

CORFOLE

Corriere del Levante

Anno XXVI
n.260
febbraio 2025

20.000 COPIE!
In tutte le famiglie
da 26 anni

LA TESTATA PIÙ DIFFUSA DEL LEVANTE | INDIPENDENTE | NESSUN FINANZIAMENTO PUBBLICO | CARTA RICICLATA

Aut. Trib. Chiavari n.5 17/10/2000 | Via Chiose 32H 16047 Moconesi (GE) 0185.938009 | 379.1614857 | redazione@corfole.com | Facebook/Corfole | Editore Idt-Midero di Giansandro Rosasco | Dir. Resp. Michela De Rosa



"CONOSCO UNA PERSONA CON PROBLEMI DI ALCOL E NON SO PIÙ COSA FARE"

Al-Anon (abbreviazione di Alcolisti Anonimi) è l'associazione che aiuta in maniera anonima e gratuita i famigliari, amici, colleghi e chiunque si debba relazionare con persone con una dipendenza da alcol e non solo - pag.4, 5

-pag.10

L'UOMO CHE NUOTA TRA I GHIACCIAI
Dal mare di Recco a campione del mondo di nuoto in acque gelide

-pag.16

MIMMO, IL POETA GENTILUOMO
Ogni giorno prende il treno e regala sorrisi e poesie agli sconosciuti

-pag.8

GLI SCOUT IN FONTANABUONA
Finalmente aperta una sezione per i bambini e ragazzi della Valle

-pag.9

PRIMI CIAK TRA CAMOGLI E GENOVA
Ci sarà anche Corfole!

INDISPENSABILI

GIANNI KARAOKE
Con impianto professionale per locali e feste private.
Whatsapp al 348.0582672

NUTRIZIONISTA
Dott.ssa Grazia Lo Presti, Medico chirurgo, dietologa, gastroenterologa
Per appuntamento: 346 66 84 585

ONORANZE FUNEBRI
L'umanità di Gianelli al vostro servizio. Funerali da 1580 euro
Chiavari e Genova
NUMERO VERDE 800587747

IL DENTISTA, LAVAGNA
Odontoiatria, endodonzia, impiantologia, sbiancamento, Invisalign, medicina estetica
DOTT. SASSONIO
P.zza Milano 12, 0185.697401

IL DENTISTA, CARASCO
Dott. Michele Marino, Igienista
Dott.ssa Simona Torarolo
Via Montanaro Disma 32/1
Tel 0185.350603

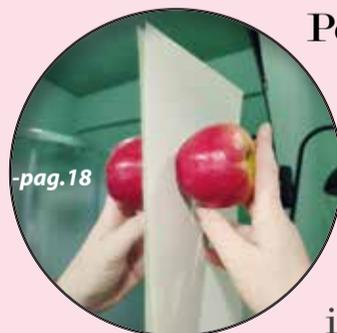
MOBILITÀ E BENESSERE
Poltrone alzapersona, scooter e tricicli elettrici, apparecchi elettromedicali, vasche agevolate
Chiavari 351.7088883

IMPARA A USARE PC, PAD E CELLULARE
Corsi personalizzati a domicilio: impara ciò che ti serve in modo facile e veloce.
0185.938009

PER ESSERE QUI
0185.938009



Vi siete mai chiesti chi ha inventato i **CORIANDOLI?**
L'incredibile storia di un'idea contesa tra due ingegneri!



Perché vediamo la mela nascosta dietro al foglio?
IL RIFLETO IMPOSSIBILE
L'esperimento che impazza sul web

RUBRICHE
Diventa un PUNTO DI RIFERIMENTO!
CHIEDICI COME
0185.938009



CURIOSITÀ



NO SPRECO



DIRITTO



FISCO



GENOVESE



SALUTE

MERCATINO di ZONA! - p. 22-23

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



La tua casa? La trovi, la vendi o la affitti qui
Gattorna Alcune proposte all'interno, altre sul sito internet ed in agenzia
Via Del Commercio 74A www.fontanabuonaimmobiliare.com 0185 938578



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**

Per i tuoi acquisti scegli chi permette che Corfole resti gratuito!

**QUI TROVI I
DISTRIBUTORI UFFICIALI
ma Corfole - Corriere Levante
È DISTRIBUITO ANCHE
DA MOLTI ALTRI NEGOZI
ED EDICOLE!**

**PROMUOVI
la tua attività,
FAI FELICI
i tuoi clienti
e ne trovi di nuovi!**

**0185.938009
info@corfole.com**



CHIAVARI Cane e Gatto

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



CHIAVARI La Cittadella

Via Doria 16, 0185.309573
Bottega storica con vendita al dettaglio, all'ingrosso e "a peso"



FAVALE

Pasticceria Galletti
Via Ortigaro 17, 0185.975000
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

IL DISTRIBUTORE DEL MESE



UNA CASA NUOVA... SENZA CAMBIARE CASA?

Semplice, rinnova i rivestimenti! Pensa a tutto **TAPPEZZERIA SUAREZ**: tu scegli lo stile e poi ti ritrovi a casa il prodotto finito, che siano le tende installate o gli arredi rifoderati! Bello, eh?
FERRADA Via Alcide De Gasperi 39 A/B, Tel 0185.1441036



USCIO

Calissi Gelateria Caffetteria

Via Garaventa 33, 0185.91119
Gelati, torte gelato, golosità, ricche colazioni e aperitivi. Solo ingredienti e prodotti di prima qualità, anche nella bottega dove troverete eccellenze da tutto il mondo



BANCO NEI MERCATI

GL Garibaldi

Lunedì Recco; martedì Zoagli e Varese L.; mercoledì Casarza; giovedì Lavagna; venerdì Santa Margherita e Deiva; domenica Moneglia



COGORNO

Elettromax

Corso IV Novembre 28
0185.380416
Vendita e installazione elettrodomestici, tv, illuminazione e lista nozze



GATTORNA

Nestori Garden

Via Romana 4
0185.934697
Piante, fiori, tutto per orto e giardino, addobbi e corsi di potatura



SAN SALVATORE DI COGORNO

Bar MARIA Gelateria dal 1971

C.so Risorgimento 156, 3791118719
Ricche colazioni, spuntini e pausa pranzo, aperitivi, snack salati e gelato artigianale. Inoltre serate a tema, grande veranda, tabacchino fornitissimo, Lotto, Superenalotto Gratta e vinci, servizi pagamento bollette e ricariche



**OCCHIALI DA VISTA SU MISURA
LENTI A CONTATTO PERSONALIZZATE
VASTA ESPOSIZIONE DI OCCHIALI
DA SOLE E SPORT**



11 CENTRI OTTICI IN LIGURIA

GENOVA
C.so Buenos Aires, 75r
GENOVA
Via Casaniga, 30a
GENOVA
Via Palestra, 9/11r
GENOVA VOLTRI
Via Concazzini, 28r
RAPALLO
Via della Libertà, 13A
GATTORNA
Via XIII Settembre, 4
RECCO
L.mare Belfio, 43/45
SAVONA
Via Guidobono, 28r
CHIAVARI
Via F. Deijano, 8/8A
SESTRI LEVANTE
Via XXV Aprile, 57/59
SANREMO
Via Roma, 55/57



CHIAVARI

Mondoscucito

Via Dante 118,
0185.309703
Filati, riparazione macchine da cucire e corsi cucito



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

CAP GOMME

Via Colombo 59
0185.939751
Ricambio gomme e officina meccanica.

APPROVATA LA VIA, POCHE PRESCRIZIONI MA MANCA ANCORA IL PARERE TECNICO DEL MINISTERO

TUNNEL COSTA ENTROTERRA AL VIA IN AUTUNNO, FORSE...

di Giansandro Rosasco

La cosiddetta **VIA** (valutazione di impatto ambientale), di cui nessun politico riusciva a pronosticarne i tempi, è finalmente arrivata. Sono effettivamente emerse alcune prescrizioni, peraltro già prese in considerazione in fase di progettazione definitiva, e quindi sono lavori che erano comunque da svolgere. Se si trattasse di un videogioco, potremmo dire che la VIA rappresentava il boss finale. Siamo quindi alla fine? Ni. Nel videogioco della burocrazia, quando il mostro finale sembra morto stecchito e tu sei pronto a gettare le armi e festeggiare, ecco che si rigenera producendo l'ennesimo tentacolo. Nel nostro caso, quello del **Consiglio Superiore dei Lavori Pubblici**, organo tecnico del Ministero delle Infrastrutture, che deve dare il proprio parere sul progetto entro presumibilmente la primavera. Pare solo una formalità che non può inficiare alcunché e sarebbe bene che la politica (a tutti i livelli) informasse la popolazione su questo ennesimo punto e sul dubbio - o meglio, timore - che possano riprodursi altri tentacoli.

FINALMENTE UNA BUONA NOTIZIA

La buona notizia è che dopo questo parere dovrebbe esserci solo il passaggio finale in **Conferenza dei Servizi** e si sta vedendo con i funzionari se è possibile farla avvenire in parallelo con il sopra citato **Consiglio Superiore dei Lavori Pubblici**, in modo da deliberare subito e recuperare così qualche mese.

INIZIO LAVORI IN AUTUNNO, FINE LAVORI NEL 2031

Il costo di 250 milioni di euro per la realizzazione dell'opera è destinato a lievitare e sarà necessario verificare la copertura finanziaria: **Aspi (Autostrade per l'Italia)** ha già parlato di aumento dei pedaggi ma il Ministero è intervenuto per dire che Autostrade dovrà coprire in proprio una differenza eccessiva rispetto alla previsione. Al momento i fondi compensativi per il crollo del Ponte Morandi sono l'unica certezza che ha messo l'acceleratore su un'infrastruttura sulla quale ormai in pochi credevano ancora. Se non ci fosse stato però a monte un progetto pronto "dall'era Limoncini - Burlando" (l'allora e attuale Sindaco di Cicagna il primo, l'allora Presidente di Regione il secondo), il territorio avrebbe perso il treno. L'opera infatti era stata inserita come "finanziabile" proprio perché era già presente un progetto e tutto il lavoro fatto, negli ultimi lustri da politica e cittadini attivi è servito e si dovrebbe partire con i cantieri entro l'autunno di quest'anno per arrivare, è proprio il caso di dirlo, a vedere la luce in fondo al tunnel nel 2031.



Veduta totale con l'innesto alla SS225



Ponte sul torrente Lavagna



Rampa principale: imbocco Galleria lato Val Fontanabuona e casello

COME SARÀ LO SVINCOLO AUTOSTRADALE DELLA FONTANABUONA

Si svilupperà per 5 chilometri e 600 metri complessivi, con la galleria Caravaggio di 2 chilometri, il tratto all'aperto sotto località Arbocò e l'ulteriore galleria denominata "Fontanabuona", di altri 2 chilometri e mezzo. Per innestare la nuova infrastruttura sulla statale 225, si passerà attraverso un nuovo ponte sul Lavagna e una rotondola. Previsti lavori per sistemare la SS225 con costi a carico di ANAS.

- **UNA SOLA GALLERIA**: il tunnel sarà "a canna unica", ovvero un'unica galleria per i due sensi di marcia, con due cunicoli di emergenza ai rispettivi lati.

- **STRADA EXTRAURBANA**: altra novità, il tunnel non sarà all'interno del tratto autostradale, quindi si tratterà di una strada extraurbana secondaria, con costi quindi contenuti e rispettando le norme di sicurezza.

- **IL CASELLO**: sarà in territorio di Tribogna e si innesterà sulla SP22 che beneficerà di un ampliamento.

- **LO SVINCOLO**: è previsto nel territorio di Rapallo, tra le gallerie Maggio e Casalino: quattro rampe che porteranno i veicoli all'interno del "tronco stradale di collegamento" tra l'autostrada e la provinciale 22.

il sogno

(di Andrea C.)

Un sogno di valle, tra colline e mare, il tunnel nasce per farci incontrare. La Fontanabuona da sola non resta, ora il Tigullio si unisce alla festa.

Da Rapallo al monte, un viaggio più breve, commercio e turismo trovano leve. Per anni e anni, tra voci e promesse, si parlava del tunnel tra boschi e spesse.

Un sogno di molti, realtà di nessuno, finché il cantiere si accese di fumo. Con cura e rispetto, tra roccia e sentiero, si apriva un passaggio saldo e sincero.

Il tunnel avanzava, un lungo serpente, portando speranza per tutta la gente. Focaccia e ardesia, saperi e sapori, viaggiano insieme tra luci e motori.

Le genti del monte guardano lontano, un nuovo orizzonte si stringe alla mano. Non più isolati, ma parte di un mondo, ove il futuro si fa più secondo.

Da Chiavari a Uscio, quante meraviglie, ci son per mercanti, turisti e famiglie. Un ponte di roccia, un passo sicuro, che unisce passato, presente e futuro.

IL TUNNEL DELLA RINASCITA

Questo il riassunto ad oggi di questa preziosa infrastruttura, pur con l'incognita di eventuali ricorsi da parte di frange desiderose di avere visibilità politica che fanno da contraltare a chi cerca invece di intestarsi tutti i meriti attraverso manifesti, dichiarazioni su stampa e social.

Come si suol dire *gutta cavat lapidem*, ovvero la goccia scava la pietra, e se ora siamo a questo punto, lo si deve alle tante, tantissime persone che, ognuna col proprio ruolo - da quelli istituzionali a quelli associativi, dai gruppi di pressione ai cittadini, dall'imprenditoria ai media - hanno tenuto sempre alta l'attenzione e messo al suo posto una tessera di questo grande puzzle. Un'opera che porterà grande beneficio e che andrebbe nominata "Tunnel della rinascita" dell'intero territorio, non solo della Val Fontanabuona.

