numero 8
settembre/ottobre 2004

superba

Associazioni Dopolavoro Ferroviario di Genova e Novi Ligure

GRUPPO ESCURSIONISTI DLF GENOVA

HAUT ATLAS
MAROCCO 2004

INCONTRO CON I PENSIONATI OVER 70

CENTRI DANZA IDEA: RIPRENDE L'ATTIVITÀ

Periodico bimestrale - anno XXXVII / 8 - settembre - ottobre 2004 *La quota associativa è comprensiva dell'abbonamento*
Tariffa R.O.C.: "Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1, DCB Genova"

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

In copertina
La spedizione del Gruppo Escursionisti
del DLF Genova in Marocco
(foto di Mario Dotti).

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: dlfgenova@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 15 settembre 2004

Stampa
Tipografia Nuova ATA
via G.Torti, 32 C r - 16143 GENOVA
tel.: 010 513120 - fax 010 503320
e-mail: info@nuovaata.191.it

Tiratura copie n.10.200

ASSOCIATO AGENZIA STAMPA NAZIONALE DLF

IL FUTURO DEL DLF.....QUALI PROSPETTIVE?
di Pier Luigi Favareto 3

INCONTRO CON I PENSIONATI FS
70 anni e più 5

RIPRENDE L'ATTIVITÀ PER IL DLF
CALCIO 6

"L'AIUTANTE DI S.B. PRESIDENTE
OPERAIO" recensione di R. Augello 7

CAPODANNO 2005 NEL PARCO
NAZIONALE DEI LAGHI DI PLITVICE 8

JUNGFRAU - TRA CIELO E TERRA
di Sebastiano Lopes 10

VAL GARDENA: IL FASCINO DELLE
MONTAGNE di Sebastiano Lopes 12

TURISMO 14

LUOGHI COMUNI E NON - parte prima
di Roberto Della Vedova 19

LA LOCOMOTIVA DLF - Linee di solidarietà ... 20

DLF NOVI LIGURE 21

LA MELISSA di Michela Calcagno 22

MAROCCO 2004...
NON SOLO TREKKING 24

DAGLI APPENNINI ALL'ATLANTE
di Roberto Pratolongo 25

INFONEWS 26

CENTRI DANZA IDEA:
SI RICOMINCIA! 28

IL FUTURO DEL DLF ... QUALI PROSPETTIVE?

di Pier Luigi Favareto

Quando nel maggio dell'anno 2000 sono stato eletto Presidente e quindi legale rappresentante del Dopolavoro Ferroviario di Genova io e il Consiglio Direttivo abbiamo dovuto affrontare il difficile compito di riparare una situazione finanziaria difficile, predisponendo quindi una strategia di austerità e risparmio, riuscendo a salvaguardare però l'attività istituzionale del Sodalizio.

Oggi, dopo quattro anni, possiamo affermare di avere pienamente centrato questo obiettivo per diversi motivi.

Innanzi tutto perché gli **ultimi bilanci sono ritornati positivi**, **le società commerciali sono state completamente risanate** (come la Ristoligur, che gestisce le mense F.S.) **o vendute** perché non convenienti strategicamente per il Dopolavoro (come la Ligur Sind, che gestiva il turismo); nel contempo sono state **garantite e potenziate iniziative sociali**, come le borse di studio a favore dei figli dei ferrovieri, gli incontri con i ferrovieri anziani, le attività culturali sportive e a favore della terza età: è notizia di questi giorni il **quasi sicuro ottenimento di parte della gestione delle concessioni di viaggio dei colleghi pensionati F.S.** (erano diversi anni che il D.L.F. di Genova sollecitava gli organi competenti).

In questa maniera si spera di eliminare una volta per tutte i disagi subiti dai pensionati per convalidare le carte di libera circolazione.

Oggi però il **futuro** del Dopolavoro si presenta veramente **incerto e difficile**; da una parte le trattative per definire l'art. 24 del contratto nazionale di lavoro dei ferrovieri e quindi l'esatto ruolo che dovrà avere il dopolavoro, dall'altra i contratti di locazione con R.F.I. per i locali e le altre strutture FS in dotazione al DLF; contratti sicuramente troppo onerosi, che ci hanno visto costretti a versare in questi ultimi due anni circa 76.000 Euro.

E queste cifre sono destinate ad aumentare, rendendo veramente difficile gestire il Sodalizio e salvaguardare quello per cui ci siamo sempre battuti con profonda onestà e convinzione: le attività istituzionali a favore dei soci.

In questo clima di incertezza la mia preoccupazione è legittima e ampiamente documentata.

Non è per me cosa logica dover pensare a subaffittare al miglior offerente le strutture D.L.F ad attività commerciali per garantire la sopravvivenza (credo che questo dovrebbe essere compito di agenzie altamente specializzate e non di persone che sono state elette per promuovere, gestire e coordinare le varie attività culturali, sportive e sociali a favore dei Soci).

Se non si riescono a cambiare le strategie nel futuro verrà sicuramente snaturata la natura e la funzione del Dopolavoro Ferroviario, con la sua tradizione quasi centenaria.

Finchè potremo dobbiamo continuare a lottare perché ciò non avvenga, auspicando l'intervento immediato delle Organizzazioni Sindacali di categoria, che sono tra i soci fondatori del Sodalizio.

Speriamo non sia troppo tardi.

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 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) – DATTILOGRAFIA (Elettronica ed Elettrica) – ESPERTO IVA/PAGHE E CONTRIBUTI – CONTABILITA' GENERALE — TOUR OPERATOR – ANIMATORE TURISTICO – HOSTESS/STEWARD (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'

La nostra tradizione continua....

Incontro con i Pensionati FS

che hanno raggiunto il traguardo dei

"70 anni e più"

SABATO 27 NOVEMBRE
Ore 12,30

presso il
RISTORANTE DLF DI CHIAVARI

Prenotazioni presso l'Ufficio Soci DLF - GENOVA (Via A. Doria 9)
Per ulteriori informazioni rivolgersi a: DLF Genova, Tel. 010/261627 FS 2220

RIPRENDE L'ATTIVITÀ PER IL DLF CALCIO

a cura di Alessandro Cabella

Il DLF Calcio- Genova, dopo la strepitosa affermazione in terra di Sicilia, che lo ha portato alla conquista del Titolo Italiano nel Torneo Nazionale di calcio per DLF, parteciperà anche nella stagione 2004/05 al **Campionato Provinciale di 3^ Cat. Dilettanti**, con l'obiettivo di migliorare ancora il piazzamento dello scorso anno e (perché no?) tentare la scalata alla 2^ Categoria.
In vista del nuovo impegno il parco giocatori si è arricchito di elementi del calibro di **Franceschino** (proveniente dallo Struppa), **Parisi** (dal Savona) ed altri ancora....
il mister, Fibrini, avrà dunque a disposizione una "rosa" non solo ampia, ma anche altamente competitiva.
La squadra, desideriamo ricordarlo, è composta esclusivamente di Ferrovieri, e questo per mantenere la tradizione che vuole i Ferrovieri i principali protagonisti della vita associativa del nostro Sodalizio.

FIOCCO AZZURRO IN CASA DEL DLF CALCIO.

Il 9 Luglio 2004 è nato Daniele, figlio del nostro calciatore Dario Gerlando. Alla famiglia le più vive congratulazioni dal DLF Genova.

MAMBILLA ASSICURAZIONI
Agenzia plurimandataria
Sede di Genova
Corso De Stefanis 25/1B
16139 Genova
Tel. 010 882234
Fax 010 876002

CRM
Centro revisioni auto e moto
Assistenza autoveicoli e veicoli commerciali
Centro installazione pneumatici
GIANNI RUSCELLONI AMMINISTRATORE
Ford
16162 Genova - Via Colano 9/a - 14
Tel. 010.7450117 - Fax 010.7412279
www.crm.genova.it
centro.revisioni@libero.it
P.I. 03234760100

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO
NERVI SPORT
Via Marco Sala, 69
Nervi - Genova
Tel.. 010 86.01.762
Sponsor tecnico del DLF-GE Calcio

CAMPIONATO 3^ CATEGORIA - GIRONE "C"

Il Campionato 3^ Categoria Girone "C" inizierà il **2 e 3 Ottobre 2004**; i Gironi "**B**" e "**A**" inizieranno il **9 e 10 Ottobre 2004**.

I Calendari saranno pubblicati su un prossimo Comunicato Ufficiale.

1	Cornigliano Ligure
2	Dopolavoro Ferroviario
3	Superba
4	Cartusiae
5	CFFS Polis Sampierdarena
6	Vecchia Genova Burgus
7	Green Team
8	Il Libraccio S.T. Rensen
9	Avvisatore Marittimo
10	Croce d'Oro Sciarborasca
11	San Giovanni Battista
12	La Zagara
13	Croce Verde Praese
14	CEP
15	Voltri 87

VINCENZO GUERRAZZI: "L'AIUTANTE DI S.B. PRESIDENTE OPERAIO"

