



superba

TE
A
TRO
dell'
AR
CHI
VOL
TO
STA
GIO
NE
03
04

CHIAVARI: INCONTRO
CON I PENSIONATI
"OVER 70"

UN QUESTIONARIO
SULLO SPORT

Periodico mensile delle Associazioni Dopolavoro Ferroviario di Genova e Novi Ligure
anno XXXVI - numero 10 - ottobre 2003 / spedizione in a.p.45% art.2 comma 20/b L.662/96
La quota associativa è comprensiva dell'abbonamento

SOMMARIO

SUPERBA DLF

Periodico mensile delle Associazioni
Dopolavoro Ferroviario
di Genova e Novi Ligure

Direttore editoriale
Pier Luigi Favareto

Direttore responsabile
Stefano Secondino

Redattore capo
Eros Amadei

Redattori
Mario Dotti
Sebastiano Lopes

foto di copertina
Teatro dell'Archivolto
Stagione 2003/2004

2

Progetto grafico
e impaginazione
Luisa Luperini

Direzione - Redazione - Amministrazione
via Andrea Doria, 9 - 16126 GENOVA
tel.: 010 261627 / fax 010 261806
www.genova.dlf.it
e-mail: dlfgenoa@dlf.it

Aut. Trib. Genova N.12/1968
Spedizione in a.p. 45% art.2 comma 20/b
legge 662/96 - Filiale di Genova

Chiuso in redazione il 25 settembre 2003

Stampa
Tipografia Nuova ATA
via G.Torti, 32 C r - 16143 GENOVA
tel.: 010 513120 / e-mail: nuovaata@iol.it

Tiratura copie n.10.200



ASSOCIATO AGENZIA STAMPA NAZIONALE DLF

L'EDITORIALE

di Pier Luigi Favareto 3

DLF: QUEL PARTICOLARE MODO DI FARE SPORT A GENOVA...

di Fabrizio Acanfora 4

QUESTIONARIO: IL DLF E LO SPORT 7

INCONTRO CON I COLLEGHI

PENSIONATI "OVER 70" 9

DOLCEACQUA di Carlo Ferrari 12

ABBONAMENTI TEATRO E CINEMA 13

L'ALBATROS CONTINUA IL SUO

VOLO 14

IL NOSTRO TURISMO SOCIALE 15

TUTTI GLI APPUNTAMENTI.....COL

TARTUFO! 19

CONVENZIONE FARMACIE 20

DLF NOVI LIGURE 21

FELICI A TUTTI I COSTI

di Roberto Della Vedova 22

LA LOCOMOTIVA DLF

Linee di solidarietà 23

ESCURIOSNISMO: PROGRAMMI

AUTUNNO-INVERNO di S.Lopes 24

CONVENZIONE TEATRI..... 27

SPECIALE DANZA IDEA 28

Le varie problematiche riguardanti il Dopolavoro Ferroviario si stanno avviando verso una soluzione che ci auguriamo definitiva. Infatti, la stipula del nuovo contratto di lavoro dei ferrovieri, ha dato di fatto il via a quanto stabilito dall'art. 24 dello stesso che ritengo sia opportuno elencare:

Entro tre mesi dalla data di stipula del presente contratto, le parti concorderanno una nuova disciplina dell'istituto coerente con le previsioni dell'art. 11, l. 20.5.1970, n. 300 e delle leggi n. 460/1997 sulle Associazioni senza fini di lucro e n. 383/2000 sulle Associazioni di promozione sociale, che, attraverso la revisione dell'attuale statuto, sarà ispirata ai seguenti criteri:

- a) *previsione di forme di verifica, di controllo e di audit esperibili dal Gruppo FS sulle attività del DLF;*
- b) *verifica della congruità dell'attuale configurazione organizzativa del sistema associativo;*
- c) *adeguata individuazione del contributo aziendale all'organismo in relazione agli apporti forniti dal Gruppo;*
- d) *composizione degli organismi.*

Le parti procederanno a stipulare protocolli o convenzioni per realizzare una diversificazione e implementazione dei servizi erogati dal DLF nei confronti degli associati e dei dipendenti delle Società del Gruppo FS.

Immediatamente dopo la conclusione del nuovo accordo, si procederà all'elezione e all'insediamento dei nuovi organi secondo le regole che saranno stabilite nell'accordo stesso.

Le parti si danno atto che gli attuali organi del D.L.F. restano in carica, in regime di proroga, fino all'insediamento dei nuovi.

Che le Ferrovie abbiano di fatto riconosciuto al Dopolavoro Ferroviario una propria identità è sicuramente un traguardo importante, perché apre per il Sodalizio nuove prospettive che devono dare riferimenti precisi per tutti i ferrovieri.

Il nostro D.L.F. rinnovato e risanato è pronto ad accettare la sfida e ad iniziare il nuovo percorso.

Questo mese parleremo di sport attraverso la competenza di un nostro collega che ci sta aiutando in tante iniziative sportive che diventeranno presto il fiore all'occhiello del nostro Dopolavoro.

DOPOLAVORO FERROVIARIO: OVVERO QUEL MODO PARTICOLARE DI FARE SPORT A GENOVA... di F. Acanfora

Uno dei settori di attività più importanti e vitali del Dlf di Genova è quello dello sport. Gli associati al nostro sodalizio possono oggi praticare un considerevole numero di attività sportive - sia a livello amatoriale che agonistico - potendo contare su una rete molto sviluppata di impianti, su quadri dirigenti e tecnici entusiasti e competenti, su un articolato pacchetto di convenzioni con alcune delle società sportive cittadine più prestigiose. I nostri atleti ottengono risultati estremamente lusinghieri a livello regionale e nazionale nella danza, nel podismo, nelle bocce, nel tennis, nel ciclismo mentre un numero sempre crescente di appassionati di tutte le età affolla le palestre e le altre

strutture sportive del dopolavoro. L'obiettivo del Dlf è proprio questo: fondere insieme sano agonismo e pratica amatoriale di massa per creare un'autentica cultura sportiva attiva, popolare e transgenerazionale, che sappia andare oltre la ricerca del titolo e della medaglia per recuperare, innanzitutto, il valore della socialità. Per questo, nonostante gli ottimi risultati raggiunti dal Dlf di Genova in campo sportivo, non ci accontentiamo. Stiamo mettendo a punto, insieme ai responsabili dei gruppi sportivi, un progetto che amplierà molto l'offerta dopolavoristica in questo settore, dando la possibilità ai soci anche di scoprire e praticare nuove discipline.



