

# Superba



## A PRANZO CON IL VIAGGIANTE

Personale viaggiante: un senso di appartenenza unico nel mondo del lavoro

## BINARI SU UN'ANTICA MAPPA

Alla scoperta della storia delle nostre ferrovie con il professor Galaverna

## NUOVE RUBRICHE IN ARRIVO

Ecco "Dedalo", alla scoperta degli chef dei caruggi, e "L'angolo della poesia"

[WWW.SUPERBADLF.IT](http://WWW.SUPERBADLF.IT) - FACEBOOK: DOPOLAVORO FERROVIARIO GENOVA

## DIRETTORE RESPONSABILE

Valentina Bocchino

## DIRETTORE EDITORIALE

Federico Filippi

## CAPOREDATTORE ED EDITOR

Luana Rossini

## SEGRETARIO DI REDAZIONE

Patrizia Criniti

## COMITATO DI REDAZIONE

Gianpiero Anelli, Patrizia Criniti,  
Luana Rossini, Elisabetta Spitaleri

## HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

G. Anelli, M. Altamore, F. Cellerino,  
P. Criniti, M. Galaverna, P. Pezzoni,  
L. Rossini, E. Spitaleri

## IN COPERTINA

Festa della Donna in ferrovia  
(@Bing Image Creator)

## DIREZIONE REDAZIONE AMMINISTRAZIONE

Via Roggerone 8, 16159 Genova

Tel 0107408331

Mail: [dlfgenova@dlf.it](mailto:dlfgenova@dlf.it)

[www.superbadlf.it](http://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](mailto:vbmultimedia@gmail.com)

## STAMPA

Me.Ca Snc, via ponte di Vexina 1

Recco (GE) - 0185727274

Chiuso in redazione:

18 febbraio 2024

Tiratura: 1500 copie

## PER RICEVERE SUPERBA

**A CASA** invia i tuoi dati a  
[segreteria.ge@dlf.it](mailto:segreteria.ge@dlf.it)

## CONTATTA LA REDAZIONE

[superbadlf@gmail.com](mailto:superbadlf@gmail.com)

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

# SOMMARIO

- 3 L'Editoriale
- 4 I nostri momenti insieme  
tra pranzi e feste
- 5 Il calendario antifascista
- 6 Il Treno nella Storia
- 7 Il DLF a Primocanale
- 8 Nuova rubrica: Dedalo
- 9 Eventi
- 10 L'angolo della poesia
- 11 Agenzia dell'Unione  
Europea per le Ferrovie
- 12 Ciak... in carrozza!
- 13 DLF Chiavari
- 14-15 Viaggia con il DLF
- 16 Servizi ai soci

TANTI ALTRI CONTENUTI SU:  
[WWW.SUPERBADLF.IT](http://WWW.SUPERBADLF.IT)

E SULLA PAGINA FACEBOOK  
DOPOLAVORO FERROVIARIO DI GENOVA

# La metonimia

DI LUANA ROSSINI - CAPOREDATTORE "SUPERBA"

La metonimia è una figura retorica. La figura retorica è una forma di espressione letteraria il cui scopo è creare un effetto di significato, come nel nostro caso, o anche solo sonoro. La metonimia, in particolare, consiste nello scambio di nome tra due entità, tra le quali vi è un rapporto stretto. Per capire meglio, ecco un paio di esempi: bevo *una bottiglia*, oppure, sto leggendo *Manzoni*. Le parole che si scambiano di posto sono vicine tra loro, ed è proprio questa contiguità dei sensi che origina la metonimia, il legame che inevitabilmente si crea tra la parola che togliamo e quella che mettiamo al suo posto. Nel primo caso abbiamo il contenitore (la bottiglia) per indicare il contenuto, nel secondo abbiamo l'autore (Manzoni) al posto dell'opera. Il funzionamento di questa figura retorica si basa sul

trasferimento del significato di una parola a un'altra e le parole tra cui avviene lo scambio devono appartenere allo stesso campo semantico (cioè di significato) ed essere legate da un rapporto logico che può essere di tipo spaziale, temporale, causale o materiale. Tutto questo discorso per introdurre la nuova rubrica chiamata "*Dedalo*", che tratterà delle mie incursioni nel centro storico di Genova, tra i caruggi, alla ricerca di giovani chef da intervistare. Il nostro centro storico, citato come il più esteso d'Europa, su Wikipedia è così descritto "*Il centro storico di Genova è il nucleo della città vecchia organizzato nel dedalo di vicoli (caruggi) di origine medievale che si sviluppa - da est ad ovest - dalla collina di Carignano alla stazione FS di Genova Piazza Principe*". Avete letto? Dedalo di vicoli, cioè un labi-



LUANA ROSSINI

rinto. Ecco la metonimia: Dedalo, architetto, scultore e inventore, noto per essere il costruttore del famoso labirinto del Minotauro, proprio per questa sua creazione vede il suo nome usato ancor oggi come sinonimo di labirinto, dove ci ritroveremo fra qualche pagina.



## Conosci e risolvi i tuoi problemi di salute con l'esame posturale



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

Centro autorizzato per il progetto scienza in salute



EUROPEAN COMMISSION  
European Research Area

Il nostro lavoro è stato realizzato con progetto Erasmus

Una postura scorretta, altera l'equilibrio naturale del tuo corpo, causando piccoli e grandi disturbi come: mal di schiena, mal di testa, vertigini, dolori cervicali e alle articolazioni. In pochi minuti, l'esame non invasivo posturale, ti permette di scoprirne le cause, anche dentali, e comprendere come risolverle.