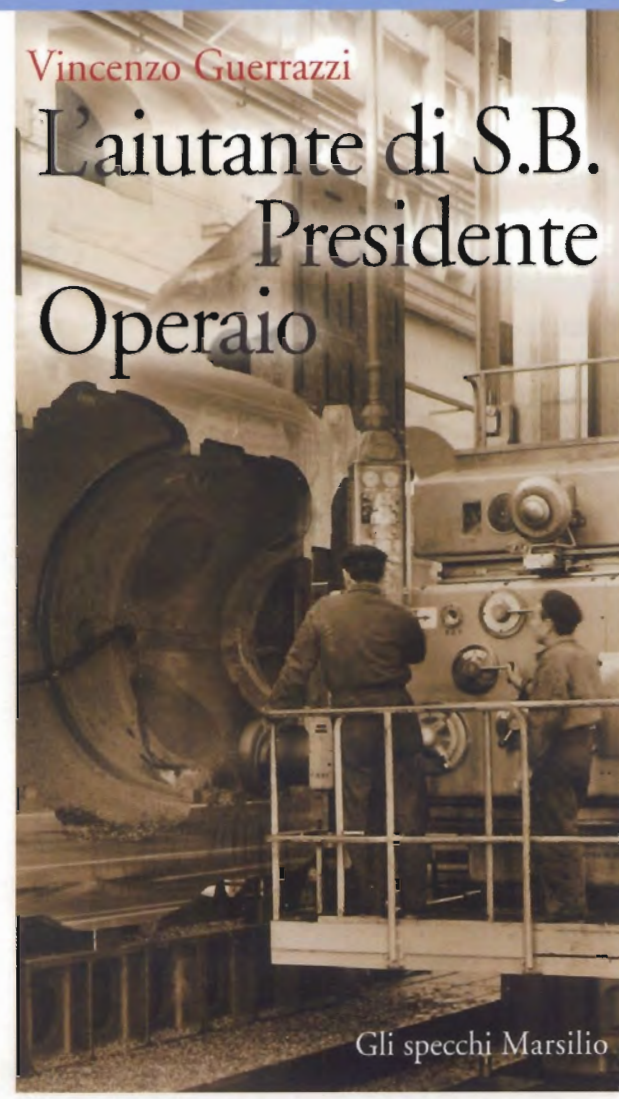
recensione di Rosaria Augello

Il giovane Vincenzo, 22enne, assunto cinque anni prima alla Meccanica Varia, alias Ansaldo di Genova, non per altri motivi che essere orfano di un partigiano ucciso nella strage della Benedica, diventa l'aiutante di S.B. mandato dai tedeschi per far funzionare la macchina Kollman comprata in Germania il cui utilizzo aumenterà la produzione, ma che nessuno, né tra gli operai né tra i dirigenti della fabbrica è in grado di governare. S.B. promette al suo giovane aiutante di farlo divenire il "Principe del lavoro" a patto però che non vi siano ingerenze di alcun genere.

Incominciano così a serpeggiare malumori e gelosie da parte dei vecchi operai che hanno magari anche fatto la Resistenza, fino a quando il giovane operaio, aiutante di S.B., stremato per le intere giornate lavorate senza smettere mai, finisce all'ospedale dopo un grave incidente.

Questa, a grandi linee, è la storia narrata da Vincenzo Guerrazzi, operaio scrittore che, della esperienza di fabbrica ne ha ricavato l'arte dello scrivere.

Perché parlare di questo libro? Innanzitutto perché è un racconto realistico e fantastico scritto con elegante leggerezza, divertente ma nel contempo amaro, dove si narra di contrapposizione tra progresso tecnologico e diritti acquisiti,



tra proprietà privata dei mezzi di produzione e difese sindacali; un microcosmo a noi tutti assai vicino e dal quale, ricordiamoci, troppo breve è il passo per non dover ricominciare tutto daccapo ma con l'aggiunta del già visto.

NECROLOGIO

Il giorno 20 Agosto c. a. è mancato **BIAGIO UGO ATTILIO** (nato il 18/2/1917), già Capo Tecnico Superiore presso la OFIM di Pontedecimo, iscritto da lungo tempo alla nostra Associazione.
Alla consorte ed ai familiari giungano le più sentite condoglianze da parte di dirigenti e collaboratori tutti del DLF Genova.

CAPODANNO 2005

NEL PARCO NAZIONALE DEI LAGHI DI PLITVICE (CROAZIA)

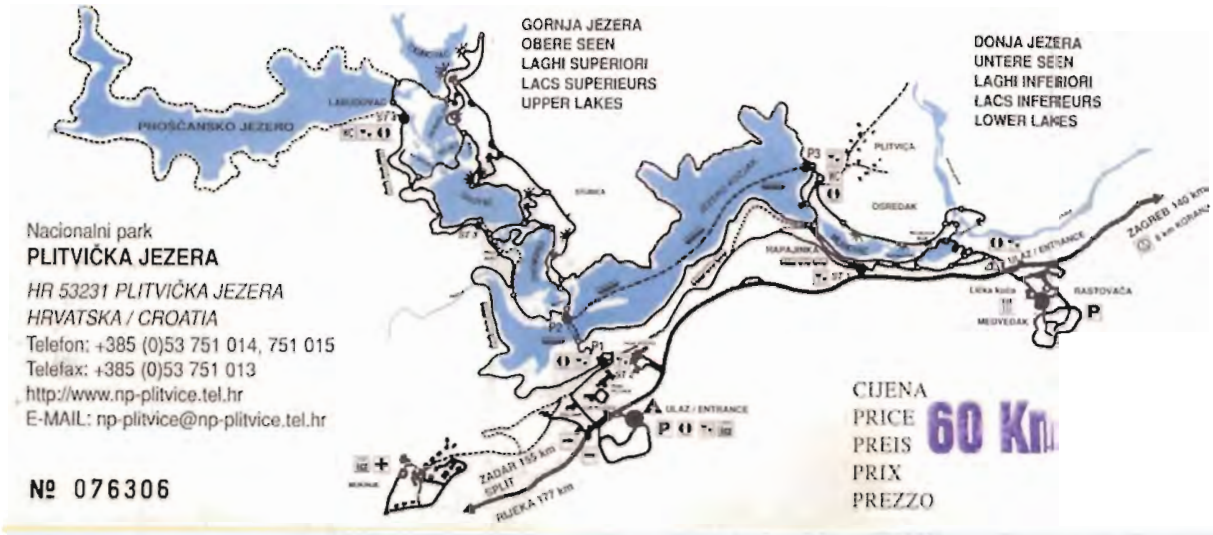
da giovedì 30 dicembre 2004 a domenica 2 gennaio 2005

Il Parco Nazionale dei Laghi di Plitvice si trova a metà strada tra Zagabria e Zara. All'interno di un territorio di 19,5 ettari di colline coperte di boschi si trovano 16 laghi di colore turchese, collegati tra loro da una serie di rapide e cascate. Lungo le acque tumultuose dei laghi e dei torrenti si snodano 18 Km di passerelle che offrono la possibilità di compiere bellissime escursioni a piedi.
Nel 1979 i laghi di Plitvice sono stati proclamati "patrimonio dell'umanità" dall'UNESCO. Le acque e i boschi vengono continuamente monitorati per garantirne la conservazione.
Il sistema dei laghi di Plitvice è diviso in una parte superiore ed in una inferiore. I laghi superiori si trovano in una valle di tipo dolomitico e risultano particolarmente suggestivi perché sono circondati da fitte foreste e collegati da una serie di possenti cascate. I laghi inferiori sono più piccoli e contornati solamente da una rada boscaglia. I laghi superiori sono separati l'uno dall'altro da barriere di roccia dolomitica che crescono di dimensioni man mano che il muschio e le alghe assorbono il carbonato di calcio trasportato dall'acqua che filtra nelle rocce carsiche. Queste minuscole piante incrostate di calcare crescono l'una sopra l'altra formando strati di travertino poroso, che crea una serie di barriere e cascate. Il travertino è in continua formazione e trasformazione e per questo motivo il paesaggio cambia continuamente. Questa interazione assolutamente unica di acqua, roccia e flora si è mantenuta pressoché immutata dall'era glaciale.
In quest'ambiente incontaminato anche la fauna prospera con un gran numero di specie. Star incontrastate del Parco sono gli orsi e i lupi, ma non mancano cervi, cinghiali, conigli, volpi e tassi. Nel Parco sono presenti oltre 120 specie di uccelli.

Questo particolare ambiente d'inverno acquista un fascino particolare e poco conosciuto: lo proponiamo ai Soci in questa veste fiabesca in occasione del Capodanno 2005.

Quota di partecipazione Euro 245,00

PRENOTAZIONI ENTRO IL 15 OTTOBRE.



PROGRAMMA

Giovedì 30 - Appuntamento in P.zza Acquaverde (di fronte la stazione di Genova Principe) ore 7,00. Partenza in pullman GT. Percorso stradale: Genova – Trieste – Zara – Korenica. Arrivo previsto in serata. Pranzo libero. Sistemazione in Hotel *** con trattamento di ½ pensione (cena e colazione).

Venerdì 31 - Prima escursione ai Laghi inferiori di Plitvice.
Difficoltà: EE (in caso di innevamento) – Ore complessive: 4
I Laghi inferiori si estendono a partire dall'ingresso principale e sono ricchi di foreste e grotte. Il Novakovica Brod è il più vicino all'ingresso e lo percorreremo sulla riva destra, fino ad incontrare il Lago Kaluderovac, che si apre nei pressi di due caverne (la Grotta azzurra e la Suplijara). Più avanti c'è il lago di Gavanovac con la sua imponente cascata, alta 78 metri. Si chiude infine l'anello con un sentiero che riporterà all'ingresso principale. Pranzo al sacco con propri viveri.
In serata VEGLIONE DI FINE ANNO IN HOTEL.

Sabato 1 - Escursione ai Laghi superiori di Plitvice.
Difficoltà: EE (in caso di innevamento) – Ore complessive: 4
Dall'ingresso principale del Parco, si segue il percorso di una tortuosa strada asfaltata (chiusa ai mezzi d'inverno) e si arriva al Lago Proscansko da cui inizia il percorso in discesa verso i Laghi di Ciginovac e Okrugljak, quest'ultimo alimentato da due possenti cascate. Si prosegue in direzione del Lago Gradisco, orlato di canneti, dove spesso nidificano le anatre selvatiche. Qui l'abbondanza d'acqua ha formato una serie di cascate e laghetti: addirittura una scala in cemento, costruita molti anni fa per consentire l'accesso alla cascata, è stata ricoperta di travertino, creando altre cascate che contribuiscono alla bellezza del panorama. Arrivati al Lago Kozjak si chiude l'anello. Pranzo al sacco.

Domenica 2 - Partenza per Genova alle ore 7,30 e rientro in serata in P.zza Acquaverde (GE PP) – unica fermata. Pranzo libero.