GLI IMPIANTI SPORTIVI DEL DLF: UN PATRIMONIO DA SALVAGUARDARE E DA ACCRESCERE PER FAR CRESCERE LO SPORT

4

Questo progetto non può prescindere dalle strutture sportive. Sono veramente tanti gli impianti sportivi di cui il Dlf dispone in città: le palestre, i campi da tennis e da calcetto, la base nautica di Vesima costituiscono un autentico patrimonio della nostra associazione. Un patrimonio da salvaguardare e da accrescere. Infatti, accanto ad interventi anche radicali per migliorare la nostra impiantistica stiamo provvedendo al censimento di quegli spazi che, di pertinenza Dlf, possono essere utilizzati per potenziare le attività sportive già esistenti e per consentirne di nuove. Pensiamo in particolare allo sviluppo delle discipline da palestra (arti marziali, ginnastica, danza), con

l'introduzione graduale di nuove attività, come la scherma. Contatti con le federazioni rugby, hockey su prato, tiro con l'arco consentiranno a breve forme di collaborazione - soprattutto nei settori giovanili - e gemellaggi con importanti società cittadine per promuovere questi sport tra i nostri soci; l'imminente apertura della piscina della Crocera, a Sampierdarena, darà nuovo impulso al nuoto ed alle discipline ad esso collegate, mentre l'iscrizione della squadra di calcio del Dlf al campionato di terza categoria colmerà finalmente, da quest'anno, una lacuna fin troppo evidente della nostra associazione in ambito sportivo.



DUE INIZIATIVE: IL QUESTIONARIO E "I GIOVANI INCONTRANO LO SPORT"

Su questo numero i lettori di Superba troveranno un questionario dedicato allo sport. L'abbiamo messo a punto proprio per capire il livello di gradimento dei soci nei confronti delle attività di questo settore del Dlf e per

farci un'idea dei loro orientamenti sportivi. Sulla base delle risposte al questionario daremo forma definitiva al nostro progetto, è pertanto importante che tutti i soci interessati lo compilino e lo riconsegnino al più

presto al Dlf. Dedicata a chi ha meno di 20 anni è l'iniziativa "I giovani incontrano lo sport". Si tratta di una giornata full - immersion nel mondo sportivo del Dlf che si terrà nella seconda metà di ottobre. Le ragazze ed i ragazzi e le loro famiglie avranno modo di conoscere da vicino le nostre attività, par-

»» **IL RILANCIO DI VESIMA E DEGLI SPORT NAUTICI**

Un ragionamento a parte merita Vesima, con la sua bella spiaggia e la sua attrezzata base nautica. La nascita del Kayak Canoa Club Dlf Genova - che sarà presente al prossimo Salone Nautico - segna l'inizio di una fase di rilancio delle attività nautiche nella nostra associazione, in particolare di quelle remiere e della

»» **LE SINERGIE**

I confini tra attività sportiva, arte, cultura, ecologia, spirito di avventura sono spesso - e per fortuna - molto labili ed il Dlf intende favorire l'intreccio tra questi aspetti così importanti della formazione dei cittadini, in particolare dei giovani. Il Gruppo Escursionisti Dlf Genova, ha fin da subito fatto propria questa "filosofia" e questa esigenza di sinergie: i suoi programmi di gite sono vari e ben calibrati per venire incontro alle aspirazioni ed alle capacità di tutti. Molte sono le attività sportive in natura che si possono praticare ai diversi

lanciare con gli istruttori ed i responsabili dei gruppi sportivi, consultare materiale relativo ai loro sport preferiti, partecipare al dibattito organizzato nel corso della giornata. Desideriamo fortemente che questo diventi un appuntamento annuale per la nostra associazione.

vela. Vesima diventerà dunque, con le migliorie che si stanno apportando alle strutture (costruzione del muro di contenimento, dello scalo di alaggio, di due pennelli a protezione dalle mareggiate ed acquisizione di un congruo numero di parcheggi per i soci), un centro sportivo di prim'ordine.

livelli: quelle in montagna (escursionismo, racchette da neve, ecc.), in acqua bianca (canoa, rafting, canyoning, idro-speed, ecc.), in mare (vela, windsurf, sub, ecc.), od ancora gli sport aerei (paracadutismo, parapendio, ecc.). Sappiamo che molti soci praticano questi sport "d'avventura" ed auspichiamo che vogliano mettere la loro esperienza al servizio del Dlf. Inoltre non mancheranno le occasioni di collaborazione con il settore turismo nell'organizzazione di gite sportive con caratteristiche di escursioni culturali.

5

CENTRO OTTICO BURANELLO S.n.c.
Via Buranello, 184/186/188 r. tel.e fax 010 467068
è lieto di offrirvi

- VISITA COMPUTERIZZATA
- GARANZIA DI RIUSCITA LENTI VARIFOCALI
- LENTI DELLE MIGLIORI MARCHE
- LABORATORIO DI NOSTRA PRODUZIONE
- MONTATURE DELLE MIGLIORI MARCHE

LINEA ECONOMICA
marchiata centro ottico Buranello

- MONTATURE VISTA (COB) / LENTI (COB)
- LENTI DI SERIE (NON DI RICETTA) SFERICHE / ASTIGMATICHE euro 67,14

linea vista completa di lenti sconto 30% - linea sole sconto 20%

GLI SPONSOR DEL DLF CALCIO



CENTRO REVISIONI AUTO & MOTO
autorizzazione MCTC n.17

FORD SERVICE

CENTRO INSTALLAZIONE PNEUMATICI AUTO E VEICOLI COMMERCIALI

CONTROLLO FRENI - AMMORTIZZATORI E AVANTRENO CON TUNNEL DI COLLAUDO HPA SIMPLES FAIP



Precollaudo gratuito (previa prenotazione) a tutti i Soci DLF
Esclusivamente per i Soci SCONTO 40% su pneumatici Pirelli e
SCONTO 10% su ogni riparazione meccanica

per prenotazioni tel. 010.74.50.117

6

CONVENZIONE
D.L.F. — MAMBILLA ASSICURAZIONI



CONDIZIONI PARTICOLARMENTE VANTAGGIOSE

in tutti i settori assicurativi/finanziari

GLOBALE ABITAZIONE - INFORTUNI - POLIZZE SANITARIE - PREVIDENZIALI

TARIFFA AUTO SUPERSCONTATA

Imbattibile se l'intestatario dell'auto ha più di 55 anni

E per tutti i soci, anche i pensionati,

POSSIBILITÀ DI PAGAMENTO DI QUALSIASI POLIZZA A RATE MENSILI

con prelievo diretto dal proprio conto corrente bancario

M MAMBILLA
ASSICURAZIONI

Agenzia plurimandataria
Sede di Genova
C.so De Stefanis 25/1B — CAP 16139
Tel. 010882234 — fax 010876002

Cari Soci,

Stiamo rinnovando il settore sportivo del Dopolavoro: aspettiamo i vostri suggerimenti!

Vi invitiamo, per una migliore riuscita dell'iniziativa, a rispondere alle domande che seguono.

Potete consegnare il questionario direttamente al Dopolavoro o spedirlo per posta all'indirizzo:

DLF Genova – Via A. Doria, 9 – 16126 GE

QUESTIONARIO

IL DLF DI GENOVA E LO SPORT

1. Pratici un'attività sportiva?

- SÌ
 NO

2. Se sì,

- Con il DLF
 Esterna all'associazione

3. Che tipo di attività pratici con il DLF?

- Arti marziali
 Bocce
 Calcio
 Canoa
 Ciclismo
 Danza
 Escursionismo
 Ginnastica
 Motociclismo
 Nuoto
 Pallavolo
 Pesca
 Podismo
 Sci
 Speleologia
 Sub
 Tennis
 Altro

4. Con quale frequenza?

- Saltuaria
 Settimanale
 Più volte alla settimana

5. A quale livello?

- Amatoriale
 Agonistico

6. Che tipo di attività sportiva pratici all'esterno del DLF?

.....

