

superba

Associazioni Dopolavoro Ferroviario di Genova e Novi Ligure

Campioni d'Italia



**TORNEO NAZIONALE CALCIO DLF
PREVENZIONE ONCOLOGICA
BORSE DI STUDIO BNC-HDI**

SOMMARIO

SUPERBA DLF

Periodico bimestrale delle Associazioni
Dopolavoro Ferroviario di Genova e Novi Ligure

Direttore responsabile: S. Secondino

Redazione: R. Augello - A. Cabella
M. Dotti - S. Lopes

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 6 luglio 2007

In Copertina: La squadra ligure calcio DLF

Progetto grafico impaginazione e stampa
Tipolitografia Nuova ATA
via G. Adamoli, 281 - 16138 GENOVA
tel.: 010 513120 / fax 010 503320
e-mail: info@nuovaata.com

Tiratura copie n. 8.500

 ASSOCIATO AGENZIA STAMPA NAZIONALE DLF

EDITORIALE

di Rosaria Augello.....	3
CENTRO MEDICO DE AMICIS.....	4
BORSE DI STUDIO BNC - HDI.....	4
CONVENZIONI ESTIVE.....	5
CENTRO ONCOLOGICO DEL PONENTE di Guglielmo Valenti.....	6
LA MIA FERROVIA DAL 1943 AL 1945 di Francesco Vaccari.....	7
LA LOCOMOTIVA.....	8
SPRECONI D'ACQUA di Sebastiano Lopes.....	10
ANCORA SUI DIALETTI di Roberto Della Vedova.....	11
CAMPIONI D'ITALIA.....	12
IL CAMMINO DI COMPOSTELA di Massimo Giorgi.....	14
DLF NOVI LIGURE di Giovanni Agapito.....	17
CENTRI DANZA IDEA.....	18
RADUNO CICLO - PODISTICO.....	20
ESCURSIONE TRA I BORGHI DEL PONENTE.....	21
JU-JITSU.....	22

La Sala Blu DLF della sede è un'ampio locale, con 99 comodi posti a sedere.

E' ottima per: Assemblee - Riunioni - Conferenze - Promozioni di prodotti Iniziative politiche e sindacali.
E' ubicata in una zona comoda, ottimamente servita dai mezzi pubblici.



E' tempo d'estate ed è di tutti la voglia di rilassarsi al sole e godersi una vacanza magari anche piccola.

Ma se fisicamente saremo altrove, rimane attivo il pensiero di cosa andremo a preparare già dal prossimo autunno: molte infatti, sono le attività del DLF in programmazione.

Intanto, ricordiamo ai nostri soci che possono utilizzare la tes-

sera DLF sempre, giacché la sua validità è per l'intero anno e da il diritto ad usufruire di servizi, agevolazioni, convenzioni ed altro.

Essere iscritto al DLF può rappresentare anche un atto politico e di appartenenza oltre naturalmente ad accedere alle molte opportunità qui di seguito riportate:

- **Agenzia Viaggi HAPPY TOUR** convenzionata DLF
- **Mutuo Soccorso Cesare Pozzo 1877: servizi di integrazione sanitaria** a tutela della salute
- **Istituto Scolastico Principe**, convenzionato DLF per **Corsi di Lingue e Informatica**
- **Anticipo libri scolastici** per dipendenti FS
- **Manifestazioni per le famiglie** dei Soci (festa della befana, pranzi sociali, eventi culturali)
- **Accesso alle strutture e ai circoli** del Dopolavoro Ferroviario (con **111 sedi** in tutta Italia)
- Servizio mensa bar a prezzi convenzionati (anche in altre città)
- **Accesso alle strutture turistico alberghiere del DLF:** mare/monti: Hotel Diana di Senigallia, Casa Alpina di Plan di Selva Valgardena, Casa Alpina di Dobbiaco ed altro ancora
- **Convenzioni Teatri** di Genova (Carlo Felice, Teatro Garage, Teatro Stabile Corte e Duse, Teatro della Tosse, Teatro Modena, Teatro Albatros)
- **Convenzioni Musei** di Genova
- **Biglietti Acquario** di Genova a prezzi ridotti
- **Convenzioni Parchi Acquatici** (Gardaland, Bolle Blu, Caravelle)
- **Convenzioni Piscine** Genova
- **Gruppi di attività culturale e sportiva**, iniziative di solidarietà
- **Prevenzione salute:** servizio gratuito al nuovo Centro Oncologico di Sestri Ponente
- **Finanziamenti a prestiti agevolati**

Arrivederci a Settembre

Il Presidente



Cercasi Ferrovieri e Pensionati "Artisti" per la grande festa della
GIORNATA DEL FERROVIERE
che si svolgerà nel mese di Ottobre.

Per informazioni telefonare al Dopolavoro Ferroviario (010 261627 - FS 2220) chiedere di Mario Merello o Sebastiano Lopes, oppure Maria Pia Altamore c/o Centralino FS Urb. 0102741 - 28 (int. FS).

Centro Medico De Amicis

Il DLF comunica di aver raggiunto un (buon) accordo di collaborazione a favore di tutti gli associati e i loro famigliari con il Centro Medico De Amicis srl e i medici che operano all'interno della struttura.

Presso il Centro Medico De Amicis svolgono attività libero professionale numerosi medici specialisti ed odontoiatri. I medici specialisti sono: oculista, ortopedico, nutrizionista e studio delle intolleranze alimentari, chirurgia vascolare, medicina legale, otorinolaringoiatria, ginecologia ed ostetricia, chirurgia plastica, medicina interna e medicina sportiva.

I soci del DLF e i loro famigliari che si rivolgono presso il Centro hanno un tariffario a loro riservato.

Il Centro Medico estende di fatto ai soci del DLF il tariffario già in vigore per i soci del CRAL Autonomie Locali del Comune di Genova, il Circolo Luigi Rum Compagnia Unica e Circolo dipendenti e pensionati Autorità Portuale.

Il Centro Medico De Amicis si trova in Via De Amicis 6 interno 4 primo piano a 150 metri dalla stazione di Genova Brignole.

***I recapiti telefonici per informazioni e prenotazioni sono:
Tel. 010 54 51 954 - Fax 010 86 01 756***

Gi orari della segreteria sono dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,30 e dalle ore 14,00 alle ore 19,00; il sabato solo la mattina.

Al fine di rendere agevole la segreteria si prega ai sig. soci di esibire la tessera sociale in segreteria al momento di lasciare i dati personali.

HDI



Bando di Concorso per l'assegnazione di 900 Premi di Studio

Riservato ai figli di dipendenti e pensionati del gruppo Ferrovie dello Stato

Anche quest'anno l'Associazione BNC assistenza e solidarietà, di cui HDI assicurazioni S.p.A. e partner insieme a Fondazione Banca Nazionale delle Comunicazioni e IDLBanca S.p.A. assegna 900 premi di Studio così suddivisi:

*Media Inferiore 450 premi di 125 euro ciascuno
Media Superiore 270 premi di 250 euro ciascuno
Laurea 180 premi di 500 euro ciascuno.*

Il bando di concorso e il modulo per la partecipazione potranno essere ritirati presso gli uffici di rappresentanza InLinea S.p.A. Agenzia Generale HDI Assicurazioni S.p.A.

Le domande dovranno essere presentate entro e non oltre il 1° Ottobre 2007

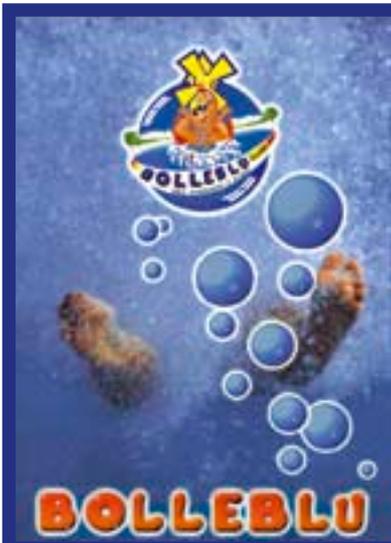
Gardaland

Il Parco di divertimenti n.1 in Italia

Offerta speciale riservata ai Soci DLF

Sono in vendita - sino ad esaurimento scorte - i biglietti per la stagione 2007
al prezzo scontato di euro **23,50** (validità 1 giorno)

*Rivolgersi esclusivamente agli uffici del Dopolavoro Ferroviario
Via A.Doria, 9 - dal lunedì al venerdì ore 9-15*



SPECIALE CONVENZIONE

BOLLE BLU

a Borghetto Borbera (AL)

uscita A7 Vignole Borbera

Tariffe Soci DLF

feriali - adulti € 12,50 (anziché € 14,50) • bambini € 9,00 (anziché € 11,00)
festivi - adulti € 14,50 (anziché € 16,50) • bambini € 10,00 (anziché € 12,00)

Per informazioni

tel. 0143/69.239 - 0143/69.171



CONVENZIONE CON IL PARCO ACQUATICO

LE CARAVELLE

di Ceriale (SV) Tel.: 0182 93.17.55

dal 2 giugno aperto tutti i giorni dalle 10,00 alle 19,00

Per i Soci DLF ingresso a prezzo scontato presentando la tessera direttamente al botteghino del parco

BIGLIETTI ACQUARIO IN VENDITA PER I SOCI DLF

(prezzi scontati 2007)

ADULTI € 12,00 - RAGAZZI € 7,50 (DAI 4 ANNI IN SU)

IN VENDITA PRESSO IL DLF DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 9,00 ALLE 13,00



Crescono servizi e impegno del volontariato in oncologia

Piange la prostata?