STUDIO DI GNATOLOGIA - DOTT.SSA M. CRISTINA VICHI - MEDICO CHIRURGO  
VIA SAVONA 1/6 - 16129 GENOVA - TEL 010588338

**Hai dolori alla schiena?**  
*Scopri il reale motivo*

**Hai dei bambini?**  
*Previene atteggiamenti scoliotici*

**Sei uno sportivo?**  
*Raggiungi il massimo del tuo potenziale*

**Hai problemi legati all'età?**  
*Contrasta i problemi di postura*

**Chiedi in studio per scoprire come!**

Convenzione per soci DLF:  
visita gnatologica gratuita prenotando al 338.8533308



4D

Scopri Come

Scansiona  
il QR Code



# Quarto... 12 ottobre

DI GIANPIERO ANELLI

La località e la data rappresentano momenti importanti nella storia, non solo di Genova, ma del mondo intero. Il personale viaggiante, però, non è interessato a sbarcare in Sicilia o a solcare l'oceano: ha bisogno di ritrovarsi e passare alcune ore in compagnia a conferma di un senso di appartenenza unico nel mondo del lavoro. Quanti ricordi: il turno sui treni o nei depositi; ognuno di noi può raccontare un'infinità di episodi vissuti in prima persona, attimi in cui quei ricordi ci fanno sentire ancora giovani, forse non di età, ma sicuramente di mente e di cuore.

"L'esercito viaggiante" contava 61 colleghi, arrivederci a primavera!



# Uniti per le feste

DI PATRIZIA CRINITI

Il 2023 è passato, ma non la voglia di festeggiare insieme! Al DLF Genova abbiamo organizzato il consueto brindisi di Natale, ma non solo: ci siamo poi visti anche a Capodanno, per aspettare uniti l'anno nuovo con musica e leccornie, e poi tanti dolcetti per tutti i bambini con la Befana del DLF. Prima il consueto film nel nostro cinema Albatros, e poi festeggiamenti per grandi e piccini.



# Il calendario del popolo antifascista di "Giotto"

DI PINO PEZZONI

Nel proseguimento della collaborazione con le scuole per raccontare alle studentesse e agli studenti la storia del territorio, della memoria, della resistenza, ci piacerebbe portare in dono questa nostra nuova esperienza nata naturalmente da una grande idea di Giordano Bruschi partigiano Giotto: "Il calendario del popolo antifascista - la resistenza partigiana giorno per giorno". Si tratta del racconto,

con brevi biografie, della storia di 366 persone vittime della ferocia del nazifascismo. L'idea sarebbe quella di donare il calendario perenne alle scuole, lasciandone libera autonomia di utilizzo alle e agli insegnanti, e eventualmente individuare di volta in volta un personaggio raccontandone la storia con Giordano Bruschi, giornalisti, storici, attori, musicisti, altri rappresentanti della società civile in presenza oppure on line o

attraverso documentazione. Una primo piccolo progetto che Giotto propone, per le scuole e gli insegnanti come spunto per attività da svolgere nelle settimane intorno al 25 aprile, sono le letture di alcune delle epigrafi scritte da Calamandrei, presente nel calendario. Ce ne sono molte, ne ha selezionate 3 che inoltre dedicate ai Fratelli Rosselli, a Genoeffa Cocconi (madre dei 7 fratelli Cervi) e al Monumento a Kesselring.



È nata **Celeste Giovanelli**  
figlia di Riccardo Giovanelli,  
socio DLF e macchinista  
della passeggeri di Genova Principe  
**AUGURI DA TUTTO IL DLF GENOVA!**

# Binari su un'antica mappa

DI MARCO GALAVERNA

Il Touring Club Italiano (TCI) è un'associazione nata a Milano nel 1894, con l'iniziale scopo di diffondere il turismo in bicicletta. A questo si aggiunse in un secondo tempo il turismo in automobile e gli obiettivi dell'associazione si ampliarono per sostenere la conoscenza di popoli, territori e culture nonché la tutela e l'educazione a favore di un corretto godimento del patrimonio italiano storico, artistico e naturale. In questo ambito, è stato fondamentale il contributo del TCI alla diffusione della cartografia del nostro Paese. La Carta d'Italia del TCI in scala 1:250.000 fu la prima realizzata con fini essenzialmente turistici. Qualche tempo fa mi fu inviata una porzione di una carta del TCI, risalente al 1916, la quale ritrae la zona della Lanterna di Genova, notoriamente attraversata da un gran numero di binari - oggi pressoché tutti abbandonati o scomparsi, nonostante le vane e ripetute dichiarazioni a favore del trasporto merci per ferrovia, provenienti da ogni parte che abbia voce in capitolo.

Questa carta presenta alcune inesattezze, beninteso del tutto scusabili in quanto la finalità precipua del TCI era il supporto ai viaggi turistici su strada e, in quel contesto, i binari dei raccordi portuali non rivestivano interesse; ma ci offre l'occasione di rivisitare un frammento della storia dei trasporti nella nostra città. Nel 1916, Genova e Sampierdarena erano ancora separate dal colle di San Benigno e, prescindendo dai binari, erano collegate soltanto dalla carrozzabile costituita da via Milano (la

stessa che, originando da piazza Dinegro, ancor oggi si chiama così) e le relative prosecuzioni verso ponente, le quali con un saliscendi aggiravano il promontorio ai piedi della Lanterna.

