

numero 5
settembre/ottobre 2007



superba

Associazioni Dopolavoro Ferroviario di Genova e Novi Ligure



RADUNO PENSIONATI OVER 70
ANTICIPO LIBRI SCOLASTICI
CONVENZIONI TEATRI

SOMMARIO

SUPERBA DLF

Periodico bimestrale delle Associazioni
Dopolavoro Ferroviario di Genova e Novi Ligure

Direttore responsabile: S. Secondino

Redazione: R. Augello - A. Cabella
F. Di Blasi - 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 settembre 2007

In Copertina: I colori della natura
foto: Mario Dotti

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 - www.nuovaata.com

Tiratura copie n. 8.500



ASSOCIATO AGENZIA STAMPA NAZIONALE DLF

EDITORIALE

di Rosaria Augello	3
ANTICIPO LIBRI SCOLASTICI	3
CENTRO MEDICO DE AMICIS	4
CONVENZIONE TEATRI	4
RADUNO PENSIONATI OVER 70	5
CENTRO ONCOLOGICO DEL PONENTE di Guglielmo Valenti	6
LA MIA FERROVIA DAL 1943 AL 1945 di Francesco Vaccari	7
LA LOCOMOTIVA	8
GHIACCIO: L'ORO DI BAGHDAD di Sebastiano Lopes	10
C.A.F.I.	12
S.M.S. CESARE POZZO	13
PAURA D'AMARE di Roberto Della Vedova	15
DLF NOVI LIGURE di Giovanni Agapito	17
CIRCOLI DLF	18
CALCIO DLF	19
CENTRI DANZA IDEA	20
ESCURSIONISMO	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.



Per informazioni e prenotazioni

DOPOLAVORO FERROVIARIO GENOVA

via Andrea Doria, 9 - Tel.: 010-261627 - Fax: 010-261806 - e-mail: dlfgenova@dlf.it

Il DLF come organizzazione sociale

Nel nostro tempo le associazioni ricreative-culturali e cioè i CRAL promuovono la socializzazione dei lavoratori all'interno delle aziende. Tali attività sono contemplate dall'art. 11 dello Statuto dei lavoratori (legge 300/70) che recita: "le attività culturali, ricreative, assistenziali, promosse nell'azienda sono gestite da organismi formati a maggioranza dai rappresentanti dei lavoratori", nel caso dei DLF, la forma associativa è diversamente e più ampiamente articolata da di-



versa legislazione vigente. I cambiamenti sociali, economici e culturali che hanno portato alle ristrutturazioni aziendali non potevano non influenzare anche i DLF. Con ristrutturazioni aziendali intendiamo significative riduzioni del personale e conseguente riduzione del numero dei soci e delle risorse. Inoltre nell'ambito della contrattazione si riserva sempre meno spazio alle tutele del tempo libero, causa urgenze e priorità che si presentano di volta in volta. Tuttavia, pur gestendolo in un contesto difficile, il DLF può e deve essere in grado di dare risposte alle attese dei propri soci individuando nuovi servizi, interpretando forme di solidarie-

tà, relazionandoci con enti e associazioni nell'ambito della comunità. La dimensione del tempo libero assume inoltre, una importanza fondamentale per i nostri soci che non sono più in attività lavorativa (**circa 900**). Poiché da ricerche fatte tra gli anziani compresi nella

fascia di età tra i 65 e gli oltre 80 anni emerge una idea di vecchiaia come una grande negatività e solitudine, si rende necessario che ognuno di noi e tutti insieme ci si organizzi per contrastare questi stereotipi che la società ha costruito nei con-

fronti degli anziani. Ecco che il DLF può, attraverso le sue attività **diventare organizzazione sociale** offrendo occasioni, opportunità e sostegno ai nostri soci promuovendo iniziative, coinvolgendo le istituzioni e i cittadini, le circoscrizioni e i loro quartieri. **Il nostro obiettivo** (oggi si usa dire la nostra "missione") deve essere quello di **migliorare la qualità della vita**, non solo dei Soci ma dell'intera comunità attraverso le nostre iniziative solidali, le attività sportive, quelle ricreative e culturali. **Invitiamo i Soci a contattare la segreteria del DLF per tutte le attività e i servizi messi a disposizione dal nostro dopolavoro ferroviario.**

ANTICIPO LIBRI SCOLASTICI

per i dipendenti FS in servizio

Anche quest'anno sono disponibili presso l'amministrazione del Dopolavoro Ferroviario i moduli per richiedere l'anticipo libri scolastici, destinati a figli dei nostri soci, dipendenti FS.

Il DLF provvederà ad erogare per ogni studente:

- euro 150,00 per scuola media inferiore e superiore
- euro 250,00 per l'università (qualsiasi tipo di corso, triennale o poliennale)

L'importo verrà poi trattenuto in comode rate sulla busta paga.

Per informazioni: Amministrazione DLF - Tel. 010 261627 - (FS 2220)



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.



**Politeama
GENOVESE**



ABBONAMENTI TEATRI

Sono disponibili, a prezzi scontati per i Soci,
gli abbonamenti annuali per gli spettacoli della stagione 2007/2008
al TEATRO STABILE DI GENOVA alla Corte e al Duse
e al POLITEAMA GENOVESE

Ricordiamo inoltre che presentando al botteghino la tessera sociale DLF potrete acquistare i biglietti a prezzo scontato per il TEATRO ALBATROS e altri Teatri di Genova

Per informazioni: DLF - Via Andrea Doria, 9 - Tel 010 261627

DOPOLAVORO FERROVIARIO DI GENOVA

RADUNO PENSIONATI FS OVER 70

a Genova Quarto

Venerdì 30 Novembre 2007
Ristorante 5 Maggio

Un'oasi gastronomica situata da oltre vent'anni in uno degli angoli più suggestivi di Genova. Il locale è costruito appena sotto l'Aurelia e appena sopra il pelo dell'acqua, proprio a ridosso dello scoglio di Quarto da cui, nella notte tra il 5 e il 6 maggio del 1860, Giuseppe Garibaldi partì alla volta della Sicilia al comando della sua leggendaria "Spedizione dei mille".

ORARIO TRENI

Genova Voltri	10,35	10,55	11,25
Genova Pra	10,39	11,01	11,31
Genova Pegli	10,43	11,05	11,35
Genova Sestri Ponente	10,47	11,09	11,39
Genova Cornigliano	10,50	11,13	11,43
Genova Sampierdarena	10,55	11,18	11,48
Genova Piazza Principe	11,03	11,26	11,56
Genova Brignole	11,20	11,35	12,05
Genova Sturla	11,26	11,40	12,10
Genova Quarto dei Mille	11,28	11,42	12,12

Prenotazioni, con ritiro della credenziale di partecipazione, presso l'ufficio Soci DLF (Via A. Doria, 9) dal lunedì al venerdì, ore 9/13 (tel. 010 261627).

Per ragioni organizzative i posti disponibili sono limitati e verranno assegnati in base all'ordine di prenotazione.



Diagnosi precoce per far fronte all'aumento dei tumori mammari

La prevenzione è rosa

Sarà la settimana della prevenzione. Per essere più precisi, sei giorni dedicati alla diagnosi precoce dei tumori della mammella all'insegna di uno slogan suadente: "La prevenzione è rosa". Ad organizzarla saranno la sezione genovese della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori e il Nuovo Centro Oncologico del Ponente (NCOP) in collaborazione con la ASL3 Genovese e i medici di medicina generale. Dall'8 al 12 Ottobre gli ambulatori della Lega (per Genova Centro e Levante) e del NCOP (per il Ponente) saranno aperti tutti i giorni, mattino e pomeriggio, per offrire visite senologiche gratuite a tutte le donne che si prenoteranno (tel. 010. 25.30.160 oppure 60.91.250). Sabato 13 Ottobre, poi, in un'ampia area della città e oltre - che va da Sampierdarena a Cogoleto interessando a nord Rivarolo, la Valpolcevera e la Valle Scrivia fino a Isola del Cantone- sarà invece un buon numero di medici di famiglia ad ospitare nel loro studio specialisti diversi per effettuare sempre gratuitamente visite al seno. Per i casi che lo richiederanno sarà predisposto un percorso diagnostico integrato con accesso facilitato alle Radiologie di Voltri, Fiumara e Villa Scassi. Ma non basta, a sottolineare l'impegno speciale che non pochi medici di famiglia si sono assunti, nei giorni 10 e



17 Ottobre avrà luogo un corso di aggiornamento a loro riservato, tutto dedicato alla prevenzione, diagnosi e cura dei tumori della mammella.

