

Superba



TORNA LO SCOGGIO DELL'ALBATROS!

Tanti corsi, concerti e appuntamenti da non perdere per ritrovare insieme il sorriso

LA PAGINA DEL FERROVIERE

Alfio, macchinista Trenitalia da 35 anni, ci racconta il suo mestiere

"CIAK...IN CARROZZA"

Parte la nuova rubrica su treno e cinema: i film più belli che riguardano le ferrovie

WWW.SUPERBADLF.IT - FACEBOOK: DOPOLAVORO FERROVIARIO GENOVA

DIRETTORE RESPONSABILE

Valentina Bocchino

DIRETTORE EDITORIALE

Rosaria Augello

CAPOREDATTORE

Vincenzo Altamura

SEGRETARIO DI REDAZIONE

Patrizia Criniti

COMITATO DI REDAZIONE

Vincenzo Altamura, Gianpiero Anelli, Mimma Certo, Patrizia Criniti, Corrado Fameli, Elisabetta Spitaleri

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

I. Abda Alla, G. Anelli, V. Bocchino, F. Cellerino, M. Certo, P. Criniti, M. Galaverna, D. Mazzoli, E. Spitaleri

IN COPERTINA

Il Circolo Nautico di Vesima

DIREZIONE REDAZIONE

AMMINISTRAZIONE

Via Roggerone 8, 16159 Genova

Tel 0107408331

Mail: dlfgenova@dlf.it

www.superbadlf.it

Aut. Trib. Genova N. 12/1968

Spedizione in a.p. 45% art. 2 comma 20/b Legge 662/96 - Filiale di Genova

GRAFICA

V B Multimedia di Valentina Bocchino
vbmultimedia@gmail.com

STAMPA

Me.Ca Snc, via ponte di Vexina 1

Recco (GE) - 0185727274

Chiuso in redazione:

19 giugno 2021

Tiratura: 1500 copie

PER RICEVERE SUPERBA

A CASA invia i tuoi dati a Corrado Fameli all'indirizzo c.fameli@dlf.it

COMMERCIALE DLF PER LA TUA PUBBLICITA' SU SUPERBA

Danilo Mazzoli - 388.6923829
dlfpubblicommerce@gmail.com

CONTATTA LA REDAZIONE

superbadlf@gmail.com

Gli articoli devono essere inviati entro il giorno 5 dei mesi pari

SOMMARIO

- 3 L'Editoriale di Gianpiero Anelli
- 4 Servizi ai soci
- 5 Alfio, vita da macchinista
- 6 Circolo Nautico Vesima
- 7 All'ombra del Gran Sasso
- 8 Torna lo Scoglio dell'Albatros
- 9 La grande musica al DLF
- 10 Addio al caro amico Filippo Di Blasi
- 11 Ciak... in carrozza!
- 12 CertOSA, il bello di un quartiere condiviso
- 13 Il nostro 2 Giugno con l'Associazione Carabinieri
- 14 Vacanze... italiane
- 15 Allenare corpo e anima
- 16 Andiamo al cinema!

TANTI ALTRI CONTENUTI SU:
WWW.SUPERBADLF.IT

E SULLA PAGINA FACEBOOK
DOPOLAVORO FERROVIARIO DI GENOVA

Il DLF è sempre presente con *Superba*

DI GIANPIERO ANELLI

Superba, la Voce del Dopolavoro Ferroviario di Genova, compie 54 anni e li porta bene.

Da alcuni anni l'Associazione ha elaborato una piantina della Grande Genova da Voltri a Nervi, dove si trovano uffici, depositi, sale riserve, officine, le Organizzazioni Sindacali, la Polfer, il Circolo Tennis di Quarto e quello Nautico di Vesima, dove ogni due mesi arriva *Superba*.

Questa iniziativa ha **diverse finalità**. In primo luogo è la prova che il DLF ha il piacere e l'amore di essere sempre presente sul posto di lavoro. È inoltre importante in quanto i colleghi possono rendersi conto delle diverse attività dell'Associazione a livello nazionale e locale, delle convenzioni sul territorio, oltre ad essere stimolati ad iscriversi e trascorrere qualche minuto più sereni, rilassati e sentirsi meno soli sfogliando la rivista.

Dopo il 1 gennaio ai Ferrovieri iscritti viene recapitata *Superba* a domicilio: se qualche collega non la ricevesse, può comunicarlo alla mail c.fameli@dlf.it. L'informatica è indubbiamente il presente e il futuro, il "mondo digitale" del DLF è una vera miniera di notizie per conoscere novità, iniziative e attività. Spero però che la tecnologia non si sostituisca pienamente al rapporto umano, pena la trasformazione dell'uomo in un "robot vivente"!

È di fondamentale importanza mantenere il contatto personale con i colleghi, sentire i loro consigli, le

loro osservazioni e, perchè no, le loro critiche, anche così **si può migliorare e crescere**. Ricordiamo che nel mondo ferroviario il rapporto umano ha costruito un senso unico di appartenenza, una vera famiglia, ne è la prova che il primo sindacato di categoria sia nato in Ferrovia: S.F.I., Sindacato Ferrovieri Italiani.

È un immenso piacere incontrare i colleghi, salutarsi, scambiarsi qualche battuta, ricordare esperienze e consegnare *Superba*, la voce del Dopolavoro Ferroviario di Genova.

Riconosco, per concludere, di essere affetto da "Superbite" acuta, contro la quale non esiste però alcun tipo di vaccino.



GIANPIERO ANELLI

CONCESSIONI DI VIAGGIO AI FERROVIARI PENSIONATI

Al DLF Genova (via Roggerone 8) è possibile effettuare le pratiche relative al mantenimento delle concessioni di viaggio per pensionati FS e famigliari previa iscrizione al DLF.

Sportello: ogni mercoledì dal 24 febbraio su appuntamento (tel. Angelo Malaspina 338.7949329)

Iscriviti al DLF!

Tesseramento 2021: la quota è di **12 euro** per tutti, dai 6 anni. Un mondo di convenienza... al costo di 1 caffè al mese. Un particolare grazie ai ferrovieri neo iscritti: invitate anche i vostri colleghi!

