occorre RIDURRE ALCUNI ALIMENTI ATTRAVERSO UN'ALIMENTAZIONE A ROTAZIONE che gli permette in una misura più sostenibile. Quindi, nessuna rinuncia.



**BENESSERE**

"soportare" alcuni alimenti. E "sbotta". Il che significa soffrire di **emicranie, ritenzione liquidi, aumento di peso, stanchezza, sindrome del colon irritabile, cistiti recidivanti, dolori reumatici, orticarie, diabete, reflusso e vari problemi gastrici, ma anche favorire l'insorgere di diverse malattie.** Non conoscendo questo meccanismo, finisce che corriamo da uno specialista all'altro, facendo esami e tentando terapie che magari alleviano i sintomi (come gastroprotettori o analgesici), ma che non spengono l'incendio che continua imperterrita a infiammare il nostro organismo, semplicemente mangiando "sempre le stesse cose", inteso come gruppo di alimenti.

## I GRUPPI ALIMENTARI

A colazione sempre latte con focaccia o con fette biscottate e marmellata, oppure sempre the con biscotti? A pranzo sempre un piatto di pasta e la sera un secondo col pane? Ecco che abbiamo un accumulo di frumento e lieviti. Gli alimenti vengono infatti classificati in cinque grandi gruppi, il che fa capire quanto sia facile eccedere con ognuno di loro:

- **Frumento e Glutine:** pane, pasta, orzo, malto d'orzo, birra e tutti i prodotti da forno che contengono farina di frumento.

- **Nichel:** pomodoro, spinaci, avena, funghi, cacao e alimenti conservati in latta, come tonno in scatola, sardine in scatola ecc.

- **Lieviti:** aceto, alcol, funghi, formaggi, prodotti da forno, acido citrico industriale (E330), salsa di soia, yogurt, maionese industriale, miele.

- **Latte:** latte e derivati (yogurt e formaggi), ma anche carne bovina e derivati, come la bresaola (l'intolleranza al lattosio, che è uno zucchero, è di tipo enzimatico e non ha nulla a che vedere con l'inflammatione legata al gruppo del latte).



L'albumina glicata è un marker innovativo che permette di indagare all'interno dell'organismo la presenza di **danni precoci da zuccheri**

- **Oli Cotti:** tutti gli alimenti con grassi vegetali cotti, come biscotti, fette biscottate, crackers, piadine, frutta secca tostata, soffritti, frittiture.  
 - Alcuni alimenti sono a sé per facilitare l'inserimento di cibi sostitutivi senza contribuire all'infiammazione: **uova, maiale e patate.**

### I TEST DI GEKLAB

Come sapere quale gruppo alimentare (o quali) ci causa lo stato infiammatorio e come "spegnerlo"? **Sul sito [www.geklab.com](http://www.geklab.com) troverete diversi test.** Una volta individuato quello più adatto, ci si può recare in una delle farmacie che lo eseguono (elenco sul sito), oppure ordinare il kit e fare da sé. **Basta una goccia di sangue da un polpastrello** e dopo pochi giorni i risultati saranno disponibili in farmacia o via email.

### COSA ABBIAMO SCOPERTO

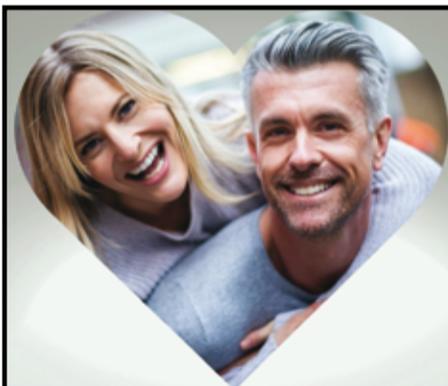
Abbiamo svolto il **PerMè Test** in due, un uomo e una donna, per vedere le differenze. Ognuno ha ricevuto un documento dettagliato e il primo dato ce lo offre la genetica: il test infatti rileva la presenza o meno di **predisposizioni genetiche a diabete di tipo2, sovrappeso e**

**obesità, steatosi epatica e predisposizione all'autoimmunità.** E quando presenti, indica se sono ereditate da uno o entrambi i genitori. E queste sono già indicazioni importanti per impostare lo stile di vita corretto. Il documento ci indica poi **due tipi di infiammazione: quella da zuccheri e quella da alimenti.** Possono essere bassa, media e alta fino ad altissima. Infine, ecco le **indicazioni alimentari**, con i gruppi di alimenti che ci hanno causato l'infiammazione e che dovremo quindi limitare: nei nostri casi sono **nichel e lieviti** in un caso e **nichel, lievito e frumento** nell'altro. Seguono quindi comodi elenchi di ciò che dovremo limitare e di ciò che invece si può mangiare liberamente.

### CIBO A ROTAZIONE: NON SI ELIMINA NULLA

E qui sta una delle grandi novità: **gli alimenti infiammatori vanno mantenuti per due giorni e mezzo la settimana.** Questo significa poter creare facilmente dei menù, senza troppe rinunce. Con la documentazione ricevuta si hanno tutti gli elementi per gestirsi da soli, ma si può usufruire anche del supporto scientifico on line sia per i risultati del test sia per l'alimentazione.

## Siamo geneticamente predisposti a sovrappeso e obesità, diabete e malattie autoimmuni?



*"Ti amo fino alla profondità, la vastità e l'altezza che l'anima mia può raggiungere"*  
 (Elizabeth B. Browning)

#### Per lei

- **Davide, 40enne** single dal sorriso contagioso, amante della vita all'aria aperta, artigiano, conoscerebbe una ragazza dinamica, che sia dolce e romantica e che come lui ami la natura.
- **Michele ha 52 anni**, separato con un figlio, dinamico e passionale, informatico, ama i viaggi e la cultura incontrerebbe una donna motivata con cui condividere emozioni e risate.
- **Paolo, 59enne**, divorziato con due figli, appassionato di musica, una mente molto aperta, commerciante, conoscerebbe una donna intelligente e creativa per una relazione stimolante.
- **Filippo ha 67 anni**, divorziato, una figlia e nonno felice di due nipoti, un tipo simpatico e affascinante in cerca di una compagna che ami ridere e apprezzare le piccole cose della vita.
- **Stefano, un bel signore 70enne**, vedovo, un figlio e nonno di tre nipoti, un cuore giovane e pieno di energie che vorrebbe incontrare una signora affettuosa per una seria relazione.

#### Per lui

- **Alessia, 38enne** single, commessa, una lunga convivenza non proprio felice, vorrebbe ricominciare a sorridere con un compagno intelligente, empatico e con il valore della famiglia.
- **Eliana, single di 44 anni** molto ben portati, impiegata, sportiva, dinamica, curiosa della vita, incontrerebbe un uomo avventuroso, allegro e positivo per condividere interessi comuni.
- **Lucrezia ha 50 anni**, divorziata, una figlia, impegnata nel sociale, una passione per i musei e le gite fuori porta, conoscerebbe un uomo sensibile e motivato ad una relazione stabile.
- **Anna, 63enne** divorziata, due figli, commerciante, affascinante e intraprendente, amante della buona cucina, incontrerebbe un signore con cui condividere momenti di tenerezza.
- **Lorenza è una signora di 70 anni** ben portati, con un animo giovane e curioso, vedova e nonna, conoscerebbe un bel signore sincero e premuroso, per iniziare una nuova avventura.

**Obiettivo INCONTRO** **CHIAVARI** C.so Gianelli 20  
**GENOVA** Via Fiasella 4/9A  
[www.obiettivoincontro.it](http://www.obiettivoincontro.it) | 010.5701032

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



### STUDIO DENTISTICO & IGIENE DENTALE

Da più di trent'anni ci prendiamo **CURA DEL VOSTRO SORRISO** con professionalità, passione e aggiornamento continuo.

In ogni fase sarete **SEGUITI CON DEDIZIONE** in modo chiaro ed esauriente.

Possibilità di pagamenti personalizzati anche con **FINANZIAMENTO A TASSO ZERO.**

Dentista Dott. Michele Marino - Igienista Dott.ssa Simona Torarolo  
**CARASCO** Via Montanaro Disma 32/1 | Tel 0185 35 06 03

*Prenditi cura di te*  
*Fissa subito un appuntamento*

# A Recco un ambulatorio specifico per anziani e persone fragili: stop a lunghi viaggi e attese

Referti immediati, visita il giorno stesso e consulto multimediale tra specialisti

- di Michela De Rosa



**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

**TESTE DI ZUCCA** Frutta, verdura, prodotti locali e golosità!

FERRADA Via de Gasperi 47B  
327 99 65 220  
349 75 80 165

Teste di Zucca



**Dott.ssa Grazia Lo Presti**



- Medico Chirurgo
- Specialista in Chirurgia Generale
- Master in **Scienza della Nutrizione**
- Specializzata in **Dieta Chetogenica**
- Esperta in Life Coaching cognitivo comportamentale per lo sviluppo personale

**IL METODO**

- 1- Fase di preparazione: individuazione dei problemi e delle strategie per affrontarli;
- 2- Supporto psicologico e dieta personalizzata;
- 3- Massima disponibilità durante tutto il percorso terapeutico. Siamo reperibili anche sabato e domenica.

Tel. 346 66 84 585  
Via Unione Sovietica 19 - Sestri Levante  
www.nutrizionistalopresti.com

Dal 1° marzo all'interno del Palazzo della Salute di via Bianchi di Recco è attivo il nuovo Ambulatorio Multimediale. Un progetto pilota della Asl3 che porta nel Golfo Paradiso il primo ambulatorio in Italia specifico per medicina interna e geriatria. Ma soprattutto un innovativo approccio al paziente. Quattro i vantaggi: per i medici di famiglia quello di poter contare su un team di specialisti e non ritrovarsi così a dover fare diagnosi complesse o dover caricare gli assistiti di esami; per i pazienti, quello di diminuire il più possibile il cosiddetto "nomadismo sanitario", ossia il dover girare per giorni tra diversi ambulatori e ospedali sparsi sul territorio e anche distanti per poter fare visite ed esami; per il pronto soccorso, diminuire il più possibile gli accessi impropri in quanto, in caso di ricovero, arriva già con referti e una prima diagnosi e quindi avviato al reparto adeguato; per il Servizio Sanitario quello di diminuire considerevolmente le prestazioni sanitarie. Vediamo come.

## UN ESEMPIO PRATICO

Giorgio, 70 anni e diverse patologie, va dal suo medico di famiglia perché la sera ha i battiti accelerati; il medico, sapendo di avere di fronte un paziente fragile e con più patologie, prenota direttamente una visita presso l'ambulatorio; l'ambulatorio chiama Giorgio per fissare l'appuntamento e in pochi giorni viene visitato da un medico internista; questi, se lo ritiene opportuno, fa eseguire subito degli esami diagnostici tra quelli effettuabili in laboratorio, ottenendo i referti in tempo reale; a questo punto, se emerge che il problema di Giorgio può avere a che fare con altre patologie oppure che la terapia potrebbe creare conflitto con altri medicinali che prende, organizza un consulto in telemedicina tra più specialisti, fino ad arrivare alla decisione se approfondire con altri esami, dare una terapia o ricoverare. In questo modo Giorgio viene letteralmente preso in carico dal laboratorio, che crea anche una cartella sanitaria in cui sono presenti tutti i referti, i pareri e le terapie, potendo così monitorare la situazione sotto più punti di vista.



Operatori sanitari del Palazzo della Salute e del laboratorio



## UN UNICO RIFERIMENTO

*"In questo modo non solo il paziente ma anche la sua famiglia trovano un riferimento unico e continuativo, senza dover intrapren-*

*dere lunghi viaggi per ricevere cure o di finire sulle liste di attesa", illustra il dott. Pasquale Greco, direttore distretto socio sanitario 13 Levante. "Bisogna infatti tenere conto che quando si tratta di pazienti cronici o anziani, è un impegno anche per i famigliari che li devono accompagnare in questi pellegrinaggi, con costi sociali anche in termini di giornate di lavoro perse".*

## PER CHI E COSA

L'Ambulatorio Multimediale è attivo dal 1° marzo il martedì e giovedì dalle ore 8.30 alle ore 15; attualmente gli esami che si possono svolgere sono quelli ematochimici (prelievi del sangue)



la diagnostica come elettrocardiogramma e spirometria. Essendo un progetto pilota della ASL3, Distretto 13 Golfo Paradiso, al momento è accessibile dagli abitanti di quel territorio. La scelta è caduta su Recco in quanto

epicentro di riferimento per una delle cosiddette "zone disagiate" in cui sono comprese le zone montane, dove gli abitanti sono sicuramente più penalizzati di chi vive in città o nei borghi più cittadini della ASL3 (es. Nervi, Quarto e Quinto). "Siamo contenti che il nostro Palazzo della Salute sia stato preso come sede di un innovativo progetto di telemedicina - dichiara Carlo Gandolfo Sindaco di Recco -. Inoltre è importante ricordare che, attualmente, presso l'ex ospedale Sant'Antonio, sono in corso lavori che permetteranno di sviluppare ulteriormente i servizi ambulatoriali". E' comunque prevista l'apertura di altri 6 ambulatori nel territorio della ASL3 (sempre in zone disagiate).