L'esempio delle donne

Si tratta di un insieme di iniziative che rientra nell'ambito della Campagna Nastro Rosa 2007, tradizionale appuntamento di sensibilizzazione che il gruppo Estée Lauder e la Lega Tumori promuovono a tutela della salute delle donne. Tuttavia quest'anno a livello genovese, soprattutto a Ponente, si è voluto fare qualcosa di assolutamente nuovo coinvolgendo l'ASL3, che ha individuato nel presidio oncologico dell'Ospedale Antero Micone di Sestri Ponente il suo centro di coordinamento, l'ospedale Villa Scassi e un buon numero di medici di famiglia. I quali volendosi scrollare di dosso la fama un po' troppo diffusa di pigrizia e venalità si sono dati subito da fare per individuare in quali studi ospitare i colleghi oncologi, radiologi e chirurghi e insieme visitare tutte le donne che sceglieranno ancora una volta la prevenzione. A raccolta, però, sono chiamati tutti perché tutti si devono impegnare contro l'aumento dei nuovi casi di tumore che si è registrato anche nella nostra Regione: gli amministratori pubblici di Comune, Provincia e Regione che offriranno il patrocinio all'iniziativa (alcuni monumenti cittadini saranno, si spera, illuminati di rosa), i Municipi, le Associazioni di Volontariato (rappresentate tra i promotori dal nostro Centro), gli organi di informazione, che come sempre hanno una particolare responsabilità nel diffondere corrette informazioni, imprenditori e commercianti da cui si attende un sostegno economico per far fronte alle spese non proprio irrilevanti. I segnali ci sono tutti per essere ottimisti. E ancora una volta le donne daranno il buon esempio.

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

Quinta 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.

Man mano che ci allontanavamo mi sentivo sempre più calmo, pensavo che prima di accorgersi della mia mancanza sarebbero trascorse tre ore e in quel lasso di tempo avremmo messo parecchi chilometri di distanza fra noi e Villafranca, senza contare che non avrebbero potuto conoscere quale direzione avevamo preso.

Non fu un viaggio comodo per le interruzioni che ci obbligavano a deviazioni che allungavano il percorso e inoltre la necessità di evitare, il più possibile, centri abitati per non incorrere in eventuali controlli.

Verso le ore venti arrivammo a Casalpusterlengo, sede del suo deposito e sua residenza, lo ringraziai calorosamente e mi feci indicare la strada per la stazione ferroviaria.

Distava pochi isolati dal punto del nostro arrivo, adesso dovevo sbrigarmela da solo, il morale era abbastanza alto e confidavo nella fortuna che mi aveva assistito fino quel momento e nel permesso che mi ero compilato.

Colà giunto il Capo Stazione mi informò che il primo treno per Voghera sarebbe partito il mattino successivo alle ore 6,20. Compilai un biglietto chilometrico e mi accinsi a passare la notte in stazione.

Mi stavo rilassando pensando a tutti gli avvenimenti trascorsi durante la giornata, avevo visto ponti interrotti, strade malridotte, certamente ci saranno state anche interruzioni nelle comunicazioni, tutto questo a mio vantaggio perché se a Villafranca avevano già scoperto la mia assenza non avrebbero potuto immaginare dove ero già arrivato.

Ero assorto nelle mie riflessioni, non mi ero accorto della presenza di un anziano manovratore in servizio di notte che mi stava osservando, rimasi un poco interdetto, forse assumendo una espressione di difesa, aveva un volto spigoloso e rugoso, due occhi grigi penetranti ma sereni, notò la mia espressione e mi tran-

quillizzò, con voce calma mi domandò se andava tutto bene, lo rassicurai forse senza convinzione. Con fare paterno mi sconsigliò di rimanere in stazione perché durante la notte erano frequenti i controlli degli alpini della Monterosa, da pochi giorni erano rientrati da un periodo di addestramento in Germania, erano tutti volontari, particolarmente severi nei controlli.

Mi consigliò di recarmi al comando della Guardia Repubblicana, poco distante dalla stazione e presentarmi, a suo nome, al sergente comandante. Chissà perché non ebbi paura, forse perché non avevo altra soluzione e, comunque, il suo volto mi ispirava fiducia, mi indicò la strada, lo ringraziai e mi incamminai. Giuntovi, mi presentai al piantone e, mostrandogli il mio permesso, chiesi del Comandante, mi disse che non sapeva se mi poteva ricevere in quanto era rientrato da poco, mi fece attendere e sparì dietro una porta.

Dopo pochi minuti, che a me sembravano una eternità, ricomparve sulla porta e mi fece entrare. Mi trovai al cospetto di un uomo di mezza età, ben piantato e dai modi decisi forse perché lo stavo importunando ad un'ora piuttosto tarda, vestiva abiti borghesi.

Scrutò la mia divisa che forse non faceva bella mostra, era un po' in disordine a causa delle vicissitudini della giornata, mi chiese cosa desideravo, gli chiesi se potevo pernottare in caserma fino all'indomani mattina all'ora del treno e, mostrandogli il mio permesso, lo informai di chi mi aveva mandato. Il suo volto si rischiarò e, richiamato il piantone, gli disse di trovarmi una sistemazione. Lo ringraziai, il piantone mi condusse in fondo al corridoio e, aperta la porta di una stanzetta che aveva più la parvenza di una cella che quella di una cameretta, mi indicò un tavolaccio e, augurandomi la buona notte se ne uscì. Il mattino successivo, per tempo, fui svegliato e mi offrirono una tazza di caffelatte con del pane.

Ringraziai, ero contento e, con passo lesto, mi incamminai verso la stazione.

Verso le ore 6,50 arrivò il treno composto da una sola vettura di terza classe e cinque carri chiusi (F), trainati da una asmatica locomotiva a vapore che, forse in tempi migliori, era servita per le manovre in qualche Scalo. Presi posto in vettura e vidi che i pochi viaggiatori presenti stavano tutti ai finestrini col naso all'insù. Domandai il motivo e un viaggiatore mi indicò il fumaiolo della locomotiva che sbuffando emetteva una cascata di scintille. Era anche pittoresco, però non sarebbe sfuggito alla ricognizione di "PIPETTO", il ricognitore americano, castigatore di tutti i barlumi di luce e terrore di tutti.

Col naso all'insù, verso le ore 10 arrivammo a Voghera

La stazione brulicava di militari: tedeschi, Brigate Nere, alpini della Monterosa e marinai della X^a MAS, tutti i treni in arrivo erano controllati e perquisiti, pochi i passeggeri, molti gli eterogenei borsaneristi che cercavano di farla franca evitando il sequestro delle bricolle. Cercavo di individuare l'uscita con meno presenza di militari, chiesi ad un Verificatore se cerano treni per Tortona, me ne indicò uno che sembrava una colonna di "F" in manovra, precisandomi che era limitato a Pontecurone perché il ponte sul torrente Curone era distrutto, mi avvertì pure che il percorso era pericoloso causa le frequenti incursioni di aerei da caccia inglesi. Giudicai più sicuro farmela a piedi e mi avviai verso l'uscita. Mi fermai di botto, tutte le uscite erano presidiate da alpini della Monterosa che controllavano i documenti, mi guardai attorno alla ricerca di una soluzione, avevo quasi deciso di aspettare un momento più propizio, quando vidi un'anziana signora che si dirigeva verso l'uscita trascinando una valigia troppo pesante per le sue forze, gli offrii il mio aiuto e presi la valigia mentre lei, ringraziando, si appoggiava all'altro mio braccio.

GIOVANI E ALCOL

Ogni fine settimana, attraverso i media, un bollettino di guerra ci informa quanti giovani hanno perso la vita in incidenti stradali, dovuti in maniera preponderante a velocità elevata ed abuso di alcol e stupefacenti, ora approssimandosi la stagione estiva, la contabilità di questa strage non potrà che aumentare.

Ma l'abuso di alcol è certamente il principale colpevole di queste morti.

Da recenti statistiche, solo il 4% di persone adulte dichiara che a volte eccede nel bere, ma purtroppo non è così, poiché la maggior parte delle persone che abusano di alcol, non si rende conto di esserne dipendente.