Info: dlfgenova@dlf.it

INFO PER TUTTI I CLIENTI**SOEGGROSS**

Si comunica che i soci DLF possono accedere ai servizi di SOEGGROSS tramite la tessera della COOPERATIVA DI CONSUMO

IL MONFERRATO NUOVO SRL

da ritirare gratuitamente presso la sede del Dopolavoro Ferroviario in via Roggerone 8 a Rivarolo



**ACQUARIO
DI GENOVA**

Ti emoziona per natura.

**BIGLIETTI ACQUARIO
IN VENDITA PER I SOCI DLF
A PREZZI SCONTATI!
IN VENDITA AL DLF
(ORARI: LUN-VEN 9-13)**


MANARA
CENTRO MEDICO

TUTTI I DIPENDENTI FS
POSSONO USUFRUIRE DELLA
PREVIDENZA ASSICURATIVA
STANDARD
DI RBM SALUTE CON
IL CENTRO MEDICO MANARA,
CONVENZIONATO CON
IL DLF GENOVA.

PER INFO
WWW.SUPERBADLF.IT

Welfare DLF

Nascita figli
Libri scolastici
Handicap in famiglia
Lauree magistrali

consulta
magazine.dlf.it

AMT Genova**CONTINUA
LA
CONVENZIONE
TRA DLF E AMT**

...con l'abbonamento annuale aziendale per i soci ferroviari in servizio.. È possibile, per tutti gli altri soci, rinnovare l'abbonamento annuale al prezzo stabilito da AMT
Info: 0100983588



AL DLF GENOVA (VIA ROGGERONE 8)

SERVIZIO CAAF

a cura della consulente **Cettina Patti**

La consulente sarà presente nei nostri uffici ogni lunedì dal 1 giugno al 30 settembre
Per l'appuntamento chiamare i numeri
010252858 o 3486552021

Chi telefona deve specificare che richiede l'appuntamento presso il DLF di Genova a Rivarolo

IL DLF TUTTO E LA REDAZIONE DI SUPERBA PIANGE LA SCOMPARSA DELL'AMICO

Filippo Di Blasi

e si stringe intorno ai suoi famigliari, a cui porge sentite condoglianze

IL DLF PIANGE LA SCOMPARSA DEL SOCIO DLF TRA LE ANIME DEL CIRCOLO NAUTICO VESIMA

Luigi Riviaccio

e abbraccia la famiglia e gli amici di Luigi, a cui vanno le più sincere condoglianze

IL DLF ABBRACCIA I FAMIGLIARI DI

Luigi Ratto

una perdita per tutti gli amici e colleghi ferroviari e camminatori

IL DLF SI UNISCE AL DOLORE DEI PARENTI E DEGLI AMICI DI

Giuseppe Luigi Scote

e manda loro le condoglianze più sincere



Alfio: vita da macchinista

DI PATRIZIA CRINITI

Alfio Di Bella è un macchinista di Trenitalia che ogni giorno, da 35 anni, trasporta i viaggiatori attraverso la nostra bella Liguria.

In tanti anni ha potuto accumulare esperienza sull'evoluzione dei mezzi di trasporto viaggiatori che si sono susseguiti nel tempo.

Oggi, al telefono, mi racconta la situazione con molta enfasi, propria di quelle persone che **amano il proprio lavoro** e lo svolgono con passione; percepisco questo sentimento dalle sue parole in questo nostro dialogo pur breve.

«La flotta del materiale viaggiatori odierna è di costruzione recente, con caratteristiche tecnologiche impensabili solo pochi anni fa; va dalle composizioni di Piano Ribassato e Media Distanza ai recentissimi Jazz, Vivalto, Pop e Rock che quasi la fanno da padroni nelle corse

dei treni regionali e metropolitani». Alfio parla di questi nuovi materiali come se fossero animati, descrivendoli per le loro caratteristiche, muovendosi nella nostra regione tanto bella, quanto complicata, per le salite, discese, linee complesse e strette, tra la montagna e il mare.

Fra tutti lui predilige il Vivalto, se pur recente, ma non più new entry, e il Rock, invece nuovissimo, perché capienti e relativamente corti, capaci di essere contenuti nelle nostre stazioni della riviera, spesso **corte in mezzo a gallerie**.

Il Jazz è comodo sulla linea Acqui Terme e area metropolitana.

«Rispetto ai mezzi più obsoleti come piano ribassato e media distanza, con sistemi frenanti diversi da quelli attuali misti (meccanici e gestiti da una centralina), i nuovi mezzi sono tecnologicamente più evoluti anche sui sistemi di sicurez-

za con elettronica molto sofisticata, dalla cabina di guida si ha oggi la possibilità di tenere sotto controllo i vestiboli e in condizioni di criticità verificare direttamente situazioni di emergenza» ci racconta.

E ancora: «I nuovi mezzi hanno sistemi di condizionamento più efficienti e silenziosi, molto più semplici da mantenere. Le ritirate sono chimiche, come sugli aerei, con sistemi innovativi che permettono funzionalità e igiene».

È veramente gratificante avere un confronto con persone come Alfio che descrive il proprio lavoro con professionalità, proiettandosi verso il futuro, verso le nuove tecnologie di una delle più importanti attività della nostra società, il trasporto pubblico.

In foto Alfio, i treni e il pannello dei comandi



Circolo Nautico di Vesima: il nostro gioiellino nel blu

DI VALENTINA BOCCHINO

Cosa fare nelle giornate estive più calde, quelle in cui l'afa non molla la presa e tutte le spiagge sono prese d'assalto? I soci del DLF non devono preoccuparsi: a pochi chilometri della città, ma già in riviera, c'è il nostro Circolo Nautico di Vesima, che ogni anno si fa più bello per accogliervi in tutta sicurezza e tranquillità. Rispetto normative Covid garantito, ambienti spaziosi e poco affollati, cabine, giochi per bambini, spazio per organizzare i propri pranzi e le grigliate in compagnia, e per i tornei di petanque e... tanto altro in questo nostro bellissimo gioiellino! Che altro dire? Vi aspettiamo a Vesima, ricordandovi che prenotare una cabina da noi vi dà diritto a usarla per tutto l'anno a un prezzo imbattibile! Buona estate a tutti!



IL CIRCOLO NAUTICO VESIMA

CONVENZIONE SOCI DLF

**SCONTO DEL 12%
PER PRANZO E CENA
AL CHIOSCO SUL MARE "O BAR AND DINING"
DEL CARAVAN PARK LA VESIMA**

**PER POTER BENEFICIARE DELLA SCONTISTICA
È OBBLIGATORIO
MOSTRARE LA TESSERA DEL DLF**

CONTO DAVVERO

Qui ciò che conta sei tu.
Davvero.