7. Delle seguenti attività sportive, quali saresti interessato a svolgere all'interno del DLF?

- Calcio femminile
 Canottaggio
 Hockey su prato
 Rugby
 Savate
 Scherma
 Tiro con l'arco/balestra
 Vela
 Altro

8. Ritieni opportuno che il DLF investa impegno e risorse per rinnovare le proprie iniziative nel settore sportivo ?

- SI
- NO

9. Quali miglioramenti e quali iniziative ci proponi?

.....

.....

.....

.....

.....

8

DATI PERSONALI

Fascia di età

- Fino a 20
- 21-40
- 41-55
- oltre 56

Sesso

- M
- F

Tipologia di socio

- Ferroviere in servizio
- Ferroviere in pensione
- Frequentatore





Ancora una volta insieme

Incontro con i Colleghi Pensionati FS

che hanno raggiunto il traguardo dei

“70 anni e più”

SABATO 29 NOVEMBRE

presso il

RISTORANTE DLF DI CHIAVARI

Appuntamento presso la Stazione di Chiavari alle ore 12.30

Prenotazioni ed ulteriori informazioni presso
l'Ufficio Soci DLF - GENOVA, Via A. Doria 9
Tel. 010/261627 FS 2220 (*orario ufficio*)

ISTITUTO SCOLASTICO PRINCIPE DOPOLAVORO FERROVIARIO GENOVA

Scuola Funzionante con assenso del Ministero della Pubblica Istruzione (DPR n.389)

Piazza Acquaverde,4 (atrio stazione Principe)-16126 GENOVA

Telefax 010/246.26.44 – Tel. 010/274.37.82 (FS) Tel.010/251.84.77

**SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER ANNO SCOLASTICO 2003/2004
AI SEGUENTI CORSI:**

CORSI LINGUISTICI: corso collettivo di INGLESE articolato su 5 livelli (1°-2°-3°-4°-First Certificate) con lezioni bisettimanali di 90' ciascuno in orari pre serali. Corsi collettivi di TEDESCO – FRANCESE- SPAGNOLO: con lezioni settimanali di 2 ore consecutive in orari pre serali con insegnanti di madre lingua . Corsi individuali di INGLESE – FRANCESE – SPAGNOLO – TEDESCO – RUSSO – ARABO con orari a scelta dei partecipanti (dalle ore 9.00 alle ore 20.00) con insegnanti madrelingua e assistenza di personale qualificato. Corsi di LINGUA ITALIANA per stranieri (dalle ore 9.00 alle ore 20.00).

CORSI BABY di LINGUE ESTERE scolari e pre scolari.

INFORMATICA: corsi individuali di formazione per OPERATORE MS-DOS- VIDEOSCRITTURA - CONTABILITA' COMPUTERIZZATA - AUTOCAD – OFFICE - EXCEL – ACCESS - WINDOWS - WORD per WINDOWS – INTERNET - PAGINE WEB – WEB DESIGNER - WEBMASTER – FLASH – PHOTOSHOP - COREL DRAW - 3D STUDIO MAX – POWERPOINT – FIREWORKS – TECNICO HARDWARE - PROGRAMMAZIONE: C - C++ - VISUAL BASIC. Corsi con orari a scelta dei partecipanti (dalle ore 9 alle ore 20).

CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE:

ORIENTAMENTO PROFESSIONALE - SEGRETARIATO (segretaria d'Azienda - di Direzione - Internazionale) – DATILOGRAFIA (Elettronica ed Elettrica) – ESPERTO IVA/PAGHE E CONTRIBUTI – CONTABILITA' GENERALE — TOUR OPERATOR – ANIMATORE TURISTICO – HOSTESS/STEWART (Internazionale, di Volo, di Navi) – COURRIER E ASSISTENTE AI TRANSFERS TURISTICI – ARREDAMENTO – FUMETTO – GRAFICA PUBBLICITARIA – GIORNALISMO – LETTURA VELOCE E MEMORIZZAZIONE - SOSTEGNO E RECUPERO SCOLASTICO. STAGE IN AZIENDE INFORMATICHE, AGENZIE TURISTICHE, CONGRESSI, NAVI, VILLAGGI TURISTICI.

NOVITA' CORSI PER LA TERZA ETA'

Corso collettivo base ed intermedio di lingua inglese e internet

orario a scelta: mattino martedì e giovedì dalle 10.00 alle 11.00
pomeriggio martedì e giovedì dalle 15.30 alle 16.30

Corso informatica base collettivo (Windows,Word, Internet)

orario a scelta: mattino lunedì e mercoledì dalle 10.00 alle 11.00
pomeriggio martedì e giovedì dalle 15.30 alle 16.30

durata: da Gennaio a Marzo 2004

CONVENZIONE NUOTO

Comunichiamo che la Società "A.S. MULTEDO 1930 - Nuoto" ha stipulato una convenzione con il DLF che prevede tariffe particolari, per i nostri Soci, per le attività organizzate dalla stessa presso la piscina N. SAPIO di Genova Multedo, Via dei Reggio 10.

**Per tutte le informazioni in merito rivolgersi a:
Segreteria dell'A.S. Multedo 1930 (ore 8/20), Tel. 010/6988669**

Canoa 

IL KAYAK CANOA CLUB DLF GENOVA SI PRESENTA IN RETE...

E' nato il Kayak Canoa Club del Dopolavoro Ferroviario di Genova, con base nautica a Vesima, nel ponente cittadino. Il KCC - DLF Genova si è subito affiliato alla FICT (Federazione Italiana Canoa Turistica). Salutiamo tutte/i le/i canoiste/i di questo forum. Vi invitiamo a venirci a trovare.

Per il KCC - DLF Genova - Fabrizio Acanfora



...IL PRESIDENTE DELLA FICT GLI DA' IL BENVENUTO

Cari amici,

quando nasce un nuovo club è come quando nasce un figlio: una gioia unica. Poi quando il club ha la matrice del DLF la gioia è ancora maggiore. Uno dei soci fondatori della nostra Federazione - nata come fluviale nel 1977 - era (purtroppo è deceduto l'8 marzo di due anni fa) Granacci Cav. Guglielmo, macchinista FS. Con lui personalmente ho recuperato le macchine a valle, salendo sulle motrici dei suoi colleghi ancora in muta bagnata e naturalmente senza biglietto!

Bei tempi quelli.

Arcangelo "Gengis Khan" Pirovano - Presidente FICT

Il KCC - DLF Genova ha il suo indirizzo mail (canoagenovadlf@yahoo.it) e si è iscritto alla mailing list dei canoisti italiani: canoa kayak italia.

Iscriviti anche tu: canoakayakitalia-subscribe@yahoogroups.com





DOLCEACQUA *di Carlo Ferrari*

12 **L**a base di partenza della nostra “cicloescursione” nei paesaggi della valle Argentina e Nervia è l’abitato di Taggia, importante borgo medioevale della riviera dei fiori, raggiungibile con l’autostrada A10 (uscita al casello di Arma di Taggia). Da qui, seguendo le indicazioni per Badalucco/Triora, si imbocca la SP N°548 e dopo circa 8 km si arriva a Badalucco, (antico borgo rurale del 1245) da cui iniziare i 15 km di ascesa, agile e senza impennate fino a Molini di Triora (481 mt), così chiamata per via dei Molini di fondovalle attorno ai quali iniziò a formarsi, fin dal 900, il primo nucleo abitato . Da una splendida fontana all’ingresso del paese sgorga acqua buona e fresca, il giusto “rifocillo” prima dello strappo che in 5 km porterà all’abitato di Triora, (776 m.); una salita che pur non essendo particolarmente impegnativa va presa con convinzione e polpaccio agile.