Direttore di gita: Mario Dotti

Quota di partecipazione: euro **245,00** (comprende trasferimenti in pullman GT per tutta la durata del viaggio, 3 pernottamenti in Hotel *** con trattamento di ½ pensione e cenone di fine anno, assicurazione viaggio. NON comprende l'ingresso al Parco, tutti i pranzi, gli extra di carattere personale).

Per partecipare all'iniziativa occorre essere Soci del Dopolavoro Ferroviario e del Gruppo Escursionisti DLF, in regola con il tesseramento 2005.
Inoltre è obbligatoria l'estensione assicurativa UISP (RC e infortuni).

Equipaggiamenti indispensabili per effettuare le escursioni: berretto di lana o pile, giacca a vento, maglione in pile, pantaloni da montagna invernali, calzettoni pesanti, scarponi da trekking con suola carroarmato, ghette, bastoncini da trekking, guanti, zaino da escursionismo.

Organizzazione tecnica (trasporto e albergo): HAPPY TOUR – Viaggi e Turismo
Via A. Doria, 13 – 16126 Genova

JUNGFRAU - TRA CIELO E TERRA

di Sebastiano Lopes

"La Svizzera è un piccolo paese dove si procede sempre in salita o in discesa", così scriveva Ernest Heminway. E tra i mezzi che procedono magistralmente sia in salita che in discesa, ci sono i treni, un vanto di questa piccola nazione. Qui i treni che attraversano i paesaggi alpini si sono trasformati in salotti panoramici che permettono di godere dello stupendo spettacolo che la natura sa regalare: la ferrovia diventa così un mezzo per osservare da vicino le montagne.

I collegamenti ferroviari internazionali arrivano fino ad **Interlaken Ost**. Di qui di partono i caratteristici trenini che percorrono le vallate alpine fino al mondo di neve e di ghiaccio della stazione più alta d'Europa.

Dalla stazione di Interlaken l'itinerario di salita attraversa le stazioni di **Zweilutschinen**, **Laterbrunnen** e **Wengen**, fiabesca città a 1.274 metri, dove è consigliabile una sosta per abituarsi all'altezza. Di qui si raggiunge **Kleine Scheidegg** a 2.061 metri, dove si prende la cremagliera della **Jungfraubahn**: 7 km di galleria nelle rocce dell'Oberland, con pendenze fino al 25%. Due sono le fermate previste in galleria, ciascuna di 5 minuti, alla **Eigerwand** (2.865 metri) e a **Eismeer** (3.160 metri) dove, da finestroni panoramici scavati nella roccia, si gode di una vista indimenticabile sui tre giganti dell'Oberland bernese: l'Eiger (3.970 m), il Monch (4.099 m) e lo Jungfrau (4.158 m).

Giunti allo Jungfraujoch – Top of Europe - che, con i suoi 3.454 metri di quota, è la stazione più alta d'Europa, ci appare lo splendido panorama del ghiacciaio **Aletschgletscher**, il più lungo d'Europa (ben 24 km !). Lo Jungfraujoch è il punto di partenza facilmente accessibile per escursioni sciistiche, escursioni su ghiacciai e scalate di ogni grado di difficoltà.

In cima al cosiddetto Top of Europe,

patrimonio naturale mondiale UNESCO, si possono visitare il **Palazzo del ghiaccio** e lo **Sphinx**, la terrazza panoramica , posta sulla sommità di uno sperone roccioso di 3.575 metri, sopra il quale è installato l'Osservatori Meteorologico
L'itinerario di discesa si svolge sul versante di **Grindelwald** (1.034 metri), il delizioso villaggio dei ghiacciai sorto proprio ai piedi dell'imponente parete Nord dell'Eiger, una delle cime più famose cime delle Alpi.
Attraverso 20 km di boschi, perdendo 500 metri di altezza, si raggiunge infine la stazione di Interlaken, punto di partenza del nostro splendido giro ad anello.

Nelle foto di questa pagina, due vedute dello Jungfrau e il celebre "Palazzo del Ghiaccio".

A pag. 10, nella foto il caratteristico trenino.

• Foto di Pier Luigi Favareto

COME OTTENERE I BIGLIETTI PER LA FERROVIA DELLO JUNGFRAU

Ricordiamo ai colleghi che, per visitare lo Jungfrau, è necessario chiedere al proprio CRC il "Permis " gratuito per la rete svizzera BLS (per raggiungere Interlaken) e quello (disponibile in numero limitato) per la rete privata che gestisce la ferrovia che sale allo Jungfrau.
Si raccomanda, in ogni caso, per ulteriori e più dettagliate informazioni, di rivolgersi al Centro Rilascio Concessioni (Genova - via A.Doria, 5).

VALGARDENA: IL FASCINO DELLE MONTAGNE

di Sebastiano Lopes

Se il mare può essere rappresentato da un pezzo di cielo in terra, che comunque ne condivide le bonacce e le tempeste, la montagna diventa un pezzo di terra in cielo, proiezione di quanto, almeno nei nostri desideri, è durevole ed eterno. Ma non è così: sono stati il vento e la pioggia, il gelo e le bufere, nel corso di milioni di anni a plasmare le rocce, scolpire le guglie, i picchi, le creste, i canaloni. Non fu la compressione della terra a creare le Tre Cime di Lavaredo o il Cervino, ma frane ciclopiche (anche quest'estate) e poi lo sgretolamento lento e poi il cesello del vento e il paziente lavoro degli agenti atmosferici.

Nell'estate 2004 diciotto Soci del Gruppo Escursionisti DLF hanno trascorso una settimana tra le montagne dolomitiche della Val Gardena: assistiti da ottime condizioni meteo e con un eccellente sistemazione alberghiera a **Laion** (un paesino all'inizio della Valle) si sono cimentati tra sentieri e ferrate.

La Val Gardena, bagnata dal rio omonimo, è una valle ladina che si estende per circa 25 Km da Ponte Gardena fino a Passo Gardena e Passo Sella. Il punto più basso della valle è circa 470 m s.l.m., il più alto è la vetta del Sassolungo (3.181 m).

La parte inferiore è nettamente differenziata da quella mediana-superiore: le due parti sono separate anche del punto di vista geomorfologico dalla stetta porfirica di Pontives, soglia nord-occidentale dell'area ladinica dolomitica. All'imbocco, la Val Gardena si presenta senza cime di rilievo; dopo Pontives la valle prosegue fino a Ortisei (1.236 m) con vette sempre più alte man mano che ci si avvicina a S. Cristina (1.428 m) e Selva (1.536 m).

Le possibilità escursionistiche sono veramente notevoli con una vastistissima scelta tra itinerari di vario interesse naturalistico e paesaggistico alla portata di tutti. Tra le tante ricordiamo alcune gite imperdibili:

- **La traversata dell'Alpe di Siusi**, il più grande alpeggio d'Europa.
- **Il giro dell'Alpe di Cisles**, dal Rifugio Firenze al Rif. Fermeda
- **Per la Vallunga al Rifugio Puez** (2.475 m), lungo la valle glaciale
- **In Val di Funes lungo il sentiero delle Odle** (rif. Brogles – Malga Zannes)
- **Al Rifugio Comici** e **Rifugio Vicenza** ai piedi del Sassolungo
- **Nel Parco dello Sciliar**, sui monti sacri ai Reti.

In Val Gardena l'organizzazione turistica è veramente di prim'ordine, la rete di sentieri è ben segnalata e documentata e il territorio ha conservato una fisionomia "tradizionale", senza speculazioni edilizie selvagge. Viene purtroppo spontaneo il paragone con le coste Liguri, devastate dall'edilizia delle doppie case e con il nostro entroterra troppo poco valorizzato e conosciuto, malgrado le sue inespresse possibilità escursionistiche.

Nelle foto di queste pagine, alcuni scorci caratteristici della Val Gardena.

• *Foto di Paolo Del Carratore*

Errata Corrige

Nello scorso numero di Superba, per un nostro refuso, è comparso il termine "**bimensile**" anziché, come intendevamo, "**bimestrale**". Ci scusiamo con i lettori per l'involontario errore.

VIAGGI e TURISMO
HAPPY TOUR
GRUPPO

www.happytour.it - Tel. agenzia via A.Doria 010 27.59.077

Nel presentare le nuove proposte Happy Tour , vorremmo qui ringraziare la collega Simona Penco (purtroppo rientrata in servizio per ragioni aziendali) che ha impostato la nostra attività di Turismo Sociale; attività che verrà ora continuata e ulteriormente sviluppata anche con la collaborazione della nostra Agenzia di fiducia Happy Tour.

ANCORA UN BAGNO DI SOLE A...

CAPOVERDE
Dal 03/10 al 12/12 "VILLAGGIO DJADSAL HOLIDAY CLUB" - ISOLA DI SAL
VOLO DA MILANO + UNA SETTIMANA IN VILLAGGIO TUTTO INCLUSO - A PARTIRE DA EURO 780,00

MAR ROSSO - MARSA ALAM BRAYKA KAY
DAL 25/09 AL 30/11 A PARTIRE DA EURO 710,00 - VOLO DA MILANO + UNA SETTIMANA IN PENSIONE COMPLETA

SPAGNA LLORET DE MAR - Hotel Oasis Park 4*
OFFERTA VALIDA PER PARTENZE: DAL 02/10/04 AL 21/10/04 - A PARTIRE DA EURO 159,00
Una settimana con trattamento di mezza pensione (VIAGGIO ESCLUSO)

MALDIVE VILLAGGIO VELIDHU (atollo di Ari)
OFFERTE VALIDE PER PARTENZE DAL 28/09/04 AL 31/10/04 - VOLO DA MILANO + VILLAGGIO IN PENSIONE COMPLETA, CAMERE STANDARD - A PARTIRE DA EURO 1365,00 A PERSONA A SETTIMANA

SANTO DOMINGO VIVA DOMINICUS
VALIDA PER PARTENZE DAL 21/09 AL 26/10/04 - A PARTIRE DA EURO 975,00
VOLO DA MILANO + VILLAGGIO FORMULA TUTTO INCLUSO UNA SETTIMANA

TOUR DI GRUPPO

CROCIERA SUL NILO:

Motonave "MISS ESADORA"
4 notti di navigazione e 3 giorni al Cairo (Abu Simbel incluso)
OFFERTA VALIDA PER PARTENZE DAL 4/10 AL 1/11
VOLO + CROCIERA A PARTIRE DA EURO 1120,00 X PERSONA

MAROCCO: TOUR DELLE CITTA' IMPERIALI

OFFERTA VALIDA PER PARTENZE DAL 4 AL 25 OTTOBRE
VOLO + TOUR A PARTIRE DA EURO 755,00 X PERSONA

PER SOCI DLF SCONTO 10%

UNA DOMENICA A....