Il problema maggiore è quello di giovani che beve per ubriacarsi, difatti dal 1999 al 2003 i giovani che si "sbronzano" almeno tre volte al mese sono più che raddoppiati. Difatti su dati dell' Oms, la percentuale di giovani italiani che si ubriacavano nel 1999 almeno tre volte al mese era del 3%, mentre nel 2003 è salita al 7%, di conseguenza l'abuso di alcol è anche uno dei principali fattori di rischio di malattie e di morte.

In Italia l'abuso di alcol uccide almeno

20.000 persone ogni anno,

7.000 persone muoiono per cirrosi epatica,

2500 giovani (più delle vittime dell'attentato alle Twin Towers) perdono la vita per incidenti stradali causati dal bere,

100.000 italiani si ricoverano in ospedale, inoltre l'alcol contribuisce a numerose malattie, dalle patologie epatiche ed ai tumori, dalle malattie cardiovascolari a quelle nervose,

30% della popolazione giovane, secondo i dati statistici, nelle preferenze su quanto bere conta l'età: i giovani beve di più ballando,

30-40 anni durante gli incontri galanti (36% sul totale della popolazione 35-44 anni),

50-60 anni quando mangiano bene (48% sul totale della popolazione 55-64) e quando sono a casa in relax (14% su totale della popolazione 55-64) comunque, forse per attitudini comportamentali o per perbenismo il 40% degli italiani ritiene poco o per nulla accettabile ubriacarsi, soprattutto le donne...

PERÒ LO FÀ.

PROGETTO ECUADOR SCADENZA QUOTE

1° ANNO 2007

GENNAIO € 25 APRILE € 25
LUGLIO € 25 OTTOBRE € 25

2° ANNO 2008

GENNAIO € 25 APRILE € 25
LUGLIO € 25 OTTOBRE € 25

PER INFORMAZIONI:

D'ANNA S. 010881012

COORD. AMM.

FASCIO E. 0106042460

RESP. INIZIATIVE

MALASPINA G. 0143888447

SEGRETARIO

ADESIONE ANNUALE
ALLA LOCOMOTIVA 12 €

FRASI
DI
PACE

Non esiste nulla più bello della democrazia. Ma non è una cosa con cui giocare. Non si può avere la presunzione di andare a far vedere agli altri che magnifico sistema possediamo. Questa è mostruosa arroganza.

Norman Mailer - Scrittore U.S.A.

LA LOCOMOTIVA TRA CULTURA E SOLIDARIETÀ

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

Ecuador: un futuro più equo per le donne di Paltas

Il progetto "Con l'acqua torna la vita", che da alcuni anni Progetto Sviluppo Liguria ha avviato in Ecuador nella parte alta del bacino dei fiumi Playas e Catamayo, si inserisce nel quadro delle iniziative promosse dalle Nazioni Unite per migliorare la situazione internazionale dell'accesso all'acqua potabile. L'obiettivo non è esclusivamente quello di incentivare una trasformazione positiva delle condizioni igienico-sanitarie di gran parte della popolazione mondiale, ma è al contempo quello di incoraggiarne le potenzialità di **sviluppo umano e sociale**.

A questo proposito, l'azione di Progetto Sviluppo Liguria nella comunità di Paltas, sulla Cordigliera delle Ande ecuadoriana, si contraddistingue per l'approccio fortemente incentrato sul **rispetto e la valorizzazione delle culture locali e tradizionali**: il miglioramento delle condizioni sanitarie e l'impulso alle attività economiche passano attraverso il recupero delle tradizioni e dei saperi indigeni indispensabili per ripristinare e tutelare le risorse idriche della regione. Ricostruendo un sistema di zone di ricarica idrica nel bacino del fiume Playas, con lo scopo di riempire le falde sotterranee e mantenere le fonti d'acqua, sul modello delle **tradizioni pre-incaiche**, è possibile incrementare del 10% l'accesso all'acqua e in tal modo garantire alla popolazione la produzione agricola e la sicurezza alimentare.

La **gestione partecipata** delle risorse del territorio segna inoltre una tappa importante nel processo di coscientizzazione della comunità locale.

In un paese che investe appena l'1% del PIL in educazione, è un segnale di controtendenza la **promozione della formazione della popolazione**, in particolare di quella femminile, la più minacciata dall'emarginazione.

Uno degli obiettivi del progetto è appunto quello di fornire alle **donne**, attraverso iniziative di formazione di carattere tecnico, gli strumenti per emanciparsi dall'esclusione sociale e rafforzare la loro partecipazione alle attività produttive legate al loro territorio.

"Si sta scrivendo la storia attraverso la formazione tecnica", sostiene un tecnico agricolo di Paltas: effettivamente la formazione tecnica che si è deciso di promuovere rappresenta un tipo di sapere eminentemente **pratico**, immediatamente **applicabile e replicabile** (gli stessi contadini, ricevuta la formazione adeguata, possono diventare a loro volta formatori). Ciò ha permesso di vedere svilupparsi interessanti **"incontri di conoscenze"** tra i saperi empirici accumulati con l'esperienza dai contadini e quelli tecnico-scientifici.

Le attività di formazione sono rivolte a gruppi di un **minimo di 12 partecipanti**, tra uomini e donne. L'accesso a una formazione solida e rispettosa dei valori dell'individuo e della sua comunità è una chiave fondamentale per l'esercizio di una cittadinanza consapevole, per il miglioramento delle condizioni di vita, per la **difesa dei propri diritti**, per la tutela dell'identità culturale. Attività formative **rivolte alle donne** in particolare hanno ripercussioni positive sullo sviluppo economico, sulla scolarizzazione e la salute dei loro bambini e più in generale delle famiglie e sulla realizzazione di una società più democratica.

La necessità di rendere condivisibili i concetti e i suggerimenti tecnici per la gestione del territorio ha portato alla realizzazione di un **laboratorio specifico sugli orti familiari** a cui hanno partecipato 73 adulti. Il laboratorio è iniziato con la sistematizzazione dei temi e dei problemi incontrati nella formazione sul campo, per poi procedere con l'uniformazione dei criteri e concludersi con una proposta programmatica per gli orti familiari, tra cui quella di costruire **10 vivai comunitari** nei microbacini con l'obiettivo di generare un **processo di riforestazione**, in particolare con alberi da frutta.

Inoltre si è voluto proseguire con la **formazione socio-politica sulla leadership** in una scuola formata su iniziativa di COMUNIDEC, rivolta a uomini e donne capi politici di cantoni della provincia: si tratta di due giorni di formazione ogni mese per 10 mesi.

Parallelamente da due anni funziona un'altra Scuola di Formazione sulla leadership che ha attirato **più di 300 persone** in un processo formativo sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza.

In generale le attività formative proposte mirano a coinvolgere la popolazione locale in una spirale positiva verso la **costruzione di UN MONDO DIVERSO**, in cui sia rispettata la dignità di ogni essere umano e siano garantite a tutti condizioni di vita adeguate in armonia con l'ambiente naturale.



AIUTIAMO AD AIUTARCI
INFORMAZIONE DALLE ASSOCIAZIONI



INFORMAZIONI ALZHEIMER

"Vorremmo portare a conoscenza del pubblico che abbiamo aperto il sito WEB che può essere visitato all'indirizzo: www.alzheimerliguria.it

Per ulteriori informazioni sulla malattia, lo stato della ricerca e le iniziative nazionali, rimandiamo il sito della Federazione Alzheimer Italia: www.alzheimer.it

La sezione LE NOSTRE STORIE è aperto a chiunque voglia raccontare esperienze significative. Non occorre essere scrittori di professione, basta esprimersi con semplicità e chiarezza. Il raccontare può essere utile ed opportuno ad alcune persone per accettare con più consapevolezza la propria situazione. Aprirsi e comunicare è sempre un'esperienza positiva per sé e per gli altri.

Perché non usufruire di questa opportunità? Eventualmente visitateci anche per suggerimenti e critiche".

A cura di Marisa Raponi socia volontaria (20 art.)

Siamo aperti tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12.