Riguardo alle ferrovie, esaminando la carta dal margine superiore, si riconoscono l'imbocco della galleria S. Lazzaro Alta, storicamente la prima perforazione del colle di San Benigno (1853), e quelli delle gallerie S. Lazzaro Bassa e S. Limbania.



Qui troviamo un'inesattezza: la S. Lazzaro Bassa è rappresentata come se si diramasse da un punto interno della S. Lazzaro Alta mentre, in realtà, le due gallerie hanno sempre avuto uno sviluppo indipendente e i loro binari si uniscono soltanto a Sampierdarena.

Per inciso, all'epoca della carta la galleria S. Limbania era di costruzione recente, in quanto costituiva una diramazione della linea del Campasso, ultimata nel 1907.

Scendendo, riconosciamo la galle-

ria Biagio Assereto, il cui imbocco lato mare, fra tutte le gallerie qui citate, è l'unico oggi scomparso, fagocitato dall'attuale Terminal Traghetti; all'interno di quella si dirama con un'ampia curva la galleria Molo Nuovo, collegata al Ponte Caracciolo e alle sottostanti calate. Entrambe facevano capo alla linea del Campasso prima ricordata. Poi, si riconoscono in ordine le gallerie S. Benigno (curvilinea), Passo Nuovo (rettilinea) e Sanità, tutte

ancor oggi esistenti benché abbandonate da almeno mezzo secolo, le quali sembrano convergere in un unico punto in sotterraneo. Questa è una seconda inesattezza, poiché la galleria Sanità si univa al tracciato delle restanti in un punto allo scoperto, il Quadrivio Coscia. Infine, proseguendo l'osservazione dall'alto verso la Lanterna, non si individua nella carta il tracciato ferroviario della galleria Romairone, allora già realizzato e che è sopravvissuto fino a oggi. La lettura della mappa del TCI è resa difficile dal fatto che, nella cartografia del passato, talora venivano rappresentate

sia le infrastrutture e gli edifici esistenti sia quelli in via di costruzione o soltanto pianificati. Ad esempio, in alto a sinistra, accanto alle "Off. Elett. FF. SS.", si vede diramarsi dalla via Milano una strada ampia e rettilinea, fiancheggiata da costruzioni regolari nelle dimensioni e nella spaziatura, e seguita da una rotonda, mai realizzata. Probabilmente tutto ciò fu previsto in qualche piano dell'epoca ma lo sviluppo della zona ebbe sorti diverse. Il colle di San Benigno, che

già era stato perforato, oltreché dalle gallerie per i treni, da un tunnel tranviario (1878, tranvia a cavalli), in colore rosso nella carta TCI, fu parzialmente sbancato una prima volta per l'apertura di via di Francia, ultimata nel 1929 e sovente associata all'urbanistica del regime

fascista, notazione non del tutto corretta poiché il progetto dello sbancamento e dell'arteria era già stato approvato in sede municipale nel 1900, e una seconda volta, più a monte, per il piazzale della Camionale (1935) e l'apertura di via A. Cantore, completata nel 1938.

Invece, corretta è l'indicazione delle "Off. Elett. FF. SS.": si tratta della famosa Centrale della Chiappella, che ebbe un posto di rilievo nell'elettrificazione col sistema trifase del nodo ferroviario di Genova, già ricordata dalla nostra Superba.

## Il DLF a Primocanale

DI PATRIZIA CRINITI

Che emozione, siamo stati ospiti di Primocanale il 16 febbraio e abbiamo avuto l'opportunità di parlare di noi nell'ambito della trasmissione "Liguria Ancheu": presenti Carlo Parodi e Carlo Cambiaso che ci hanno fatto fare un'ottima figura! Insieme a loro, in questa puntata c'erano anche Patrizia Pittaluga, Giulia Musso, Ivaldo Castellani, Fabrizio Nitti, Enrico Lisei, Davide e Alessandro De Muro, Fabrizio Salvini, Dario Rigliaco, bravissimi la presentatrice Giulia Bertone e Vladi dei Trilli. Un saluto a tutti e arrivederci a presto!



# CONAD

Persone oltre le cose

Via Antonio Piccone 11 Genova Rivarolo

# Dedalo: i caruggi, la cucina genovese e i giovani chef

DI LUANA ROSSINI

In questo girovagare per Genova mi terrà compagnia Gaia Vallone, giovane diplomata alla scuola alberghiera Marco Polo che, malgrado la giovane età, vanta già esperienze in grandi hotel e all'estero. Curiosa di vini e cucina, più di me saprà porre le domande giuste quando gli chef parleranno di cibo.

Il primo locale che ho scelto è "Caligo", in Via dei Giustiniani 7/9R. Il nome ricorda la città perché la caligo è la cosiddetta "nebbia di mare", quella che qualche volta avvolge la costa da levante a ponente, fenomeno che si genera quando masse d'aria molto miti, generate dall'anticiclone africano, scorrono sul mare freddo. Ci accoglie Luciano, giovane chef genovese, che ha aperto il suo locale da poco più di due anni, stessi studi di Gaia. Con lui Giada, che si prende cura dei clienti in sala, e sua sorella, artefice dei dolci. Al primo sguardo il locale sembra piccolo ma solo all'apparenza, perché al piano superiore c'è una grande sala, ideale per feste e compagnie. Luciano ha iniziato sin da giovanissimo negli Stati Uniti, in Spagna e in Francia per poi riapprodare a Genova.