CUNEO PER LA FIERA DEL MARRONE DOMENICA 10 OTTOBRE

Ritrovo dei partecipanti e partenza alla volta di Cuneo. La Fiera del Marrone che si svolge nel medievale scenario del centro storico, farà scoprire le innumerevoli prelibatezze di questa provincia: per l'occasione vengono allestiti stand con possibilità di degustazione e acquisto di prodotti tipici locali, non solo castagne per tutti, ma anche macchine per raccoglierle, prodotti della terra, marmellate e dolci, formaggi, salumi, funghi, miele, libri e ovviamente tutto quello che in qualche modo ricorda questo frutto che qui è particolarmente gustoso. Nelle "officine del dolce" è possibile mangiare specialità alla castagna e della zona come i "Cuneesi al marrone" e la "Torta Cuneo" ai marroni. Pranzo in ristorante con menu' tipico. Nel pomeriggio partenza per il rientro.
LA QUOTA DI € 47,00 COMPRENDE: - Viaggio in pullman G.T. - Pranzo in ristorante - Assistenza di un ns. accompagnatore - Assicurazione Elvia medico-bagaglio

ALBA PER LA FIERA DEL TARTUFO DOMENICA 17 OTTOBRE

Partenza con il pullman da Genova alla volta delle Langhe, regione di colline calcaree coltivate a vite. In mattinata arrivo a Barbaresco, patria del famoso e rinomato vino. Percorrendo la strada del barbaresco si potranno ammirare i curati e pregiati vigneti fino ad arrivare ad Alba, antica citta' romana. Intera giornata a disposizione per la visita alla "Fiera del Tartufo", la piu' importante d'Italia. Pranzo libero. Da non perdere, nelle vie del centro storico, il Mercato del Tartufo con degustazioni dei piatti tipici delle Langhe.
Partenza per il rientro alle ore 16:30 c.a.
LA QUOTA DI € 24,00 COMPRENDE: - Viaggio in pullman G.T. - Ingresso alla Fiera agroalimentare "Alba Qualita"- Assistenza di un ns. accompagnatore - Assicurazione Elvia medico-bagaglio

CREMONA PER LA FESTA DEL TORRONE DOMENICA 14 NOVEMBRE

Quattro giornate con un ricco calendario di eventi dedicato ad un pubblico di grandi e piccoli, appassionati, addetti ai lavori, golosi o semplicemente curiosi, invitando non solo a compiere peccati di gola ma anche a percorrere suggestivi itinerari in una delle più belle città d'arte italiane. Nella splendida cornice del centro storico, artigiani rappresentativi di diverse regioni d'Italia lavoreranno dal vivo gli ingredienti per realizzare curiose installazioni artistiche di torrone. Durante la giornata potrete scoprire anche le bellezze artistiche della citta': la medievale Piazza del Comune con il Torrazzo,un'altissima torre con ben 487 scalini; il Duomo; il Battistero e il Palazzo del Comune. Pranzo libero. Nel pomeriggio partenza per il rientro alla propria sede.
LA QUOTA DI € 21,00 COMPRENDE: - Viaggio in pullman G.T. - Assistenza di un ns. accompagnatore - Assicurazione Elvia medico-bagaglio

LA FRANCIACORTA DOMENICA 10 OTTOBRE

Partenza con il pullman da Genova alla volta della Franciacorta. In mattinata visita guidata alla Miniera Marzoli di Pezzaze a bordo di un trenino da minatori opportunamente riadattato. Un breve filmato sul mondo dei minerali estratti nelle miniere della Valle, introduce al percorso lungo le gallerie (non consigliato a chi soffre di claustrofobia). Pranzo in ristorante tipico con bevande. Nel pomeriggio visita guidata alle cantine Berlucchi con degustazioni di due vini, accompagnati da parmigiano, salame di Franciacorta e fette di pane. Al termine partenza per il rientro alla propria sede.
LA QUOTA DI € 68,00 COMPRENDE: - Viaggio in pullman G.T. - Visite guidate e degustazioni come da programma - Pranzo in ristorante - Assistenza di un ns. accompagnatore - Assicurazione Elvia medico-bagaglio

IL MONFERRATO DOMENICA 7 NOVEMBRE

Partenza con il pullman da Genova alla volta del Monferrato. Arrivo del gruppo in zona Canelli e visita di una Cantina Vinicola con degustazione di vino di produzione locale e prodotti tipici: Barbera, Dolcetto e Moscato sono i vini privilegiati di queste colline. Trasferimento a Nizza Monferrato per partecipare alla "Giornata del Tartufo del Cardo Gobbo e della Barbera" con possibilità di assaggio di numerosi prodotti tipici.
Nizza Monferrato è situata nel cuore delle colline e basa la sua economia su questi prodotti. Si potrà inoltre visitare l'interessante Museo delle Contadinerie presso l'Antica Cantina "Bersano" che si trova in città. Pranzo in ristorante. Al termine della giornata rientro alla propria sede.
LA QUOTA DI € 53,00 COMPRENDE: - Viaggio in bus - Accompagnatore Happy Tour - Pranzo in ristorante bevande incluse - Degustazione in una cantina

A GARDALAND PER MAGIC HALLOWEEN DOMENICA 31 OTTOBRE

Ritrovo dei partecipanti e partenza in pullman alla volta di Peschiera del Garda. Ingresso a Gardaland e intera giornata a disposizione.
Il Parco, interamente rivisto e allestito per Halloween, verrà trasformato in un immenso set dell'horror con migliaia di zucche (alcune anche giganti fino a 3 metri di diametro), centinaia di covoni, sagome di streghe volanti, scheletri, pipistrelli, spaventapasseri, vampiri... tutto per addobbare Gardaland sul tema di un horror giocoso formato famiglia. Gli animatori del parco interagiranno con gli ospiti e coinvolgeranno i piccoli e i grandi con scherzi e burle alle quali è lecito rispondere. Tre diverse zone del Parco ospiteranno dei gazebo dove gli ospiti potranno farsi fare un vero e proprio Horror Make-up. Ritrovo alle h 17 e partenza con il pullman per il rientro a Genova.
LA QUOTA DI € 50,00 COMPRENDE: - Viaggio in pullman G.T. - Ingresso al parco - Assistenza di un ns. accompagnatore -Assicurazione Elvia medico - bagaglio

PER SOCI DLF SCONTO 10%

VIAGGI DI GRUPPO CON ACCOMPAGNATORE HAPPY TOUR

MINICROCIERA IN SICILIA - DAL 29 OTTOBRE AL 5 NOVEMBRE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	€ 602,00
SUPPLEMENTO CABINA SINGOLA INTERNA	€ 32,00
SUPPLEMENTO SINGOLA IN HOTEL	€ 102,00

La quota comprende:
Viaggio Genova/Palermo/Genova in nave - Sistemazione in cabine doppie interne - Circuito in pullman GT in Sicilia Transfer in pullman da Asti,Alessandria,Torino e Biella per Genova e ritorno - Sistemazione in camera doppia in hotel _ stelle
secondo il programma - Trattamento di pensione completa in Sicilia dalla cena del30 ottobre al pranzo del 4 novembre Visite come da programma - Assicurazione Elvia medico-bagaglio - Accompagnatore Happy Tour
SPECIALE SOLO TOUR (senza trasporto nave a/r) QUOTA DI PARTECIPAZIONE SOLO TOUR SICILIA 440,00

I MERCATINI DI NATALE A BOLZANO E INNSBRUCK - DAL 6 ALL' 8 DICEMBRE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE	€ 168,00
SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA	€ 22,00 a notte

La quota comprende:
Viaggio in pullman G.T. - Sistemazione in hotel 3 stelle superiore a Laives / Bolzano in camera doppia - 1 pranzo in hotel il 1 giorno - Assistenza di un ns. accompagnatore - Assicurazione Elvia medico-bagaglio

ATMOSFERA NATALIZIA IN ALSAZIA - DAL 5 ALL' 8 DICEMBRE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE DA GENOVA	€ 340.00
SUPPLEMENTO SINGOLA	€ 80.00

La quota comprende:
Viaggio in pullman GT - 3 notti in hotel 3 stelle a Strasburgo in camera doppia con servizi - 3 Mezza pensione delle quali una cena tipica Alsaziana in un Ristorante della Petite France - Escursioni come da programma - Visita di mezza giornata com guida locale a Strasburgo - 1 pranzo in ristorante a Colmar - Assicurazione Elvia 24 ore su 24 - Ns. Accompagnatore