S.Salvatore Viale 1/18 16128 Genova tel - fax 010 594076

Per contributi: C/C Carige - ag 1 via Cesarea n° 1409280 - ABI 06175 - CAB 01401

Destina la tua quota del "5 per mille" a favore della nostra associazione C.F. 95032170102

Ghiaccio: l'Oro di Baghdad

Recentemente è apparsa sul quotidiano "La Stampa" una corrispondenza che parla di un singolare aspetto della drammatica situazione irachena: ne riportiamo una sintesi.

"Nella terra del petrolio è il ghiaccio la vera ricchezza. La torrida estate irachena unita alla mancanza di corrente elettrica e ai problemi legati alle attività di commercio e di trasporto rendono il ghiaccio una risorsa tanto più indispensabile, quanto introvabile. A Baghdad è oggi un bene tra i più richiesti specie tra i poveri e, per chi ne dispone, una preziosa moneta di scambio con la quale acquistare cibo, benzina e vestiti. C'è chi invece del ghiaccio ne fa un affare e, munito di mezzi di fortuna, trasporta i preziosi lastroni da un quartiere all'altro vendendolo nei mercati rionali a prezzi inaccessibili. Le autorità religiose, le **uniche** in Iraq in grado di imporre piccole oasi di ordine, hanno imposto in alcune zone prezzi "popolari": 4000 dinari (circa 2 euro) per una lastra di ghiaccio da 35 chili, il 30% in meno rispetto al prezzo corrente di mercato.

Per un pezzo di ghiaccio c'è anche chi rischia di **morire di tifo**: sono gli iracheni più poveri, quelli che abitano gli immensi quartieri dove l'anarchia è tale da sfuggire persino al controllo delle milizie religiose. Qui si comprano lastre di ghiaccio fabbricate con acqua sporca non sterilizzata e così i casi di tifo si moltiplicano tra la popolazione."

Il commercio della neve e del ghiaccio attraverso i secoli.

Il **freddo artificiale** fornito da apparecchi frigoriferi meccanici è un'invenzione relativamente recente che risale a circa la metà del XIX secolo, mentre i primi frigoriferi **per uso domestico** vennero messi in vendita al pubblico nel 1919.

Nei paesi dell'area mediterranea a clima temperato, l'uso del **ghiaccio ottenuto dalla neve** risale invece ad epoche remote. Esso veniva impiegato per **usi alimentari e medici**: serviva per preparare bevande fresche e sorbetti, conservare cibi, come riserva di acqua potabile per i tempi di siccità, per curare febbri, ascessi, contusioni, arrestare emorragie e come anestetico.

Tavolette in scrittura cuneiforme, segnalano che locali adibiti a **frigoriferi esistevano già 2000 anni prima di Cristo nella regione dell'Eufrate**, proprio l'attuale Iraq! In Oriente ed Egitto i Faraoni offrivano agli ospiti calici d'argento divisi in due parti, una piena di neve e l'altra di succhi di frutta. Gli antichi Greci consumavano ghiaccio a profusione: si narra che Alessandro il Grande si facesse spesso preparare un **miscuglio di frutta e di miele refrigerato con neve**. Nelle terme romane, l'acqua era mantenuta fredda nel frigidario grazie al ghiaccio, cui si attribuivano anche **proprietà medicinali**, tanto che l'imperatore Adriano - colpito dall'idropisia (ritenzione idrica) - per alleviare le sofferenze portate dalla malattia si applicava sul cuore del ghiaccio contenuto in una vescica di maiale.

Un sistema frigorifero semplice ma efficace è stato per secoli quello ottenuto **mescolando opportune quantità di ghiaccio tritato e sale**: infatti, mentre il ghiaccio fonde a 0 °C, questa miscela definita nella terminologia scientifica "eutettica", fonde a **-21,3 °C**. Si ottiene così in modo molto semplice una **miscela frigorifera** utilizzata, ad esempio, nella preparazione dei **sorbetti**. La parola deriva dall'arabo "sherbet" (*bere*) e definisce una bevanda leggermente gelata a base di acqua, frutta, dolcificanti e aromi, considerata il progenitore del moderno gelato: la tecnica di preparazione consiste proprio nell'immergere recipienti riempiti di sciroppo in un miscuglio di neve e di sale. La diffusione del sorbetto in Europa partì dalla Sicilia, dove i gelatai, che avevano imparato dagli arabi, dopo aver perfezionato le ricette con la loro inventiva, cominciarono a portare il gelato a Napoli, poi Firenze, Milano, Venezia. Il consumo

delle bevande raffreddate è stato per secoli uno *status symbol*, segno di ricchezza e raffinatezza, tanto che, nel 1533 Caterina de Medici, quando divenne regina di Francia grazie al suo matrimonio con Enrico II, portò al suo seguito un cuoco - Ruggeri - che fece conoscere il sorbetto anche alla corte reale francese.



La neve veniva immagazzinata in luoghi esposti a nord, freschi ed umidi, quali sotterranei, grotte, scantinati e fosse oppure in costruzioni apposite chiamate **neviere** o fosse da neve, **assai numerose anche sulle alture di Genova**. Le neviere erano fosse scavate nel terreno con diametro interno fino a 10/12 metri e profondità fino a 5/6 metri; le pareti erano rivestite da muretti a secco e, una volta riempite di neve pressata, erano coperte con un tetto di paglia e legno per garantire l'isolamento. Il commercio del ghiaccio resterà fiorente fino alla fine del 1800, per essere poi messo in crisi dallo sviluppo tecnologico, che diede vita, prima in Inghilterra a partire dal 1830, poi anche in Italia (a Roma dal 1880), ai primi stabilimenti per la **produzione del ghiaccio industriale**, che scrissero la parola "fine" ad una storia secolare, segnata da **grandi fatiche e da piccoli privilegi**. I lettori non più giovanissimi ricorderanno senz'altro i tempi in cui, specialmente d'estate, si vedeva per le strade qualche garzone che di buon passo, sulla spalla ri-

coperta da un panno, trasportava lunghe barre di ghiaccio gocciolante, destinate a quegli antenati dei frigoriferi domestici che portavano appunto il nome di **ghiacciaie**.

Lo sviluppo del commercio del ghiaccio divenne talmente importante, che lo Stato Genovese, non si lasciò sfuggire l'opportunità di **istituire una gabella sulla neve**. Infatti, a partire dal 1625 nasce l'imposta sulla neve e, dal 1640, viene concesso **l'appalto per l'approvvigionamento del ghiaccio** ad un unico imprenditore che aveva **l'esclusiva** della vendita del ghiaccio per la durata di cinque anni, durante i quali doveva essere garantito un costante rifornimento per i fabbisogni cittadini, a prescindere dalle condizioni climatiche. In un documento del 1818 scritto dall'appaltatore Luigi Campodonico e indirizzato al sindaco di Genova si legge: *"Non essendo cadute nevi nei dintorni della città... fui obbligato di farne deposito nella Montagna di Antola mediante dei fossi in fatta di ghiacciaie*.

Tra le neviere più affidabili per la regolarità degli approvvigionamenti al capoluogo ligure c'erano quelle situate sull'altopiano del **Monte Penello** (m 995 s.l.m.), che rifornivano anche un grande deposito in muratura di **Villa Pallavicini a Pegli** destinato al consumo familiare dei proprietari. Nonostante la prossimità al mare, quella del Penello è infatti una zona di carattere spiccatamente montuoso (i vicini rilievi di Punta Martin e della Baiarda sono tradizionali palestre per gli arrampicatori), con un clima a tratti rigido e copiose neviccate invernali. In tutta l'area dell'altopiano, localmente denominata *"a scàggia"* per il continuo alternarsi di rocce ed erba, era praticato il taglio del fieno e **l'attività di raccolta e trasporto a valle della neve**. Quest'ultima era svolta con l'impiego dei muli e di **lavo-**

ratori stagionali assunti dall'appaltatore tra i contadini della zona, che nel periodo estivo salivano alle neviere e ricavano blocchi di ghiaccio di circa 80 Kg. che, protetti con fogliame secco e avvolti in sacchi di tela, venivano trasportati nelle ore notturne in **Vico della Neve** presso Piazza Soziglia e dal 1800 in Piazza Acquaverde. Da questi depositi venivano rifornite le botteghe della città e dei sobborghi, che rivendevano il prezioso prodotto a prezzo calmierato.