## VOLPE IN FIN DI VITA SALVATA A BARGAGLI



Un altro animale dei nostri boschi salvato dal Centro Recupero Animali Selvatici di ENPA Genova che dimostra sempre di mettere amore e cura non solo nelle terapie ma anche nella parole con cui ci mette al corrente delle situazioni. Ricordiamo perciò volentieri che si può sostenere questa preziosa attività con un sostegno economico e donando cibo o medicinali: <https://linktr.ee/crasenpage-nova>; [genova@enpa.org](mailto:genova@enpa.org); 010 721 2178.

"L'esemplare in foto è stata recuperata nel comune di Bargagli e sebbene l'aspetto possa ingannare non è un giovanotto ma un maschio adulto e maturo! Per qualche ragione non è cresciuto tanto: forse nelle prime fasi di vita si è nutrito poco o forse ha avuto qualche infestazione di parassiti. Certo è che la rogna, da cui è palesemente affetto, deve aver debilitato fino allo stremo questa povera volpe che sarebbe inevitabilmente morta.

Recuperata in condizioni veramente critiche era pelle e ossa, pieno di croste, dolorante, incapace di mangiare e bere, non sarebbe sopravvissuto oltre 48 ore. Arrivato quasi in fin di vita, il veterinario ha somministrato fluidi caldi, terapia per la rogna e antibiotici, intervenendo tempestivamente vista la situazione disperata. Grazie a speciali cibi ricostituenti la nostra volpe ha poi ripreso anche l'appetito, dimostrando una grande voglia di vivere e tenacia! I medicinali stanno facendo effetto e piano piano le lesioni e le infiammazioni alla pelle stanno guarendo, così come anche l'alopecia. La volpe migliora visibilmente ed anche i pruriti e dolori inflitti dalla malattia iniziano a svanire. Possiamo tirare un sospiro di sollievo visto che il nostro paziente ha superato la fase più critica! Ora attendiamo che le terapie debellino completamente la rogna e che ritorni in salute ed in "carne" per affrontare nuovamente la vita".

TUTTI MERITANO DI SORRIDERE

DENTI FISSI IN 24 ORE



Studio Odontoiatrico Bocchi Rossi

Via Nino Bixio n. 24/1 - Chiavari

Tel. 0185314085

Orario di apertura

lun-ven 8.00 - 20.00

sab 8.00 - 14.00

[studiodentisticobocchi.com](http://studiodentisticobocchi.com)

Informazione sanitaria ai sensi della legge n° 248 (4/7/2006) e legge n° 145 (30/12/2018)

Dott.ssa Bocchi Maria Grazia (Iscrizione Albo Odontoiatri n° 73 di Genova)

Dott. Tommaso Rossi (Iscrizione Albo Odontoiatri n° 3724 di Torino)

# ANCHE DUE LEVANTINE AL FESTIVAL

La recchellina Cecilia Oneto confermata primo flauto dell'orchestra mentre la sestrese Laura Bianchi ha debuttato tra i fotografi ufficiali: abbiamo voluto scoprire il Festival attraverso i loro occhi e... orecchie

Anche quest'anno al Festival di Sanremo c'era la giovane musicista di Recco **Cecilia Oneto**, 24 anni e primo flauto dell'orchestra. Il papà è Carlo, cornista professionista e preside, la mamma è Sandra Terrile, cantante lirica amatoriale, Cecilia è quindi cresciuta in una famiglia di musicisti che l'ha indirizzata fin dall'età di 6 anni allo studio del flauto e incoraggiata a entrare nell'organico della Filarmonica Gioacchino Rossini di Recco. In seguito è stata selezionata nel coro di voci bianche del Teatro Carlo Felice, all'età di 14 anni si è iscritta al Conservatorio Niccolò Paganini di Genova, dove ha proseguito il percorso di studi fino alla laurea triennale in flauto traverso e ora sta conseguendo la laurea magistrale.

## - Secondo Festival, come lo hai vissuto?

Dal punto di vista organizzativo è stato praticamente identico all'anno scorso. Io invece l'ho vissuto molto diversamente: sapendo già come funzionava me lo sono goduto di più, mi sono divertita ed emozionata tanto.

## - Una domanda un po' bizzarra, ma guardandovi suonare un brano dietro l'altro per ore e ore, mi sono chiesta come fate voi dell'orchestra ad andare in bagno?

In effetti non è semplice! Durante le pubblicità ci veniva comunicata la durata, quindi chi aveva bisogno, correva verso i bagni (gli stessi usati dal pubblico) e supplicava chi era in fila di darci la precedenza. Il mio record è stato riuscire ad andare in bagno nella pubblicità da 2 minuti e mezzo.

## - Chi è stato il più disponibile verso di voi?

Dargen, Alfa, Ghali e il Volo sono stati i più disponibili a ridere e scherzare con noi e il coro durante le prove.

## - C'è un brano in cui ti abbiamo sentita più degli altri? E qual è la migliore dal punto di vista musicale?

Avevo un piccolo solettino insieme all'oboe nella canzone di Dargen D'Amico che per me era anche la migliore dal punto di vista dell'orchestrazione.

## - Ora lo possiamo dire, qual era la tua canzone preferita e perché?



Mi è piaciuta da subito la canzone di Angelina e sono rimasta tanto affascinata da come si muoveva e da come la cantava: bravissima!

## - Alle prove, dietro le quinte ma anche fuori dall'Ariston avrai assistito alle situazioni più disparate: quali ti hanno colpito?

Mi ha colpito la quantità di gente sempre accalata fuori dall'Ariston a qualunque ora e con qualunque situazione meteorologica!

## - E tu a chi hai chiesto l'autografo?

Non ho particolari idoli nella musica pop e non ho chiesto nessun autografo.

## - A questo punto la domanda sorge spontanea: a chi lo chiederesti?

Se devo scegliere un cantante Fabrizio De André, ma se potessi lo chiederei volentieri a Bach, Mozart, Beethoven, Brahms e altri grandi musicisti.



Laura Bianchi, 27 anni, vive a Sestri Levante e ha uno studio fotografico a Riva Trigoso. Dopo la laurea in progettazione artista per l'impresa all'Accademia di belle arti di Genova ha capito che la sua strada è la fotografia. Proprio mentre la intervistiamo, sta per partire per la Milano fashion week dove sarà fotografa all'evento di una designer.

## - Prima volta al Festival, come sei entrata tra i fotografi ufficiali e come lo hai vissuto?

In un modo bizzarro. Ho fatto richiesta per accedere al green carpet e ho avuto una risposta negativa. Poi una fotografa ha disdetto, quindi hanno visionato alcuni portfolio, tra cui il mio. Dopo qualche giorno mi hanno scritto "Sei nel nostro team!". Inutile dirti il sorriso incredulo che ho avuto stampato in faccia per i giorni successivi. Mi hanno inserita subito nel team come se ne facessi parte da sempre. Non credevo di trovare un clima tanto accogliente. Vivere il Festival a Sanremo è davvero emozionante.

## - Quali sono stati i "vip" più disponibili?

Emma Marrone: è scesa dal van salutandoci tutta la nostra troupe, ringraziandoci per quello che facciamo ed è venuta incontro a noi per fare le foto con tanti sorrisi veri e con tanta gioia. Mr Rain: ha abbracciato tutti i bambini fra la folla, ha fatto le foto con tutti senza mai perdere il sorriso. The Kolors: una ventata d'allegria. Si sono lanciati sui fan tra foto, abbracci e sorrisi veri. I Ricchi e Poveri: sono scesi dal van ballando, salutandoci tutti e mandando baci "volanti". Un'energia pazzesca! Annalisa: un po' timida ma molto educata e rispettosa nei confronti del nostro lavoro. Nonostante un manager un po' troppo protettivo ha fatto foto con alcuni fan, ma solo in pochissimi sono riusciti. Rose Villain: gentilissima, ha un sorriso meraviglioso e la sua dolcezza mi ha lasciata senza parole. Alessandro Borghese: simpaticissimo, se ne è uscito con "alla finale vediamo un po' se CONFERMARE O RIBALTARE IL RISULTATO" con tutta la folla che all'unisono urlava la sua frase iconica.

## - Qual era la tua canzone preferita?

Assolutamente quella dei Ricchi e Poveri! Il tempo sembra visto come un nemico, ma alla fine è un invito a godersi la vita. Poi il ritornello ti rimane in testa!

## - E i più fotogenici?

Renga e Nek (invecchiano bene!), Rose Villain, Angelina Mango, Santi francesi e Irama.

## - Avrai assistito alle situazioni più disparate...

Ci sono stati diversi momenti divertenti, quello memorabile è stato quando Mahmood e La Sad sono arrivati uno dopo l'altro correndo verso le interviste con tutta una folla che li inseguiva. Poco dopo li rivediamo passare e correre verso il bagno per fare la pipì: alcuni fotografi li hanno inseguiti per strappare qualche scatto. Io onestamente ho voluto lasciarli in pace, deve essere molto stressante avere tutta questa folla addosso ogni giorno. Però faceva ridere la situazione. Un altro fatto che mi ha colpito è stato il continuo rimandare l'appuntamento da noi di San Giovanni. Non si presentava mai. Poi abbiamo scoperto che sta passando un periodo di depressione. Mi è dispiaciuto molto sapere questa notizia.

## - A chi hai chiesto l'autografo?

Non avevo tempo. Portarmi a casa le mie foto con i loro ritratti credo sia il più bel ricordo di sempre.



**Poltrone e divano con il rivestimento vecchio?**

**Salottino da giardino con l'imbottitura rovinata?**

**È ora di rinnovare le tende?**

*Pensa a tutto Tappetzeria Suarez!*

Servizio completo, dai consigli alla realizzazione su misura fino al trasporto. Vasta scelta di tessuti e tendaggi per interni e per la nautica, materassi e cuscini su misura, bastoni per tende meccanizzate e manuali.

Ferrada di Moconesi Via A. De Gasperi 39 A/B | 0185.1441036 | 351.8553072



**IL MINIGOLF di Santa Margherita non vi dà mai buca!**

Aperture invernali: ven-sab-dom, orario continuato 10.00-19.00

**APERTI ANCHE NELLE FESTE**

A dicembre: 8, 24, 26 e 31

A Gennaio, giovedì 4

\*Campo 18 buche omologato FIMg

\*Chiosco bar per aperitivi, bevande e piatti caldi e freddi a tutte le ore!

Corso Rainusso 16 | 388.7615414

# OGGI FACCIAMO LEZIONE di BARATTO

Per un giorno, gli alunni delle medie di Lavagna hanno barattato vestiti e oggetti: un modo per prendere coscienza su spreco, inquinamento e sui danni della "moda a basso prezzo"



"Che bella questa maglietta e costa solo 6,99euro!", "Questi pantaloni mi stanno benissimo e costano solo 12 euro!": così, soprattutto gli adolescenti, riempiono gli armadi di vestiti ogni anno. Il prezzo sul cartellino è basso ma nasconde incalcolabili costi ambientali e sociali. Solo nell'Unione Europea vengono generati 5,2 milioni di tonnellate di rifiuti in abbigliamento e calzature all'anno, pari a 12 kg per ogni cittadino. Il risultato è che ogni secondo un camion di vestiti viene svuotato in una discarica dall'altra parte del mondo. Quello della moda è balzata in pochi anni al vertice delle cause di inquinamento al mondo. Qualcosa su cui dovremmo riflettere tutti.

"Gli alunni delle scuole medie Don Gnocchi - illustra la dirigente Isabella Herzfeld - hanno riflettuto con le loro insegnanti sulla moda "usa e getta" che produce abiti di bassa qualità a poco prezzo, con nuove collezioni in tempi brevissimi, portando i consumatori ad acquistare sempre di più".

## Perché la fast fashion è dannosa

Spiega Lorenzo, classe 3A: "Gli abiti sono difficili da smaltire e alcune sostanze contenute nei tessuti possono inquinare l'acqua e finire nella

catena alimentare. Ma anche gli abiti prodotti con fibre naturali possono inquinare perché si utilizzano molti pesticidi per produrre le piante da cui si ottengono le fibre tessili". "La fast fashion è dannosa anche per le persone - aggiunge Celine, classe 3B -, perché si produce nei paesi in via di sviluppo con lo sfruttamento di minori, turni estenuanti e pagando pochissimo".

