

**CON IL PATROCINIO
DEL COMUNE DI
SANTO STEFANO AL MARE**

*SANTO STEFANO AL MARE
(COMUNE)*



SPAESATO

SPAESATO POINTS

DOVE TROVARE LA TUA COPIA GRATUITA DI SPAESATO

VENTIMIGLIA

- Bar Fiorucci (Veneziano), Via Vittorio Veneto 21/C, tel. 0184 357133
- Bar Canada, Via Aprosio 25, tel. 0184 356328
- Edicola Stazione Ferroviaria, Raco Antonello, Pza Battisti Cesare 1, tel. 0184 352900

VALLECROSCIA

- Ristorante da Erio, Via Roma 108, tel. 0184 291000

BORDIGHERA

- Immobiliare Casamare, Via Vittorio Emanuele 86, tel. 0184 264 764
- Faraldi & Otten, Via Vittorio Emanuele 27, tel. 0184 260221
- Ristorante La Reserve, Via Arziglia 20, tel. 0184 261322
- Hotel Parigi, Lungomare Argentina 16/18, tel. 0184 261405

OSPEDALETTI

- Gelateria Alexandra, C.so Regina Margherita 21, tel. 0184 688594
- Immobiliare Casamare, Piazza IV Novembre 6, tel. 0184 684 086
- Bagni La Scogliera Beach, Passeggiata Soulat Sur Mer 1, tel. 0184 689985
- Comune di Ospedaletti, Via XX Settembre 34, tel. 0184 68221
- Hotel Le Rocce del Capo, Lungomare C. Colombo 102, tel. 0184 689733

SANREMO

- Edicola Garibaldi, Corso Garibaldi 138, tel. 0184 574544
- Edicola Todarello Nuova Stazione Ferroviaria, C.so Cavallotti
- Edicola Ottazzi, Pza Colombo Soletone
- Bazar e Bagni Morgana, Corso Trento Trieste 12, tel. 0184 503647
- Bagni Italia, Corso Trento Trieste 4, tel. 0184 503644
- Immobiliare Casamare, Via Matteotti 24, tel. 0184 574262
- Tabaccheria Casinò di Soresi A., Corso Imperatrice 29, tel. 0184 578151
- Big Ben Pub, Pza Brescia 20, cell. 340 1427442
- 21 Jazz Caffè, Pza Brescia 21, cell. 340 1427442
- I Fiori di L., C.so Cavallotti 24, tel. 0184 524153
- Bar Phoenix Portosole, Via del Castello 17, tel. 0184 501718
- Vinoparino & Co. Wine Restaurant, C.so Mombello 56/58, tel. 0184 524290
- Hyde, Via Roma 43 - Via Carli 18, tel. 0184 591949
- Ristorante Club 64, Via Verdi 2, tel. 0184 578192
- Maggiore Car Rent, Pza Colombo 28, tel. 0184 504558
- Hotel Ristorante Marinella, Via G.Ruffini 2 e C.so O.Raimondo 143, tel. 0184 505900
- Gelateria Vecchia Matuzia, C.so Matuzia 97, tel. 0184 664090
- Biblioteca Civica Sanremo, via Carli 1
- Libreria Garibaldi, C.so Garibaldi 6, tel. 0184 500214
- FA Maggiore, Via Roma 172, tel. 0184 570373
- Circolo Golf degli Ulivi, Via Campo Golf 59, tel. 0184 557093
- LM Nautica, Portosole - Via del Castello 17, tel. 0184 502429

ARMA DI TAGGIA

- Bar Frogs, Via Lungomare 121, tel. 0184 42937
- Caffè Tiffany, Via Boselli 17, tel. 0184 43115
- Assicurazioni Zurigo, Via Aurelia Levante 2, tel. 0184 448867
- Bar del Comune, Via San Francesco 441, tel. 0184 476009
- Voglia di Staglia, Via San Francesco, 30/c, tel. 0184 42370

RIVA LIGURE

- Ristorante Vela Blu, C.so Villaregia 186, tel. 0184 486854
- Immobiliare Rossella, Via Nino Bixio 43, tel. 0184 485353

SANTO STEFANO AL MARE

- Bar del Porto di Aregai, Via D'albertis 25, tel. 0184 487788
- Edicola del Porto di Aregai, Via D'albertis, tel. 0184 481522
- Gelateria Artigianale, Lungomare d'Albertis 13
- Comune, Lungo Mare Cristoforo Colombo 82, tel. 0184 486404
- Biblioteca Parrocchiale, Via Roma 69
- Studio S. Agenzia Immobiliare, Via Venezia 20, tel. 0184 484984

SAN LORENZO AL MARE

- Tabaccheria Mazza Silvia, Via Aurelia 72, tel. 0183-92813
- Hotel Ristorante Riviera dei fiori, V.Aurelia 3 - Porto Turistico, tel. 0183-745100

IMPERIA

- Tarquinio Giribaldi, Via Scarincio 48, tel. 0183-63756
- Hotel Rossini al Teatro, Pza Rossini 14, tel. 0183-74000
- Schenardi Sport, Via Repubblica 39, tel. 0183-293520
- Pizzeria Acqua e Farina, Via G. Matteotti 58, tel. 0183-276106
- Spiaggia D'Oro, Banchina Medaglie D'Oro 18, tel. 0183-671756
- Hotel Corallo, C.so Garibaldi 29, tel. 0183-650030
- Hotel Croce di Malta, Via Scarincio 148, tel. 0183-667020
- Hotel Kristina, Splanata bg. Peri 8, tel. 0183-293564
- PromoSport, Via Nazionale 38 - Reg. S. Lucia Pontedassio, tel. 0183-779000

DIANO MARINA

- Edicola della Stazione, Pza Mazzini 2, tel. 0183-497977
- Pizzeria O Sole Mio, Via Agnese Francesco 38, tel. 0183-493087
- Cartoleria Bolilla di Bellei Giorgio, C.so Roma 160, tel. 0183-494715
- Piccolo Hotel, Via S.Elmo 10, tel. 0183-407022
- Bar Roma, Piazza Dante Alighieri 5, tel. 0183-426135
- Libreria Biblos, Via c.Colombo 22, tel. 0183-497583
- Bowling, Via Nizza 15, tel. 0183-495634
- Ristorante Golosamente, Via XX Settembre 34, cell. 339-4916242
- Bar Nelson, Via Genova 72
- Bar Plaza, Corso Roma

SAN BARTOLOMEO AL MARE

- Hotel Delle Rose, Via C. Colombo 26, tel. 0183-400712
- Bagni Bassamareo, Lungomare Delle Nazioni, cell. 337-266633
- Bagni Medusa, Lungomare Delle Nazioni, tel. 0183-402398
- Ufficio Turismo IAT, Piazza XXV Aprile 1, tel. 0183-400200
- Emmecidi Servizi Turistici, via Malta 8, tel. 0183 404487 - 417037
- Caffetteria C'era una Volta, via Roma 71, tel. 0183 402316

CERVO

- Ristorante Bar Bellavista, P. Castello 2, tel. 0183-408094
- Ristorante Serafino, Via Matteotti 8, tel. 0183-408185
- Spiaggia Il Portiglietto, Via Aurelia 9, tel. 0183-400047
- Comune di Cervo, Salita al Castello 15

DOLCEACQUA

- Ristorante Il Borgo, Via S.Sebastiano 2, tel. 0184-206972

CIPRESSA

- Ristorante L'Olivapazza, Via G. Garibaldi 6, tel. 0183-911714

BADALUCCO

- Ristorante Ca'Mlea, Reg. Ravazza snc, tel. 0184-408173
- Ristorante Le Macine Del Confluente, Loc. Oxentina snc, tel. 0184-407018

PIETRABRUNA

- Ristorante La Pignatta D'Oro, Via Marnelli snc Loc. Torre Paponi, tel. 0183-90017

CASTELLARO

- Castellaro Golf, Strada Castellaro 1, tel. 0184-463848

CHIUSSAVECCHIA

- Brunengo Orietta Tabaccheria, Piazza Caduti 2, tel. 0183 52207

INDICE

PICCOLE CONSIDERAZIONI	5
UN OCCHIO AL TERRITORIO	6
ASSAPORANDO	12
RICORDI E POESIE	15
SPORT E TEMPO LIBERO	16
FRANCO BOLLO	30
ARTE E CULTURA	36
MUSICA E SPETTACOLO	39
IL PUNTO DEL TURISTA	40
MEDICINA E SALUTE	45
L'ORA DI RELIGIONE	51
CASA	53
IL PERSONAGGIO DEL MESE	61
I CARTELLI DIVERSI	66
COMICS E PASSATEMPI	68
MANIFESTAZIONI OTTOBRE	75
MANIFESTAZIONI NOVEMBRE	79
MANIFESTAZIONI DICEMBRE	82
MANIFESTAZIONI ...DURANTE...	84
MANIFESTAZIONI NATALE	86
NUMERI UTILI	92
SPAESATO PREMIUM LISTING	94

**IN COPERTINA: PIERO FURLAN, ABBIAMO TROVATO
IL VERO BABBO NATALE?**



**NUOVE COSTRUZIONI - MANUTENZIONI - IMPIANTISTICA
CONSULENZA E SERVIZI PER L'EDILIZIA**

IMPRESA 360 SRL
STRADA SAN STEVI SUPERIORE 5/H - 18010 SANTO STEFANO AL MARE (IM)
TELEFONO +39 339 6709546 - TELEFONO +39 338 4394772

WWW.IMPRESA360.COM

INFO@IMPRESA360.COM





**SCAVI E MOVIMENTAZIONI TERRA
CEMENTI ARMATI E COSTRUZIONI
DEMOLIZIONI
CARPENTERIA
MURATURE E PARETI
IMPIANTISTICA E SERRAMENTI
FINITURE**

Via Peirogallo 89/91
18038 Sanremo (IM)
Tel.: +39 0184541499

info@eliacostruzioni.com



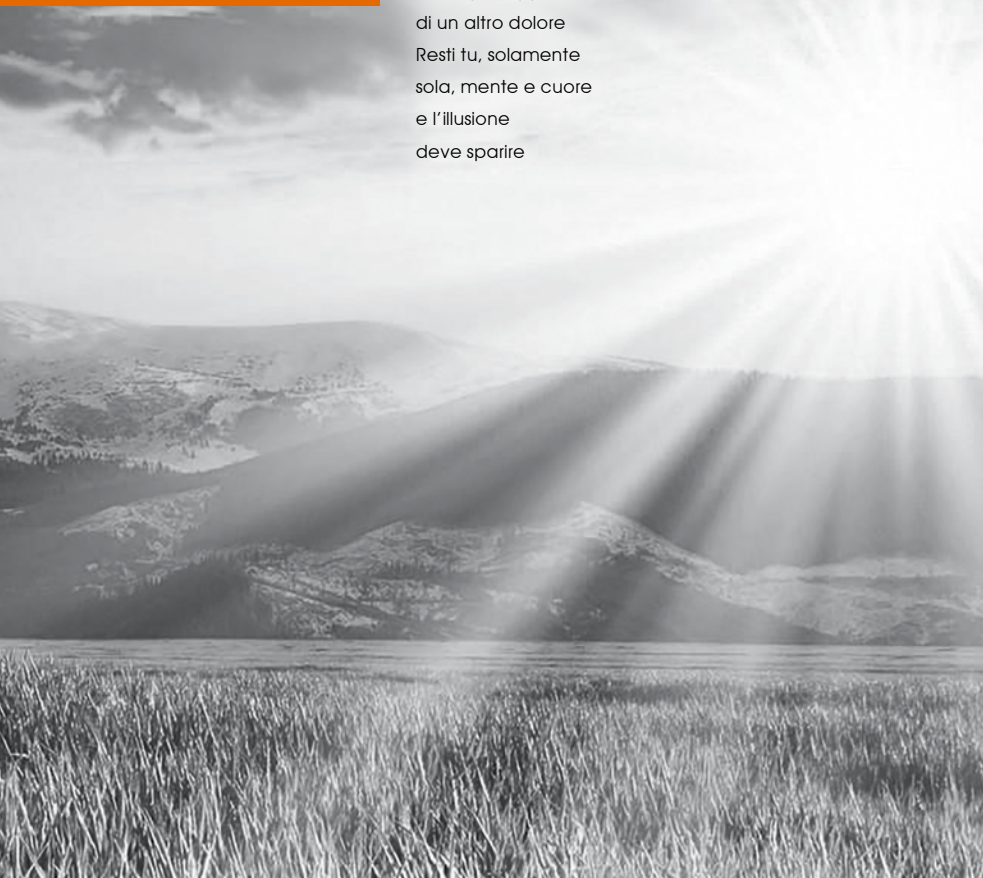


a cura di Max Paziienza

PICCOLE CONSIDERAZIONI

TU

Come vedi sono qui
sono qui, come vedi
non mi sono mai mosso
ti posso stare
addosso
adesso
piuttosto
fai posto
Cerca calore
e nessun compromesso
sarà il presupposto
di un altro dolore
Resti tu, solamente
sola, mente e cuore
e l'illusione
deve sparire