Di tutta la storia del commercio della neve non rimangono oggi che pochi, labili indizi: qualche buca nascosta, un pozzo dimenticato in fondo alla cantina di un palazzo nobile, un paio di evocazioni nascoste nelle pieghe della toponomastica. Eppure ogni paese, ogni città ha avuto le sue vie della neve. A Palermo il ghiaccio arrivava dalle Madonne, a Napoli dal Vesuvio, a Verona dai monti Lessini... Per non dire dell'import export. A Malta la neve arrivava dall'Etna, al Cairo dal Libano, a Parigi dalla Norvegia, mentre in America la superficie gelata dei laghi veniva tagliata in grandi blocchi e trasferita via mare sulle coste meridionali degli Stati Uniti e, ancora più giù, in Sud America. **Un solido giro d'affari gravato da tasse**. A Madrid l'imposta sulla neve fruttava quasi quanto quelle sul vino, la carne e lo zucchero. Anche a Roma, del resto, la «privativa sulla raccolta e la vendita» portava migliaia di scudi nelle casse della Camera apostolica. Lo Stato Pontificio proclamava i suoi diritti su tutta la neve caduta nel raggio di sessanta miglia dalla città! E la raccolta, il trasporto, la vendita del ghiaccio - una catena del freddo che garantiva alla Capitale un approvvigionamento di almeno 250 tonnellate di ghiaccio all'anno - erano sottoposti al controllo di un ministro.

Un invito alla conoscenza del territorio

Sulle alture di Genova nel **Parco Urbano delle Mura**, nei pressi dei forti Fratello Minore e Diamante profonde buche testimoniano quanto rimane delle neviere più vicine alla città. Nell'entroterra di Voltri, in località **Grilla nel Comune di Mele** possiamo invece **visitare** un'interessante **neviere completamente in muratura**, che la Comunità Montana Argentea ha recentemente ristrutturato; con pianta cilindrica, ha un'altezza di circa 7 metri e 50 e copertura a volta; sul lato esterno è disposto un cunicolo di accesso, mentre sulla copertura è posizionata una buca per il caricamento della neve. All'interno della struttura gli originari scalini in pietra sono stati sostituiti da una scala in legno che consente al visitatore di raggiungere il fondo del manufatto.



Per maggiori informazioni potete contattare il "Centro Documentazione" del Gruppo Escursionisti DLF - Tel 010 261627.

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

C.A.F.I.



Collegio Amministrativo Ferroviario Italiano

Ente culturale di diritto pubblico per la formazione nel settore dei trasporti

Via Giolitti,46 - 00185 Roma

Associarsi al Collegio Amministrativo Ferroviario Italiano

CONVIENE

Perchè: - *con una trattenuta di 3 Euro mensili, pagabili mediante trattenuta a ruolo paga, ti da diritto*

- *all'abbonamento alla rivista "L'Amministrazione Ferroviaria" con invio al domicilio privato in abbonamento postale;*
- *all'invio annuale di un libro e di un'agenda (formato 15x21) in omaggio;*
- *allo sconto del 50% sul prezzo di copertina di ciascun libro edito dal CAFI;*

Perchè:

- ↳ *migliora ed aggiorna la tua preparazione professionale e le tue possibilità di impiego in ferrovia;*
- ↳ *puoi collaborare al miglioramento della tua Azienda con iniziative e proposte contribuendo alla sua crescita.*

Delegato circoscrizione Liguria:

Dott. Filippo DI BLASI - Genova -tel. FS 958/2562 Telecom 010 2742562)

*Sono aperte le iscrizioni al
Gruppo Musicale DLF!*

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

CESARE POZZO

società di mutuo soccorso

La mutua Cesare Pozzo ha compiuto 130 anni e premia chi ha 40 anni di iscrizione

La Società di Mutuo Soccorso "CESARE POZZO", società che opera da sempre tra i ferrovieri senza scopo di lucro e al solo fine di offrire ai propri associati un aiuto nei più svariati casi di necessità personale e familiare, questo anno è approdato ad un ragguardevole traguardo.

Sono infatti trascorsi centotrenta anni dal 1^o maggio 1877, data della costituzione della Società di mutuo soccorso tra i macchinisti ed i fuochisti delle ferrovie del nord.

Ed i principi fondanti che hanno portato, allora, alla costituzione della Mutua sono ancora e sempre attuali. Infatti semplici meccanismi di solidarietà e di aiuto reciproco non sono solo un retaggio del passato ma modelli di socialità destinati a continuare ad avere un rilievo sempre maggiore anche nel prossimo futuro.

Da originaria associazione di categoria, la Mutua, ha progressivamente allargato il suo tessuto sociale, aprendosi prima a tutti i ferrovieri, poi ai lavoratori dei trasporti e infine a tutti i cittadini, prendendo il nome da uno dei primi presidenti dell'associazione, Cesare Pozzo; ma chi era Cesare Pozzo?

Nato a Serravalle Scrivia nel 1853, ligure di razza forte e tenace, da conduttore di locomotive sbuffanti sulla linea dei Giovi, per il suo impegno politico e sociale, per le sue capacità intellettuali ed organizzative e per la sua sensibilità ai problemi sociali dell'epoca ha saputo essere la figura più ricca e di maggiore spicco dei primi vent'anni della "Macchinisti e Fuochisti".

Ma torniamo alla Mutua che con i suoi 81 mila soci, di cui 5350 in Liguria, è la più grande tra le società italiane che operano nel settore della mutualità integrativa sanitaria.

Aperta a tutti, solida ed affidabile, gestisce con efficienza e massima trasparenza i contributi versati dai soci, e ne ridistribuisce un'altissima parte, circa il 70%, in sussidi.

Nell'anno 2006 sono stati erogati in sussidi 10,8 milioni che hanno sicuramente contribuito ad alleggerire il peso economico delle spese sanitarie di chi li ha ricevuti. In questi giorni, come ogni anno, la Cesare Pozzo ha pubblicato il bando per assegnare dei premi allo studio ai soci e/o ai figli dei soci che nell'anno scolastico 2006/07 hanno concluso il ciclo scolastico della scuola primaria, della scuola secondaria di primo grado, della scuola media superiore e della laurea o diploma universitario.

Le domande di partecipazione dovranno pervenire alla sede regionale entro il 1 ottobre 2007.

La consegna dei relativi premi avverrà domenica 16 dicembre p.v. presso la Sala Blu del Dopolavoro Ferroviario di Genova.

Sarà, come tutti gli anni, una bella festa, ma quest'anno, per sottolineare l'importanza della celebrazione dei 130 anni di attività della nostra Mutua, si attribuirà anche un affettuoso pensiero a chi per molti anni ha condiviso con noi il suo percorso nella Mutua. Ai nostri amici che hanno compiuto 40 anni di iscrizione verrà consegnata una medaglia in argento in segno di riconoscimento non solo per la loro fedeltà alla nostra società ma anche per avere condiviso con noi quello spirito che trae fondamento dal mutuo soccorso e dalla solidarietà.

Sarà un'occasione importante per un abbraccio intergenerazionale fra coloro che rappresentano la nostra tradizione ed i giovani che rappresentano il nostro futuro. La Mutua, anche se in piccola parte, ha avuto un suo ruolo importante in questi 130 anni della storia del nostro paese e vogliamo continuare ancora a scrivere questa storia, con lo stesso spirito di sempre, riuscendo ad attingere energie dalle nostre radici, però, tenendo lo sguardo proiettato al futuro.

Rodolfo Margheritino

**La sede regionale della Mutua Cesare Pozzo è a Genova
in Via De Amicis, 6/2 tel. 010 5702787**

E' presenziata il lunedì, mercoledì e venerdì ore 9.00/12.00; il martedì e giovedì ore 14.30/18.00.

Semplificati la vita



< Tante scadenze?

MEGLIO UNA! >

- 1** solo finanziamento
- 1** sola rata
- 1** sola scadenza
- 1** solo interlocutore



1
Uno per tutti

Se hai più finanziamenti in corso presso altre finanziarie o banche, oggi per te c'è una soluzione SEMPLICE e VELOCE!

Agos infatti ti propone di scegliere **uno per tutti**: un prestito unico per sostituire tutti questi rimborsi.

Avrai più **semplicità**: penseremo noi al disbrigo di tutte le pratiche di estinzione degli altri finanziamenti. E avrai più **flessibilità**: solo con questa offerta, infatti, ti garantirai tutta la flessibilità di **DUTTILIO**.