## Perché barattare

"Barattare significa ricevere o dare in cambio una cosa senza buttare o sprecare nulla: un esempio perfetto di economia circolare - illustra la professoressa Paola Rigoni ideatrice del progetto -. Gli alunni delle classi seconde e terze sono stati invitati a portare fino a cinque oggetti in buone condizioni: materiale per la scuola, abiti, libri e giochi". Ed ecco cosa ha imparato anche Irene, classe 3C: "In questo modo tutto diventa più duraturo e un prodotto viene buttato via dopo un maggior utilizzo e solo se non serve davvero più".

All'evento sono state invitate anche le famiglie e fuori dalla scuola c'era un manichino vestito con abiti di riuso che, attraverso un Qr code, ha permesso alle persone di accedere a maggiori informazioni sul tema della Fast fashion.



## Il circolo distruttivo della "MODA VELOCE"

1. I prezzi bassi portano ad acquistare continuamente
2. sfruttamento dei lavoratori anche minori
3. milioni di tonnellate di vestiti creano enormi e pericolose discariche nei Paesi poveri
4. Molti Paesi distrutti da sfruttamento e inquinamento





**BOTTEGA STORICA**  
con vendita ingrosso,  
dettaglio e "a peso"  
come una volta

Alimentari - Drogheria  
Pulizia - Giardinaggio  
Mangimi - Zootecnia

"Ghè de tutto còme a Zena!"

**PATATE DA SEMINA  
E NUOVI ARRIVI  
SALUMI TIGRINTO**  
da maiali emiliani  
allevati al pascolo



Prosciutto artigianale  
dal ricettario del 1776

**CHIAVARI | VIA DORIA 16 | 0185.309573**

...Hmmm  
che voglia di  
polenta e zola!



Ma con  
quello dolce  
e cremoso di



**Matteucci** CICAGNA VIA CERIALLO 76B  
348.5816140 | matteuccisnc@hotmail.it

# Esseriva i papà!

- di Michela De Rosa

Lo dico subito: sono una fan dei papà. Lo sono soprattutto da quando sono diventata mamma e posso vedere l'energia della paternità in azione, uno spettacolo bellissimo. Questo anche perché la figura del papà è molto cambiata negli ultimi decenni, concedendo a quelli di oggi una nuova capacità di essere presenti, di esserlo con qualità e con una nuova consapevolezza del proprio ruolo di uomini e padri. Liberati dallo stereotipo del papà "che può baciare i bambini solo quando dormono perché non devono vederlo", oggi possono abdicare da quei modelli rigidi ed esternare tutta la loro ricchezza interiore, viverci e vivere la famiglia in un orizzonte molto più ampio, più ricco di sfumature, colori, gesti, parole ed emozio-

## Il 19 marzo si celebra la festa a loro dedicata: ecco qualche approfondimento e curiosità, tra cui una (buffa) tutta ligure

### LE TRADIZIONI IN LIGURIA

La Festa del papà arriva quando nel nostro territorio la primavera è già sbocciata: è quindi una delle prime occasioni per festeggiare la fine dell'inverno quando un tempo si lasciavano i campi e si prendeva il mare per pescare. Alcune città, come La Spezia, festeggiano il loro patrono, in altre per tradizione si accendono falò e si balla e canta attorno al fuoco. C'era poi un'antica tradizione genovese che, come molte altre, è andata persa; parliamo di quella dei falegnami che per un giorno diventavano generosi... ma non troppo!



ni. Così oggi possiamo vederli giocare ovunque e a qualsiasi gioco con i figli, che sia a pallone o "al the tra signore", dare il biberon o cambiare i più piccoli, partecipare alle festuciole e occuparsi di altre attività prima precluse perché "non è da maschi". Così come non lo era commuoversi, usare parole dolci e abbracciare stretto, figuriamoci farsi domande su come essere padri. Oggi, per fortuna, questi papà così belli ci investono perfino sulla paternità e si prendono tempo e spazio di riflessione, crescita e confronto, come avviene nel corso del Centro famiglia Tigullio (V. box). E allora, in questo mese che onora questa meravigliosa figura, scopriamo come nasce la festa e celebriamola con affetto.

### Come nasce la festa e il significato delle zeppole

Il giorno è quello che celebra San Giuseppe, padre putativo di Gesù e simbolo della figura paterna. La festività fu inserita nel calendario da Papa Sisto IV e nel 1871 San Giuseppe fu nominato protettore dei padri di famiglia. Nella tradizione popolare, San Giuseppe è anche il papà di chi il padre lo ha perso o non lo ha mai avuto, le giovani mamme nubili e i più sfortunati. Proprio perché San Giuseppe si prende cura di tutti, in alcune zone della Sicilia il 19 marzo è tradizione invitare i poveri a pranzo. Secondo la tradizione, le "zeppole di San Giuseppe" sono la commemorazione di quando, dopo la fuga in Egitto con Maria e Gesù, Giuseppe dovette vendere frittelle per mantenere la famiglia in terra straniera.

## "L'ora dei papà": incontri gratuiti per far nascere il padre che è in te

**A Chiavari: tre lunedì di marzo, dalle 18 alle 19**

Partecipi, sorpresi, emozionati, aperti, uomini che forse si aspettavano suggerimenti pratici e che sono usciti arricchiti come persone e, quindi, anche come padri.

Queste le testimonianze dei partecipanti delle scorse edizioni di "L'ora dei papà", il bel percorso organizzato dal Centro Famiglia Tigullio, gestito dalla cooperativa sociale "Sentiero di Arianna", e rivolto a chi è appena diventato papà e chi sta per diventarlo. Un'iniziativa che ha riscosso grande partecipazione, segno che esiste un bisogno diffuso di tracciare una nuova via genitoriale, più in linea con il proprio sentire interiore.

Parlando di ruolo genitoriale e approccio alla nascita, pensiamo in automatico che sia una "questione da mamme" e le donne sono più abituate ad occuparsi dei loro stati d'animo, fragilità, dubbi e paure, a parlarne e confrontarsi, a cercare un supporto e mettersi in gioco; ma si tratta di un'esperienza molto particolare anche per gli uomini ed è importante offrire anche a loro un'occasione di confronto, libero e informale, attraverso un percorso da condividere con altri "colleghi", per una maggiore consa-

pevolezza del proprio ruolo e per provare a ripensare i modelli che la società spesso impone per mamma e papà, che in realtà sono due figure complementari nell'importante compito del "prendersi cura".

"L'ora dei papà" non è un corso, perché non si tratta di un mestiere, e non è solo un laboratorio: è soprattutto uno spazio di scambio, ascolto e condivisione, per "nascere" e "crescere" come papà. Ad accompagnarli in questa avventura c'è Antonio Panella, formatore, teatrante e "Dottor sogni" per la Fondazione Theodora. Una guida capace di far riconquistare a ogni uomo la propria componente emotiva, come forza fondamentale per vivere al meglio la straordinaria e delicata esperienza di essere padre.

### PER PARTECIPARE

Gli incontri gratuiti del progetto "L'ora dei papà" del Centro Famiglia Tigullio si svolgono lunedì 11, lunedì 18 e lunedì 25 marzo, dalle 18 alle 19, negli spazi del Baby Point di piazzale San Francesco a Chiavari. Per informazioni e per iscriversi contattare il numero 3358348574

### Frisceu de leituga di San Giuseppe (con scherzo): la tradizione dei falegnami

San Giuseppe è anche il patrono dei falegnami, perciò in passato gli artigiani del centro storico di Genova gli rendevano omaggio organizzando piccoli rinfreschi per condividere un momento di convivialità. Il 19 marzo, veniva riordinata la bottega e i banconi venivano sgombrati da attrezzi e legno per imbandirli con *vin giancu* e vassoi di *fugassa* e *frisciù de leituga* (frittelle di lattuga) da offrire ai passanti. Ma c'era una... sorpresa. Tra queste ultime infatti si nascondeva uno scherzo: una era ripiena di ovatta e segatura e il malcapitato che la pescava doveva offrire da bere a tutta la compagnia.

### RICETTA

**Ingredienti:** g 500 di farina, 4 uova, g 25 di lievito di birra, un cespo di lattuga, olio extra vergine di oliva, sale.

In una ciotola versate la farina, poi il lievito di birra precedentemente stemperato in acqua tiepida, quindi le uova: regolate di sale e mescolate con cura. Lasciate riposare la pastella almeno tre ore. Unite alla pastella la lattuga tagliata a listarelle sottili, mescolate e tuffatele in padella, un cucchiaino alla volta, nell'olio bollente. Appena dorate toglietele con la schiumarola, asciugatele in carta assorbente e servitele calde, spolverizzate di sale.



## DUE ANNI INCREDIBILI

“Ho aperto la mia attività durante la pandemia, tutti mi dicevano che era una follia, ancor più per una persona che non conosceva nessuno. Oggi posso dire che bisogna osare.

Con questo spazio voglio ringraziare tutte le clienti che hanno creduto in me e che nel tempo sono diventate amiche, mi portano il caffè e mi coccolano mentre io mi occupo delle loro mani tra chiacchiere e risate”.

*Grazie di cuore!*  
Gordana

INFINITY NAILS | GATTORNA | 340.3384421

## L'angolo del **GRAZIE**



*3774 volte grazie al mio donatore, come i giorni di vita che mi ha già regalato. E a mia moglie, mio figlio e alla Madonna*

L'angolo del grazie questo mese è tutto di **Camillo Senno** che ogni giorno ringrazia il “suo angelo”, ovvero il donatore di fegato che il 29 ottobre del 2013, dopo 13 ore intervento, gli ha permesso di tornare a vivere. Una gratitudine visibile anche pubblicamente, sul suo profilo Facebook.

“**Cillo**”, ex difensore della Lavagnese, ogni giorno pubblica una foto della sua nuova esistenza, a testimoniare la bellezza di ogni giorno, a spremere la vita fino in fondo, partendo dalla gioia di aver conosciuto i suoi due nipoti Emma e Arturo. Il suo **GRAZIE** va anche alla **Madonna del Carmine**, alla quale è particolarmente affezionato fin da piccolo, visto che tutte le mattine prima di recarsi a scuola, serviva messa come chierichetto. Ed è proprio a lei che sua **moglie Patrizia Scofferi** si è votata per la salvezza del marito. E nel **marzo 2015**, a 30 anni dal loro matrimonio, si sono detti di nuovo “sì!” nell’omonimo Santuario di Lavagna. Durante la cerimonia la moglie ha letto la sua commovente lettera con le motivazioni del rinnovo della promessa. E ha riempito ben cinque pagine di buoni motivi.

“**Ricordatevi di vivere!**”- Cillo.

## OLTRE 3500EURO PER IL GASLINI GRAZIE AGLI OGGETTI... “INUTILI”

Asta a partire da 1 euro  
zona Levante Tigullio



**L'originale!!!**

ASTA BENEFICA PER IL GASLINI  
Oggetti per la cucina, ritiro a Chiavari



ASTA PER IL GASLINI  
Telefono moderno stile  
vintage, ritiro a Moconesi



“Asta a partire da 1 euro zona Levante, Tigullio. **L'Originale!**” è l'ormai famoso gruppo Facebook in cui chiunque del territorio può appunto mettere in asta oggetti che non usa più. Ne abbiamo già scritto diverse volte, ma la vulcanica **Veronica Franzese** ideatrice del gruppo, insieme a Giorgia Baroni e tutti gli amministratori che lavorano in modo del tutto gratuito per farlo funzionare, ha unito il riciclo delle cose inutili al fare del bene con qualcosa di utile: le aste della domenica di beneficenza. In questi giorni, ognuno può destinare il ricavato della vendita dei propri oggetti a un ente benefico che varia di mese in mese. L'altra novità è che, mentre nella normalità c'è un limite di tre oggetti al giorno per ciascuna persona, in questo caso si possono far partire tutte le aste che si desiderano. L'avvio è stato con il botto, il gruppo ha raccolto oltre 3.500€ (il conteggio è indicativo perché l'asta è ancora attiva nel mentre che andiamo

in stampa) che verranno interamente devoluti al Gaslini. Le prossime aste di marzo verranno effettuate nelle domeniche 10, 17 e 24 e l'intero ricavato verrà devoluto ad A.B.E.O. Associazione Ligure del Bambino Emopatico e Oncologico; fondata nel 1982 dai genitori di bambini e adolescenti in cura presso il reparto di onco-ematologia dell'Istituto Gaslini di Genova, affetti da tumori del sangue e leucemie.

**Quindi, se avete vestiti, giocattoli, libri, mobili, borse, quadri, bijoux e qualsiasi cosa di cui non sapete che fare, ecco una “buona” occasione.**



- ★ Vendere la tua **CASA** e trovare quella giusta per te?
- ★ Cedere l'**ATTIVITÀ** e finalmente partire per un viaggio?
- ★ Iniziare un **LAVORO** che ti dia libertà e soddisfazione?