Triora, dominio genovese dal 1261 e famosa per il processo alle streghe, presenta un interessante tessuto urbano medioevale ancora ben conservato con vicoli coperti, portali, stemmi e punti panoramici. Tra le cose da vedere ricordiamo il Museo etnografico , il giardino botanico e le antiche prigioni , dove si conservano i documenti relativi al citato processo alle streghe.

Si ritorna a Molini e si prende la deviazione di 10 km che sale al passo di Langan, 1127 mt, con qualche pendenza più secca nei primi tornanti, ma complessivamente pedalabile senza tante difficoltà, con una bella visione del Borgo di Triora e della Alpi Liguri, mano a mano che si guadagna il valico, superato il quale un paio di antiche fontane in pietra danno buona acqua per le borracce. Da qui in poi praticamente non ci sarà più salita fino al termine della gita; 14 km di discesa tra pascoli, boschi e vecchi mulini ad acqua ci portano a

• *Nella foto a sinistra, di Carlo Ferrari, una veduta di Dolceacqua.*

Pigna, altro borgo antico dalla struttura originale quasi intatta ed un tempo immerso in una foresta di conifere che forse hanno dato il nome alla località. Di nuovo in sella per coprire i 13 km. che ci separano da Dolceacqua, altro borgo medioevale della val Nervia, citato per la prima volta nei documenti nel 1151. La parte più antica, dominata dal castello dei Doria e chiamata Terra, costruita a gironi concentrici attorno alla rocca, è posta ai piedi del monte Rebuffo; la parte più moderna, il Borgo, si allunga sulla riva opposta del fiume; le due località sono collegate da un

ponte a schiena d'asino che Claude Monet dipinse nel 1884. La fama del paese è legata anche alla produzione del Rossese, un vino rosso rubino, aromatico, ottenuto da un vitigno unico e prodotto in numero limitato di bottiglie. Altri 9 km. e si raggiunge la SS n°. 1 Aurelia in prossimità dei confini orientali di Ventimiglia, che si percorrerà per 25 km. fino ad Arma di Taggia e da qui bivio a sinistra per ritornare in 2 km. all'abitato di Taggia, da dove la nostra piccola avventura a due ruote, per un percorso di circa 100 Km, era cominciata.

**Politeama
GENOVESE**

**Teatro
Genova**

**TEATRO
Della
TOSSE**

Teatro dell'Archivolto

Abbonamenti Stagione Teatrale 2003/04 e Carnet del Cinema

Informiamo che sono a disposizione dei nostri Soci, presso il DLF (Via A. Doria 9), gli **abbonamenti a prezzo speciale** per il Teatro Stabile di Genova, il Politeama Genovese, il Teatro della Tosse ed il Teatro dell'Archivolto (Modena).

Analogamente, sono disponibili i **Carnet del Cinema**, valevoli per l'accesso alle Sale cinematografiche elencate sui Carnet stessi.



L'ALBATROS CONTINUA IL SUO VOLO

E' appena finita la stagione teatrale 2002-2003 al Teatro Albatros e già stiamo uscendo con la nuova programmazione. Indubbiamente i Caroggè, che curano tutte le attività e la gestione del teatro, da tre anni a questa parte, stanno facendo un ottimo lavoro su tutto il territorio genovese. Il nostro teatro ha acquisito una visibilità e una notorietà a livello cittadino mai avute negli ultimi anni. La partecipazione del pubblico si è attestata oltre le 3000 persone e soprattutto è stato attivato un lavoro encomiabile a livello sociale e didattico con le scuole genovesi. Ci auguriamo che anche quest'anno, e ancora in numero maggiore, i Soci DLF, e la cittadinanza tutta affluiscano alla visione dei nostri spettacoli, il cui cartellone offre sempre rappresentazioni di ogni genere, dal teatro dialettale al musical, di ottima qualità. Invito tutti a non perdere questa occasione che ci permetterà di accostarci a momenti di cultura, di divertimento e di svago.

14

*Il Responsabile DLF per il Teatro Albatros
Pasquale Costa*

Vi possiamo dire che saremo nuovamente con tutti voi, all'inizio del mese di novembre, con una lunga stagione 2003/2004 carica di appuntamenti.

Anche il Teatro Albatros volerà sulle ali di Genova 2004 città della cultura, anche se non avrà i contributi stanziati per questo evento, ma vi possiamo garantire che abbiamo comunque fatto il possibile per programmare un cartellone ricco di spettacoli, manifestazioni ed eventi.

Vi anticipiamo che la stagione inizierà sotto il segno di Govi e quest'anno, per la prima volta, il teatro aprirà le porte all'anno nuovo con uno spettacolo programmato per il 31 dicembre 2003.

Non mancheranno le attività del **ConPerDei**, il contenitore ideato per i ragazzi di tutte le scuole di ogni ordine e grado, con spettacoli, percorsi didattici e corsi di formazione per gli alunni e per gli insegnanti.

Il nostro impegno quotidiano è puntato su un unico obiettivo: fare del Teatro Albatros uno spazio unico e speciale, un punto di riferimento e di aggregazione irrinunciabile, non solo per il territorio della Valpolcevera, ma per tutta la città. Perciò vi invitiamo a "volare" con noi perché il nostro obiettivo sia anche il vostro.

*Per i Caroggè
Iula Rossetti*

DLF GENOVA - TURISMO SOCIALE



Speciale Mercatini di Natale in Alto Adige

7/8 dicembre

a Bolzano e Merano per visitare i tradizionali mercatini:
viaggio in pullman G.T., sistemazione in Hotel 3 stelle,
accompagnatore per tutta la durata del viaggio.

*Programmi e prezzi dettagliati, nonché ulteriori proposte turistiche,
presso la sede del DLF e sul prossimo numero di Superba*

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI ESCLUSIVAMENTE AGLI UFFICI
DEL DLF - Via A.Doria, 9 (ultimo piano) - tel.: 010/261627 (FS 2220)
e chiedere di Simona Penco

**SPECIALE
SOCI**

LE NOSTRE PROPOSTE RISERVATE

Praga (5 giorni)

29 dicembre / 2 gennaio

viaggio in pullman G.T., sistemazione in Hotel 4 stelle, Cenone e Veglione di Capodanno, servizio di guida in loco ed accompagnatore per tutta la durata del viaggio.

Budapest (5 giorni)

29 dicembre / 2 gennaio

viaggio in pullman G.T., sistemazione in Hotel 4 stelle, Cenone e Veglione di Capodanno, servizio di guida in loco ed accompagnatore per tutta la durata del viaggio.

Salisburgo (4 giorni)

30 dicembre / 2 gennaio

viaggio in pullman G.T., sistemazione in Hotel 3 stelle, Cenone di Capodanno, servizio di guida in loco ed accompagnatore per tutta la durata del viaggio.