INGORDI DI BORGHİ



a cura di
Discovery Mellans

Aquila d'Arroscia

La Storia

Le prime testimonianze di popolamento della zona risalgono al Paleolitico Superiore (ca. 11000 – 8000 a.C.), quando gruppi di cacciatori e pastori occupavano le grotte della contigua Val Pennavaia (Arma do Cuppa, Arma dello Stefanin, Pertusello ecc.), utilizzandole come ricoveri temporanei per il deposito e la macellazione delle prede, prima di tornare agli accampamenti principali situati a quote più basse, in direzione della costa.

Tale frequentazione continuò sino alla fine del Neolitico e durante l'Età dei metalli, grazie all'ampia disponibilità di cacciagione, di pascoli utilizzabili, nonché di estesi boschi: la vicina Val Ferrea divenne la principale fonte di produzione del carbone.

In seguito, come l'intera Valle Arroscia, anche il territorio di Aquila e delle sue valli fu probabilmente colonizzato dai Romani, responsabili, secondo gli storici, di avervi introdotto una particolare varietà di ulivo detta "colombaira", ben diversa dalla taggiasca diffusa poi dai benedettini intorno all'XI sec. Dopo la caduta dell'Impero Romano Aquila passò sotto il controllo dei Longobardi (653 a.C.) e, in seguito, divenne feudo dei marchesi di Clavesana, alleati della Repubblica di Genova e dominatori di gran parte della Valle Arroscia. Furono questi infatti, a partire dal XII sec., a volere la costruzione del castello, i cui ruderi si trovano ancora oggi sulla sommità rocciosa di una collina a ridosso del paese, posizione privilegiata per il controllo completo ed incrociato della bassa Valle Arroscia e della Val Pennavaia.

È verosimile che il toponimo Aquila possa essere legato proprio all'antica denominazione di questo castello, detto appunto "dell'Aquila", poiché leggenda vuole che su di esso fosse solito posarsi l'omonimo rapace, signore di queste montagne. Secondo altri e più probabilmente, invece, il nome del borgo sarebbe da collegare direttamente allo stemma gentilizio di una delle più antiche



**TORTOSA
GOMME**

Via S. Francesco, 313
Sanremo
Tel. 0184 505423-4



INGORDI DI BORGHİ

casate del territorio (la famiglia Cha, il cui nome fa ipotizzare un forte radicamento insediativo), sul quale sono effigiate due aquile sormontate da una corona, forse retaggio di titolo imperiale.

A partire dal 1386 Aquila entrò a far parte, con altre Comunità, del territorio spettante di diritto ai Signori Del Carretto di Zuccarello: fu questo un periodo di grande floridezza economica, grazie all'incremento dei traffici commerciali verso la Val Pennavaia e il Piemonte, favoriti dal sostegno dei nuovi dominatori e dalla felice posizione del castello, punto strategico di passaggio obbligato per le carovane.

Dopo un tale periodo di ricchezza, nella seconda metà del Cinquecento gli abitanti di Aquila decisero di porre mano alla ricostruzione della propria Parrocchia dedicata a Santa Reparata: i lavori ebbero inizio nel 1582 e già sette anni dopo gli Aquilani poterono ascoltare la prima messa, anche se la consacrazione avvenne solo l'8 ottobre del 1597, giorno dei festeggiamenti della Santa titolare.

Strutturalmente, essa presenta una pianta a navata unica fortemente polare, particolarmente innovativa in quanto rispondente alle risoluzioni del Concilio di Trento e di S. Carlo Borromeo in materia di edilizia sacra. La facciata, conclusa nel 1625, segue lo stile barocco nell'andamento mistilineo delle forme, mentre all'interno trovano collocazione il pregevole altar maggiore con intarsi



Chiesa parrocchiale di Santa Reparata.

Eretta nel 1625, su un preesistente oratorio. La facciata in stile barocco è del 1725, mentre il coro ligneo presente proviene dalla chiesa degli Agostiniani di Pieve di Teco.



Cappella di San Giacomo.

Eretta sul colle a cavallo tra la Valle Arroscia e la Val Pennavaia.



S.M. IMPIANTI s.n.c.

**IMPIANTI TERMOSANITARI
GAS**

**CLIMATIZZAZIONE
LATTONERIA**

Tel. 339 5022063 Sartore - Tel. 347 6863462 Messineo

Via Capinera, 26 - SANREMO



INGORDI DI BORGHI

policromi, alcuni pregiati dipinti seicenteschi e un raffinato coro ligneo proveniente dalla chiesa del Convento degli Agostiniani di Pieve di Teco.

In passato la Chiesa di Santa Reparata, responsabile anche dei territori di Leverone e Gavenola, oggi nel Comune di Borghetto d'Arroscia, dipendeva dalla matrice di Pogli, legata quindi per un certo periodo al territorio comunale di Albenga, mentre nella successiva organizzazione ecclesiastica del XVI sec, essa risulta appartenere al quartiere di Zuccarello, secondo una ripartizione che fa coincidere le circoscrizioni ecclesiastiche con quelle politico - amministrative.

Alla fine del secolo, invece, la situazione muta con la separazione, dalla Parrocchia di Aquila, prima della Chiesa di San Colombano di Gavenola nel 1572, quindi della Chiesa di San Bernardo di Leverone nel 1619.

La Chiesa di Santa Reparata diviene perciò nel corso del XVII sec. chiesa matrice del territorio, e con tale titolo assume la facoltà di battezzare tutti i nati della zona tanto da vantare San Giovanni Battista come compatrono.

Nel 1624, Aquila passò alla Repubblica di Genova con opposizione dei Savoia e conseguente conflitto militare, rimanendo infine sotto controllo genovese entro il Commissariato di Zuccarello.

Dopo l'istituzione della Repubblica Ligure (1797), il paese entrò a far parte della Giurisdizione del Centa con capoluogo Albenga, mentre in seguito alla sua annessione all'Impero francese nel 1805 esso passò al Cantone di Pieve, nell'unità amministrativa del Dipartimento di Montenotte, aggregando il Comune di Gavenola. Annessa in seguito, come tutto il territorio ligure, al Regno di Sardegna nel 1815, Aquila venne compresa nella Divisione di Nizza per poi entrare a far parte nel 1865 della nuova

Provincia di Porto Maurizio. Dal 1928 al 1947 il paese venne compreso nel Comune di Borghetto d'Arroscia, per diventare nuovamente autonomo alla fine di quel periodo e assumere la denominazione di Aquila d'Arroscia.

Da visitare il Laboratorio Archeologico. Armi, vasi, attrezzi e vari reperti esposti, analoghi a quelli rinvenuti nei depositi archeologici, possono essere esaminati da vicino ed anche



**VETRERIA
SANREMO**

E-mail: vetreriasanremo@libero.it
Via Privata Canepa, 42 - SANREMO - Tel./Fax 0184 50.54.91

**SERRAMENTI
IN ALLUMINIO
VETRI
CRISTALLI
SPECCHI**



INGORDI DI BORGHİ

manipolati dai visitatori. La ricostruzione fedele dello scorcio di una grotta, nella quale sono stati collocati oggetti vari di uso comune, ricrea la suggestione di momenti di vita che risalgono ad oltre 6.000 anni fa.

Nel laboratorio all'interno del museo, si potrà cimentarsi nello svolgimento di attività tipiche della vita dell'età preistorica: grano, macchine, setacci, recipienti in legno e ceramica ed un focolare per eseguire le fasi di preparazione e di cottura del pane; pellicce, lame di pietra, punteruoli ed aghi in osso e corno per tagliare e cucire oggetti ed abiti; fusaiole, lana ed un telaio rudimentale per filare e tessere.

Per visitare il Museo: tel. 0183.382057 – Email: proloco@aquilacomune.it

ATTIVITA' AD AQUILA D'ARROSCIA

AZIENDA AGRICOLA "MARINI ALBERTA"

Borgata Canto 9, 18020 Aquila d'Arroscia (IM) - Cell. 340.3379332
email merlin73@alice.it

"Nelle nostre campagne, coltivate esclusivamente con il metodo biologico, produciamo Aglio di Vessalico presidio SlowFood, Olio extravergine di Oliva estratto da olive Taggiasche, ed altri prodotti della nostra terra." L'Azienda Agricola Marini Alberto commercializza i suoi prodotti direttamente e con spedizioni a domicilio. Sono molto gradite le visite all'azienda.

ALBERGO RISTORANTE L'AQUILA

Via Canto 10, 18020 Aquila d'Arroscia (IM)
Tel. e Fax 0183.382044 - Specialità tipiche, funghi, lumache.

RISTORNATE ALBERGO AL SOLE da Renato

Via Salino 4, 18020 Aquila d'Arroscia (IM)
Tel. 0183.382093 – Fax: 0183.382188 - Email: albergo.alsole@libero.it
Camere con Servizi, Specialità Casalinghe: Lumache, Rane, Funghi.
Chiuso il Martedì

RISTORANTE "LA VETTA"

Località Prato, 18020 Aquila d'Arroscia (IM) - Tel. 0183.382102
Ristorante tipico, ideale per cerimonie. Chiuso il mercoledì.

**LiguriaHomes
Casamare**



SANREMO	0184 574262	-	OSPEDALETTI	0184 684086
BORDIGHERA	0184 264764	-	IMPERIA	0183 299142

www.liguriahomes.com - info@liguriahomes.com



fogliarini^{.com}

original design furniture
made in italy.



VIA ROMA 172
SANREMO ITALY
+39.0184.570373



S.P. KM 9,6
PERINALDO ITALY
+39.0184.672023



VIA ROMA 160
SANREMO ITALY
+39.0184.1956172



INGORDI DI BORGHİ

In questo numero un occhio in piu' all'azienda

"MIELE DELLE ALPI LIGURI di Biancardi Maria Stella"

Agricoltura Tradizionale nella Valle Arroscia
Borgo Salino 6, 18020 Aquila d'Arroscia (IM)
Tel. 0183.382082 – Cell. 329.0637233
E-mail stella@mielealpiliguri.it

*Azienda agricola
Biancardi
Maria Stella
Agricoltura tradizionale
Nella valle Arroscia*

"La nostra attività discende dalla tradizionale azienda contadina ligure, finalizzata all'autosufficienza familiare. La professionalità acquisita nel tempo è tramandata nel lavoro svolto con limitato impatto ambientale e seguendo la stagionalità dei raccolti. I nostri prodotti e il territorio nel quale viviamo rappresentano le risorse da salvaguardare e promuovere, le nostre scelte aziendali sono: produzione e vendita prevalentemente locale, limitato uso di prodotti chimici, attenzione riguardo la qualità dei prodotti, fornendo insieme le informazioni che li riguardano, attenzione al territorio e alle sue particolarità."