CON NOI PUOI FARLO



**RE/MAX**  
ALL WINNERS  
**CHIAVARI**

CONTATTACI  
**0185.1871091**  
allwinners@remax.it

Il centro di mediazione immobiliare  
più grande del Levante



## IN BREVE

- **Sestri come il Grande fratello: oltre 500 occhi sui cittadini**  
Nuove telecamere in piazza Moro, prossime in via Latiro, viale Roma e via XXV Aprile

- **Donatori di sangue, Tigullio sopra la media nazionale**  
Oltre i mille volontari a Rapallo e a Santa, bene anche Chiavari e Sestri

- **Dolce&Gabbana e Del Vecchio: i big mettono le mani su Paraggi**  
Possibile partnership tra gli stilisti, l'erede di Luxottica e la famiglia Rocca per la gestione del Carillon. Balneari: "È quello che temevamo"

- **Concorso sospetto alla Asl4 chiavarese: i primi esposti**

Alcuni candidati si sono organizzati per chiedere i danni all'azienda sanitaria. Cisl Liguria: "Vicenda imbarazzante, la Regione deve intervenire"

- **Portofino, il sindaco ferma il parcheggio di Raggio ma viene accusato di conflitto di interessi**

Viacava ha votato contro l'iniziativa dell'imprenditore omettendo che nell'area c'è una proprietà del padre

- **Rapallo, addio polo artigianale, l'area torna agricola**

Il progetto riuniva dodici imprese locali, ora la città è senza insediamenti produttivi

## Riconosci il cibo spazzatura?

Dai falsi miti ai tranelli alle casse: un vademecum per difendere la nostra alimentazione e la nostra salute

Sapevate che per ottenere un solo chilo di fagioli occorrono oltre 4.000 litri di acqua? Quindi forse diventare vegetariani non è la risposta corretta alla crisi idrica e alimentare. Come sempre la risposta è l'equilibrio eliminando gli estremi. E nel cibo un estremo è il cibo spazzatura, il **junk food**, come internazionalmente viene chiamato: è presente ad ogni angolo delle strade e in ogni supermercato, ma grazie alla cultura e all'informazione possiamo dare filo da torcere a questo trend. La dimostrazione è stata la sala gremita per l'interessante sfida, in quel di Riva Trigoso, tra cibo sano e cibo tossico. Organizzata da Cittadinanza Attiva, ha avuto tra i suoi protagonisti Antonio Lupo e Chiara De Poli per ISDE Associazione Medici per Ambiente, la biologa nutrizionista Linda Enrica Sacchetti e l'esperta ambientale Cecilia Rinaldi.

Gli interventi hanno affrontato il tema sotto molti aspetti: qualità delle materie prime; colture e allevamenti; buone regole da osservare a tavola (eh sì, la televisione va spenta!) fino a piccoli errori quotidiani come comprare insalate pronte imballate nella plastica o verdure fuori stagione. E sapevate che alla cassa siamo più "deboli"? Non a caso è lì che fa bella mostra una fila di schifezze che ci attende nel momento in cui siamo più rilassati, magari dopo una spesa equilibrata. Importante anche monitorare quello che viene deciso "in alto": qui si vedono tutte le contraddizioni di un sistema che vieta - giustamente - l'uso di pesticidi in area UE e contemporaneamente permette l'importazione di frutta e verdura trat-

tati, fino alla considerazione finale, con grafici e studi universitari, che non occorre affatto impiegare gli OGM per produrre cibo per 12 miliardi di persona a dispetto di quanto ci vogliono far credere. E dopo la teoria la pratica nel buffet, privo di snack pronti e ricco di piatti tipici preparati con prodotti di agricoltori e allevatori locali. Poi niente plastica ma acqua "del bronzin" e vino bio. La battaglia non è facile ma grazie a queste iniziative abbiamo gli strumenti per difenderci, sta a noi decidere da che parte stare utilizzando l'arma più potente del mondo, la nostra testa.



## CORSI DI FORMAZIONE GRATUITA PER GIOVANI

Il Villaggio del Ragazzo, in collaborazione con Accademia del Turismo e Ausind, ha colto i bandi del "Piano dell'economia del mare e del turismo" per offrire una proposta a chi cerca occupazione e una risposta alle aziende alla ricerca di personale formato. Si tratta di percorsi integrati - non solo formazione ma anche riconoscimento e valorizzazione delle competenze pregresse e accompagnamento al lavoro - nei settori trainanti del sistema economico e produttivo ligure e, di conseguenza, più promettenti in termini di nuova occupazione.

- **Frigorista** per: aziende di produzione, installazione e manutenzione di impianti refrigeranti e di aria condizionata, settori navale, industriale, civile  
- **Manutentore strutture ricettive**: presso strutture di media/grande dimensione  
- **Marinaio di porto addetto ai servizi logistici** per: porti turistici o aziende di servizi  
- **Operatore macchine a controllo numerico** per: aziende del settore meccanico

Ciascun percorso è aperto a 12 maggiorenni disoccupati e inattivi residenti o domiciliati in Liguria e ha una durata di 600 ore di cui 180 di stage in azienda. Il titolo di studio richiesto è l'obbligo di istruzione assolto. Le iscrizioni si concluderanno il 27 marzo.

Info: 0185.375230 oppure [www.villaggio.org](http://www.villaggio.org).

Dalle consegne da "missione impossibile" alle situazioni personali delicate

# 30 ANNI DI PFM NEL TIGULLIO

Spostiamo vite e ricordi: ecco perché nei traslochi serve più sensibilità che muscoli



## A.A.A. cercasi nuovo componente

Oggi, dopo il pensionamento dell'eclettico artigiano Pino Fossati, i soci Lorenzo Peri e Francesco Muzio (*in foto*) pensano a un nuovo ingresso nella "band"; qualcuno che in futuro possa prenderne le redini. E come canta la PFM in "Impressioni di settembre": "Ma intanto il sole tra la nebbia filtra già, il giorno come sempre sarà". (Lo sappiamo che la state canticchiando!)

No, non stiamo parlando di musica e della iconica rockband italiana, anche se il riferimento è voluto da una semi casualità sui nomi, ma di traslochi. Sì, perché l'acronimo **PFM** (335.463695) sta per **Peri, Fossati e Muzio**, conosciutissimo trio, leader nel Tigullio per montaggio mobili, sgomberi, noleggio autoscala e servizi correlati ai trasporti di qualità.

## Attraversare un intero parco su un'autoscala? Fatto!

Partiti negli anni '90, quando ancora non esisteva l'Ikea, erano loro che trasportavano e montavano tanti mobili dei vari mobilifici presenti nel Tigullio. Tra i trasporti più bizzarri c'è un intero gallinaio da una campagna all'altra, un'enorme vasca idromassaggio caricata al quarto piano a Chiavari e con l'autoscala l'attraversamento in lunghezza di un intero parco a La Spezia.

## Un lavoro rude? In realtà servono tatto e psicologia

Tanti bei ricordi, anche chi collaborava con loro ricorda ancora quei momenti come quelli legati ad una famiglia. Anche se questo sembra un lavoro rude, infatti, sia Peri che Muzio svelano che c'è un lato nascosto e spesso si sono trovati "a fare un po' da psicologi" perché "chi deve trasferirsi lascia una parte di sé nella casa dalla quale è in partenza e spesso ci siamo trovati a dover dare un po' di conforto. È capitato anche di sgomberare (e pulire, il servizio è completo) case di accumulatori compulsivi e pure in quei casi occorre molto tatto. Bisogna ricordarsi sempre che si ha a che fare con persone e famiglie, con i loro oggetti più cari e i ricordi".

**TRATTORIA COLOMBA**

**I NOSTRI MENÙ**

- \* Pranzo di lavoro €11  
Dal lunedì al venerdì  
Con acqua, vino, dolce e caffè
- \* Stock a go-go! €28
- \* Tagliata a km0 €28
- \* Weekend in campagna €28

Comprensivi di antipasto, dolce, acqua, vino, caffè, ammazzacaffè. Su prenotazione.

**LA MIA PRIMA COMUNIONE**

**Cerimonie Comunioni**  
Aperte prenotazioni

**CELESIA VIA DEVOTO 35, A 10 MIN DA CARASCO**  
0185.357740 – 347.5310635 - 339.5495390  
Aperto tutti i giorni, la sera su prenotazione

**VEX POPULI**

Le migliori segnalazioni dalla rete  
I protagonisti siete voi!



## LAVAGNA

Entella. Mai visto così... Mantenimento 0-Della Lena Antonio Juan Ramon



## MEZZANEGO

Zona Passo del Bocco, strada Provinciale localita' Giaiette, ancora rifiuti ingombranti abbandonati sulla via di accesso alla Liguria - **Adriano Venturi**

## CASARZA

Chi sono quei dementi che si divertono a tirare arance nell'ex benzinaio qui a Francolano? Oltretutto può passare una macchina o moto e farsi del male. Già fa schifo di suo quel piazzale lì ora ancora di più arance per terra e nella griglia.

- **Simona Barlaro**



## SESTRI LEVANTE

A distanza di quasi due anni ancora così. - **Veronica Ciobica**

Via Queirolo, febbraio 2024. Di chi è competenza sistemare questa passerella? Demanio, Comune? Provincia? Regione? Fra poco è Pasqua, estate... - **Anna Vernier**



Uno sport apparentemente banale ma che richiede preparazione fisica e mentale

# FACCIAMO A BRACCIO DI FERRO?

*Sempre più i praticanti in Liguria e nel Levante: ecco la scuola genovese*

- di Giansandro Rosasco

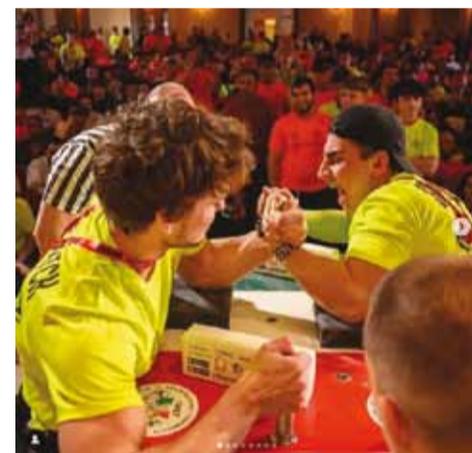
Questa storia parte dalla passione di **Matteo Odino** fin da ragazzino per la palestra, arrivando a partecipare ai campionati studenteschi categoria juniores di braccio di ferro con risultati apprezzabili. Uno sport di nicchia che sembra quasi banale, ma che in realtà richiede concentrazione, allenamento e decisioni rapide visto che l'intero match si risolve, nella maggior parte dei casi, in meno di mezzo minuto. Col tempo e i nuovi impegni di studio e lavoro tutto questo è rimasto un bel ricordo, ma la casualità della vita ci mette di fronte a delle opportunità bizzarre e impensabili. Durante un evento con i simpaticissimi **harleysti sordomuti di Mignanego**, si avete letto bene, tra una birra e l'altra, in un'atmosfera di amicizia e fraternità partono le sfide di braccio di ferro. Tutti si divertono e il clima si fa presto coinvolgente, al punto che arriva la decisione: trasformare questa allegra e improvvisata kermesse da paese in qualcosa di più serio e strutturato.

## LA SCUOLA GENOVESE

Così nel 2019 Matteo, insieme a **Luca Ottonello**, in un garage costruiscono il primo tavolo per gareggiare. Si uniscono alla combriccola **Manuela Pirredda**, dolce metà di Matteo, che gareggia pure lei e **Simone Cappelli**, personal trainer, che definisce professionalmente il team. Partendo da quel tavolo, da competenza e passione, in poco tempo hanno fondato la **ARMWRESTLING** di Genova, improntata sullo spirito sportivo, agonistico e sul rispetto dell'avversario (durante l'intervista citano spesso il rugby e le arti marziali NDR). Oggi conta una cinquantina di praticanti (tra cui diversi del Levante) e rientra nella Federazione Italiana di Braccio di Ferro #SBFI. Tra le giovani promesse di Liguria c'è **Guglielmo Ighina** (Calizzano, Savona) di soli 16 anni ma 100 chili di muscoli che in gergo "butta giù tutti" come fu per **Massimo Accadi**, pluricampione italiano.

## UN ITALIANO N.2 DEL MONDO

Questo sport va sempre più affermandosi in Italia, prova ne è **Ermes Gasperini**, numero due a livello mondiale. Ora tutti guardano alla gara più importante italiana che si svolgerà a Brescia il 9 e 10 marzo con l'intento di portare qualche risultato per la nostra regione e chissà un giorno arrivare in Turchia dove le sfide sono di livello internazionale e magari sentirne parlare alle Olimpiadi.



## TORNEI DIMOSTRATIVI GRATUITI

Il team genovese organizza tornei gratuiti presso feste, sagre e manifestazioni sportive per far conoscere questa disciplina avvincente praticabile visto da tutti, a diverse età e capace di coinvolgere il pubblico.