Vieni in Carige a scoprire
l'offerta **dedicata ai soci DLF Genova.**
Chiama per un appuntamento 800 778877

Con Conto Davvero scegli tu i prodotti e i servizi che ti servono. Inoltre, più lo usi più diventa conveniente.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le condizioni contrattuali occorre fare riferimento ai fogli informativi disponibili nei punti vendita del Gruppo Banca Carige oppure visionare online.

**GRUPPO
BANCA CARIGE**
Avanti veloce.

All'ombra del Gran Sasso

DI MARCO GALAVERNA

Nel mese di luglio 2020 la nostra rubrica [1] trattò l'argomento della massima pendenza superabile dai treni. In quella occasione si accennò alla ferrovia dei Giovi, mettendo in dubbio che la salita che vi s'incontra fosse unica sulla rete FS in quanto a lunghezza e acclività, come sovente si legge e si sente dire, e si rimandò ad altra pubblicazione l'approfondimento del tema. A questo dedichiamo appunto la presente pagina.

Nel Fascicolo Orario RFI n. 72 si legge che, per una sezione di circa 8 km fra Pontedecimo e Busalla, la pendenza del tracciato è del 35 per mille e il grado di prestazione 29. Il dato è approssimativo, perché nei Fascicoli Orario la pendenza è sempre espressa in numeri interi, e poi in realtà essa non è costante sull'intera sezione, ma il dato è quello ufficiale.

Merita attenzione il **secondo parametro**, che è il più importante per l'esercizio. I gradi di prestazione rappresentano una pendenza fittizia, che tiene conto dell'acclività e delle curve, espressa in una scala convenzionale che, per le FS, va da 1 a 31. Ad esempio, la Tabella 8.3 del celebre trattato di G. Vicuna [2], a pag. 266, indica che un grado di prestazione 29 corrisponde a una pendenza fittizia, cioè a una resistenza al moto, pari a 34,2 daN/t. Infatti anche la tortuosità del tracciato produce una resistenza alla trazione che, seppur

minore, si aggiunge a quella relativa alla pendenza; così, una curva di raggio 250 m equivale, come resistenza al moto, a una salita del 3,4 per mille (Vicuna, op. cit. pag. 263).

Orbene, nel Fascicolo Orario RFI n. 107, relativo alla linea Terni – Sulmona, si può leggere che nei 15 km fra Antrodoco e Rocca di Corno l'ascesa è del 35 per mille, con un grado di prestazione 31. Poi, sempre nel senso dispari, l'ascesa cala al 32 per mille fino a Sella di Corno, che, con una quota di 989 m sul livello del mare, costituisce il culmine della linea.

Certamente, questi valori di pendenza sono i massimi che si raggiungono e, come del resto fra Pontedecimo e Busalla, non si mantengono costanti su una tratta così lunga: abbiamo già osservato che i dati dei Fascicoli Orario sono approssimati. Resta però il fatto che **la sezione di valico della Terni – Sulmona** non soltanto eguaglia, in acclività, la più famosa ferrovia dei Giovi ma, a causa delle curve e controcurve di raggio più stretto, fino a 250 m, ha addirittura un grado di prestazione più elevato, il massimo di tutta la rete FS.

A Sella di Corno la linea, non elettrificata, supera lo spartiacque appenninico, dal versante tirrenico di Rieti a quello adriatico dell'Aquila, all'aperto, ovvero senza gallerie, e se ciò offre al viaggiatore panorami di grande bellezza nel comprensorio del Gran Sasso, comporta però un tracciato molto accidentato.

Oggi le difficoltà d'esercizio sono relative, dal momento che su questa linea non si svolge più da molti anni alcun trasporto merci regolare e tutti i treni viaggiatori sono affidati ad automotrici Diesel abbastanza recenti o, dal lato aquilano, agli Swing articolati. L'ultima coppia di treni di materiale ordinario, scomparsi da tempo e formati da carrozze trainate da locomotive Diesel D.343, risaliva i 60 km fra Sulmona e L'Aquila in un'ora e tre quarti, quasi mezz'ora in più delle agili automotrici.

Il pensiero va all'epoca del vapore che, sorprendentemente per una linea così difficile, è durato più che altrove, come testimoniavano negli anni Settanta locomotive ancora accese e funzionanti del Gruppo 740 a Terni, sede di Rimessa, e del Gruppo 940 a Sulmona, sede di Deposito. In precedenza i treni più impegnativi erano affidati alle poderose 471, uno dei pochissimi Gruppi FS di locomotive a vapore con cinque assi accoppiati: si vedano le belle immagini pubblicate nell'articolo [3].

Anche se le **tre gallerie più lunghe**, che superano di poco il km, non si trovano nei tratti a maggior pendenza, la trazione a vapore sulla linea Terni – Sulmona comportava limitazioni e un duro lavoro; tuttavia vi si effettuano treni speciali a vapore. Scomparse le ultime 471 – ed è un vero peccato che nessuna locomotiva di questo singolare Gruppo sia rimasta in attività – le vaporiere a loro agio sui saliscendi abruzzesi sono le 740 e le 940, ormai centenarie ma ancora protagoniste sulle rampe dell'Appennino: la mia foto ne ritrae una, all'Aquila, per un treno storico del 1978.



[1] <http://www.superbadlf.it/wordpress/perugia-e-dintorni-riflessioni-in-salita/>

[2] G. Vicuna, "Organizzazione e tecnica ferroviaria", CIFI, 1989 (2a ed.)