E' possibile acquistare direttamente presso il laboratorio (e tramite e-mail o telefono) Melata di Bosco, Miele di Castagno, Miele di Erica, Miele di Acacia, Miele di Edera, Miele di Millefiori, Cera, Propoli Grezza, Polline e Olio Extra Vergine d'Oлива spremuta a freddo di sole Olive "Cultivar Taggiasca" come è tradizione nella nostra Valle Arroscia.

Le visite in apiario sono aperte tutto l'anno su prenotazione.



Visita il sito www.mielealpiliguri.it

Come Raggiungerci:

In auto - Autostrada A10 uscita Albenga, seguire le indicazioni per Pieve di Teco SP 453 per 14 km fino a Ranzo, girare a destra per Costa Bacelega, dopo 5 km girare a sinistra verso Aquila d'Arroscia e proseguire per 3 km fino alla Borgata Salino, ci trovate al numero 6, sul lato a valle della strada.



VENDITA e ASSISTENZA TECNICA Tel. 0184 689162



CLIMATIZZAZIONE



IMPIANTI SOLARI



RISCALDAMENTO



ENERGIA RINNOVABILE

BIEFFE clima S.r.l. - C.so Reg. Margherita 178 - Ospedaletti (IM)
info@bieffeclimasrl.it - www.bieffeclimasrl.it



ASSAPORANDO... A BADALUCCO



a cura di Enò Leria

Ristorante "Ca' Mea" da Cristian

Dopo svariate esperienze in giro per la nostra bella provincia eccoci di nuovo nella zona da cui è iniziata per me quest'avventura "spaesata"...

Siamo ad un chilometro da Badalucco, impossibile non posare lo sguardo su quel fungo gigante che fa capolino sulla strada!

Ca' Mea è un "ever green", da anni frequentato da ogni genere di clientela, mette d'accordo qualsiasi palato.

È chiaro che i funghi siano protagonisti: dall'antipasto con, tra gli altri, la gustosa frittata, al secondo con quelli

impanati, croccanti e irresistibili, senza sottovalutare le deliziose tagliatelle fatte in casa.

Questa volta non mi dilungo sui piatti, preferisco provare a stuzzicare la vostra curiosità... vedrete come viene servito il tiramisù!

Ca' Mea è uno di quei fantastici locali dove quel che conta è presentarsi rilassati, affamati e in buona compagnia... a tutto il resto pensano loro: menù fisso, porzioni generose e Vino della casa che non può senza dubbio mancare.

Tante sorprese fino all'ultimo, favolosa anche la scelta dei digestivi che vengono lasciati direttamente al tavolo con possibilità "self-service" senza limiti.

L'ambiente è rustico e confortevole; organizzatissimi ad accogliere anche

Il fungo gigante
simbolo del
Ristorante
Ca' Mea



L'esterno del
ristorante



BIKKEMBERGS
BY BIKKEMBERGS



HYPE

Official Supplier

Via Roma, 43 (Via Carli, 18)
SANREMO (IM) • Tel +39 0184 591949
hype_sanremo@libero.it



DANIELE
ALESSANDRINI
ITALIA



ASSAPORANDO... A BADALUCCO



I funghi impanati



Il vino della casa



La sala interna

tavolate numerose, vi sentirete coccolati come se foste invitati a casa di amici!

Ho pensato di sceglierlo per questo numero perché abbraccia il periodo migliore per godere dei funghi di stagione delle nostre vallate, ma sappiate che durante tutto l'anno i funghi freschi arrivano da ogni parte d'Europa, non si può sbagliare!

Un "pezzo di carta" si dice serva sempre nella vita...

Allora perché non accaparrarsi anche un valido "Diploma d'Onore di Bevitore Scelto"...?

Sarà senza dubbio un bel ricordo!

«U meju posto ü l'è sempre Ca' Mea».

Eno Leria

RISTORANTE CA' MEA

Strada statale 548 km. 13 - Località Ravezza
18010 Badalucco, Italia
Telefono: 0184 408173 - 347 6673422

E' gradita la prenotazione telefonica.

www.ristorantecamea.it
E-mail: info@ristorantecamea.it

Aperto tutte le sere

Chiuso il lunedì



ANDREA MOGAVERO

IMPIANTI ELETTRICI TV
IMPIANTI CIVILI
IMPIANTI INDUSTRIALI
ALLARMI
AUTOMATISMI



SANREMO - Cell. 338 80.86.786
mogavero.andrea75@alice.it






Rivamare

Abbigliamento Uomo e Donna

Via Monti, 1/D - Imperia Oneglia

Tel. 0183 72 09 31

Via Des Geneys, 26 - Imperia Oneglia

Tel. 0183 29 57 91

OUTLET

Via Scarincio, 90 - Imperia Porto Maurizio

Tel. 0183 60 642

Articoli per la Nautica e Sub

Calata G.B. Cuneo - Imperia Oneglia

Tel. 0183 29 32 37

Via Scarincio, 40 - Imperia Porto Maurizio

Tel. 0183 66 63 60



RICORDI E POESIE

L'Amore

L'amore è impalpabile
ma pure implacabile.

L'Amore è cosa astratta
niuna cosa a lui è siffatta.

L'Amore , quello materno
dura perenne, in eterno.

L'Amore, quello passionale
affonda nell'estasi carnale.

L'Amor spirituale invece
è di tutt'altra specie.

L'ascetismo allora impera
in una magica atmosfera.

L'amore, come sostantivo,
di tutti i mali è schivo.

L'amor; quello tradizionale
più d'ogni cosa vale.

L'amor classico, quello nostro,
difficile cosa è il tener nascosto

Perché siamo semplici creature
di modestissime levature.

Quel che in cuore noi serbiamo
ai nostri amati rivelliamo.



Con la collaborazione
di Piercarlo Bonetto



PROMO & GRAPHICS
di VERGANI
creazioni e allestimenti pubblicitari



**FILTRO
SOLAR**
ITALIA
di VERGANI
SCHERMATURA VETRI
PELLICOLE ALTA TECNOLOGIA

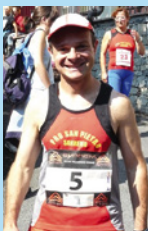
SANREMO - VIA MERIDIANA 6 TEL. 0184.591630
info@promopubblicita.com www.promopubblicita.com



CORRIAMO INSIEME

..... un po' di allenamento

.....anello Verezzo – Villetta – Peiranze - Verezzo.....



a cura di
Gianfranco Adami

La proposta di questo numero non è un vero e proprio percorso (così come lo abbiamo inteso le volte scorse) ma un suggerimento per allenamenti "muscolari" soprattutto per il prossimo autunno e per la preparazione invernale.

E' un tracciato che non ha particolari caratteristiche, se non che parte e arriva dalla splendida (sono un po' di parte.....) frazione di Verezzo, ma rappresenta un facile anello dove poter allenarsi con dei cambi di pendenza frequenti e con salite e discese che possono sicuramente allenare l'apparato muscolare

Il percorso, infatti, non è assolutamente da sottovalutare, tenete presente che su circa 12 km di lunghezza, sviluppa un dislivello positivo di oltre 400 m, concentrati quasi tutti nel tratto conclusivo.

Va quindi affrontato conoscendo le proprie potenzialità in modo da non esagerare nel primo tratto (in leggera salita), nel tratto di discesa (che porterebbe ad esagerare un po'...) per avere ancora le scorte necessarie per affrontare la salita conclusiva

Questo percorso ad anello, consente, una volta raggiunto un buon stato di forma, di poterlo allungare, ad esempio si può, una volta raggiunta la piazza della Chiesa di Sant'Antonio (per noi la partenza) andare ancora a San Donato e poi tornare indietro e così aumentare la distanza.... fino a farlo due (o più volte)

Consigliamo di fare questo percorso proprio per affrontare la preparazione "muscolare" tipica dell'inverno, prima di affrontare le corse primaverili ed estive, e vi assicuriamo che ne vedrete i benefici, l'importante è di affrontare questo giro, soprattutto le prime volte, con la dovuta "calma" in modo da riuscire a completarlo bene senza "soffrire troppo".

Buon allenamento

ASSOCIAZIONE SPORTIVA
pro
San Pietro
Strada degli Olandesi, 1
Sanremo - (Im)
Tel +39 0184 571793
info@prosanpietro.it

prosanpietro.it

Iscriviti con noi!



CORRIAMO INSIEME

PERCORSO N° 19 – ANELLO VEREZZO – VILLETTA - PEIRANZA

Grado di difficoltà: 3 (Su una scala da 1 a 5)

Distanza = 11,700 Km circa Dislivello positivo: circa + 410 m

Tempo di Percorrenza medio: intorno alle 1 Ora e 30 min

Partenza dalla Chiesa di Verizzo Sant'Antonio (salendo, al bivio della Cava, si svolta a destra) con parcheggio in prossimità della Piazza stessa o comunque su Strada Monte Colma:

Partenza dal platano al centro della piazza e procedere verso la Frazione di San Donato che si raggiunge dopo circa 1, km di falsopiano e discesa e poi 1 km di salita;

All'altezza della Chiesa di San Donato procedere in direzione Croce della Parà imboccando la strada in piano ancora da terminare e si procede per circa 1 km fino a raggiungere la Croce stessa ;

Raggiunta la Croce (alla base c'è una fontana) procedere a sinistra in piano e poi discesa nel "boschetto" fino alla Chiesa della Villetta. Dalla Croce inizia il tratto di discesa che, in alcuni tratti è anche abbastanza ripido, quindi non esagerate (almeno le prime volte) per non "imballare" le gambe e tenersi un po' di energia per la salita finale;

Dalla Chiesa della Villetta svoltare a sinistra fino ad arrivare su via Duca degli Abruzzi. Anche questo tratto è in discesa;

Giunti al bivio con via Duca, prima di tutto prestare attenzione al traffico e poi svoltare a destra sempre in discesa fino alla bretella che, passando tra le case popolari, raggiunge via Lamarmora all'altezza del distributore Agip poco prima del vincolo dell'Aurelia Bis; anche questo tratto è in discesa;

Raggiunta via Lamarmora svoltare a sinistra, verso monte tenendo il marciapiede di destra e, superato il distributore dell'Agip, dopo circa 200 m svoltare a destra sulla bretella che porta su via Peiranze;

A questo punto, siamo a circa 8 km e 200 m inizia la vera salita che durerà circa 2,500 km e in alcuni punti sarà particolarmente ripida se avrete sbagliato il ritmo nel primo tratto e nella discesa potrete avere le gambe imballate che la renderanno ancora più dura



sanreMINI ti mette le ali !!

www.sanreminiclub.it

info@sanreminiclub.it

sede: Via Volta, 149 - SANREMO

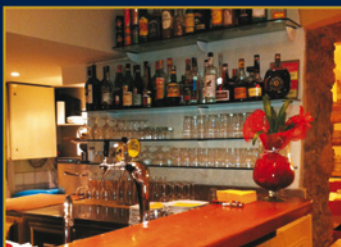
cell. 339 6709546 - 349 3238029





Club 64

Ristorante - Pizzeria
Forno a legna



Via Verdi, 2 - Sanremo

Tel. 0184 57.81.92 - Cell. 335 8360750

Chiuso il martedì

www.pizzeriaristoranteclub64.com - pizzeriaclub64@gmail.com



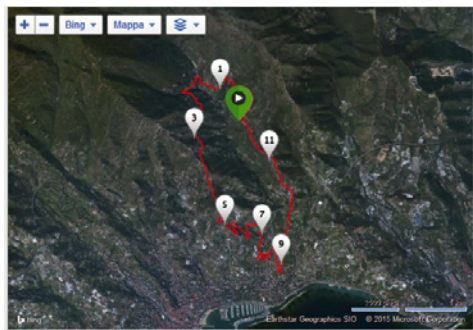
CORRIAMO INSIEME

Giunti in località Pian dei Bosi, la strada spiana e dopo 1,5 km si raggiunge la Piazza della partenza.