Info: 347 150 5903, instagram e facebook [teamarmwrestlinggenova](https://www.facebook.com/teamarmwrestlinggenova)



**Le competizioni sono suddivise fra maschi e femmine, pesi, età  
Si può gareggiare dai 14 anni e c'è chi pratica ancora a 65 anni**

**Cinghiale + croce di S. Giorgio  
forza e genovesità in un logo**



**NON SOLO FOCACCIA**  
VIENI A PROVARE IL NOSTRO **CASTAGNACCIO**  
E PRENOTA LA NOSTRA **COLOMBA**

PANIFICIO PERRONE | Cavi di Lavagna Via Pavia 36 | 0185.390543



**PASTICCERIA GALLETTI**  
Ritrova il gusto autentico della **Pasqua artigianale**

Favale di Malvaro | 0185.975000  
[www.pasticceriagalletti.it](http://www.pasticceriagalletti.it)

# Regalati il sorriso e il viso che desideri



Igiene orale + controllo + sbiancamento con detartrina

60€



Protesi totale mobile 12 elementi

890€



Estrazione + impianto in titanio + moncone + corona in ceramica

990€



4 impianti in titanio con ancoraggio a sfera

4.990€



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

6.990€



Lastre e panoramica direttamente in studio



## *Estetica del viso*

VIENI A SCOPRIRE IL **FILLER**

per **UOMO** e **DONNA** nelle **DIVERSE ETÀ**

\*ringiovanimento

\***correttivo**: labbra sottili, cicatrici, forma del naso, linea della mascella, sottomento

Fissa una visita di consulenza

**STUDIO DOTT. SASSONIO**

**TORINO** Via Vanchiglia 8 | 011.8391334

**LAVAGNA** Piazza Milano 12 | 0185.697401 | 335.6446836

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

## L'uovo simbolo di Resurrezione

L'uovo somiglia a un sasso e appare privo di vita, così come il sepolcro di pietra nel quale era sepolto Gesù. Dentro l'uovo c'è però una nuova vita pronta a nascere da ciò che sembrava morto. In questo modo, l'uovo diventa quindi un simbolo di risurrezione.

## Uova colorate: una tradizione antica che nasce dalla Quaresima

Come sappiamo, durante la Quaresima (i quaranta giorni prima della Pasqua), è vietato mangiare carne e uova. Questo vale oggi come secoli fa, con la differenza che un tempo non c'erano i sistemi di oggi per conservare il cibo. Perché le galline lo sanno che c'è la Quaresima, quindi continuavano a deporre uova. Come fare per conservarle? Si iniziò a cucinarle in abbondanza, aggiungendo all'acqua di cottura coloranti naturali come erbe, spezie, fiori bucce di cipolla, cavolo rosso, mirtillo, barbabietole, etc.: in questo modo potevano differenziarle col colore in base alla freschezza.

## Caccia alle uova: la leggenda della dea Eostre e l'uccellino ferito

Datate con esattezza l'origine della caccia alle uova non è semplice. Una leggenda germanica narra che Eostre, la dea della primavera, trovò in un bosco un uccellino gravemente ferito e, resasi conto della gravità della sua condizione, lo trasformò in coniglio per salvarlo. Tuttavia, l'animaletto mantenne parte della sua natura e continuò a deporre le uova anche dopo la trasformazione. L'anno successivo, ne donò una tutta colorata alla dea in segno di gratitudine. Eostre ne fu talmente felice da chiedere al coniglietto se potesse fare lo stesso regalo al mondo intero affinché tutti potessero provare una simile felicità. Questo animale, divenuto successivamente un coniglio nell'immaginario comune, nasconde le uova colorate per farle trovare ai bambini che si sono comportati bene.

## Un gioco da regine

In Inghilterra, fu la regina Vittoria che contribuì a rendere popolare la tradizione dopo aver preso parte alla caccia alle uova da bambina nei giardini di Kensington Palace, organizzata dalla madre di origine tedesca, la duchessa di Kent.

## Il presidente USA le fa rotolare sul prato della Casa Bianca

Negli Stati Uniti è il presidente in persona a divertirsi con le uova. Un altro gioco di origini antiche consiste infatti nel far rotolare le uova sull'erba il più a lungo a possibile, senza romperle. Il 22 aprile 1878 il presidente degli Stati Uniti Rutherford B. Hayes decise di aprire il parco della Casa Bianca il lunedì di Pasquetta per tutti i bambini che volevano far rotolare le loro uova: una tradizione mai persa e ancora oggi alla Casa Bianca è possibile imbattersi in personalità illustri nei panni del coniglio pasquale.

SABATO 23 MARZO H14.30, PARCO GIOCHI SOTTO LA CHIESA, GATTORNA

# BAMBINI, C'È LA CACCIA ALLE UOVA!

## Un pomeriggio nel verde, tra giochi, merenda e cioccolato



Torna la "caccia alle uova" aperta a tutti i bambini. Un'iniziativa già riuscitissima, con tante famiglie che scoprono o ritrovano le atmosfere genuine di una "festa in campagna". Un pomeriggio divertente che si svolge nel parco giochi sotto la chiesa di Gattorna, in mezzo a tanto verde, con panche e tavoli per sedersi e ovviamente giochi per i bambini, tra cui la "teleferica" e uno scivolo lungo 16 metri. L'appuntamento è per sabato 23 marzo, incontro dalle 14.30 e inizio caccia alle 15.00. I bambini si divertiranno a trovare le uova nascoste attraverso indizi e indovinelli, incitati dall'animazione di Stefania, l'organizzatrice. Una volta conclusa la caccia, merenda per i piccoli e anche per i grandi. Inoltre, alla fine tutti i bambini ricevono un uovo di Pasqua. L'offerta da 5€ per coprire parte delle spese, tra cui appunto l'uovo di cioccolato che riceve ogni bambino. Si possono iscrivere 30 bambini, entro lunedì 18 marzo in modo da poter preparare tutto il materiale. Essendo i posti limitati, in caso non si possa poi mantenere l'impegno è richiesto disdirlo col dovuto anticipo in modo da lasciare il posto ad altri bambini. In caso di maltempo, verrà comunicata nuova data. **Per info e adesioni: Stefania, 339.5368650.**

Festa della MAMMA Festa del PAPA'

**I REGALI LI TROVI QUI!**

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

**YOKOHAMA**

**CDG ONE** CONSULENTE DI GUIDA

**CO CAP Gomme**  
Walter 3479401984  
Andreino 3487040176  
Tel. 0185/939751 Fax. 0185/939447 E Mail: capgomme@libero.it

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.nuovoeerreeffe.it | info@nuovoeerreeffe.it

**Tasso zero** IN 20 RATE

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

**CONTATTACI ORA**  
per il tuo preventivo!



"Passa in negozio e raccontami di cosa hai bisogno: insieme troveremo la soluzione"  
Margherita Vecchi



**CHIAVARI Via Argiroffo 15**

0185 699 261 | 351 70 88 88 3

www.foreverimove.it forever i move

Servizi a domicilio | Consulenza

Preventivi chiari e gratuiti

# E' Primavera! C'è aria di libertà!

## Per uscire

Scooter elettrici a 3 o 4 ruote



## Per auto curarsi

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



## Per l'autonomia

Poltrone alzapersona e massaggianti  
Vasche da bagno facilitate  
Ausili per deambulazione



## SCONTI! SCONTI! SCONTI!

30% sulla merce in negozio

15% sul prezzo di listino per i nuovi ordini



## VADO AL MUSEO A DIVERTIRMI!



Si divertono di più i piccoli o i grandi? E' difficile dirlo, perché entrando a **La Mecca - Primo Museo del videogioco d'Italia** si fa un tuffo in un mondo fantastico e colorato, popolato dai personaggi più famosi e iconici che da oltre 40 anni popolano il nostro immaginario: da **PacMan a Super Mario, da Lara Croft a Sonic**, passando per altre centinaia di nomi. E si possono giocare con le storiche console e i mitici cabinati da bar. Il Museo comprende l'annesso **Polimuseo (giocattolo, civiltà contadina e curiosità naturalistiche)**. Basato sul volontariato, sono gradite donazioni e materiale videoludico anche rotto o vecchio; computer e cellulari; vetrinette. Questo mese si rigrazia il **sig. Adriano di Chiavari (in foto)**, storico fornitore di cabinati nei bar del Levante. Ogni terza domenica del mese h15:30-19:30 (ultimo ingresso h19). Gattorna, edificio scuole **INFO: 328.2256519**

Agriturismo  
*Cason de Larvego*

"SCOPRI UN PARADISO  
A SOLI 20 KM DA CHIAVARI"




### I NOSTRI MENÙ

**Buongustaio**  
Antipasti, primo, secondo e contorno, dolce, acqua, vino, caffè e liquorino.  
€25

**Buona forchetta**  
Antipasti, 2 primi, 2 secondi e contorni, dolce, acqua, vino, caffè e liquorino.  
€30

### EVENTI

**Spazio e cibo**  
Il Cason è disponibile in settimana per meeting aziendali e team building  
Chiedici info!

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



## CORO PICCOLE DONNE "cantare per crescere"

C'è chi frequenta la Scuola della Voce perché sogna di diventare cantante, c'è chi ha bisogno di rieducazione vocale per via di affaticamento, raucedine e afonie. E a questo si aggiungono la voglia di stare insieme, di fare nuove amicizie e di trovare se stessi, aspetti che nelle età più delicate diventano un vero bisogno. Su questi presupposti la cantante lirica e insegnante Sara Nastos con il patrocinio dal Comune di Chiavari ha creato il Coro Piccole Donne che si ritrova ogni sabato mattina dalle ore 11.00 presso la Sala Livellara in Via Del Pino 2 (333.3659357). Un bel momento di incontro e di crescita giovanile attraverso la musica, nel quale, in modo del tutto volontario, accompagna le ragazze all'ascolto e all'interpretazione, già dai 12 anni fino a 25. Diversi i concerti in cui si sono esibite, tra cui quello dell'anno scorso in Auditorium con le più belle canzoni del Festival di Sanremo, unendo le diverse generazioni attraverso i brani che hanno fatto la storia. Quest'anno invece sarà protagonista il canto lirico con un'opera buffa insieme agli allievi di canto lirico: l'appuntamento per lo spettacolo **"La serva padrona"** è il **16 marzo alle 21.15** presso l'Auditorium di Largo Pessagno, Chiavari. Ingresso libero fino esaurimento posti. Info 347.7579401

## RATTO - RATTI

*Rapidi o... ripidi?*



Stavolta ci occupiamo di un cognome molto diffuso in tutta Italia, distribuito però in Liguria per oltre la metà delle 1250 famiglie presenti; in particolare a Genova e a Rapallo. Il cognome **Ratto** sarebbe nato come un soprannome dato a qualcuno "rapido e pronto come un topo". Probabilmente è legato al dialettale "ratt" che a sua volta è fatto derivare dal latino "rapidus" appunto rapido, ma potrebbe anche essere legato al verbo "rodere" come voce onomatopeica che caratterizza il rumore del rosicchiare. Altri esperti sono più propensi a vederne la base nel termine latino "ratus" dall'antico tedesco "rato" e affine all'anglosassone "raet", al bretone "raz", sempre comunque col senso diretto di "sorcio-ghiro". Altri studiosi fanno risalire differenti ceppi del cognome al termine germanico "rat" (consiglio) e quindi a qualche personaggio che possedesse un ruolo importante in ambito pubblico. In italiano, soprattutto in arte o letteratura è usato anche il termine ratto con il significato di 'rapito' dal latino "rapere": ad esempio nella scultura cinquecentesca opera del Giambologna "Il ratto delle Sabine" o nel mito del "Il ratto di Proserpina". Già dal XII secolo esistono documentazioni che attestano l'uso di questo soprannome e la famiglia Ratto sarebbe documentata a Rapallo dal 1340. Qualcuno suppone anche la derivazione, almeno per un ramo ligure, dalla frazione di Oreo il Pian dei Ratti, ma ritengo più probabile che sia la località ad aver preso il nome da famiglie con questo cognome ivi abitanti.

**La sottocoppa in maiolica policroma "Il Ratto d'Europa" realizzata da Agostino Ratti nel 1721; l'attore Giancarlo Ratti, della serie tv "I Cesaroni"**

Come d'altra parte esistono le località **Borgoratti**, quartiere genovese che prende il nome dalla famiglia Ratti che aveva vasti terreni in zona, e **Borgoratto Alessandrino** a proposito del quale troviamo anche un'altra teoria che farebbe derivare il nome dal suo scosceso territorio intendendo **ratto = ripido**. Esiste anche il cognome **Ratti**, molto più diffuso in Italia con oltre 3400 famiglie, buona parte in Lombardia e solo poco più di 300 in Liguria. Meno diffuse sono altre analoghe derivazioni, come **Rattazzi** o **Rattaro**.