[3] R. Cesa De Marchi, "Alla ricerca delle 471", Rivista I Treni, n. 295 – 296, ETR, 2007

Torna lo Scoglio dell'Albatros

DI VALENTINA BOCCHINO

Laboratori, corsi, musica, incontri, presentazioni di libri, arte, fitness e tanto altro: siamo felici di annunciare che riparte, dopo lo stop dovuto alla pandemia, lo Scoglio dell'Albatros. Il nostro progetto socio culturale per la Valpolcevera riprende a pieno ritmo con tantissimi eventi. Abbiamo già iniziato nei mesi scorsi con il nostro documentario del 25 Aprile, "Oltre la soglia di casa - Storie di coraggio al femminile", che ha riscosso un enorme successo. Poi c'è stato spazio per la convivialità, con la merenda a base di fave e salame, uno dei primi momenti in cui ci siamo ritrovati dopo la pandemia con grande gioia. E poi la proiezione del docufilm sul Partigiano Giotto, le lezioni di yoga, di scrittura narrativa per bambini, e tanto altro. Particolare rilievo quest'anno avranno gli eventi musicali, di cui vi parleremo a pag. 9. Vi invitiamo dunque a seguire gli sviluppi, le conferme, le eventuali variazioni e le prossime iniziative su www.superbadlf.it e sulla nostra pagina Facebook "Dopolavoro Ferroviario Genova" oppure **telefonando** in sede. Ecco un primo calendario eventi.

14 LUGLIO - ORE 17

Presentazione corso di scrittura narrativa per bambini con Michela Alessio (dal 21 luglio tutti i mercoledì)

14 LUGLIO - ORE 18

Presentazione il corso di scrittura narrativa per adulti con Michela Alessio (dal 21 luglio tutti i mercoledì)

17 LUGLIO - ORE 18

Presentazione libro di Carlo Denei

21 LUGLIO

Partono i corsi di scrittura narrativa tutti i mercoledì (bambini 10,30-12; adulti 18-19,30) con Michela Alessio

24 LUGLIO - ORE 18

Presentazione libro di Angelina Megassini "Volevo fare la DeeJay"

24 LUGLIO - ORE 21

Concerto Fabrizio Poggi Band

AGOSTO (data da program-

mare)

Presentazione album Max Manfredi

SETTEMBRE (data da programmare)

Concerto di Max Manfredi pro Gigi Ghirotti

SETTEMBRE (data da programmare)

Corso di canto con Giovanna Ponsano (ogni giovedì ore 18-20)

SETTEMBRE (data da programmare)

Conferenza della Partigiana Nina Bardelle

DA SETTEMBRE tutti i mercoledì ore 17-18,30

Corso simbologia dei tarocchi con Michela Alessio

17-18-19 SETTEMBRE

"Fotografiamo e interpretiamo la città" con Giancarlo Torresani

20 E 27 SETTEMBRE - ORE 19

Corsi su reti Ethernet con Nicola Rutigliani

30 SETTEMBRE - ORE 18

Presentazione romanzo "Come pezzi di carta sull'acqua" di Sara Morchio

OTTOBRE (data da programmare)

Conferenza sulla storia dei trasporti ferroviari con Angelo Malaspina

OTTOBRE ogni martedì dalle 15

Corso di disegno

2 OTTOBRE - ORE 18

Presentazione libro "La mia politica in cucina" di Renata Briano

4 OTTOBRE - ORE 17-18,30

Parte il corso di Yoga

4 OTTOBRE - ORE 19-20,30

Parte il corso di Tango

DAL 5 OTTOBRE ogni martedì ore 18-20

Corso di fotografia

5 OTTOBRE - ORE 8

Presentazione del corso di ginnastica dolce, tutti i martedì e i venerdì

7 OTTOBRE - ORE 17,30

Corso di Zumba Kids con Deborah

OTTOBRE/NOVEMBRE (date da programmare)

Corso di astronomia con Giovanni Bozzano

11-18-25 NOVEMBRE - ORE 15-17

Corso Excel con Riccardo Guasconi

NOVEMBRE (data da programmare)

Conferenza sulla Resistenza dei ferrovieri liguri con Vittorio Bagnasco

NOVEMBRE (data da programmare)

Visita ai rifugi antiaerei di Genova Campi



PODERE DEL VESCOVO
ZALUNARDO WINES SINCE 1891

Vendita vini veneti sfusi e in bottiglia dell'azienda agricola

VIA FILLAK 214 R, GENOVA
TEL. 0106468582
CELL. 3386873399

Podere del Vescovo - Genova 1  
poderedelvescovo



MACELLERIE E GASTRONOMIE

Via Jori 41 r (0106442928)
Via Celesia 35 r (0107492259)
Via Celesia 16 r gastronomia
Mercato Certosa banco 10/11 (0106442632)

SIMPATICI SCONTI E OMAGGI PER TUTTI I SOCI DLF

La grande musica al DLF

DI DANILO MAZZOLI



FABRIZIO POGGI E IL TEAM DEL DOPOLAVORO FERROVIARIO DI GENOVA

Il DLF Genova ritorna ad essere protagonista degli appuntamenti musicali, abbiamo infatti ideato alcuni eventi molto interessanti da non perdere:

10 luglio 2021: Evento Musicale presso la Radura della Memoria a cura del Duetto Classic Silvia Tassino e Nicolò Di Maio che ci delizieranno con alcuni dei famosi brani tra i quali: "L'Ave Maria" di Schubert, "L'Ave Maria" di Mascagni, "Sogno" di Tosti, "Hallelujah" di Leonard Cohen; a seguire monologo di Franco Avran.

24 luglio 2021: Presso il Cinema Albatros, dalle ore 21 docu-spettacolo di Musica Blues "Il Soffio della Libertà" a cura di Fabrizio Poggi Band.

Fabrizio Poggi, cantante, armonicista e scrittore, è stato nominato ai Grammy Awards nel 2018 arrivando secondo dopo i Rolling Stones, Premio Oscar Horner Harmonicas, Due volte candidato ai Blues Music Awards e molti altri riconoscimenti in America ed in Europa.

Vanta 23 album incisi di cui molti registrati negli Stati Uniti, sono numerose le collaborazioni con i grandi Autori della musica Blues tra i quali i Blind Boys of Alabama, John Hammond, Gath Hudson of the band and Bob Dylan, Guy Davis, Otis Taylor, The Original Blues Brothers Band e molti altri. È stato in tour e ha registrato proprio con Guy Davis (figlio di Ossie Davis collaboratore di Malcolm X e Martin Luther King). Si è esibito nei prestigiosi teatri del globo tra i quali il Madison Square Garden e il Carnegie di New York ed il Royal Albert Hall di Londra. Numerose le collaborazioni in Italia con Finardi, Ruggeri, Gregori e I Nomadi.