(FINLANDIA)
ROVANIEMI E LA FAVOLA DI BABBO NATALE - 5-8 DICEMBRE 2004

1° giorno : Ritrovo dei partecipanti nel luogo convenuto e partenza per Malpensa. Partenza con volo Finnair (pranzo a bordo). Nel pomeriggio arrivo a Rovaniemi, incontro con l'assistente Artic Team e trasferimento all'hotel prescelto. Consegna dello speciale abbigliamento artico da indossare durante le escursioni (tuta termica,doposci e calzettoni,sciarpa e guanti). Cena in albergo e pernottamento.
2° giorno: Prima colazione buffet. Al mattino partenza in pullman per il Villaggio di Babbo Natale al Circolo Artico,dove grandi e piccini potranno immergersi nella magica atmosfera natalizia,inviare cartoline e biglietti d'auguri con lo speciale timbro del Santa Claus Post Office e,soprattutto,incontrare Babbo Natale in persona nel suo originalissimo ufficio. Rientro in citta' nel pomeriggio,tempo a disposizione per partecipare ad escursioni facoltative e per una tonificante sauna. Cena in albergo e pernottamento.
3° giorno: Prima colazione buffet. Al mattino,dopo una breve introduzione alla guida e alle relative norme di sicurezza, partenza in motoslitta nella magia dell'inverno artico alla volta della fattoria delle renne: qui i pastori lapponi inviteranno a provare l'emozione di una breve corsa su slitta trainata dai simpatici animali nordici. Rientro in citta' nel primo pomeriggio e tempo a disposizione. Cena in albergo e pernottamento.
4° giorno: Prima colazione buffet. Mattinata a disposizione per ulteriori attivita' turistiche individuali o per una visita facoltativa al Museo Artikum. Nel pomeriggio trasferimento in aeroporto. Partenza per Malpensa con volo Finnair(snack a bordo). Arrivo in serata. Trasferimento in pullman alla propria sede.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:	€ 1.290,00
Supplemento camera singola:	€ 135,00
Quota bambini fino a 2 anni:	GRATIS
Quota bambini 2-11 anni:	€ 500,00

La quota comprende:
Trasferimento in pullman da/per l'aeroporto di Malpensa - Volo Finnair a/r in classe turistica - 3 Mezze pensioni in hotel 3* a Rovaniemi - Utilizzo quotidiano della sauna - Uso dell'abbigliamento termico per tutta la durata del soggiorno - Escursioni ed attivita' come da programma - Assistenza di un ns. accompagnatore - Assicurazione Elvia medico-bagaglio

La quota non comprende:
Tasse aeroportuali - Le bevande ai pasti - I pranzi - Extra, mance e tutto quanto non espressamente indicato in "la quota comprende"

CAPODANNO A....

PRAGA DAL 29/12 AL 3/1

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 569,00
Supplemento camera singola: € 100,00
La quota comprende:

Viaggio in pullman GT - Assistenza di un accompagnatore - Sistemazione in hotel 3 stelle - Trattamento di mezza pensione in hotel Visite guidate come da programma - Assicurazione sanitaria, bagaglio e annullamento - I.V.A. pedaggi e parcheggi.

PARIGI DAL 29 DICEMBRE AL 2 GENNAIO

QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 589,00
Supplemento camera singola: € 180.00
La quota comprende:

Viaggio in pullman GT - Assistenza di un accompagnatore Sistemazione in hotel 2 stelle - Trattamento di mezza pensione in hotel Visite guidate come da programma - Assicurazione sanitaria, bagaglio annullamento - I.V.A. pedaggi e parcheggi.

IN TOSCANA DAL 30 DICEMBRE AL 2 GENNAIO

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 500,00
Supplemento camera singola: € 90,00
La quota comprende:

Viaggio in pullman G.T. - Sistemazione in camere doppie in hotel 3 stelle a Cecina o dintorni - Trattamento di mezza pensione in hotel (bevande incluse) - Cocktail di benvenuto in hotel - Pranzi in ristoran te come da programma (bevande incluse)- Cenone e serata danzante in hotel - (bevande incluse)- Bottiglia di vino a persona c\o la cantina di Campiglia Marittima - Assistenza di un ns. accompagnatore - Assicura zione Elvia medico-bagaglio.

IN COSTIERA AMALFITANA DAL 29 DICEMBRE AL 02 GENNAIO 2005

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: € 670,00
Supplemento camera singola: € 115.00
La quota comprende:

Viaggio in pullman G.T.- Sistemazione in camere doppie in hotel 4* a Sorrento Centro - Trattamento di pensione completa dalla cena del 1 giorno alla prima colazione del 5 giorno - Servizio di guida per il 2° e 3° giorno - Transfer al porto di Sorrento a/r - Aliscafo per Capri a/r - Pranzo in ristorante a Capri - Minibus per la visita di Capri - Pranzo a Pompei Bevande incluse ai pasti - Cenone e Veglione di Capodanno con musica, animazione e cotillons - Assistenza di un accompagnatore Happy Tour - Assicurazione Elvia medico-bagaglio. La quota non comprende: - Ingresso agli scavi di Pompei - Gli extra e tutto quanto non espressamente indicato in "la quota comprende"

PASTORI E PRESEPI DI SAN GREGORIO ARMENO

DAL 5 AL 9 DICEMBRE 2004

06/ 12/ 04 Genova - Napoli
Ritrovo dei partecipanti in Stazione Ge.PP . Partenza con il treno notturno delle 00.15 per Napoli Cle. Arrivo a Napoli Cle alle ore 8.18. Incontro con il pullman e trasferimento in Penisola Sorrentina. Resto della giornata libera. Alle ore 18.00 Welcome drink e incontro con il rappresentante della Agenzia che vi illustrera' il programma delle escursioni. Cena e pernottamento.

07/12/04 Peninsola Sorrentina - Napoli -San Gregorio al Cremano
Prima colazione in hotel e partenza per Napoli. Incontro con la guida e visita della citta': Corso Umberto I, Maschio Angioino, Mergellina,Via Petrarca (Belvedere),Via Cafacciolo, Castel dell'Ovo, Palazzo Reale, Teatro San Carlo, Piazza Plebiscito,Chiesa San Francesco di Paola..... Pranzo in ristorante. Pomeriggio dedicato alla visita di San Gregorio al Cremano, luogo caratteristico e famoso per i "bassi" napoletani trasformati in botteghe per l'esposizione e la vendita di presepi e pastori tipici raffiguranti anche personaggi del nostro tempo. Rientro serale in albergo.Cena e pernottamento.

08/12/04 Penisola Sorrentina - Napoli - Genova
Prima colazione in hotel. Incontro con la guida e partenza per Napoli. Mattina dedicata al Museo San Martino per la visita al piu' famoso presepe della tradizione "Presepe del Cucciniello". Pranzo in ristorante. Pomeriggio libero a Napoli. Trasferimento in Stazione alle ore 20.30 . Partenza con il treno delle ore 21.40. pernottamento in treno.

09/12/04 Genova
Arrivo a Genova ore 5.52 am.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE EURO 165.00
SUPPLEMENTO SINGOLA EURO 50.00

LA QUOTA (BASE MINIMO 35 PARTECIPANTI) COMPRENDE:
- SISTEMAZIONE IN HOTEL 3 STELLE SUP PENISOLA SORRENTINA IN CAMERE - DOPPIE TUTTE MODERNAMENTE ARREDATE
- TRASFERIMENTO PULLMAN PRIVATO DALLA STAZIONE DI NAPOLI IN HOTEL
- WELCOME DRINK
- TRATTAMENTO DI MEZZA PENSIONE IN HOTEL
- ESCURSIONI IN BUS PRIVATO COME DA PROGRAMMA CON GUIDA LOCALE
- 2 PRANZI IN RISTORANTE A NAPOLI
- ASSICURAZIONE ELVIA 24 ORE SU 24

LA QUOTA NON COMPRENDE:
- VIAGGIO IN TRENO GENOVA NAPOLI GENOVA
- LE BEVANDE AI PASTI
- GLI INGRESSI AMUSEI E MONUMENTI
- TUTTO QUANTO NON SPECIFICATO NELLA QUOTA COMPRENDE

LUOGHI COMUNI E NON

(parte prima)

di Roberto Della Vedova

Di solito quando non si conosce l'origine di un cibo si dice che viene dalla Cina.

Se si tratta di un'invenzione tecnologica avanzata, o è stato il grande Popov (almeno fino agli anni ottanta) o è dello zio Tom americano.

Si dice che la pizza viene da Napoli così come il gioco del lotto.

Sono spuntati improvvisamente il pesto siciliano, e le riviere romagnolo-marchigiana, e si dice che Marco Polo ha portato la pasta in Europa, che la cucina francese è la migliore del mondo e lo champagne è il non plus ultra dei vini.

Il nostro campionato è il più bello del mondo e così via.

Nulla di più errato o, perlomeno, diciamo che vi sono altre fonti che dicono il contrario.

Per i cibi strani viene spontaneo citare la Cina, perché la cucina di quel paese, a parte ferro e cemento riesce a cuocere e condire qualsiasi cosa animata e non.

Il termine maccherone, in greco significa beato, perché nell'antica Grecia era indicato come un cibo che si consumava durante le veglie funebri. Ergo, anche i greci possono aver inventato la pasta.

Dall'archivio di Stato di Genova, risulta che nel 1279, nell'inventario dell'eredità di certo Ponzio Bastone, c'era anche una bariscella colma di maccheroni, (*anche l'anonimo genovese -coevo di Dante- scrive bacil per indicare un piatto concavo*). Nel 1316 Maria Borogno "*faceva lasagne*" e nel 1351 Pietro Imbriaco e Giovanni Bertolotto erano "*maestri lasagnari*" a bordo della galea di Paganin Doria.

Nel 1574 a Genova e nel 1577 a Savona, viene steso lo statuto "*dell'arte dei fidellari*", cioè i fidelli, fidée, in pratica gli spaghetti. Nel 1810, nella Riviera di ponente vi erano 148 pastifici, saliti a 222 a fine Ottocento delle circa 16.000 ton. di pasta prodotta, una buona parte veniva esportata nei paesi del Sudamerica e degli Stati Uniti, partendo dal porto di Oneglia, dove arrivava il grano duro, dall'Italia meridionale, poi dall'Ucraina e oggi dallo stato dell'Arizona.

Nel 1530 a Firenze, tramite una specie di lotteria, si percepiva un'imposta straordinaria, con assegnazione forzata. Ad ogni cittadino venivano assegnate polizze numerate e di ugual prezzo, a seconda del proprio reddito. Si procedeva poi all'estrazione dei numeri corrispondenti alla polizze stesse, assegnando premi in oggetti e anche case e poderi di cittadini inviati al confino perpetuo.