La sua filosofia di cucina parte dall'amore per il territorio, non solo per i piatti ma sin dagli ingredienti. Qui il



GIADA E LUCIANO

chilometro è davvero zero perché i negozi in cui lo chef fa la spesa sono quelli del quartiere: frutta e verdura all'angolo, la pescheria subito dietro, il macellaio è quello di fronte, dove anche la carne è proveniente da allevamenti piemontesi e liguri. Per Luciano la qualità dei prodotti è essenziale, tanto da riportare sul menu la provenienza delle materie prime.

Sono di sua produzione anche il pane, la tipica focaccia genovese e i lievitati tutti.

Qui possono trovare del buon cibo ed essere accontentati sia i vegetariani sia i vegani.

Nel locale, oltre alla caratteristica cucina a vista che è territorio esclusivo dello chef, possiamo ammirare dei bellissimi affreschi al piano superiore e una colonna della vergogna al piano terra. Ed ecco la ricetta che ha voluto regalare ai lettori di Superba.

## Seppie in zimino dello chef (per 4 persone)

- 1 chilo di seppie
- 1,5 litri di passata di pomodoro (meglio se preparata in casa con pomodori freschi)
- ceci
- bietole.

Rosolare le cipolle nell'olio. Dopo aver pulito le seppie, tagliarle a cubetti regolari quindi unirli alla cipolla ben rosolata sfumando col vino bianco. Aggiungere le bietole e i ceci. L'acqua dei ceci (l'acqua fava) va tenuta perché aiuta a tenere insieme i gusti. Aggiungere la passata, sale (2 cucchiaini - 40 grammi), zucchero (1 cucchiaino - 20 grammi), pepe e allungare con l'acqua fava. Far cuocere per circa 40 minuti senza coperchio a fuoco lento.

I segreti per una buona riuscita del piatto? Per sfumare, scegliere vini liguri come il Vermentino o il Pigato, per la cottura pazientemente a fuoco lento.

*(aperto tutti i giorni tranne il martedì - sabato e domenica pranzo e cena, gli altri giorni solo cena ma aperto dalle 17 in poi per gli aperitivi, anch'essi di creazione dello chef. Sabato musica dal vivo dalle 20.30 alle 23.00).*



LA COLONNA DELLA VERGOGNA



LA SALA DEL RISTORANTE



GLI AFFRESCHI



# I PROSSIMI EVENTI AL DLF

*Con la corona e con lo scettro, donne regnanti nei secoli*

Incontri a cura di Flavia Cellerino, storica dell'arte, nella sede del DLF in via Roggerone 8:

**1 marzo, ore 17,30:** Matilde di Canossa, Adelaide di Susa, Eleonora D'Aquitania

**8 marzo, ore 10 - Giornata della Donna:** La scrittrice Michela Alessio parla di violenza sulle donne e presenta il racconto "Sconosciuta, partecipano l'attrice Gisella De Nicolò e Giovanna Ponsano con il coro "La Compagnia del Buontempo".

Alle ore 11 Flavia Cellerino parlerà di Isabella la Cattolica e Elisabetta d'Inghilterra

**15 marzo, ore 17,30:** Maria Teresa d'Austria e Vittoria d'Inghilterra



## 8 MARZO A CHIAVARI

**Conferenza spettacolo "Ben-essere"**

ore 18 presso il circolo DLF Chiavari (corso Garibaldi 64)

Come raggiungere e coltivare il benessere con la naturopatia, la psicologia e l'umorismo

Ingresso 10 euro con brindisi finale - Info Mariapia Altamore 328.2715880

## VERSO IL 25 APRILE

Ricordiamo le commemorazioni, tutte alle ore 9,30:

**18 aprile** al Cinema Albatros - **19 aprile** atrio stazione Principe

**23 aprile** Deposito locomotive piazza Giusti, Brignole



## CORSI E GRUPPI

Nella nostra sede di via Roggerone continuano i nostri corsi di:

- **canto** (tutti i giovedì alle 18)
- **yoga** (tutti i lunedì alle 17)



Abbiamo avviato anche un gruppo che si occupa di **giochi da tavolo!** Contattaci!

Prossimamente torna anche il nostro **corso di Excel** per imparare a utilizzare questo importante strumento. In programma anche un **incontro poetico** e una conferenza di Assoutenti sul **mercato libero dell'energia** (a presto le date!).

Da non perdere poi il **nuovissimo corso di autodifesa** in arrivo (info: Carmine 3463242954)

**Tutte le info su [www.superbadlf.it](http://www.superbadlf.it) oppure chiamando la nostra sede al 010 7408331**

# Di madre in figlia

DI LUANA ROSSINI - POESIE DI MARIA GIOVANNA BRAGANTINI E MATILDE BRESCIANI

**N**el terzo libro delle "Metamorfosi", il grande poeta latino Ovidio racconta il mito di Eco (una delle Oreadi, le ninfe delle montagne) e del suo amore per Narciso (giovane cacciatore famoso per la sua bellezza, figlio della ninfa Liriope). Giove, notando che Eco era incline al pettegolezzo, la spinse a intrattenere sua moglie, la dea Giunone, in modo che non si concentrasse troppo sulle sue scappatelle. Quando Giunone si accorse dell'inganno, punì Eco (non il marito fedifrago ma, si sa, ubi maior), togliendole l'uso della parola e condannandola a dover ripetere solo le ultime che udiva. La ninfa si innamorò perdutamente di Narciso ma, non potendogli confessare il suo amore, riuscì solo a innervosirlo perché, ripetendo le ultime parole che egli pronunciava, gli faceva pensare che lo stesse prendendo in giro. Narciso, stanco della ragazza, se ne andò lasciandola sola. Eco, quindi, si mise a piangere fino a prosciugarsi e di lei non rimase che la voce che riecheggia ancora oggi per le montagne. Fu Nemese (dea della giustizia e della vendetta e anche punitrice degli amanti crudeli) che, per vendicarla, portò Narciso davanti a una sorgente d'acqua dove, incantato dal suo aspetto, smise di mangiare e bere finché morì. Per ordine di Zeus e degli dèi nacque il bellissimo fiore che porta il suo nome.

