

CUORE di MAMMA

Nel mese della sua Festa, le storie di chi ha affrontato una diagnosi infausta o percorso strade difficili e trasformato l'esperienza in qualcosa di positivo per gli altri - pag. 3 e 4



Il Grande Ordine della Caffettiera

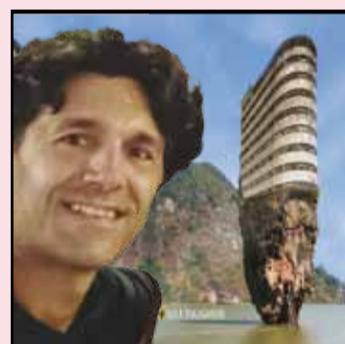
e l'aereo in passeggiata

- pag. 6



Francesca Pastorino

QUANTE VERITÀ CELATE NEI SOGNI
E' una delle pochissime dreamworkers in Italia e ci svela la vita onirica - pag. 5



Luca Ingegnere

CHI HA SPOSTATO LA COLONIA FARA?
Con fotomontaggi e ironia ha conquistato il web. Ma c'è chi le crede foto vere - pag. 7

- pag. 10

OGGI FRIGGIAMO... LE BUCCE DI BANANA!
Ebbene sì, sono commestibili e si preparano svariate ricette



MICIOBAU&CO - pag. 9

Tutti pazzi per Mercoledì
La trovatella di Cogorno è la star del concorso

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

Avvocato Fiscalista Otorino Genovese Origine cognomi No sprechi

2 PAGINE di MERCATINO! - pag. 14 e 15

Il forno non va? Il frigo fa le bizze?

ASSISTENZA elettrodomestici a privati e attività

Cheftek Via D. Cuneo 348 San Colombano Certenoli

351.6624009

INDISPENSABILI

STRUMENTI PER LA MOBILITÀ E BENESSERE

Poltrone alzapersona, vasche agevolate, scooter e tricicli elettrici e apparecchi elettromedicali

Chiavari Via Argiroffo 15
0185.699261
351.7088883
www.foreverimove.it

STIRO A DOMICILIO

Basta perdere tempo a stirare, fallo fare a me. Prezzo forfait "borsa della spesa". Martina 340.0852280.

IL DENTISTA

Odontoiatria | Endodonzia
Otturazioni | Impiantologia
Sbiancamento | Invisalign
Medicina Estetica

DOCT. SASSONIO
Lavagna Piazza Milano 12
0185.697401

IL TASSISTA DI FIDUCIA

Viaggi, spostamenti, accompagnamento per visite o commissioni

Aldo 347.4725380

IMPARA A USARE PC, PAD E CELLULARE

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

VUOI ESSERE QUI? 0185.938009

SGOMBERI E SVUOTA CANTINE

Appartamenti, uffici, locali, cantine, terrazzi, terreni, box, capannoni, magazzini...

- Ovunque 7 giorni su 7 -
- Prezzi modici -
Omar 347 30 25 821
Lorenzo 348 04 43 825

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

IMMOBILIARE Gattorna Alcune proposte all'interno, altre sul sito internet ed in agenzia

Via Del Commercio 74A www.fontanabuonaimmobiliare.com 0185 938578

CORFOLE

Da oltre 25 anni in tutte le famiglie
Con 20.000 copie, la testata
più diffusa del territorio

Corfole è totalmente autofinanziato: puoi leggerlo gratuitamente grazie alla pubblicità delle attività locali

PER I TUOI ACQUISTI E IL TEMPO LIBERO SCEGLI LORO!

Insieme
sosteniamo
l'economia del
territorio!



CARASCO

*Star Wash (V. foto)

CHIAVARI

*Bottega Cittadella, Via Doria 16

0185.309573

*Macelleria Cittadella, Via Parma 244

0185.382429

*Istituto Ottico Isolani, Via Delpino

8/8A 0185.598683

*Forever I Move (V. foto)

*Cane e gatto (V. foto)

*Mondoscucito (V. foto)

CICAGNA

*Supermercato Crai (V. foto)

COGORNO

Elettromax (V. foto)

FAVALE DI MALVARO

*Pasticceria Galletti (V. foto)

LAVAGNA

*Panificio Perrone (V. foto)

LUMARZO

*Camion ortofrutta Teste di Zucca

Mercoledì e sabato mattina in piazza a

Ferriere

Mercoledì pomeriggio in piazza a Lumarzo

MOCONESI

*Lavanderia Wilma, Via Colombo 10/B

Ferrada, 347.0391619

*Ortofrutta Teste di Zucca (V. foto)

*Cap Gomme Via Colombo 59 Ferrada

0185.939751

*Fontanabuona Immobiliare, Via del

Commercio 74A Gattorna 0185.938578

*Istituto Ottico Isolani Via XXIII Settem-

bre 4 Gattorna, 0185.934986

*Garden & Shop Nestori Via Romana 4

Gattorna, 0185.934697

RAPALLO

*Istituto Ottico Isolani Via della Libertà

13A, 0185.232071

RECCO

*Istituto Ottico Isolani, Lungomare

Bettolo 43/45 0185.730709

*Serramenti Nuova Erre Effe Via S. Rocco

87B/2 0185.722681

SAN COLOMBANO CERTENOLI

*Trattoria Colomba (V. foto)

*Agriturismo Cason De Larvego

Via del Ramaceto 20 Cichero,

333.2121161

USCIO

*Ristorante Chiapparino Via Colle Caprile

35 379.1076147 | 324.0970272



Elettromax

Cogorno 0185.380416

Corso IV Novembre 28

Vendita e installazione

elettrodomestici, tv, illu-

minazione e lista nozze



Forever I Move

Chiavari Via Argiroffo 15

351.7088883

Poltrone elettriche,

vasche a ingresso facilitato,

scooter e molto altro

IL DISTRIBUTORE DEL MESE



TRATTORIA COLOMBA

Isa e Gabry offrono la cucina della vera tradizione, del fatto a mano, della carne a km0, dei sapori dell'orto, ma anche di golosità come gli sgabei, anche con Nutella! Il tutto in un'atmosfera tranquilla che vi farà sentire a casa. E c'è anche la bottega, come una volta. Tavoli all'aperto.

A 10 MINUTI DA CARASCO

CELESIA Via Devoto 35

0185.357740



Pasticceria Galletti

Favale Via Ortigaro 17

0185.309573

Torte, biscotti, pasticcini,

merendine genuine



Star Wash

Carasco Via Roma16

371.5617649

Lavanderia a gettone

(anche lavatrici

specifiche per animali)



Cane e Gatto

Chiavari Via C. Battisti 1

0185.325218

Toelettatura, alimenti

e accessori per i nostri

amici animali



Mondoscucito

Chiavari Via Dante 118

0185.309703

Riparazione macchine

da cucire e corsi cucito



GL Garibaldi

Banco nei mercati

Lun Recco; mar Zoagli e

Varese L.; mer Casarza; gio

Lavagna; ven Santa M. e

Deiva; dom Moneglia



Teste di Zucca

Ferrada Via De Gasperi 47B

327.9965220

Ortofrutta, minimarket

e golosità dolci e salate



Supermercato Crai

Monleone Cicagna

Via Pian Mercato 5b

0185 187 2148

lunedì - domenica h08-20



Panificio Perrone

Lavagna, Cavi Arenelle

Via Pavia 35, 0185.390543

Per due volte vincitore

del Figassetta Award

Diventa sponsor o
distributore ufficiale

0185.938009 info@corfole.com



Promuovi la tua
ATTIVITÀ fai felici i tuoi
CLIENTI
e ne trovi di **NUOVI**

ELETTROMAX

CONSIGLI, VENDITA, INSTALLAZIONE E ASSISTENZA
Elettrodomestici | Illuminazione | Liste nozze | LEGO
Cogorno C.so IV novembre 28 0185.380416

YOKOHAMA

CDG ONE

Co CAP Gomme

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

Tel. 0185/939751 Fax. 0185/939447

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

NUOVA ERRE EFFE

RECCO Via S. Rocco 87 B2
TEL 0185/722681

www.nuovaeerreeffe.it | info@nuovaeerreeffe.it

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

Tasso zero
IN 20 RATE

CONTATTACI ORA
per il tuo preventivo!

UNA STORIA RICCA DI ISPIRAZIONE, CON UN GRANDE MESSAGGIO PER TUTTE LE MAMME

Già mamma di tre figli, torna all'università per imparare a curare il bambino speciale in arrivo

A Martina, appena 29enne, i medici avevano detto che il bimbo in grembo sarebbe nato con una sindrome: ma c'è un lieto fine

- di Simone Parma

Una famiglia felice, la scoperta dell'arrivo di un nuovo figlio e poi la notizia che sconvolge tutto: da un test risulta che il bambino potrà essere affetto da sindromi cromosomiche.

È l'incipit della storia di Martina Moscatelli (oggi 32 anni), chiavarese originaria della Val Fontanabuona, che all'epoca neanche 30enne ha reagito rifiutando l'interruzione di gravidanza e anzi, scegliendo di prepararsi al meglio per l'arrivo del suo quarto figlio: «D'accordo con mio marito abbiamo deciso di accettare la possibilità che alla nascita si presentassero malattie o anomalie cromosomiche. Da mamma avevo però tanti pensieri e preoccupazioni: abbiamo scelto così di trasferirci in città, a Chiavari, per avere i servizi più vicini, ma soprattutto ho deciso di iniziare l'università di Scienze dell'Educazione e della Formazione, così da poter arrivare preparata e con le giuste nozioni per crescere al meglio Giovanni». Siamo nel bel mezzo del lockdown, gli asili e le scuole sono chiuse e tutte è più complicato, ma Martina non molla. Il marito Christian, i loro tre figli, Isabella, Gabriele Pio e Raffaele, i nonni e fino alla bisnonna, iniziano tutti a collaborare per permettere a Martina di raggiungere il suo obiettivo e preparare la famiglia all'arrivo del nuovo componente. Christian si occupa di accudire i bambini durante la giornata, quando il lavoro glielo permette, mentre Martina sfrutta la sera per studiare. Finalmente, nel Dicembre 2020, nasce Giovanni, un bambino sanissimo e senza alcuna di quelle alterazioni che i medici avevano prospettato. Di per sé sarebbe già un lieto fine, ma Martina continua nei suoi studi anche dopo la gravidanza.