"Il Soffio della Libertà" non è solo il titolo di un disco uscito nel 2015, è la colonna sonora dello Spettacolo che racconta con parole, immagini e musica le toccanti storie che girano intorno alle canzoni che accompagnano la lotta dei Diritti Civili del Popolo Afroamericano

31 luglio 2021: Presso la Radura della Memoria, tributo a David Bowie a cura della Lazarus Project Band.

Per il mese di **agosto** ci sarà la presentazione del nuovo capolavoro discografico di Max Manfredi con la programmazione di uno spettacolo musicale dove l'artista proporrà anche alcuni brani famosi come "Tabarca" e "La Fiera della Maddalena" la data di tale evento è da stabilire

Max Manfredi è un noto cantautore nato a Genova e definito da Fabrizio De André "Il più bravo" tra i cantautori italiani.

Numerose le sue collaborazioni musicali: Sergio Endrigo, Fabrizio De André con cui ha interpretato "La Fiera della Maddalena", brano utilizzato come sigla di diversi programmi e per la scena del film "Faber" e che conoscerà una fortuna crescente sul web; si è aggiudicato tanti premi con i suoi capolavori discografici, come ad esempio la Targa Tenco con il suo primo disco "Le Parole del Gatto".

La collaborazione tra DLF Genova e Max Manfredi, proseguirà a **settembre** con uno spettacolo musicale di beneficenza a favore della Gigi Ghirotti.

Il Pane
di M. CASAGRANDE

Per ogni acquisto un assaggio gratuito di focaccia per i soci DLF Genova!

VIA CANEPARI 26/28 R (GENOVA CERTOSA)
VIA JORI 37/39 R (GENOVA CERTOSA)
VIA GIANELLI 67/69 R (GENOVA QUINTO)

Addio al caro amico Filippo Di Blasi

DI VALENTINA BOCCHINO

Il Dopolavoro Ferroviario di Genova e la redazione di *Superba* piangono un caro amico che ci ha lasciati dopo aver lottato contro un brutto male.

Filippo, persona di grande cultura, discreta e riservata, è stato, oltre che ferroviere, consigliere del DLF Genova e presidente della Società di Mutuo Soccorso Cesare Pozzo.

Lo ricordiamo per essere stato, fino alla fine, tenace, propositivo, ironico, intelligente e colto, sempre difensore dei deboli, impegnato nel sociale, comunicatore dei valori fondativi della Costituzione.

Filippo ha scritto più volte su *Superba*, e lo vogliamo ricordare con alcuni passi di uno dei suoi articoli più belli, sul valore del 25 Aprile, scritto nel 1995.

«Scrivere del 25 Aprile e dell'importanza che ha per gli italiani è un'impresa ardua, che meriterebbe ben altro impegno di quello che può dare chi scrive queste brevi righe. Tuttavia, a volte anche i piccoli contributi possono giovare alle cose più grandi di noi, specialmente se serve a ricordare a chi non ha memoria o a chi è troppo giovane, quello che successe solo 50 anni fa. Da quegli avvenimenti, da quella lotta di Liberazione, dai sacrifici di quella generazione che pagò molte volte con la vita, nacque un mondo nuovo. Chi gira per le strade di Genova trova molte testimonianze e molte vie cittadine

dedicate a giovani caduti per la libertà di tutti. Quello stesso principio di libertà che oggi troviamo solennemente consacrato dalla vigente Costituzione».



Era consapevole, Filippo, del valore della memoria e dell'importanza che possono avere anche solo poche righe in ricordo di quel che è stato.

E proprio per questo aveva ricordato le parole di Piero Calamandrei, scolpite in una lapide commemorativa in marmo posta sulla facciata del circolo del DLF di Rivarolo: «Se voi volete andare in pellegrinaggio nel luogo dove è nata la nostra Costituzione, andate nelle montagne dove caddero i partigiani, nelle carceri dove furono imprigionati, nei campi dove furono impiccati. Dovunque è morto un italiano per riscattare la libertà e la dignità, andate lì o giovani, col pensiero, perché è lì che è nata la nostra Costituzione».

Parole attuali più che mai: Filippo le aveva ricordate ed era preoccupato per il fatto che *«oggi specialmente le giovani generazioni non hanno l'esatta percezione di cosa è successo in Italia e nel mondo intero. Chi non ha vissuto gli anni bui della dittatura fascista non riesce a comprendere fino in fondo la drammaticità di quell'epoca, presentata spesso in modo distorto. Di fronte a fenomeni della storia umana che lasciano ampi spazi di incomprensione c'è sempre una via di uscita semplice*

stica e sbrigativa: minimizzare i fatti, negare, revisionare. Si negano i fatti e così non c'è più nulla da spiegare. Il tempo farà poi il resto, sbiadendo, fino a cancellare gli eventi più lontani». Sono parole attuali più che mai, e dire che risalgono agli anni '90, ma già allora c'era il sentore che alcuni temi sarebbero stati presto dimenticati.

Anche per questo il Dopolavoro Ferroviario di Genova ritiene che mantenere viva la memoria sia fondamentale: abbiamo fatto la nostra parte anche quest'anno, con il documentario sul 25 Aprile, e continueremo sulla scia delle parole di Filippo per non dimenticare mai il dono che ci hanno fatto le donne e gli uomini della Resistenza con il loro sacrificio, Grazie, Filippo, di tutto.



BORSE SCAMBIO DEI GIOVI

Mostra-mercato di modellismo ferroviario e giocattoli da collezione
Aperto anche il plastico ferroviario della Linea dei Giovi

SABATO 10 LUGLIO 2021 - SABATO 2 OTTOBRE 2021

ORARIO 9-17 INGRESSO GRATUITO

Presso l'associazione Mastodonte dei Giovi, viale Vittorio Veneto 1, Ronco Scrivia

Ciak... in carrozza!