Ecco, quindi, il ritorno della metonimia di cui abbiamo parlato nell'editoriale. Dal mito alla parola, dal personale all'universale, da maiuscolo a minuscolo: eco, narciso, nemesi.

## Scrivo

(di Maria Giovanna Bragantini - RFI DOIT Verona - la mamma)

*Scrivo il mio rifugio:  
granelli di sabbia lenti nel raccogliersi,  
i pensieri di carta.*

*Meriggio invernale quieto,  
rassetto il presente  
frugando i ricordi.  
Ombre di vita danzano  
sul foglio bianco  
per dare un senso al giorno, opaco.*

*A voler scandire il tempo fuggente,  
sorseggio ore calme,  
ché le parole d'inchiostro trattengono.*

**Eco**  
(di Matilde Bresciani - la figlia)

*Io  
tua Eco dai giorni solitari  
già maledetta in partenza  
ben prima del tuo arrivo.  
Da divinità a goccia d'ombra  
ti seguivo come fonte di ogni mia parola  
mia ispirazione, mia musa.*

*Tu  
che risplendevi di luce tua  
mai visto alcuno se non te stesso.  
Così il nostro equilibrio:  
tu avanti ad aprire tutte le porte del mondo  
e io al seguito, da brava eco, a coprirne le tracce,  
e a farle ricordare come leggenda.*

*Sempre lì, sempre a distanza  
mai varcavo il confine.  
Non osavo, terrorizzata dal perderti per sempre.  
Trattenevo e trattenevo  
mentre il magma accumulava  
spasimante dopo spasimante  
io lì rimanevo e guardavo  
nascosta all'ombra della fresca foresta cui appartenevo.*

*Bastò poco, un attimo sincero, un attimo di verità.  
Un errore nella verità, un catastrofico errore.  
Chi osserva solo sé stesso vive in un limbo di perfezione  
ove tutto è prevedibile, nulla pericoloso.*

*L'immutabilità  
da cui pure Tempo è tenuto a prossemica  
distanza.*

*Fortunato.  
Il limbo è solitario  
mi escludeva a priori:  
vittima dello scorrere della vita  
vittima di Tempo.  
Io conoscevo l'imprevisto: abituata ad esso  
non vi facevo più caso.*

*E fu, forse, per personale ripicca  
che Giustizia alla fine ti si presentò  
in un impeto a me estraneo  
lontana da ogni sano pensiero  
feci quel passo in più  
cinta da Amore e Veritas.*

*La risposta non si fece attendere:  
con tristezza, rabbia e delusione,  
mi cacciasti.  
Tradito dal mio sentimento  
che t'aveva ancorato alla misera realtà.  
Alcun mio lamento servi a restituirtela.*

*Potei solo osservarti da lontano,  
come un'eco,  
dimenarti in questo mondo sconosciuto.  
Pregai  
non per il cessare del mio tormento  
ma per allontanare il tuo.*

*Infine  
non seppi mai se per maledizione  
stanchezza o pietà  
qualcuno ascoltò.  
Fato? O racconto ormai trascritto?  
Un riflesso di perfezione ti catturò.*

*E in un ultimo viaggio  
Inderogabile  
raggiungesti nuovamente te stesso e il tuo mondo  
un fiore incantato  
lasciandomi finalmente libera di volare altrove  
e di tornare a essere voce.*

# ERA: Agenzia dell'Unione Europea per le Ferrovie

DI LUANA ROSSINI SU GENTILE CONCESSIONE DI ANNA PATACCHINI'

**C**ontinua su questo numero la presentazione dell'ERA.

Nell'articolo precedente abbiamo visto quali sono gli obiettivi e i compiti dell'ERA e qual è la base legale del suo funzionamento.

Ci rimane l'ultima domanda: quali sono i principali strumenti di comunicazione con il settore?

L'Agenzia coopera con le organizzazioni di rappresentanza delle parti interessate, la lista degli organismi rappresentativi è pubblicata dalla Commissione Europea.

Ad oggi, le organizzazioni riconosciute sono:

- Union of the European Railway Industries (UNIFE);
- Community of European Railways and Infrastructures Companies (CER);
- European Infrastructure Managers (EIM);
- International Association of Public Transport (UITP);
- International Union of Private Wagons (UIP);
- International Union of Combined Road-Rail Transport Companies (UIRR);
- European Rail Freight Association (ERFA);
- European Transport Federation (ETF);
- Autonomes Lokomotivführer-Gewerkschaften Europas (ALE);
- European Passengers Train and Traction Operating Lessors' Association (EPTTOLA);
- European Federation of Museum and Tourist Railways (FEDECRAIL);
- Notified Bodies Association (NB-Rail AISBL);
- Alliance of Rail New Entrants (AL-LRAIL);
- the Association of ERTMS Accredited Laboratories.