Toscana (3 giorni)

30 dicembre / 1 gennaio

Pienza, Montalcino, Orvieto. Viaggio in pullman G.T., sistemazione in Hotel 3 stelle a Chianciano, Cenone e Veglione di Capodanno, servizio di guida in alcune località ed accompagnatore per tutta la durata del viaggio.

**SPECIALE
SOCL**

PER TUTTE LE PROPOSTE PROGRAMMI E PREZZI
DETTAGLIATI PRESSO LA SEDE DEL D.L.F. E,
A NOVEMBRE, SULLE PAGINE DI SUPERBA

AI SOCI - CAPODANNO 2004

...capodanno in treno!

Capodanno in piazza a Parigi e Roma

29 dicembre / 2 gennaio

trasferimento in treno, sistemazione in Hotel,
accompagnatore DLF per tutta la durata del viaggio,
veglione nelle piazze più rinomate in queste capitali
della cultura e della storia.



**SPECIALE
SOCI**

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI ESCLUSIVAMENTE
AGLI UFFICI DEL DLF - Via A.Doria, 9 (ultimo piano)
tel.: 010/261627 (FS 2220) - chiedere di Simona Penco

DLF GENOVA - TURISMO SOCIALE



Domenica 16 novembre

“CANTINE E CUCINA” Fiera del Tartufo ad Asti

Viaggio in treno. Partenza da Genova P.P alle 7.46, arrivo nella stazione di Asti alle ore 8.56.

Quattro passi tra gli stand gastronomici nel **centro storico** della città. Pranzo in ristorante, rientro in serata con il treno. Partenza dalla stazione di Asti alle 17,00 arrivo a Genova P.P alle 18.19. Accompagnatore DLF per tutta la durata della gita

La **quota di partecipazione di € 20,00** comprende il pranzo.

Non comprende il costo del biglietto ferroviario A/R e gli extra di carattere personale.

L'iniziativa è riservata ai Soci del Dopolavoro Ferroviario, in regola col tesseramento 2003



*rivolgersi agli uffici del
Dopolavoro Ferroviario
in via A.Doria,9 (ultimo piano)
tel.010/261627 - FS 2220
e chiedere di Simona Penco.*

**SPECIALE
SOCI**



Nei mesi di ottobre e novembre fiere d'autunno e giornate del tartufo in tutto il Piemonte. Ecco, **al di fuori delle iniziative organizzate e promosse dal DLF**, l'elenco delle principali manifestazioni con protagonista assoluto il tartufo.

Fiere regionali del tartufo

- ✓ 26 ottobre: Moncalvo
- ✓ 9 novembre: Canelli

Giornate del tartufo

- ✓ 26 ottobre: Incisa Scapaccino
- ✓ 2 novembre: Nizza Monferrato e San Damiano
- ✓ 9 novembre: Villafranca d'Asti
- ✓ 23 novembre: Castelnuovo Don Bosco
- ✓ 23 novembre: Castel'Alfero
- ✓ 30 novembre: Costigliole
- ✓ 7 dicembre: Cortazzone

*A cura di Asti Turismo - Agenzia di accoglienza e promozione della Provincia di Asti.
Maggiori informazioni sulle singole iniziative al n. 0141/530357*



FARMACIE GENOVESI S.p.A. - GRUPPO AMIU

Direzione e Uffici Amministrativi:

Piazza Piccapietra, 48 - 16121 GENOVA

Tel.: 010/55.84.531 - Fax: 010/55.84.599

CONVENZIONE PER IL DOPOLAVORO FERROVIARIO - VALIDA DAL 1 GIUGNO 2003

SCONTO 10% SU:

DIETETICI

- ALIMENTI PRIMA INFANZIA
- INTEGRATORI ALIMENTARI
- DOLCIFICANTI

COSMETICI

- DERMATOLOGICI
- SOLARI
- IGIENE ORALE
- CAPELLI
- CURA DELLA PERSONA

SANITARI

- DISINFETTANTI:
- MEDICAZIONE
- APPARECCHI SANITARI
- CONTRACCEZIONE

ERBORISTERIA

SERVIZI OFFERTI:

1. AUTOANALISI GLICEMIA *
2. AUTOANALISI COLESTEROLO *
3. AUTOANALISI TRIGLICERIDI *
4. MISURAZIONE PRESSIONE ARTERIOSA **
5. ELETTROCARDIOGRAMMA ***

* *NELLE FARMACIE N. 1-6-7-8-9-10-11
(DAL 01/01/2004 IN TUTTE LE
FARMACIE)*

** *IN TUTTE LE FARMACIE*

*** *NELLE FARMACIE N. 6-7-9
(DAL 01/09/03 ANCHE NELLA 11)*

FARMACIE COMUNALI:

1. BURLANDO	Via Burlando, 76 r	010 - 876264
2. CORONATA	Via Coronata, 56 r	010 - 6515051
3. ISONZO	Via Isonzo, 48 r	010 - 391425
4. MELEGARI	Via Melegari, 49 r	010 - 2463552
5. MODIGLIANI	Via Modigliani, 27 r	010 - 814732
6. MOLASSANA	Via Gherzi, 50	010 - 8362465
7. CEP	Via Cravasco, 22	010 - 693161
8. QUINTO	Via Quinto, 34 r	010 - 3200227
9. RIVAROLO	Via C. Linneo, 95	010 - 7450367
10. SAMPIERDARENA	Via Vasco da Gama, 19 r	010 - 415523
11. SESTRI	Via S.G. Battista, 42 r	010 - 6044196

DALL'ASSOCIAZIONE D.L.F. DI NOVI LIGURE
di Giovanni Agapito

Ottobre, ormai per molti di noi le vacanze sono un piacevole e nostalgico ricordo, per coloro, che per motivi propri, hanno dovuto rinunciare a trascorrere un periodo di riposo, ci auguriamo che le nostre strutture siano servite ad alleviare in parte tale rinuncia.

La nostra sede sportiva, quest'anno attrezzata con una nuova area giochi, è sicuramente un luogo di cui i nostri associati debbano sentirsi orgogliosi. Un luogo tranquillo, controllato, in cui, come abbiamo già detto altre volte, sono stati investiti migliaia di Euro per renderlo sempre più accogliente e consono alle esigenze dei nostri associati. Dove durante il giorno, la sera o nel proprio tempo libero ci si può incontrare per scambiarsi delle opinioni, per parlare di sport, dei problemi quotidiani, per discutere su ciò che accade nel nostro paese e nel mondo, per fare una partita a carte, per far giocare i bambini, per gustare una cioccolata calda o una bibita a prezzo convenzionato. Frequentare le strutture del DLF significa, anche, partecipare attivamente alla vita associativa esprimendo il proprio parere sulle attività svolte, dare dei suggerimenti per migliorarle o proporre delle iniziative nuove.

Questo vuole essere, da parte nostra, un messaggio rivolto ai nuovi soci per invitarli a visitare il Circolo DLF di via S. G. Bosco 44/A, ma soprattutto un appello a tutti gli altri nostri associati affinché frequentino questa struttura, poiché riteniamo non sia, ancora, utilizzata sufficientemente rispetto alla sua potenzialità.