### PERSONAGGI NOTI

Due nomi prestigiosi nella storia dell'arte l'sono i savonesi **Agostino Ratti** (1699-1795) e il figlio **Carlo Giuseppe** (1737-1795) dei quali si conservano grandi dipinti d'altare in tante chiese liguri. Loro contemporaneo fu il romano **Nicola Ratti** (1759-1833) archeologo e storico. Due partigiani, **Luigi Ratto** (1904-1944) vittima della strage del Turchino, e **Angelo Ratto** (1923-1945) caduto alla vigilia della Liberazione di Genova. Infine il soprano **Eugenia Ratti**, genovese (1933-2020) e **Giancarlo Ratti** nato a Rovereto nel 1957, attore noto per le serie TV I Cesaroni.

## I RIFIUTI BUTTALI IN GIARDINO!

*18 marzo, Giornata Mondiale del Riciclaggio: ecco allora un'idea per il verde in chiave... green*

Per produrre gli oggetti quotidiani prendiamo dalla Terra miliardi di tonnellate di risorse naturali che ad un certo punto si esauriranno. Ecco perché dobbiamo ripensare a ciò che buttiamo via, vedendo non rifiuti, ma opportunità. E allora proviamo a guardare gli oggetti vecchi o rotti con un altro sguardo: non è che potremmo trasformarli in qualcosa di utile? Ad esempio... originalissimi vasi?

### LE BORSE PASSATE DI MODA

Non ti piacciono più, oppure sono scucite, macchiate o graffiate dal gatto. Bene, a seconda del materiale puoi infilarci dentro un vaso oppure riempirle direttamente di terra. Per un effetto davvero green puoi ricoprirle di muschio.

### I PNEUMATICI DISMESSI

Sono tra i prodotti più inquinanti e spesso simbolo bruciati in fuochi illegali. In giardino si trasformano invece in aiuole dentro cui piantare fiori e piante. Potete anche sbizzarrirvi a dipingerli.

### L'OMBRELLO ROTTO

Quante volte abbiamo provato ad aggiustarlo e alla fine non si sa mai dove buttarlo. Buttalo in mezzo al prato, sopra metteteci della terra e trasformatelo in una fioriera romantica originale.



### GLI STIVALI DI GOMMA BUCATI

Li avete usati per la pioggia e per andare nei boschi, ma adesso non ci vanno più o sono bucati. Fate altri fori sotto la suola per il drenaggio dell'acqua, riempiteli di terra e metteteci fiori o frutti come le fragole.

### I FLACONI DI DETERSIVO

Provate a rigirarli e guardarli con occhi diversi: non vi ricordano una faccia o un animale? Un po' di fantasia, un taglierino e una spruzzata di vernice faranno ed ecco un giardino... animato.



Casa di Riposo il Castagno

CONSERVATI

**Il Castagno**  
Residenza  
per la terza età

**TRIBOGNA**  
Via Sopra la Chiesa16  
Parcheggio privato  
0185 144 07 03

## COME UNA SECONDA FAMIGLIA

Il Castagno nasce da una nuova idea di Casa di Riposo in Liguria: non solo una struttura per anziani autosufficienti e parzialmente autosufficienti con servizi medici e infermieristici h24, ma un ambiente familiare protetto e al tempo stesso aperto alla relazione con il mondo esterno, capace di rispondere ai bisogni di cura e assistenza di ogni ospite, diventando un punto di riferimento per l'intero territorio. Un approdo sicuro, un'oasi completamente immersa nel verde e nella natura nel tranquillo Comune di Tribogna, che regala a chi la sceglie come propria residenza bellissimi panorami, comoda da raggiungere da Recco, dalla Val Fontanabuona e dalle principali città del Tigullio, e a poco più di mezz'ora da Genova.

- Assistenza medica H24
- Fisioterapia e ginnastica
- Animazione e svago
- Ortoterapia e giardino attrezzato
- Menù vari, equilibrati e personali
- Lavanderia, stireria e cura della persona
- Piani di assistenza individuali
- Segreteria aperta h09-18

## I VASI ANIMATI

Marina De Martino, decora vasi in terracotta, li personalizza per matrimoni, bomboniere, passione calcio e altro.

*“Lavoro in casa, come hobby, ormai pensionata, mi passo un po' il tempo. Ho una pagina fb che si chiama Emmediemme la pensionata creativa”*

www.facebook.com/lapensionatacreativa



## #ZENÉIZE

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



## A REDOGGIA DA TORTA PASQUALINN-A

Anche in genovese denota generalmente qual-sivoglia estremità: il lembo, il margine, la sponda. Ma esistono parole più specifiche. La **zinn-a** indica l'estremità, la sponda: *a zinn-a de 'n teito, de 'n letto* (la sponda di un tetto, di un letto). L'orlo della tavola è detto **spigo da töa** perché spigo (spigolo) è il canto vivo dei corpi solidi. Quando l'orlo è anche ornamento, come per i **mandilli** (fazzoletti) o per gli scialli, viene detto **frixo** (fregio), parola che al femminile, **frixa**, denota quel segno sulla pelle lasciato da una staffilata ovvero uno sfregio. Ma quando l'orlo dei mandilli o dei **meizai** (mèzzari) è fatto ripiegando su se stesso il bordo fino a farne un rotolino allora è detto **bigoêlo** che è anche il bigorello, quell'orlo della vela fatto ripiegandone l'estremità per formare un canaletto dentro al quale va una corda denominata **mòula** (midolla). Insomma una specie di **redoggia** (o redoggia, rimbocatura) come la famosa **redoggia da torta pasqualinn-a** (l'orlo rimbocato della torta pasqualina). Il **pisso** (cocca) invece è uno degli angoli di panni, fazzoletti e simili. Infine cara a tutti i genovesi è la parola **oexin**, l'orlo ottenuto rimbocando il tessuto e quindi cucito per impedire che si sfilacci, che a tutti evoca la richiesta ad uso antico (vorrei un etto di focaccia nell'orlo).

**Örice 'n etto de fugassa inte l'oexin**

## ILLUSIONE OTTICA

### CHI VEDI IN FOTO?

capovolgi e scopri cosa significa

Se la prima cosa che hai visto è un anziano con il capo chino, ciò potrebbe implicare una certa maturità mentale, pensiero riflessivo e saggezza. Se invece hai visto una ragazza, significa che dentro sei un bambino, conservi entusiasmo, innocenza, freschezza



## #LOSAPEVI?

Curiosità,  
miti, leggende e  
informazioni utili



## NELLA "PRIMAVERA DI BOTTICELLI" C'È UNA RAGAZZA DI GENOVA

E' uno dei dipinti più famosi ma ancora non si sanno con certezza in che anno è stato realizzato né per chi: su commissione di Giuliano de' Medici in occasione del suo matrimonio con Fioretta Gorini o per il matrimonio di Pierfrancesco de' Medici (cugino del Magnifico) con Semiramide Appiani? Anche il significato è incerto: una ipotesi vuole che rappresenti il regno di Venere cantato nel componimento "Stanze per la giostra" di Poliziano (che avrebbe ispirato anche il dipinto *Nascita di Venere*).

Le nove figure nel dipinto rappresentano il percorso che l'uomo deve compiere per elevarsi dalle cose terrene alla più alta attività contemplativa delle cose divine. Seguendo questa interpretazione, a destra di Venere è raffigurato il livello della pulsione amorosa con Zefiro e Clori, mentre a sinistra il livello più alto dell'amore: le Tre Grazie e Mercurio. Nelle sue opere Botticelli esprime la bellezza femminile attraverso la figura di **Simonetta Cattaneo**, nata dalla famosa famiglia genovese e trasferita a Firenze dopo aver sposato a soli 16 anni Marco Vespucci, intimo della famiglia Medici. Assunta a modello di bellezza neoplatonica, venne celebrata da poeti e immortalata dagli artisti della cerchia di Lorenzo il Magnifico. Anche il cuore di Giuliano de' Medici batteva per lei, ma rimase un amore impossibile, sia perché lei era sposata sia perché entrambi morirono prematuramente. Simonetta morì di tisi il 26 aprile 1476, il suo corpo rimase in vista durante il corteo funebre e i presenti notarono come neppure la morte fosse riuscita a privarla della sua grazia e bellezza. Due anni dopo, il 26 aprile, Giuliano venne ucciso nella Congiura dei Pazzi.

- ASSETTI E ACCESSORI -

**AUTORICAMBI RAPALLO**

**DISTRIBUTORE**

**BARDAHL CHAMPION Banner**

**RICAMBI AUTO  
ACCESSORI SPORTIVI  
BATTERIE AUTO  
MOTO NAUTICA**

**Via S. Anna 90 - Rapallo**

**TEL: 0185/263033**

• FRENANTE E FILTRI AUTO EMOTO • BOX AUTO

## #AVVOCATO

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



### EREDITÀ: DIVIDERE IMMOBILI DI DIVERSO VALORE

Raffaele (nome di fantasia per motivi di privacy) ci scrive di dover dividere l'eredità con i suoi quattro fratelli. Il nostro lettore precisa che nella massa ereditaria sono compresi 5 immobili non comodamente divisibili e di valore molto diverso l'uno dall'altro. Raffaele ci chiede se può essere obbligato ad accettare l'assegnazione di uno degli immobili, anche se in realtà ne vorrebbe un altro o non ne vorrebbe nessuno e preferirebbe che gli fosse liquidata la propria parte in denaro.

E' doveroso rilevare che sul tema, controverso, si è espressa una recente ordinanza della Cassazione la n. 36736 del 2022. In tale pronuncia è stato rilevato che gli immobili possono essere assegnati solo agli eredi che espressamente lo richiedono.

Se vi sono immobili di cui nessun erede ha chiesto l'assegnazione, questi non possono essere assegnati ad alcun erede, ma devono essere messi all'incanto e si deve procedere alla divisione del ricavato. La Cassazione ha emesso una decisione di questo tipo nonostante vari Tribunali e Corti d'Appello ritenessero di avere la discrezionalità di assegnare, in sede di divisione, immobili indivisibili anche a eredi che non lo richiedevano.

D'altronde l'art. 720 c.c. recita testualmente: "Se nell'eredità vi sono immobili non comodamente divisibili o il cui frazionamento recherebbe pregiudizio alle ragioni della pubblica economia o dell'igiene, e la divisione dell'intera sostanza non può effettuarsi senza il loro frazionamento, essi devono preferibilmente essere compresi per intero, con addebito dell'eccedenza, nella porzione di uno dei coeredi aventi diritto alla quota maggiore, o anche nelle porzioni di più coeredi, se questi ne richiedono congiuntamente l'attribuzione. Se nessuno dei coeredi è a ciò disposto, si fa luogo alla vendita all'incanto."

E' chiaro, inoltre, che se la Cassazione non avesse sposato l'interpretazione sopra richiamata dell'art. 720 c.c., nel caso prospettato da Raffaele uno dei fratelli avrebbe potuto ritenersi danneggiato dal vedersi assegnato, ad esempio, un immobile magari di valore inferiore o meno commercialmente appetibile rispetto a quello assegnato agli altri fratelli. Vi è da rilevare, infine, che la Cassazione ha affermato che l'addebito della eccedenza, ai sensi dell'art. 720 cod. civ., a carico del dividente assegnatario dell'intero bene e a favore di quello non assegnatario (o assegnatario di un bene di valore inferiore alla propria quota di partecipazione alla divisione), prescinde dalla domanda delle parti, in quanto attiene alle concrete modalità di attuazione del progetto divisionale devolute alla competenza del giudice, perseguendo la sentenza di scioglimento della comunione il mero effetto di perequare il valore delle rispettive quote (Cass. 12779/2013).

## #OTORINO

dott.ssa Alessandra Grillone - Medico chirurgo  
• 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  
Prenotazioni: 348.6568508



### MARZO: ALLERGIE STAGIONALI E RINITE

Con l'arrivo della bella stagione arrivano anche le allergie stagionali che possono rendere davvero problematiche le giornate a molte persone.

#### COUSA È LA RINITE ALLERGICA?

Spesso chiamata "raffreddore da fieno" è caratterizzata da una infiammazione delle mucose nasali scatenata dall'esposizione a una sostanza (allergene) a cui il sistema im-

munitario reagisce in modo improprio. In altre parole, risponde esageratamente a sostanze che in genere sono innocue, producendo anticorpi specifici (IgE) per combatterle. Le IgE, a loro volta si legano ad altre cellule del sistema immunitario, i mastociti, che rilasciano grandi quantità di istamina. Ed è proprio l'istamina che provoca le reazioni fisiche: la dilatazione dei capillari arteriosi, la secrezione di muco, la sensazione di prurito e gli starnuti; infine richiama nei tessuti il plasma sanguigno che provoca così l'edema della parte interessata. I sintomi della rinite allergica sono quindi simili a quelli del comune raffreddore, ma in alcuni casi possono essere più gravi e causare disturbi del sonno e difficoltà a respirare.