La tesi sulla Legge "Dopo di noi"

Così, tra una poppata e l'altra, lo scorso 23 Marzo conquista il titolo di Dottoressa in Scienze della Formazione e dell'Educazione con la **tesi sulla legge del "Dopo di noi"** che dal 2016 definisce le "Disposizioni in materia di assistenza in favore delle persone con disabilità grave prive del sostegno familiare" introducendo per la prima volta nel nostro ordinamento specifiche tutele per garantire una vita autonoma, quando i genitori non possono più occuparsi di loro, spesso perché deceduti. Esistono quindi fondi e programmi specifici per le famiglie che vogliono garantire un futuro ai propri figli che presentano disabilità.



La famiglia Moscatelli festeggia la laurea con 110 di mamma Martina: da sin., Gabriele Pio, papà Christian, Isabella, Giovanni in braccio a Martina e Raffaele

L'UNIVERSITÀ NON AIUTA LE MAMME

Martina ha dovuto laurearsi presso l'Università Telematica perché le università pubbliche la obbligavano, nonostante fosse incinta e mamma di altri tre figli, a seguire le lezioni in presenza, pena l'aggiunta di tomi altissimi ai programmi di insegnamento. Come se la richiesta di seguire le lezioni on line fosse un capriccio e non una necessità. La sua storia pone quindi anche una riflessione sulla mancanza di sensibilità verso la maternità, in tutte le sue fasi e purtroppo ancora in troppi contesti.

Tutto questo ci ha uniti ancora di più e cambiato la vita

«La gioia più grande? Ascoltare la proclamazione tenendo in braccio Giovanni – racconta, non riuscendo a trattenere la commozione – anche perché siamo persone umili e questo traguardo ha tanti significati. L'arrivo di Giovanni e questa laurea ci hanno cambiato la vita. Inoltre, sono già

stata contattata per lavorare in questo ambito e la nostra famiglia è felice più che mai». Durante la festa per la laurea, Martina ha annunciato che ha deciso di iscriversi alla Laurea Magistrale in Linguistica Moderna. Un bellissimo esempio di unione e collaborazione in famiglia e un risultato che dimostra che con una forte motivazione si possono raggiungere obiettivi insperati. E che la forza delle mamme è un uragano.



DOMENICA 14 MAGGIO

FESTA DELLA MAMMA Pillole di storia e curiosità

L'ORIGINE MEDITERRANEA

- I Greci e i Latini già celebravano la Madre Terra: per i primi si chiamava Rea, per i secondi Cibele ed era la divinità che sovrintendeva alla Natura e al suo risveglio. Ma rappresentava anche l'origine della vita, quindi la madre di ogni uomo.

L'ORIGINE INGLESE

- In Inghilterra la Festa risale al 1600. All'epoca i bambini andavano fuori di casa a lavorare o a far da servitori nelle famiglie nobili e solo per un giorno in primavera ritornavano a casa a salutare la madre. Un momento di celebrazione e di affetto da cui si è sviluppato l'evento odierno che si tiene a marzo.

L'ORIGINE AMERICANA

- Nel maggio 1870, dopo aver visto l'orrore negli ospedali nella Guerra di Secessione, Julia Ward Howe, avviò il Mother's day con lo scopo di farne un momento di riflessione contro la guerra. A distanza di qualche anno, Anna M. Jarvis rinnovò la tradizione rilanciando il progetto di sua madre, ovvero le "Giornate dell'amicizia tra madri" per riunire soldati e persone di fazioni opposte. Scrisse a una sfilza di politici per far istituire una celebrazione dedicata tutte le mamme e la prima si tenne il 10 maggio del 1909. Nel 1914 il presidente Wilson assegnò il riconoscimento ufficiale, definendo anche la data, la seconda domenica di maggio.

L'ORIGINE ITALIANA... FORSE È LIGURE

- Importata nel dopoguerra con le abitudini americane, qualcuno sostiene che fu celebrata per la prima volta nel 1956 a Bordighera da un'idea del sindaco che presentò anche una proposta di legge in Parlamento per istituzionalizzare l'evento. Fosse vero, si spiegherebbe perché i fiori sono uno dei simboli di questa giornata: Bordighera, com'è noto, è famosa per le sue serre. Altri invece affermano che la prima Festa italiana è stata nel 1957 ad Assisi, grazie a un prete.

E tu di che sfizio sei?

Panificio Perrone
Cavi di Lavagna Via Pavia 36
0185.390543

PASTICCERIA GALLETTI

DILLO con una TORTA

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

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

ADOZIONI: QUANTE BELLE EMOZIONI, MA QUANTI OSTACOLI INUTILI (E RISOLVIBILI)

Dalla nostra esperienza è nato l'Osservatorio per incontrarsi e proporre soluzioni

- di Giansandro Rosasco

Questo mese devo inevitabilmente parlarvi anche un po' di noi, per una iniziativa che ci riguarda da molto vicino. Chi ci conosce personalmente o anche solo virtualmente, ha seguito la nostra avventura di famiglia adottiva. Molti altri l'hanno scoperta dal programma **Le Iene (Italia1)**, che ci ha visti protagonisti del servizio andato in onda il 28 marzo e dedicato appunto alle difficoltà di questo percorso. Un tema complesso, difficile farci stare tutto nelle tre ore di intervista che ci ha fatto la iena **Gaetano Pecoraro**, figuriamoci in pochi minuti di servizio. Ma l'obiettivo era fare capire la portata delle assurdità, da diversi punti di vista. Ma perché, tra le tante coppie, proprio noi? Perché avevamo recentemente attivato "l'Osservatorio adozioni", che non è stato tema del servizio - perché dedicato ad altri aspetti - ma che ha dato spunto per parlarne. Ecco di cosa si tratta.

Osservatorio adozioni: incontri tra pari, segnalazioni e proposte di semplificazione

A noi è mancato molto un supporto preliminare, che andasse a toccare un po' il cuore e che fosse tra pari, non professionale e formale. Contemporaneamente, da giornalisti, non abbiamo potuto fare altro che annotare gli aspetti che non funzionano e che potrebbero essere migliorati - anche con poco! -, soprattutto nel processo burocratico. Da queste due anime è nato l'"Osservatorio adozioni". L'obiettivo è quello di segnalare intoppi e lungaggini incontrati lungo il cammino, e proporre le possibili soluzioni per semplificare gli aspetti inutilmente complicati e portarle all'interno delle istituzioni per risolvere.

Venendo al cuore, l'Osservatorio è anche una opportunità di confronto amichevole, senza giudizio e tra pari, sia per quanti hanno appena intrapreso il percorso o ci stanno pensando, sia per chi ha già costruito una famiglia. Un modo per condividere esperienze, sostenersi nei momenti difficili ma anche per mettere in moto le energie positive elargendo buone



Il nostro editore **Giansandro Rosasco**, la moglie **Michela De Rosa (Direttore Responsabile)** e il figlio **Aben** durante l'intervista di **Gaetano Pecoraro (Le Iene)**

Sopra: un frame dal servizio, andato in onda il 28 marzo e reperibile sul sito www.leiene.it

pratiche, buoni esempi e testimonianze felici. Uno spazio di confronto, protetto dalla massima privacy, che vuole aggiungersi e non sostituire alcun passaggio o figura professionale del percorso formale. Sicuramente sarà uno scambio "energetico" in vista di un incontro di destini che sa riservare infinita gioia per tutti. Non dimentichiamoci che un bambino accolto, accudito e felice è una pietra angolare per il buon futuro non solo della famiglia stessa ma di tutta la società.

Gli incontri: quando e dove

Al momento l'"Osservatorio" si riunisce una volta al mese, in luogo da definire in base alle adesioni. (il prossimo incontro mensile sarà

il 27 maggio dalle 15 alle 18 su appuntamento, basta scrivere un messaggio whatsapp al 328.2256519 o una email a osservatorioadozionieaffidi@gmail.com; per le coppie che abitano fuori della provincia di Genova e che desiderano partecipare in videoconferenza possono inviare un messaggio sempre allo stesso numero) per le famiglie che invece hanno già adottato, o sono in fase di processo avanzato, ed hanno avuto difficoltà sono pregate di contattarci per uno scambio di feedback in modo da inserire le problematiche nel database dell'Osservatorio in modo da ottenere un file omogeneo da sottoporre alle competenti autorità.

Contatti osservatorioadozionieaffidi@gmail.com Facebook "OSSERVATORIO ADOZIONI: domande, risposte e proposte" | 328.2256519



In Italia si è registrato un forte calo delle **adozioni internazionali** (ovvero presso Paesi esteri): dalle quasi 4000 del 2010, si passa alle 705 del 2022, segnando un ulteriore calo perfino rispetto agli anni della pandemia (742 nel 2020 e alle 735 nel 2021). A frenare le coppie ancora prima di intraprendere il percorso o a spingerle addirittura ad abbandonarlo, sono la complessità della burocrazia, le lungaggini che portano ad estenuanti attese tra un passo e l'altro del percorso e, non ultimi, i costi davvero elevati. Elementi resi ancora più incomprensibili ora che la tecnologia potrebbe accelerare e facilitare i processi. Non va meglio sul fronte **adozioni nazionali** (bambini sul suolo italiano) che in realtà... sono locali. La disponibilità delle coppie, infatti, si ferma al solo Tribunale dei Minori di appartenenza: sta alle coppie scrivere singolarmente a ogni Tribunale, informandosi prima della modalità voluta e dei documenti richiesti, perché non sono uguali per tutti. Incredibile a dirsi, nel 2023 in Italia non esiste un elenco nazionale che metta in rete i bambini in attesa di una famiglia e le coppie disponibili ad accoglierli. La mancanza di un collegamento tra dati rende incerto anche il numero totale dei bambini presso case famiglia e comunità alloggio, in attesa di avere un papà e una mamma: si parla di 35.000 a fronte di circa 1.000 adozioni all'anno. Insomma, un settore che necessita di essere rivisto su molti aspetti.

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

LAVANDERIA Wilma
Ferrada di Moconesi
Via Cristoforo Colombo 10/B
347 03 91 61 9
Orario: dal lunedì al venerdì 09.00/12.00 e 15.30/19; sabato 09.00/12.00
E' tempo di metter via piumini, piumoni, cappotti e maglioni!