Più o meno alla stessa data, a Genova, il patrizio Benedetto Gentile, in occasione dell'elezione semestrale dei magnifici, inbussolò 120 numeri inserendoli in un contenitore detto *semenajo* (ridotti poi a 90), assegnando un numero d'ordine per ogni canditato. All'inizio la Repubblica fu contraria, poi...mise un'imposta e lo diede in appalto col nome di "*Seminario di Genova*". Nel 1700, tale lotto, risultando il più idoneo (e popolare) soppiantò tutti gli altri giochi consimili...

(continua)

Con questa lettera, che ci ha inviato Suor Ivana Resp. della Missione di Tabagne, Costa D'Avorio, si conclude il progetto iniziato due anni fa.

Ai Gentilissimi Signori della Locomotiva del D.L.F.

Non so trovare le parole adeguate pere ringraziarvi per tutto quello che avete fatto in questi due anni pere la missione di Tabagne. Chiedo al Signore di ricompensarvi con abbondanza delle sue grazie. Anche se non riceveremo più il vostro aiuto, penso che potremmo rimanere in contatto d'amicizia, perché quanto ci avete dato ci ricorderà sempre di Voi. Abbiamo ricevuto il vostro ultimo bonifico, perciò durante quest'anno possiamo ancora sostenere opere d'aiuto alle famiglie più povere, corso d'alfabetizzazione aiuti alle famiglie fuggite durante la guerra dai luoghi occupati dai ribelli, che ancora oggi occupano circa la metà della Costa D'Avorio. Il Signore ha promesso la ricompensa anche per un solo bicchiere d'acqua dato ad un assetato, quanto più sarà grande per quanto fate voi.

E stata una fortuna conoscervi, e vedere quello che sapete fare. Se un po' più di gente vi imitasse quanta gente si potrebbe salvare da malattie e dalla fame. Purtroppo molta gente ignora questi problemi del terzo mondo. A tutti e a ciascuno i miei più cari saluti e ringraziamenti. Con affetto, Suor Ivana.

PER IL PROGETTO TABAGNE SONO STATI INVIATI € 6092,51.

Grazie a tutti coloro che hanno permesso il raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

TANZANIA

NUOVA INIZIATIVA

Terminato il progetto TABAGNE, informiamo che è in fase di avanzata elaborazione una iniziativa, (in collaborazione con un collega macchinista, del gruppo della Locomotiva e responsabile dell'Associazione TUMAINI, che nel mese di luglio si è recato in Tanzania e più precisamente a Tanga), per valutare la possibilità della **realizzazione di un ambulatorio medico**. La prima realizzazione di questa Associazione, è stata l'acquisto e l'invio di un **microscopio**, indispensabile per diagnosticare malattie come la malaria ed altre patologie presenti nella zona. Quasi tutte queste malattie sarebbero curabili se vi fosse adeguata attrezzatura ed assistenza. Invece, anche in questo momento, stanno morendo bambini ed adulti per patologie che, spesso, da noi non esistono più perché debellate da anni. Nel prossimo numero di Superba illustreremo l'evolversi della situazione, valutando anche la possibilità di contribuire ad allieviare le difficoltà di queste popolazioni con adozioni a distanza, avendo cura, come sempre, che l'impiego e destinazione delle risorse raccolte, avvenga nella maggiore trasparenza possibile.

INFO: D'Anna S. 010881012 - Fascio F. 0106042460 - Malaspina G. 0143888447

PROGETTO AIUTIAMO AD AIUTARCI

Con il mese di giugno sono terminati i presenziamenti dell'iniziativa "AIUTIAMO AD AIUTARCI", poiché l'interesse era calato con il trascorrere dei mesi; questo, non perché non vi fossero persone con problemi che necessitavano d'aiuto, ma molto più probabilmente, i lettori di Superba erano in difficoltà nel recarsi nei locali del D.L.F., essendo di dominio pubblico che in tale giorno ed alla tale ora vi era un presenziamento per quella data patologia, questo nonostante tutta la nostra buona volontà e cautela per tutelare la privacy di ognuno.

Nei tre anni d'attività abbiamo collaborato con numerose associazioni (che prestavano la loro opera gratuitamente) fra le quali AFASICI – AGEDO – AISTOM – AISM – ALZHEIMER – ALICE - AUTOAIUTO HANDICAP – ANFAA – CENTRO MALATTIE RARE DI BERGAMO - FAMILIARI CONTRO I DISTURBI ALIMENTARI - FIBROSI CISTICA – LILA - MALATTIE RARE MAURO BASCHIROTTO – U.I.L.D.M.. Ora con alcune di queste Associazioni, abbiamo un accordo per l'inserimento del recapito telefonico pubblicato su Superba, naturalmente continua la collaborazione, con ognuna di queste, per degli incontri specifichi sulle patologie per le quali sono state costituite, con la messa a disposizione da parte del D.L.F. della Sala Blu.

GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE!

DALL'ASSOCIAZIONE D.L.F. DI NOVI LIGURE

di Giovanni Agapito

Avete sicuramente appreso, dal numero precedente di Superba, che per una serie di ragioni il giornale sarà pubblicato bimestralmente. Ci auguriamo che questa soluzione possa, in parte, migliorare il precario stato di puntualità, probabilmente causato dal servizio postale, che spesso verifichiamo nel recapito ai nostri associati.

Constatiamo con soddisfazione l'adozione di un formato più grande che oltre ad agevolare la consultazione e la lettura, ha sicuramente avuto nei confronti dei nostri lettori un impatto visivo molto positivo.

È stato sempre difficile, da parte nostra, riuscire a comunicare tempestivamente, attraverso il giornale, le iniziative promosse dall'Associazione e questa soluzione forse ci crea qualche difficoltà in più, ma faremo del nostro meglio per garantire ai nostri associati una informazione puntuale.

Vogliamo tuttavia sottolineare che sosterremo sempre e comunque la pubblicazione di "Superba", che consideriamo un ottimo veicolo di comunicazione e di informazione, molto atteso e seguito dai soci DLF.

Un ottimo strumento di collegamento fra Associazione e soci, che tuttavia non esonera i nostri associati a mantenere un rapporto più diretto con l'Associazione.

La nostra Associazione, così come crediamo altre, sta attraversando un preoccupante periodo di difficoltà, scaturito dalla rivoluzione societaria FS e per ultimo dal contratto nazionale di locazione del patrimonio immobiliare DLF.

Così come abbiamo affermato in altre occasioni auspichiamo che riprenda il tavolo di trattativa sull'Art. 24 del C.C.N. fra Società e Sindacati in un confronto leale dove ognuna delle parti in causa possa far valere le proprie ragioni in modo da arrivare a definire un quadro definitivo che ci consenta di poter lavorare e guardare al futuro della nostra Associazione con serenità.

Da parte nostra non possiamo che ribadire la nostra lealtà nei confronti della Società, affermando che non vogliamo assolutamente essere un peso per la Società ma che possiamo e dobbiamo essere un valore aggiunto al sistema del trasporto ferroviario.

Dopo queste brevi riflessioni sul giornale e sulla situazione generale della nostra Associazione, molto sinteticamente descritte, vi diamo alcune informazioni di massima sulle attività istituzionali che si svolgeranno entro fine anno.

Nella prima decade di ottobre saranno aperte le iscrizioni per la partecipazione dei bambini fino a dieci anni d'età, figli dei nostri associati, alla **Befana 2005**. Una manifestazione molto apprezzata nelle precedenti edizioni e crediamo molto attesa, non solo per ritirare il dono ma anche per il clima di festa che si crea con l'arrivo della Befana e con la consegna dei regali. Trascorreremo alcune ore insieme ai bambini in spensierata allegria e concluderemo la manifestazione con un simpatico rinfresco; naturalmente nel prossimo numero di novembre – dicembre vi daremo notizie più dettagliate.

Nel mese di ottobre è anche prevista una **visita di tre giorni a Napoli** e una **gita giornaliera nell'Astigiano** nel triangolo d'oro del romanico con visita guidata e pranzo a base di specialità del luogo.

Nella prima decade di dicembre si prevede di organizzare una **gita di tre giorni per visitare i mercatini di natale**. Ulteriori informazioni sulla data di effettuazione e sul programma saranno reperibili di volta in volta presso la segreteria del DLF in piazza Falcone e Borsellino 16.

Sempre nel mese di ottobre si conclude la stagione sportiva di bocce e tennis, al termine del quale ogni rispettivo gruppo organizzerà la festa di chiusura. Ricordiamo tuttavia che il Circolo Sportivo di via S. G. Bosco, come sempre e pur con orario ridotto, rimarrà, probabilmente, aperto tutta la stagione invernale per dare l'opportunità ai nostri associati di avere la disponibilità di un luogo dove ritrovarsi di sera per dialogare, per consumare una bibita o una bevanda calda, oppure per fare una partita a carte.

Il Circolo com'è noto ha un locale bar piccolo ma accogliente, un luogo tranquillo ideale per poter trascorrere serenamente delle piacevoli serate. Venite a trovarci al Circolo DLF di via S. G. Bosco, vi aspettiamo!!!

LA MELISSA

di Michela Calcagno

Passeggiando in campagna, lungo un sentiero o presso una vecchia cascina, può capitare di scorgere, spesso fra le aspre ortiche, i cespugli di una piantina dai piccoli fiori bianco-rosati e dalle lucide foglie ovali color verde brillante, che stropicciate emanano un gradevole profumo di limone. E' l'**erba limona** o **cedronella**, ovvero la **melissa** (*Melissa officinalis*), considerata una delle migliori piante mellifere (in greco significa ape) e giunta nei nostri orti dal Mediterraneo orientale, ma ormai naturalizzata lungo i viottoli e gli ambienti ruderali delle campagne.