E' un anello piuttosto tosto, sia per le discese che per le salite, ma molto allenante e poi consente, dopo averlo provato di aumentare un po' il chilometraggio in base al proprio grado di allenamento o in base alle distanze che si intendono affrontare..

Come sempre, fate sempre uscite in compagnia, mai da soli in modo da sentire meno la fatica e affrontare il percorso stimolati dagli amici.

Al prossimo numero con un nuovo percorso.



Fiat 500 Club Italia
coordinamento di San Remo - Ventimiglia
gruppo:
SANREMO in 500
segui le attività del coordinamento su:
www.sanremoin500.it



Fondata a
Garlenda
nel 1984
fiduciario: FARACE Biagio



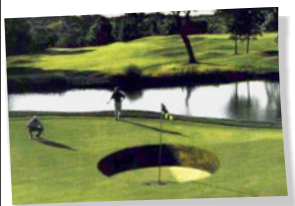


GIOCARRE a GOLF NON E' MAI STATO così FACILE



Circolo Golf degli Ulivi
Sanremo

3 LEZIONI GRATUITE



**PER CHI VUOLE AVVICINARSI AL GOLF
INSIEME AD UNO DEI NOSTRI MAESTRI**

REGALATI UN'ESPERIENZA IMMERSA NEL VERDE
DEL GOLF CLUB DEGLI ULIVI PER SCOPRIRE
IL FASCINO DEL GOLF

Servono solo le scarpe da ginnastica, l'attrezzatura la
forniamo noi **GRATIS**

ti aspettiamo!

**SCEGLI IL TUO MAESTRO!
COMINCIA A GIOCARE!**



Come
raggiungerci

- Provenendo da Sanremo città seguire le indicazioni per Campo da Golf o per località San Giacomo - S. Romolo.
- Provenendo dall'Autostrada dei Fiori (A1) prendere l'uscita "Arma di Taggia" (Sanremo Est), imboccare Via Aurelia Bis e proseguire fino all'ultima uscita, quindi seguire le indicazioni stradali.
- Aeroporti più vicini: Genova (110 km) e Nizza (Francia - 50 km).
- Stazione ferroviaria più vicina: Sanremo città.



ALESSANDRA AMMIRATI
335 6773691



PAOLO AMMIRATI
339 6504889



NICOLA CARRERA
335 5416262



GIACOMO GANDELLI
335 6353305



CRISTIAN LANZA
338 9031910

INFO:



0184 557093



info@golfsanremo.com



Golf Sanremo



www.sanremogolf.com



Circolo Golf degli Ulivi Sanremo



da 80 anni
aperto in tutte le stagioni

- ◇ 18 buche
- ◇ scuola Golf
- ◇ ristorante
- ◇ pro shop



Circolo Golf degli Ulivi
via Campo Golf 59
SANREMO

Tel. +39 0184 557093
Fax +39 0184 557388
info@golfsanremo.com
www.golfsanremo.com



TUTTI IN MONTAGNA



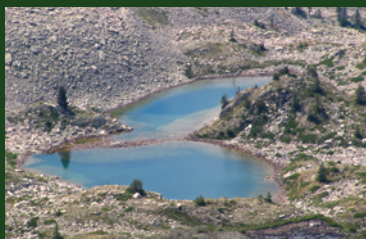
a cura di
Antonio Santeusanio
Presidente Sezione CAI
di Sanremo

GIRO DI LAGHI DI FREMAMORTA, CON SALITA ALL'OMONIMO COLLE 2615 MT.

La gita di questo numero è un grande balcone panoramico su tutto il gruppo dell'Argentera, la regina e la più alta, con i suoi 3297 mt., di tutte le Alpi Marittime. Questo è una gita ad anello un po' più lungo del percorso salito di solito, ma di una bellezza unica.

Si parte dalle **Terme di Valdieri 1368 mt.** dove si lascia la macchina. Si risale per strada sterrata e mulattiera la Valle del Vallasco fino ad arrivare all'omonimo Pian del Vallasco 1763 mt., dove si trova il rif. **Casa Reale di Caccia**, vecchia proprietà dei Savoia. Oltrepassato il rif. si raggiunge e si attraversa un ponte in legno a quota 1814 mt. per imboccare la mulattiera sulla sinistra che si inoltra nella **Valle Morta**.

Questa si innalza con numerose serpentine, passa da una sorgente e perviene ai ruderi di un vecchio gias q. 2169 mt. Qui si prende un'ampia mulattiera lastricata (ex militare) proveniente dal rif. Questa e la si segue verso sinistra, inoltrandosi sempre nella V. Morta contrassegnata da vecchi pali di una linea elettrica in disuso. La mulattiera raggiunge a quota 2300 mt. una vasta conca, oltre la quale si raggiunge il **Colletto del Vallasco 2429 mt.** Da qui si gode una vista stupenda su tutte le montagne e i laghi della parte alta del Vallone di Vallasco. Ore 3/3,30.





fabiogarden

creazione giardini potatura palme e alto fusto impianti irrigui

www.fabiogarden.com

tel. **339 2123632**



TUTTI IN MONTAGNA

Dal colle in circa 10 minuti si raggiunge il **lago Sottano di Fremamorta 2359 mt.**, da questo lago in poi il percorso diventa eccezionale per bellezza e grandi panorami, un balcone con una vista mozzafiato su tutto il gruppo dell'Argentera.

Volendo per chi è stanco, dal Lago Sottano, si può scendere per sentiero al Gias delle Mosche 1591 mt., e in circa 3 ore alle Terme di Valdieri. Ma noi continuiamo, se ne costeggia la sponda orientale (ruderì di vecchie caserme) e raggiungiamo il **lago Mediano di Fremamorta 2360 mt.**, lo si oltrepassa e poco dopo si arriva al **lago Soprano di Fremamorta 2371 mt.**, dove si trova alcune vecchie caserme. E siamo a circa 4 ore dalla partenza.

La mulattiera continua a salire e dopo aver incontrato l'ennesimo lago a circa 2500 mt si sale per tornanti fino al **colle di Fremamorta 2615 mt.**, confine con la Francia. Anche qui ci sono vecchi caserme militari, e vi si gode di una bellissima vista, ricca dai tanti laghi del versante francese. Circa 1 ora dal lago Soprano.

Dal colle si scende, e ci sono due alternative per scendere, la prima dal lago a quota 2500 mt. si diparte una mulattiera che scende in circa 1,30/2 al Pian della Casa 1743 mt., e di qui in circa ore 1/1,30 per strada carrozzabile si raggiunge le Terme di Valdieri. Oppure dal lago Sottano, 1 ora dal colle di Fremamorta, si scende al Gias delle Mosche e da qui alle Terme di Valdieri. Ore 3 circa.

Gita un po' lunga ma spettacolare per bellezza ed ambiente.

PARTENZA E ARRIVO: Terme di Valdieri 1368 mt.

DISLIVELLO: 1330 mt.

TEMPO DI PERCORRENZA TOTALE: ore 8/8,30 per il giro lungo, il giro corto ore 6/6,30

DIFFICOLTÀ: F

PERIODO CONSIGLIATO: da fine giugno ai primi di ottobre

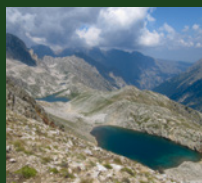
CARTOGRAFIA: IGC 1:50.000 n.8



in collaborazine con

Club Alpino Italiano - Sezione di Sanremo

P.za Cassini, 13 - 18038 Sanremo (IM) - Tel/Fax 0184.50.59.83





Bar Fiorucci
Sala TV con la diretta dei
migliori eventi della TV Digitale

LOCALE CLIMATIZZATO

Via V. Veneto 21/c
18039 Ventimiglia (IM)
Tel. 0184 35 71 33



LM

NAUTICA

SHIP CHANDLER



il mare su misura per te...

*Trattiamo tutto quello che può servire su imbarcazione,
anche il materiale più tecnico per barche a vela
da crociera e da regata.*

aber
MARINE

BRAVA

Caterpillar Equipment

WINDPROOF
WINDPROOF

GELSON

CFG
CROCIERE

**GOTTIFREDI
MAFFIOLI**

no mare

JABSCO

LEWMAR

barba...

22
22

NUBIAN

OSCLATI

P

Polyform
U.S.

Reba

22
22

VS

VIADANA

YANMAR

EV

Star brite

Portosole - Via del Castillo, 17
18038 Sanremo, Italia

Tel. 0184 502429
www.lmnautica.it



TUTTI IN MONTAGNA

Programma gite del CAI Sanremo Ottobre, Novembre e Dicembre 2015.

4 Ottobre 2015--- Polenta e salsiccia al rifugio Sanremo "T.Gauzi". Aperto a tutti ma prenotarsi anche telefonicamente alla nostra sezione oppure 347-2449051 entro il venerdì 2 ottobre per problemi di organizzazione. OBBLIGATORIA. Si sale da tutti i versanti. Difficoltà: E.

11 Ottobre 2015--- Sentiero delle tane Buggio– Melosa e ritorno. Gita INTERSEZIONALE: con le sezioni di Bordighiera, Sanremo, Imperia e Ventimiglia. ESCURSIONISMO. Difficoltà: E.

18 Ottobre 2015--- Gita Speleo. ALPINISMO GIOVANILE.

25 Ottobre 2015--- Balconata di Ormea ad Anello. ESCURSIONISMO. Difficoltà: E.

8 Novembre 2015--- Cap Martin – Roquebrune Anello. ESCURSIONISMO. Difficoltà: E.

14-15 Novembre 2015--- Salita in notturna al rifugio Sanremo "T.Gauzi". ALPINISMO GIOVANILE.

12 Dicembre 2015--- Auguri e festa in sede. ALPINISMO GIOVANILE.

13 Dicembre 2015--- CENA SOCIALE. Prenotarsi in sede.

18 Dicembre 2015--- AUGURI IN SEDE.

*Prenotazioni delle gite nella sede del CAI Sanremo in Piazza Cassini 13.
La sede è aperta il martedì e il venerdì dalle ore 21,30 alle 23, e il mercoledì dalle ore 17,30 alle 19.*

*Il programma dell'anno ed altro è visibile sul sito web:
www.caisanremo.it*



**VIALE
MOTO**
di Christian Viale

**RIPARAZIONI
ELABORAZIONI
COLLAUDI**

via peirogallo, 56 - 18038 sanremo
cell. 368 44 17 63



PEDALIAMO INSIEME

Enduro collantino

Stato: Italia-Liguria – **Partenza:** Coldirodi di Sanremo – **Arrivo:** Coldirodi di Sanremo – **Km:** 22 – **Tipo:** enduro – **Difficoltà Tecnica:** medio-alta – **Impegno Fisico:** medio – **Dislivello:** 1055 m – **Altezza Max Raggiunta:** 833 m – **Periodo Consigliato:** tutto l'anno;

DESCRIZIONE: Itinerario enduristico studiato per una competizione. 3 salite, prevalentemente su asfalto, sempre sulla stessa strada, la cosiddetta "militare" che collega l'abitato di Coldirodi a San Romolo, polmone verde delle alture di Sanremo. Le tre discese delle Prove speciali ricalcano famosi sentieri del versante di ponente della ragnantela sanremese, con qualche interessante variante ricavata in occasione della gara dai ragazzi di Coldirodi, attivissimi nella manutenzione dei sentieri per la mountain bike.