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

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

UNA NUOVA FIGURA PROFESSIONALE

DIMMI COSA SOGNI

Dopo aver lavorato in tutto il mondo, Francesca Pastorino è tornata a Levante come una delle poche dreamworkers in Italia

- di Michela De Rosa



In altre culture si dà molta attenzione ai sogni, in USA c'è perfino una Università

Dreamwork <



Differisce dall'interpretazione dei sogni classica in quanto lo scopo è esplorare le varie immagini ed emozioni che un sogno presenta ed evoca, senza tentare di trovare un significato onirico unico. In questo modo il sogno rimane "vivo" mentre se gli è stato assegnato un significato specifico è "finito". (Wikipedia)

A sin. Francesca Pastorino: formazione certificata da S.I.A.F Italia, operatrice olistica professionale specializzata in Dreamwork

Svegliarsi sudati per l'angoscia o viceversa con una strana forma di euforia o serenità, oppure svegliarsi stanchi, come se l'avessimo fatta davvero quella corsa. O confusi, chiedendosi se in quel posto che visitiamo così spesso nel mondo onirico, ci siamo stati davvero. E che dire dei sogni in bianco e nero o di quelli ricorrenti o ancora di quelli che riprendono il filo dal sogno precedente, come se fossero i capitoli di una storia? E perché ci si sveglia in piena notte, sempre alla stessa, puntualissima ora?

Ognuno di noi si è trovato almeno una volta in queste situazioni. E difficilmente ci hanno lasciati indifferenti. Anzi, spesso ci siamo fatti delle domande perché sentivamo che "c'era qualcosa da sapere", ma non sapevamo a chi chiedere. Questo mese scopriamo invece che c'è una figura professionale dedicata che si occupa di questa importante, ma trascuratissima, parte della nostra vita la cui comprensione può indicarci molte cose di noi. E non solo. A farci scoprire questo settore olistico molto conosciuto all'estero ma ancora nuovo da noi, è Francesca Pastorino che ha viaggiato in buona parte del mondo per lavoro ed interesse, acquisendo competenze in molti campi, decidendo poi di tornare in Liguria e di avviare la professione di operatrice olistica specializzata nel mondo onirico, o Dreamworker. Ancora una delle pochissime persone ad avere questa abilitazione in Italia.

I sogni come professione

Francesca ci racconta che intorno ai 16 anni iniziò a trascrivere i sogni che si presentavano come una vita parallela, reale tanto quanto quella di veglia, in cui parlava anche altre lingue. Oggi ne ha 52 e nei diversi anni in giro per il mondo come operatrice turistica e operatrice olistica in Ayurveda ha potuto scoprire che la nostra cultura è una delle poche a non

dare importanza a quello che accade quando sogniamo: "Guardo agli ultimi 10 anni di ricerca e penso a quanto sia stato faticoso trovare insegnanti che potessero rispondere alle mie domande, indicarmi percorsi di formazione specifica. Negli USA invece, esistono Università dedicate interamente al sogno".

Scopre così la figura dell'Operatrice olistica professionale specializzata nel Dreamwork che, ci spiega, può affiancarsi anche a figure mediche, integrando il lavoro sulla parte dell'inconscio: "Non è un esercizio intellettuale, ma, al contrario, porta ad un cambiamento nel comportamento: poiché il sogno ci mostra situazioni irrisolte o viste dalla mente conscia in modo parziale e deformato, questo lavoro collabora a far funzionare al meglio un sistema, quello onirico, analogo a quello immunitario, e, come quest'ultimo, svolge una funzione di naturale guarigione".

Francesca ci spiega che questo lavoro si basa su alcuni strumenti, tra cui il diario dei sogni, l'intervista sullo svolgimento dei fatti, sulla individuazione di emozioni particolari, sulla traduzione di metafore e simboli, sull'area di vita a cui il sogno si riferisce. Inoltre, si svolgono esercizi di gruppo in cui vengono rappresentati i diversi elementi del sogno, potendo quindi interagire con essi, porre domande e comprendere quindi i messaggi nascosti. "Alcuni di questi metodi prevedono l'addestramento necessario ad introdurre elementi di lucidità nei propri sogni. Che è, come dire, collaborare attivamente con essi".

L'aiuto che il sogno ci porta

In ambito olistico, il Dreamworker ha la funzione di supportare le persone a interpretare i simboli presenti nei sogni e a trasformare in opportunità reali alcune azioni disponendo di strumenti terapeutici di auto-osservazione e di auto-aiuto. Ogni figura ed emozione del sogno porta un messaggio che va compreso e che ci guida verso un viaggio all'interno di Sé.

INCONTRI aperti a tutti



*Martedì 9 maggio

"Il cerchio dei Sognatori" incontro mensile esperienziale. Partecipazione: 15€

*Giovedì 18 maggio

Incontro "I sogni lucidi: cosa sono?" Partecipazione: 25€

Dove: Associazione Moonshine, Orero, località Pian dei Ratti
Orario: 20.30 - 22.00

Tessera associativa valida 12 mesi: €10

Prenotazione richiesta: 339.3795392

Instagram: il_mondo_oniricoMail:

Mail: moonshineevent@gmail.com

Come i sogni incidono sulla psiche E viceversa

Jung afferma che "nel cammino della vita non facciamo che incontrare sempre di nuovo noi stessi, sotto mille travestimenti". Il sogno ci toglie qualcuno di questi travestimenti, mostrandoci altri aspetti di noi, un assaggio di chi siamo veramente. Quando ci ricolleghiamo a questo modo di essere più autentico, iniziamo anche ad agire in modo coerente con esso. Al di là di quello che da svegli ci sembra spaventoso o curioso, assurdo o molto chiaramente legato a ciò che ci accade nella vita, il sogno ci viene sempre in aiuto; persino i personaggi e le situazioni più disturbanti, se guardati senza giudizio, si trasformano in preziosi alleati. Non essendo una branca medica non si può utilizzare il termine "terapia", tuttavia il lavoro sul sogno seriamente intrapreso è terapeutico.

Le ultime scoperte della scienza

Oggi le Neuroscienze confermano che il nostro cervello sviluppa nella fase onirica il 15% di attività cerebrale in più rispetto alla veglia e che attraverso il sogno lucido, ovvero la capacità di destarsi consapevolmente nel sogno, è persino possibile intervenire sul proprio corpo fisico, modificandolo significativamente. Recuperare la consapevolezza e il ricordo dei sogni è fondamentale per renderci conto del loro potenziale.

Cosa fa una Dreamworker

Il dreamwork richiede anni di training e di pratica ad un operatore olistico specializzato nell'Arte del Sognare, sondando ambiti legati alla psicogenealogia, allo sciamanesimo, ai mondi sottili, alle diverse culture. L'obiettivo è aiutare le persone a ricordare, decodificare, registrare e trovare significati e valore nei loro sogni notturni, veri e propri "oracoli personali".



Tecnologia ai RAGGI UV per la **STERILIZZAZIONE**

Macchine separate, specifiche per **ANIMALI**

Carasco Via Roma 16
APERTO TUTTI I GIORNI

07.30 - 21.30

371.5617649

star wash carasco

starwashcarasco

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

FERRADA Via de Gasperi 47B

327 99 65 220

349 75 80 165

f Teste di Zucca



Dott.ssa
Grazia Lo Presti



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

IL METODO

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

Tel. 346 66 84 585

Via Unione Sovietica 19 - Sestri Levante
www.nutrizionistalopresti.com



Paolo, Margherita e tutta la brigata della Trattoria la Suppressa di Lavagna attualmente in ristrutturazione, sono lieti di comunicare alla clientela il trasferimento temporaneo presso
LA STORICA TRATTORIA NOEMI!

- Ampio locale per cerimonie -
San Colombano Certenoli Via Devoto 69
(circa 10 minuti dalla rotonda di Carasco)

Prenotazioni solo tramite whatsapp:
392 301 4060



Sabato 6 maggio
MARE, MONTI & MUSICA
a cena con la chitarra elettrica di Marcello
Antipasto - Ravioli al tuccu - Calamari fritti
Contorno - Acqua, caffè, sorbetto o liquore
€25 su prenotazione



Sabato 27 maggio
MUSCOLATA!
Antipasto
Primo a scelta tra
Linguine ai muscoli
Spaghetti muscoli e gorgonzola
Secondo a scelta tra
Guazzetto di muscoli piccanti alla calabra
Muscoli alla marinara
Impepata di muscoli
Contorno
Acqua, caffè, sorbetto o ammazzacaffè
- €25 su prenotazione



Qui trovate sempre la
CARNE LOCALE
della Val Cichero
Fam. Casella
"i Fratti"

PAUSA PRANZO
Dal martedì al venerdì
Menù completo €12

CENA E WEEKEND
€25 (vini esclusi)
Anche menù alla carta

E I RETROSCENA DELL'AEREO IN PASSEGGIATA A MARE DI CHIAVARI

IL GRANDE ORDINE DELLA CAFFETTIERA

Le riunioni - tra soli cavalieri - tutti i giorni feriali al... bar, al motto di "ceti e caffè!"

Se nel Regno Unito il Nobilissimo Ordine della Giarrettiera è il più antico ed elevato ordine cavalleresco, nella borghese Chiavari, invece, è la goliardia a regnare sull'inesistente associazione APC (Associazione Pensionati Chiavaresi), autoinsignitisi del prestigioso Titolo di "GRANDE ORDINE DELLA CAFFETTIERA". Cavalieri della tavola rettangolare perché quelle rotonde sono troppo inflazionate e poi perché gli incontri avvengono presso il Bar Felice dove i tavoli sono rettangolari. Qui, la mattina dei giorni feriali, vengono effettuati i SACRI UFFICI CAFFETTIERI. ma niente sveglia all'alba al suon di trombe: ci si vede con calma dalle ore 9.30 alle 10.30. L'orario probabilmente è dato dal fatto che IL GRANDE ORDINE DELLA CAFFETTIERA, a differenza di quello della Giarrettiera che è un attimo più inclusivo, è a sola presenza maschile, pertanto le donne avranno lasciato un'ora d'aria settimanale ai Cavalieri a strettissime condizioni che non vogliamo nemmeno immaginare.

Ma chi sono questi Caffettieri ognuno con una immaginaria mantella colorata e la propria, sempre inesistente, casata come nei nobili tornei? Eccoli: Sir Germano Tabaroni PRIMUS, CAVALIERE del DRAGO, Sir Martino Chiantelli CAVALIERE della FENICE, Sir Francesco De Martino CAVALIERE dell'AQUILA, Sir Mario Duboin CAVALIERE dello SPARVIERO, Sir Marco Bitossi CAVALIERE del FALCO. Gli obblighi sono tutti legati al caffè: obbligo di almeno due presenze

settimanali al grido all'unisono di "ceti e caffè!", riunione in assemblea davanti a una pizza una volta al mese; tutto questo pagando sempre a turno, così, da buoni genovesi, sembra un atto di generosità ma è solo un prestito.