Questa pianta aromatica appartiene alla stessa famiglia botanica di Salvia, Timo, Rosmarino, Origano, Menta, Maggiorana e Basilico, quella delle Labiate, così dette per la conformazione della corolla, con i petali saldati a formare un tubo che si divide poi in due labbri diseguali. Con le sue sorelle condivide le benefiche virtù rigeneranti, grazie all'olio essenziale che l'ha resa protagonista di liquori come la Chartreuse, ma in primo luogo dell'Acqua di Melissa delle Carmelitane, ottenuta per macerazione in alcool delle foglie e usata già un tempo per dissipare le crisi di isterismo o in caso di svenimento. La medicina araba la elevava infatti a rimedio contro la malinconia e l'emotività eccessiva; le confermate proprietà riequilibranti del sistema neuro-vegetativo, troppo spesso turbato dallo stress della vita moderna, invitano ad usarla in caso di gastriti e coliti, nausea, dolori femminili, nervosismo ed ansietà. Aprofittiamo perciò delle foglie seccate, (seccando perdono però l'aroma di limone), raccolte prima o durante la fioritura, per una tisana serale rasserenante o per un benefico the misto con aggiunta di menta per un buon inizio di giornata o una buona digestione, ma non tralasciamo di aggiungere qualche foglia fresca alla frittata o all'insalata oppure alla macedonia di frutta, così oltre a conferire un gradevole sapore di limone favorirà una serena digestione.

Il suo profumo di limone non è però intenso come quello dell'**Erba Luisa** o **Cedrina** (*Lippia citrodora, della famiglia delle Verbenacee*), che è una pianta aromatica coltivata, originaria del Sud America, con portamento di basso arbusto e foglie allungate, aventi le stesse proprietà della melissa, ma più indicate per preparare un liquore simil-limon-

cello. A tal scopo servono circa 60 foglie di cedrina che si pongono a macerare per cinque giorni in 250 ml. di alcool da liquori, insieme a un pezzo di scorza di limone non trattato. Si unisce poi a freddo uno sciroppo ottenuto facendo sobbollire per dieci minuti 300 gr. di zucchero con 250 ml. d'acqua. Si ripone per un mese in dispensa e poi si cola definitivamente. Se si ha intenzione di coltivare l'erba luisa nel proprio orto, si abbia cura di potarla prima di ogni inverno e di tenerla al chiuso, perché teme le gelate.

Tornando alla Melissa, la si può utilizzare per ottenere, in alcool, il gia' nominato **Spirito di Melissa**, tra l'altro acquistabile in farmacia o erboristeria, o per aromatizzare liquori alle erbe, gelati, marmellate o bevande estive. Per preparare agevolmente un elisir di melissa, si aggiungono a un litro di marsala due etti di alcool da liquori e vi si lasciano in infusione per due settimane 30 gr. di foglie di melissa, 10 gr. di buccia di limone, 5 gr. di noce moscata e 5 di chiodi di garofano. Se ne beve un bicchierino prima dei pasti principali in caso di stress, debolezza nervosa, eccessive reazioni emotive. Allo stesso scopo giova l'infuso di 25 gr. di melissa e 20 gr. di semi di fieno greco per mezzo litro d'acqua, specialmente in caso di magrezza o scarso appetito, per l'azione ricostituente e antianemica del fieno greco, una leguminosa che si può trovare in farmacia o erboristeria. Se si trova della melissa in abbondanza, come peraltro succede, data la sua facilità di diffusione, si può provare a macerarne circa 400 gr. per un giorno in un litro di vino del Reno o buon Pinot. Avremo così ottenuto una bevanda medicata, il **vino di Paracelso**, che, bevuto giornalmente a piccole dosi, a quanto indica il grande medico svizzero, è in grado di "ricostituire le forze vitali e dare a chi è stanco e vecchio il vigore della gioventù".

MAROCCO 2004
NON SOLO TREKKING...

*Si è felicemente concluso il **primo trekking extraeuropeo** del Gruppo Escursionisti DLF: nel mese di luglio 2004 18 Soci hanno percorso gli affascinanti itinerari del massiccio del M'Goun, sito nell'**Alto Atlante Marocchino**.*
La spedizione è stata preparata meticolosamente con una ricognizione effettuata nel settembre 2003 dal capogita e da tre Soci, mentre durante la stagione invernale e in primavera numerose sono state le escursioni preparatorie, che hanno contribuito ad una ottima riuscita del trekking.
*A **tutti partecipanti** vanno i complimenti del capogita Mario Dotti e del responsabile del Gruppo Sebastiano Lopes. Un particolare encomio lo merita la Socia **Annamaria Luisi**, che nella sua veste di medico si è prestata per risolvere i piccoli (e meno piccoli) malanni che hanno colpito i partecipanti ed ha fornito assistenza alle popolazioni incontrate lungo gli isolati itinerari del trekking.*
*Un grazie alla Guida di montagna **Aziz Bolluouz** e alla sua equipe che hanno dimostrato grandissima efficienza e calore umano.*

DAGLI APPENNINI ALL'ATLANTE

di Roberto Pratolongo

Un'esperienza forte, il primo grande trekking internazionale del Gruppo Escursionisti.

Per molti del gruppo la prima nel suo genere, questo giro ad anello nell'**Alto Atlante** è stata una grande prova per tutti i partecipanti. Sei giorni in cui ciascuno ha condiviso con gli altri compagni di avventura lo stesso cammino, la stessa fatica, gli stessi disagi; ma anche la stessa gioia di attraversare un territorio magnifico e formidabile nell'unico modo possibile: a piedi.

Abituati ad escursioni normali, in paesaggi familiari e non più lunghi di un weekend, l'idea di compiere **un percorso di circa 110 Km** camminando **6-7 ore ogni giorno** in un ambiente desertico, sebbene addolcito da corsi d'acqua e sottili strisce di verde, era certamente una sfida: alla fine, hanno vinto tutti.

Come spesso succede, l'inizio è facile, o almeno così sembra. Lasciata alle spalle l'ultima strada asfaltata, il percorso si dipana dolcemente in un paesaggio agreste aperto e suggestivo. La valle è abitata, grappoli di case senza un nome si alternano a distese di campi ben coltivati, fertili grazie all'acqua che non sembra mancare mai. A ricordarci dove siamo basta però alzare lo sguardo, profili montani color d'ocra tracciano il confine con territori aridi e desolati, quasi ostili seppure affascinanti nei loro giochi di luce ed ombra.

Con il progredire delle tappe l'ambiente cambia, i piccoli villaggi si diradano e così pure la gente che s'incontra lungo il polveroso percorso del sentiero, interrotto da corsi d'acqua da guadare o da seguire immersi fino al bacino anche per ore, tra altre pareti di roccia.

Molto presto le abitudini di ciascun escursionista si modellano sui ritmi di cammino e riposo indicati dalle guide, dettati a loro volta dalla necessità di adattarsi alla natura del luogo e del clima.

L'allegra confusione della compagnia magari impedisce l'introspezione e la filosofia, ma in qualche modo tra le impressioni scambiate emergono temi comuni. In un modo assai più profondo che in altre esperienze, la forza qui veramente pervasiva della natura si esprime attraverso i quattro elementi fondamentali: l'aria asciutta e limpidissima, il fuoco del sole implacabile, la terra delle rocce dalle mille gradazioni di colore, l'acqua dei fiumi che sensibilmente diventa simbolo primordiale della vita. Se poi non bastano le emozioni diurne del paesaggio, per godere di un raro spettacolo è sufficiente guardare di notte il cielo stellato: milioni di punti luminosi disegnano costellazioni note e sconosciute, la striscia della Via Lattea attraversa interamente l'emisfero.

Con l'avvicinarsi della conclusione del lungo giro, emergono in molti la stanchezza ed il disagio fisico della settimana passata camminando faticosamente sotto il sole, mangiando seduti a terra, dormendo nel sacco a pelo. Nessuno negherà di avere piacere di riposarsi, alla fine, ritornando alla 'civiltà'; ma per tutti il trekking è stato una fonte di tali emozioni e soddisfazioni da renderlo un'esperienza straordinaria ed indimenticabile.

Uno speciale ringraziamento a Mario Dotti, splendido capogita!

• Foto di Mario Dotti

GARA DI "PETANCA" A VESIMA

Domenica 29 Agosto, presso il Gruppo Nautico DLF di Vesima, si è svolto il 1° Torneo di "Petanca", risevato ai Soci del Gruppo. Sui cinque campi da gioco, ove si svolgeva il torneo, si sono affrontati ben 46 concorrenti, suddivisi in 23 coppie uomo/donna; è stato un lungo ed impegnativo confronto che, iniziato alle ore 15, si è concluso alle ore 19,30 con la cerimonia di premiazione.
Questi i risultati ed i nomi dei vincitori, ai quali vanno le nostre più vive congratulazioni:

. coppia 1^ class. GRAZIELLA SERRI/LUCA MONACO
. coppia 2^ class. FLAVIA CANEPA/MAURIZIO BIGONI
. coppia 3^ class. ANDREINA MINETTI/NICOLA CIBELLI

Oltre ai vincitori, vorremmo esprimere il nostro sincero apprezzamento a tutti gli altri concorrenti, per l'impegno e l'entusiasmo con il quale hanno gareggiato.
Un particolare ringraziamento, infine, agli organizzatori e collaboratori tutti, che hanno saputo impostare e gestire in maniera encomiabile questo 1° Torneo di "Petanca".

(foto di Carla Puddu Costa)

CAMPIONATO NAZIONALE FERROVIERI

Nei giorni 24 - 27 Giugno si sono svolti a Voghera , il più importante centro dell'Oltrepò Pavese, i Campionati Nazionali Pluridisciplinari.
Per il settore biliardo, specialità boccette FIBIS, il DLF di Genova ha partecipato con una squadra composta da 10 giocatori.
Si è particolarmente distinta la coppia **Lutero Virgilio** (socio frequentatore) e **Migliore Cicci** (socio effettivo) che ha ottenuto, dopo una splendida performance, un brillante 3° posto assoluto con medaglia d'oro.
Risultati a parte, la cosa più significativa è che la squadra ha partecipato agli incontri con grande entusiasmo e la giornata è trascorsa in un clima di grande allegria e serenità.
Un grazie a tutti i partecipanti.