Non sono pochi i maschi che cominciano a convincersi che la diagnosi precoce è una buona idea. Certo, devono rimontare un bel distacco rispetto alle donne che sono partite prima e vanno fortissimo: basti pensare alla loro adesione sia al Pap test che ha ridotto sensibilmente la mortalità dei tumori del collo uterino, sia allo screening mammografico che può salvare una vita ogni 1000 esami effettuati (il che non è male quando è alto il numero di nuovi casi). Parlando di prostata, però, è necessario diffondere maggiormente la raccomandazione di non trascurare i sintomi più banali, specie dopo i 50 anni: il bisogno di urinare spesso, la difficoltà di svuotare completamente la vescica oppure l'urgenza di urinare ecc. Il nostro Centro è attrezzato per visitare rapidamente i maschi con questi problemi, associando anche l'ecografia prostatica che – sia detto per tanti supermen terrorizzati in modo ingiustificato – non occorre sia eseguita per via rettale. Aspettiamo che i numerosi soci del DLF diano il buon esempio: un esame semplice e poco impegnativo può essere di grande utilità ed evitare inutili dispiaceri. Perché non tenerne conto?



I malati oncologici si organizzano

E' sta una bella festa, ma anche un' occasione per discutere e ottenere risultati concreti. A Napoli si è svolta la Seconda Giornata del malato oncologico (2-3 giugno) promossa dalla Federazione Italiana delle Associazioni di Volontariato in Oncologia (FAVO). Dedicata ai malati, agli ex malati, a tutti coloro che hanno vissuto da vicino la malattia, ha visto la partecipazione di tantissime associazioni, compreso il NCOP. Accanto ad incontri per discutere e progettare, ci sono stati eventi teatrali e musicali che hanno creato un'atmosfera positiva e gioiosa. Sono stati illustrati gli importanti risultati ottenuti nel campo della riabilitazione oncologica, del sostegno psicologico (attivate borse di studio per psicologhe da impegnare nei Centri Oncologici), della promozione grazie allo spot televisivo "Contro il cancro c'è un'arma in più: la legge". Rilevanti i risultati in campo legislativo: 1. grazie alla Legge Biagi chi effettua terapie invalidanti può chiedere il part time temporaneo; 2. grazie alla legge 80 del 2006 è possibile ridurre a 15 giorni i tempi di attesa per ottenere la visita della commissione medico-legale della ASL (l'accertamento ha efficacia immediata permettendo di godere subito dei benefici per l'invalidità). Il NCOP ha proposto la creazione di un gruppo di lavoro per migliorare modi e contenuti della comunicazione del FAVO. Altri dettagli su www.ncoponente.it.

I NOSTRI SERVIZI

Il NCOP è ospitato in Palazzo Fieschi, nel cuore della vasta Circoscrizione Medio-Ponente, in via Sestri, 34 - 16154 Genova - Tel. **010 6091250**.

Per comunicare con noi scrivete al nostro indirizzo di posta elettronica ncoponente@libero.it.

Per avere informazioni più aggiornate sulle nostre attività **consultate il nostro sito www.ncoponente.it**

Il nostro Centro è in grado di offrire i seguenti servizi:

- Attività ambulatoriale di diagnosi precoce: senologia, ginecologia, gastroenterologia testa- collo, urologia, dermatologia;
- Incontri di educazione alla salute rivolti alla popolazione generale e alle aziende
- Interventi educazionali nelle scuole
- Assistenza domiciliare ai malati oncologici (in programma)
- Attività di counseling e di sostegno a malati, familiari e cittadini (in programma)
- Centro di riferimento nell'ambito dello Screening regionale dei tumori colo-rettali
- Reclutamento e formazione di volontari da coinvolgere nelle diverse attività

La mia Ferrovia dal 1943 al 1945

di Francesco Vaccari

Quarta Puntata

Continua in questo numero la preziosa pubblicazione della memoria storica dell'ex Capostazione Superiore Francesco Vaccari: si tratta di un documento che testimonia le tante vicende umane di quegli anni, che non devono essere dimenticate.

Mi ci recai senza immaginare che quel tentativo poteva costarmi caro, mi aspettava con un camioncino che funzionava con un impianto a gasometro e ci avviammo, strada facendo mi disse che a Valeggio avrei incontrato la persona che mi avrebbe aiutato a realizzare il mio proposito.

Eravamo a circa metà strada quando incontrammo un posto di blocco improvvisato da Brigate Nere, ci fermarono, controllarono i miei documenti che erano tutti in ordine, però mancava il permesso che mi autorizzava l'allontanamento dal mio reparto, questa era una leggerezza che non avevo considerato, avanzai qualche scusa adducendo al fatto che non sapevo che necessitava un permesso per allontanarmi da Villafranca e, comunque, il fatto di essere in divisa escludeva qualunque altra supposizione, con tanta buona volontà furono accettate, però mi fecero scendere dal camioncino e doveti fare ritorno a piedi affrettando il passo per arrivare entro le diciassette per non destare sospetti.

Intanto la cuoca era diventata l'amante (per convenienza) dell'attentato comandante, ciò non gli impediva di cercare altrove chi potesse appagare le sue insoddisfazioni, aveva posto le sue attenzioni su di me, forse perché io non avevo poste le mie su di lei, mi era indifferente, non volevo distogliermi dal mio chiodo fisso, la fuga, inoltre avevo paura delle conseguenze se l'eventuale tresca fosse stata scoperta dal comandante.

Una seconda volta favorevole ai miei piani di fuga si presentò alla fine di agosto 1944, avevo superato due giorni di febbre che mi aveva provocato uno stato di inappetenza, inoltre ero combattuto sulla decisione di continuare a lasciare senza notizie la mia famiglia, era una precauzione che avevo preso per evitare loro conseguenze nel caso mi avessero cercato a seguito della mia diserzione, però anche la mancanza di loro notizie mi rattristavano. Lentamente mi stavo ri-

prendendo, era passata una settimana dalla mia guarigione quando un mattino il Comandante mi propose di assumere le funzioni di furiere, ne aveva bisogno perché aveva dovuto pensare lui a tutte le incombenze, fra le quali anche il compito di provvedere alla spesa per tutto il gruppo.

Accettai perché, memore del fallimento della prima fuga, istintivamente la parola "furiere" mi aveva messo in relazione con timbri, carta intestata e a quanto mi sarebbe occorso per prepararmi una fuga il più possibile sicura.

Seppi poi che a consigliare il mio nome per tale mansione era stata, niente di meno, la cuoca.

La fureria era stata "inventata" in un piccolo locale vicino alla mensa, non c'era nulla da fare se non curare la spesa al mattino e farmi vedere indaffarato quando si avvicinava il Comandante.

Quasi tutte le mattine facevo il giro dei fornitori e per la merce che acquistavo mi veniva rilasciata una nota spesa che firmavo, lasciandone una copia al fornitore per incassare poi il dovuto.

Con cautela cercavo di ascoltare e scoprire, nel malcontento delle persone che avvicinavo, chi avrebbe potuto aiutarmi nel proposito di fuga, il terreno era fertile perché il malcontento era generale.

Mi ero già compilato un permesso bilingue con vistosi timbri e firma illeggibile, valido settantadue ore per recarmi al mio indirizzo a Rivalta Scrivia per gravi motivi famigliari, mancava solo la data che avrei messo al momento opportuno.

Intanto, nella scuola in cui eravamo alloggiati, da qualche giorno circolava la voce che il nostro gruppo sarebbe stato aggregato all'aviazione tedesca con il conseguente trasferimento in Germania per un corso di addestramento, dovevo affrettare il mio piano.

Il caso favorevole si verificò la mattina del 23 settembre 1944.

Come al solito ero uscito per il giro di spesa e nel negozio di salumeria incon-

tra il fornitore di formaggi col quale avevo già avuto qualche scambio di vedute circa la situazione che stavamo vivendo, traendone la convinzione che mi sarebbe stato utile.

Quella mattina era molto contrariato perché ad un posto di blocco la Brigata Nera gli aveva sequestrato della merce non scritturata sulla lista di carico, vanificando così il suo guadagno a borsa nera.

Aspettai il momento opportuno per manifestargli la mia solidarietà, accennandogli, neppure tanto velato, che me ne sarei andato via volentieri.

Mi guardò sorpreso chiedendomi se scherzavo, risposi che parlavo seriamente. Uscimmo dal negozio per parlare più liberamente e, avuto nuovamente la mia conferma, prendemmo accordi sul da farsi. Dovevo ritornare al reparto per ritirare alcune cose mie personali e controllare la situazione, convenimmo che sarei ritornato per dargli conferma.

Ritornai nel negozio e, dopo gli acquisti, dimenticai di proposito la copia della nota spesa che il salumiere mi doveva restituire firmata.