Da poco è stata introdotta la figura dello Scudiero e il primo ad essere insignito di questo titolo è Lino Fabiano, tramite consacrazione con tanto di spada alla presenza dei sacri talenti scribaccorium di Corfole: "Ora Lino ha analoghi obblighi di un Cavaliere e concrete possibilità di diventarlo, alla dipartita terrena di uno di essi". Senza pensare alle tristezze della vita, questo intrepido gruppo ha già lasciato il segno su Chiavari. In passeggiata mare è infatti "parcheggiato" un aereo della Guardia Costiera, corredato di un ceppo. Quando vi capiterà di transitare davanti ad esso non potrete che ricordarvi dei Caffettieri che hanno voluto dedicare congiuntamente al Panathlon Tigullio Chiavari questo ricordo "AI CADUTI DEL CIELO E DEL MARE". Curiosità finale e per completezza di cronaca, apprendiamo che al posto di quell'aereo poteva essercene uno della Finanza o della Guardia Forestale, ma poi si è optato su quello della Guardia Costiera per una scelta cromatica. Chissà, quale altra mossa escogiteranno sullo scacchiere della vita chiavarese. Intanto... caffè per tutti!

Giansandro Rosasco





Luca Ingegniere

FOTOMONTAGGI E IRONIA PER RACCONTARE IL TERRITORIO *Ma c'è chi crede siano foto vere!*

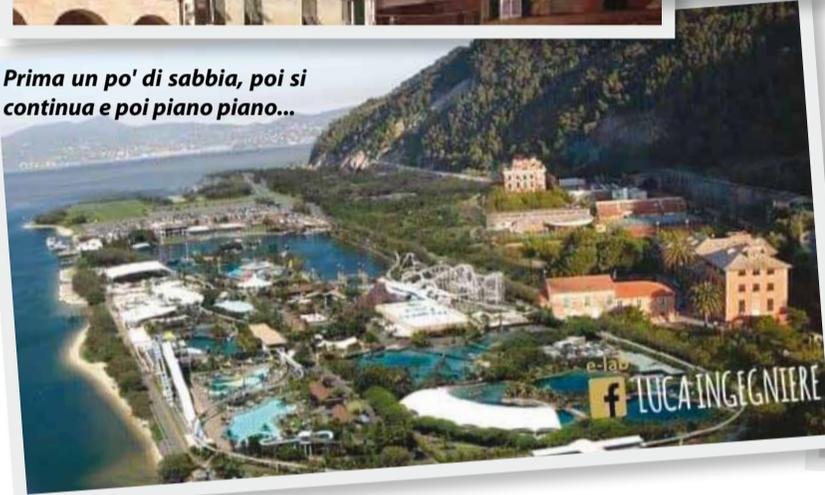
Ora lavora in un hotel, quindi nel settore del turismo e in passato si è occupato di grafica; qualche anno fa l'idea di unire le due cose per puro divertimento parlando del territorio - specie della sua Chiavari - in modo originale. Come? Attraverso dei fotomontaggi. Così ora le elaborazioni di Luca Ingegniere spopolano sui social, suscitando stupore e divertimento. Ma anche dibattito. L'ispirazione infatti nasce soprattutto dall'attualità, come eventi e ricorrenze, il traffico cronico o ciò che ha a che fare il ripascimento spiagge o le barriere frangiflutti (V. foto). Poi c'è lei, la Colonia Fara: "Amata e odiata dai chiavaresi, come simbolo della città e per la sua architettura è una bella fonte di ispirazione!". Luca l'ha immaginata in molteplici versioni, tra cui quelle fantasy, davvero suggestive (V. foto). Ma qual è il fotomontaggio che ha ricevuto più reazioni? "Tutti quelli relativi al ripascimento della zona di Ponente. Quello che fa davvero sorridere è che ancora in molti non capiscono che si tratta di fotomontaggi - per di più - ironici e fanno polemica come se fossero situazioni vere!". Visto che lavora in un hotel e sta iniziando la stagione della "caccia ai foresti" gli chiediamo cosa ne pensa dell'accoglienza ligure: "Penso: meno male che ci sono i turisti! Chiavari potrebbe fare di più, specie per gli stranieri. Questa città ha un potenziale enorme".



*Lettoni e tuffi in piazza
Fenice...tutto pronto!*



*Hollywood è scritto sulle colline,
Chiavari tra le onde del mare...*



*Prima un po' di sabbia, poi si
continua e poi piano piano...*



*La copertura delle acque è quasi completata
e quest'estate che nessuno provi a lamentarsi
che non trova posto in spiaggia*

Forever I Move
Epicentro della Mobilità e del Benessere

RITROVA L'AUTONOMIA, LA COMODITÀ E LA SICUREZZA

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

CHIAVARI Via Argiroffo 15
0185 699 261 | 351 70 88 88 3
www.foreverimove.it | forever i move
Visite a domicilio | Consulenza di esperti
Preventivi chiari e gratuiti

sconti

Scooter elettrici e tricicli per persone con difficoltà motorie

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

Poltrone meccaniche, elettriche e massaggianti

Vasche da bagno con sportello e ausili per la deambulazione

CARNE DEI POVERI, CIBO PER I MORTI E VELENO PER ALCUNI

Le mille vite delle antichissime e "proverbiale" fave

Fave, salame e pecorino: è il magico trio che annuncia l'arrivo della bella stagione, dei pranzi all'aperto e dei pic-nic sui prati. La perfetta cromia verde, bianca e rossa ne fa uno dei simboli dell'italianità. Ma... Ma lo sapete che le fave in realtà vengono da un altro continente e che per un periodo furono proibite? E che erano considerate "la porta per l'Aldilà"? E che per alcune persone sono davvero pericolose?

ORIGINI ANTICHISSIME

Il loro consumo si fa risalire già all'età del bronzo e del ferro. Sono state rinvenute in villaggi palafitticoli del neolitico, nelle tombe egizie del 2400 a.C. e negli scavi dell'antica Troia. Arrivate in Europa dall'Africa Settentrionale e dalla Persia (oggi Iran), si sono poi diffuse in Grecia e nell'Impero Romano ma la massima diffusione arrivò nel Medioevo, come cibo di sussistenza nel Sud Europa.

LA CARNE DEI POVERI

La fava – nome scientifico *Vicia faba* – appartiene alla famiglia delle Leguminose o Fabaceae. Tra i legumi, le fave acquisirono un ruolo importante come cibo dei poveri per eccellenza, vista la loro semplice reperibilità e soprattutto il contenuto di proteine, ben il 5%. Sono inoltre ricche di potassio, ferro, rame, magnesio, selenio e vitamine, come l'acido ascorbico. Una porzione di fave fresche fornisce alle donne quasi la metà del fabbisogno giornaliero di vitamina C e un terzo per i maschi. Ma la cottura va a pregiudicarne l'apporto, quindi sarebbe bene mangiarle crude. Sono legumi importanti nella Storia dell'Alimentazione umana, soprattutto secche hanno fornito la principale base proteica di intere comunità.

MA ANCHE IL CIBO DEI MORTI

Nell'Antica Grecia si riteneva che Demetra avesse donato ad una città dell'Arcadia i semi di tutti i legumi tranne quelli delle fave, che quindi non erano destinate ai vivi. Secondo una leggenda, sarebbero un mezzo di comunicazione con l'Ade, il mondo dei morti. Così, nel corso dei secoli sono state oggetto di molti simbolismi, in quanto si



Per il loro elevato contenuto di proteine, per molto tempo e in molte zone, le fave sono state per tante persone l'alternativa alla costosa carne.



Per la loro particolare striatura nera, si pensava che i fiori fossero un tramite con il mondo dell'Aldilà e passaggio delle anime per il ritorno sulla Terra.

credeva che dentro i loro semi risiedessero le anime dei morti e che attraverso i suoi fiori striati di nero, le anime risalivano sulla Terra. Tale credenza forse deriverebbe dalla consuetudine di usare le fave durante i riti funebri come cibo per i defunti. In un'epigrafe risalente a cinque secoli a. C. e rinvenuta in un santuario di Rodi, si ordina ai fedeli di astenersi "dagli afrodisiaci, dalle fave, dai cuori [degli animali]" per mantenere uno stato di purezza. Secondo una leggenda, a vietarne il consumo sarebbe stato il filosofo Pitagora, vissuto cinque secoli prima di Cristo, giacché non sarebbe stato appropriato per un pensatore venire a contatto con le anime dei trapassati. Ai pitagorici sarebbe stato persino proibito toccarle, tanto che, stando alla leggenda, lo stesso Pitagora, inseguito dai sicari del tiranno Cilone, avrebbe preferito farsi uccidere piuttosto che attraversare un campo di fave per mettersi in salvo.

E SIMBOLO DI FECONDITÀ

Le fave erano il legume collegato all'aldilà e ai defunti anche nell'antica Roma, dove simboleggiavano le anime dei morti e per questo utilizzate in numerosi rituali. Tuttavia, erano anche simbolo di fertilità e fecondità. Durante le "Floralia", le feste in onore della dea Flora, si lanciavano le fave in segno augurale. Inoltre, stando a quanto tramanda Plinio, venivano offerte anche durante gli sponsali come augurio per un figlio maschio.

SI FA ANCHE LA FARINA

Con le fave si fa anche una buona farina, originaria dell'Etiopia: è la base di uno dei piatti più amati, l'Hilibet, cucinato con aglio, cipolle, pepe verde e altre spezie. Ma è usata anche in Europa per rinforzare altre farine, come per l'impasto delle baguette francesi.

PER QUALCUNO SONO VELENO

Il favismo è una forma di anemia ereditaria caratterizzata dalla carenza di un enzima (G6PD). I globuli rossi carenti vengono danneggiati e distrutti se esposti a infezioni o a diversi agenti come sostanze chimiche, farmaci o, appunto, alle fave.

Perché si dice "la rava e la fava"?

Esistono 3 spiegazioni

1. Rama in diverse regioni significa rami; da qui rava, per far rima con fava. "Dalla rava alla fava" corrisponde all'immagine di una pianta descritta in tutte le sue parti, dalla radice al frutto. Raccontare qualcosa dalla rava alla fava, significa quindi descriverla in ogni dettaglio.
2. In Piemontese la rava è la rapa, che si usava per il minestrone, per cui "dalla rava alla fava" è come dire: c'è un po' di tutto.
3. In agricoltura, ravanare si riferisce a un metodo di preparazione del terreno per alcune colture, quindi il detto indicherebbe un discorso che viene "maneggiato" nei particolari.