(Il Responsabile Gruppo Biliardo - Giampiero Fara)

13° CORSO DI SPELEOLOGIA

Alle **ore 21** di **mercoledì 13 Ottobre 2004**, presso la **Sala Blu** del Dopolavoro Ferroviario di Genova, il **Gruppo Speleo A. MARTEL** inaugura, con un programma di diapositive in dissolvenza incrociata, il suo 13° Corso di introduzione alla Speleologia, che si propone di sensibilizzare gli iscritti alla conoscenza e alla salvaguardia delle grotte e del territorio carsico.
Come gli anni passati, il corso si articolerà in due fasi distinte, **7 lezioni teoriche** che si terranno presso la sede del Gruppo Speleo in Via Roggerone, a Rivarolo (vicino al cinema Albatros - zona Stazione) e **5 lezioni pratiche**, che si svolgeránno in grotte scelte dal corpo insegnante.

Per informazioni rivolgersi a:

Pier Franco Bastanti	Ab. 0185/350695	Cell. 347 5169372
Roberto Galanti	Ab. 010/252865	Lav. 010/6552217

ISCRIZIONE CORSI TENNIS ANNO 2004/2005

Come noto le nostre strutture offrono la possibilità ai Soci, non solo di disporre di uno spazio aperto, ma anche di praticare attività sportive guidate come, ad esempio, i corsi di tennis che alcuni circoli (in collaborazione con i maestri Guastamacchia e Orvieto per Ge Quarto, Puligheddu per Ge Rivarolo e i fratelli Mauri per Sestri "Cà Bianca") portano avanti con professionalità, serietà e impegno, ottenendo anche degli ottimi risultati da parte dei ragazzi.
I corsi prevedono vari livelli di gioco, che vanno dall'**apprendimento di base** fino a quello **agonistico**, con **lezioni di gruppo** oppure **lezioni individuali**.
Ai genitori dei ragazzi che hanno già frequentato i corsi tennis (e a tutti i soci interessati) ricordiamo che **quest'anno i nostri corsi inizieranno il 27 settembre**.
Chiunque desideri informazioni per associarsi, o accedere agli impianti, può rivolgersi ai seguenti numeri telefonici:

per Ge Quarto	0102742528;
per Ge Rivarolo	0102744179;
per Sestri "Cà Bianca"	0106502913.

(a cura di Alberto Pittaluga)

Centri Danza Idea

Dopolavoro Ferroviario Genova
Tel. 010.26.16.27 – fax 26.18.06
www.genova.dlf.it
dlfgenova@dlf.it

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. 010.46.32.20

PONTEDECIMO

Via P. Anfossi, 1
Tel. 010.71.32.90

- *omaggio con l'iscrizione a qualsiasi corso*
- *abbonamento annuale fitness e danza iscrizione gratuita*
- *sconti dal 20 al 40% per nuclei familiari e sconti con cral aziendali convenzionati*
- *corsi con tariffe speciali per gli over 60*

INIZIO CORSI: VENERDÌ 1 OTTOBRE

ALCUNE PROPOSTE DI ABBONAMENTO

FITNESS - aerobica, step, total body workout, tone up g.a.g., stretching, funk, pump, ginn. dolce

Formula F2
2 lezioni settimanali
Trimestrale: € 98.00
Semestrale: € 176.00
Annuale: € 258.00

Formula F4
Ingresso a tutti i corsi Fitness
Trimestrale: € 113.00
Semestrale: € 205.00
Annuale: € 298.00

BALLO - liscio, standard, latino americani, caraibici, sociali

Formula B - *1 lezione alla settimana*
Trimestrale: € 86.00
Semestrale: € 146.00
Annuale: € 208.00

sconto coppia + € 70.00
II iscritto o + € 127.00
abbon. a 2 corsi + € 184.00

DANZA – classica, modern-jazz, funky, contemporanea

Formula D2 - *2 lez. settimanali*
Trimestrale: € 103.00
Semestrale: € 185.00
Annuale: € 267.00

Formula D3 - *3 lez. sett.*
Trimestrale: € 125.00
Semestrale: € 231.00
Annuale: € 336.00

SPECIALE FORMULA OPEN

Abbonamento per **libero accesso** a tutti i corsi di ginnastica, ballo, danza, yoga con un **numero illimitato di ore in qualunque centro** Danza Idea

Trimestrale: € 142.00
Semestrale: € 258.00
Annuale: € 377.00

Centri Danza Idea

ORARI

BRIGNOLE	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
DANZA						
danza classica	15.00/ 18.30			15.00/ 18.30		
danza moderna		16.00/ 21.00	17.00/ 18.00		16.00/ 21.00	
sbarra a terra			16.00/ 17.00			
contemporaneo		15.00/ 16.00			15.00/ 16.00	
BALLO						
caraibici				21.30/ 23.00		
corso base ballo	20.45/ 22.45					
balli sociali			09.00/ 10.00			
balli sociali			15.00/ 16.00			
balli sociali giovani				20.30/ 21.30		
FITNESS						
total body/gag str.	13.00/ 14.30		13.00/ 14.30		13.00/ 14.00	09.00/ 10.30
total body/gag str.	18.30/ 20.30		18.00/ 20.30	18.30/ 20.30		
ginnastica dolce	09.00/ 12.20	11.00/ 11.50		09.00/ 12.20	11.00/ 11.50	
mantenimento		09.00/ 11.00			09.00/ 11.00	
YOGA			10.00/ 11.30			

SAMPIERDARENA	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
DANZA						
danza classica			18.30/ 20.30			
danza moderna	17.00/ 19.00	18.45/ 21.45		17.00/ 19.00	18.45/ 21.15	
sbarra a terra	15.00/ 16.00					
corso danza adulti	10.50/ 11.50			10.50/ 11.50		
BALLO						
ballo liscio						
caraibici avanzato		21.30/ 23.00				
GINN. ARTISTICA						
ginnastica agonistica		15.00/ 16.30	17.00/ 18.30		17.30/ 18.30	
corsi		16.45/ 17.45			16.45/ 17.45	
FITNESS						
total body	19.00/ 20.00			19.00/ 20.00		
mantenimento	09.00/ 10.00			09.00/ 10.00		
ginnastica dolce	10.00/ 10.50			10.00/ 10.50		

PRINCIPE	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
DANZA						
pre-danza	17.00/ 18.00			17.00/ 18.00		
danza classica		15.00/ 19.30	15.00/ 20.45		15.00/ 20.45	
danza moderna	17.00/ 19.00			17.00/ 19.00		
BALLO						
ballo liscio			21.00/ 22.30	21.00/ 22.30		
balli sociali		10.00/ 11.00				
caraibici	21.00/ 22.30					
FITNESS						
YOGA				16.00/ 17.30		
total body/gag str.	18.30/ 20.00			18.30/ 20.00		
bio-energetica		18.00/ 20.00				

PONTEDECIMO	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato
DANZA						
predanza		17.00/ 19.00			17.00/ 19.00	
modern jazz		17.00/ 19.00			17.00/ 19.00	
funk			17.00/ 20.00			
BALLO						
ballo liscio princ.avanz.				21.00/ 22.30		
caraibici					21.00/ 22.30	
balli sociali						
FITNESS						
l.i.a.		08.30/ 09.30			08.30/ 09.30	
total body workout	16.30/ 19.30	19.00/ 20.00		16.30/ 19.30	19.00/ 21.00	
pump		20.00/ 21.00		19.30/ 20.30		
fitness	14.00/ 15.00			14.00/ 15.00		
ginnastica dolce	09.00/ 11.00	09.30/ 11.30		09.00/ 11.00	09.30/ 11.30	
yoga fit.	19.30/ 20.30		20.00/ 21.00			
GINN. ARTISTICA						
	16.30/ 18.30			16.30/ 18.30		
SAVATE						
	19.30/ 21.00		19.30/ 21.00			
bastoni	21.00/ 22.00		21.00/ 22.00			

Settembre...si ricomincia!!!

Con il mese di settembre ricomincia l'attività dei CENTRI DANZA IDEA del Dopolavoro Ferroviario.
Dal **13 settembre** sono riaperte le segreterie delle palestre di **BRIGNOLE, PRINCIPE, SAMPIERDARENA e PONTEDECIMO**
per fornire informazioni a chi deciderà di frequentare i nostri corsi di **fitness, danza, ballo e ginnastica**.
Le nostre offerte sono molte per ogni fascia di età.
Presso di noi puoi trovare attività adatte ai **giovanissimi**,
ma anche agli **OVER**....., insegnanti simpatiche e preparate,
segretarie disponibili e cordiali.

Allora.....cosa aspetti???????
Vieni a trovarci!
Ti offriamo un **simpatico omaggio** al momento dell'iscrizione.

Voglio segnalare a tutti i nostri soci che quest'anno nella palestra di Pontedecimo ci sarà un gradito ritorno: il Maestro **RICCARDO CAPURRO**, già nostro insegnante qualche anno fa, e la moglie **PAOLA** condurranno i nostri **corsi di liscio principianti e avanzato**.

Allora... bentornati a Riccardo e Paola e buon lavoro a tutti i nostri tecnici.

(a cura di Grillo Rosalba)

Sai chi siamo?

siamo i Tuoi nuovi Agenti di Viaggio.

formiamo un gruppo consolidato di 36 Agenzie posizionate in Liguria, Piemonte e Lombardia.

siamo presenti a Genova con 15 agenzie.

possiamo fornire ai nostri clienti offerte esclusive con i migliori tour operator e tutte le compagnie aeree.

vieni a trovarci!

HAPPY TOUR

la nuova agenzia viaggi convenzionata soci DLF in Via Andrea Doria, 13 GENOVA - tel.: 010 2759077

A tua disposizione dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00

VIAGGI e TURISMO
HAPPY TOUR
GRUPPO

www.happytour.it