Giunto nel cortile della mensa mi diedi dello sbadato per avere dimenticato la nota perciò ritornai sui miei passi senza destare sospetti, ritirai la nota e ritrovai il fornitore il quale mi disse che, per lui, il momento favorevole dopo le sue consegne sarebbe stato il giorno stesso dopo le quattordici davanti al castello.

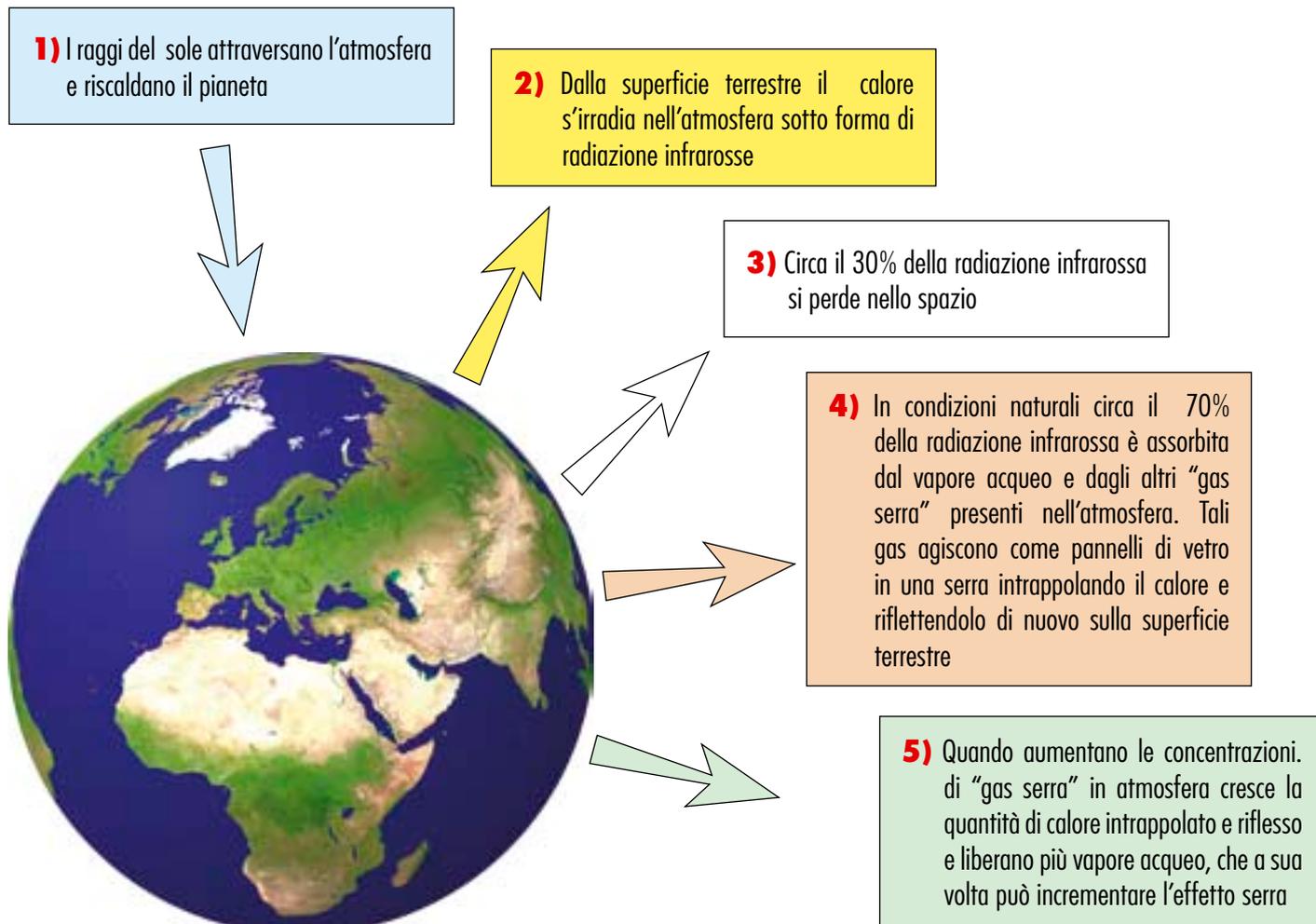
Confermai senza esitare e ritornai alla mensa.

A mente più serena la mia repentina decisione quasi mi spaventava, pensavo ai rischi che dovevo affrontare, le incognite da superare poi, piano piano mi calmai al pensiero del rischio ben più grave di ritrovarmi in Germania.

Dopo il rancio, con naturalezza, uscii per una passeggiata dirigendomi invece al posto convenuto ove trovai il fornitore col suo furgoncino e con lui iniziammo il viaggio.

LA LOCOMOTIVA TRA CULTURA E SOLIDARIETÀ

50° ANNIVERSARIO DEI TRATTATI DI ROMA PRIMA TAPPA ALLA NASCITA DELLA COMUNITÀ UROPEA



IL PIANETA A RISCHIO

Le previsioni degli esperti del Panel intergovernativo sul cambiamento climatico (Ipcc)

ENTRO IL 2080

Africa. Ci saranno tra i 60 e 90 milioni di ettari di zone aride in più, con conseguenze inimmaginabili sul fronte della carestia e della penuria d'acqua

Asia. Intere regioni dell'Asia saranno sommerse dalle acque, a causa di un innalzamento di un metro del livello del mare, e scompariranno le barriere coralline e i ghiacciai medio - piccoli del Tibet

America del Sud. Aumenterà la siccità e in Amazzonia la savana prenderà il posto della foresta

Europa. 2,5 milioni di persone saranno minacciate dall'innalzamento dei mari; i piccoli ghiacciai scompariranno e quelli più grandi si ridurranno di circa il 70%.

Nord America. Sarà particolarmente flagellata dagli incendi che aumenteranno dal 10% al 30%.



Tra 1,1 e 3,2 miliardi di persone soffriranno la sete.

Tra 200 e 600 milioni di persone soffriranno la fame.

20 - 30 % le specie animali e vegetali a rischio se la temperatura si sarà alzata di 1,5 -2,5 C.

LA LOCOMOTIVA TRA CULTURA E SOLIDARIETÀ

2 GIUGNO 1946 NASCE LA REPUBBLICA ITALIANA

INFORMAZIONE PROGETTO TUMAINI

(PROGETTO TERMINATO FINE 2006)



Nei primi giorni del mese di maggio, è venuta a farci visita dalla Tanzania, sr. Flora Mushi, la direttrice del Tumaini Health Centre.

Gli amici e soci della Locomotiva hanno avuto così modo di conoscere questa piccola grande donna che, con le sue consorelle e il personale dell'ospedale, cura, assiste e visita ogni giorno circa 100 persone.

E' la prima volta che esce dal suo Paese; invitata dall'Associazione Tumaini - onlus è stata ben felice di venire a conoscere le persone che hanno contribuito a rendere più efficiente e attrezzato l'ospedale dove lei opera.

La Locomotiva è fra i maggiori sostenitori alla ristrutturazione sia dell'ospedale che del ricovero per anziani.

Il momento dell'incontro maggiormente significativo è stata l'assemblea ordinaria dell'associazione durante la quale sr. Flora ha potuto portare personalmente i ringraziamenti dei tantissimi assistiti e di coloro che operano nella struttura.

"Assistiamo da 80 a 100 persone al giorno" ha spiegato, "malati spesso anche gravi che si presentano al nostro ospedale fondato, nel 1992, dalla diocesi di Tanga dove vivono circa due milioni di persone.

Quasi la totalità sono molto poveri e quindi non hanno i quattrini per rivolgersi agli ospedali pubblici, dove nessuno li segue appunto perché non possono pagare e dove li lasciano in sala d'attesa anche quando soffrono molto. La malaria è la principale malattia con la quale abbiamo a che fare, seguita da problemi respiratori, malattie ai polmoni e alle vie urinarie. Non manca il principale problema sanitario africano: l'Aids, ed abbondano le malattie a causa sessuale che ne sono la causa primaria. Noi curiamo proprio i più poveri, in maggioranza giovani, orfani dei genitori per incidenti o malattie che li hanno stroncati quando i figli erano molto piccoli, oppure che li hanno ancora in vita, ma inabili al lavoro. Moltissimi si ammalano a causa del degrado nel quale vivono: poche famiglie hanno luce ed acqua in casa nella mia regione".

Da poco tempo è nata l'iniziativa di sostenere a distanza giovani allo studio o anche per la sopravvivenza; è un campo da sviluppare.

Durante il periodo che è stata a Genova ha potuto incontrare in diversi ospedali della città operatori sanitari, medici ed infermieri. Particolarmente numeroso e significativo l'incontro al Gaslini dove si è parlato di poter sostenere (si vedrà poi in che modo) un piccolo reparto pediatrico.

Al Galliera c'è stato l'incontro con le allieve della scuola infermiere, e anche a Savona, con un gruppo di ostetriche che hanno ipotizzato una presenza, al Tumaini, a sostegno delle ostetriche del posto.

Il giorno 12 maggio è stata riaccompagnata all'aeroporto della Malpensa.

Mentre si congedava da noi ci ha ringraziato ancora dicendo che si è "sentita trattare come una regina".