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

SOTTO COSTO

LAVAZZA
Caffè
Qualità rossa
gr 250x2 al kg € 8,38

-40%
invece di € 6,99

€ 4,19 PEZZI DISPONIBILI 10.000

50°
PRODOTTO ANNIVERSARIO

OGNI MERCOLEDÌ
sconto 10%
per i possessori di
Carta più Senior Club

Vieni a scoprire tutte le OFFERTE

MACELLERIA
LA CITTADELLA

Via Parma 244 Chiavari 0185.382429
Selezione di carni di eccellenza locali
Luganega e salumi nostrani

TEMPO DI GRIGLIATA!

Bracioline, salamelle, bisticche e molto altro!
La nostra cabannina a KM 0
E anche la **marinatura** pronta!

NOVITÀ: il TIGRINTO!
carne di maiale nero allevato allo stato brado, da filiera corta tracciata.
SOLO DA NOI!

BOTTEGA
LA CITTADELLA

Via Doria 16 Chiavari 0185.309573
Alimentari - Drogheria - Pulizia
Giardinaggio - Mangimi - Zootecnia

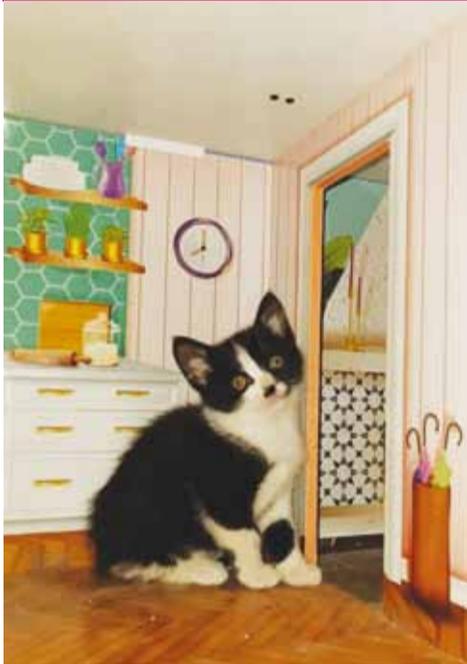
Piantine da orto

Prenota i tuoi acquisti e ritiri presso "la Cittadella" più comoda per te

Avete inviato oltre 200 foto! Con 895 MI PIACE, vince quella di Manola Mascheroni da Cogorno

Miciobau&Co: la star è Mercoledì²⁰²³

LA FOTO PIÙ VOTATA



Ma voi siete fuori come dei poggiali! Avete inviato più di 200 foto! Una più bella dell'altra. Avete così inondato la nostra pagina facebook con i vostri meravigliosi amici a quattro zampe... e anche a due! E due ali, qualche becco e anche le corna. Abbiamo così potuto vedere che in famiglia non ci sono solo cani e gatti di ogni misura, colore e razza, ma anche conigli batuffolosi, papagalli coloratissimi, tenere caprette e buffe galline. Ed è stata una trovatella a conquistare più cuori.

I PRIMI 10 CLASSIFICATI

Ovviamente sarebbe impossibile pubblicarli tutti, così ecco la top ten decretata dai MI PIACE che i lettori hanno dato a ogni foto. Con 895 MI PIACE, vince Mercoledì di Manola Mascheroni di Cogorno che ci racconta: "Ha quasi 7 mesi ed è stata trovata sotto una macchina da mia figlia Serena. È un terremoto d'energia e dolcezza". Per lei un buono acquisto di 40€ offerto da CANE e GATTO Chiavari Via C. Battisti 1, Tel 0185.325218.

Al 2° posto con un altro notevole risultato, ben 652 MI PIACE di cui può essere felice Cristina Clemente di Avegno, c'è Paprika, micia di 6 anni nata con una grave malformazione alla colonna vertebrale; 3° classificato con 273 è Kim, che "si offre come tuttofare, no perditempo", di Chiara Lignerone da Recco; seguono, nell'ordine, 163 Moki di De Ferrari Giuseppe da Neirone; 125 "le gallinelle di Traso, Virginia (con anello azzurro) e Fernanda" di Romina Brazzi di Bargagli; 124 Lola, "la monella di Cogorno", di Valentina Chiappe; 91 Paco e Luna di Marco Pozzo di Avegno; 90 Icam, di Barbara Silingardi da Lavagna; 89 Annabella la cagnolina e Red il gatto di Elena Mei da Santa Margherita Ligure; 87 Pongo "fero di essere un 4 zampe" di Manuela Mazza da Chiavari.

20 maggio
GIORNATA
MONDIALE
DELLE API



Quando succhiano il nettare dei fiori, le api si ricoprono del loro polline che poi, volando di fiore in fiore, trasportano dalla parte maschile del fiore a quella femminile, permettendo appunto l'impollinazione delle piante. Da questo dipende circa il 70% delle colture alimentari e quasi il 90% delle piante selvatiche. La produzione agricola mondiale associata all'impollinazione animale rappresenta un valore stimato tra 235 e 577 miliardi di dollari e di circa 3 miliardi di euro l'anno in Italia. Tra gli impollinatori, le specie del genere Apis sono le più numerose e la più popolare è l'ape domestica, nome scientifico *Apis mellifera*, conosciuta nel mondo come ape italiana. Senza di loro il mondo sarebbe ben diverso. Ecco perché dal 2017 ogni anno si celebra il Word Bee Day, voluto dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, con l'obiettivo di sensibilizzare sull'importanza delle api e degli altri insetti impollinatori per la vita sul nostro Pianeta e quindi per la nostra sopravvivenza.

L'ape vive 40 giorni e visita oltre 1000 fiori per produrre 1 cucchiaino di miele

L'ape risucchia il nettare dai fiori e lo raccoglie nella borsa melaria che si trova nella gola. Ed è qui che comincia la prima trasformazione in miele, per poi continuare nell'alveare, prima con il lavoro delle api bottinatrici e poi di quelle operaie. A questo punto, il miele viene immagazzinato, assicurando così il nutrimento invernale per l'ape regina e per tutta la colonia. Un vero miracolo della natura che, con 16 minerali, 21 vitamine, 18 aminoacidi e vari fitonutrienti con proprietà antiossidanti e curative, è un alimento prezioso anche per noi esseri umani. Ma quello che compriamo è spesso solo una brutta copia...



MIELE VERO O FALSO?
FAI IL TEST

Molti dei mieli industriali sono in realtà miscele di miele con zucchero, destrosio, glucosio, melassa, sciroppo di mais, farina o amido. Come fare per capirlo? Ovviamente, la prima cosa da fare è leggere l'etichetta che deve contenere un unico ingrediente: miele. Oppure, fai questi test:

- Test del pollice: metti una piccola quantità di miele sul dito, se il miele non si muove e resta intatto, allora è puro.

- Test dell'acqua: riempi un bicchiere, poi versaci un cucchiaino di miele. Se cade sul fondo e resta intatto è puro; se si scioglie, non lo è.

Alimenti e diete

Accessori

Toelettatura

CHIAVARI Via Cesare Battisti 1
0185.325218 info@canegattochiavari.it
Facebook: canegattochiavari

Io faccio scorta delle mie crocchette preferite!

È io mi faccio un bel baquetto!



OLCESE E L'ORSO

Il cognome deriva dal borgo ligure in cui visse il santo che difese i cittadini dall'animale

DIFFUSIONE

191 in Liguria, 10 Lombardia, 5 Piemonte, 2 Lazio, 1 in Toscana, Emilia-Romagna e Valle d'Aosta.

(fonte: Cognomix)

È questo un caso di un nome proprio che con il passare degli anni, o dei secoli, si è trasformati in un cognome. Non è l'unico, citiamo a caso Ruggero, Raimondo, Laura...

In questo caso dobbiamo tuttavia rifarci al comune ligure di **Sant'Olcese**, sparso lungo il torrente Sardorella su ampio territorio che si estende tra val Polcevera e val Bisagno. Qui l'antica pieve intitolata al santo ha dato il nome al paese che presenta però diverse e singolari varianti nelle fonti genovesi del XII secolo: *plebeio Sancti Ursicini, sancto Olaxio, Laxo, Yrcisino*. La storia, cui si sovrappone la leggenda, narra dei vescovi francesi Ulcisius e Claro, fuggiti nel V secolo dalla Gallia per le scorrerie dei Vandali e degli Alani, che si sarebbero fermati in val Polcevera fino alla morte, evangelizzando la popolazione e conquistando un notevole consenso, tanto da far sì che si diffondesse, presso la popolazione locale, l'uso di attribuire ai propri figli il loro nome. Una lapide del 1155 conservata nella chiesa parrocchiale ricorda il rinvenimento del corpo del Santo Ursicino in quell'anno.

IL SANTO ATTACCATO DALL'ORSO

Su **Sant'Olcese** si ricorda un episodio legato all'addomesticamento di un orso, da cui sarebbe derivato il nome Ursicino. La leggenda narra che un orso terrorizzava gli abitanti della zona. Sant'Olcese possedeva due buoi e un carro che utilizzava per trasportare i materiali necessari alla costruzione della chiesa del posto. Un giorno l'orso, sbucato dal bosco si sarebbe avventato su uno dei buoi, uccidendolo. Quindi l'orso prese si mira il Santo che fissandolo negli occhi seppe fermarlo, ingiungendogli di sostituire il bue nel traino del carro. La belva, miracolosamente ammansita, ubbidì all'ordine, e il vescovo poté salire sullo strano carro trainato da un bue e un orso, avviandosi verso il cantiere. I paesani accorsero gridando al miracolo. Un grande affresco posto sulla facciata della chiesa ricorda l'episodio.

UNA DIFFUSIONE BIZZARRA

Dal nome proprio si è passati al cognome che è tuttavia rimasto prettamente ligure; delle 490 famiglie presenti in Italia ben 406 sono in provincia di Genova e, oltre alle presenze nel capoluogo (169) ben 85 sono a Sori, 34 a Lumarzo e via via nei comuni della provincia. Stranamente a Sant'Olcese se ne contano solo 10. In particolare a Sori il cognome è diffuso nella frazione di Capreno dove già nel 1669 troviamo un Michelangelo Orcese registrato come Priore della locale Confraternita di N. S. della Cintura e numerosi sono gli Ulcisius, Orcese e Olcese che si trovano registrati nei libri della Parrocchia e della Confraternita di Capreno. A Fulle, un sobborgo di Sori viveva Mario Olcese, scomparso lo scorso dicembre che nel suo mulino risalente al XVI secolo proseguiva con metodi tradizionali l'attività di mugnaio e di agricoltore. Accoglieva visitatori e scolaresche insegnando tanti importanti aspetti della cultura contadina. Purtroppo la sua scomparsa ha lasciato un vuoto, ma resta qualche speranza sul futuro dell'ultimo mulino.

PERSONAGGI NOTI

Citiamo **Massimo Olcese** nato a Genova nel 1957 e attore di teatro e cinema.