Presso l'associazione Al-Anon puoi trovare sostegno in modo anonimo e gratuito

A CHIAVARI E GENOVA I GRUPPI DI AIUTO PER FAMILIARI DI ALCOLISTI O PERSONE CON ALTRE DIPENDENZE

-di Michela De Rosa



Rapporti ISTISAN 2022

L'ALCOL IN LIGURIA

Il 22,8% degli uomini e il 11,6% delle donne liguri (queste sopra la media nazionale) hanno consumato bevande alcoliche in modalità a rischio per la loro salute.



Le persone con dipendenze non vivono per forza ai margini, ma sono inserite nella società, hanno famigliari, amici, vicini di casa, colleghi, compagni di scuola e di Università; una cerchia di affetti e contatti che spesso si ritrova senza alcun supporto per affrontare le dinamiche causate da una dipendenza.

Ed è proprio a tutti loro che si rivolge **AL-ANON**. Il nome deriva dall'abbreviazione di **Alcolisti Anonimi**, in quanto nasce come "costola" del famoso gruppo di aiuto presente in tutto il mondo. Con una differenza sostanziale: Alcolisti Anonimi aiuta la persona che ha la dipendenza, mentre Al-Anon offre supporto a chi ha strettamente a che fare con quella persona. Per la delicatezza della situazione vi è un'ulteriore sezione che si chiama **Alateen** e che si rivolge ai giovanissimi, come ad esempio i figli di alcolisti. Non solo. Infatti, oltre a quella da alcol, ci si occupa di tutte le dipendenze.

COM'È NATA AL-ANON?

L'associazione è nata negli Stati Uniti nel 1951 dal lavoro di diverse donne, mogli di alcolisti, che sentirono il bisogno di avere un programma che le sostenesse e aiutasse in un percorso di rinascita. La creazione dei gruppi familiari ha fatto sì che l'alcolismo fosse riconosciuto anche come "malattia familiare", dato l'impatto notevole sul sistema degli affetti.

Al-Anon si definisce infatti come "un'associazione di familiari e amici di alcolisti, che si riuniscono per condividere esperienza, forza e speranza allo scopo di risolvere il problema comune." Il programma si organizza intorno ai **12 Passi** e alle **12 tradizioni degli alcolisti anonimi**, adattate alla situazione. L'associazione non ha alcuna affiliazione religiosa o politica e non ha quote o tasse d'iscrizione: si autosostiene attraverso contributi volontari.

UNA "MALATTIA FAMILIARE"

"Il problema è suo, perché devo andarci io?": questo è il primo pensiero che viene in mente. Ma vede parte del problema. Nella famiglia di una persona con dipendenze vengono infatti a crearsi diverse problematiche, tra cui vergogna, mancanza di lavoro, difficoltà economiche, abbandoni e ritorni, mancanza di sostegno, infedeltà, violenza e altre gravi conseguenze fisiche e psicologiche.

Ecco perché, contemporaneamente al processo di recupero di chi ha problemi di alcolismo o dipendenze, c'è il bisogno di un sostegno e di un intervento specifico anche per i componenti della famiglia e per tutte le persone che in qualche modo si sentono toccate dal disagio, che in Al-Anon possono trovare il supporto e la vicinanza di chi come loro ha vissuto o vive tutt'ora questa situazione.

IL POTERE DEL GRUPPO E LA TRANQUILLITÀ DELL'ANONIMATO

Uno degli elementi che caratterizza questi gruppi di auto aiuto è appunto l'**anonimato**, che permette la totale libertà nel condividere la propria esperienza, le difficoltà e le emozioni. Il gruppo svolge un ruolo fondamentale e permette di alleviare i pesi e le emozioni negative e di trovare la miglior strada per se stessi. La condivisione permette di capire che non si è soli ad avere quella situazione e a commettere errori. Errori fatti per lo più in buona fede, "per amore", "per tutelare la famiglia", "per non perdere il lavoro", "per il buon nome". Tutto comprensibile. Tuttavia, questo contribuisce a creare dei loop e a mantenere attivato un meccanismo di vittima-carnefice che si autoalimenta. Occorre disinnescarlo, e per farlo occorre aprire gli occhi sui propri comportamenti disfunzionali

SE RISPONDI SÌ AD ALMENO 3 DOMANDE POTRESTI AVER BISOGNO DI AIUTO

Hai un genitore, un amico intimo o un parente, il cui consumo d'alcol ti sconvolge?
Mascheri i tuoi veri sentimenti facendo finta che la cosa non t'importi?
Ogni giorno di festa ti sembra rovinato a causa del bere?
Racconti bugie a causa del bere di qualcuno o di quello che succede in casa?
Stai fuori casa il più possibile perché ne detesti l'atmosfera?
Hai paura di irritare qualcuno temendo di provocare una sbronza?
Credi che nessuno ti ami veramente o si preoccupi di quello che succede?
Sei imbarazzato o hai paura ad invitare a casa i tuoi amici?
Pensi che si comporti in quel modo per colpa tua, degli altri membri della famiglia, degli amici o a causa delle difficoltà della vita?
Ti succede di fare minacce del tipo: "Se non smetti me ne vado"?
Ti succede di dire: "Ottterrò voti migliori a scuola, andrò in chiesa o terrò la mia stanza in ordine" in cambio della promessa di smettere di bere e di litigare?
Credi che se ti amasse, smetterebbe di bere?
Hai mai minacciato o ti sei veramente ferito per portarli a dire: "Mi dispiace" o "Ti voglio bene"?
Pensi che non ci sia nessuno che possa comprendere quello che provi?
Il suo bere ti causa problemi economici?
Capita spesso che l'ora dei pasti sia ritardata a causa del bevitore?
Hai mai pensato di chiamare la polizia?
La paura o l'ansietà ti fanno rifiutare gli inviti?
Ti succede di essere ingiusto verso professori, compagni di scuola, di squadra, ecc. perché sei in collera con qualcuno che beve troppo?

CONTATTI AL-ANON
numero verde 800 087 897
www.al-anon.it

e cambiarli. Come? Anzitutto accettando di non avere il potere né il dovere di controllare le situazioni e di non poter aiutare chi non vuole essere aiutato. Nè di poter sostenere tutto da soli.

RECUPERARE SE STESSI

Quindi l'obiettivo è "recuperare se stessi" imparando a essere sereni nonostante tutto quello che accade. Perché si tende a vivere in relazione agli umori, agli atti e alle parole della persona con dipendenza: "Se faccio questo forse smetterà", "Se non dico niente non si arrabbierà", "Se dimostro più amore non avrà bisogno di farlo", etc.
In Al-Anon si impara a ritrovare il proprio centro e a non far sì che la propria vita dipenda dall'altro. Perché anche questa è una forma di dipendenza. Non puoi occuparti dei problemi dell'altro; tuttavia, se cambiamo noi, cambia la realtà che ci circonda.

UN AIUTO ANCHE PER I FIGLI

Per la delicatezza del tema e dell'età, per i minori che hanno genitori con dipendenze esiste **Alateen** (da *teenager*, adolescente). Per agevolarli, ad esempio a Genova la loro riunione si svolge nella stanza di fianco a quella del genitore o parente che l'ha accompagnato.

ANCHE IN LIGURIA SI INIZIA AD APRIRSI

In altre città d'Italia ci sono diverse sezioni, con più riunioni alla settimana. Anche in Liguria sta cambiando la mentalità, imparando ad aprirsi, a condividere, a sostenere gli altri e a farsi sostenere. Fare il primo passo è già essere nel processo di guarigione e speriamo che questo articolo arrivi come un messaggero nella vita di chi aveva bisogno proprio di queste informazioni. Il prossimo è chiamare il numero verde 800 087 897.



STORIE DI LEVANTE

Le mareggiate per noi Rivani erano anche una fonte di risparmio perché quando faceva mare grosso di regola prima ingrossavano i fiumi e portavano in mare della legna tagliata nelle valli che la piena del fiume portava in mare. Magari c'era legna del Petronio, o addirittura dal fiume Vara, magari stava in mare qualche giorno e poi STRACQUAVA (si arenava sulla spiaggia).

Però la maggior parte del legname arrivava dal Cantiere. Tavole da ponteggi, tacchi di invasatura, tavolette, pali, longuette (erano di legno duro che si chiamava Azobe', un legno che andava a fondo) che servivano sullo scalo per varare le navi. A raccogliere la legna c'eravamo a Rena' una decina di persone. La maggior parte della legna arrivava a Rena' perché la portava il libeccio, il libeccio essendo il mare più grosso, in cantiere faceva razzia!

Non era semplice recuperare la legna col mare grosso, le onde la portavano quasi all'asciutto ma poi veniva un'onda più grande e la riportava via. Dovevi conoscere bene le onde altrimenti ti bagnavi i pantaloni. Avevamo degli stivali che arrivavano sotto il ginocchio e qualche volta te li riempivi di acqua, ma eravamo molto scaltri e conoscavamo bene le onde. Si faceva questa cosa solo di giorno, di notte era pericoloso.

Quante volte vedevi un legno e poi magari lo prendeva un altro tuo paesano che era 50 metri più in là! Quante volte rinunciavi a prendere il legno e un tuo amico concorrente lo prendeva lui e magari si bagnava basta fregartelo, e tu goderti come un riccio perché si era bagnato. Poi finita la mareggiata si andava dalla galleria a prendere la legna sulle pietre che cantano e con un carretto si portava a casa. Con una grossa mareggiata si faceva la scorta di legna per l'inverno! Quasi tutti a Rena' avevano la stufa! Do po qualche giorno le donne andavano a raccogliere i BUSCAGIN. CHE TEMPI.

- di Enrico Zolezzi

PASTICCERIA GALLETTI
Biscotti e frolle, torte, cioccolato, merendine, e altre golosità artigianali!
Favale di M. | 0185.975000
www.pasticceriaalletti.it

"Buon San Valentino al nostro unico, grande amore!"
Panificio Perrone
Cavi di Lavagna Via Pavia 36, 0185.390543

Per San Valentino l'ho fatto a me il regalino!
ELETTROMAX VENDITA E INSTALLAZIONE
Piccoli e grandi elettrodomestici
Illuminazione | Liste nozze | LEGO
Cogorno C.so IV novembre 28 0185.380416

YOKOHAMA
CDG ONE CONSULENTE DI GUIDA
Tel. 0185/939751 Fax. 0185/939447
GO CAP Gomme
Walter 3479401984
Andreino 3487040176
E Mail: cappgomme@libero.it
AUTO-MOTO-CAMION-FUORISTRADA-MOVIMENTO TERRA
CONVERGENZA ELETTRONICA-CERCHI IN LEGA
FURGONE ATTREZZATO PER INTERVENTO SUL POSTO

ERRE EFFE RECCO Via S. Rocco 87 B2
TEL 0185/722681
www.nuovaerreffe.it | info@nuovaerreffe.it
AMPIA ESPOSIZIONE
Serramenti in alluminio, legno e pvc
Porte interne e blindate - Tapparelle
Tasso zero IN 20 RATE
50%
CONTATTACI ORA
per il tuo preventivo!

Un fontanino alla Casa Bianca

Il sogno americano di Andrew Garbarino, Senatore con Trump

di Stefano Re

"Sono molto orgoglioso delle mie origini ed è anche per questo che una delle battaglie che condurrò in Senato sarà quella per proteggere il Columbus Day, manifestazione che negli ultimi anni ha subito molti attacchi. La storia non va riscritta a seconda della moda del momento, va raccontata così come è accaduta e il nostro Cristoforo Colombo è stato un grande esploratore, che merita un posto d'onore nella storia. Questa giornata è sempre stata dedicata a uno dei simboli della comunità italo-americana e ci ha sempre resi orgogliosi. Non permetterò mai che venga cancellata. Viva Cristoforo Colombo, viva la Liguria!"

Parola di Andrew Garbarino (Sayville, 27 settembre 1984), nipote di immigrati partiti dalla Val Fontanabuona in cerca di fortuna così come tanti altri italiani nel secolo scorso. Una famiglia umile che ha inseguito il sogno americano e che con molti sacrifici, tra cui quello supremo dell'abbandono della terra natia, ha messo le basi per una vita migliore. Quarant'anni, ha lavorato come avvocato nello studio fondato dal padre nello stato di New York, e dopo una lunga gavetta politica è stato eletto come senatore nel suo distretto, venendo confermato per tre mandati. Si potrebbe dire che era nel suo destino, visto che quella dei Garbarino era in origine una Famiglia dogale e senatoria, che trae le sue origini da Taggia secondo alcuni, da Val di Trebbia secondo altri, e che nel 1528 fu ascitta all'Albergo Imperiale. Già dal 1300 risultano tra i Consiglieri del Comune di Genova, nel 1472 tra gli ufficiali di S. Giorgio, il famoso Banco Genovese e nel 1594 tra i generali delle galee della Repubblica. La famiglia ha avuto un doge: Francesco q. Raffaele, senatore nel 1657 e nel 1664 ed eletto alla suprema autorità il 18 giugno 1669. Numerosissimi i senatori: Bartolomeo nel 1540, Raffaello nel 1563, Nicolò nel 1570... E arriviamo a gennaio 2025, quando Andrew Garbarino ha giurato fedeltà alla Costituzione Americana in occasione dell'insediamento del nuovo presidente Donald Trump, che sostiene "a modo suo", ovvero non appoggiando del tutto le posizioni. È stato ad esempio uno dei pochi repubblicani a non appoggiare la sua richiesta di contestare il risultato delle scorse elezioni presidenziali che lo avevano visto sconfitto.