#### CONSIGLI PER RIDURRE I SINTOMI

Il primo, per quanto banale è proprio ridurre il contatto con gli allergeni, evitando, ad esempio, le zone di campagna, soprattutto durante le giornate ventose. Al rientro a casa fare subito una doccia e cambiarsi i vestiti. È buona norma anche sciacquarsi spesso il viso e fare lavaggi nasali. Sia in casa che in macchina è utile avere condizionatori che filtrano l'aria dall'esterno, accertandosi ovviamente che i filtri siano puliti.

## #DREAMWORKER

Francesca Pastorino, operatrice olistica professionale specializzata in Dreamwork con formazione certificata da S.I.A.F Italia  
Per consulenze e fissare un incontro: 339.3795392



### SONNI CHE SALVANO LA VITA: L'ESPERIENZA DI MARA MAIONCHI

E' successo anche alla nota discografica e personaggio televisivo Mara Maionchi, che nel 2016 ha raccontato: "Ho sognato che mi trovavo in un grande salone con tanta gente. Seduto a un tavolo c'era un signore. Mi sono avvicinata e lui mi ha scritto su un foglietto: 36 (all'epoca avevo 36 anni) + 33, senza dirmi niente. E me lo sono ricordato sempre. Quando sono arrivati i 69 anni, un po' di timore l'ho avuto, ma non è successo niente. Finché, qualche tempo dopo, mentre controllavo il calendario degli esami medici di routine, ho notato che nel documento per la mammografia che avevo appena fatto il mio medico aveva scritto: 'Mara Maionchi, anni 69'. Io però ne avevo 73. L'ho chiamato subito e lui è caduto dalle nuvole, non si ricordava perché aveva scritto 69. A quel punto gli ho chiesto di farmi una visita d'urgenza il giorno dopo. Sono andata e avevo un cancro al seno, sia a destra che a sinistra. Se sono qui, lo devo a quel sogno".

Mara non è l'unica, tanto che alla Duke University, una delle università più prestigiose degli Stati Uniti, è stato attivato il "progetto sogni tumore al seno" nel quale il dottor Larry Burk ha raccolto le testimonianze di molte donne: ha così scoperto che tutte avevano ricevuto visita di defunti in sogno e oltre la metà aveva avuto sogni premonitori, sapendo perfino il punto esatto in cui la malattia sarebbe comparsa. I medici sono rimasti sconcertati dalle conferme delle risonanze magnetiche, soprattutto di fronte all'esattezza. Quelli legati alla salute sono "grandi sogni", talmente carichi di impatto emotivo che il sognatore è costretto a prenderli sul serio. Quando una voce interiore comincia a gridare utilizzando i sogni come veicolo è bene ascoltarla, non importa se i famigliari li ritengono insignificanti. Ed è straordinario come ci tormentino finché il loro messaggio non viene compreso. Se hai un sogno che ti avverte, insisti perché qualcuno ti ascolti, a prescindere dalla sua reazione. Io sono qui per aiutarti a comprendere il messaggio che hanno per te.

#### INCONTRI di MARZO (INFO: 339.3795392)

\*Domenica 3 ore 10.30: Cerchio dei sognatori a Lido di Camaiore con Elena Cucchiara musicista professionista e l'associazione Erba Sacra

\*Giovedì 7 ore 21.00: I colori e i sogni sulle alture di Rapallo in collaborazione con Mariella Garofano

\*Domenica 10 ore 10.00 - 18.00: Le costellazioni famigliari con Helmut Libero Masetti presso associazione culturale Moonshine, Orero

\*Giovedì 14 ore 21.00: per il percorso "Impariamo a Sognare", incontro "I sogni e le relazioni di coppia: paragoni, mancanze, segnali". Via Zoom.

\*Mercoledì 20 ore 20.30: lezione in presenza su "Cristalli e sogni" in collaborazione con Morena Maria Majandi presso ass. Moonshine, Orero.

\*Giovedì 28 ore 20.30: incontro esperienziale "Cerchio dei Sognatori attivi". Ass. Moonshine, Orero

## #COMMERCIALISTA

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



### PRESTAZIONI DI LAVORO OCCASIONALI

La Legge di Bilancio 2023 ha apportato significative modificazioni alla disciplina delle prestazioni occasionali, ampliando la platea degli utilizzatori. Due le modalità per acquisire prestazioni di lavoro saltuario e accessorio: il Libretto Famiglia e il Contratto di prestazione occasionale (PrestO).

#### CHI PUÒ USARE IL LIBRETTO DI FAMIGLIA

Persone fisiche (non nell'esercizio dell'attività professionale o d'impresa) per lo svolgimento ad esempio di: piccoli lavori domestici (giardinaggio, pulizia, manutenzione), assistenza domiciliare a bambini e persone anziane, ammalate o con disabilità, insegnamento privato supplementare, prestazioni occasionali rese dagli steward (art. 1, c. 368, L. 205/2017).

#### CHI PUÒ USARE IL PRESTO (PRESTAZIONI DI LAVORO OCCASIONALE)

Imprese, professionisti, lavoratori autonomi, associazioni, fondazioni e altri enti di natura privata, nonché Amministrazioni pubbliche per lo svolgimento di attività tipiche dell'utilizzatore e ricomprese nell'oggetto sociale dell'impresa.

#### LIMITI DI REMUNERAZIONE PER DATORE E LAVORATORE

L'utilizzo delle prestazioni di lavoro occasionali è consentito purché la remunerazione si mantenga entro particolari limiti di compenso, per anno civile. Fino al 2022 il limite era di € 5.000 annui, mentre dal 2023 sale a € 10.000; resta però il limite dei € 5.000 per ciascun datore di lavoro. Ciò significa che il datore di lavoro Tizio può rivolgersi in modo occasionale al lavoratore Caio per un massimo di €5.000 di prestazioni; mentre Caio può svolgere nel corso dell'anno diversi lavori occasionali per diversi datori di lavoro, purché il totale non superi € 10.000. Per chi opera nei settori di congressi, fiere, eventi, stabilimenti termali e parchi di divertimento, il limite sale a € 15.000 per anno civile.

#### STRUTTURE DEL TURISMO

Dal 1° gennaio 2023, possono ricorrere alle prestazioni occasionali alle medesime condizioni previste per gli altri utilizzatori, se occupano fino a 10 lavoratori subordinati a tempo indeterminato.

#### SETTORE AGRICOLO

Dal 1° gennaio 2023 è consentito ricorrere alle prestazioni occasionali per attività di natura stagionale di durata non superiore a 45 giornate annue per singolo lavoratore.



DA 40 ANNI **N.1 IN LIGURIA**  
nella vendita di **POLTRONE MOTORIZZATE**

*Vasta gamma di modelli e tessuti | Assistenza anche dopo la garanzia*

**SUPER  
OFFERTA**



**Poltrona Relax**  
**"Reginetta"**

1 motore 490€

2 motori 650€

\*Vieni a provarla e a scegliere  
il colore più adatto al tuo stile

DECINE DI MODELLI DI POLTRONE E DIVANI LETTO, RETI, LETTI E MATERASSI  
**VIENI A PROVARE LA COMODITÀ E LA QUALITÀ!**



TUTTI I NOSTRI PRODOTTI SONO CERTIFICATI COME PRESIDIO MEDICO  
**VANTAGGI:** IVA AGEVOLATA 4% e DETRAZIONE FISCALE 19%

**OLTRE 100 POLTRONE MOTORIZZATE IN PRONTA CONSEGNA!**

**CHIAVARI AMPIA ESPOSIZIONE** PRESSO CONAD CORSO DANTE 96  
GENOVA CORSO GALLIERA 83R | INFO: 328.9434308 - 328.1592778

# MERCATINO *di zona*

INVIA I TUOI ANNUNCI A 379.1614857 (SMS - Whatsapp - Telegram) o 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 a IDT-Midero di contattarmi a scopo informativo o promozionale

## CERCO

Per Museo del Videogioco a ingresso gratuito, ritiriamo vetrinette, giochi, console e videogiochi anche vecchi e rotti, riviste, adesivi, magliette e qualsiasi cosa a tema. Inoltre, fumetti Bonelli e Topolino e vecchi giocattoli. 328.2256519

## CERCO

-Galline collo nudo, padovane o nere di Varese ligure  
- gabbia per conigli  
- piantine di lamponi  
3494630805

## CERCO

piccole enciclopedie tipo Garzantine, Compact De Agostini etc ben tenute  
371.6292791

**CRAI** Il tuo nuovo supermercato è a **MONLEONE DI CICAGNA**  
Via Pian Mercato 5B (Statale 225)

**DAL 7 AL 20 MARZO**

**LATTE PARZ. SCREMATO**  
€ **0,99** 'LITRO  
CON Carta Più

**PARMIGIANO REGGIANO** € **1,99** 'L'ETTO  
**BANANE** € **1,29** 'AL CHILO

**Vieni a scoprire tutte le OFFERTE**



## VENDO

3 giacche di visone a €200  
l'una e altre pellicce a prezzo da concordare 0185.939622

## LEZIONI DI BALLO

Ti piace la musica, la compagnia, il ballo? Insegnante di ballo impartisce lezioni anche a domicilio singole o in gruppo. Ballo liscio, danze standard e latino americane, balli di gruppo 339.5643305.

## VENDO

HYUNDAI ATOS, 60.000 KM  
Motore, interni ed esterni perfetti praticamente nuova 3.000€ trattabili. Visibile Fontanabuona 329.9695932

## REGALO

Vari metri quadri di piastrelle miste di varie dimensioni.  
3665471339



## VENDO

Due camerette in ottimo stato, a offerta libera; ritiro a carico dell'acquirente ad Avegno. 335.8361961



## VENDO

Cyclette Diadora Galaxy a Chiavari  
Richiesta Euro 150€



## VENDO

Interfono per la comunicazione tra stanze diverse, funziona con normale presa di corrente. Ritiro a Monleone 40€. 366.1046033



## VENDO

Tapis roulant magnetico DIADORA in ottimo stato. Comodissimo perché non serve elettricità, può quindi essere usato in ogni luogo, anche all'aperto. 8 livelli di difficoltà e piano regolabile con 3 altezze per simulare la corsa/camminata in opiano o in salita. Monitor (a batteria) con tempo di allenamento, distanza percorsa, velocità, calorie consumate e battito cardiaco. Una volta chiuso occupa poco spazio e grazie alle rotelle si sposta facilmente. Prezzo di vendita a 349€, cedo a €99. Ritiro a Moconesi o eventuale consegna 338.5933282



**Gianelli** ONORANZE FUNEBRI

*La nostra umanità al Vostro servizio*

**LE NOSTRE SEDI** **Funerale completo da 1580€**  
GENOVA  
Via Terpi - 49r  
Via Colano - 24r-28r  
CHIAVARI  
Via Sampierdicanne 85a

NUMERO VERDE GRATUITO  
**800587747**



## VENDO

- Tapis roulant elettrico Domyos acquistato nel 2018 usato poco. 270€ ritiro a Sestri Levante. 339633476  
- Appoggio per carabina . Mod.. Coldwell Benchrest. 89€ 3928169761  
- Pantaloni sportivi Acerbis mai indossati taglia 50 vendo €20 in Chiavari 338.4029222

## VENDO

Lavandino da esterno in pasta di pietra.  
In 2 pezzi:  
1) base e lavabo: cm 75x40, altezza cm 85  
2) cornice larghezza 75, altezza cm47.  
Già smontato. €90.  
338.5933282