E LE BUCCE DI BANANA?

Forse non ci crederete, ma sono commestibili! Scoprite quanti usi e proprietà



La buccia di banana rappresenta circa il 35% della banana e noi la buttiamo! Nella nostra cultura infatti non è ritenuta commestibile, mentre in molte parti del mondo è utilizzata per innumerevoli ricette dolci e salate. Inoltre è ricca di proprietà benefiche per il nostro organismo in quanto contiene varie vitamine e minerali, grassi polinsaturi, amminoacidi, potassio e fibre alimentari. Questo, come sempre, se parliamo di frutta biologica. Ecco quindi come trasformarlo da scarto a ingrediente sorprendente. Anzitutto, è meglio scegliere delle bucce mature, poiché essendo dolci e sottili sono decisamente più gustose. E ovviamente lavarle in modo accurato.

CONDIMENTO PER RISO

Tagliatele a cubetti, cucinate con cipolla, curry e peperoncino e servite accanto al riso per un primo piatto sfizioso e sorprendente.

PANCETTA DI BUCCIA DI BANANA

Con un cucchiaino togli la parte bianca sul lato interno della buccia e poi tagliala a striscioline. Prepara una marinata con olio d'oliva, paprika, aglio in polvere, un po' di sale, un po' di zucchero di canna e altre spezie a tua scelta. Aggiungi le bucce e lascia riposare per almeno 15 minuti. Scola e cuoci in padella 2 o 3 minuti per lato, oppure per circa 10 minuti nella friggitrice ad aria. Puoi gustarla così com'è, oppure usarla per condire un'insalata o un panino, o tritarla e cospargerla su verdure arrostiti o sulla pasta.

PULLED PORK DI BANANA

Il pulled pork è carne tenera e succulenta di maiale sfilacciato, condita con salsa bbq e tipicamente gustata in un panino. Incredibile a dirsi, ma si può fare anche con la buccia di banana, per fare un'esperienza diversa ma anche per un risultato più leggero o perché non volete o potete mangiare maiale. Il procedimento è semplice: con un cucchiaino raschiate la parte interna della buccia; con una forchetta sfilacciatela fino ad ottenere delle striscioline; condite con le spezie del pulled pork (paprika, peperoncino, zucchero di canna, origano, pepe, senape, aglio e una buona salsa barbecue) e stufate in padella. Imbottite un panino, aggiungete insalata, pomodoro e salse a piacimento et voilà! Non crederete mai di stare mangiando bucce di banana.

FRITTELLE DI BUCCIA DI BANANE

modo per degli snack gustosi è quello di friggere le bucce di banana creando una pastella con uovo, farina e un pizzico di sale, e una volta fritte cospargerle di zucchero a velo vanigliato!

TORTA DI BUCCE DI BANANA

Un dolce soffice e goloso, ideale per la colazione e la merenda di tutta la famiglia. Banane 3, Uova 3, Farina 00 280 gr, Olio di semi 240 ml, Zucchero 200 gr, Lievito in polvere per dolci 15 gr, Sale 1 pizzico, Zucchero a velo q.b. Mettete nel frullatore le bucce di banana, le uova, l'olio di semi e lo zucchero e frullate bene. Versate il composto in una ciotola e aggiungete la farina e il lievito. Mescolate bene fino a ottenere un composto liscio e morbido. Tagliate a pezzetti le banane, aggiungetele al composto e amalgamatele bene con un cucchiaino di legno. Trasferite il composto nello stampo imburrato e infarinato. Cuocete in forno già caldo a 180 °C per 40 minuti. Fate raffreddare, spolverizzate con zucchero a velo e servite.

Agriturismo
Casone de Larvego
Per un pieno di natura e genuinità e per i tuoi momenti speciali...




I NOSTRI MENÙ

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

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

EVENTI

Spazio e cibo
Sale interne e spazi esterni per cerimonie, meeting aziendali e team building
Chiedici info!

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



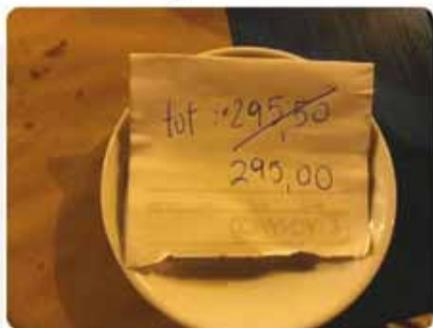
KeoArt di Roberta e Cheope Zanelli

pagina facebook: @KeoArt
 Non trovavamo mai prodotti con il nome di mia figlia, così abbiamo unito le mie conoscenze di grafica alla sua fantasia e da lì è nato il nostro motto #personalizziamoilmondo creando oggetti personalizzati. Lei è una creativa, non ama tv o Tablet, preferisce tagliare, incollare, colorare... Visto l'interesse del pubblico, ora produciamo anche magliette, borracce, candele, quadretti, borse, spazzole, kit per compleanni e cerimonie, etc.



Eric Sylvers
@EricSylvers

Welcome to #Liguria! Wonderfully generous discount at Ligurian restaurant. #Italy



Benvenuti in Liguria! Sconto incredibilmente generoso in un ristorante ligure

Diama un titolo a questa foto!

"Belin ma 50 citti son mille lire!"
 Il commento di Valeria Deraco sulla nostra pagina facebook vince un omaggio a scelta tra DVD, Blu Ray, videogiochi, libri!

Segui la pagina www.facebook.com/Corfole per news e concorsi

E SE VEDI UNA COSA STRANA, DIVERTENTE O POLEMICA FAI UNA FOTO E IN VIA A redazione@corfole.com o al 379.1614857



LA FOTOSEGNALAZIONE

Il "citofono" segreto del prete

Dall'ingresso della Canonica della Chiesa di Rivarola di Carasco c'è un buco nel soffitto e sapete a cosa serviva? Serviva al Parroco che abitava al piano di sopra e che, tramite una piastrella mobile, riusciva così a vedere chi bussava alla porta senza dover scendere. Geniale!

- di Giustino Minoli



#ZENEIZE

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



LA FINE DELLE FINALI

Oggi non è più rilevabile, ma ancora la generazione dei miei nonni, che aveva appreso il genovese come lingua madre, trovava serie difficoltà a pronunciare parole che terminassero con consonante, con due eccezioni. La più importante è la "enne nasale" tipica di tantissime parole genovesi: *pàn* (pane), *bibin* (tacchino), *ronsón* (spintone), *zazùn* (digiuno), ecc. Altra eccezione è la "erre" di alcuni francesismi: *sciafeur* (autista), *blagheur* (spacccone), *decreteur* (lustrascarpe), ecc., che però potevano anche essere pronunciate senza la "erre" finale. Due erano e sono le soluzioni adottate dai dialettologi: o aggiungere una sillaba in modo da far terminare la parola per vocale, la soluzione più diffusa, o togliere la consonante finale. L'aggiunta della sillaba finale compare nell'importazione in genovese di parole da altre lingue: il turco *kamal* diventa *camallo* (faccino), l'arabo *habib* si trasforma in *gabibbo* (persona del Meridione), il greco tardo *mantéllion* fornisce il nostro *mandillo* (fazzoletto) e l'italiano *gas* diventa *gazzo*. Anche il cuscus diventa *scocozó* (pasta da minestrone) e *zabib* diviene *zebibbo* (uva passa). Dall'inglese *ship* abbiamo *scippe* (brigantino a palo), da *black* traiamo *blècche* o *brècche* (nero e anche il catrame), mentre da *roast beef* deriva *rosbiffe* (arrosto di manzo). Tra i *licòri* (liquori), troviamo il *rómme* (rum) e il *fernétte* (Fernet). Cade invece la consonante finale nella celeberrima parola *lapi* (matita) e in *òutabo* (autobus).

Mica che a Madòna do Gàzzo a no l'è "la Madonna del gas"!

TRATTORIA COLOMBA

SGABEI A VOLONTÀ CALDI E CROCCANTI!
 da gustare con TRIPUDIO di salumi e formaggi... e per finire, con la NUTELLA!
 Acqua, vino e caffè
 €20 su prenotazione

Pranzo di lavoro €11
Menù Tagliata km0 €25
Menù Domenica €25
 Sempre compresi acqua, vino, caffè e dolce

TAVOLI all'aperto

Cerimonie, 45 pasti

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

#LOSAPEVI?

Curiosità, miti, leggende e informazioni utili



LA LEGGENDA DEL TARASSACO

È uno dei simboli di questa stagione. Il fiore giallo-arancio è costituito da un capolino circondato da due ordini di petali dritti fino a quando i semi maturano. Poi si abbassano per permettere ai semi di disperdersi, grazie ad una specie di 'paracadute'. Aperto di giorno, si chiude di notte. La leggenda racconta che Dio ha messo i fiori sulla terra e ha detto: "Scegliete il colore che volete avere". Il tarassaco ha guardato il sole e ha pensato "vorrei essere come lui" poi è arrivata la notte e vedendo la luna ha pensato "mi piacerebbe essere come lei", quando poi ha visto le stelle, ha pensato "che belle! voglio essere come loro".



#AVVOCATO

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



DAL TETTO RIPARATO DI CASA MIA ENTRA ACQUA

Enrico (nome di fantasia per motivi di privacy) ci scrive di aver fatto riparare il tetto di casa da un'impresa edile. Tuttavia, a tre anni dalla riparazione, il nostro lettore riscontrava infiltrazioni d'acqua piovana nel sottotetto. Enrico ci chiede come tutelarsi legalmente nei confronti della ditta, anche se sono passati tre anni dall'intervento. Il caso che ci propone il nostro lettore è un tipico caso di contratto di appalto. Tale contratto è disciplinato nell'art. 1655 del codice civile il quale afferma: "L'appalto è il contratto col quale una parte assume, con organizzazione dei mezzi necessari e con gestione a proprio rischio, il compimento di un'opera o di un servizio verso un corrispettivo in denaro".