LA CARICA DEI GARBARINO

Per curiosità siamo andati a cercare qualche Garbarino famoso negli Stati Uniti, eccone alcuni:

Steve Garbarino

Giornalista e scrittore, ha scritto per riviste come Vanity Fair e ha un'ampia esperienza nel mondo dei media e dello spettacolo.

James Garbarino

Psicologo, esperto in psicologia infantile, autore e professore presso la Loyola University Chicago.

Valentino Garbarino

Promettente pilota di Formula4

Nicolas Garbarino

Imprenditore e fondatore della Garbarino, una delle principali catene di elettronica ed elettrodomestici. Popolare soprattutto in America Latina, ma anche negli Stati Uniti.

Tra loro anche il custode della coppa usata nell'Ultima Cena e custodita a Genova

Il cognome Garbarino è diffuso soprattutto in Liguria e nel Basso Piemonte con maggior concentrazione nel Levante ligure e in Fontanabuona. La sua etimologia lo fa risalire al verbo 'garbare' utilizzato per indicare l'amabilità e l'eleganza di qualcuno. La famiglia Garbarino trarrebbe le sue origini secondo alcuni da Taggia nella riviera di Ponente, altri la farebbero derivare dalla Val Trebbia. Già nel 1315 un Nicolò Garbarino era tra gli Anziani del Comune di Genova e nel 1463 troviamo Lazzaro, Anziano del Comune e custode delle chiavi del "Catino di smeraldo", portato a Genova dai Crociati come reliquia usata da Gesù nell'ultima Cena. Tuttavia, Francesco Grillo nel suo libro "Origine storica delle località e antichi cognomi della Repubblica di Genova" del 1960, cita la presenza di un non meglio precisato Garbarino a Quinto già nel 1254. Nel 1528 la famiglia fu ascritta all'Albergo Imperiale ed ha avuto un doge: Francesco Raffaele, senatore nel 1657 e nel 1664 ed eletto alla suprema autorità il 18 giugno 1669.

Coraggioso, combattivo e testardo, tratti distintivi di noi liguri che evidentemente non ha perso per strada, il senatore Garbarino si è impegnato a promuovere le priorità degli italo-americani all'interno del Congresso, collaborando con altri membri per preservare e celebrare l'eredità culturale italiana negli Stati Uniti. Un uomo, anche questa caratteristica tipica dei liguri, molto riservato, tanto che la sua vita privata è sconosciuta. Cosa è certo, piaccia o non piaccia il suo impegno politico o la sua vicinanza a Trump, è che è uno dei tanti figli delle nostre vallate che mantiene alto nel mondo il nostro nome e la nostra storia.

6 Corfole - Il garbo è una carezza non fisica. (Emmanuele A. Jannini)

VEX POPULI

Le migliori segnalazioni dalla rete

LAVAGNA

Non è per fare polemica, ma per fare capire ad Aprica che il vento che c'è a Santa Giulia non è lo stesso che c'è a fondo valle: non solo sparge spazzatura ovunque, ma può essere pericoloso specie se i bidoni vanno a finire in mezzo alla strada mentre passa qualcuno. Vediamo di metterli in sicurezza, grazie! - Nico Nobile



MEZZANEGO

1 gennaio: verso le 19:00, un mio vicino di casa ha preso in flagranza un tizio con un altro che faceva da palo che si era arrampicato sui tubi del gas del condominio per entrare in un appartamento all'ultimo piano, ma è stato messo in fuga. Fate attenzione a chi gira attorno alle case, se vedete qualcuno che sospetto avvisate le forze dell'ordine - Giuliano Billardello

CHIAVARI

Urge chiudere nuovamente il buco in maniera definitiva e fatta bene. Mettendo una base di terra con pietre e poi l'asfalto... altrimenti solo quest'ultimo con il vuoto sotto si riapre per la terza volta - Ana Maria Norero



RAPALLO

Recentemente è venuto a mancare mio papà che ha scelto di essere cremato. Mi è stato dato un appuntamento per tumulare le ceneri nel cimitero di Santa Maria, operazione che viene svolta da operai del comune. Giunta sul posto ho trovato gli operai che avevano praticato il foro per inserire le ceneri nella tomba sbagliata (peraltro neanche nella stessa zona del cimitero ove si loca la nostra tomba). Non credendo che avessero commesso una tale leggerezza e desumendo avessero un'altra urna da tumulare, ho chiesto se avessero l'urna del mio papà. A quel punto loro mi dicono di avere solo l'urna che era quella di mio papà. Faccio loro presente che allora la tomba già forata è quella sbagliata. Ridono e dicono che avevano sbagliato tomba. Gli mostro la tomba giusta (loro dovevano avere il numero del loculo giusto che gli era stato comunicato dalle pompe funebri in una telefonata alla quale ho presenziato) e fanno il foro, tumulano e poi vanno a richiudere anche l'altra tomba erroneamente forata. Se io non fossi andata alla tumulazione? Quando avessi riaperto la tomba senza l'urna di mio papà, come avrei fatto a ritrovarlo? Non è un errore da poco secondo me. Quindi consiglio di presenziare alle tumulazioni - Silvia Caliaro

SALUTE LONGEVITA'



Dott.ssa Grazia Lo Presti
Medico Chirurgo spec. in Chirurgia Generale
Master in Nutrizione Umana
Socio
SINU (Società Italia Nutrizione Umana)
ADI (Associazione Italiana Di Dietetica e Nutrizione Clinica)
SIO (Società Italiana Obesità)



Il libro *Facile Dieta Chetogenica* sarà presto disponibile per l'acquisto su Amazon. I pazienti della Dott.ssa Lo Presti lo riceveranno gratuitamente come supporto personalizzato al loro percorso nutrizionale.



PIZZA DI VERDURE (4 persone)

Cucinare in acqua calda 300 gr di spinaci - 100 gr di cavolo - 60 gr di carote. Frullare le verdure. Aggiungere 6 uova - sale - 30 gr di Parmigiano. Mescolare. Stendere in una teglia e far cuocere in forno a 180 °C per 35 minuti circa. Condire con mozzarella, pomodoro, olio. Cuocere in forno per altri 8/10 minuti. Servire calda

Stress e Alimentazione

"Stress, alimentazione e vita sedentaria vanno spesso insieme."

Chi si muove poco facilmente accumula **tensioni emotive** tali da formare una sorta di "corazza" muscolare, con conseguente senso di disagio. Le tensioni emotive a volte vengono sfogate nel cibo e in una alimentazione non corretta. E tutto questo a sua volta innesca ulteriore tensione emotiva, in un circolo vizioso.

Oltretutto vivendo in un'era digitale siamo portati gradatamente sempre più lontano da un elemento fondamentale della relazione umana: il senso del **tatto**.

Questo non favorisce la nostra salute psicofisica, perché siamo fatti sia per muoverci, sia per dare e ricevere informazioni tattili (non solo verbali o visive) e di certo non per essere socialmente distanti.

L'osteopatia su questo versante offre una vasta gamma di approcci per affrontare queste esigenze. In studio si lavora per sconfiggere il dolore e promuovere il movimento, ma anche con sedute dedicate al tocco manuale, al **contatto in quanto tale** mediante l'uso di terapie osteopatiche **miofasciali** mirate.

Rispetto ad un classico massaggio **il vantaggio è duplice:**

- non è praticato direttamente sulla pelle, permettendo un elevato **rispetto del pudore** e della privacy della persona, che rimane vestita.
- **non vengono utilizzati prodotti** oleosi o altri prodotti cosmetici, visto che lo scopo è di veicolare il senso del tatto, per concentrarsi sull'essenziale e nient'altro.

Migliorare il proprio stile di vita è un percorso fatto di tanti tasselli e la terapia manuale osteopatica è molto adattabile ad ognuno di questi piccoli passi.

Dr. Francesco Gualerzi

"Lo stress e la depressione possono essere una delle cause di aumento del peso corporeo."

Le persone con basso tono dell'umore tendono a muoversi poco e talvolta vedono nel cibo un modo per diminuire l'ansia e migliorare l'umore.

Questo innesca un pericoloso corto circuito in cui si crea **dipendenza** dagli zuccheri, **aumento del peso corporeo** e quindi **aumento dello stato ansioso - depressivo**.

Attraverso un'attenta analisi del problema il paziente viene accompagnato dal terapeuta fuori dalla **dipendenza dal cibo**.

Il metodo S.C.O.R.E. (Symptoms - Causes - Outcomes - Resources - Effect) si basa su alcune domande che permettono al paziente di identificare i reali problemi alla base del sovrappeso e quindi trovare delle soluzioni veramente efficaci. Le cinque domande fondamentali del metodo SCORE sono:

- 1) Qual è il reale problema e perché questo è un problema per me?
- 2) Quando è iniziato questo mio problema?
- 3) Perché ho mantenuto questa situazione fino ad oggi?
- 4) Quell'è il mio reale obiettivo?
- 5) Ho già risolto problemi simili in passato? Se sì, come?

Con il metodo SCORE, ogni paziente ha l'opportunità di esplorare le cause profonde del proprio rapporto con il cibo e di costruire un percorso verso un equilibrio più sano.

Liberarsi dal circolo vizioso della dipendenza alimentare non è solo una questione di dieta, ma di consapevolezza e trasformazione personale, **un viaggio che può restituire non solo il benessere fisico, ma anche una nuova serenità interiore.**

Dott.ssa Grazia Lo Presti



Dott.ssa Grazia Lo Presti
Via Unione Sovietica, 19 Sestri Levante - GE
Per Prenotazioni:
WhatsApp 346 6684585 oppure
tramite piattaforma Miodottore.it • Doctolib.it • IDoctors.it.

Vi aspettiamo

ogni mese su Corfole, sul Profilo Facebook: Nutrizionista Dott.ssa Grazia Lo Presti e sul canale You-Tube: La Dottoressa col Gatto

Dr. Francesco Gualerzi

Osteopata iscritto al R.O.I. (n. 2880)
Tel. 339 4828683
www.francescogualerzi.it

CHE BELLO FARE GLI SCOUT

Dalla sezione ASEI di Recco è nata quella fontanina con sede a Gattorna: un sabato al mese per esplorare, costruire, stare insieme e imparare divertendosi

-di Michela De Rosa

Sarebbe bello essere come QUI QUO QUA, i tre nipoti di Paperino che, grazie agli insegnamenti del *Manuale delle giovani marmotte* se la sanno cavare in ogni situazione perché sono in grado di orientarsi con le stelle, arrampicarsi, riconoscere gli insetti e le impronte degli animali, costruirsi un riparo o una scala. Tutte cose che i nostri nonni sapevano fare, che i nostri genitori hanno un po' dimenticato, che noi non abbiamo imparato e che i bambini oggi non sanno nemmeno più che esistono. Entrare negli scout è un'opportunità importante per riavvicinare i bambini alla realtà delle cose, alla vita all'aperto, al saper fare con le mani, alla concretezza e a ristabilire un rapporto con l'ambiente circostante, gli animali che lo abitano, i sentieri che lo attraversano e le stelle che lo illuminano. Ma anche per ritrovare la capacità di usare il corpo, poiché oggi è difficile vederli fare tutte quelle cose "da bambini", come saltare la corda, arrampicarsi e perfino andare in bicicletta. Attività che sviluppano la sicurezza in se stessi, la coordinazione, l'equilibrio, la gestione dello spazio, la consapevolezza del sé e degli altri, la capacità di attenzione e concentrazione e molto altro. Ecco perché l'apertura di una sezione è un arricchimento per un territorio e una fortuna per i bambini e le loro famiglie.

CHI SONO GLI SCOUT

Lo scoutismo è "un movimento che ha come fine ultimo la formazione fisica, morale e spirituale della gioventù". Nato nel 1907 da un'idea del tenente generale inglese Robert Baden-Powell, questo metodo educativo è fondato sul volontariato e sull'«imparare facendo» attraverso attività all'aria aperta e in gruppi per offrire ai giovani la possibilità di vivere esperienze formative divertendosi. Lo Scouting sprona i bambini a diventare la versione migliore di loro stessi e a scegliere la via giusta, anche quando risulta essere la più difficile. Imparano a comunicare e ascoltare attentamente i compagni, stringono amicizie importanti, allargano i propri orizzonti e le loro conoscenze. Oggi conta più di **quaranta milioni di iscritti** ed è il più grande movimento al mondo di educazione non formale.

VALORI UNIVERSALI

Ci sono diverse associazioni di scoutismo, sia laiche sia fondate dalla chiesa o da credenti di diverse religioni. In questo caso parliamo della sezione aperta a Gattorna a settembre da ASEI, che dal 2011 ha anche quella in Piazzale Olimpia a Recco. ASEI è l'Associazione Scout Evangelisti Italiani: questo non significa che vi possano andare solo i bambini evangelisti né tantomeno che vengono indottrinati in questo senso, tanto che oltre a quelli cattolici, ci sono bambini musulmani. Semplicemente, questa associazione è stata fondata da famiglie evangeliste, basata sugli stessi valori cristiani, che poi sono quei valori universali che stanno alle fondamenta di ogni credo o del "semplice" saper vivere in armonia.

DOVE E QUANDO

La sezione di Gattorna si rivolge a bambini delle elementari e ragazzini delle medie che qui imparano tutte quelle tecniche da scout:



BLANCA3: ciak a febbraio E ci sarà anche Corfole!