ROADBOOK: Partendo dal centro di Coldirodi, facilmente raggiungibile dal casello autostradale di Sanremo, si percorre via Monte Ortigara ("la militare") per circa 8 Km e 300 metri, dove in corrispondenza di uno slargo, poco prima di due muri in pietra che costeggiano entrambi i lati della strada, parte subito, in leggera salita, il famoso sentiero dei "2 muri", già menzionato sulle cartine dei trails sanremesi (vedi itinerari sanremo 3 e 4 su www.mtbsanremo.it), che per l'occasione è stato sapientemente allungato di 200 metri circa. Di nuovo sulla strada militare, si ripercorre la salita fino alla partenza dei 2 muri, per procedere, sempre su asfalto, di altri 850 metri, fino a raggiungere sul lato destro, una staccionata di legno, da cui partono parecchi dei famosi sentieri mtb di Sanremo. Seguire le indicazioni del trail numero 17, fino a che questo termina in salita nei pressi di una costruzione di proprietà dell'acquedotto (attenzione a non scendere sul numero 18!!!). Oltrepassato il muretto stradale, si riprende la strada militare e per la 3° volta si risale, per altri 2, 3 Km dove, si abbandona l'asfalto



MTB SANREMO

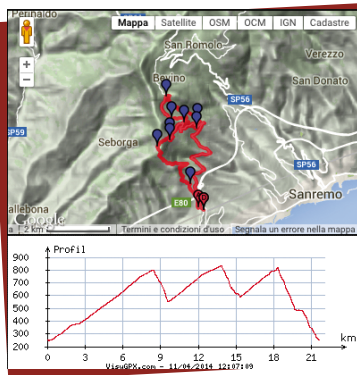
SCUOLA DI MOUNTAIN BIKE  **ITINERARI E TRACCE GPS**

www.mtbsanremo.it Ride your dream infoscuola@mtbsanremo.it



PEDALIAMO INSIEME

per inerpicarsi a piedi lungo un sentiero sconnesso che porta alla partenza della PS 3. La prima parte della PS 3 scende diretta sul sentiero numero 12 (Tubo di San Lorenzo) che viene percorso poi fino all'abitato di Coldirodi, seguendo una variante interessantissima, ciclisticamente divertente, ricca di salti, paraboliche, appoggi in terra e altro. Quest'ultimo tratto è una news che va ad arricchire ulteriormente la già fitta ragnatela dei sentieri sanremesi. Divertimento e panorami assicurati.



Tutti i percorsi sono visualizzabili e scaricabili al seguente indirizzo internet
<http://www.mtbsanremo.it>

PER SCARICARE LE TRACCE DEL PERCORSO E PER MAGGIORI INFO:



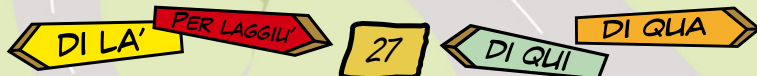
DanyMark

Sanremo Cycling

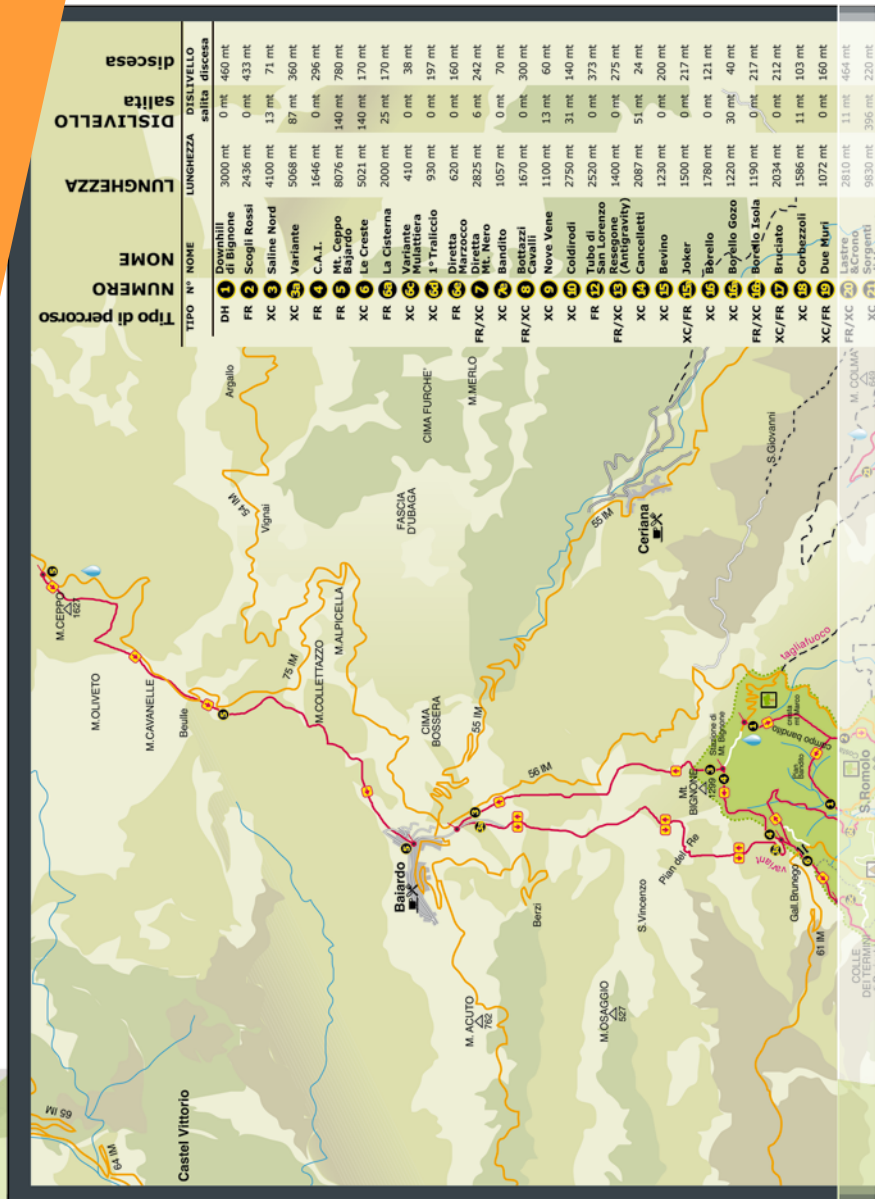


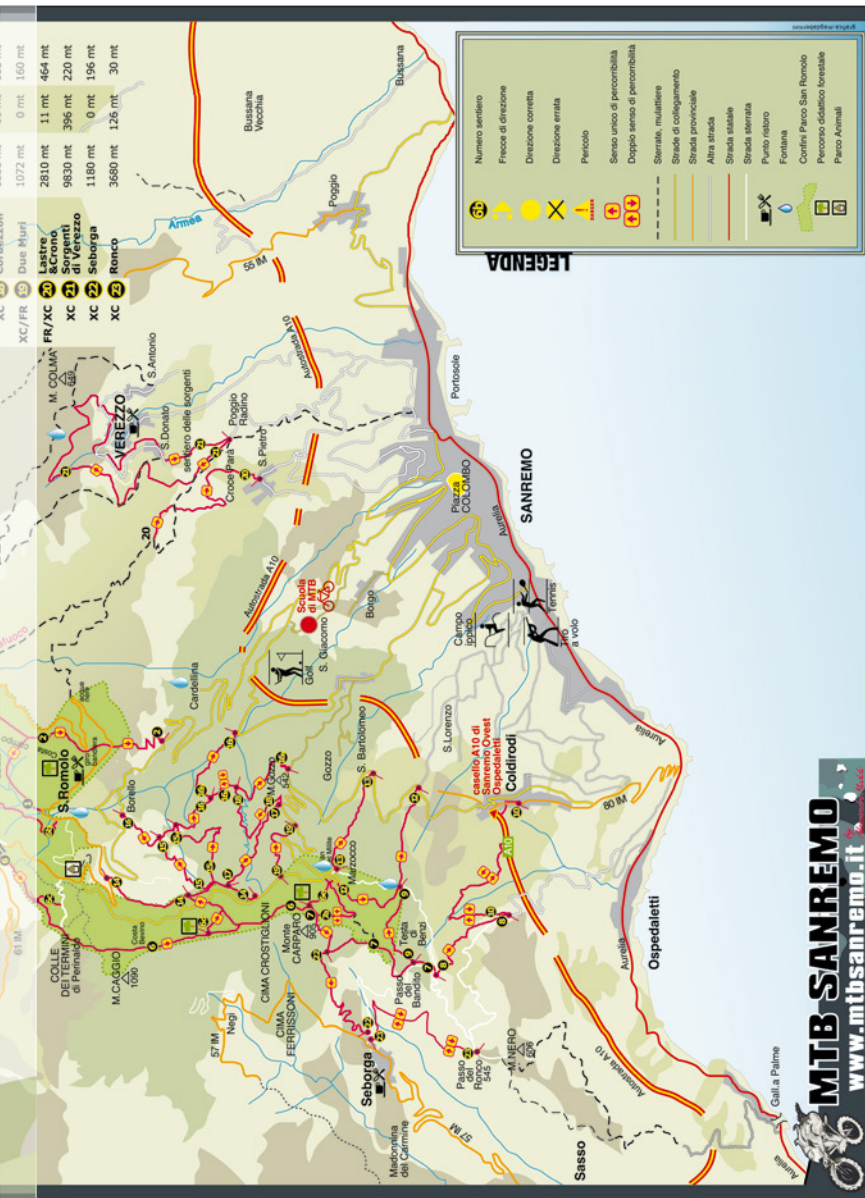
www.danymark.com

Danymark S.r.l.
Via Volta, 38/40 - 18038 Sanremo (IM)
Tel. e Fax +39 0184 501549
info@danymark.com



PERCORSI IN MOUNTAIN-BIKE





MTB SANREMO
www.mtbsanremo.it

SCIAMO ?



a cura di Franco Bollo

Anche in questa edizione di Spaesato, visto che è tempo di neve, ci sembra appropriato riproporre al lettore l'opportunità di trovare qualcosa da fare anche in questa che, per noi gente che a sud vede il mare, può essere definita "bassa stagione".

Infatti molte delle persone che, specialmente nella Riviera Ligure di Ponente, possiedono un'attività commerciale caratterizzata da un flusso turistico stagionale, si spostano verso località a noi molto vicine e ben note per poter seguire il lavoro anche durante l'inverno.

Ecco che gli stessi personaggi che d'estate gestiscono spiagge, gelaterie e baretti li troviamo dietro un bancone nei rifugi in quota, al nolo-sci ai piedi delle piste e così via.

Gli Spaesati trovano sensato seguire queste persone e ritengono che se a luglio sanno farti un bel cono cioccolato e stracciatella a dicembre sapranno anche fare un ottimo bombardino!

Spaesato vuole andare a vedere dove si trovano, cosa ci offrono ed in quali località si muovono dando qualche breve descrizione dei territori e perché no, piccoli cenni di storia ..

Vi invitiamo a visitare i siti web indicati nelle pagine seguenti per avere tutte le info dettagliate!





0184.50.57.11

*Il tuo barista ci mette il sorriso.
Noi la Qualità.*

**Commercio e distribuzione
latte e derivati**

Via San Francesco 71, San Remo
tel. e fax: 0184.50.57.11- centrolattefaraldi@libero.it



CENTRO LATTE
FARALDI



SCIAMO ?