Lo abbiamo fatto altre volte, ma abbiamo ritenuto opportuno rinnovare questo appello in quanto la convenzione stipulata tra la nostra Associazione ed il Comune di Novi Ligure per l'ingresso alla Piscina Comunale a prezzo convenzionato, oltre ad essere stata apprezzata dai nostri associati, ha suscitato interesse in moltissimi concittadini, uomini, donne e giovani, che hanno richiesto di entrare, per la prima volta, a far parte della nostra Associazione.

È un dovere di tutti noi fare in modo che questi nuovi associati vengano accolti con cordialità e aiutati a inserirsi a pieno titolo nella vita associativa.

A tutti i nuovi associati il nostro più cordiale saluto di benvenuti, con l'auspicio e l'augurio che possano rinnovarci la loro fiducia anche per gli anni a venire e per segnalarle che il Gruppo Dirigente è a disposizione, per qualsiasi chiarimento o informazione relativa alle attività del DLF, presso la Segreteria dell'Associazione in Piazza Falcone e Borsellino 16 (Piazza Stazione FS); in linea di massima dal lunedì al sabato dalle ore 09,00 alle ore 12,00.

Si stanno per concludere le attività sportive di bocce e tennis, anche a coloro che hanno intrapreso per la prima volta queste attività porgiamo, a nome anche dei responsabili dei gruppi, il nostro più cordiale saluto di benvenuti.

Due attività sportive soggette ad una forte concorrenzialità per l'esistenza di numerose strutture di questo tipo presenti sul territorio novese.

Ciò nonostante, dai dati in possesso, riscontriamo una buona tenuta dei propri iscritti con una attività intensa e costante sia del gruppo bocce sia del gruppo tennis in cui si riscontra un significativo incremento dei propri iscritti.

Quindi dei buoni risultati ottenuti attraverso l'impegno e la tenacia dei responsabili dei gruppi e dei loro collaboratori che hanno così dimostrato di avere svolto un ottimo lavoro sia nell'esecuzione dei tornei sia nell'attività complessiva del proprio gruppo.

Inoltre vogliamo segnalare una iniziativa di solidarietà promossa dall'Associazione Nazionale DLF e approvata, quale iniziativa di solidarietà per l'anno 2003, dal Consiglio Nazionale e dall'Assemblea Generale tenutasi a Formia il 28 maggio u.s.; si tratta di realizzare una raccolta fondi a favore dell'Organizzazione Umanitaria Intersos e destinati al potenziamento di un Centro per la prevenzione e cura della tubercolosi ed il reparto di chirurgia dell'Ospedale Regionale di Jowar, in Somalia.

Confidiamo nella sensibilità e capacità di coinvolgimento dei nostri Soci e li invitiamo ad aderire senza indugio alla realizzazione di questo progetto che confermerà ancora una volta lo spirito di solidarietà che contraddistingue il nostro DLF.

L'etica classica indicava come scopo della vita proprio la felicità. Secondo Kant più si è virtuosi, più si è felici. La felicità, oltre a scaturire dalle più disparate cause, può essere piena, intensa, serena, gioiosa, pura, tranquilla.

Si presuppone quindi che, nel periodo delle ferie, si debba cercare di essere felici a tutti i costi. Eccoci quindi abbronzati, pimpanti, reduci da viaggi o soggiorni meravigliosi. Mica per niente l'agenzia Ligursind ha lavorato da matti.

–Dove sei stato?– Seichelles, Santo Domingo, India, nei Fiordi, in Messico, in crociera, e ancora: a Scoffera, a Fumeri, a Roccacannuccia nella bicocca del bisnonno...e via magnificando. La seconda domanda di prammatica è:–Ti sei divertito?– euhh! Abbiamo mangiato... e già una minuziosa descrizione di strani miscugli, che propinati in una mensa aziendale, sarebbero stati materia per uno sciopero immediato.

L'importante, però, è che ciascuno abbia trovato la propria fetta di felicità. Eccovene qualche esempio preso non dalla gente dei rotocalchi ma da persone normali, cioè vere. La signora I, è andata in uno di quei complessi con terme incorporate, dove ti remenano e ti maneggiano, come fanno con le pizze prima di metterle in forno. P, brillante poeta, son tanti di quegli anni che va a Frabosa che dovrebbero dargli la cittadinanza onoraria. La signora A, con marito e figlia al seguito, ha trascorso dieci giorni sul litorale romagnolo: mare grigio e poco profondo, tanta

sabbia, tanto casino, poco silenzio e i soliti cuccadores. Certo s'è divertita di più la figlia. La signora B, grintosa attrice dialettale (con marito baccalà) ha preferito la Riviera delle palme, centellinandosi venti giorni di vacanza a San Remo. Nella città dei fiori, tra le numerose iniziative, hanno ottenuto particolare successo le gare di balli caraibici e salsa, che hanno movimentato le serate d'agosto.

Il signor Antonio, invece, dopo aver costruito e messo in opera un cancello per il giardino di casa sua, ha sostituito le porte a un appartamento di otto vani. Mi ha assicurato che lui è felice quando lavora.

Dicevamo delle svariate cause che portano felicità (a volte di bassa lega). Pensate al sollazzo di un giovane quando fa urlare la motoretta su per una salita alle due di notte per la "gioia" di centinaia di dormienti, o quando sfreccia su un'auto e lascia una scia assordante di musica stump-stump-stump. E non vi dico l'espressione di intensa gioia di una ragazza allorché, su una cinquecento, è riuscita a sorpassarmi a Bargagli (su riga continua) giungendo a Prato cento metri davanti alla mia vettura. In compenso, l'ultimo giorno d'agosto ho assistito a una scena che mi ha riempito il cuore di dolcezza. Nell'aia di fronte a una casa in località Cà Gianca di Torriglia, una gatta rossa e bianca molto snella, ha leccato il suo piccolo di due mesi, copia della madre e nato prematuro, per almeno dieci minuti, poi sono andati in un cespuglio di rosmarino e lì hanno giocato a nascondersi. Più felici di così.

**PROGETTO AIUTIAMO AD AIUTARCI
PRESENZIAMENTO ASSOCIAZIONI AL DOPOLAVORO FERROVIARIO**

<p><u>AFASICI A.IT.A. ALIAS</u> Fornisce supporto a persone con disturbi di linguaggio, dovute a malattie neurologiche.</p>	<p><u>ASS.FAMILIARI CONTRO I DISTURBI ALIMENTARI</u> (anoressia, bulimia, ecc.) 20 ottobre - 20 novembre 19 dicembre / ore 10/12</p>
<p><u>CENTRO RICERCHE CLINICHE PER LE MALATTIE RARE - ISTITUTO MARIO NEGRI</u> E' in contatto con più di 400 Associazioni che seguono questo tema. L'ELENCO A DISPOSIZIONE LOCOMOTIVA.</p>	<p><u>A.I.S.M.</u> Informa sulle problematiche della Sclerosi multipla. 12 novembre ore 10/12 11 dicembre ore 16/17.30</p>
<p><u>ALZHEIMER</u> Informa sui problemi relativi ai disturbi degati alla memoria. 18 novembre 10/12 - 20 gennaio 15/17</p>	<p><u>ASS.MALATTIE RARE MAURO BASCHIROTTO</u> Sostiene la ricerca, offre consulenza medica diagnostica e informativa.</p>
<p><u>ASS. LIGURE FIBROSI CISTICA</u> Informa sui problemi della patologia. 22 ottobre - 26 novembre 28 gennaio / ore 15/17</p>	<p><u>A.Ge.D.O.</u> Supporto alle famiglie con figli/e omosessuali Tel.: 338.85.09.982 dopo le ore 22.00</p>
<p><u>ALICE</u> Informa sulle tematiche relative all'ictus cerebrale.</p>	<p><u>AUTOAIUTO HANDICAP</u> Gruppo di autoaiuto per genitori con figli/e portatori di handicap.</p>