Terza stagione della fortunata produzione televisiva di Lux Vide per Rai 1 con Maria Chiara Giannetta, Enzo Paci, Giuseppe Zeno e Stefano Dionisi. Primo 'ciak' a Genova il 17 febbraio e riprese per circa tre settimane. Oltre al commissariato di polizia in Calata Gadda presso l'area Riparazioni navali e la cremagliera Principe - Granarolo, ci saranno alcuni Palazzi dei Rolli, l'area del porto antico, il Galata Museo del Mare, la casa circondariale di Marassi, il Tribunale, il porto commerciale, alcune ville di corso Italia, Boccadasse e anche Camogli dove, lo ricordiamo, si trova la casa della protagonista. E ci sarà un altro pezzo del Levante: il nostro e vostro CORFOLE! Un motivo in più per seguire la serie.



16 febbraio, Neirone IMPARARE L'ANTICA ARTE DI INTRECCIARE CESTINI DI VIMINI



Intrecciare cestini di salice, costruire qualcosa di utile, imparando un'arte antica e divertendosi. È l'esperienza proposta il 16 febbraio dalla Pro Loco di Neirone e a quanto dicono "ci sarà la luna giusta", quindi bisogna approfittarne. Rossana Sciascia che intreccia cesti dal 2008 passerà una giornata insieme a tutti coloro che si vogliono avvicinare a questa meravigliosa pratica mostrando come raccogliere il salice e come fare i cestini. Il ritrovo è alle 8,30 con la mattina dedicata alla raccolta del salice e all'intreccio del fondo del cestino; il pomeriggio si proseguirà a creare le pareti e infine la chiusura prevista intorno alle 17,30. Pranzo condiviso: ognuno porta qualcosa. Occorrente: forbici da potatura affilate, coltellino a punta affilata, sgabello basso, piccolo tagliere, grembiule con pettorina, pinza a becco stretto, mollette di metallo. Se vi mancherà qualcosa, vi verrà prestato. **PRENOTAZIONE: Pamela 3791499356**

Sabato 1 e domenica 2 marzo

A GENOVA TORNA IL MEGACON

Megacon è la nuova fiera del fumetto, del gioco e della cultura pop presso la Fiera di Genova: oltre 20 mila metri quadrati di divertimento, stand, conferenze, workshop, show dal vivo e ospiti nazionali e internazionali. Gadget e fumetti, manga e action figures, gioco e modellismo. Puoi provare i migliori videogames, divertiti nella Gamers Arena con tornei, postazioni new gen, sfilare con i cosplayer, passeggiare nelle città di mattoncini, incontrare oltre 50 fumettisti di fama internazionale e molto altro.

AL VIA IL CORSO DI PING PONG Siete pronti a mettervi in gioco?

Si prepara a prendere il via in Fontanabuona il corso di Ping-Pong, uno degli sport di maggior diffusione nel mondo. Un'occasione per divertirsi, fare movimento, imparare uno sport e stare insieme, grandi e piccoli. Ci saranno infatti corsi per le diverse età, tenuti da un insegnante professionista. Inoltre, giorni di giochi libero per divertirsi tra sana competizione e allegria. - DOVE: palestra parrocchiale di Gattorna. I posti sono quindi limitati per motivi di spazio. - QUANDO: da marzo a fine giugno e da settembre, ogni venerdì pomeriggio e sera, in modo da venire incontro alle esigenze di tutti. - PREVISTE anche giornate extra di gioco libero - LEZIONE/GIORNATA DI PROVA GRATUITA - INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: 328.2256519 preferibilmente con whatsapp scritto.



Immagine dalla rete



CERCASI MATERIALI IN DONAZIONE O PRESTITO se avete un tavolo da Ping Pong, racchette, palline, retine o qualsiasi materiale idoneo che non usate, potete donarlo o darlo in prestito, mettendolo così a disposizione della comunità per insegnare ai bambini e ai grandi questo meraviglioso sport per un momento di socializzazione e divertimento come quelli di una volta. Ma soprattutto cerchiamo di trasmettere l'amore per un gioco che regala grandi soddisfazioni e che fa molto bene al fisico e all'animo.

LA CITADELLA
1849/1930
BOTTEGA STORICA
con vendita ingrosso,
dettaglio e "a peso"
come una volta

Alimentari - Drogheria
Pulizia - Giardinaggio
Mangimi - Zootecnia

"Ghè de tutto còme a Zena!"

CHIAVARI | VIA DORIA 16 | 0185.309573

FABBRI
LUCCA

OLIO DI OLIVA
COMPOSTO DI OLI
DI OLIVA TRAFFINATI
E OLI DI OLIVA VERGINI

**PATATE
DA SEME**
e piantine da orto

**OLIO
TOSCANO**
Latta da 5lt
€13.80 al litro

**FARINE, VINI, LIQUORI, DOLCI,
FRUTTA SECCA e CANDITA,
GOLOSITÀ ed ECCELLENZE**

fare i nodi, orientarsi con i punti cardinali, segnalazione, conoscenza delle piante, primo soccorso, costruzione di piccoli rifugi e tende e molto altro. Al momento il ritrovo è presso la palestra della chiesa (quella Cattolica) un sabato al mese, dalla mattina al tardo pomeriggio. Il pranzo è compreso con un piccolo contributo di 5 euro ed è anche questo un momento di condivisione e autogestione importante. Se il tempo non è favorevole, si sta in palestra a giocare e imparare le diverse tecniche, ma l'obiettivo è stare il più possibile all'aria aperta, per conoscere il territorio e imparare "sul campo". Un altro aspetto importante è imparare a stare in gruppo, ad accogliere, sostenersi e fare amicizia, per questo c'è anche la possibilità di vivere l'esperienza di dormire insieme in rifugi o presso la sede di Recco, dove si va anche alle volte a trascorrere la giornata. Poi ci sono gite, escursioni, giornate sulla neve e al mare, possibilità di campeggi e raduni con gruppi provenienti da altre regioni. Tanti motivi per provarci.

INFO: 339.3275958

Un sabato al mese, ore 11.00-17.00 circa
Ritrovo: palestra sotto la chiesa di Gattorna
Iscrizione 30 euro all'anno

Gianelli
ONORANZE FUNEBRI

La nostra umanità al Vostro servizio

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

NUMERO VERDE GRATUITO
800587747

Poltrone e divano con rivestimento vecchiotto?

Salottino da giardino con l'imbottitura rovinata?

Voglia di rinnovare le tende?

**TAPPEZZERIA SUAREZ
PENSA A TUTTO!**

• Materassi e cuscini su misura
• Bastoni per tende meccanizzate e manuali
• Vasta scelta di tessuti e tendaggi per interni e per la nautica
• Servizio completo, dai consigli alla realizzazione su misura fino al trasporto
Ferrada di Moconesi Via A. De Gasperi 39 A/B | 0185.1441036 |

SUI COSTUMI PORTA NEL MONDO I COLORI DELL'ITALIA, DEL GENOA E DELLA PRO RECCO

MI ALLENO NEL GOLFO PARADISO PER SFIDARE L'INFERNO DEL GELO

Il ligure Paolo Chiarino è campione del mondo di nuoto in acque gelide

- di Tiziano Penna

Lo chiamano Iceman, l'uomo di ghiaccio. E al contrario di tutti noi che prima di fare un bagno in mare pucciamo con grande diffidenza il piede per assicurarci che la temperatura dell'acqua sia quantomeno gradevole, per lui più è fredda e meglio è. Tanto da averne fatto una ragione di vita ed essere diventato campione del mondo di questa speciale, e gelida, disciplina: l'Ice Swimming, letteralmente nuoto nel ghiaccio. Eppure Paolo Chiarino non è nato in Siberia e non è cresciuto nuotando nei Mari del Nord, anzi! Mamma camogliana, ha imparato a nuotare nel caldo abbraccio del Golfo Paradiso e delle piscine, giacché qui ha imparato anche ad amare la pallanuoto. Da molti anni vive in Lombardia, ma ha ancora la casa a Recco dove ha trascorso l'infanzia e dove torna con la famiglia ogni volta che può per allenarsi nel suo mare. Se in pieno inverno vedrete un uomo che nuota tranquillamente con un semplice costume, ora sapete di chi si tratta.

Dal cemento ligure alle traversate tra i ghiacciai

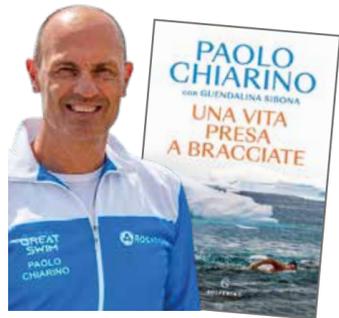
Pallanuotista e triatleta, si è avvicinato a poco a poco al nuoto in acque gelide ed è una delle pochissime persone al mondo ad aver nuotato sia al Polo Nord che al Polo Sud. Imprese al limite della sopravvivenza che richiedono un fisico allenato e assoluta forza di volontà. Per entrare un pochino nella sua visione, possiamo pensare ai nostri "cementi invernali", dove sempre più persone, tipicamente a Capodanno o all'Epifania, sfidano i propri limiti tuffandosi tra le onde.

"Se arrivano gli squali ti avviso"

Le sue imprese non hanno a che fare solo col ghiaccio, ma anche con delle incredibili distanze: per citarne solo un paio, ha attraversato a nuoto il lago di Garda per 53 chilometri senza mai toccare la barca e ha nuotato attraverso lo stretto di Catalina, 34 chilometri, fidandosi della sua guida che dalla barca gli faceva anche da vedetta: "Mi assicurava che, in caso fossero arrivati gli squali, mi avrebbe avvisato in tempo utile". Già, perché oltre al gelo e agli elementi atmosferici Chiarini sfida anche la fauna che in quel gelo vive, come gli squali, le orche, i leoni marini e i trichechi, che lui giura essere molto aggressivi. Animali che probabilmente quando lo vedono nuotare nel loro habitat non credono ai loro occhi. Chi glielo fa fare? Verrebbe da chiedersi. Le risposte sono molteplici: "Amo la sensazione - ha detto - di essere immerso in un ambiente crudo e puro, lontano dal caos e dalla tecnologia. Nuotare in acque gelide mi permette di spingermi oltre i miei limiti e scoprire di cosa sono capace".

Porta nel mondo i colori del Genoa e della Pro Recco

Ha nuotato in luoghi come l'Artide, l'Antartide, il Canale della Manica, lo Stretto di Gibilterra, nelle acque scandinave, nei laghi glaciali alpini e nel lago di Loch Ness. Ma la sua impresa più folle e



- Paolo Chiarino, 58 anni, e il suo libro "Una vita presa a bracciate", presentato a Recco il 24 gennaio
- Nel Circolo Polare Artico, a rappresentare l'Italia nella gara estrema Antartica
- In Austria, ha nuotato in un canale di ghiaccio dentro a un ghiacciaio a 3200 metri di altezza

Il nuoto nel ghiaccio è uno sport sempre più praticato

memorabile, al momento almeno, è stata quella di attraversare lo stretto di Bering. Quando è diventato Campione del mondo di Ice swimming i russi si sono innamorati di questo "uomo del Mediterraneo" capace di superare i loro atleti allenati fin da piccoli al freddo, così nel 2013 la Marina Militare russa lo ha invitato insieme ad altri atleti da tutto il mondo, a partecipare a una staffetta attraverso quel lembo di Oceano Pacifico che separa la Russia dagli Stati Uniti d'America: "A pensarci oggi - racconta - sembra incredibile che una nave militare russa abbia potuto solcare le acque americane ed essere accolta all'arrivo con grande festa... La traversata doveva impegnarci tre giorni ma ce ne vollero sei per via delle correnti: invece che 86 chilometri sono stati quasi 140. Naturalmente non tutti d'un fiato, non c'è essere umano che potrebbe resistere all'ipotermia in quelle condizioni. In queste manifestazioni infatti si procede una decina di minuti per volta ma senza nessun tipo di aiuto: "Si nuota con il costume normale, gli occhialini e la cuffia, niente mute speciali, niente protezioni, niente di niente. Come quando nuoto a Recco d'estate". Ma i suoi costumi sono lo stesso speciali: "uno è rossoblu, per il mio amato Genoa, poi ne ho uno della ProRecco e poi quello azzurro, della nazionale, quando competo per il mio Paese".

L'ice swimming potrebbe diventare disciplina olimpica: "Negli ultimi anni c'è stata un'esplosione di interesse per tutto ciò che riguarda il freddo e le sue proprietà legate alla salute e alla longevità. A metà gennaio sono stato presidente di una gara a Molveno con oltre quattrocento partecipanti, quasi il doppio dell'anno scorso. Questa disciplina insegna a controllare il corpo e la mente in situazioni di stress estremo. Eppure a guardarmi, nessuno mi darebbe dell'atleta. Ho pure la pancetta!".

Il sogno, il libro e un messaggio

Il suo sogno? Non una cioccolata calda davanti a un camino acceso, ma continuare a nuotare nei luoghi più remoti e inospitali al mondo e sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della natura: "Dal mare dipende la nostra vita sulla terra, ma pare che molti non ne siano ancora consci". Ed è per questo che ha scritto un libro. Una vita presa a bracciate è il racconto appassionato di nuotate e mondi gelidi. Da salvare.



10 Corfole - È nel momento più freddo dell'anno che il pino e il cipresso, ultimi a perdere le foglie, rivelano la loro tenacia. (Confucio)

SORRIDI CON NOI



Studio Odontoiatrico Bocchi Rossi

Via Nino Bixio n. 24/1 - Chiavari

Tel. 0185 314085

Orario di apertura

lun-ven 8.00 - 20.00

sab 8.00 - 14.00

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)

Si fa presto a dire CORIANDOLO!!

Quello di lanciare piccoli oggetti per festeggiare è un rito antichissimo: un tempo erano fiori, foglie e semi, finché esattamente 150 anni fa, un ingegnere ebbe l'idea di usare degli scarti. O forse... fu un altro ingegnere?