Vediamoci CHIARO

Questo volantino è un messaggio pubblicitario: abbiamo voluto soltanto presentarvi **DUTTILIO**, ma per conoscerlo meglio, **venite in filiale Agos** dove troverete:

- ▶ gli avvisi, i fogli informativi e le informazioni contrattuali di **DUTTILIO**
- ▶ tutte le informazioni su come funziona la flessibilità di **DUTTILIO**

L'accettazione della richiesta è subordinata all'approvazione da parte di Agos. **DUTTILIO** ha TAEG MAX 12,21% e può essere richiesto soltanto dai clienti che rimborsano il prestito tramite RID. Offerta valida fino al 31/12/2007.

Per richiedere DUTTILIO, basta fissare un appuntamento presso la FILIALE AGOS di:

Genova Via Rimassa, 178 Tel. 010/566468
Genova Via Cantore, 261 Tel. 010/4699528
Imperia Viale Matteotti, 34 Tel. 0183/667388
Alessandria Spalto Rovereto, 39 Tel. 0131/227265

Per informazioni basta chiamare il:

Numero Verde
800-12.90.10

Dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 21.00
e il sabato dalle 8.30 alle 17.30

Paura d'amare

di Roberto Della Vedova

Federika non aveva mai visto con entusiasmo il trasferimento a Bolzano.

Federika odiava i cambiamenti. Il tempo di un cane non si muove come quello degli umani, sempre in avanti da una situazione a quella successiva; si muove in circolo come la Terra, senza follie, ordinatamente, un'ora dopo l'altra, un giorno dopo l'altro sullo stesso percorso. A Genova bastava l'acquisto di una sedia nuova o il cambiar posto ad un oggetto o ancora andare a passeggio alla Foce anziché al parco dell'Acquasola, che Federika lo registrava con risentimento, emettendo piccoli starnuti di disapprovazione. Gli spostamenti disturbavano il suo senso del tempo. Era come se le cose del mondo continuassero a spostarsi; come se le lancette trovasse numeri diversi sul quadrante. Malgrado ciò, anche nell'appartamento di Bolzano, riuscì in breve a restaurare l'antico ordine e il vecchio cerimoniale. La mattina saltava sul loro letto, proprio come a Genova, per augurare il buongiorno. Accompagnava poi Ughezia, a fare la spesa ed esigeva, come d'abitudine, le sue passeggiate regolamentari e, nonostante i numerosi annusamenti, non trovava più l'aria soffice e polverosa dello scirocco. Federika era l'orologio vivente della loro vita. Nei momenti di sconforto, Ughezia le parlava e s'incitava a resistere per lui, il suo uomo, perché lui forse, era più debole di lei. Tornarono dalla passeggiata proprio mentre stava suonando il telefono. Lei sollevò la cornetta. Una voce di donna, dall'accento tedesco chiedeva di Daniele, anzi di Danny. Era una voce impaziente. Ad Ughezia parve di intuire del disprezzo. Quando l'informò che "Danny" non era in casa e che non sapeva quando sarebbe ritornato, la donna dall'altra parte rise e tolse la comunicazione senza salutare. Ughezia suppose che forse si trattava di cosa senza importanza. Poteva essere stata un'impie-

gata dello studio d'architetto o del cantiere di Daniele, una segretaria, una cliente qualsiasi. Eppure si sentiva nervosa e non riusciva a concentrarsi su nulla. Allora si rese conto di aver perso anche quel poco di forza o ascendente che aveva in Liguria, e di essere incapace di sopportare un incidente forse privo d'importanza. A Bolzano le sembrava d'essere all'estero e di vivere camminando su un filo teso in alto senza la rete di protezione offerta dalla propria terra, dove usi e costumi sono diversi. C'è la famiglia, vi sono gli amici, e ci si capisce facilmente nella lingua e nei gerghi appresi sin dall'infanzia. A Genova Ughezia dipendeva da Daniele soltanto per le cose di cuore. Qui dipendeva da lui in tutto. Se l'avesse abbandonata che ne sarebbe stato? Doveva quindi passare tutta la vita con la paura di perderlo? Forse, fin dall'inizio, il loro incontro era fondato su un errore. -Federico García Lorca- tutte le poesie, il libro che lei teneva sotto un braccio quando si erano conosciuti, era un documento falso con il quale aveva ingannato Daniele. Pur amandosi si erano creati un inferno a vicenda. Il fatto che si volevano bene era la dimostrazione che l'errore non era in loro stessi, nei loro comportamenti o nella labilità del loro sentimento, ma piuttosto nella loro incompatibilità; poiché lui era forte e lei debole -e si credeva forte-. Lei era come Lorca che prima viveva e poi scriveva. Lei avrebbe voluto prima amare e poi lasciarsi vivere. Ma, pensò, è proprio il debole che deve saper essere forte e andare via. Il fragile edificio del loro amore, poggiava sull'unico pilastro della sua fedeltà; e gli amori sono come gli imperi: quando si affievoliscono, o si dissolve l'idea e la forza che li aveva fondati, periscono anch'essi. Questo si diceva Ughezia tra sé, premendo una guancia contro la testa pelosa di Federika. "Non arrabiarti, dovrai cambiare casa un'altra volta".

Vendemmia

*Ricamata da vivaci
frasche reclinanti,
sulle scintillanti speranze dei rii,
si offre ad esse adornata
una musa irrequieta.
E mie le speranze,
povere d'ali,
precipitate e notturne,
passeggere come scrosci
di pioggia,
levigate da improvvisi
e rumorosi fasci di luce.
Le note dell'insonnia
offuscano la ragione,
si tengono al margine
dei singoli separati minuti.
Vecchia e avveza
ai soprusi dei desideri,
rifugiata tra i filari
con ordine prestabilito,
aprono ancora la breccia
con puntigliosi grani rossi;
omogenei e voluttuosi.
Figure di prossima allegria
pur distante da le miriadi
fantasie dei cervelli,
anch'essi allineati
come i filari,
obbedienti solo alle stagioni
dei colori cangianti.
E sono tutte d'amare
queste rosse cornici delle colline.*

Cip



*con immensa gioia Massimo Paveto e Myriam Boraschi
annunciano la nascita della piccola Beatrice
nata il 23 Agosto 2007*

ISTITUTO SCOLASTICO PRINCIPE

Scuola funzionante con assenso del ministero della Pubblica Istruzione (Lexico s.r.l.)
Atrio Stazione Principe - P.zza Acquaverde 4 - 16126 Genova
tel.010.246.26.44 - 010.27.43.782

Riservato ai soci del Dopolavoro Ferroviario e loro familiari

Wall Street INSTITUTE
SCHOOL OF ENGLISH

GRATIS!

per te...

Questo computer portatile



...per corsi di lingue e/o informatica

RITIRANDO LA TUA

FAMILY CARD ORO

GRATUITA

CON LA TUA ADESIONE AL PROGRAMMA CORSI

TI SARA' CONSEGNATO

Questo Computer Portatile

450 sedi nel mondo

Sedi di Genova:

GENOVA Via Roma 10/4 010.58.71.58
ALBARO Via Cavallotti 23/6 010.38.12.38

SAMPIERDARENA Via Cantore 39/4 010.41.45.52
PRINCIPE (Atrio Stazione) Piazza Acquaverde 4 010.24.62.644

Nozze di Diamante

*Sig.ra Bina Milly - Comm. Vascelli Erminio
17 agosto 1947 - 17 agosto 2007
60 anni di matrimonio!*

La vita sociale del Comm. Vascelli è esemplare: ne ricordiamo alcuni momenti salienti. Iscritto al DLF dal 1945, con cui ha sempre collaborato fino a che è stato in servizio (dal 1945 al 1977). E' stato promotore e collaboratore del Presidente DLF Sig. Cariddi per la costruzione della palestra di Via Porro. Ha ottenuto le meritate onorificenze di Cavaliere della Repubblica (su proposta delle FS) e Ufficiale e Commendatore (su proposta di due Presidenti della Repubblica).

Complimenti e auguri da parte di tutto il Dopolavoro Ferroviario.