È evidente, per quanto ci scrive Enrico che, nel suo caso, ci troviamo di fronte a un caso di conclamati difetti dell'opera. Questa fattispecie è espressamente disciplinata dai successivi articoli 1668 c.c. e 1669 c.c. In particolare, la legge prevede che i vizi dell'opera siano eliminati a spese dell'appaltatore (e quindi si può anche ottenere una pronuncia giurisdizionale che obblighi l'appaltatore a sanarli), oppure che il prezzo sia proporzionalmente diminuito, salvo il risarcimento del danno nel caso di colpa dell'appaltatore. Ma vi è di più. Qualora, come nel caso che ci ha proposto Enrico, i vizi vengano riscontrati su immobili, l'appaltatore è responsabile nei confronti del committente (ma anche nei confronti degli eredi del committente) per un lasso di tempo pari a **dieci anni dal compimento dell'opera, a condizione che i vizi vengano denunciati entro un anno dalla scoperta degli stessi.**

Il committente che abbia denunciato tali vizi, dovrà, tuttavia, prestare attenzione al fatto che la garanzia contro i vizi dell'opera si prescrive in un anno dalla denuncia. Ciò significa che il committente, una volta denunciati i vizi all'appaltatore, dovrà, entro un anno, richiedere all'appaltatore, quantomeno tramite lettera raccomandata a/r, la riduzione del prezzo dell'opera o la rimozione dei vizi a spese dell'appaltatore. Se il committente, a seguito della denuncia rimarrà inerte, perderà ogni tutela. Direi, ad ogni modo per quanto sopra esposto, che Enrico possa certamente valere le proprie.

#OTORINO

dott.ssa Alessandra Grillone - Medico chirurgo

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



CHE VIRUS ERA? MALETTA PRIMAVERA

Non c'è mese dell'anno privo di virus che attaccano le vie respiratorie. Gli sbalzi di temperatura creano la situazione ideale perché la gola si arrossi, la voce si faccia roca, deglutire diventi un problema e compiano dolore, raffreddore e tosse. E così i mesi "intermedi" diventano il mondo delle faringiti, infiammazioni che si sviluppano nel-

la parte posteriore della bocca e scendono verso il collo. Nella maggior parte dei casi i fastidi sono dovuti a uno degli oltre 250 virus che possono dare sintomi di questo tipo. Con i virus, quasi sempre all'infiammazione si aggiunge un fastidioso mal di testa. Spesso può esserci anche qualche linea di febbre. Le infezioni virali sono per loro stessa natura auto-risolvibili. Il che vuol dire in pratica che si risolvono da sole. Questo non significa che si debbano sopportare senza cercare di dare sollievo alla gola in fiamme e agli altri sintomi: ci si può affidare a medicinali in grado di avere un'azione antinfiammatoria e disinfettante, per proteggere la gola, in forma sia di compresse che di collutori. Se la febbre sale si può fare affidamento sui classici antipiretici che hanno inoltre una azione antinfiammatoria. E poi bisogna fare regolarmente gargarismi e suffumigi (se possibile) ed evitare gli sforzi con la voce.

Meno frequente è, invece, l'infezione batterica, che va trattata con gli antibiotici, da non usare mai senza una prescrizione precisa e da assumere per tutto il periodo indicato.

#COMMERCIALISTA

dott. Francesco Mandolfino

Per consulenze:
0185.934120
340.2984225
www.studiomandolino.it



BONUS TRASPORTI 2023: ECCO COME OTTENERLO

È operativa la piattaforma per richiedere il bonus per l'acquisto di un abbonamento per il trasporto pubblico locale, regionale e interregionale o per il trasporto ferroviario nazionale (esclusi i servizi di prima classe, executive, business, club executive, salotto, premium, working area e business salottino).

L'IMPORTO

Il bonus trasporti copre ha un limite massimo di 60 euro. Perciò, se ad esempio, se l'abbonamento costa 90€, la differenza che il beneficiario deve pagare è di 30€. Nel caso in cui, invece, l'importo dell'abbonamento sia minore di 60€, eventuali residui non potranno essere utilizzati per un'altri acquisti.

CHI LO PUÒ RICHIEDERE

Il bonus può essere richiesto solo da chi ha nel 2022 un reddito personale lordo annuo di massimo 20.000 euro. Quindi occorre verificare l'importo del reddito imponibile che viene indicato anche nel 730 o nel modello Redditi. I redditi interessati sono quindi tutti quelli dichiarati e imponibili ai fini fiscali, non solo quelli da lavoro o da pensione, come ad esempio gli affitti per i quali si paga la cedolare secca. La richiesta va fatta da ciascun interessato per sé o per conto di un minore. Quindi facciamo attenzione: se entrambi i genitori possiedono un reddito personale che supera i 20.000 euro annui, si può comunque chiedere per i figli. Infatti, anche se il genitore fa richiesta per il figlio, nella domanda si inserisce il reddito di chi utilizza il bonus. Se non hai i requisiti, c'è un'altra possibilità: puoi detrarre dalla dichiarazione dei redditi il 19% delle spese per l'acquisto di abbonamenti per te e per i familiari a carico, nel limite massimo di 250 euro. Inoltre, in caso di studenti si può sfruttare in alternativa la detrazione per le spese scolastiche. Queste possibilità rimangono anche per recuperare il costo dell'abbonamento che supera l'importo del bonus erogato.

COME FARE DOMANDA

Va fatta entro il 31 dicembre 2023 e si procede come per il vecchio bonus trasporti alla piattaforma www.bonustrasporti.lavoro.gov.it

L'istanza deve contenere l'importo del buono richiesto a fronte della spesa prevista e l'indicazione del gestore del servizio di trasporto pubblico, se non si conosce l'importo dell'abbonamento da acquistare si fa richiesta per il valore massimo di 60 euro e il gestore risulterà la sola parte a copertura dell'effettiva spesa. Il buono viene emesso dal Portale ed è contrassegnato da un codice identificativo univoco, dal codice fiscale del beneficiario, dall'importo e dalla data di emissione e di scadenza dell'utilizzo.

Per lei

Lorenzo, 36enne, ingegnere single, serio, di bella presenza, vorrebbe tanto costruirsi una famiglia con una donna che sappia amare, che desideri dei figli e trascorrere una vita serena.
Riccardo è un 45enne separato, due figlie, un bel fisico grazie ad una sana attività sportiva, ama la natura, la vita all'aria aperta e sta cercando chi segua una vita semplice e di sani valori.
Massimo, 52 anni, celibe, ottima posizione lavorativa per la quale ha dedicato poco tempo alla famiglia, ma adesso vorrebbe rifarsi incontrando una compagna seria e motivata.
Emanuele ha 64 anni, è divorziato, ha un figlio grande e sposato, lavora nel ramo assicurativo, vorrebbe conoscere una signora più o meno coetanea, amante dell'allegria, semplice e vitale.
Sandro è un simpatico 72enne, vedovo, nonno di 4 nipoti, molto ben curato, non beve, fuma poco; sincero e affettuoso, vorrebbe incontrare una bella signora educata ed intelligente.

Per lui

Lucrezia 34 anni, single, con un carattere solare e positivo, una ragazza dolce, passionale a cui farebbe piacere incontrare un ragazzo serio e motivato col quale formare una famiglia.
Virginia, 42enne, separata, una bimba di 9 anni, economicamente indipendente, generosa, con la voglia di rimettersi in gioco, conoscerebbe un compagno per una relazione seria.
Paola ha 54 anni, divorziata, un figlio autonomo, lavora nel ramo commerciale, ama la cucina, i viaggi e i weekend fuori porta che vorrebbe condividere con un uomo serio e intelligente.
Orietta, una signora di 66 anni ben portati, divorziata, in pensione ma sempre in movimento coltivando un sacco di passioni, quali il volontariato e l'arte, da condividere se possibile con un signore serio e distinto.
Milena è una distinta signora 73enne, vedova, nonna di due nipotini, bancaria in pensione, ama la musica, la natura e il mare, incontrerebbe una bravo signore per trascorrere piacevoli giornate insieme.

"Ogni onda del mare ha una luce differente, proprio come la bellezza di chi amiamo"
- Virginia Wolf -



Invia Whatsapp con nome, età, professione: riceverai alcuni profili adatti a te!

392 92 092 38

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



REGALATI **il viso e il sorriso**
che hai sempre desiderato.



Igiene orale +
controllo +
sbiancamento
con detartrina

60€



Estrazione +
impianto in titanio +
moncone +
corona in ceramica

990€



4 impianti in titanio
con ancoraggio a sfera

4.990€



Protesi totale mobile
12 elementi

890€



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



*Utilizzi per uomo e donna
nelle diverse età:
ringiovanimento o
correttivo (labbra sottili,
cicatrici, sottomento, forma
del naso, linea della mascella)*

*Fissa una visita di consulenza
e scopri cosa possiamo fare per te*

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

LAVAGNA Piazza Milano 12
0185.697401 | 335.6446836

GRATUITI: Immobili cerco, Cerco/offro lavoro, Regalo/Cerco/vendo tra privati, Animali | **A PAGAMENTO:** Immobili offro, Personali, Professionali, Motori, Corsi e ripetizioni
Gli annunci gratuiti sono pubblicati a discrezione della redazione che può accorciare il testo e si manleva per quanto contenuto. Inviando l'annuncio consento di contattarmi o inviarmi sms a scopo informativo o promozionale direttamente collegati con la testata o Idt-Midero.

PERSONALI

Ragazza 40enne cerca ragazzo 30/50 anni snello di bella presenza, gentile, per amicizia scopo matrimonio o convivenza, residente nel Levante ligure. Massima serietà. No sms. 340 191 5818



VENDO quadro della Sacra Famiglia
370 372 8770



VENDO Servizio in porcellana Richard Ginori da 70 pezzi. Euro 500. 3452299101

CESSIONE ATTIVITÀ
Bargagli vendesi
panificio e laboratorio
anche separatamente
per raggiunti limiti di età e
problemi di salute
010 901014
348 26 20783



VENDO carrozzina elettrica omologata per utilizzo in strada, in buono stato. Prezzo 2200 euro trattabili. 328.1198431



VENDO affettatrice e aspirapolvere ciclonico nuovi; giroletto con testiera e rete matrimoniale. 339.3443357



VENDO vasca da bagno 120x120 Colacril, Made in Italy top di gamma. Scocca nero opaco, idromassaggio Whirlpool e cromoterapia. Praticamente nuova, ancora in garanzia. Pagata €2400, cedo a €1500. 328.2256519

VENDO ARREDO NEGOZIO

Banco vendita 240x75x90
Pannelli dogati varie misure
200 ganci x pannelli
Armadio 4 ante 200x60x80
Vetrina 160x60
2 bacheche 55x90
3 lampade da soffitto
Varie mensole
Registratore di cassa con 98% di memoria disponibile
349 1770387



VENDO letto a castello in acciaio in ottime condizioni
€100
ritiro a Cicagna
3331059995



VENDO fucili da caccia calibro 28 franchi e sovrapposti e doppiette calibro 20 e 12 Beretta tutti perfetti
338 2994054

VENDO

- letto singolo con mobile, rete e materasso; testiera, pediera e fianchi letto matrimoniale in castagno. Trasporto a carico dell'acquirente. 338.3218989

- Mobilio completo da bar, tutto in legno di noce. Comprende frigo, lavabicchieri, vetrina, lavello ecc. Trattativa privata. 345.6322556.