-di Michel De Rosa

Il Carnevale è una festa antichissima, così come l'usanza di "lanciare piccoli oggetti". Si trattava perlopiù di fiori, erbe e "confetti". Non i confetti che conosciamo oggi, bensì semi di coriandolo, ed ecco svelato perché oggi li chiamiamo coriandoli. E siccome questi semi venivano ricoperti di zucchero, ovvero confettati, in molte parti del mondo i coriandoli vengono chiamati "confetti"! Ecco la grande storia dei piccoli coriandoli di carta.

Perché per festeggiare lanciamo oggetti?

L'usanza di lanciare piccoli oggetti risale all'antica Grecia e alla cosiddetta *phyllobolia*, cioè il lancio di foglie. Venivano lanciate foglie e petali di fiori sugli atleti vittoriosi, verso gli eroi di una battaglia, sugli sposi e sul corpo dei morti ai funerali, come ci riportano alcune poesie e le decorazioni sui vasi greci. Per alcuni sarebbe il modo per mostrare la propria partecipazione al trionfo o felicità o dolore anche senza poter raggiungere fisicamente la persona. Secondo altri, avrebbe a che fare con i poteri magici attribuiti a fiori e piante.

Perché proprio il coriandolo?

Il coriandolo venne utilizzato fin dall'antichità quale pianta aromatica e medicinale. A partire dal Medioevo attecchì l'usanza di lanciare i semi durante feste e celebrazioni: addosso agli sposi, come augurio di felicità o come scherzo durante il Carnevale che permetteva per un breve periodo di annullare l'ordine della società ed essere liberi anche di infastidire i potenti. Intorno all'anno 900, in Persia, il direttore dell'Ospedale di Baghdad, Muhammad ibn Zakariya al-Razi (riconosciuto come uno dei più grandi medici di tutti i tempi), aveva particolari difficoltà nel far ingerire i farmaci più amari ai suoi pazienti; nell'occasione pensò di rivestirli di zucchero. L'esperimento ebbe successo e nel passaggio dal Medio Oriente all'Occidente, quest'usanza di ricoprire con zucchero un farmaco, passò ai coriandoli, i cui semi divennero saporiti e zuccherosi. Se ci fate caso, anche molte pastiglie odierne sono ricoperte da uno strato docliastro! Verso il Quattrocento, nel pieno del Rinascimento italiano, i coriandoli erano ormai quanto oggi definiremmo confetti; gustati in chiusura ai pasti, erano altre volte invece gettati addosso agli sposi o a sfortunati passanti durante la festa di Carnevale.



NEL RESTO DEL GLOBO SONO CHIAMATI "CONFETTI"

Il primo cenno della parola "coriandolo" si registra nel Rinascimento, quando l'agronomo Giovanvettorio Soderini (1526-1596), autore di libri di botanica, nel suo Trattato della cultura degli orti e giardini menziona l'uso di ricoprire di zucchero i semi di coriandolo trasformarli in confetti che era consuetudine lanciare dal balcone o dai carri nei festeggiamenti carnevaleschi. In Italia (V. articolo) sono stati poi inventati i coriandoli di carta, per i quali all'estero è curiosamente rimasto l'antico nome "confetti":
Inghilterra *carnival confetti*
Francia *confettis de carnaval*
Spagna *confeti de carnaval*
Germania *karneval konfetti*
Portogallo *confete de carnaval*
Svezia *karnevalskonfetti*
Russia *karnaval konfetti*
Turchia *karnaval konfeti*

- A LATO
 Carnevale 1884,
 guerra di coriandoli di gesso

- SOTTO
 Carnevale 1890,
 venditore di caldarroste
 e di coriandoli di carta

*Dai semi ai confetti,
 fino ai coriandoli di carta*

Nel tempo l'usanza di ricoprire i semi con lo zucchero divenne troppo costosa e si cercarono soluzioni più a buon mercato, prima colorando i semi con del gesso e più tardi sostituendoli con palline di gesso colorato. Con l'età moderna furono i semi di coriandolo a diventare sempre più rari, così l'usanza si sdoppiò: da un lato i "confetti" per i matrimoni fatti con semi di mandarino; dall'altro il riso, nuovo simbolo di fertilità, lanciato a manciate sugli sposi. Finché non si arriva nell'800, quando due illustri ingegneri inventarono praticamente nello stesso momento i coriandoli odierni, dando vita a una disputa che dura ancora oggi! La differenza è che in un caso furono quasi subito commercializzati, entrando rapidamente a far parte della tradizione (V. pag. seg).

LI HA INVENTATI LUI...

Carnevale 1875, Milano: l'Amministrazione cittadina s'interroga se vietare il lancio di *confetti* (i semi di coriandolo ricoperti di zucchero) e *gessetti* (i semi di coriandolo ricoperti di gesso), giacché al loro posto spesso venivano lanciate arance, uova marce o addirittura sassi e monete arroventate con conseguenti feriti, baruffe, tafferugli e altri feriti. Ma che Carnevale poteva essere senza nulla da lanciare? A pochi chilometri, precisamente nelle campagne di Crescenzago, il **Cavaliere Enrico Mangili**, fa lavorare a pieno regime la sua stamperia di tessuti. Quel giorno si accorge che, dopo aver perforato i fogli usati come lettiera per l'allevamento dei bachi da seta, dalle macchine perforatrici cadono dei piccoli dischetti di carta. Guarda quegli scarti e ha un'illuminazione: **"Ecco cosa lancere-mo!"**. E li regala alla società benefica cui lavorava, la "Famiglia artistica" milanese, responsabile a sua volta del **Carnevale dei Fanciulli**. Il successo è immediato, tanto che inizia subito a commercializzarli e nel Carnevale meneghino gli ambulanti li venderanno in Galleria a pochi centesimi per ogni misurino di caldarroste. Fu così che Mangili salvò il carnevale e molte persone dalle ferite. A

lui è attribuita pure l'invenzione delle stelle filanti, per le quali si sarebbe ispirato alle striscioline di carta che scorrevano nei telegrafi per ricevere i segnali dell'alfabeto Morse. Inventore, industriale e filantropo (finanziò un asilo per i figli delle operaie della filanda, per questo nel giardino della scuola materna di via Padova 269, c'è la sua statua), a vent'anni aveva combattuto con Garibaldi nel Casertano (1860) e in Trentino (1866); una vita intensissima, stroncata a 55 anni da una polmonite fulminante, sul piroscafo che dall'India lo stava portando a San Francisco.



...OPPURE LUI?

Carnevale 1876, Trieste: un ragazzino di nome **Ettore Fendler**, guardando dalla finestra l'annuale parata delle maschere, ha un'idea. Lo raccontò lui stesso, 81 anni dopo, nell'intervista del 4 marzo 1957 alla trasmissione della **Rai Radio** per le scuole: **"Avevo 14 anni, ero molto precoce e di Carnevale volevo fare il "bullo" colle ragazzine; ma non avevo danaro per comperare i confetti di gesso allora in uso. E così mi venne l'idea di prendere carte colorate, farne strisce e tagliarle a triangoli. Misi questi in uno scartozzo, andai sul pergolo del mio sarto al corso di Trieste e li gettai giù sulla folla. Il primo successo è stato disastroso: rimbrotti e gridi delle ragazze con la carta nei capelli, cosicché salii una guardia a mettermi in contravvenzione e a sequestrarmi tutto. Non mi fece pagare niente, si limitò al sequestro dello scartozzo. Io comunque sono superbo di questa mia piccola creazione, se penso all'immenso incremento della contentezza della gente e alla quantità di coriandoli che devono spazzare ogni volta che in America festeggiano in strada un grande personaggio"**. Fendler si era laureato giovanissimo in ingegneria al Politecnico di Milano. Portano la sua firma il piano regolatore e la metropolitana di Vienna,

gli studi sulle applicazioni terapeutiche e ottiche del radio, la fondazione di enti come l'Istituto Statale di Radioattività Italiano. Generoso uomo di scienza, era orgoglioso delle sue invenzioni, spesso plagiate, ma quella che ha difeso a ogni costo sono proprio i coriandoli. Le altre gli avevano dato ricchezza e prestigio, questa lo aveva reso amato: i giovani gli facevano visita spesso e molta gente gli scriveva da ogni Paese del mondo. Morì nel 1966, a 104 anni: sulla lapide c'è l'elenco delle sue attività, compresa la "piccola invenzione" dei coriandoli di carta.



- ASSETTI E ACCESSORI -

DISTRIBUTORE

BARDAHL CHAMPION Banner

RICAMBI AUTO ACCESSORI SPORTIVI BATTERIE AUTO MOTO NAUTICA

Via S. Anna 90 - Rapallo
TEL: 0185/263033

• FRENANTE E FILTRI AUTO E MOTO • BOX AUTO

Menù fisso €11
 Pranzo dal lunedì al venerdì
 Con acqua, vino, dolce e caffè

Su prenotazione
 Con antipasto, dolce, acqua, vino, caffè e liquorino!

- *Menù campagnolo €30
- *Tagliata a km0 €28
- *Voglia di Stock! €30 bollito e accomodato + formaggi misti e miele

CELESIA VIA DEVOTO 35, A 10 MIN DA CARASCO
0185.357740 - 340.2558429 - 339.5495390
 Aperto tutti i giorni, la sera su prenotazione



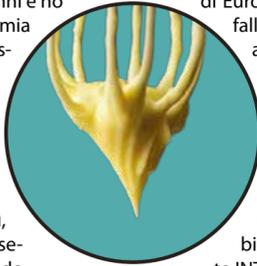
La fabbrica delle idee

Idee, spunti e azioni tra il dire e il fare
Giansandro Rosasco, editore di Corfole
info@corfole.com | 0185.938009



BUONMESE - La dolce trasgressione

Quest'anno compio 50 anni e ho deciso di farlo. Lo dirò a mia moglie e spero che lei possa dividerlo, se no amen, sarà divorzio. Ho deciso di fare una proposta indecente a tutte le mamme della classe di mio figlio. Poi passerò a maestre e bidelle. Sì, pure le bidelle! Voglio essere trasgressivo fino in fondo. Tranquilli, i bambini non ne sapranno niente, devono stare fuori dalle cose "da adulti". Quello che andrò a proporre farà di me anche un trasgressore della legge, i Carabinieri non mi sorrideranno più quando mi fermeranno con la macchina, gli amici in politica si vergogneranno di avermi tra le loro fila. Ma ho deciso. Lo faccio: il giorno del compleanno di mio figlio porterò a scuola una torta fatta in casa! Ho già fallito nel tentare di convincere alcuni a non pagare il "contributo facoltativo" che già nel nome riassume la ridicolaggine del balzello e che rappresenta un favore alle banche che da ogni scuola ricavano migliaia



di Euro senza fare nulla. Ma non fallirò con il dolce! Dovessi andare casa per casa, prenderò ogni mamma, una ad una, e spiegherò che ho intenzione di usare uova del contadino, farina del mulino locale, burro, anzi no, doppia ragione di burro, zucchero bianco e latte rigorosamente INTERO. Voglio vedere la crema grondare e i bambini che si leccano i polsi danzando su questa società immonda che ha permesso di rendere "amico" tutto ciò che è artificiale e "nemico" tutto ciò che esce dalle nostre mani, appiattendolo tutto e tutti in nome della salvaguardia di qualcuno che magari non esiste neppure o, nel caso, può essere tutelato con prodotti sicuri. Avrò poi le multinazionali delle merendine alle calcagna che vorranno farmi la pelle e chiederò rifugio nelle vostre case. Accoglietemi vi prego, a braccia aperte e tortiere pronte! Viva le torte casalinghe, viva la LIBERTÀ!

A CUORE APERTO
Parliamo d'adozione
Incontri alla pari tra famiglie adottive e coppie che intendono intraprendere questo percorso
Per info e date
328.2256519

MUSEO VIDEOGIOCO
Aperto ogni terza domenica del mese h15:30 - 19:30
Gattorna, Via Terzonasca 6 | 328.2256519
INGRESSO GRATUITO

Ogni terza domenica del mese, puoi scoprire o ritrovare le atmosfere e il design anni '70 - '80 - '90 - 2000 attraverso un fenomeno che oggi coinvolge 1 italiano su 2. Un Museo dove non si guarda e basta, ma si gioca con decine di postazioni tra console e cabinet!
I volontari della Mecca tengono aperto anche l'annesso **Polimuseo del giocattolo, della civiltà contadina e delle curiosità naturalistiche** donato alla comunità dal Maestro Vittorio Rosasco.

Donatore del mese!
Fabio Musante che ha donato al museo un Nintendo 64 e diversi giochi. GRAZIE!

POLITICA ANTISPRECO

COL CAVOLO CHE TI SPRECO!

L'inverno è la stagione di cavoli e cavolfiori. Di questi ultimi si usa l'infiorescenza che può assumere una varia colorazione (bianca, paglierina, verde, violetta) che utilizziamo per mille usi: come contorno a sé, come ingrediente di zuppe e minestre, o anche come piatto principale. E' un ortaggio davvero duttile: può essere consumato bollito, fritto, arrostito, cotto al vapore o... crudo. Contrariamente a ciò che si pensa, infatti, può essere mangiato anche crudo, nelle insalate o come un carpaccio vegetale: tagliato a fettine sottili e condito con olio, sale, limone e pepe. Cosa che non tutti sanno è che anche le foglie e i gambi possono, anzi devono essere consumati perché hanno le stesse caratteristiche e le medesime proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti. Insomma, non si butta via niente!

di vitamina K essenziale per la coagulazione del sangue e per la salute delle ossa. Ricche di minerali: calcio, ferro, magnesio e potassio, utili per la salute ossea.