Limone Piemonte

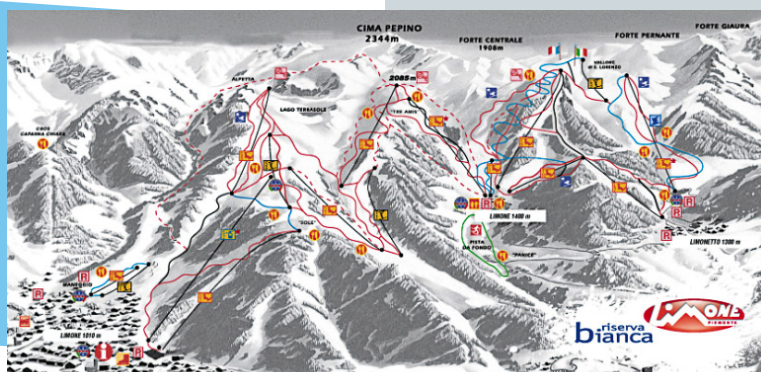
Il fatto che Limone Piemonte abbia nell'arco alpino una posizione decentrata, potrebbe indurre a un clamoroso errore: pensare che lo sci, in questa località, sia giunto di riflesso e si sia sviluppato guardando quasi con invidia a quando accadeva nelle altre grandi stazioni. Curiosamente e inaspettatamente invece Limone Piemonte è una delle località protagonista non solo della storia dello sci in Italia, ma anche della sua stessa nascita.

L'inizio appartiene a un passato tanto remoto addirittura a fine Ottocento, infatti grazie al comodo collegamento ferroviario con Torino, Limone Piemonte fu una delle prime località alpine italiane che

vide i suoi pendii solcati da questi innovativi "legni".

Ad imprimere comunque una svolta decisiva a Limone Piemonte negli ultimi anni, grazie anche ai fondi pubblici stanziati in occasione dei Giochi Invernali di Torino 2006, è stata la realizzazione di varie seggiovie in sostituzione di quasi tutti gli "skilift" esistenti; anche se la vera ciliegina sulla torta è stata la realizzazione della cabinovia a 8 posti "Campo Principe-Laghetti", in grado di portare in quota sciatori e snowboarder direttamente dal centro del paese.

Con questa fisionomia completamente rinnovata, capace di stupire chiunque per qualche anno abbia deciso di non venire più a sciare a Limone Piemonte,





POLISPORTIVA DILETTANTISTICA

INTEGRABILI

Via Val d'Olivi n. 347 - SANREMO - info@integrabili.org
www.integrabili.org - IBAN IT 32 D 08439 22700 000100 106004





SCIAMO ?

che il nuovo comprensorio sciistico miri ad essere nuovamente una delle più prestigiose stazioni invernali dell'arco alpino.

Il punto più in alto raggiunto attraverso gli impianti di risalita è a quota di 2.070 metri presso il Monte Alpetta, da dove (con una pista lunga 3,8 km ed un dislivello di oltre 1.000 metri) si può ridiscendere direttamente in paese.

Il comprensorio sciistico di Limone Piemonte caratterizzato da 80 km di piste, 16 impianti di risalita, di cui 1 cabinovia, 11 seggiovie, 4 skilifts e da uno snow park nella zona di Limonetto, annovera una variegata tipologia di tracciati adatti per qualsiasi sciatore, anche se prevalgono comunque i tracciati per sciatori maggiormente esperti tra pendii talvolta ripidi e non molto ampi.

www.limonepiemonte.it/turistico

www.riservabianca.it

Prato Nevoso

Nel 1963, venne realizzata questa località sciistica, ad opera di un imprenditore savonese, Giacomo Dodero, abituale frequentatore di Frabosa Soprana ed appassionato camminatore. Fu proprio in seguito ad una delle numerose escursioni effettuate sui monti a sud di Frabosa che egli ebbe il modo di constatare l'abitudine abbondanza di innevamento nel sito tra il Malanotte e la Colla del Prel, dove esisteva solo una breve sciovvia.

Negli anni novanta la ripetuta scarsità di precipitazioni nevose aveva portato la stazione in uno stato di crisi dal quale si è risolledata grazie ad un opera di ammodernamento degli impianti di risalita, non più sufficienti alla richiesta degli amanti dello sci, un aumento del numero di "cannoni" impiegati per l'innnevamento artificiale e per ultimi l'adozione dell'illuminazione di due piste per praticare lo sport anche nelle ore serali e la realizzazione di uno snowpark per gli amanti dello snowboard.

Nel rilancio della stazione, infine, non è da sottovalutare l'ottima realizzazione del collegamento con gli impianti di risalita della vicina stazione gemella di Artesina ed in seguito con quella di Frabosa Soprana che ha permesso la rinascita e l'ampliamento del maxi comprensorio sciistico Mondolè Ski.

Il comprensorio dispone, in totale, di 33 impianti di risalita su 134 km di piste di discesa toccando i 2.092 metri di altezza all'arrivo dell'impianto di risalita presso Cima Durand.



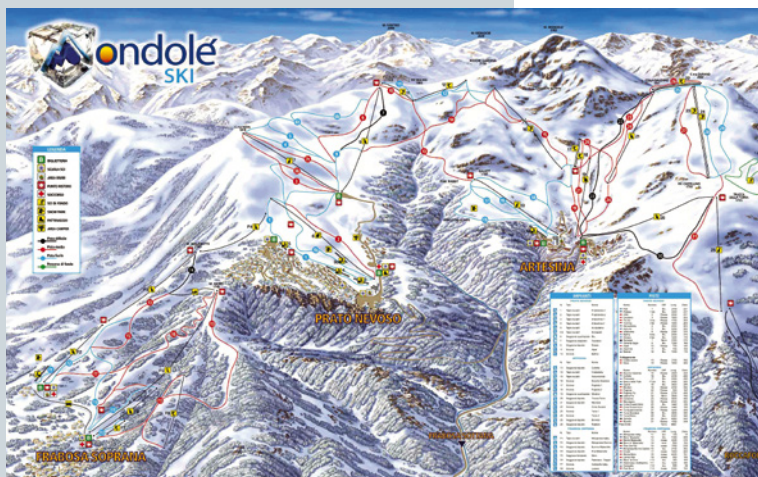
VITTORIO

**TAPPEZZERIA
IMBOTTITURE
TENDAGGI**

VIA FRANCIA, 44 - SANREMO - TEL. 0184 579376



SCIAMO ?



La sua offerta sciistica è rivolta maggiormente a una clientela di media difficoltà per la relativa facilità delle sue piste, ma il richiamo turistico è notevole perché la stazione è situata in una zona molto soleggiata e calda. Nel 2009, ad esempio, è stata l'ultima località del nord-ovest a chiudere la stagione invernale, addirittura il 3 maggio è stato l'ultimo giorno di apertura degli impianti.

www.pratonevoso.com

www.mondole.it

Garessio 2000

La nascita della stazione sciistica risale agli anni sessanta, quando un imprenditore genovese cominciò ad infrastrutturare l'area realizzando un albergo e due seggiovie sul versante del colle che guarda la Valle di Casotto. Nel 1982 però la Regione bloccò



SanRomolo.com

La natura nel cuore

info@sanromolo.com





CAMPIONI MONDIALI



SCIAMO ?

l'atto di vendita del Comune e la stazione mise di funzionare; solo dopo la seconda metà degli anni ottanta si abbandonò lo sfruttamento del versante sud e ci si concentrò su quello nord e che ancora oggi rappresenta l'ossatura della stazione.

Gli impianti di risalita sono 4 di cui 3 skilift ed una seggiovia biposto, dai quali si diramano in totale 10 piste, 6 delle quali sono classificate come facili, 2 medie e 2 difficili; per un totale di 30 km. di piste.

Altimetricamente si passa dai 1.300 m. circa ai quasi 2.000 metri che si toccano nei pressi del Monte Mussiglione.

www.garessio2000.it



Monesi

Nata a metà degli anni cinquanta, dopo il decollo degli anni 70, e dopo il tracollo dei 90, Monesi ora rinasce, trovando la sua giusta dimensione: una nuova e confortevole seggiovia biposto, accessibile a tutti, una nuova gestione, piste curate, prezzi contenuti, e quell'atmosfera da piccola stazione sciistica che ti fa sentire subito a casa.

Gli impianti di risalita sono caratterizzati da 1 skilift e da 1 seggiovia biposto da cui si diramano i tracciati per la discesa, in totale 9, con un livello di difficoltà intermedio, infatti 3 sono di livello facile,

5 di livello medio e 1 di livello difficile; per un totale di 17 km. di piste.

Si toccano i 2.164 m. in cima al Redentore raggiungibile attraverso l'impianto di risalita "Plateau".

www.sciamonesi.it

SANREMO - RIVIERA DEI FIORI

Bagni Morgana
Via Salvo d'Acquisto, 12 - Tel. 0184 503647
morgana@spiaggasanremo.com

Bagni Italia
Via Trento e Trieste, 4 - Tel. 0184 503644
italia@spiaggasanremo.com

www.spiaggasanremo.com

- Ristorante • Bazar • Bar • Ampio Dehor
- Due campi da Beach Volley
- Campo a 5 sintetico
- Corsi nuoto per adulti e bambini
- Animazione e parco giochi per bambini • Spinning

ARTE E CULTURA

UNA VILLA ESPLOSIVA



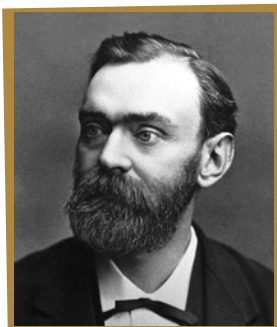
a cura di Mari & Monti

1870, la Riviera di ponente comincia a farsi conoscere tra le mete turistiche più rinomate, ed infatti è proprio qui, nella zona orientale di Sanremo che il farmacista Vacchieri decise di acquistare dei terreni e diede successivamente incarico all'architetto Grassi di costruire una villa. L'edificio che sorse era particolare, era formato da un miscuglio di stili architettonici: la torretta accanto all'ingresso principale era palesemente in stile moresco, rivestita interamente di piccole pietre; la struttura centrale aveva delle finestrelle a forma di trifoglio tipiche del rinascimento veneziano e le altre due torrette lato mare avevano il tetto tipico delle pagode. Pochi anni dopo la villa venne venduta al cavaliere genovese Lazzaro Patrone, ma

fu chi la comprò dopo di lui che le diede lustro e notorietà: era questi **Alfred Nobel**, inventore della dinamite.

Fu così che un nuovo ed illustre cittadino raggiunse Sanremo, era stato praticamente obbligato a lasciare il suo laboratorio di Parigi o a causa dei numerosi incidenti avvenuti durante i suoi esperimenti o per probabile spionaggio industriale, e trovò nella città matuziana il luogo tranquillo ideale dove proseguire le sue ricerche. Iniziò ad apportare una serie di modifiche alla proprietà: risultano nei documenti del Comune alcune sue richieste: il permesso per poter edificare un pontile di ferro e legno lungo più di trenta metri in mare dove poter eseguire i suoi esperimenti balistici, e quello per poter edificare nel parco della villa un capanno adibito laboratorio chimico. Era però attento anche a non deturpare troppo l'ambiente in cui viveva fece quindi abbellire il luogo in cui sorgeva il pontile con una sorta di tempio neoclassico nel quale fece posizionare la statua Tuffolina e nel 1892, sostenuto e consigliato dalla famiglia Marsaglia, diede il via alla ristrutturazione completa della villa avvenuta per mano dell'architetto Pio Soli.