"La vita è il treno, non la stazione ferroviaria" - P. Coelho

DI ELISABETTA SPITALERI

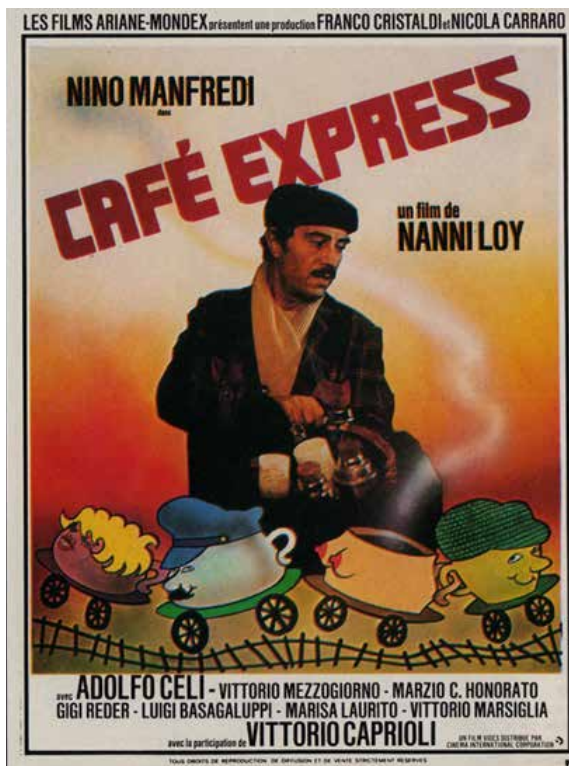
CAFÈ EXPRESS (Italia, 1980) regia di Nanni Loy

Il soggetto della commedia nacque sull'onda del successo della miniserie televisiva "Viaggio in seconda classe" (1978) ideata da Nanni Loy per la TV, una sorta di **candid camera** tra gli scompartimenti dei treni, realizzata in tredici settimane di riprese in ogni tratta ferroviaria italiana. Sui vagoni della seconda classe furono installate telecamere nascoste. Gli attori creavano situazioni per stimolare i viaggiatori al dialogo, alle confidenze, a dibattiti sui temi allora di attualità come criminalità e terrorismo, oppure alla chiacchiera leggera.

In questo inedito spaccato dell'Italia, Nanni Loy incontrerà un uomo con berretto a coppola e una mano paralizzata che parla in napoletano e si arrangia a vendere caffè fatto in casa sui treni. Da questo incontro nascerà il personaggio di **Michele Abbagnano**, interpretato da un eccezionale Nino Manfredi che per questo ruolo vinse il Nastro d'Argento (al film andò quello per la miglior sceneggiatura).

Il film è un viaggio grottesco in quella Italia che si inventa mille mestieri per sfuggire alla miseria e alla perenne disoccupazione. Michele ha

un figlio da mantenere e curare e per questo si arrangia a vendere **clandestinamente caffè, latte e cappuccino** sul convoglio che nelle ultime ore della notte viaggia da Vallo della Lucania a Napoli e per arrotondare si presta a piccoli servizi come dare la sveglia in prossimità delle stazioni o coprire le effusioni degli innamorati. Ormai fa parte di quel treno, sempre lo stesso, ma una notte succede di tutto: il figlio, stanco di stare in collegio, lo raggiunge, un "boss" che sa della sua attività vuole imporgli la sua protezione, lo stesso personale del treno, sollecitato dal ministero e preoccupato per l'arrivo di un Ispettore capo, dà il via ad un'estenuante caccia all'uomo. Alla fine Michele verrà catturato ma, aiutato un po' da tutti e grazie soprattutto ad un'astuta sceneggiata del figlio, se la caverà. Il personale del treno, i poliziotti e lo stesso ispettore non se la sentiranno di firmare il verbale dell'arresto, rimbalzandoselo vicendevolmente.



In fondo, cosa faceva di male il povero Michele? Certo, diceva qualche bugia per suscitare compassione perché lui con la compassione poteva camparci senza rubare e poi, per dirla con le sue parole: "**Il caffè è un amico**, un amico che ti tiene sveglio, fa sta' più allegri e qualche volta evita i dispiaceri".

Culligan
Water

BUONA - SICURA - COMODA

Il piacere di avere sempre a disposizione la migliore acqua direttamente dal rubinetto di casa tua.

L'unica alternativa al consumo di acqua in bottiglie di plastica.

È la missione che Culligan porta avanti da oltre 80 anni con le più efficaci soluzioni per l'affinaggio e depurazione dell'acqua.

Per l'analisi gratuita dell'acqua di casa, rivolgeti al responsabile di zona

Andrea Satragno 334 627 9322

www.culligan.it - Numero Verde 800 857025



CertOSA, il bello di un Quartiere Condiviso

DI MIMMA CERTO

CertOSA Quartiere Condiviso ha dato vita a un processo culturale innovativo, partecipativo, anche nella progettazione, con ricadute sull'impatto civico. L'obiettivo era quello di ridare centralità al quartiere e ricucire il tessuto delle relazioni, che come tutte le periferie, risente di fenomeni di disgregazione, rendere Certosa protagonista di quel cambiamento che la tragedia del Ponte Morandi ha fatto sentire ancora più necessario.

Dal Mercato Comunale, cuore del progetto, le iniziative si sono irradiate in altri luoghi e anche online, **intrecciando generazioni e culture**, con appuntamenti come i week end in festa, i laboratori e i video racconti sulla multiculturalità, gli eco laboratori per bambini nelle scuole, ifocus group di progettazione e monitoraggio, la raccolta di testimonianze di Certosa in viva voce, il bookpoint e le buone pratiche per la sostenibilità ambientale.

A conclusione, un weekend con i protagonisti del laboratorio di teatro partecipato Mercanti di Storie, per raccontare la Certosa di ieri e di oggi.

Questo è il contenuto del progetto che la **Compagnia del Suq** racconta nella brochure che riassume le

iniziative dall'ottobre 2019 al maggio 2021. Iniziative che hanno coinvolto un quartiere nella sua totalità, grandi e piccini. Ricordi, storie, personaggi, che hanno ridato vita e senso di appartenenza al nostro quartiere. Il cuore del progetto è stato il Mercato Comunale dove si compra, luogo di scambio commerciale, ma qui è servito per far vivere la cultura, quindi una nuova re-interpretazione dei luoghi, e non già nei soliti posti di fruizione.

Stimolare la curiosità inserendosi nella quotidianità.

La mia esperienza in questo progetto, è iniziata inviando un racconto per l'iniziativa "CertOSA in viva voce". In seguito, Carla Peirolo, coordinatrice del progetto, ed Enrico Campanati mi hanno coinvolto insieme ad altri dodici scrit-

tori in erba come me, per costruire insieme un copione e imparare a interpretarlo.