Il grazie che ci ha lasciato lo "giro" a tutti quelli che con piccolo o grande contributo ha fatto in modo che questo piccolo ma efficiente ospedale passasse da un precario gruppo di baracche a una bella struttura accogliente; lo stesso dicasi per il ricovero dei vecchi: ora vivono nel pulito e dignitosamente. (Franco Cargioli responsabile Tumaini, aderente Locomotiva)

La Locomotiva ha deciso di inviare la somma di 500 Euro, per contribuire all'istruzione di studentesse, poiché il diritto allo studio, in Tanzania, termina con il ciclo delle elementari e le ragazze sono praticamente esautorate da questa possibilità.

PER INFORMAZIONI:

D'ANNA S. 010881012

COORD. AMM.

FASCIO E. 0106042460

RESP. INIZIATIVE

MALASPINA G. 0143888447

SEGRETARIO

ADESIONE ANNUALE
ALLA LOCOMOTIVA 12 €

PROGETTO

ISTRUZIONE DONNE IN ECUADOR

1° ANNO 2007

GENNAIO € 25 APRILE € 25

LUGLIO € 25 OTTOBRE € 25

2° ANNO 2008

GENNAIO € 25 APRILE € 25

LUGLIO € 25 OTTOBRE € 25

VIDEOTECA

SI RICORDA A TUTTI GLI ISCRITTI
CHE PRESSO LA NOSTRA SEDE SONO
DISPONIBILI DEI FILM DELLA NOSTRA
VIDEOTECA IN VHS

PER PRENOTARE TELEFONARE

elenchi film presso la locomotiva
o www.lalocomotivadlf.org
vedi iniziative videoteca

DONATORI SANGUE

UN PO' PER UNO NON FA MALE A NESSUNO, MA FA BENE A QUALCUNO.

DONIAMO IL SANGUE

HANNO
DETTO

"Credo in un'America in cui la separazione tra Stato e Chiesa sia assoluto e in cui nessun prelado cattolico possa insegnare al Presidente (qualora cattolico) quel che deve fare; un'America in cui a nessuna Chiesa o scuola di carattere confessionale siano concesse sovvenzioni tratte dal pubblico denaro oppure preferenze politiche"

John Fitzgerald Kennedy all'Associazioni dei Ministri del Culto delle Chiese presenti negli U.S.A. - Boston 12 Settembre 1960

Spreconi d'acqua

Bere una buona tazzina di caffè al mattino per molti è una sferzata di energia o un'abitudine intoccabile, ma forse non si pensa al fatto che costa almeno 80 litri di acqua, ossia la quantità utilizzata per coltivare il caffè e per il processo di lavorazione che ne segue. Probabilmente pochi sanno che per un paio di jeans occorrono ben 10.000 litri di acqua, mentre una maglietta di cotone ne "costa" 12.000. Ma ancora non è finita: una ciotola di riso può costare 600 litri e per produrre un kg di grano in Italia occorrono, in media, 2.400 litri di acqua. In Olanda per la stessa quantità ne servono "solo" 600.

Sono alcuni dei dati, per molti versi curiosi e per altri allarmanti, pubblicati dal *Water Resource Management*, che ha messo a confronto i consumi d'acqua per unità di prodotto proveniente dall'agricoltura, in una panoramica internazionale.

Sempre secondo le stime dell'organizzazione che fa capo alla *World Bank*, l'istituto internazionale che lavora per ridurre la povertà nei paesi in via di sviluppo, in Italia, per usi domestici, c'è una disponibilità media pro capite di 138 metri cubi all'anno di acqua potabile, equivalenti a circa 378 litri al giorno per persona. Ma nella realtà se ne utilizzano effettivamente circa 74 metri cubi, circa 200 litri al giorno, a causa delle molte perdite che si verificano strada facendo, tra cui quasi il 40% da parte degli acquedotti.

Di questi, 200 litri al giorno, lo sciacquone di casa ne consuma circa il 35%, il bagno o la doccia il 30%, il lavaggio della biancheria il 10%, il lavaggio di stoviglie il 9%, gli usi alimentari il 6%, l'igiene della casa il 5%.

Sempre secondo i dati del *Water Resource Management*, per lavare un'automobile si consumano in media 200 litri d'acqua, **per il lavaggio dei denti a rubinetto aperto si consumano in media 3 litri d'acqua**, per un bagno in vasca circa 200 litri. L'agricoltura utilizza comunque

il 70%

delle risorse idriche totali, mentre l'uso

civile solo il 12%. Il 40% dell'acqua proveniente dagli acquedotti è vero che viene sprecata, ma rappresenta sul totale una percentuale bassa.

È l'agricoltura quindi il settore che consuma più acqua con i suoi 40 miliardi di metri cubi per anno!

Un **uso efficiente e razionale** della risorsa naturale più preziosa può essere l'unica ricetta contro il costante stato di emergenza in cui versa il nostro Paese. «Raccogliere, depurare, riciclare, potrebbe servire a ridurre le esigenze dell'agricoltura, assieme all'utilizzo di pratiche di coltivazione più economiche da questo punto di vista». L'acqua è un bene collettivo e quindi rappresenta un problema nazionale, da affrontare con linee guida omogenee. Dall'Assemblea annuale dell'Anbi (Associazione nazionale bonifiche e irrigazioni), tenutasi il 18 luglio 2007 a Roma, sono emerse delle proposte interessanti, come la creazione di un'Autorità unica nazionale, cabine di regia e Consorzi di bonifica.

Bisogna guardare in faccia ai problemi e affrontarli: in questo modo si può essere ottimisti ed evitare sterili e poco concreti allarmismi». Oltre ai risparmi d'acqua necessari in agricoltura e nell'industria, **si può cominciare dai piccoli gesti quotidiani per evitare sprechi**. I cambiamenti climatici, indotti dall'inquinamento, ce lo impongono. Insomma, la disponibilità d'acqua diminuisce ogni anno, le località in emergenza idrica crescono di numero, i costi ed i prezzi dell'acqua sono in rapido aumento. A soffrirne è anche il suolo, a rischio di desertificazione.

Green Cross Italia, organizzazione non governativa riconosciuta dal Ministero degli Affari Esteri, ha rilevato che «la percentuale di territorio italiano a rischio **desertificazione è di circa il 30%**. Questa, negli ultimi 20 anni ha visto triplicare l'inaridimento del suolo e si stima che il 27% del territorio nazionale è a rischio desertificazione. Sono interessate soprattutto le regioni meridionali dove l'avanzata del fenomeno rappresenta nel nuovo millennio una vera e propria emergenza ambientale».

Secondo i dati forniti sempre da *Green Cross Italia*, il 15% della popolazione italiana, ossia circa otto milioni di persone per quattro mesi l'anno, da giugno a settembre, è sot-

to la soglia del fabbisogno idrico minimo di 50 litri di acqua al giorno a persona. E al Belpaese spetta un primato negativo: secondo *Green Cross Italia*, **il nostro Paese è quello che consuma più acqua in Europa, il terzo al mondo dopo Canada e Stati Uniti!**

Ancora sui Dialetti strumenti per ulteriori conoscenze

In genere, ci si accorge dell'importanza del proprio dialetto allorché ci si trova a parlarne in altre regioni, non solo casualmente, ma specie in occasione di premi, simposi, conferenze. Ho preso parte a diversi incontri interessanti sull'argomento, trattando dialetti di quasi tutte le regioni. Un paio di mesi fa, a Piacenza, mi è capitato di dover parlare ad una tivù privata: mi è stata posta una domanda riguardante il mio rapporto con le parlate regionali in generale e col genovese in particolare.

Risposi che da anni raccolgo testi dialettali genovesi e liguri (spezzino, brigasco) ma anche di altri dialetti: (romano, napoletano, siciliano, milanese, cremonese, veronese). Inoltre ho sempre intervistato dialettologi, specie se pescatori, contadini, artigiani. Ho proseguito dicendo che da noi si trovano ancora minuscole isoglosse incontaminate, dove si possono scoprire termini arcaici, ad esempio la Val Graveglia.

In Liguria, aggiunti, vi sono numerose forme dialettali intermedie ed è simpatico a volte, assistere a diatribe su come si pronunciano una parola. Sono discussioni sterili, in quanto il dialetto di ogni quartiere o contrada presenta varietà locali, mentre esiste una koiné più vasta, che per la Liguria è, ad esempio, il genovese. Ho terminato dicendo che il gruppo DLF "O Nostro Parlà-O Nostro", fondato nel 1985, ha dato vita a numerosi cicli di incontri di cultura e storia locale.

Posso anticipare una recente iniziativa. Entro il 2007, cultori, dialettologi, esperti, si riuniranno per concertare un metodo (se possibile) onde riuscire a scrivere il genovese in modo uniforme, con poche regole essenziali. Oggi, possiamo affermare che i dialetti sono entrati in crisi sin dai tempi dell'unità d'Italia. Siamo però consci che le parlate o lingue regionali sono strumenti per ulteriori conoscenze della nostra lingua, storia, usi e costumi, e si cerca di riportarli in auge e divulgarli. Vi sono testi di poeti contadini, che possono stare alla pari di molte composizioni in lingua.