IL SERVIZIO E' GRATUITO E NELLA MASSIMA PRIVACY

frasi
di
pace

Ci sono cose da fare ogni giorno: lavarsi, studiare, giocare, preparare la tavola a mezzogiorno. Ci sono cose da fare di notte: chiudere gli occhi, dormire, avere sogni da sognare, orecchie per sentire. Ci sono cose da non fare mai, né di giorno né di notte, né per mare né per terra: per esempio la guerra.

Gianni Rodari

2

ESCURSIONISTI: PROGRAMMI E PROGETTI

a cura di Sebastiano Lopes

*Presentiamo una sintesi delle nostre iniziative per i prossimi mesi:
tutte le escursioni sono accessibili a qualunque Socio abbia voglia
di muoversi nel territorio in sicurezza e buona compagnia.*

Programmi autunno - inverno

Domenica 19 ottobre

● **La grotta delle Arene Candide**

Gita arqueo-speleologica guidata dal Gruppo Speleo Martel DLF

Domenica 26 ottobre

● **La foresta dell'Adelasia**

Escursione autunnale nella più bella faggeta del savonese

Domenica 2 novembre

● **Castagnata sociale in Ciaé**

Escursione lungo il famoso sentiero botanico

24

Domenica 9 novembre

● **Val Varenna**

Gite intersociale della Federazione Italiana Escursionismo

Domenica 16 novembre

● **L'Alta Via dei Monti Liguri da Ventimiglia a Dolceacqua**

Con visita al "Visionarium" e proiezione 3D

Domenica 23 novembre

● **Acquasanta – Punta Martin - Isoverde**

Un classico delle montagna genovesi

Venerdì 28 novembre – SALA BLU DLF – ORE 21

● **"Patagonia"**

Diapositive di Luigi Ottonello

Domenica 7 dicembre

● **Le valli dell'olivo in provincia di Imperia**

Visita al Museo dell'olivo a Oneglia

Domenica 14 dicembre

● **Da La Spezia a Manarola**

Conclusione al Presepe di Manarola

Venerdì 19 dicembre – SALA BLU DLF – ORE 21

- **“Un anno vissuto... pericolosamente”**
Un 2003 di gite con il Gruppo Escursionisti DLF
Video di Mario Dotti

Mercoledì 31 dicembre – Domenica 4 gennaio 2004

- **Ceresole Reale: Capodanno nel Parco del Gran Paradiso**
Escursioni con le racchette da neve e sci di fondo

Progetti per il 2004

Tutte le domeniche escursioni giornaliere in Liguria e zone limitrofe.
Ogni mese proiezioni di filmati o diapositive sulla scoperta del territorio.
Possibilità di consultare guide, libri, cartine presso il “Centro di documentazione sull’escursionismo” ubicato nella sede sociale di via A. Doria, 9.

Febbraio-marzo

- Settimana bianca con le “ciaspole” (racchette da neve) in Val Badia

Aprile

- Pasqua: quattro giorni nel Parco naturale delle Isole di Hyères (Francia)
- Sardegna selvaggia: una collaudata settimana con splendide gite

Luglio

- Settimana escursionistica in Val Gardena, Alpe di Siusi, Parco delle Odle

... e poi ancora (in periodi da stabilire):

- Sassi di Matera e Parco del Pollino
- Abruzzo, sulle tracce di Celestino V
- Parco del Conero e Grotte di Frasassi
- Marocco turismo e trekking nel Medio Atlante
- Polonia: Cracovia e i Monti Tatra
- I giardini botanici delle Alpi

*Per informazioni e programmi dettagliati rivolgersi al Dopolavoro Ferroviario
– Via A. Doria, 9 - dal lunedì al venerdì (ore ufficio) Tel. 010 261627 (FS 2220)
oppure consultare il sito internet www.genova.dlf.it.*

Ricordiamo che l’attività è riservata ai Soci DLF.

STAGIONE SPORTIVA 2003/2004
Campionato 3^a categoria - Dilettanti

La squadra di calcio del DLF Genova parteciperà al Campionato di 3^a Categoria Dilettanti che avrà inizio il giorno **11 ottobre**.

Pubblichiamo qui a lato l'elenco delle squadre inserite nel **girone B**, dirette avversarie della nostra squadra.

GIRONE B	
1	Broad Side Olympia
2	Campus
3	Cattolica Santo stefano
4	Cisa
5	Dopolavoro Ferroviario
6	Gold Sunz Santa Tiziana
7	il Fabbro Scoffera
8	Pegli 2003
9	Perù Futbol Club
10	Sant'Antonino
11	Savignone Calcio
12	Sestri 2003
13	Vecchia Genova Burgus

C.A.F.I.

Collegio Amministrativo Ferroviario Italiano

Ente culturale di diritto pubblico
 Per la formazione nel settore dei trasporti
 Via Marsala 9- 00185 Roma

Segretario circoscrizionale Liguria:
 Dott. Filippo DI BLASI- Divisione CARGO, Via A. Doria 5- Tel FS 958/2562 (Genova); Telecom 010/2742562

Tutti i lavoratori del Gruppo FS possono aderire al C.A.F.I.
 L'iscrizione dà diritto a partecipare alla vita associativa del Collegio, all'elettorato attivo e passivo, a corsi e convegni.

Il Socio ha inoltre titolo :

- All'abbonamento alla rivista "L'Amministrazione Ferroviaria", con invio al domicilio privato;
- A ricevere gratuitamente l'agenda annuale del C.A.F.I. ;
- A ricevere gratuitamente un testo professionale all'anno;
- Allo sconto del 50% sul prezzo di copertina dei testi editi a cura del Collegio.

La quota associativa è di **euro 3,00 mensili**, pagabili mediante trattenuta a ruolo paga.

Saranno gradite le collaborazioni dei Soci e dei colleghi che volessero segnalare alla redazione le notizie di maggior rilievo interessanti le ferrovie in ambito regionale (opere, convegni, modifiche strutturali ed organizzative, ecc..).

Dott. Filippo Di Blasi

TEATRO dell'ARCHIVOLTO al Gustavo Modena

Riportiamo, qui appresso, una comunicazione inviata dall'Ufficio Promozione del Teatro dell'Archivolto relativa ad agevolazioni che, per la stagione 2003/04, verranno praticate ai nostri Soci direttamente presso il botteghino del teatro, previa esibizione della Tessera DLF.