Recupera un chilo di cavoli su tre!
Mentre preparavo le verdure ho fatto i conti e mi sono reso conto dello spreco incredibile: su tre chili di cavolfiori, un terzo (un chilo abbondante tra gambi e foglie) sarebbe finito nel secchio dell'umido. Ecco come usarlo tutto. Per le foglie: dopo averle lavate, tagliate a strisce la parte verde e più tenera, insacchettate e mettete in freezer per quando farete un tortino salato, una zuppa o un minestrone. Poi tagliate a dadini le coste centrali più coriacee, ed ecco pronto un sacchetto di verdura fresca, surgelabile, per integrare ad esempio i vostri minestrini.



Proprietà delle foglie
Ricche di fibre, favoriscono la digestione e contribuiscono al senso di sazietà, alto contenuto di vitamina C, potenziano il sistema immunitario e combattono i radicali liberi grazie alle loro proprietà antiossidanti, fonte

E VOI QUALI ACCORGIMENTI ANTISPRECO UTILIZZATE?
Scrivetemi a info@corfole.com oppure inseriteli nella pagina Facebook "Vietato Sprecare!"

14 Corfole - Dobbiamo imparare bene le regole in modo da infrangerle nel modo giusto. (Dalai Lama)

OFFERTE che ti faranno INNAMORARE



a partire da
€499.00!



- VASTA GAMMA DI MODELLI E TESSUTI
- ASSISTENZA ANCHE DOPO LA GARANZIA
- PAGAMENTI PERSONALIZZATI ANCHE IN PICCOLE RATE MENSILI

VALUTIAMO IL TUO USATO!



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

AMPIA ESPOSIZIONE A CHIAVARI
di poltrone, divani letto, reti, letti e materassi

PRESSO CONAD IN CORSO DANTE 96
AMPIO PARCHEGGIO INTERNO | INFO: 328.9434308 - 328.1592778

RICHIEDI UN NOSTRO INCARICATO A DOMICILIO PER UN PREVENTIVO GRATUITO

Forse lo avete incontrato sul treno, sul bus, al bar o per strada, come è successo ad alcuni passanti a Chiavari

MIMMO, CHE REGALA POESIE AGLI SCONOSCIUTI

-di MDR

"Praticate gentilezza a casaccio e atti di bellezza privi di senso"

Ho letto questa frase molte volte, chiedendomi sempre cosa avrei potuto fare. Non perché sia difficile in sé, ma perché ci siamo disabituati. Alla bellezza, alla gentilezza, alle cose lasciate al caso e ancor di più a creare un contatto con le persone che non conosciamo. Tutto questo non è affatto salutare per noi. Non è naturale. La bellezza dei gesti, le parole scelte con cura, la gentilezza d'animo non sono "cose da riproporci per il prossimo Natale", ma la base per una buona vita e una vera medicina per i nostri organi, che vibrano con le frequenze del nostro umore. E questa storia ci mostra che è tutto vero ed è anche fattibile.



Vivere bene è una decisione

Invece di stare in casa a guardare la televisione, Mimmo Marzano ha deciso di guardare il mondo e vivere appieno la vita. E la sua vita è stata a dir poco movimentata fin da giovanissimo. Ha svolto i lavori più disparati e in mezza Italia, mettendosi ogni volta in gioco da capo: a quattordici anni costruiva casse da morto; poi barista a Torino; insieme al padre ha partecipato alla demolizione del Monte di San Benigno attiguo alla Lanterna; rappresentante di pentole; saldatore a Ronco Scrivia; montaggio di capannoni a Saronno; ha costruito il serbatoio alla Comital di Volpiano alto 40 metri; ha partecipato come operaio alla costruzione della M/N Michelangelo; Raffineria Anic a Gela; rappresentante di corredi; Direttore di una scuola di lingue. Ultimo lavoro, il gommista ad Olbia e a Genova. A leggerli tutti in fila, con questi salti di immagini quasi esilaranti, potrebbero diventare una sorta di poesia di Avanguardia. E forse non è un caso, perché quando è andato in pensione, Mimmo si è guardato attorno e dentro di sé, arrivando a una conclusione: "Ho deciso di dedicare il mio tempo a regalare il bello".



"IL RITORNO AL MIO PAESE"

Dopo 60 anni son tornato, pochi amici ho ritrovato. Mi dispiace veramente, non c'è più la mia gente. Son passati tanti anni tra i discorsi senza senso con gli amici di quel tempo sono andati via di qua mi dispiace veramente di lasciare la mia gente. Ora è tutto cambiato da come l'ho lasciato non sta a me giudicare se la gente non sa amare.

"IL BENE DELL'UMANITÀ"

Nel pensiero della sera c'è l'amore a primavera nell'amore, son sincero, a me piace quello vero. Se vuoi dialogare le bugie non devi dire chi te dice fa del male e la gente può rovinare chi dice non è vero, solo io son sincero. Vogliamoci bene tutti quanti con rispetto e senza inganni un mondo nuovo nascerà per la nostra felicità. Vorrei vedere veramente amore tra la gente e forse un giorno avvertirà anche la felicità.

Bisogna amare le persone. Un atteggiamento che probabilmente ha attinto proprio dalle poesie, visto che ha iniziato a scriverle da ragazzo, dopo essere stato folgorato da quella che per Mimmo è "la più bella poesia che sia mai stata scritta": "Mia madre" di Edmondo De Amicis.

"Non sempre il tempo la beltà cancella/ O la sfioran le lacrime e gli affanni/ Mia madre ha sessant'anni/ E più la guardo e più mi sembra bella/ Non ha un detto, un sorriso, un guardo, un atto/ Che non mi tocchi dolcemente il core/ Ah se fossi pittore/ Farei tutta la vita il suo ritratto. / Vorrei ritrarla quando inchina il viso/ Perch'io le baci la sua treccia bianca/ O quando inferma e stanca/ Nasconde il suo dolor sotto un sorriso/ Ma se fosse un mio prego in cielo accolto/ Non chiederei del gran pittor d'Urbino/ Il pennello divino/ Per coronar di gloria il suo bel volto/ Vorrei poter cangiar vita con vita/ Darle tutto il vigor degli anni miei/ Veder me vecchio, e lei/ Dal sacrificio mio ringiovanita."

Il poeta gentiluomo

Da quel giorno lo trattiene in casa solo il brutto tempo, perché la sua vita è "fuori, tra la gente". E anche oggi, a 89 anni portati splendidamente, la mattina si veste bene, si mette il profumo e da Ronco Scrivia prende il treno: per dove? "Per dove mi pare!". Sicuramente viene spesso a Chiavari a trovare il figlio Roberto, noto cantautore. Ma ciò che sta a cuore a Mimmo non è tanto la meta, quanto le persone, gli sconosciuti che incontra e che in pochi minuti non sono più sconosciuti. Perché riesce a entrarci in contatto, nel modo più tenero e romantico: regalando le sue poesie. "Dopo un po' di conversazione chiedo se posso leggerne una, che poi in realtà non la leggo perché le so a memoria", ride. Viene da chiedersi come reagiscono: "Benissimo! Restano sorpresi, ma poi mi ascoltano e sorridono sempre perché sentono la mia sincerità."



16 Corfole - Ogni persona doveva avere un suo fiocco di neve in cui c'era una mappa interna della sua vita (Orhan Pamuk)

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 | Impiantologia | Endodonzia | Sbiancamento | Invisalign | Restauro | Medicina Estetica



Sfere di Nocciole col cuore arcobaleno

Ingredienti per 2 persone

4 patate, 1 carotina, una manciata di piselli cotti, una di fagiolini e una di granella di nocciole tostate, una striscia da mezzo centimetro di peperone e una di sedano, mezza cipollina, la spremuta di mezzo limone, mezzo tubetto di maionese, 2 cucchiaini di olio di oliva, sale.

Nel mondo vivono alberi sacri custoditi dalle Fate. Questo mese ti racconto della magia delle nocciole e del suo albero leggendario. Se trovi un rametto caduto a terra esso è la tua bacchetta magica, ma solo se hai un cuore buono puoi domandare ciò che desideri. E guai a cagionare danno alla natura e agli amici animali perché la magia ripaga con la stessa moneta. Un ramo di nocciolo trovato per terra, salvò Cenerentola dalla perfida matrigna: "Piantina, scuotiti, scrollati, d'oro e d'argento incantato coprimi!". Il frutto, nella sua mitica generosità è infatti fonte di un vero tesoro: proteine, minerali, vitamine, fosforo, ferro, magnesio, rame, zinco, selenio e calcio.

Indossa un bel sorriso e lava le madame patate, mettile in una pentola colma di acqua, un pochino di sale e fai cuocere. Quando sono morbide morbide passale nello schiacciapate, poi amalgama i riccioli dorati con limone e olio di oliva: impasta cantando sino a formare un panetto e lascialo riposare sotto a un panno. Lava, taglia a pezzettini e cuoci la carotina e i fagiolini, ma lasciali birichini: belli croccantini. Taglia la cipollina a cubetti, adagiali in uno scolapasta e inaffiali di sale per togliere l'intensità, quindi rilavali e strizzali. Taglia a cubetti le strisce di sedano e di peperone. Come la cipollina rimarrano crudi. In un contenitore metti tutte le verdure cotte e crude e la regale maionese. Gira e assaggia di sale. Sveglia il panetto di patate e crea delle sfere, come palle da tennis. In ognuna ricava nel mezzo un nido dove inserirai il ripieno di verdure. Chiudi e passa le sfere nella granella di nocciole tostate. Et voilà!



Si, hanno detto si!

Congratulazioni da parte di parenti e amici agli sposi Zaira e Stefano

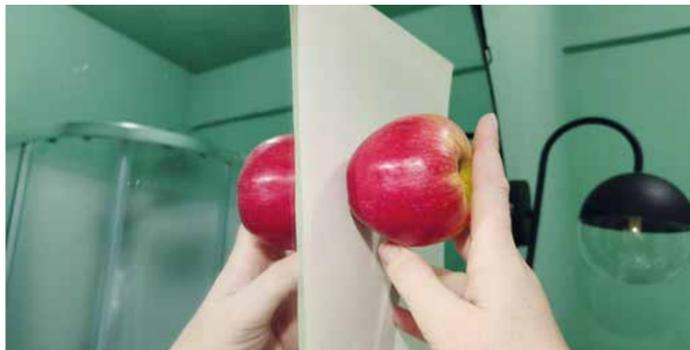
Illusione Ottica IL TRIANGOLO IMPOSSIBILE

Niente, non c'è verso di capire come possa esistere un oggetto così e che giro faccia questo intricato e innaturale triangolo, inventato dall'artista svedese Oscar Reutersvärd. Più lo si guarda e meno si capisce, ma non preoccupatevi, non siete voi a non vederlo bene o a non comprenderne il verso. È proprio lui che non esiste se non sulla carta, in due dimensioni anche se a noi sembrano tre. Non a caso è stato definito dal matematico Roger Penrose "L'impossibile nella sua forma pura". Insomma, lo vediamo... ma non esiste!

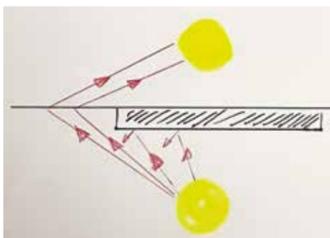


L'esperimento che sta facendo impazzire il web COM'È POSSIBILE VEDERE IL RIFLESSO DI UN OGGETTO NASCOSTO DIETRO A UN FOGLIO?

In rete sta spopolando un fenomeno che ha come protagonisti tre elementi: un limone, un foglio di carta e uno specchio. "Se si prende un foglio di carta e lo si mette su di uno specchio e sullo stesso vi si appoggia un limone, questo sarà comunque riflesso nello specchio, nonostante sia coperto dal foglio". Difficile crederci e noi che siamo più diffidenti di San Tommaso ci abbiamo subito provato con una mela e... è verissimo! Sembra incredibile, ma l'oggetto nascosto si vede per davvero anche se c'è davanti un foglio. Ciò avviene da ogni angolazione che scegliamo per osservare.



Ecco la spiegazione
Ogni oggetto (anche la mela) riflette la luce dell'ambiente circostante in molte direzioni e lo specchio a sua volta riflette quella luce che riesce a "scavalcare" il foglio di carta permettendo all'oggetto nascosto di essere visibile nel riflesso. E questa è la parte di lavoro che fa lo specchio. Poi c'è quella dei nostri occhi. Il nostro occhio ricostruisce la "posizione apparente" del limone sulla base della luce riflessa dallo specchio e questo ci permette di vederlo come se non fosse nascosto dal foglio. Una vera illusione ottica.



L'incredibile collaborazione tra lo specchio e i nostri occhi
Lo specchio cattura la luce riflessa dall'oggetto e i nostri occhi ricostruiscono la posizione che "dovrebbe avere"

PROVATE ANCHE VOI!

ASSERETO DEGLI ACERI
Ha origini ebraiche, francesi o strettamente rapalline?

Delle circa 130 famiglie presenti in Italia, un centinaio sono in provincia di Genova, metà delle quali sparse tra Chiavari, Rapallo e gli altri comuni del Tigullio.