La cooperazione sia con le Autorità

Nazionali per la Sicurezza sia con questi organismi, consente all'ERA di preparare le bozze dei documenti attuativi (es.: Regolamenti e Decisioni) che devono essere poi approvati dal Comitato Interoperabilità e Sicurezza Ferroviaria, dove sono rappresentati tutti gli Stati Membri. Per l'Italia, ad esempio, partecipa il Ministero dei Trasporti e, talvolta, il ministero è affiancato da ANSFISA o DIGIFEMA, a seconda delle tematiche trattate. Infine, la Commissione Europea è incaricata della revisione legale e delle traduzioni ufficiali. Questo modo di lavorare è quello standard per tutti gli argomenti coperti dal Trattato di Funzionamento dell'Unione Europea. Questo processo attesta che la frase che spesso si sente «ce lo chiede l'Europa», è da ricondurre a verità, in quanto tutti i documenti di tipo regolamentare sono preparati con il supporto tecnico e procedurale dell'ERA, discussi ed ap-

provati dai rappresentanti di tutti gli Stati.

Gli Stati membri della UE:

- approvano il piano di lavoro dell'Agenzia tramite il consiglio di amministrazione (Management Board) dell'Agenzia;
- collaborano attivamente con l'Agenzia (gruppi di lavoro, pool di esperti, consultazioni pubbliche, ecc.);
- votano i mandati e / o le raccomandazioni finali in seno al comitato per l'interoperabilità e la sicurezza delle ferrovie (RISC).

**I cittadini europei sono sempre rappresentati dagli Stati membri nel lavoro svolto dall'Agenzia**

*(sul prossimo numero spiegheremo cosa sono i Pareri, le Raccomandazioni, le Decisioni, le Relazioni di Audit, ecc..)*





# Ciak... in carrozza!

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

DI ELISABETTA SPITALERI

"BULLET TRAIN"  
(Usa 2022,  
regia di David Leitch)

**T**ratto da "I sette killer dello Shinkansen" di Isaka Kotaro, romanzo del 2010 definito giustamente in una recensione "una miscela di Tarantino e fratelli Coen (e possiamo aggiungere anche un po' di Agatha Christie) per il suo ritmo incalzante e divertente", il film rispecchia con grande efficacia l'originale atmosfera adrenalitica in cui ci si ritrova dall'inizio alla fine della vicenda.

Vicenda un po' complicata da raccontare brevemente per il numero di personaggi coinvolti ed i continui colpi di scena ma possiamo riassumerla descrivendola come la narrazione della caccia senza esclusione di colpi ad una misteriosa valigetta che si trova a bordo del velocissimo treno proiettile, lo Shinkansen, che collega Tokyo a Kyoto.

Questo incarico viene affidato da

una fantomatica organizzazione ad uno degli assassini professionisti, nome in codice Ladybug (uno strepitoso Brad Pitt), che si trova a dover sostituire un collega in quella che spera sia la sua ultima missione. Scoprirà ben presto che non sarà una missione tranquilla e su quel treno altri personaggi spietati e senza scrupoli sono disposti a tutto per complicargli la vita. Ladybug, come ha fatto altre volte intenderà dimostrare di avere ancora la stessa abilità di una volta ricorrendo a certi suoi metodi e disdegnando la pistola fornitagli dal capo. Non si considera un assassino vero e proprio ed è da sempre convinto che è solo colpa della sfortuna se la gente finisce per morire durante le sue imprese. Così, mentre il treno inizia la sua folle corsa, Ladybug si trova a fronteggiare una galleria di personaggi dall'instancabile parlantina (ognuno è ansioso di condividere la propria particolare filosofia di vita), tipacci violenti e assetati di vendetta: una coppia di assassini dai metodi efferati (Lemon e Tangerine), un'adolescente un po'

psicopatica che non è affatto innocente come sembra, un killer messicano "The Wolf", che è alla ricerca dell'assassino della moglie nel giorno del loro matrimonio, un capo della Yakuza detto "Morte Bianca", The Hornet, un'assassina specializzata in veleni e così via.

Il film, con continui richiami a "Pulp Fiction" e "Kill Bill" risulta divertente anche se alla lunga un po' inverosimile nel cercare di far convergere le vicende e le motivazioni dei vari personaggi. Siamo quasi al termine, il treno si schianta alla fine del binario e precipita sulle strade di Kyoto travolgendo alcuni edifici. Ma la storia non finisce lì... sarebbe troppo scontato.

*Consiglio per i viaggiatori: I treni proiettili Shinkansen sono il modo più rapido ed economico per scoprire il Giappone. La rete Japan Rail (JR) è molto grande e i treni raggiungono una velocità massima di 320 km/h (199 mp/h).*

*Questo permette di arrivare ovunque si desideri in pochissimo tempo e vi assicuro... senza assassini a bordo!*

# Sconfiggere la sedentarietà con l'osteopatia

REDAZIONALE PUBBLICITARIO

**L'**osteopatia è una **terapia manuale** che si occupa di ristabilire e favorire la mobilità delle strutture del corpo. Si tratta di una professione sanitaria che non prevede l'uso di farmaci o elettromedicali e che si può coniugare con altre tipologie di terapia le quali invece li utilizzano. Non è pertanto alternativa ad altri tipi di cure, ma integrabile con esse.

Quello che la differenzia è la sua collocazione legislativa nell'ambito sanitario specifico della **prevenzione** (Legge 3/2018).