Dall'Associazione DLF di Novi Ligure

Scacco Matto, grande partecipazione di pubblico alla manifestazione "Scacco al re sotto le stelle", organizzata dal Gruppo Scacchi dell'Associazione Dopolavoro Ferroviario di Novi Ligure, con il Patrocinio del Comune di Novi Ligure. La manifestazione si è svolta sotto i portici, di fronte alla stazione FS nei giorni di venerdì: 29/6 - 6/7 - 13/7 - 20/7 e 27/7 a partire dalle ore 21,00 e fino a tarda notte.

Bravissimi i nostri scacchisti che hanno saputo diversificare le serate stando anche quest'anno tanta curiosità e grande interesse verso il nobile giuoco degli scacchi.

Tanta passione e tanto lavoro per un risultato eccellente che rende merito non solo al Gruppo Scacchi ma a tutta la nostra organizzazione.

Tra poco riprenderà l'attività scacchistica, nel frattempo il Gruppo Scacchi è impegnato per l'organizzazione del 2° Festival Internazionale di Scacchi, che si svolgerà presso la sede dell'Associazione DLF di Novi Ligure, in Piazza Falcone e Borsellino 16, nei giorni di venerdì 12, sabato 13 e domenica 14 ottobre 2007.

Una grande opportunità per gli appassionati degli scacchi che avranno la possibilità di sfidare direttamente i più bravi maestri del giuoco, ma anche la possibilità, per i cittadini novesi e per tutti coloro che lo vorranno, di osservare da vicino maestri e campioni di fama internazionale.

Anche le attività sportive di bocce e tennis, che si svolgono presso il Circolo DLF di Novi Ligure in via S. G. Bosco 44/A, hanno avuto un positivo riscontro di partecipazione, in modo particolare constatiamo un sensibile interesse dei giovani per lo sport del tennis. Sono tuttavia attività che proseguono, tempo permettendo, fino alla fine di ottobre per cui pur essendo prematuro fare un bilancio definitivo consideriamo l'andamento di tali attività abbastanza positivo.

Per il settore culturale vi segnaliamo che tuttora è in atto il concorso letterario "novipoesia". Il Premio letterario nazionale "novipoesia" ha raggiunto la XVI edizione, istituito dal Centro d'Arte Pieve nel 1985, si propone di favorire e promu-

vere la composizione poetica in lingua italiana. Il concorso è organizzato dall'Associazione Dopolavoro Ferroviario di Novi Ligure e dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Novi Ligure, con il patrocinio della Provincia di Alessandria e della Regione Piemonte. Si può partecipare con un solo componimento, scritto in lingua italiana, secondo le modalità del Bando-Regolamento.

Il Bando è reperibile presso la sede dell'Associazione Dopolavoro Ferroviario di Novi Ligure, piazza Falcone e Borsellino 16, oppure sul sito internet www.dlf.it.

I componimenti devono pervenire alla segreteria del concorso entro sabato 20 ottobre 2007. La cerimonia di premiazione si svolgerà sabato 1° dicembre 2007 alle ore 17,00 presso la Biblioteca civica di Novi Ligure in via Marconi 66. La giuria sarà composta da cinque giudici qualificati, designati dagli Enti promotori, i cui nomi saranno resi noti nel corso della cerimonia di premiazione. Sono previsti i seguenti premi:

1° classificato, premio "Città di Novi Ligure" di 1000,00 € (mille euro) e targa con motivazione;

2° classificato, premio "DLF Novi Ligure" di 500,00 € (cinquecento euro) e targa con motivazione;

3° classificato, premio "Centro d'Arte Pieve" di 400,00 € (quattrocento euro) e targa con motivazione;

4°, 5° e 6° classificato, targa con medaglia d'oro.

La giuria ha altresì la facoltà di segnalare eventuali componimenti ritenuti meritevoli di menzione.

Segnaliamo, inoltre, che presso la nostra sede sociale è disponibile un'anteprima degli spettacoli della stagione teatrale 2007/2008 del Teatro Comunale di Alessandria.

L'anteprima presenta un'ampia varietà di spettacoli in grado di soddisfare tutti.

L'accesso all'acquisto a prezzi agevolati è riservato ai gruppi che acquistano un pacchetto minimo di cento biglietti, per cui i soci interessati sono pregati di eseguire la propria prenotazione entro sabato 29 settembre 2007.



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.

Circolo Tennis Quarto

La Polisportiva dilettantistica DLF Genova, comunica che sono aperte le iscrizioni ai Corsi Tennis per ragazzi dai 5 ai 18 anni, presso l'impianto sportivo di Genova Quarto. La struttura che è composta da tre campi in erba sintetica, rinnovati da pochi mesi, organizza corsi bisettimanali di tre quarti d'ora e un'ora e per i ragazzi più competitivi di un'ora e mezza.

Per ulteriori informazioni potete recarvi presso i campi siti in Piazza Sivelli, 1 (adiacenze stazione FS di Genova Quarto) dalle ore 15 alle ore 19 dal lunedì al sabato, oppure telefonare al Maestro Pino Guastamacchia al numero 335 6923710.



Condizioni particolari ai figli dei dipendenti FS

CIRCOLO DLF RIVAROLO

Via Roggerone 8 - Genova Rivarolo

Opportunità per i nostri iscritti:

TEATRO ALBATROS

CAMPI DA TENNIS

CAMPO CALCETTO

ARTI MARZIALI

SALA BILIARDO

CAMPO BOCCE

SALONE PER FESTE E CERIMONIE

BAR / RISTORANTE

A PREZZI MODICI PER I SOCI

(convenzionato P70 sost.)



Calendario Stagione 2007-2008 seconda cat. Genova - Girone C



1ª Giornata
23 Set 2007 - 13 Gen 2008

CELLA	CONCORDIA CALCIO
FEGINO	DOPOLAVORO FERROVIARIO
MEDIOLEVANTE	MURTA 1992
POLISP. STRUPPA S.EUSE	A.V.L. 2006
SAN GOTTARDO 1995	QUATTRO MORI
SAN MARTINO 2006	CROCE VERDE PRAESE
SAN MICHELE	GENOVA LEX
SPORTING CASELLA	FULGOR PONTEX

6ª Giornata
28 Ott 2007 - 17 Feb 2008

A.V.L. 2006	CELLA
FULGOR PONTEX	CROCE VERDE PRAESE
GENOVA LEX	SAN MARTINO 2006
MURTA 1992	DOPOLAVORO FERROVIARIO
POLISP. STRUPPA S.EUSE	CONCORDIA CALCIO
QUATTRO MORI	FEGINO
SAN GOTTARDO 1995	MEDIOLEVANTE
SAN MICHELE	SPORTING CASELLA

11ª Giornata
2 Dic 2007 - 6 Apr 2008

CELLA	POLISP. STRUPPA S.EUSE
CONCORDIA CALCIO	A.V.L. 2006
CROCE VERDE PRAESE	SAN MICHELE
DOPOLAVORO FERROVIARIO	SAN GOTTARDO 1995
FEGINO	MEDIOLEVANTE
FULGOR PONTEX	GENOVA LEX
MURTA 1992	QUATTRO MORI
SAN MARTINO 2006	SPORTING CASELLA

2ª Giornata
30 Set 2007 - 20 Gen 2008

A.V.L. 2006	SPORTING CASELLA
CONCORDIA CALCIO	SAN GOTTARDO 1995
CROCE VERDE PRAESE	CELLA
DOPOLAVORO FERROVIARIO	SAN MARTINO 2006
FULGOR PONTEX	MEDIOLEVANTE
GENOVA LEX	POLISP. STRUPPA S.EUSE
MURTA 1992	FEGINO
QUATTRO MORI	SAN MICHELE

7ª Giornata
4 Nov 2007 - 24 Feb 2008

CELLA	GENOVA LEX
CONCORDIA CALCIO	MURTA 1992
CROCE VERDE PRAESE	A.V.L. 2006
DOPOLAVORO FERROVIARIO	FULGOR PONTEX
FEGINO	SAN GOTTARDO 1995
MEDIOLEVANTE	SAN MICHELE
SAN MARTINO 2006	QUATTRO MORI
SPORTING CASELLA	POLISP. STRUPPA S.EUSE

12ª Giornata
9 Dic 2007 - 13 Apr 2008

FEGINO	CONCORDIA CALCIO
GENOVA LEX	A.V.L. 2006
MEDIOLEVANTE	SAN MARTINO 2006
POLISP. STRUPPA S.EUSE	CROCE VERDE PRAESE
QUATTRO MORI	FULGOR PONTEX
SAN GOTTARDO 1995	MURTA 1992
SAN MICHELE	DOPOLAVORO FERROVIARIO
SPORTING CASELLA	CELLA