Non arricci il naso chi pensando all'Europa unita, trovi banale l'argomento. Nel 1945, gli staterelli e le regioni autonome erano 95, oggi sono 150 e ciascuna con una sua parlata. Ergo, in Europa, c'è la tendenza a ripristinare antiche province e repubbliche. In Liguria, se ancor oggi arriescimmo a sentì o ciocco de voxe nostrann-e, qualche canson, e qualche commedia, lo si deve, in gran parte, all'attività di sodalizi, gruppi, associazioni e studiosi solitari. Mi fa piacere citarne alcuni e mi scuso per le numerose omissioni. Oltre al nostro gruppo già nominato, vi sono: "A Compagna" a Genova. "O Leudo" a Sestri Levante. "A Campanassa" a Savona. "U Campanin Russu" a Varazze. "l'Ass.ne Il Portico" a Spezia. "A Cumpagnia de l'urivu" a Imperia. Un ruolo positivo in tal senso lo esercitano inoltre poeti, cantautori, attori dialettali e commediografi.

*E' nato il
Gruppo Musicale DLF!*

Per informazioni e adesioni potete contattare Mauro Ierace al numero 335 5962591

DOTT. SILVANO CORIANI
Master Universitario di II° Livello in
Agopuntura Medica Fitofarmacologia Cinese

Via dell'Ombra 7/5 - 16132 GENOVA
TEL. 010 3991623 - Cell. 335 8124517
E-mail: silcori@libero.it

Campioni d'Italia!



del XX° Campionato di calcio. Hanno partecipato al torneo di Scalea molti giocatori della squadra di calcio della Polisportiva DLF di Genova (che ha partecipato al campionato provinciale di 3° categoria 2006/2007 raggiungendo il traguardo della promozione in 2° categoria per il prossimo anno 2007/2008), con l'inserimento di altri colleghi di tutta la Liguria. Anche la squadra a cinque ha partecipato al torneo di calcetto, classificandosi al 3° posto.

tutti gli scontri diretti con spirito di entusiasmo, volontà e determinazione. L'organizzazione Ligure del DLF ha supportato la squadra con incitamento ed animazione da parte dei dirigenti tutti, sempre presenti per qualsiasi necessità e risolvere eventuali problemi strategici e perseguire nella partecipazione al torneo del XX° Campionato Nazionale di calcio raggiungendo il **1° Posto**. Raggiungere il 1° posto al Campionato Nazionale dove si erano presentate alla partenza altre squadre con bravi atleti e "vincere" è stata un'impresa importante. La finale si è disputata contro il DLF di Bologna, battuto 2 a 0 con reti di Parisi e Pandiscia. Bologna è il rivale di sempre, considerando che dal 2004 al 2007 le due formazioni si sono affrontate in finale per ben tre volte, con due successi ad uno per la formazione ligure.

Nella cittadina di Scalea la nostra selezione composta da



A Scalea si è conclusa la stagione calcistica del DLF di Genova e della Liguria in generale, con la conquista della Coppa

21 giocatori convocati, si è affermata vincendo il girone e successivamente



Una stagione fantastica per il calcio DLF, che oltre a questo prestigioso successo ha conseguito la promozione in seconda categoria dilettanti.

Questi successi non sono improvvisati, ma sono frutto di una programmazione

che anno per anno il tecnico Eraldo Fibrini e i suoi collaboratori hanno saputo costruire sia dal lato tecnico che agonistico in un gruppo di assoluto valore che ha conseguito questi straordinari risultati.

Concludendo, il discorso è semplice, molto semplice: questa è davvero la **Vittoria** di tutti nessuno escluso; il successo di un gruppo, di un ambiente che ha mostrato di essere solidale e di poter far remare tutti nella stessa direzione.



Giocatori campioni d'Italia "Ferrovieri" 2007

Portieri Tomasoni Roberto S.C. Molasana Boero
Pedemonte Davide Vecchia Genova

Difensori Mancini Andrea U.S. Pontremoli
Caval Fabrizio Polisportiva DLF GE
Fasciolo Mattia Polisportiva DLF GE
Bonadio Paolo A.S. Praese 1945
Contardi Marco Real Vara SP
Parenti Fabio Sporting Casella

Centrocampisti Franceschino Luca Polisportiva DLF GE
Ferraris Daniele Polisportiva DLF GE
Nicoletti Silvio Polisportiva DLF GE

Giarracca Davide Polisportiva DLF GE
Traverso Matteo Polisportiva DLF GE
Pandiscia Antonio S.C. Ligorna 1922
Russo Filippo G.S. Prà 96
Pastore Francesco U.S. Marassi Quezzi
Macciò Andrea U.S. Don Bosco

Attaccanti Varone Alessio A.C. Marlacquasanta SP
Parisi Marco G.S. Prà 96
Fantozzi Nello Polisportiva DLF GE
Callà Alessio Polisportiva DLF GE

Allenatore Fibrini Eraldo



**STUDIO ODONTOIATRICO
DOTT. SILVANO CORIANI**
Medico Chirurgo Specialista in Odontostomatologia
Servizio Domiciliare Odontoiatrico
Via dell'Ombra 7/5 - 16132 GENOVA
TEL. 010 3991623 - Cell. 335 8124517 - E-mail: silcori@libero.it

Il cammino di Compostela

Dicono che il Cammino si trovi direttamente sotto la Via Lattea e segua linee che riflettono l'energia dei sistemi stellari sospesi sopra di lui...

Il Cammino di Santiago è stato percorso durante centinaia d'anni da santi, peccatori, militari, disadattati, re e regine. Il viaggio si fa con l'intenzione di trovare il più profondo significato spirituale dell'essere e prendere decisioni riguardanti i problemi interni...



L'itinerario percorso da noi è conosciuto più comunemente come il Camino Frances o via Jacobea. Questa parte dell'itinerario comincia tradizionalmente a st Jean Pied de Port e finisce a Santiago dopo 800 km, attraversando la Spagna del Nord.

Alla partenza viene consegnata una credenziale, una sorta di documento di viaggio che, timbrato giornalmente negli alberghi, dimostra il percorso fatto.

Una volta arrivati a Santiago, in una suggestiva cornice, vi verrà consegnata la **"Compostela"**, che è una lettera scritta in latino, dove si dichiara l'avvenuto pellegrinaggio.

Il Camino di Santiago è per tutti, giovani, vecchi, adatti, inadatti, religiosi o al contrario non credenti. Una delle osservazioni che ho fatto è che la maggior parte della gente viene

per stare insieme e comunicare con tutti quelli che incontra.

Io ho avuto la fortuna di essere in compagnia con Mario, un amico col quale non è possibile litigare, perché spesso riesce a far uscire le tensioni che in tanti giorni abbiamo avuto e a renderle meno elettriche.

Nei rifugi abbiamo incontrato gente di tutto il mondo: dalla Corea, dal Sud Africa, dall'Australia e poi dal Canada e da tante altre parti del mondo. Il bello è che riuscivamo a comunicare senza sapere una parola (o quasi) della loro lingua.

Incontrando tante persone nelle innumerevoli giornate passate a camminare il mio cervello vagava in modo piacevole tra molti momenti della mia vita dimenticati nel tempo. Non riusciva la pioggia battente a farmi dimenticare la mia infanzia e tutto quello di bello che avevo fatto nei miei 58 anni di vita. Lungo il tracciato, sulla montagna del Perdorm, dove un tempo i pellegrini temevano di essere derubati dai briganti, ricordo che ho pensato di essere nel 1200 e le pale eoliche mi sono sembrate banditi desiderosi di depredarci.

Non per niente alla fine del viaggio durato 37 giorni ho definito il mio percorso come un filme della mia vita! Se queste sensazioni le avessi provate alla sera avrei dato colpa al buon vino che bevevamo a volontà nelle taverne.

Tutte le regioni, dalla NAVARRA alla GALIZIA, hanno lascia-





re per giorni e giorni le stesse immense distese è andato in tilt provocandomi singolari visioni: *ho visto un elefante rosa camminare con me. Mario non mi ha contraddetto, chissà perché...*

Un sintomo della rilevante importanza del percorso del Cammino di Santiago, fu la sua dichiarazione come patrimonio di tutti gli uomini da parte dell'UNESCO nel 1993.

Nel 1999 il "Xacobeo '99", fu un piano destinato a rimodernare le infrastrutture, recuperare gran parte del patrimonio artistico galiziano dimenticato, e la riabilitare gli itinerari che conducono a Santiago attraverso terre galiziane.

Penso che tutti in questo viaggio acquistino qualcosa che altrove non c'è. Si trova solo sotto questi cieli, con queste cicogne, con queste incessanti piogge, con questi interessanti pellegrini, che comunque ricercano quello che i tempi moderni e le nostre città non hanno più.

Alla prossima interessante esperienza di vita...

to in noi un'impressione nuova e interessante.

Lo zaino, alleggerito dopo pochi giorni di cammino perché troppo pesante, era diventato parte integrante del nostro corpo.

Lungo il Cammino si attraversa la regione della Castiglia-Leon, il tratto più lungo dell'intero percorso, tra le immense coltivazioni a grano in altipiani chiamati "Meseta". L'infinito, credo sia lì e il nostro cervello nel vede-



Quiete

E la musica?