Una supposta derivazione parla di modifiche nel corso dei secoli del nome germanico *Asser*, che a sua volta affonda le radici nell'ebraico biblico, apparendo nell'Antico Testamento come il nome di uno dei dodici figli di Giacobbe. Altri lo fanno derivare dal toponimo francese *Asserac*, piccolo comune del dipartimento della Loira senza motivare o documentare, come pure nel precedente germanico, tale derivazione. Molto più credibile e semplice è la derivazione dal ligure *asereju*, l'acereto, dove crescono gli aceri ed ecco allora la località **San Quirico di Assereto** frazione di Rapallo già citata in documenti del XII secolo. È da qui che originerebbe il casato degli Assereto, spostatisi in parte nella giurisdizione di Recco nel secondo ventennio del XIV secolo, poi anche a Sori e Genova. Molte altre, tuttavia, sono le località liguri con simili toponimi e simile etimologia: ricordiamo **Acerò di Borzonasca**, **Assereto di Avosso**, il **monte Aserei** sull'Appennino Ligure in provincia di Piacenza e il **monte Asieriego** (oggi monte Chiappo) sul quale convergono i confini delle regioni Piemonte, Lombardia ed Emilia-Romagna.

PERSONAGGI NOTI

Biagio Assereto (Recco, 1383 circa – Serravalle Scrivia, 25 aprile 1456) è stato un ammiraglio al servizio della Repubblica di Genova. Nel 1428 fu nominato podestà di Recco, nel 1429 commissario nel territorio di Portofino, ma già si era fatto notare come ammiraglio della flotta genovese; ma la sua fama divenne universale nell'agosto 1435 gli viene affidata una flotta di appena 12 Galee, con la quale giunse a Gaeta in soccorso di Francesco Spinola assediato da Alfonso d'Aragona. La battaglia decisiva avvenne al largo di Ponza il 5 agosto e Assereto riportò la vittoria.

Noto è pure **Girolamo Assereto**, nato anch'egli a Recco nel 1543, fu l'87° Doge di Genova nel biennio 1607-1609. Ricoprì diversi incarichi amministrativi, fu membro del Maggior Consiglio e successivamente del Minor Consiglio della Repubblica. Commissario in Corsica ne fu Governatore nel 1595; quindi dopo altri diversi incarichi di Stato nel ruolo di magistrato e di sindaco supremo il 22 marzo del 1607 salì alla massima carica dogale.

Gioacchino Assereto (Genova 1600-1649), considerato uno dei maggiori esponenti della

DIFFUSIONE

Liguria 104,
Piemonte 10,
7 Lombardia,
3 Lazio,
2 Veneto,
1 Valle d'Aosta,
1 Friuli V.G.,
1 Trentino A.A



Cristo deriso, di Gioacchino Assereto
Galleria di Palazzo Bianco, Genova

SUDOKU FACILE

	6	2	5	3
4	5	3		6
6			2	4
2				1 5
	6	4	5	
4		3	6	

NON HAI MAI PROVATO A FARLO PERCHÉ TI SEMBRA COMPLICATO? Prova con questa versione che ti permette di capire il meccanismo! Adatto anche a bambini 8-10 anni.

COME SI GIOCA: riempi le caselle vuote con numeri da 1 a 6 in modo che in ogni riga, in ogni colonna e in ogni settore siano presenti tutti i numeri da 1 a 6, senza ripetizioni.

Casa di Riposo 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

#DIRITTO

AVV. TROSSARELLO
Gabriele
Studio: Chiavari, Gattorna
0185.931015 gtross@libero.it



UNA COMPRAVENDITA VIA E-MAIL È VALIDA?

Vincenzo (nome di fantasia per motivi di privacy) ci scrive di aver inviato una proposta contrattuale per la vendita della sua auto ad un conoscente (che chiameremo Sergio) in forma scritta, via e-mail ordinaria (non PEC, tanto per intenderci). Sergio rispondeva sempre via mail, accettando la proposta di Vincenzo per il prezzo concordato. Perciò il contratto poteva ritenersi giuridicamente concluso.

Tuttavia, al momento della richiesta da parte di Vincenzo del pagamento, Sergio opponeva di non dovergli alcunché, poiché il contratto – a suo dire – non si sarebbe mai perfezionato per la mancanza di accettazione della proposta. Secondo Sergio, infatti, l'accettazione inviata via e-mail a Vincenzo non avrebbe avuto valore legale e, quindi, sarebbe stato come se non fosse mai stata inviata. Vincenzo ci chiede se le argomentazioni di Sergio hanno un fondamento giuridico.

Mi sento di tranquillizzare il nostro lettore. Infatti, secondo una recente ordinanza della Suprema Corte (Cassazione 25131/2024), il messaggio di posta elettronica sottoscritto con firma "semplice" è un documento informatico ai sensi dell'art. 2712 c.c.; se ne sono contestati la provenienza o il contenuto, il messaggio forma piena prova dei fatti e delle cose rappresentate; se ne sono contestati la provenienza o il contenuto, il giudice non può espungere quel documento dal novero delle prove utilizzabili, ma deve valutarlo in una con tutti gli altri elementi disponibili e tenendo conto delle sue caratteristiche intrinseche di sicurezza, integrità, immodificabilità. Di conseguenza, Sergio non può, al fine di sottrarsi agli obblighi di pagamento, trincerarsi dietro infondate argomentazioni circa l'insussistenza di valore legale di una semplice e-mail: il contratto è pertanto pienamente valido ed efficace e il venditore potrà attivare tutti gli strumenti che la legge gli fornisce per ottenere il pagamento.

#ZENÉIZE

PROF. BAMPI
Franco
www.francobampi.it
zena@francobampi.it



MA TU LO SAI COS'È "L' ÒSSO DO PETO"?

Molte parti del corpo umano hanno nomi simili all'italiano: **carcagno** (calcagno), **caviggia** (caviglia), **cheuscia** (coscia, che è anche un quartiere della nostra San Pier d'Arena), **gómio** (gomito) fino a **mascélla** e **ascélla** che noi pronunciamo con la "e" stretta. Altre parti hanno nomi assolutamente differenti.

Si va dal curioso, ma famoso **ombrissallo** (ombelico) dove la "o" iniziale si legge "u" italiana, alla **lunetta** (ugola), senza scordarsi del **copusso** (nuca) o della **zenzia** (gengiva) con due belle zeta sonore. La **roèta** è la rotula del **zenoggio** (ginocchio), lo stinco si dice **schinco** e il **zonchetto** denota la nocca delle dita.

Interessanti sono anche i termini composti di più parole. La **noxetta do pê** è il maleolo, il **fi da schenna** è la colonna vertebrale, lo sterno si dice **òsso do peto** e la scapola è la **paletta da spalla**. Burlesco è il termine **appendicasse** (appendi mestoli) per indicare la clavicola. Ricordo ancora che il palato è detto talvolta **zê da bocca**, che il cavo della mano si dice **creuso da man** e che il neo è il **segno de san Giambattista**. Nel pudore che distingue la parlata genovese il sedere è detto **panê** e il seno **steumago**.

Le cinque dita sono: **dio gròsso** (pollice), **indice**, **dio de mezo** (medio), **anulare**, **dio marmelin** (mignolo). E già che parlo di dita ricordo che il polpastrello è detto in genovese **pansetta de die**.

Mai bello che l'é parlá zeneize!

#CURIOSANDO

DIR. DE ROSA
Michela
Direttore Resp. Corfole
0185.938009 info@corfole.com



IL FRUTTO CHE SA DI CIOCCOLATA E SI PESA IN CARATI

Le carrube sono i frutti del *Ceratonia siliqua*, un albero sempre verde originario del Nord Africa comunemente chiamato carrubo. La prima curiosità è che non sono frutti bensì legumi e sono quindi organizzati in baccelli contenenti semi durissimi, tondi e appiattiti. La seconda è che ha la capacità di assorbire acqua fino a 50-100 volte il suo peso e per questo la farina di carrube, nota anche come E410, viene utilizzata come addensante in molte preparazioni alimentari, come le carni in scatola e i gelati. Ci sono altre due caratteristiche davvero particolari: la polpa ha un sapore molto simile al cacao, tanto che la si può usare come sostituto. Il frutto può essere gustato fresco, secco, bollito, tostato, sgranocchiato come se fosse uno snack dolce e proteico. Due cucchiaini di polvere di carruba in acqua o latte sono un'ottima alternativa alla cioccolata calda, mentre con la polpa, mischiata a frutta e a latte si ottengono dei frullati buonissimi e sani. Di questo straordinario frutto si può usare qualsiasi parte: la polpa e i semi dai quali si ottiene la farina di carrube e le foglie per la preparazione di infusi. Il suo utilizzo per la salute risale a 4.000 anni fa, nell'antica Grecia. Nel 1800 si vendevano i baccelli ai cantanti per mantenere le corde vocali sane.

Mi dia un carato di carrube!

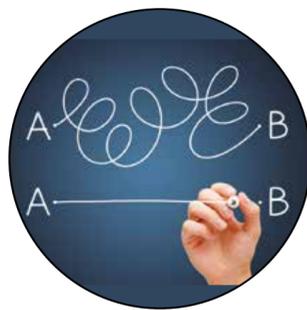
Il carato è una misura molto antica e deve il suo nome proprio ai semi del Carrubo che erano utilizzati per pesare le pietre preziose, perché ritenuti costanti nella dimensione e nel peso. Ed ecco il viaggio affascinante di questa parola: carato arriva dalla parola araba **"Girat"** (ventiquattresima parte) che a sua volta arriva dal greco **kerátion** (diminutivo di Keras "corno").

Come viene calcolato il carato?

Un carato equivale a 0.2 grammi, quindi un diamante di 0.50 carati pesa 0.1 grammi e un diamante di 5 carati pesa 1 grammo. Ed ecco come veniva usato il seme del carrubo: 1 seme=1 carato, 5 semi=1 grammo. Solo nel 1832 il carato fu definito con precisione, nello stato del Sudafrica, il luogo ancora ad oggi di maggior produzione ed esportazione di diamanti nel mondo.

#FISCO

DOTT. MANDOLFINO
Francesco
www.studiomandolino.it
0185.934120 | 340.2984225



SUCCESSIONI: ORA È TUTTO PIÙ SEMPLICE

Ci sono novità sulle dichiarazioni di successione, grazie al Decreto Legislativo n. 139/2024. I cambiamenti puntano a semplificare le procedure fiscali, ridurre la burocrazia e rendere più accessibile il processo per tutti.

Le novità principali

L'introduzione dell'autoliquidazione delle imposte: i contribuenti calcoleranno quanto dovuto usando i codici forniti dall'Agenzia delle Entrate. Inoltre, per importi superiori a 1.000 euro, sarà possibile rateizzare il pagamento, rendendo più gestibili gli impegni economici. Per gli eredi con meno di 26 anni è prevista un'ulteriore agevolazione: si potranno sbloccare i fondi del conto del defunto per pagare le imposte catastali e di bollo.

Meno documenti e procedure semplici

Non sarà più necessario presentare atti di vendita dei sei mesi precedenti; allegare estratti catastali o certificati di registri pubblici. I certificati di morte e di stato di famiglia potranno essere sostituiti con autocertificazioni. Queste semplificazioni riducono tempo e stress per i cittadini, favorendo un approccio più rapido e snello.

Il nuovo modello, fase di transizione

L'Agenzia delle Entrate ha preparato un modello, disponibile online. Nel frattempo, chi ha urgenza può usare il Modello 4 cartaceo, consegnandolo agli uffici competenti in base all'ultima residenza del defunto. Un modello, già utilizzato per le successioni aperte prima del 2006, che resta una soluzione temporanea in attesa del passaggio completo al sistema digitale. Una scelta per chi deve rispettare scadenze immediate.

Lo studio Mandolino è a disposizione per ulteriori indicazioni.

Hai mai pensato che

almeno altre VENTIMILA persone leggeranno queste pagine, proprio come stai facendo tu?

Fatti notare!

chiedici info per
LA TUA PUBBLICITÀ
0185.938009 info@corfole.com

MERCATINO di zona

INVIATA 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

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

VARIE

VENDO

- Piattaia: Lungh.1.30, Altezza 1.15. 3382448334
- Chitarra acustica SX corpo drednought acquistata agosto 2023 e usata poco 45€. per informazioni, solo WhatsApp 3336473464.
- Bicicletta Bianchi Stelvio perfettamente conservata € 100 Tel 333.3208339
- tv color LG 32" € 50. Cell 340 479 9170
- Poltrone eleganti e comode rivestite in tessuto bordeaux/oro in ottimo stato, usate pochissimo, abbinabili ad arredamenti antichi e moderni. In coppia o singolarmente 3487625849
- Attaccapanni verticale a piantana in legno noce scuro ottimo stato €50; specchio importante da sala in legno dorato lavorato €50; lampadario a gocce importante €60; attaccapanni vintage in metallo dorato a piantana €40; 3493150946

REGALO

- Termosifoni come nuovi uno 8 elementi h 80 cm uno 2 elementi h 200 cm. 339.7279951

CERCO

- Fisarmonica 328.2256519
- Carrello trasporto imbarcazioni in fase di smaltimento//demolizione. Ritiro e pratica cancellazione PRA a mio carico. 3934113873
- Cerco in regalo tapis roulant 340 479 9170
- Penne rapidograph usate. mannimarinino@gmail.com
- Cerco vecchia Vespa 328.2256519
- Legno di ulivo a tronchi; carbone Coke-antracite, ovoli 329.2847365
- Cerco Twizy o Birò o minicar simile 338.5933282
- Cerco in regalo tv funzionante 347.6096886
- In regalo collana di racconti "Winnie the Pooh", di alcuni anni fa. 340.4799170
- **Per scuola infanzia** cercasi puzzle, tricicli e libri cartonati 340.4799170
- **Per Museo del Videogioco a ingresso gratuito:** vetrinette, console e videogiochi anche vecchi e rotti, riviste, adesivi, e qualsiasi cosa a tema. 328.2256519

- **CERCHIAMO TAVOLI PING PONG, ANCHE IN PRESTITO.** Se lo avete a fare polvere, donatelo o prestatelo alla nostra associazione sportiva che si occuperà di insegnare ai bambini e ai grandi questo meraviglioso sport, anche per ritrovare momenti di socialità. 328.2256519 preferibilmente whatsapp scritto.