Per i vostri associati abbiamo pensato alla riduzione sull'ARCHICARTA, la nostra formula di abbonamento prepagato, che permette di riservare posti di primo settore acquistandoli col 50% di sconto e prenotando i propri biglietti anche telefonicamente.

L'ARCHICARTA è in sostanza una carta magnetica prepagata che costa Euro 110 e dalla quale è possibile, di volta in volta, dedurre i prezzi dei biglietti desiderati.

L'ARCHICARTA non è personale bensì cumulativa, nel senso che può essere utilizzata contemporaneamente da più persone e una volta esaurito il credito può essere ricaricata.

*Per ogni informazione rivolgersi a:
Teatro dell'Archivolto, Ufficio Promozione
Tel. 010/6592.220.*

TE
A
TRO
dell'
AR
CHI
VOL
TO

Il Teatro Carlo Felice per il DLF



- Abbonamenti a tutti i turni ridotti del **30%** sul prezzo intero del biglietto.
- Abbonamento speciale turno R - *particolarmente dedicato ai pensionati*- a partire da € **133,00** (prezzo medio € 19,00 anziché € 28,00).
- Abbonamento speciale giovani fino al 25° anno d'età a partire da € **38,00** e Opera Card.
- **Abbonamento alla Stagione Sinfonica - 10 concerti:**
da € **80,00** per gli abbonati all'Opera
da € **110,00** anziché € 140,00 (*prezzo medio €11,00 anziché €14,00*)
- **Novità di quest'anno:** fra tutti gli abbonati alla Stagione Opera e Balletto 2003/04 verranno estratte a sorte **10 crociere** per due persone di una settimana nel Mediterraneo.

NOVITA'!!

PUMP

LA LEZIONE DI TONIFICAZIONE PER LUI E PER LEI

SCONTO COPPIA!!!!

c/o Centro Danza Idea Pontedecimo

martedì 20.00/21.00

giovedì 19.30/20.30

DANZA ORIENTALE

OVERO IL RECUPERO DELLA FLUIDITÀ DEI MOVIMENTI

c/o i Centri Danza Idea

Principe - venerdì 18.30/19.30

Brignole - mercoledì 15.00/16.00



CENTRI DANZA IDEA

29



BRIGNOLE	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>
DANZA						
<i>classica</i>	15.00/18.00			15.00/18.00		
<i>funky jazz</i>		16.00/18.00			16.00/18.00	
<i>modern jazz</i>		18.00/21.00			18.00/21.00	
<i>sbarra a terra</i>			17.00/18.00			
<i>contemporaneo</i>				20.30/22.00		
BALLO						
<i>corso base ballo</i>	20.30/22.30		20.30/22.00			
<i>caraibici</i>		21.00/22.30				
<i>balli sociali</i>		15.00/16.00	9.00/10.00			
<i>tango argentino</i>						15.00/16.30
<i>danza orientale</i>			15.00/16.00			
FITNESS						
<i>total body-gag-strech</i>	13.00/14.30		13.00/14.30		13.00/14.00	9.30/10.30
<i>total body-gag-strech</i>	18.00/20.30		18.00/20.30	18.00/20.30		
<i>ginn. dolce</i>	9/12.20	11.00/11.50		9/12.20	11.00/11.50	
<i>mantenimento</i>		9.00/11.00			9.00/11.00	

CENTRI DANZA IDEA

PRINCIPE	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>
DANZA						
<i>predanza</i>		17.00/18.00			17.00/18.00	
<i>classico adulti</i>			15.00/16.00			
<i>classico propedeutico</i>			17.00/18.00		17.00/18.00	
<i>I corso</i>			18.00/19.00		18.00/19.00	
<i>intermedio/avanzato</i>			19.00/20.30		19.00/20.30	
<i>modern jazz (5 livelli)</i>	15.00/20.30			15.00/20.30		
BALLO						
<i>liscio</i>	21.00/22.30					
<i>balli sociali</i>				15.00/16.00		
<i>danza orientale</i>					18.30/19.30	
FITNESS						
<i>total body-gag-strech</i>	14.00/15.00		14.00/15.00			
<i>total body-gag-strech</i>	18.00/19.00	18.00/19.00		18.00/19.00		
<i>bioenergetica</i>		17.30/18.30				
<i>reiki</i>		18.30/20.30				
<i>yoga</i>				19.00/20.30		

SAMPIERDARENA	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>
DANZA						
<i>classica</i>	15.00/16.00		17.00/18.00	15.00/16.00		
<i>moderna</i>	16.00/18.00	18.30/21.00		16.00/18.00	18.30/21.00	
<i>moderna</i>						
BALLO						
			20.30/22.00			
<i>liscio</i>				20.30/22.00		
<i>caraibici</i>						
GINN. ARTISTICA						
		15.00/16.30	18.00/20.00		15.00/16.30	
<i>agonistica</i>		16.30/18.30			16.30/18.30	
<i>corsi</i>						
FITNESS						
<i>step tonic</i>	18.00/19.00			18.00/19.00		
<i>total body</i>	19.00/20.00			19.00/20.00		
<i>mantenimento</i>	9.00/10.00			9.00/10.00		
<i>ginn. dolce</i>	10.00/11.00			10.00/11.00		
<i>yoga</i>	20.00/21.30					

~ tutti gli orari

31

PONTEDECIMO	<i>lunedì</i>	<i>martedì</i>	<i>mercoledì</i>	<i>giovedì</i>	<i>venerdì</i>	<i>sabato</i>
DANZA						
<i>predanza</i>		17.00/19.00			17.00/19.00	
<i>modern jazz</i>		16.00/19.00			16.00/19.00	
BALLO						
<i>liscio</i>		21.00/22.30		21.00/22.30		
<i>caraibici</i>	21.00/22.30				21.00/22.30	
<i>balli sociali</i>	15.00/16.00		9.30/10.30			
FITNESS						
<i>total body workout</i>	16.30/19.30	19.00/20.00		16.30/19.30	19.00/21.00	
<i>pump</i>		20.00/21.00		19.30/20.30		
<i>l.i.a.</i>		8.30/9.30			8.30/9.30	
<i>ginn. dolce</i>	9.00/11.00	9.30/11.30		9.00/11.00	9.30/11.30	
<i>funk adulti</i>			18.30/20.00			
<i>funk giovani</i>			17.00/18.30			
GINN. ARTISTICA	16.30/18.30			16.30/18.30		
SAVATE	19.30/21.00		19.30/21.00			
<i>bastoni</i>	21.00/22.00		21.00/22.00			



CENTRI DANZA IDEA

danza, ballo, gym & fitness

BRIGNOLE

P.zza Verdi, 9
Tel.: 010.53.22.50

PRINCIPE

Via A.Doria, 5
Tel.: 010.274.26.83

SAMPIERDARENA

Via E.Porro, 4 bis
Tel.: 010.463220

PONTEDECIMO

Via P.Anfossi, 1
Tel.: 010.71.32.90

- ❖ *borsa palestra in omaggio con l'iscrizione*
 - ❖ *abbonamento annuale fitness= iscrizione gratuita*
 - ❖ *sconti dal 20 al 40% per nuclei familiari e CRAL aziendali convenzionati*
 - ❖ *corsi e tariffe speciali per gli over 60*
-

**INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI
PRESSO LE SEGRETERIE DEI CENTRI**