Da dicembre 2020, sono iniziate le prove on line, causa covid che comunque, non ci ha fermato. A maggio, finalmente, ci siamo **incontrati di persona** e ci siamo sentiti a pieno titolo "Mercanti di Storie", pronti per debuttare nella Radura della Memoria, nel Mercato Comunale e nel Chiostro della Chiesa di San Bartolomeo.

I nostri racconti non sono stati solo parole ma anche "**musica**" grazie a Laura Parodi che ha curato la parte musicale.

Uno spettacolo lieve, gradevole, sorprendente che ha suscitato emozioni...

...Certosa in lontananza, malinconia, mancanza. Certosa chiaroscurato, passato, presente e futuro!



IL GRUPPO DI "CERTOSA QUARTIERE CONDIVISO"

CONVENZIONE PER I SOCI DLF

Treno Museo di Villarosa (EN)

SCONTO DLF: ingresso treno museo 3.50 €, casa museo 3.50 €

Pranzo convenzionato in trattoria: menu a 22 € anziché 25.

Menu: antipasto tipico siciliano, primo, secondo, contorno, pane casareccio. acqua, vino e caffè

Il nostro 2 Giugno con l'ANC

DI VALENTINA BOCCHINO

Quest'anno abbiamo celebrato il 2 Giugno - Festa della Repubblica Italiana - insieme agli amici dell'**Associazione Nazionale Carabinieri di Rivarolo**, che hanno trovato casa nella nostra sede. Nella foto, l'Anc insieme al presidente del Municipio Valpolcevera Federico Romeo, durante le celebrazioni nella nostra bella vallata. È sempre importante ricordare la nascita della Repubblica Italiana celebrando il 2 giugno, data del referendum istituzionale del 1946: il 2 e 3 giugno di 75 anni fa, alla fine della seconda guerra mondiale e dopo la terribile dittatura fascista, gli italiani vennero chiamati alle urne per decidere quale forma di Stato - monarchia o repubblica - dare al paese. Dopo 85 anni di regno, dunque nacque così la Repubblica Italiana.



L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE CARABINIERI E FEDERICO ROMEO



LISTINO PREZZI DEDICATO
PER SOCI DLF



STUDIO DENTISTICO GUGLIELMONI

piazza Verdi 4/2. Genova
Tel: 0108691666
E-mail: mauroguglielmoni@hotmail.it
Sito: www.studiodentisticoguglielmoni.it
Facebook: Studio Dentistico Guglielmoni
Instagram: @studiodentisticoguglielmoni



CENTRO ODONTOIATRICO INTERNAZIONALE

via Rolando 131/R. Genova
Tel. 0108691666
E-mail: mauroguglielmoni@hotmail.it
Facebook: Studio Dentistico Guglielmoni
Instagram: @studiodentisticoguglielmoni

CENTRO ODONTOIATRICO PONTEX

via Felice del Canto 5 R. Genova
Tel: 0104713193
E-mail: info@odontoiatriapontex.it
Sito: www.odontoiatriapontex.it
Facebook: Centro Odontoiatrico Pontex
Instagram: @centroodontoiatricopontex

Igiene orale - Sbiancamento -
Protesi Dentale - Implantologia
conservativa - Endodonzia -
Chirurgia orale - Estetica dentale -
Ortodonzia Fissa - Ortodonzia
invisibile - Pedodonzia -
Radiologia - Tac Cone-Beam -
Medicina estetica - Sedazione
cosciente (...per i più fifoni!)

**TUTTA LA NOSTRA
PROFESSIONALITA'
DI SEMPRE PER TE**

Direttore Sanitario Dott. Guglielmoni Mauro Eugenio - Iscrizione all'Albo n. 8449 dal 31/05/1978 - Provincia di Genova

Vacanze... italiane

DI FLAVIA CELLERINO

Il vantaggio di vivere nella nostra Italia è che, nonostante tutto, patrimonio culturale, bellezze paesaggistiche, luoghi in cui arricchire lo spirito riposandosi un po', non mancano.

Non tutti potranno andare in vacanza, i problemi che la pandemia ha recato alla nostra economia sono noti; però a volte basta veramente poco: un sentiero che porta in collina, una fuga su una spiaggia dal mattino alla sera, uno spettacolo teatrale o un cinema all'aperto, una festa paesana in cui riscoprire i cibi tradizionali, la visita a un castello, a un museo, a un sito archeologico, a un antico monastero... Noi abbiamo scelto luoghi di montagna con le loro storie per trascorrere le nostre vacanze. Saremo a **Sambuco, in valle Stura di Demonte (Cn) dal 13 al 17 luglio** lungo i sentieri di pastori e contrabbandieri.

Le Dolomiti saranno protagoniste del consueto soggiorno a **Madonna di Campiglio dal 25 al 31 luglio**, il massiccio di Brenta farà da corollario alle nostre escursioni e passeggiate, o anche solo al nostro relax.

Dolomiti inconsuete, poco conosciute quelle tra Comelico e Carnia: il lato B delle montagne di Cortina, altrettanto affascinante, seppure visto da località silenziose in cui il lavoro antico sui campi e sugli alpeggi si affianca a un turismo ancora da inventare. Qui accompagnati dalla guida Stefano



DAL 13 AL 17 LUGLIO SI VA A SAMBUCO IN VALLE STURA DI DEMONTE

Benetton, che su queste montagne lavora da anni, avremo a disposizione panorami inconsueti e bellezze tutte da scoprire.

Dal 26 al 29 agosto sarà l'alta Val Sesia: quattro giorni immersi nella cultura walser, sugli alpeggi e a documentarci sulla lunga storia del finto marmo: finale di viaggio esplosivo sui resti del Supervulcano!

Inutile che vi dica che in ogni soggiorno gli hotel che ci ospitano sapranno compensare gli sforzi delle nostre uscite con menù speciali!

Per chi non potrà partire con noi resta

a disposizione, mediante contatto telefonico o su appuntamento presso la sede del DLF l'esperienza trentennale di Elisabetta Spitaleri, consulente di viaggio, che potrà aiutarvi a costruire una vacanza personalizzata, qualunque sia la vostra meta, qualunque sia la vostra esigenza.