	<p><b>GATTORNA: Appartamento con Ampio Garage (Taverna)</b> composto da Spazioso Ingresso, Soggiorno con Cucina a vista, 2 Camere da letto, Bagno doccia idromassaggio, Balcone, Ripostiglio, Cantina, Termoautonomo, Finestre doppio vetro taglio termico  <b>Molto soleggiato € 155.000</b>  <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p><b>MONLEONE: Appartamento termoautonomo</b> Ingresso in Soggiorno Cucina Disimpegno 2 Camere Bagno 2 Balconi vivibili Soffitta Posto auto coperto  <b>Zona comoda a mezzi di trasporto € 65.000</b> <small>Cl G ipe 228.71 kwh/mq anno</small></p>		<p><b>NEIRONE: Casa indipendente parzialmente ristrutturata</b> Ingresso in soggiorno con camino canalizzato, Cucina spaziosa, 2 camere da letto, 2 bagni, 2 spaziose cantine, Giardino e terreno spazioso adiacente a casa Orto recintato, Soleggiata e con vista aperta. 2 posti auto privati. <b>€ 65.000</b>  <small>Cl. ipe kwh/mq</small></p>
	<p><b>NEIRONE: Appartamento con ingresso indipendente</b> composto da Ingresso, Cucina abitabile, Soggiorno spazioso, 2 camere da letto, Dispensa, Bagno completo, Grande soffitta, balcone perimetrale, facciata e tetto in buono stato. Possibile terreno per orto non compreso nel prezzo  <b>€ 29.000</b> <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p><b>MOCONESI: Casa indipendente con giardino e parcheggio</b> Ingresso in Spazioso soggiorno con Cucina 2 camere da letto, Bagno ampio Lavanderia, Ripostiglio, Taverna con cucina in muratura e bagno, Cantina, Zona molto soleggiata con vista aperta.  <b>Ristrutturata € 158.000</b> <small>Cl ipe - kwh/mq</small></p>		<p><b>TORRIGLIA: Casa indipendente</b> con soggiorno con caminetto, Cucina, 2 Camere, Bagno, Sottotetto, <b>Taverna con angolo cottura</b>, Cantina, Magazzino su 2 livelli per auto di piccole dimensioni Riscaldamento autonomo a metano e termocamino a pellet. <b>Giardino privato Soleggiata. Ottimo stato € 90.000</b>  <small>Cl. ipe kwh/mq</small></p>
	<p><b>GATTORNA CENTRO: Casa-Mulino indipendente con casa secondaria.</b> Terreno pianeggiante di circa 1500 mq utilizzato come orto, giardino e frutteto Accesso carrabile privato, proprietà completamente recintata. Zona molto soleggiata ed aperta  <b>€ 105.000</b> <small>Cl G ipe kwh/mq</small></p>		<p><b>SERRA: Appartamento in casa bifamiliare con garage e giardino</b> composto da ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 3 camere, bagno, balcone, ripostiglio, grande box e cantina privata. Terreno e giardino Vista aperta e molto soleggiato  <b>€ 95.000</b> <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p><b>SAN COLOMBANO CERTENOLI: Casa indipendente su 3 lati</b> Ristrutturata internamente, Ingresso, Cucina, Saletta, 2 Camere, Bagno, Ampia cantina, Terreno per orto, Finestre nuove con doppio vetro. Parcheggio privato per due auto  <b>€ 90.000</b> <small>Cl. G ipe kwh/mq anno</small></p>
	<p><b>LUMARZO: Casa indipendente composta da 2 abitazioni adiacenti</b> Ampio garage, magazzino, cantine, locale taverna, piazzale carrabile di manovra, spazioso terreno adiacente di 6400 mq recintato. Zona soleggiata Necessita di ristrutturazione Tetto da rifare <b>€ 119.000</b>  <small>Cl ipe kwh/mq anno</small></p>		<p><b>GATTORNA (500 metri dal centro): Appartamento con ingresso indipendente al secondo piano.</b> Ingresso, Soggiorno spazioso, Cucinino, 2 Camere, Bagno, Giardino, Terreno Da ristrutturare. Tetto in ottimo stato  <b>€ 35.000</b> <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p><b>VALFONTANABUONA: Avviata attività di bar e tabacchi in zona di forte passaggio e ottima visibilità con area esterna e giardino</b> Area parcheggio dedicata Locale in ottimo stato con cucina Ottima posizione  <b>€ 100.000</b></p>
	<p><b>FERRADA: Appartamento Piano basso Comodo accesso (5 scalini)</b> Ingresso, Soggiorno, Cucinino, 2 Camere da letto, Bagno con finestra e doccia nuova, 2 Balconi, Luminoso. Finestre in legno con doppio vetro Zona comoda a mezzi e servizi Area parcheggio condominiale  <b>€ 89.000</b> <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p><b>CICAGNA: Appartamento centrale termoautonomo</b> composto da Ingresso in Soggiorno con angolo cottura, Camera da letto, Bagno con finestra, 2 balconcini. Arredato. Ottime finiture. Portoncino blindato <b>Recente costruzione € 50.000</b> <small>Cl G ipe kwh/mq anno</small></p>		<p><b>SCOFFERA: 2 Appartamenti attigui di complessivi 90 mq totali</b>          1°: Ingresso Soggiorno Cucinino Camera Bagno Balcone          2°: Ingresso Soggiorno con cottura 2 camere Bagno Cortile privato <b>Facile creazione di un unico spazioso appartamento Zona soleggiata € 29.000</b> <small>Cl. ipe kwh/mq anno</small></p>

**OFFRO LAVORO**

- Ditta servizi refrigerazione cerca personale in apprendistato con competenze minime in ambito elettrico e meccanico. chiapparasrl@gmail.com
- Boutique Sottovento a Sestri L. cerca persona da inserire nello staff: maria.disanto17@libero.it
- Cercasi marinaio con libretto di I^ categoria, per imbarco su battello passeggeri. 328.0066373
- Per ristorante a Chiavari si cerca un aiuto cuoco.. CV al 389 8257855 WhatsApp
- A Chiavari cercasi cameriera. CV whatsapp al 349.8847043 o robertoyachtclub@gmail.com
- Receptionist a Sestri L. info@hotelsereno.it
- Ristorante pizzeria la Caladda di Recco cerca un lavapiatti e un pizzaiolo. 335.8022292
- Hotel 4 stelle Cenobio dei Dogi di Camogli, cerca Cuoco capo partita. Possibilità di alloggio.
- Il baretto di Ivo a Recco cerca camerieri e bagnini: 346.5120944
- Ristobar a Santa M. cerca: barman, barista, camerieri, aiuto cuoco capipartita. 3898257855
- Trattoria dei Pescatori a Santa Margherita cerca un Cuoco: trattoriadeipescatorsm@gmail.com
- American bar Santa Margherita cerca: camerieri con esperienza, barista, runner anche prima esperienza, aiuto cucina mary9393@hotmail.it
- Per ristorante a Rapallo si cerca: 1 capopartita

- tutto l'anno. Servizio solo serale. 389.8257855
- Trattoria Rosa a S. Maurizio dei monti, Rapallo, cerca camerieri. 0185.56029
- Pizzeria Rapallo cerca ragazzo/a per consegna servizio serale: 389.9941632
- Per ristorante San Marco da Max e Ristopizza Contemax a Sestri L. si cercano: un cameriere/a con esperienza (chef de rang), 4 comis di sala anche prima esperienza, aiuto cuoco, lavapiatti. Contratto di lavoro da subito 3284862129
- Ristorante a Sestri Levante cerca 1 cameriere/a tutto l'anno. CV via whatsapp 389.8257855
- Ristorante a Sestri Levante cerca personale di sala con conoscenza della lingua inglese e del vino. CV a ilariagrand@gmail.com
- Personale per colazioni e pranzo presso bar ristorante a Riva Trigoso: WhatsApp 347.8895976
- Pizzeria a Mezzanego cerca personale sala 18 30 anni. HappyPizzaMezzanego@hotmail.com
- Cercasi personale pulizie e accoglienza ospiti in case vacanze in zona Rapallo, Santa Margherita, Zoagli e Camogli. WhatsApp al 3401601316
- Cercasi personale pulizie a Portofino 349.1112531
- Focacceria a Portofino cerca banconista. Motomuniti e minima conoscenza lingue. disponibilità full time a turnazione (comprensivi di sabato, domenica e festivi) con riposo settimana.

- nale. CV a segreteria@anticaforneriarecco.com
- Gastronomia Olga e Rai a Chiavaricerca aiuto banconiere/a: gastronomiailga@gmail.com
- Impresa di pulizie cerca addetti per casa di riposo, Lavagna: selezionepersonale2002@gmail.com
- Associazione cerca insegnanti per corsi di formazione per segretaria di studio medico a Rapallo 340.9531755
- Clinica dentale cerca assistente alla poltrona qualificata ASO. Corso Matteotti 16 Rapallo
- Studio Odontoiatrico a Sori centro, ricerca due figure con Qualifica A.S.O.; preferibile esperienza lavorativa pregressa; disponibilità lavorativa al sabato. CV a studiodentisticosori@gmail.com
- Cercasi parrucchiera con esperienza a Sestri Levante. Whatsapp al 366.1666018
- Parrucchiera Chiavari cerca personale 333.3256856

**CERCO LAVORO**

- Coppia di neopensionati molto attivi, diverse esperienze anche all'estero, sono disponibili per strutture ricettive, ville, aziende agricole o agrituristiche in modalità "alla pari", anche per lunghi periodi. Affidabilità, serietà, ottima presenza, conoscenza inglese, cura del verde, potature, orto bio, manutenzione struttura, allestimenti eventi, lavori di piccolo restauro, cucina anche

**Devi ospitare PARENTI O AMICI IN VISITA? OPERAI IN TRASFERTA?**

Enjoy The Green è appartamento ad uso turistico e lavorativo. Anche per pochi giorni. Nel verde, a pochi minuti da Gattorna, perfettamente ristrutturata e ammobiliata, fino a 7 posti letto. Qualità ricettiva recensita dagli ospiti: stelle 4.8/5 Airbnb, 5/5 facebook  
 INFO: 338.5933282  
 facebook: enjoythegreen.appartamento.liguria



A.A.U.T. GE 005715 Licenza nr. CITRA 010036-LT-0007

**CERCO**

- Terreno per posteggio camper di m. 8 in affitto o acquisto da Gattorna a Calvare 349.0880253
- **Piccolo appartamento a Chiavari per avvicinare la nonna alla famiglia. 338.5933282**
- Garage o magazzino in affitto valfontanabuona Carasco Chiavari o Lavagna. 3425194006



**ELIANO**  
AUTOMARKET

**CHIAVARI**  
**Viale Kasman**  
**335 543 8235**



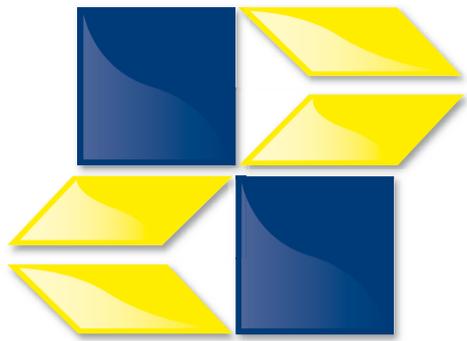
**COMPRIAMO**  
**AUTO USATE**  
 DI QUALSIASI MARCA

- In qualsiasi stato
- chilometrate
- incidentate
- fuse

**PAGAMENTO IMMEDIATO**  
**PASSAGGIO A CARICO NOSTRO**

**Privato AFFITTA APPARTAMENTO IN VAL FONTANABUONA**

Affittasi appartamento in centro a Gattorna di nuova costruzione ammobiliato ideale per 2 persone. Canone mensile da concordare  
 Per informazioni: 3486105464



# ISOLANI

## ISTITUTO OTTICO

PARTNER TECNICO DEL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA



## SALA SIMULAZIONE

### STRUMENTI TECNOLOGICAMENTE AVANZATI

Il nostro processo di innovazione è guidato dalle vostre esigenze. L'80% delle informazioni che arrivano al cervello passa dagli occhi e il 40% delle attività cerebrali è dedicato alla vista. Per questo **indossare lenti qualitative e su misura** diventa determinante per il benessere globale.

L'Istituto Ottico Isolani per garantire questo alto standard si affida solo alle **aziende leader nel settore oftalmico come Zeiss - Essilor - Hoya e Rodenstock.**

### SALA SIMULAZIONE: PROVA PRATICA E REALE PRIMA DI FORNIRSI DELL'OCCHIALE

Nei nostri centri ottici sono a disposizione "sale simulazione", dove vengono "testate" le soluzioni ottiche nelle **situazioni di vita reale** per fornire soluzioni ottiche **veramente individuali.**

In questo spazio inoltre, vengono valutate dai nostri tecnici le **esigenze visive e posturali ed eseguiti test specifici**, sia per **completare la valutazione della funzionalità degli occhiali**, sia per **eseguire le prescrizioni Medico Oculistiche, adattandole alle esigenze soggettive anatomiche, estetiche e funzionali.**

### GARANZIA TOTALE DI RISULTATO

Ogni soluzione ottica fornita è corredata dalla Garanzia Totale di Risultato: vuole significare che la **soddisfazione del Cliente deve essere al 100% garantita.**

#### SEDE DI GENOVA

**Centri Vista sole e sport**  
C.so Buenos Aires, 75r  
Tel. 010.3623053

**Centro Lenti a contatto**  
Via Casaregis, 36a  
Tel. 010.562340

**AMPI PARCHEGGI GRATUITI**

#### CENTRI OPERATIVI

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

**GENOVA VOLTRI**  
Via Camozzini, 28r  
Tel. 010 6136572

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

**RAPALLO**  
Via della Libertà, 13A  
Tel. 0185.232071

**SANREMO**  
Via Roma 55/57  
Tel. 0184.634927

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

**GATTORNA**  
Via XXIII Settembre, 4  
Tel. 0185.934986

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

**SAVONA**  
Via Guidobono, 28r  
Tel. 019.810447

**isolani.com**  
f @ in ▶