- 2 eleganti e comode poltrone come nuove in tessuto di raso oro-bordeaux. Si vendono anche singolarmente al prezzo di euro 150 cad. 3288984511

- paiolo in rame con motore, diametro circa 26 cm per polenta o marmellate. Prezzo 70 euro, Lavagna. 3282677422

- biglietto dello spettacolo di Maurizio Lastrico del 27/5/2023 ore 21 al Teatro sociale di Camogli. 345.0110244

- Valigetta porta attrezzi nuova 20€; attacca-panni in noce 100€; giubbino uomo ecopelle taglia L 70€; tavolino da sala bianco, 70€; scarpiera 4 cassetti legno chiaro 80€; camera a ponte noce chiaro. 349.3150946

Gianelli
ONORANZE FUNEBRI

La nostra umanità al Vostro servizio

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

NUMERO VERDE GRATUITO
800587747

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

C'è Enjoy The Green! Appartamento ad uso turistico e lavorativo. Anche per pochi giorni. Perfettamente ristrutturato e ammobiliato, fino a 7 posti letto. Qualità ricettiva recensita dagli ospiti: stelle 4.8/5 Airbnb, 5/5 facebook INFO: 338.5933282 pagina: www.facebook.com/enjoythegreen.appartamento.liguria



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

SET COLTELLI NUOVO CON CEPPO IN LEGNO
Coltelli diverse lame e misure, per ogni necessità + forbice. Molto affilati. Con il suo ceppo in legno. Tutto nuovo, con scatola e custodia salvalama.
29€ 328.2256519



CERCO Cornice dorata, anche in condizioni non perfette, circolare o ovale con un diametro minimo di 1 metro. Ritiro in qualsiasi località in provincia di Genova 339.1163866

CERCO o scambio fumetti Bonelli, Topolino, Walt Disney. 328.2256519

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

TRIBOGNA
Via Sopra la Chiesa16
Parcheggio privato
0185 144 07 03

Casa di Riposo il Castagno

Il Castagno
Residenza
per la terza età

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



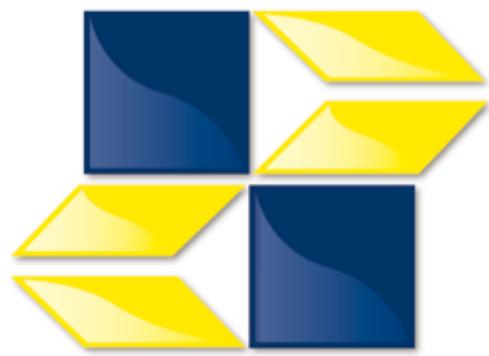
FONTANABUONA
IMMOBILIARE

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





 <p>CICAGNA CENTRO: In Casa Bifamiliare Appartamento con Soggiorno, Cucina Abitabile, 2 Camere, Bagno, Balcone. Ampia Cantina. Stufa legna in cucina. Posizione comodissima a mezzi e negozi. Nessuna Spesa condominiale. Parcheggio libero a pochi metri € 62.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>	 <p>LUMARZO CENTRO: INTERA CASA INDIPENDENTE Bifamiliare composta da 2 appartamenti ognuno con Ingresso, Soggiorno, Cucina, 2 Camere, Bagno, Balcone. BOX AUTO PRIVATO, cantina, Taverna Giardino privato recintato € 99.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>	 <p>CICAGNA: Casa Indipendente RECENTE COSTRUZIONE 2 Ingressi, Soggiorno con zona Cottura, 2 Camere Matrimoniali, 2 Bagni, Balcone Sottotetto. Riscaldamento Autonomo. FINESTRE ALLUMINIO 2 VETRI. PORTE LEGNO MASSELLO. Lavabo in Marmo stile antico € 69.000 <small>Ci D Ipe 75,95 kWh/mq anno SOLEGGIATA</small></p>	 <p>SAN COLOMBANO: Casa indipendente su 3 lati Composta da ingresso con spaziosa cucina e soggiorno ampio, 5 camere da letto, ripostiglio, bagno con finestra, 3 cantine, 2 terrazze, balcone, corte al piano terra. Terreni € 55.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>
 <p>SCOFFERA: 2 Appartamenti attigui di complessivi 90 mq totali 1°: Ingresso Soggiorno Cucinino Camera Bagno Balcone 2°: Ingresso Soggiorno con cottura 2 camere Bagno Cortile privato Facile creazione di un unico spazioso Appartamento. TOTALI € 35.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>	 <p>CICAGNA CENTRO: Appartamento di 90 mq composto da ingresso in corridoio, Soggiorno, Cucina abitabile, 3 Camere, Bagno con finestra, Ripostiglio. Termoautonomo con stufa a legna in cucina. Pavimenti in legno. € 49.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>	 <p>LUMARZO-CRAVIASCO: CASA TRIFAMILIARE composta da 3 appartamenti oltre a cantina, Garage, Box, Accesso Carrabile. Comodo Parcheggio Privato. OTTIMO STATO Terreno circostante la casa di 800 mq pianeggiante recintato e con alberi da frutta. € 145.000 <small>Ci Ipe kWh/mq anno</small></p>	 <p>GATTORNA: Appartamento in casa bifamiliare con ampio garage Ingresso Soggiorno con cottura 2 camere Bagno Ampia terrazza Giardino privato spazioso con acqua di sorgente Molto soleggiata - Da ristrutturare € 60.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>
 <p>TRIBOGNA: Villette a schiera di nuova costruzione composte da Ingresso Soggiorno con angolo cottura Camera da letto matrimoniale Camera doppia 2 bagni Parcheggio coperto privato Parcheggio pubblico Spazioso giardino e cortile privati A Partire da € 120.000</p>	 <p>LUMARZO-CRAVIASCO: CASA TRIFAMILIARE composta da 3 appartamenti oltre a cantina, Garage, Box, Accesso Carrabile. Comodo Parcheggio Privato. OTTIMO STATO Terreno circostante la casa di 800 mq pianeggiante recintato e con alberi da frutta. € 145.000 <small>Ci Ipe kWh/mq anno</small></p>	 <p>CICAGNA CENTRO: VILLETTA INDIPENDENTE RISTRUTTURATA Ingresso in soggiorno con zona cottura 2 Camere, Bagno, Ripostiglio/lavanderia Taverna, Ampio giardino pianeggiante privato e recintato, Accesso carrabile, 2 posti auto privati, Soleggiata. € 198.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>	 <p>BARGAGLI: Casa indipendente con Giardino Pianeggiante ed accesso carrabile Zona con vista aperta Ottima esposizione soleggiata Casa completamente da ristrutturare o con possibilità di acquisto pronta da abitare. Prezzo allo stato attuale € 107.000 <small>Ci G ipse kWh/mq anno</small></p>
 <p>FERRIERE: Appartamento con Ampia Terrazza Vivibile Giardino Privato Ingresso indipendente in Soggiorno Cucina abitabile, 3 Camere, Bagno con finestra, Cantina. Termoautonomo. SOLEGGIATO Comodo Parcheggio Pubblico € 38.000 <small>Ci G ipse kWh/mq anno</small></p>	 <p>CICAGNA CENTRO: VILLETTA INDIPENDENTE RISTRUTTURATA Ingresso in soggiorno con zona cottura 2 Camere, Bagno, Ripostiglio/lavanderia Taverna, Ampio giardino pianeggiante privato e recintato, Accesso carrabile, 2 posti auto privati, Soleggiata. € 198.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>	 <p>CICAGNA CENTRO: VILLETTA INDIPENDENTE RISTRUTTURATA Ingresso in soggiorno con zona cottura 2 Camere, Bagno, Ripostiglio/lavanderia Taverna, Ampio giardino pianeggiante privato e recintato, Accesso carrabile, 2 posti auto privati, Soleggiata. € 198.000 <small>Ci G ipse - kWh/mq anno</small></p>	 <p>BARGAGLI: Casa indipendente con Giardino Pianeggiante ed accesso carrabile Zona con vista aperta Ottima esposizione soleggiata Casa completamente da ristrutturare o con possibilità di acquisto pronta da abitare. Prezzo allo stato attuale € 107.000 <small>Ci G ipse kWh/mq anno</small></p>
 <p>LEZZARUOLE: Appartamento al 1° piano in casa trifamiliare composto da ingresso in corridoio, cucina abitabile, 2 camere, bagno, al piano terra cantina e terza camera. Giardino in condivisione Posto auto coperto privato Zona soleggiata con vista aperta € 28.000 <small>Ci G ipse kWh/mq anno</small></p>	 <p>CICAGNA CENTRO: Appartamento in ottimo stato al terzo piano senza ascensore in piccola palazzina senza spese condominiali Ingresso in soggiorno con cucina a vista, Camera, Bagno, Ripostiglio € 37.000 <small>Ci E Ipe 201,14 kWh/mq anno</small></p>	 <p>BARGAGLI: Casetta completamente indipendente di 50 mq su 2 piani Composta da ingresso in Soggiorno con Cottura, Camera, Bagno con doccia e finestra, Terrazza vivibile. Giardino, Riscaldamento Autonomo. Piccolo tratto pedonale. RISTRUTTURATA € 69.000 <small>Ci G ipse kWh/mq anno</small></p>	 <p>BARGAGLI: Casetta completamente indipendente di 50 mq su 2 piani Composta da ingresso in Soggiorno con Cottura, Camera, Bagno con doccia e finestra, Terrazza vivibile. Giardino, Riscaldamento Autonomo. Piccolo tratto pedonale. RISTRUTTURATA € 69.000 <small>Ci G ipse kWh/mq anno</small></p>



ISOLANI

ISTITUTO OTTICO

PARTNER TECNICO DEL VOSTRO MEDICO OCULISTA DI FIDUCIA



NUOVA APERTURA SANREMO

L'Istituto Ottico Isolani apre a Sanremo
in Via Roma 55/57.

Dal 1929, con 11 Centri Ottici in Liguria, si offrono
servizi professionali d'eccellenza gratuiti.

ISOLANI, IL FUTURO DI UNO SGUARDO.



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

GATTORNA
Via XXIII Settembre, 4
Tel. 0185.934986
RAPALLO

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

GENOVA VOLTRI
Via Camozzini, 28r
Tel. 010.6136572
SESTRI LEVANTE

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

SANREMO
Via Roma, 55/57
Tel. 0184.634927

isolani.com
f @ in ▶
AMPLI PARCHEGGI