*Ospite nelle prescelte
ombre dei pensieri,
quando tace l'andirivieni
dei dolori,
saldà il flusso
benigno dalla terra
ai superiori riflessi
delle scintille nel cielo.*

*Da questa terra,
imbrunita, oleosa di piaghe,
così nostra, così amica e avara,
crudele ricovero.*

*Verso quella volta,
senza ostacoli umani,
ove la nota si perde,
per il nulla che l'assomma.*

E la musica?

*Innocente ondulazione
dei respiri delle onde,
s'infrange nella coscienza
dell'attesa che sia
ancora più vera,
che prolunghi le tessiture
di un attonito
momento di quiete.*

Cip

PLAY STATION HI-FI VIDEOPROIETTORI

COMPUTERS **HOME THEATRE**

XBOX FOTOGRAFIA DIGITALE TV

ACQUISTI SICURI E SU MISURA

Il prodotto giusto al prezzo che siete disposti a spendere



Servizi di intermediazione all'acquisto e di formazione informatica

www.matrixmultimedia.net

Telefona per un appuntamento gratuito al 3468522771 o invia una mail a info@matrixmultimedia.net

ISTITUTO SCOLASTICO PRINCIPE

Scuola funzionante con assenso del ministero della Pubblica Istruzione (Lexico s.r.l.)

Atrio Stazione Principe - P.za Acquaverde, 4 - 16126 Genova

tel. 010.246.26.44 - 010.27.43.782

La Direzione dell'Istituto Scolastico Principe in collaborazione con il Dopolavoro Ferroviario ha deciso di assegnare a tutti i soci e ai loro familiari

BUONO PER IL RITIRO DI UNA FAMILY CARD ORO

Promozione per i soci del "DFL Genova"
e loro famiglie

LA FAMILY CARD ORO E' TUA
VIENI AD ATTIVARLA GRATIS!
aderendo all'iniziativa potrai avere anche



UN TELEVISORE
LCD! oppure UN PC
PORTATILE!
PER CORSI DI LINGUE E INFORMATICA
GRATIS! SUBITO!

Sedi di Genova WSI:



Centro
Via Roma, 10/4
tel. 010.58.71.58



Albaro
Via Cavallotti 23/6 Sc. B
tel.010.38.12.38



Atrio Stazione Principe
P.za Acquaverde, 4
tel. 010.246.26.44



Sampierdarena
Via Cantore, 39/4
tel. 010.41.45.52

Dall'Associazione DLF di Novi Ligure

È arrivata l'estate, in anticipo rispetto al suo ciclo naturale, provocando danni alla natura e malessere alle persone, soprattutto verso gli anziani e i bambini. Le modificazioni ambientali rappresentano un problema sicuramente complesso e difficile da affrontare, poiché molteplici sono le cause che concorrono a determinare un simile scombussolamento del clima, dall'inquinamento atmosferico (fumi da riscaldamento, gas di scarico delle auto, gas prodotti dagli escrementi delle vacche), alla eccessiva crescita della popolazione mondiale. Naturalmente non ho le competenze per affrontare queste tematiche, su cui sicuramente ognuno di noi dovrebbe riflettere, ma è solo un pretesto per comunicare che l'arrivo della bella stagione ci ha consentito di iniziare, a pieno ritmo, le nostre attività sportive di bocce e tennis con un livello di partecipazione molto soddisfacente.

Il merito è sicuramente da attribuire ai rispettivi responsabili di tali gruppi e dei propri collaboratori, che come sempre con le loro prestazioni volontarie si prodigano, organizzando tornei, gare e quant'altro inerente alle proprie discipline sportive, non solo per soddisfare le esigenze dei propri iscritti ma anche per incentivare l'aggregazione di altri soci. Ricordiamo che per praticare le suddette attività sportive è necessario possedere la tessera DLF valida per l'anno in corso. L'iscrizione al Gruppo Tennis costa € 15,00 per i soci effettivi, € 20,00 per i soci frequentatori ed € 5,00 per i soci under 18. La tariffa oraria del campo da tennis è di € 3,00 diurna e di € 4,00 notturna (dalle ore 20,00 alle ore 24,00). L'iscrizione a Gruppo Bocce, per tutti i soci sia effettivi che frequentatori, costa € 10,00 per gli uomini ed € 5,00 per le donne. Un'altra iniziativa importante di cui vogliamo segnalarvi è il Premio letterario nazionale "novipoesia". Il concorso è organizzato dalla nostra Associazione con la collaborazione dell'Assessorato alla Cultura e con il patrocinio del Comune di Novi Ligure. Per motivi organizzativi non è stato ancora possibile aggiornare il bando - regolamento, ci stiamo lavorando e appena sarà pronto provvederemo a farlo pubblicare sui siti internet: www.dlf.it - www.comune.noviligure.al.it

l'aggiornamento consiste in modifiche di poco rilievo ed il ritardo è dovuto essenzialmente all'apertura di un nuovo conto corrente postale di cui attendiamo la conferma dalle poste italiane. La partecipazione al concorso è libera, e libera è la scelta

dei temi; sono ammesse opere, da qualunque autore maggiore, senza alcuna distinzione di nazionalità, sesso, cultura, dattiloscritte in lingua italiana; ogni autore può partecipare con un solo componimento senza limiti di lunghezza. Il termine ultimo per partecipare al concorso è fissato al 20 ottobre 2007; la cerimonia di premiazione si svolgerà sabato 1° dicembre 2007; come nelle precedenti edizioni vi sono in palio premi importanti, in modo particolare ai primi tre classificati verranno assegnati premi in denaro, ulteriori e più dettagliate informazioni potranno essere attinte dal bando - regolamento.

Per coloro che non hanno ancora deciso di fare una vacanza proponiamo un tour soggiorno in Sicilia in un periodo tranquillo dal 16 al 23 settembre, otto giorni - sette notti, con un clima ideale e spiagge poco affollate. Il viaggio è organizzato in aereo con volo di linea da Milano Linate a Catania e viceversa, con sistemazione presso il Villaggio "Arenella Resort" ****, situato a circa 11 Km da Siracusa. Il tour prevede le visite guidate di: Siracusa, Noto, l'Etna con pranzo presso una tipica masseria, Taormina, Modica, Agrigento e la Valle dei Templi con cena in ristorante tipico, Marzanemi suggestivo Borgo di pescatori e Capo Passero per godere in totale relax della bellezza del mare immersi in una natura selvaggia. La quota di partecipazione è molto competitiva e comprende:

- volo aereo Milano Linate / Catania e ritorno;
- trasferimenti Aeroporto / Villaggio e viceversa;
- sistemazione in Hotel Villaggio 4 stelle in camere doppie con trattamento di pensione completa, bevande incluse;
- escursioni come da programma con Pulman GT;
- pranzi in ristorante come da programma;
- assicurazione medico bagaglio;
- gadget da viaggio;
- accompagnatore per tutto il Tour - Soggiorno.

I soci interessati possono richiedere il programma dettagliato presso la segreteria del DLF.

Infine vi segnaliamo un'altra iniziativa curata dal Gruppo Scacchi della nostra Associazione. Si tratta di "Scacco al re sotto le stelle", una dimostrazione del gioco degli scacchi che si svolgerà sotto i portici di fronte a Piazza Falcone e Borsellino, tutti i venerdì sera, del mese di luglio, a partire dalle ore 21,00. Una iniziativa che ha suscitato molta curiosità e interesse nelle precedenti edizioni e molto attesa dai cittadini novesi.

DOPOLAVORO FERROVIARIO GENOVA

CIRCOLO BAR - TRATTORIA - STAZIONE DI OVADA

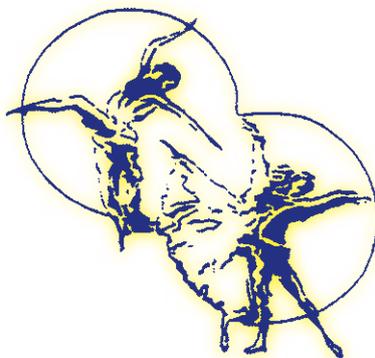
Cucina casalinga pranzo e cena - Chiuso la domenica

Tel. FS 835 337 - Cell. 348 7484490 (Nuccia) - 338 4617472 (Norma)

è gradita la prenotazione

CONVENZIONATO P 70 SOST.

Centri Danza Idea



Ebbene sì... quest'anno per i centri "Danza Idea" della Polisportiva Dilettantistica D.L.F., non ci sono stati solo i soliti saggi conclusivi di fine anno riguardanti le varie attività: danza classica e moderna oltre all'hip-hop, ballo liscio e ginnastica artistica... ma bensì la danza in tutte le sue forme ha voluto presentarsi oltre le "mura domestiche"... i centri Danza Idea hanno infatti partecipato a più eventi: Natale Idea - Giocagin e in particolare "Luci sui Forti" (rassegna di danza svoltasi a Forte Sperone). Tutte queste iniziative o la maggior parte sono organizzate dal gruppo UISP presso il quale siamo affiliati. Queste manifestazioni "esterne" sono servite da sprone ai nostri insegnanti che hanno potuto dimostrare altrove, le loro capacità che non sono poche, ma soprattutto sono un degno riconoscimento per le nostre allieve che aggiungono alla solita esperienza del teatro Modena (dove si svolgono solitamente i nostri saggi di fine anno) la possibilità di esibirsi altrove acquisendo così maggiore esperienza e sicurezza. Ultima cosa da ricordare... ma non ultima in fatto di importanza, la nostra partecipazione con tutti i quattro centri di danza dislocati da levante a ponente, allo spettacolo televisivo mandato in onda da TELECITTA': Stella Danzante... insomma un anno ricco di impegni ma soprattutto di soddisfazioni! grazie a tutti voi che avete collaborato!