3ª Giornata
7 Ott 2007 - 27 Gen 2008

CELLA	DOPOLAVORO FERROVIARIO
CONCORDIA CALCIO	CROCE VERDE PRAESE
FEGINO	FULGOR PONTEX
MEDIOLEVANTE	A.V.L. 2006
POLISP. STRUPPA S.EUSE	QUATTRO MORI
SAN MARTINO 2006	MURTA 1992
SAN MICHELE	SAN GOTTARDO 1995
SPORTING CASELLA	GENOVA LEX

8ª Giornata
11 Nov 2007 - 9 Mar 2008

A.V.L. 2006	DOPOLAVORO FERROVIARIO
FULGOR PONTEX	MURTA 1992
GENOVA LEX	CROCE VERDE PRAESE
POLISP. STRUPPA S.EUSE	MEDIOLEVANTE
QUATTRO MORI	CELLA
SAN GOTTARDO 1995	SAN MARTINO 2006
SAN MICHELE	FEGINO
SPORTING CASELLA	CONCORDIA CALCIO

13ª Giornata
16 Dic 2007 - 20 Apr 2008

A.V.L. 2006	QUATTRO MORI
CELLA	MEDIOLEVANTE
CONCORDIA CALCIO	GENOVA LEX
CROCE VERDE PRAESE	SPORTING CASELLA
DOPOLAVORO FERROVIARIO	POLISP. STRUPPA S.EUSE
FULGOR PONTEX	SAN GOTTARDO 1995
MURTA 1992	SAN MICHELE
SAN MARTINO 2006	FEGINO

4ª Giornata
14 Ott 2007 - 3 Feb 2008

A.V.L. 2006	FEGINO
DOPOLAVORO FERROVIARIO	CROCE VERDE PRAESE
FULGOR PONTEX	SAN MARTINO 2006
GENOVA LEX	MEDIOLEVANTE
MURTA 1992	CELLA
QUATTRO MORI	SPORTING CASELLA
SAN GOTTARDO 1995	POLISP. STRUPPA S.EUSE
SAN MICHELE	CONCORDIA CALCIO

9ª Giornata
18 Nov 2007 - 16 Mar 2008

CELLA	SAN GOTTARDO 1995
CONCORDIA CALCIO	FULGOR PONTEX
CROCE VERDE PRAESE	QUATTRO MORI
DOPOLAVORO FERROVIARIO	GENOVA LEX
FEGINO	POLISP. STRUPPA S.EUSE
MEDIOLEVANTE	SPORTING CASELLA
MURTA 1992	A.V.L. 2006
SAN MARTINO 2006	SAN MICHELE

14ª Giornata
23 Dic 2007 - 27 Apr 2008

FEGINO	CELLA
MEDIOLEVANTE	CROCE VERDE PRAESE
POLISP. STRUPPA S.EUSE	MURTA 1992
QUATTRO MORI	GENOVA LEX
SAN GOTTARDO 1995	A.V.L. 2006
SAN MARTINO 2006	CONCORDIA CALCIO
SAN MICHELE	FULGOR PONTEX
SPORTING CASELLA	DOPOLAVORO FERROVIARIO

5ª Giornata
21 Ott 2007 - 10 Feb 2008

CELLA	FULGOR PONTEX
CONCORDIA CALCIO	DOPOLAVORO FERROVIARIO
CROCE VERDE PRAESE	MURTA 1992
FEGINO	GENOVA LEX
MEDIOLEVANTE	QUATTRO MORI
POLISP. STRUPPA S.EUSE	SAN MICHELE
SAN MARTINO 2006	A.V.L. 2006
SPORTING CASELLA	SAN GOTTARDO 1995

10ª Giornata
25 Nov 2007 - 30 Mar 2008

A.V.L. 2006	FULGOR PONTEX
GENOVA LEX	MURTA 1992
MEDIOLEVANTE	CONCORDIA CALCIO
POLISP. STRUPPA S.EUSE	SAN MARTINO 2006
QUATTRO MORI	DOPOLAVORO FERROVIARIO
SAN GOTTARDO 1995	CROCE VERDE PRAESE
SAN MICHELE	CELLA
SPORTING CASELLA	FEGINO

15ª Giornata
6 Gen 2008 - 4 Mag 2008

A.V.L. 2006	SAN MICHELE
CELLA	SAN MARTINO 2006
CONCORDIA CALCIO	QUATTRO MORI
CROCE VERDE PRAESE	FEGINO
DOPOLAVORO FERROVIARIO	MEDIOLEVANTE
FULGOR PONTEX	POLISP. STRUPPA S.EUSE
GENOVA LEX	SAN GOTTARDO 1995
MURTA 1992	SPORTING CASELLA

Rosa Giocatori e Dirigenti Stagione Sportiva 2007 - 2008

Portieri: Scaramozza - Majollari

Difensori: Repetto - Poggi - Fusco - Caval - Giovanelli - Iannella - Graceffa - Girasole

Centrocampisti: Bueti - Cariello - Puddu - Fasciolo - Nicoletti - Ferraris - Giarracca - Traverso - Franceschino - Carpinelli

Attaccanti: Fantozzi - Tedesco - Scarfò - Callà

Allenatore Parisi Alessandro - **Direttore Sportivo** Fibrini Eraldo - **Preparatore Portieri** Dotto Carlo
Preparatore Atletico Parisi Giuseppe - **Magazziniere** Mondatori Giuseppe

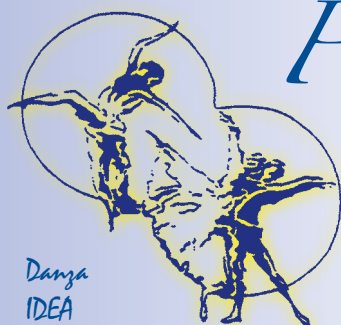
Centri Danza Idea

Che nelle nostre palestre fossimo bravi ve lo dicevo nel numero precedente parlando di saggi, ma il mio oteva essere un giudizio di parte... invece proprio ieri sera, domenica 19 luglio una ragazza nata e cresciuta nella nostra palestra di Brignole ha ballato sul palcoscenico del Festival Internazionale di danza classica Città di Rapallo; organizzato da EURO ART Associazione Europea Amici dell'Arte. Il Presidente di questa Associazione Sig. Nicolini era presente al Teatro Modena durante i nostri saggi e ha apprezzato le varie esibizioni di Francesca sia nella danza classica che in quella moderna. Ha deciso così di offrire una borsa di studio

a Francesca Spatari per permetterle di partecipare ad uno stage di cinque settimane a Rapallo dove la nostra ragazza ha potuto conoscere allieve di altre scuole, étoile internazionali, insegnanti russe apprezzate in tutto il mondo. E, ieri sera, nella splendida cornice del Parco Casale a Rapallo, in un'atmosfera sofisticata e un pò retrò Francesca ha ballato con il solito impegno, la solita serietà e il solito entusiasmo per se stessa, per le sue insegnanti Katia Desnitskaia e Paola Fracchiolla e per noi che non potevamo certo non condividere con lei questo splendido momento. Un ringraziamento al Sig. Nicolini organizzatore dell'evento e alla nostra allieva...



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.

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'intero 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).

Per informazioni e iscrizioni Gruppo Escursionisti DLF
Via Andrea Doria, 9 - Tel. 010 261627

**LA GITA E' APERTA A TUTTI I SOCI
DEL DOPOLAVORO FERROVIARIO!!!**



Ju-Jitsu



Ti piacerebbe praticare uno sport sano? imparare a difenderti contro ogni forma di bullismo?
 Allora vieni a trovarci alla scuola di Ju-Jitsu presso il Dopolavoro Ferroviario di Via Roggerone.
 Maestri di quarantennale esperienza sono a Vostra disposizione per seguirvi nell'apprendimento di questa disciplina.
 Inizio corsi dal 4 settembre 2007 orari: martedì e venerdì 17,00/18,15 (bambini/e) 18,15/19,30 (adulti).

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



*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 Colano 9/a - 14
Tel. 010.7450117 - Fax 010.7412279
www.crm.genova.it
centro.revisioni@libero.it
P.I. 03234760100

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.