LAVORO

CORFOLE CERCA addetti alla distribuzione per consegna giornale presso negozi e supermercati:

- attività semplice
- una volta al mese
- adatta anche a pensionati

CHIEDI INFO! 0185.938009

OFFRO LAVORO

- OeB serramenti Chiavari cerca installatore 0185 383263
- Supermercato In's Chiavari cerca stagista, max 28 anni, diploma superiore. Presentare curriculum presso il negozio di Corso Dante 37
- Erre.Qu Srl ricerca per la sede di Cogorno IMPIEGATO/O AMMINISTRATIVO CONTABILE.
- Per la stagione 2025 si reclutano Barman, Personale di sala, Assistenti bagnanti. info@sottomarinobeach.it
- Cerchiamo per la stagione 2025 in Sestri Levante una banconista con un minimo di esperienza in caffetteria e bar, servire i tavoli e preparare la vetrina. Peribilmente auto o moto munita, in possesso del corso HACCP e sicurezza sul lavoro. No minimo di età. Contratto il regola 6 ore, giorno di riposo in settimana. Mandare CV con breve presentazione e foto a b.bar2024@virgilio.it
- Bar ristorante a Santa Margherita cerca da subito e per la stagione estiva, con possibile rinnovo anche per inverno: cuoco con esperienza orario pomeridiano serale, camerieri, aiuto barista con esperienza, barista principale. CV con foto a chloe199898@hotmail.com
- Piccolo Hotel a Camogli cerca ragazzo/a di max 30 anni, come aiuto reception. Contratto stagionale da marzo a ottobre. Orario 13 - 20. Si richiede conoscenza inglese. Invio CV a info@villarosmarino.com o tel 3931113282
- Ristorante Tuca e Leva a Camogli cerca cameriere per il fine settimana. 0185.776035 o mandare curriculum o messaggio al 3703707200.
- Ristorante Pizzeria Lo Scoglio di Cavi cerca aiuto cameriere/a 9.30-15.30. CV a yagu2@hotmail.it o whatsapp 339.4290038
- Ristorante Da ò Batti a Portofino cerca personale di sala e sommelier dai primi di marzo. Si richiede esperienza, conoscenza lingua inglese. 338 9515145 o info@daobattiportofino.it
- Per stagione 2025 si cerca personale di sala e cucina per il miramare spa, miramare suites e locanda Carmagnini a Sestri levanteditore@miramarestreillevante.com

CERCO LAVORO

- Come aiuto cuoco o altra mansione per arrivare alla pensione. 346.0121204
- Signora referenziata, lavoratrice e con spiccate doti di contatto col pubblico offresi come receptionist, centralinista, commessa, impiegata, cassiera; anche part-time. Nessun problema di spostamento. Chi assume donne con più di 55 anni può usufruire di agevolazioni fiscali. 379.1757104

FONTANABUONA IMMOBILIARE

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

TERRAROSSA DI MOCONESI:
CASA indipendente da ristrutturare completamente con terreno e giardino carrabile su ampie fasce. Zona molto soleggiata ed aperta. Ampie cantine sottostanti. Comoda a mezzi di trasporto. € 19.000

MOCONESI: CASA INDIPENDENTE BIFAMILIARE 2 Appartamenti: 1) Ingresso Soggiorno con Cucina a vista, 3 ampie Camere, Bagno, Balcone. 2) Ingresso, Cucina, 2 Camere, Bagno. Riscaldamento autonomo. **Giardino** Terreno di 3000 mq adiacente Carrabile Posti auto Privati. € 165.000

GATTORNA CENTRALISSIMO: Appartamento Pronto da Abitare composto da Ingresso Soggiorno con Cucina abitabile, 3 Camere da letto, Bagno, Ripostiglio, 2 Balconi, Terrazza. Riscaldamento Autonomo. **NESSUNA SPESA CONDOMINIALE** **Tetto e Facciata Nuovi** € 110.000

LEZZARUOLE: Casa indipendente Con Cantina e Giardino Ingresso Cucina abitabile Soggiorno spazioso 2 Camere da letto Bagno con finestra. Montascale elettrico adatto a persone con ridotta mobilità 50 metri dalla strada carrabile (scale) € 38.000

LUMARZO - LAGOMARSINO: Casa indipendente a schiera Composta da 3 appartamenti indipendenti con ampia terrazza Terreno recintato per orto e giardino Da ristrutturare Zona soleggiata Comodi mezzi pubblici € 50.000 TOTALI

GATTORNA 500 METRI: Appartamento Termoautonomo Ingresso in corridoio, Soggiorno, Cucina abitabile, 3 Camere da letto, Bagno, Balcone vivibile. **Posto auto - NO CONDOMINIO** Zona comoda a mezzi di trasporto € 63.000

LEZZARUOLE-BOSSOLA: Appartamento con ingresso indipendente Soggiorno Cucina abitabile 2 camere con parquet bagno ripostiglio cantina terrazza vivibile e giardino privato Soleggiato con vista aperta **Riscaldamento Autonomo € 36.000**

FERRIERE 2 km: Casa indipendente con garage e terreno adiacente composta da ingresso, soggiorno, cucina abitabile, 3 camere, bagno, balcone, ripostiglio, grande garage con doppia serranda. Terreno e giardino Vista aperta e molto soleggiata € 155.000

MOCONESI: Casa indipendente con ampio terreno adiacente e garage Composta da ampio ingresso Grandissimo soggiorno 2 bagni Cucina abitabile 5 camere da letto Terreno e giardino di 2000 mq con alberi da frutta e ulivi - Molto soleggiata € 178.000

LUMARZO - LAGOMARSINO: APPARTAMENTO IN CASA QUADRIFAMILIARE con Ingresso in Corridoio, Soggiorno, Cucina abitabile, 2 Camere Matrimoniali, Bagno con finestra, Ripostiglio, Balcone vivibile. **Termoautonomo CANTINA E BOX AUTO PRIVATO** € 72.000

GATTORNA - DONEGA: Appartamento con Giardino, garage e cantina spaziosa Ingresso, Cucina abitabile, Soggiorno spazioso, 2 Camere da letto, Bagno con finestra, Balcone, Soffitta ampia. **Garage, Cantina spaziosa, Giardino.** Termoautonomo. € 55.000

LUMARZO: VILLA INDIPENDENTE Ingresso in Soggiorno con caminetto, Cucina open space, 4 Camere da letto, 2 Bagni completi con finestra, Terrazza vivibile, Spazioso giardino privato, Cantina, Grande taverna, Box auto doppio. **Molto soleggiata** € 360.000

CALVARI A 1 KM: Appartamento termoautonomo con posto auto Ingresso in corridoio Soggiorno con angolo cottura 2 Camere da letto Bagno con ampio box doccia e finestra 2 Balconi spaziosi Dispensa ampia Zona molto soleggiata Vista aperta € 99.000

CICAGNA: Appartamento di ampia metratura Ingresso Soggiorno Cucina abitabile 3 camere da letto Bagno con finestra Ripostiglio 2 Balconi Soffitta Riscaldamento centralizzato **Zona comoda a mezzi di trasporto** € 59.000

CORNIA: Appartamento con ampio balcone perimetrale e vista aperta Composto da Ingresso Soggiorno Cucina abitabile 2 Camere da letto Bagno con finestra Ripostiglio **Zona Molto Soleggiata** € 25.000

VENDO stufa a legna usata pochissimo €200 ritiro a carico dell'acquirente Tel 3332480557

organo elettronico marca welson mod. Iperactive clone hammond anni 70 funzionante 3285842079

VENDO set coltelli con forbici e ceppo in legno Ancora imballati. €25 328.2256519

Vendo occhiali da sole modello Invu, lente marrone scur, montatura dorata 345 023 0431

VENDO Introvabili caraffe con logo in rilievo dell'ex Provincia di Genova; colori verde scuro, verde chiaro e incolore; €10 cad €25 per 3 pezzi 338.5933282

VENDO panca ad inversione, come nuova. 120 € 3282677212

OFFRO TERRENO GRATUITO

Per uso giardino, orto, svago. In centro a Gattorna con accesso in auto. Mio padre ci faceva l'orto, ora è abbandonato: penso sia uno spreco e mi piacerebbe che qualcun altro se lo godesse. INFO: 328.2256519

PARENTI O AMICI IN VISITA? OPERAI IN TRASFERTA?

Appartamento ammobiliato e accessoriatto composto da ingresso: soggiorno con angolo cottura e divano letto, camera matrimoniale, cameretta con 2 letti + 1 estraibile, bagno con doccia. Posto auto. In zona residenziale nel verde, a 4km (7 minuti) da Gattorna, 25 da Chiavari e 30 da Genova.

STRUTTURA A.A.U.T. ENJOY THE GREEN
 Licenza nr. (CITRA 010036-LT-0007)
 CIN: IT010036C2ER3CNNTT

ANCHE AFFITTO TRANSITORIO O RESIDENZIALE

INFO: 338.5933282

CERCO IMMOBILI

Cerco in affitto in zona Cicagna piccola casa o piccolo appartamento con grande terrazza o giardino. No agenzia. 347.0871310

CERCO IMMOBILI

Abitazione in affitto per persona con problemi di deambulazione. Piano terra o con ascensore. Servizi con doccia, due camere e cucina. Gradito spazio esterno. In centro abitato servito dai negozi. 3497811109

NESTORI

Fiori & Garden shop
 Gattorna Via Romana 4
 TEL 0185 93 46 97

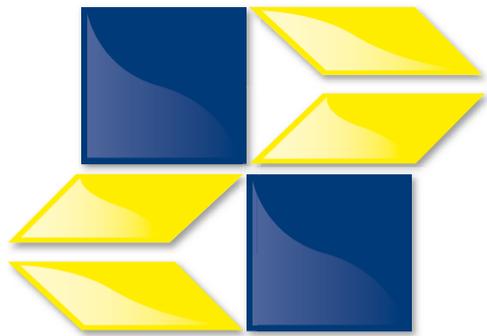
CORSI DI POTATURA

Sabato 15 febbraio: 9.00 - 12.00
 Corso base potatura piante da frutto
 Sabato 22 febbraio: 9.00 - 12.00
 Corso base coltivazione e potatura olivo e innesto piante da frutto

LA TUA CASA A SOLI €20.000 (TRATTABILI)

Val Fontanabuona
 A Moconesi Alto, a soli 2 km da Gattorna e circa mezz'ora da Chiavari, privato vende appartamento composto da ingresso, soggiorno con angolo cottura, due camere, bagno, vista panoramica. Posto auto. Adatto anche uso vacanza.

INFO: 371.3459475



ISOLANI

ISTITUTO OTTICO

PARTNER TECNICO DEL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA

LA PRESBIOPIA

UN FENOMENO NATURALE CHE RIGUARDA LA VISIONE DA VICINO

La presbiopia è una **modificazione fisiologica del cristallino**, che comporta una **difficoltà nella visione da vicino**. Tale fenomeno si presenta tra i **45 - 50 anni**, cioè nel pieno della nostra attività.

Il fatto che la presbiopia sia un fenomeno comune a tutti, non deve indurre a **sottovalutarlo** o a **trascurarlo**, ma piuttosto **deve essere l'occasione per dare valore ai nostri occhi**.

COSA SI PUÒ FARE?

1 PRENOTARE UNA VISITA OCULISTICA: è fondamentale **rivolgersi al proprio medico oculista di fiducia per un controllo**. A questa età, anche in assenza di sintomi evidenti, è importante monitorare la salute degli occhi e prevenire eventuali problematiche.

2 ADOTTARE UN SUPPORTO OTTICO ACCOMODATIVO PERSONALIZZATO: gli occhiali con **lenti dinamiche** (a profondità di campo) sono una scelta ideale per chi deve frequentemente passare dalla visione da vicino a quella a media distanza. Queste lenti agevolano gli occhi nella loro messa a fuoco **dinamica** mantenendo attiva e **"giovane"** la **riserva accomodativa residua del cristallino**.



L'IPOVISIONE

L'**ipovisione** è uno stato del **sistema visivo** causato da una **riduzione significativa del visus o del campo visivo o di entrambi questi fattori**.

Tale stato è legato all'età e alla presenza di **patologie** che vengono diagnosticate dal **Medico Oculista**. La crescita esponenziale di problemi oculari legati all'avanzamento dell'età sta **incrementando il numero delle persone con residuo visivo parziale**.

La riduzione del visus e/o del campo visivo è spesso accompagnata da una **riduzione della sensibilità al contrasto** che può essere anch'essa migliorata grazie all'applicazione di specifici **filtri colorati**.

Da **Istituto Ottico Isolani** sono a disposizione **Ottici Optometristi**

Specializzati per fornire **informazioni** sulla base della **prescrizione del Medico Oculista**. Nella **Sala Simulazione** è possibile far **provare** senza impegno tutte le **soluzioni ottiche ed elettroniche, sia compensative che protettive**. Tali soluzioni sono in grado di **mantenere e potenziare la funzionalità visiva residua** senza rinunciare a quell'autonomia indispensabile per le attività della **vita quotidiana** (leggere, scrivere, guardare la tv e i monitor). Tutti i **Centri Ottici Isolani** sono **convenzionati ASL** ed è previsto un rimborso per gli aventi diritto.

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 ▶