Ci rivediamo a partire dal 17 settembre presso le nostre palestre con informazioni e novità... buone vacanze!



Con il saggio dei Corsi di ginnastica del Centro Danza di Pontedecimo, che si è svolto sabato 16 giugno presso la Palestra della Crocera, si è concluso anche per quest'anno il ciclo dei saggi che coinvolgono i **Centri Danza Idea**.

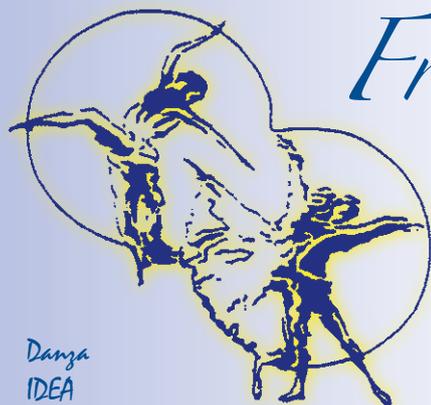
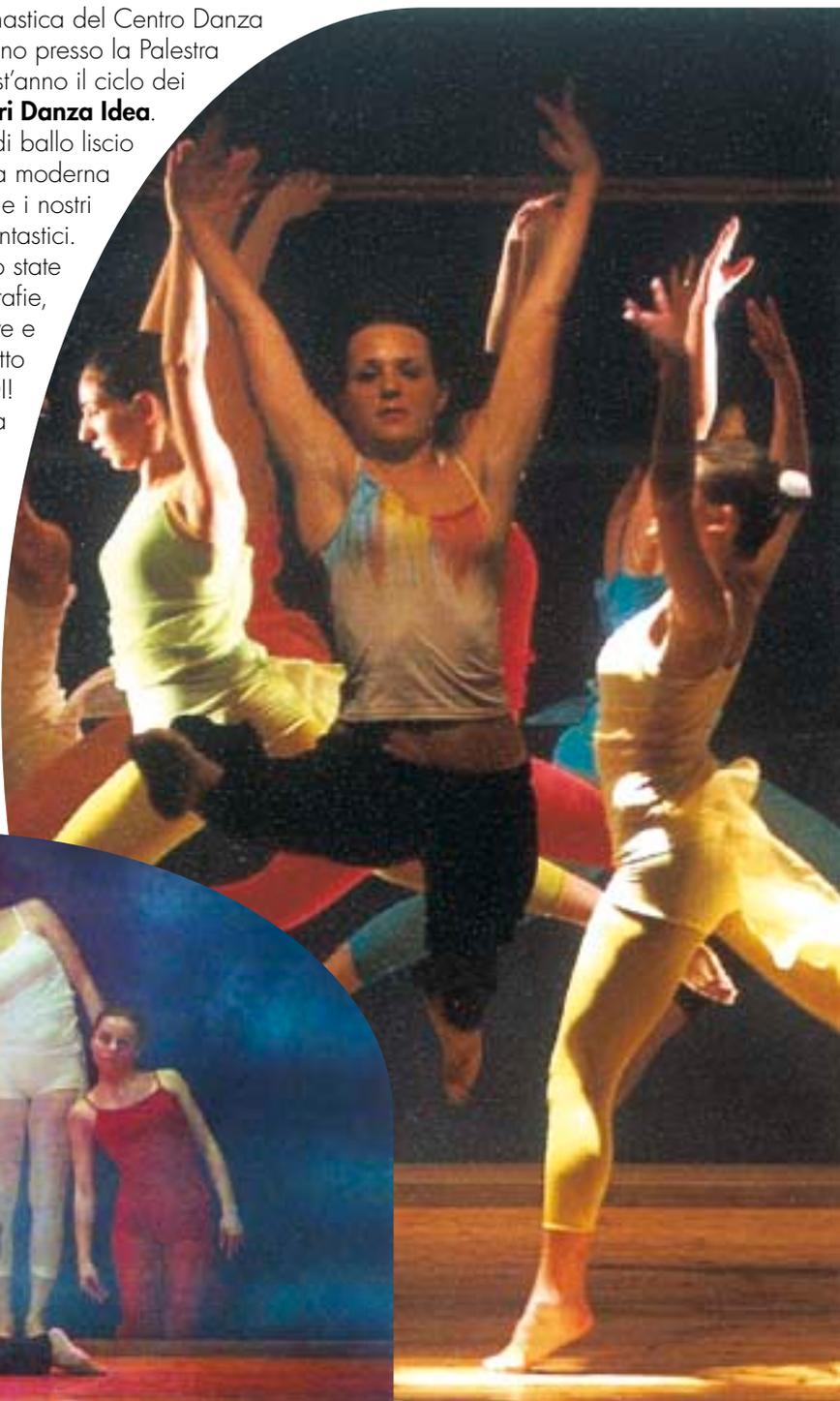
Abbiamo iniziato con il saggio di ballo liscio e balli caraibici e proseguito con la danza moderna al Teatro Modena: tutto è andato bene e i nostri insegnanti sono stati fantastici.

Le due serate al Teatro Modena sono state veramente entusiasmanti: splendide coreografie, massimo impegno da parte delle allieve e partecipazione del pubblico hanno prodotto risultati veramente GRANDI!

Martedì notte, al termine della seconda serata dei saggi sorgeva spontanea una riflessione: *Quanta strada abbiamo fatto! Siamo cresciuti anno dopo anno, abbiamo cercato di migliorarci, abbiamo studiato e lavorato per fare dei centri Danza Idea una meravigliosa realtà. Ora possiamo puntare in alto!*

Un grazie di cuore a tutti: alle famiglie, alle nostre allieve splendide e determinate, alle insegnanti, brave, preparate e innamorate del loro lavoro.

Grazie ragazze...
come sempre avete dato il massimo.



Friend Card

Danza moderna, Classica, hip-hop, Ginnastica artistica e Fitness...

Hai deciso di iscriverti ad uno di questi corsi?

Invita un amico/a ad iscriverti con te, riceverai una gradita sorpresa... uno sconto del 20% per te e per lui /lei sul primo trimestre in uno dei nostri centri Danza Idea.



ASSESSORATO
TURISMO
COMUNICAZIONE
E TRASPORTO

REGIONE SICILIA



PROVINCIA DI MESSINA

*Auguri alla nostre Rappresentative
Ciclistiche e Podistiche!*

80

Campionato Nazionale
di Mezza Maratona



HDI
ASSICURAZIONI



260
Raduno Nazionale
di Ciclismo



Capo Calava' - Costa Saracena
24-30 Settembre 2007

Escursione tra i borghi del Ponente Ligure domenica 14/10

a cura di Marco Piana

Dolceacqua, Perinaldo, Apricale e Isolabona + Visionarium 3D

La Val Nervia assieme alla vicina Valle Argentina vanta alcuni dei paesi più caratteristici dell'entroterra ligure. Paesi arroccati come nidi d'aquila su speroni rocciosi incombenti sui fondovalle, dove le case strette le une alle altre si contendono il poco spazio disponibile.

Questi borghi hanno subito negli anni passati un progressivo spopolamento e un lento degrado. Fortunatamente i tempi sono cambiati, e grazie ad accurati progetti di valorizzazione delle comunità locali, assieme ad una ritrovata voglia di tranquillità e di una migliore qualità della vita, questi posti sono ritornati a vivere e a ripopolarsi.

L'itinerario in questione tocca alcuni dei borghi più belli dell'entroterra, sfruttando percorsi religiosi e commerciali utilizzati in passato. Il tutto con stupende viste sulle vallate circostanti.

PROGRAMMA

Appuntamento: ore 7,00 nell'atrio della stazione ferroviaria di Genova P. Principe. - Partenza con pullman GT (max 54 posti) per Dolceacqua.

Difficoltà: T/E. - Dislivello: salita 600 m - discesa 540 m. Ore totali di cammino: 4,30 - Sviluppo: Dolceacqua - Santuario M. Addolorata - Perinaldo - Apricale - Isolabona

Quota: 25 € comprensiva di trasferimento in pullman GT e ingresso al Visionarium 3D - Direttore di gita: Marco Piana.

Partiamo dalla piazza principale di Dolceacqua (62 m), e risaliamo il paese utilizzando uno dei tanti viottoli semibui del centro storico che salgono al castello. Ci aiutano in questo primo tratto le indicazioni per il "Sentiero Morghe", che poco sopra il castello si stacca dal "Sentiero Peitavino", che continua a destra lungo l'omonima vallata. Quest'ultimo sentiero porta in pochi minuti verso il corso d'acqua, nei pressi di una grotta votiva.