La struttura venne innalzata di un piano, il tetto venne rivestito in ardesia con in cima un merletto



Alfred Nobel



**Delicatezze
della Riviera**

- OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA Qualità Taggiasca
- OLIVE TAGGIASCHE in Salamoia e Denocciolate in Olio Extra Vergine di Oliva
- PATÉ DI OLIVE TAGGIASCHE in Olio Extra Vergine di Oliva
- POMODORI SECCHI in Olio Extra Vergine di Oliva
- PESTO LIGURE in Olio Extra Vergine di Oliva

via Papa Giovanni XXIII • fraz. Borgo d'Oneglia • 18100 Imperia
Tel. +39 0183 736155 • Fax +39 0183 760583
info@delicatezzedellariviera.com • www.delicatezzedellariviera.com



ARTE E CULTURA



*Villa Nobel
prima della ristrutturazione*



*Villa Nobel
com'è ora*

in ferro battuto, come erano solite essere fatte le ville locali di quel periodo, la torretta moresca venne lasciata intatta ed infatti risulta più bassa rispetto alla struttura centrale; cercarono di unificare il più possibile lo stile della villa ed infatti si ripresero i motivi moreschi attorno alla finestre e sulle altre due torrette, alle quali inoltre venne asportato l'inusuale tetto a pagoda.

Nobel, accompagnato solo dalla servitù e dai collaboratori, trascorse lunghi periodi nella sua nuova villa, finché il 7 dicembre 1896 venne colpito da un'emorragia cerebrale mentre era seduto alla sua scrivania. La morte lo raggiunse tre giorni dopo, il 10 dicembre. Il suo corpo venne imbalsamato da due medici matuziani, i funerali vennero celebrati nella villa da un pastore dell'Ambasciata svedese a Parigi e la salma venne riportata in patria. Lasciò scritto di utilizzare il suo denaro per premiare i migliori studiosi al mondo, **nacque così il celebre Premio Nobel**, le premiazioni vengono effettuate ogni anno ad Oslo nel giorno della morte dello Scienziato.

La villa venne svuotata di tutti i suoi arredi che furono spediti in Svezia e successivamente fu acquistata da Giovanni Parodi; nel 1923 vi fu ospitato il Sultano Maometto VI con tutta la sua corte. Con l'arrivo del 1963 la proprietà venne comprata e restaurata dall'Agenzia Autonoma di Soggiorno e Turismo di Sanremo che la vendette poi nel 1973 all'Amministrazione Provinciale di Imperia. E' ora sede di rappresentanza, centro convegni e museo nel quale sono stati riportati, anche grazie alla collaborazione del direttore del Museo delle Scienze di Stoccolma, parecchi oggetti e materiali appartenuti allo scienziato ed è stato anche riallestito il suo laboratorio, non più nel parco come un tempo, ma all'interno dell'edificio centrale.

**Orario invernale di apertura al pubblico
dal 15.9.2015 al 31.5.2016**
da martedì a giovedì ore 10.00 - 12.30
venerdì, sabato e domenica
ore 10.00 - 12.30 / 15.00 - 18.00

Chiuso il lunedì
**Ultimo ingresso 30 minuti prima
della chiusura**

**Entrata da Corso Cavallotti, 116
e dalla pista ciclabile**
Per altre info: tel. 0184 507380



CASA DELLE CARTOLINE

di Mellano & C. SNC

Via val del Ponte, 1 - I-8038 SANREMO (IM) - Tel e Fax +39 0184 502940
www.casadellecartoline.it - email: info@casadellecartoline.it





Cantiere Nautico F.lli Diurno



SERVIZI PER LA NAUTICA

ALAGGIO E VARO	VERNICIATURA SCAFI
RIMESSAGGIO	RIPARAZIONI
PRATICHE RINA	INSTALLAZIONE ELICHE DI PRUA
TRATTAMENTI ANTIVEGETATIVI	VENDITA BARCHE
TRATTAMENTI OSMOSI	NOLEGGIO GRU

Regione Prati Inf. - 18015 Riva Ligure (IM)

Tel. e Fax 0184 487010
Cell. Marco 393 9908638
Cell. Ale 348 4151288
Cell. Fabio 348 0823041

www.cantierenauticodiurno.it



MUSICA E SPETTACOLO

La HIT LIST di SPAESATO!

Ecco anche questa settimana la nostra speciale classifica delle canzoni più ascoltate del momento.



a cura di DJ 'STIVO

1. **Can't Feel My Face** - The Weeknd
2. **Marvin Gaye** - Charlie Puth
3. **El Perdón** - Nicky Jam
4. **Not Letting Go** - Tinie Tempah
5. **Roma - Bangkok** - Baby K
6. **L'estate Addosso** - Jovanotti
7. **Freedom** - Pharrell Williams
8. **Waiting For Love** - Avicii
9. **El Mismo Sol** - Alvaro Soler
10. **Sugar** - Robin Schulz
11. **Lo Stadio** - Tiziano Ferro
12. **Renegades** - X Ambassadors
13. **Lean On** - Major Lazer
14. **Want To Want Me** - Jason Derulo
15. **This Summer's Gonna Hurt Like A Motherf****r** - Maroon 5

C R E A Z I O N I
LUCA STYLE
S A N R E M O

 creazioni lucastyle
lucalupoi@gmail.com

Tel. 0184 50.63.03
Cell. 347 0690097



IL PUNTO DEL TURISTA



a cura di Massimo Della Pena

Fili d'erba

Esili.

Fragili.

Calpestabili.

Caparbi.

I fili d'erba sono così.

Persino quelli del mio giardinetto al mare che, suppongo per farmi dispetto o perché, come dico io, la mia vita è una vita fortunatissima costellata da una serie continua e costante di piccole trascurabili sfughe, ostinatamente ingialliscono durante i mesi estivi privandomi dello spettacolo meraviglioso di vedere quel verde più nuovo dell'erba che pure stanotte non c'era.

La similitudine tra l'uomo e l'erba è nota, stra usata ed

anche abusata, però, a pensarci bene è calzante, corretta e, in fin dei conti, perfetta. Analizziamola

Esili: togliamoci dalla testa che l'aggettivo sia rivolto alla forma fisica di una popolazione che sta sempre più assumendo la forma del "maritozzo" o "bombolone" nonostante gli sforzi del mio amico Gianfranco che ci vorrebbe vedere saltellare come stambecchi su sentieri di montagna (meravigliosi) e faticosissimi.

Lo dico per esperienza diretta: una volta mi ci ha portato insieme all'editore di Spaesato e mi sono ritrovato a correre, per me a camminare per loro, su pendenze disumane in compagnia di un paio di bipedi perfettamente adattati alla salita, allo sterrato ed al roccioso che si alimentavano attraverso una cannuccia collegata a sacche portate in



Tarquinio Giribaldi Srl

YSA - Harbour Formalities & Marine Services - PORT OF IMPERIA

Registered Maritime & Customs Agency

Via Scarincio 48 - 18100 Imperia - Italy

Tel +39 0183 63756 - Fax +39 0183 63757

info@tarquiniogiribaldi.it - www.tarquiniogiribaldi.it



IL PUNTO DEL TURISTA

appositi zaini dalle quali proveniva un liquido miracoloso, prodotto direttamente dagli dei delle montagne, forse dalla Dea Dora, chiamato "maizena".

L'esperienza è stata grandiosa, ma adatta, credete, solo a cuori forti o a, come nel mio caso, cervelli deboli.

Certo adatta ad accentuare la caratteristica che stiamo commentando ma impossibile a farsi nel caso le dimensioni delle natiche oltrepassino in ampiezza i 105 centimetri.

Sconsigliata anche ai portatori sano di tartaruga che nonostante gli sforzi continui dal possessore si ostini a mostrare il carapace mantenendo il proprio piastrone rivolto verso gli intestini del suddetto portatore.

Fragili: cito testualmente dal vocabolario "che si rompe facilmente".

Ora che gli uomini e le donne si rompano facilmente è evidente a tutti.

Pensate a ciò che accade dopo due nanosecondi di ricerca di parcheggio per la propria autovettura.

Oppure alle scene costanti che si verificano allorché ci si trovi in coda, anche per un periodo di tempo non apprezzabile persino attraverso l'utilizzo delle apparecchiature del CERN di Ginevra, o a quello che avete pensato durante le riunioni di famiglie, le cerimonie religiose, sociali o private mentre in un altro luogo (detto dal popolo bue stadio) si stavano consumando i destini della storia.

E, se volete, a quante volte vi siete rotti facilmente ascoltando insulse giustificazioni,



LA RESERVE

Ristorante - Spiaggia - Sushi Wine Bar

Bordighera - Via Arziglia 20 - tel 0184 26 13 22

Parigi
catering
★★★★

Bordighera
Tel. +39 0184 26 14 05
www.hotelparigi.com

il Centro Benessere
hotel Parigi
★★★★
Bordighera

Lungomare Argentina 18 - Bordighera
tel 0184 261405
www.benesserehotelparigi.com





riviera servizi ecologici

**SPURGHİ POZZI NERI • BONIFICHE CISTERNE
DERATTIZZAZIONI • DISINFESTAZIONI
PULIZIA ACQUE DI SENTINA IMBARCAZIONI**

Tel. 0184.476378 • www.rsesrl.it • info@rsesrl.it

**AUTOGAS
RIVIERA**

GRUPPO CENTRO PETROLI



**AUTOGAS
RIVIERA**

GRUPPO CENTRO PETROLI

**GAS GPL in bomboloni
Reti Canalizzate**

Regione Licheo • Taggia
Tel. 0184 476394 • e-mail: autogas.im@autogasnord.it
www.autogasriviera.it



- GASOLIO AGEVOLATO USO CHARTER PER YACHT COMMERCIALI
- OLI LUBRIFICANTI SHELL E AGIP
- SERVIZIO PULIZIA SENTINE E SERBATOI
- ESTRAZIONE E RITIRO OLI ESAUSTI

Sanremo & Imperia



SERVIZIO MARE

Modulo di prenotazione su: www.serviziomare.com - info@serviziomare.it - fax +39 0184 54.63.63
Prenotazione diretta: tel. +39 0184 50.51.23 - cell. +39 347 49.29.285



IL PUNTO DEL TURISTA

lamentazioni, discorsi e querimonie.

Se avete seguito Gianfranco ringraziate Dio se non vi siete rotti.

Calpestabili: questa qualità è indubbia nel genere umano.

Soprattutto e lo dico con dispiacere se riguarda caratteristiche attribuite a terzi.

Gli uomini, soprattutto gli altri uomini diversi da noi, sono calpestabili.

Non solo metaforicamente ma anche fisicamente.

Muri, reticolati, gommoni sono lì a ricordarci ogni giorno questa verità storica.

Per la verità gli altri sono calpestabili anche in modo meno eclatante: parcheggio io invece che tu, parcheggio io sulle strisce dei disabili, passo io davanti alla coda

Se hai provato a correre con Gianfranco ti accorgi che sono calpestabili anche gli organi interni: soprattutto i polmoni.

Caparbio: Ostinato, che fa o pensa sempre a suo modo, che non sente ragioni. (sempre da Treccani vocabolario)

Mai paragone fu più azzeccato per l'uomo.

Siamo ostinati, pervicaci, persino callidi nello sbagliare quasi quotidianamente continuamente le nostre decisioni.

Ne beccassimo unasucento sarebbe una meraviglia.

Siamo anche sordi alle ragioni degli altri.

Chi ha fame mangi a casa sua, chi ha paura si faccia coraggio da solo, ognuno combatta la sua guerra.

Ma anche chi è diverso deve omologarsi, non è possibile che le cose vadano in modo diverso da come penso.

Non ci sono mai le ragioni degli altri.

Solo e perennemente la mia.

A, scusate, ovviamente in buona fede.

Se hai corso con Gianfranco scopri d'essere caparbio perché ti ostini a non sentire il tuo cuore che al ritmo di 197 bpm urla basta !

Abbiamo dimostrato senza ombra di dubbio né tema di smentite che la similitudine





Vendita e mescita di

BIRRE DA TUTTO IL MONDO

Aperto in orario 10-14 e 17.30-24 in Via Corradi 56 a SANREMO



IL PUNTO DEL TURISTA

è perfetta, aderente alle reciproche qualità e, dunque, può essere tranquillamente utilizzata.