In frasi di uso colloquiale si usa comunemente la parola prevenzione, intendendo che "prevenire sia meglio che curare". Si tratta invece di un termine tecnico medico sanitario, che identifica l'insieme dei processi e degli atti grazie ai quali si impedisce il verificarsi o il diffondersi di malattie o eventi dannosi per la salute.

Il che significa che l'approccio clinico non avviene solo a senso unico, dove si interpreta l'individuo come oggetto passivo di attenzione medico sanitaria atta a prevenire, ma si forniscono anche alle persone i mezzi corretti per **gestire in proprio** la salute, migliorandola.

Negli studi di **Chiavari e Genova** ho scelto di applicare tale approccio ad una ben specifica categoria



FRANCESCO GUALERZI

di persone: coloro che si **muovono poco**.

Mediante le corrette manipolazioni, la trasmissione di alcuni facili movimenti e una adeguata informazione su dolore articolare e movimento fisico, aiuto la persona ad migliorare il proprio stile di vita.

La **sedentarietà** infatti non è soltanto restare in posizione seduta a lungo. Occorre fare anche un'analisi del movimento mediamente svolto dall'individuo, perché non è detto che basti camminare di più per stare meglio. Ogni persona è diversa e unica.

Lavoriamo insieme su **motivazione e informazione**, oltre che sul "semplice" dolore fisico. Il malessere

re passa, ma lo stile di vita resta, pertanto è in quest'ultimo ambito che si ottengono i migliori risultati. Per quanto riguarda la terapia manuale, utilizzo le tre tipologie di tecniche manuali strutturali tipiche dell'approccio osteopatico:

- **Tecniche a bassa velocità e bassa ampiezza (LVLA)**

Movimenti passivi lenti dei segmenti articolari adatti ad ogni età.

- **Tecniche ad alta velocità e bassa ampiezza (HVLA)**

Manipolazioni articolari a gesto rapido, indolori e non utilizzate nella persona anziana.

- **Tecniche miofasciali**

Stimoli manuali ripetuti sul tessuto muscolare, tendineo, connettivale e legamentoso, adatti a qualsiasi età.

Tutte **facilitano** il movimento non doloroso e l'ampiezza articolare, elementi importanti per motivarsi a fare più attività fisica.

Il mio lavoro di **osteopata** è pertanto utile a chi per motivi personali o professionali non riesce a fare abbastanza attività motoria tutti i giorni e vorrebbe cambiare le cose. Per maggiori informazioni posso essere contattato al numero presente in questa pagina.

Francesco Gualerzi Osteopata  
iscr. R.O.I. n.2880

**Convenzione tra DLF Genova e osteopata Francesco Gualerzi**

**Sconto del 20%** sul trattamento osteopatico  
(40 euro invece di 50) per i soci DLF

**GENOVA - Presso MediGE**  
Via Lanfranconi 25R/B

**CHIAVARI - Presso Bene Insieme**  
Corso Gianelli 38/2

Per info e prenotazioni: **339.4828683** (anche su WhatsApp e Telegram)

FRANCESCO  
GUALERZI  
osteopata  
www.francescogualerzi.it

# Il Cammino di Santiago: avventura senza tempo

DI FLAVIA CELLERINO

Nel 1999 il Consiglio d'Europa decise di investire sul "cammino di Santiago" come primo cammino storico d'Europa. Oggi i cammini storici di rilevanza europea sono ben 47, e ciascuno riveste un ruolo importante nell'economia e nei territori che attraversa. Ma il "Camino di Santiago" resta il principale, con una storia radicata e complessa.

Oggi chi compie il "Camino" storico, quello che parte da Roncisvalle ed arriva a Santiago, spingendosi poi sino a Finisterrae, di fronte all'Atlantico, in tutto o in parte, lo fa per tanti motivi. Per mettersi alla prova, per staccare la spina, per incontrare il modo libero altre persone, per attraversare mezza Spagna lentamente, per pregare, per scoprire la storia e l'arte, .... i motivi e le occasioni possono essere tanti quanti le persone che si mettono in marcia.

Ma come nasce il "camino"?

La storia, secondo la tradizione, è la seguente: nella metà del I° seco-



lo d. C. dal porto di Jaffa (Oggi Haifa), in Palestina, una imbarcazione partì diretta in Galizia, nel nord della Spagna. Sulla nave erano Atanasio e Teodoro, i due discepoli più fidati dell'Apostolo Giacomo, che trasportavano, i resti mortali di San Giacomo, martire del cristianesimo per aver professato la fede cattolica intorno al 44 d. C. Dopo 7 sette giorni di viaggio, Atanasio e Teodoro approdati sulle coste della Galizia raggiunsero l'antico porto romano di Iria Flavia, un centro abitato vicino al paese dell'attuale Padrón, e nelle zone interne, in un bosco, sulla collina del Libredón vi

seppellirono i resti mortali dell'apostolo. Nel tempo la memoria della tomba di san Giacomo si perse, ma, secondo la leggenda, nell'813 l'anacoreta Pelayo (Pelagio) vide sulla collina del Libredón delle luci a forma di stelle splendenti che indicavano il punto esatto in cui erano sepolti i resti mortali di Santiago, il famoso Campus Stellae (Compostela). Nel luogo del ritrovamento della tomba di Santiago, in un piccolo tempio romano, il vescovo Teodomiro di Iria Flavia trovò le tombe e i resti di tre corpi, uno dei quali decapitato, e la scritta su una lastra di marmo: "Qui giace Jacobus, figlio di Zebedeo e Salomè". Per il vescovo Teodomiro di Iria Flavia la tomba centrale conteneva i resti di San Giacomo, apostolo di Gesù, morto decapitato a Gerusalemme per volontà di re Erode Agrippa I, e le altre due tombe erano di Atanasio e di Teodoro. A seguito della scoperta della tomba di Santiago, re Alfonso II, il Casto, re delle Asturie e della Galizia, fece edificare una prima costruzione religiosa intorno all'antica costruzione romana dov'erano stati scoperti i resti di San Giacomo e fece insediare una comunità di monaci benedettini nel Convento di San Paio de Antealtares. Nel 1075, il vescovo Diego de Peláez, nell'anno del regno di Alfonso VI, visto il grande afflusso di pellegrini che