Si continua su tornanti a fondo lastricato con belle viste sulla sottostante Dolceacqua e il fondovalle. Manca un vero e proprio segnavia, ma basterà seguire le numerose stazioni di una costruenda "Via Crucis" per evitare di prendere strade sbagliate.

Raggiunta una strada sterrata si sale in maniera decisa in direzione NE lungo il crinale del Colle Bregesti (248 m). La strada in breve tempo diventa cementata e giunge ad uno slargo. Qua abbandoniamo il percorso per prendere una strada sterrata che si stacca sulla sinistra (cartello in legno), ma che abbandoniamo dopo pochi metri per prendere un sentiero in salita sul crinale. Tra gli alberi di leccio e roverella si guadagna quota fino al santuario della Madonna Addolorata (455 m), dove troviamo una strada rotabile. La seguiamo per il successivo tratto fino a Perinaldo, passando tra le villette, un agriturismo e diversi campi coltivati. Questa strada è fortunatamente poco trafficata e consente di vedere in pace gli stupendi scorci verso le vicine Alpi Liguri.

Dopo un paio di Km arriviamo poco sotto il paese di Perinaldo (596 m - 2h di cammino da Dolceacqua), dove troviamo un incrocio di strade: a destra troviamo la rotabile per Perinaldo, mentre

a sinistra troviamo la strada per Apricale. Tra le due troviamo una salita per giungere al centro del paese. Dopo un'accurata visita al centro storico del paese, ritorniamo sulle nostre tracce fino a ritrovare il bivio tra le strade asfaltate. Qui prendiamo la rotabile per Apricale, che percorreremo per qualche centinaio di metri. All'altezza di una curva troviamo il bivio segnalato col cartello che individua la discesa per Apricale (strada loc. Boschetto).

Si procede ora su una stradina cementata che scende velocemente verso il fondovalle: bella la visuale verso Apricale e le sovrastanti montagne delle Alpi Liguri tra cui svetta la cima del Monte Toraggio.

Quando la cementata termina, troviamo un altro cartello in legno che ci fa individuare il sentiero lastricato che prosegue a valle, tra gli alberi di leccio e rovere.

Evitando alcune diramazioni laterali e seguendo un rado segnavia giallo si prosegue fino ad arrivare ad un caratteristico ponte in pietra sul Rio Merdanzo. Dalla parte opposta si risale fino a trascurare sulla destra una scalinata in salita per passare a fianco di un rudere in pietra, per poi proseguire in direzione del paese di Apricale (273 m - foto - 3h 15' di cammino da Dolceacqua).

Considerato uno dei borghi più belli e caratteristici dell'entroterra ligure, fa parte della schiera dei paesi dipinti d'Italia, per la presenza di numerose opere artistiche ritratte sui muri in pietra delle case, tra cui quelle affrescate sulla facciata del municipio del paese. Sul punto più elevato svetta il castello, mentre tutt'attorno si raccolgono le case. La visita accurata del paese richiede da sé una mezza giornata.

Proseguiamo lungo via Garibaldi, l'arteria che scende velocemente sul fianco settentrionale del paese fino a ritrovare la strada rotabile per Isolabona. L'attraversiamo e prendiamo dalla parte opposta la strada per gli antichi lavatoi della fontana Pozzo e la chiesa di S. Maria degli Angeli (XV sec.), un luogo suggestivo circondato dagli alberi di mimosa.

Ritrovata la strada rotabile, la percorriamo per un buon tratto fino a godere di una stupenda vista sull'abitato di Apricale (come da foto), aggrappato sulla collina.

Poco oltre si individua un sentiero che risale parallelo alla strada, mantenendosi ad una quota più alta. Questo percorso è a tratti invaso dalla vegetazione, con pini e macchia mediterranea alternata a piccoli orticelli. Quando il tracciato si fa più agevole siamo arrivati ad Isolabona (129 m), nei pressi del castello dei Doria, che sovrasta l'abitato.

Si può scendere verso valle utilizzando la scalinata che parte dal castello, oppure ritornando indietro e prendere la stradina del centro storico (via Veziano) che parte a fianco del tunnel automobilistico. Dal paese si ritorna col pullman verso Dolceacqua per assistere ad una proiezione nella sala VISIONARIUM 3D. (www.visionarium-3d.com)

Posta nel centro storico di Dolceacqua, è una sala di proiezioni di film in 3D, nei quali immagini, effetti speciali, musica e poesia si fondono in un crescendo di meraviglia, con documentari sulle zone appena visitate o su esplorazioni in paesi lontani, di grande interesse scientifico. E' un'attrazione unica nel genere in Italia.



Ju-Jitsu

E' stato accolto con successo l'invito a partecipare al Saggio di fine corso degli Atleti del Settore Ju-Jitsu della Polisportiva DLF di Rivarolo, che tra gli applausi del pubblico hanno dimostrato i diversi gradi di apprendimento di questa disciplina.

Durante la cerimonia sono state promosse 9 cinture gialle, 1

arancio, 1 verde ed 1 marrone; tutto si è svolto alla presenza di Veterani, Maestri del Gruppo, Dirigenza DLF e del Prof. di Judo 7° Dan Pino Tesini, responsabile regionale A.D.O. (area discipline orientali).

I responsabili del settore Ju-Jitsu ringraziano tutti per l'attenzione portata a questa disciplina, ed alla pasticceria Traverso di Via Jori per la grande e squisita torta che ha offerto.

L'attività riprenderà Martedì 4 Settembre.



LISTINO PREZZI - (alcuni esempi)

Piega	€ 12,00
Taglio	€ 20,00
Colore	€ 30,00
Meches Stagnola	€ 65,00
Colore + Meches	€ 85,00
Permanente	€ 25,00
Stiratura	€ 25,00

Su questi prezzi e su tutti i Trattamenti
Uomo - Donna - Bambino
Sconto del 20% ai soli Soci Dlf

è consigliato l'appuntamento telefonico

**parrucchieri
genova**
GRUPPO FERRANDO

*un vero e proprio salotto
nel cuore di genova*



Piazza delle Fontane Marose, 3 - 16123 Genova - Tel. 010 565438

MAMBILLA S.a.s.

AGENZIA ASSICURATIVA FINANZIARIA

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

POSSIBILITA' DI PAGAMENTO A RATE MENSILI

con prelievo diretto dal proprio conto corrente bancario

Fissa subito un appuntamento con un nostro consulente telefonando al 010882234.

Mambilla S.a.s. Agenzia Plurimandataria

C.so De Stefanis 25/1B - 16139 Genova - Tel. 010882234 - fax 010876002



Centro revisioni auto e moto
Assistenza autoveicoli
e veicoli commerciali
Centro installazione pneumatici
GIANNI RUSCELLONI
AMMINISTRATORE



16162 Genova - Via Calzone 9/a - 14
Tel. 010.7450117 - Fax 010.7462279
www.crm.genova.it
centro.revisioni@libero.it
P.I. 01234760100

CENTROREVISIONI AUTO & MOTO

Via Colano, 14
GENOVA BOLZANETO
tel.: 010 74.50.117

OFFICINA AUTORIZZATA FORD
RIPARAZIONI MECCANICHE SU TUTTE LE AUTO E I VEICOLI COMMERCIALI
CENTRO INSTALLAZIONE PNEUMATICI • CENTRO COLLAUDO AUTOVEICOLI E MOTOCICLI



A tutti i soci DLF e familiari offriamo le seguenti condizioni:

SCONTO minimo 35% su qualsiasi marca pneumatici • Precollaudo gratuito • SCONTO 20% su ammortizzatori, marmitte e pastiglie freno
• Convergenza gratuita con la sostituzione di 4 pneumatici • Gestione prenotazione collaudo e bollino blu a nostro carico

SI RACCOMANDA LA PRENOTAZIONE AL NUMERO 010 74.50.117



PISCINA DI MULTEDO

VIA DEI REGGIO, 10 - GENOVA PEGLI - TEL. 010 6671180

A.S. MULTEDO 1930 • NUOTO

CONVENZIONATA CON I SOCI DLF

Informazioni su orari e tariffe scontate di ingressi e corsi
presso la piscina o gli uffici del **Dopolavoro Ferroviario**

Tel. 010 261627 (FS 22.20)



*Ufficio di Rappresentanza
di HDI Assicurazioni
di Genova Principe
Stazione FS - Tel.0102464910*

*Ufficio di Rappresentanza
di HDI Assicurazioni
di Genova Sampierdarena
Stazione FS - Tel.010412480*

Ai Soci del Dopolavoro Ferroviario

Concediamo, con rilascio immediato

**PRESTITI da 1000 a 3000 Euro
rimborsabili con mini rate da 12 a 36 mesi**

I nostri Consulenti sono a Vostra disposizione
per fornire informazioni e progetti personalizzati senza impegno
e senza costi aggiuntivi presso le Agenzie HDI

*~ in stazione di Genova Principe ~
~ in Stazione di Genova Sampierdarena ~
~ presso la Sede del DLF (Genova - Via A. Doria, 9 tel. 010 261627) ~*

dove troverete liberamente a disposizione le condizioni contrattuali
ed i fogli informativi.