CONTATTI:

Flavia Cellerino: 349.1954095

flavia@artesuslcammino.it

Elisabetta Spitaleri: 349.9543424

elisabetta.spitaleri@celeber.it

www.celeber.it

www.artesuslcammino.it

30 settembre, ore 18 - DLF Genova

Presentazione libro "Come pezzi di carta sull'acqua" della collega ferroviaria **Sara Morchio**

Una trama ricca di intrecci e riflessioni, con protagonisti diversi tra loro ma tutti costretti a lottare con il proprio passato
Info: www.superbadlf.it



Allenare corpo e anima

DI IMAN ABDA ALLA - DLF RUNNING TEAM

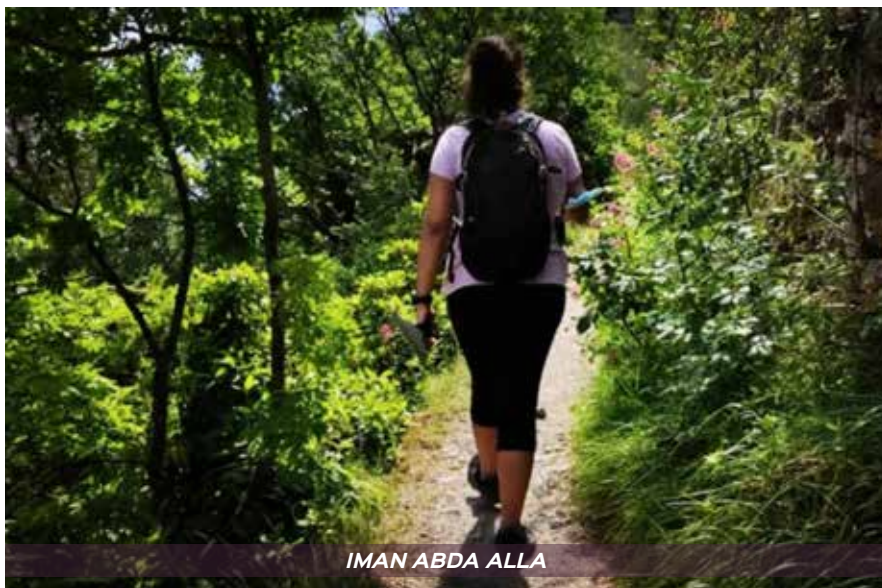
Ogni anno, durante il mese di Ramadan, ho sempre "trascurato" il mio corpo per dedicarmi alla "cura" della mia anima. Tuttavia, quest'anno, mi sono detta: perché non provare a conciliare le due cose? Ed è così che è nata la mia "Healthy Ramadan routine"!

Ora vi chiederete: in cosa consiste esattamente questa healthy routine?

Niente di più semplice: ho deciso di continuare i miei allenamenti giornalieri, nonostante il cambio di stile di vita.

La maggior parte di voi ha già sentito parlare o letto qualche articolo sul mese di Ramadan: mese sacro per la religione musulmana, in cui ci si concentra sulla crescita e cura della propria fede, rinunciando ai vari "piaceri" della vita, incluso appunto il digiuno, dall'alba al tramonto, da cibo e acqua.

La parte più difficile, quindi, di questa mia scelta è stata proprio **capire quando allenarmi**. Se mi fossi allenata la mattina, avrei poi patito la sete tutto il giorno. Se mi fossi allenata la notte, poi non sarei riuscita ad alzarmi al mattino per andare in ufficio. Il resto del giorno, invece, ero a lavoro. L'unica soluzione restava, dunque, la sera e così ho fatto. Ogni giorno, la sera, un'ora esatta prima del tramonto (momento in cui si rompe il digiuno) mi sono



IMAN ABDA ALLA

dedicata ad un allenamento diverso, fosse esso: corsa, corpo libero, stretching o anche delle semplici camminate.

Sembrerà difficile, pesante e probabilmente da matti o fissati, ma la realtà è che non mi sono mai goduta così tanto i miei allenamenti!

Per la prima volta, ho imparato ad **ascoltare il mio corpo**, a dire basta quando era il momento, a rinunciare a quel km in più di corsa, anche se il 10 restava il mio numero preferito. In sostanza, in un solo mese, sono riuscita a fare quello che per tanto tempo mi ero imposta con esiti fallimentari: allenarmi per stare bene. Ossia dare maggior importanza agli effetti sul mio corpo che ai risultati in termini di km,

calorie o sessioni di addominali. Posso, dunque, affermare, con sicuramente una buona dose di presunzione, che questo Ramadan sono stata in grado di **curare anima e corpo allo stesso modo**. D'altronde, la buona pratica prevede che nel mese di Ramadan il digiuno venga fatto senza interrompere o alterare la propria quotidianità. Quindi perché rinunciare alla mia tanto ricercata e sofferta costanza negli allenamenti? Detto ciò, vorrei concludere con un piccolo consiglio: **osate**, non fatevi frenare dalle preoccupazioni e dai preconcetti, siete più forti di quello che credete. Ascoltate il vostro corpo e la fatica diventerà un "piacere", una "soddisfazione" e non un "mostro che fa paura".



RINASCE IL GRUPPO CICLISTICO DLF!

In questi mesi sta nascendo il nuovo gruppo ciclistico del DLF Genova, il "Dlf Bike Team". È ancora in corso l'iter per la creazione e per l'affiliazione all'Uisp. Se le procedure di adesione avranno esito positivo il gruppo partirà con la sua attività dopo l'estate.

I referenti sono: **Dario Morando 349 528 9280**
e **Marco Lorenzoni 348 575 2847**

Aspettiamo le vostre adesioni per pedalare insieme!



GITA IN BARCA A VELA

PER I SOCI DLF GENOVA

Proponiamo emozionanti uscite in barca a vela con prezzo scontato per tutti i soci del DLF. A soli **16 euro** (minimo 6 persone) sarà possibile navigare tutti insieme dal pranzo al tramonto, inclusa sosta per fare il bagno in mare.

DATE DA CONCORDARE

INFO: PATRIZIA 348 750 1004



CINEMA ALBATROS

VIA ROGGERONE 8, GENOVA RIVAROLO - WWW.ALBATROSCINEMA.IT

SCOPRI I NUOVI FILM SU
WWW.ALBATROSCINEMA.IT
E SOSTIENI IL TUO
CINEMA DI QUARTIERE
SCONTI PER I SOCI DLF

VIVI IL CINEMA IN TUTTA
SICUREZZA! RISPETTIAMO TUTTE
LE NORME IGIENICO SANITARIE
PERCHÈ LA TUA SICUREZZA
PER NOI VIENE PRIMA DI TUTTO