giungevano nell'antica Compostela fece costruire una basilica, completata da Diego Gelmirez, basilica che ancora oggi è monumento di straordinaria imponenza e bellezza a Santiago.

Sullo sfondo di queste vicende si collocano alcuni tra i fenomeni più interessanti e affascinanti della storia medievale: la Reconquista, cioè il lungo conflitto che nella Penisola Iberica oppose cristiani e musulmani, la riforma Gregoriana ossia il rafforzamento delle strutture ideologiche del papato e la definizione di universalità della chiesa romana, l'architettura e l'arte romanica, l'incremento demografico europeo, le potenzialità commerciali, lo sviluppo degli ordini monastici.... leggere il Camino di Santiago, compiere il Camino significa, in termini culturali attraversare la storia d'Europa e dei fe-

nomeni macroscopici che contrassegnarono l'evo di mezzo.

È con questo spirito che anche noi partiremo, ancora una volta, con la nostra formula di viaggio rodada da molte esperienze, **il 10 giugno** prossimo. Quindici giorni di viaggio, di cammino, di arte, storia, risate, panorami, silenzi, piccole chiese romaniche e vasti orizzonti, lungo il cammino "storico" che attraversa Pamplona, Burgos, Leon Ponferrada, sino alla Piazza di Santiago, dove celebriamo la nostra "Ola" e alla sera balleremo festeggiando la nostra impresa.

**A settembre** ci attende un altro cammino, quello Portoghese, che da Lisbona risale la costa verso nord sino a Santiago. Un cammino aperto sull'Atlantico, accompagnato dal rumore delle onde, sulle insenature in cui l'acqua incessantemente scende e sale.

Anche in questo caso toccheremo città importanti come Coimbra, Vigo e Pontevedra, vedremo cattedrali ed edifici gravidi di storia ed arte, ci immergeremo nei sapori e negli umori di paesi lontani a noi, eppure vicini, perché, come ha scritto Goethe "L'Europa è nata pellegrinando".

Troverete tutti i nostri programmi qui: <https://celeber.it/ecommerce/>  
Se volete saperne di più il nostro podcast dedicato al cammino di Santiago: <https://celeber.it/ecommerce/artesulcammino-racconta/>

**Per ogni vostro progetto di viaggio, per ogni vostra idea di partenza personalizzata potete rivolgervi al Elisabetta Spitaleri, consulente di viaggio per il DLF, 349 954 3424**

## NUOVO CORSO DI AUTODIFESA AL DLF



A breve, nei locali del Dopolavoro Ferroviario di Genova Rivarolo verrà organizzato un **corso di difesa personale certificato** con la collaborazione di istruttori qualificati dedicato a ferrovieri tesserati. Gli interessati possono contattare Carmine (3463242954) o Marco (3473821757) sia per ricevere ulteriori informazioni sia per comunicare l'intenzione di partecipare

STEMARPAST

DAL 1988 LA PASTA DI GENOVA



STEMARPAST.IT



**SERVIZIO  
DI CONSULENZE  
LEGALI**

DEDICATO AI SOCI DLF GENOVA

Per usufruire del servizio è possibile chiamare  
la sede del DLF Genova al numero 010 7408331

**AMT Genova**

**CONTINUA LA CONVENZIONE  
TRA DLF E AMT PER IL RILASCIO  
DI NUOVI ABBONAMENTI  
O IL RINNOVO**

*Info: 0107408331*




**ACQUARIO  
DI GENOVA**

Ti emoziona per natura.



**BIGLIETTI ACQUARIO  
A PREZZI SCONTATI  
PER I SOCI DLF!**

**Presentate la vostra tessera  
Dlf in biglietteria**



**NELLA NOSTRA SEDE  
AL DLF GENOVA (VIA ROGGERONE 8)  
DA GIUGNO RIPRENDE IL**

**SERVIZIO CAAF**  
a cura della consulente **Cettina Patti**

Per l'appuntamento  
chiamare i numeri  
010252858 o 3486552021

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



**Welfare DLF**

Scuola dell'infanzia  
Scuola primaria  
Nascita figli  
Libri scolastici  
Disabilità  
Lauree magistrali

---

**consulta**  
<https://nazionale.dlf.it/welfare/>



**360° SPORT**  
SETTORE **PADEL**

Via Roggerone 8 - Presso DLF

Prezzi soci:

- Campo: 20 euro l'ora
- Luci: 3 euro l'ora

**CORSI PADEL  
PER BAMBINI  
E RAGAZZI**

Istruttori CSI

- Lezione singola: 30 euro
- Lezione in 2: 40 euro
- Lezione di gruppo:  
15 euro cad

**INFO:**  
366.2314292  
[360SPORTGE@GMAIL.COM](mailto:360SPORTGE@GMAIL.COM)