Dunque l'uomo è davvero come un filo d'erba: esile, fragile, calpestabile, caparbio. Sempre.

Soprattutto di fronte alla vita ed alle sue inspiegabili scelte.

Anche quando, in un giorno d'estate, vie sorpreso, allegro e baciato dal sole, e condotto in pochi attimi sull'orlo del baratro.

Dove la speranza sembra scomparsa.

Da lì, caparbio e calpestato, saprà rialzarsi.

Tornando, fragile, a coltivare esili speranze.

A tutti quelli che amano l'erba e la sua testarda volontà di continuare, nonostante tutto, a vivere con l'unico obiettivo di rendere più colorato questo mondo per se e per gli altri, Auguri.

p.s.

ovviamente quando penso all'erba mi riferisco a quella non picciolata, sprovvista di stipole e non palmata a cinquepunte.

No woman no cry



AMICO LOANO

S H I P Y A R D



Loano diventa ... Amico!

Manutenzione, riparazione e refit di yacht sia a vela che a motore dai 6 ai 55mt LOA.

Amico Loano Srl Lungomare Madonna del Loreto, Porto di Loano - 17025 Loano (SV)

Tel. +39 019 673765 – Fax +39 019 674160 - amico@amicoloano.com - www.amicoloano.com



MEDICINA E SALUTE

COME IL COMPORTAMENTO DELLA FAMIGLIA INFLUISCE SULL'ALIMENTAZIONE



a cura del Dott. TRAPANI
www.trapanigianfranco.it

I bambini non ingrassano tra il S. Natale e capodanno, ma tra Capodanno ed il S. Natale.

Bisogna rispondere così quando i genitori si chiedono «perché mio figlio è troppo grasso».

Per capire meglio è bene avere un quadro significativo del comportamento del bambino, o dell'adolescente, all'interno della famiglia:

- passa molto tempo in casa da solo, perché i genitori lavorano;
- mangia troppo e male per far passare il tempo o per compensare la frustrazione di non sentirsi accettato;
- ha a disposizione troppi biscotti, merendine, bevande gassate,

alimenti ipercalorici, e li consuma per noia o per abitudine, anche quando non ha fame;

- l'ambiente familiare non è sereno: i genitori sono in disaccordo, hanno problemi di lavoro o altri motivi di tensione e 'tengono buono' il figlio mettendogli a disposizione cibi a lui molto graditi, ma di qualità scadente. Il bambino (o l'adolescente) li consuma in quantità, per contenere l'ansia che i genitori gli comunicano;

- in famiglia si hanno cattive abitudini: la mattina non si trova il tempo per fare colazione e i pasti non sono regolari nel corso della giornata, così il bambino è libero di mangiucchiare quando vuole cibi ipercalorici e bere bibite gassate a volontà;

- i genitori stessi non danno il buon esempio: mangiano fuori pasto cibi ipercalorici di produzione industriale, condiscono esageratamente con olio e burro le pietanze, non praticano nessun tipo di attività fisica.

- i genitori devono essere sempre interessati, negli interventi svolti per coinvolgere i giovani nella pratica dell'attività fisica, anche se non è ancora chiaro quale sia il metodo più giusto. Sono stati tentati incontri con programmi di istruzione e formazione dei genitori, attività organizzate di gruppo, materiale didattico



Via Fiume 54
Tel. 0184 503634
SANREMO

Il Centro utilizza
Human Tecar

**Centro
Rieducazione
Motoria**



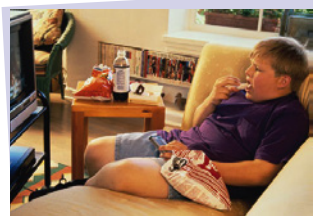
MEDICINA E SALUTE

formativo inviato a casa, esercizi fisici svolti con la famiglia unita, comunicazioni telefoniche ripetute per controllare che venissero seguite le indicazioni date. Dalla revisione sistematica su oltre 1200 articoli di ricerca condotta da Teresia M. O'Connor, pare che gli ultimi due metodi indicati diano i risultati migliori, e queste indicazioni fanno ben sperare per il futuro.

Lo 'snacking': un'abitudine dannosa

La pratica del 'mangiare fuori pasto' è così diffusa che, per definirla, è stato coniato un nuovo termine: 'snacking', per indicare appunto il consumo eccessivo di snack. I risultati di questa abitudine malsana sono così negativi che alcune aziende alimentari stanno mettendo sul mercato linee di prodotti più salutari per evitare danni maggiori ai consumatori abituali di merendine. Le aziende stesse consigliano infatti di evitare i cibi ad alto contenuto di grassi vegetali e di zuccheri semplici, e di scegliere alimenti che contengano carboidrati complessi, cereali integrali, pochi grassi e che siano, nel complesso, più digeribili.

L'assortimento dei prodotti, la loro varietà è una strategia precisa del marketing per influenzare le scelte del consumatore. Di solito nei supermercati la distribuzione tra alimenti meno sani e bevande dolci, rispetto a cibi più sani è a favore dei primi. La sua distribuzione nei negozi e supermercati di alimentari è in grado di influenzare in modo drammatico il comportamento alimentare dei bambini e dei loro genitori.



Sovrappeso ed ereditarietà

Il sovrappeso e l'obesità sono patologie che, come stiamo vedendo, dipendono da numerosi fattori; la presenza in famiglia di genitori e parenti obesi o sovrappeso è uno dei più importanti per ipotizzare la possibilità che il bambino sia già o diventi a sua volta sovrappeso.

Numerosi studi effettuati su figli adottivi di cui si conosce il peso dei genitori effettivi e di quelli naturali e su gemelli monozigoti hanno dimostrato che la tendenza al sovrappeso è correlata alla familiarità piuttosto che alle abitudini alimentari e allo stile di vita. In pratica, se entrambi i genitori sono obesi, la possibilità che i figli lo diventino è del 60-70%, mentre nel caso di figli adottivi la percentuale si abbassa. Tuttavia si è osservato

 Banca FIDEURAM Pier Paolo Francone Private Banker +39 329 2339800 pfrancone@bancafideuram.it	è una società del gruppo INTESA  SANPAOLO Ufficio dei Promotori Finanziari Via Gioberti 10 - 18038 SANREMO (IM) Tel. +39 0184 59871 Fax 0184 59878 Iscritto all'Albo dei Promotori Finanziari
---	---



MEDICINA E SALUTE

che migliorando le abitudini alimentari quotidiane e abituando tutti i componenti della famiglia a fare più attività fisica si riesce a controllare molto bene il problema del peso.

Infine è bene ricordare che se uno solo dei genitori è obeso o in sovrappeso il rischio che i figli abbiano lo stesso problema scende al di sotto del 30%.

La correlazione più stretta tra obesità dei genitori e obesità dei figli si verifica quando obesità e sovrappeso interessano la mamma.

- Studi compiuti in Finlandia nell'arco di un lungo periodo di tempo hanno dimostrato come il peso del feto durante la gravidanza e il peso alla nascita abbiano lo stesso BMI (Indice di Massa Corporea) che rimane invariato durante l'infanzia e l'adolescenza ed è simile al BMI dei genitori. Inoltre, a parità di stile di vita e di abitudini alimentari l'allattamento al seno svolge un ruolo di protezione dal rischio che il bambino, da ragazzo o da adulto, possa avere problemi di sovrappeso o di obesità.

- Gli stessi studi sono stati ripetuti in Canada, e i risultati, resi noti nel 2005, sono stati analoghi: per le ragazze, avere un solo genitore obeso corrispondeva per il 18% a una tendenza al sovrappeso e per il 10% a una tendenza all'obesità, mentre per i ragazzi, avere un solo genitore obeso corrispondeva per il 22% a una tendenza al sovrappeso e per il 12% a una tendenza all'obesità. Sia per i maschi sia per le femmine sono stati ancora una volta messe in relazione la maggior tendenza al sovrappeso o all'obesità e la mancanza di attività fisica.



Il miglior cioccolato?

Venchi
il cioccolato dal 1878

se lo assaggi, capisci

solo nei negozi specializzati
www.venchi.com

PRODOTTORE SENZA GLUTINE
Venchi
SENZA GLUTINE
dal 2010
GLUTEN FREE PRODUCTION

MEDICINA E SALUTE

- il ruolo dei geni non deve essere però enfatizzato, poiché lo stile di vita è in grado di influenzare e modificare una predisposizione genetica.

Il gene FTO (Fat Mass and Obesity Associated Gene) è quello che sarebbe in grado di attivare o disattivare la funzione nei numerosi geni implicati nella regolazione dell'appetito ed in quelle metaboliche del nostro organismo. Tuttavia i geni, i marcatori e le regioni cromosomiche associate o legate all'obesità sono più di 600. Questo gene regolatore è una realtà ma non un destino. Una grande analisi svolta da Kippelaine T. con decine di collaboratori, su migliaia di adulti (218.166) e bambini (19.268) ha dimostrato come l'attività fisica possa modificare l'effetto e l'azione di questo gene e di tutti quelli a lui correlati. L'azione del gene FTO è più debole tra le persone fisicamente attive. In ogni caso l'espressività del gene, ovvero la sua capacità di influenzare veramente l'aumento della massa corporea è soggetta a moltissime influenze ambientali e non può essere determinata a priori. Come scrive Veerman J.L. nella critica al lavoro di Kippelaine, "Con lo stato attuale della tecnologia, a parte la chirurgia bariatrica l'unica soluzione per l'epidemia di obesità sta nel modificare l'ambiente in modo che promuove l'attività fisica e una dieta sana."

La 'giornata-tipo' di un bambino

Non basta l'attività fisica limitata a 2-3 ore di sport durante la settimana. Fateci caso: in una giornata, i bambini trascorrono 5-7 ore sui banchi di scuola, 2 ore a fare i compiti,



MEDICINA E SALUTE

2 ore davanti alla televisione o al computer, 9 ore dormendo...

In totale, 20 ore: le restanti 4 vanno suddivise tra il tempo tecnico necessario per gli spostamenti in città, i rapporti con la famiglia, i pranzi, le cene e le colazioni.

E così, in genere l'attività sportiva risulta decisamente sacrificata, e non compensa certo tutte le ore passate in sedentarietà.

Il ruolo dell'attività fisica

Il ruolo dell'attività fisica per ridurre il peso corporeo o meglio per non ingrassare è fondamentale ma se non si verifica una reale modificazione dello stile di vita, alimentazione, approccio alla quotidianità, rapporti nella famiglia è difficile ottenere un risultato stabile e duraturo nel tempo. Non conta tanto quanta attività fisica viene svolta, intensa o moderata che sia basta essere attivi, e fare attività fisica coinvolgendo tutta la famiglia, come è stato dimostrato su un campione di 2500 bambini dal 2003 al 2006.

Molti bambini in sovrappeso sono simpatici, gioiosi e allegri; praticano attività sportive come il calcio, il tennis e il nuoto, spesso anche a livello agonistico, e hanno molti amici.

Tuttavia è sufficiente un lieve problema di salute, per esempio la temporanea immobilità a causa di un incidente o la necessità di usare per un certo periodo determinati farmaci, perché il ragazzo, da 'simpatico ciociottello' si trasformi in 'simpatico obeso', aumentando in modo esponenziale il rischio di contrarre gravi disturbi (per esempio il diabete o l'ipertensione) da adulto.



MERCATO ITTICO Ventimiglia

dal lunedì al sabato: dalle 7.30 alle 13.00

Tel./Fax +39 0184 230276 - Cell. +39 328 3034057



MEDICINA E SALUTE

In Occidente, l'attuale stile di vita ha stravolto il rapporto tra ciò che si mangia, il valore calorico ed energetico del cibo e il consumo di calorie necessarie per vivere.

Negli Stati Uniti, il dipartimento dell'agricoltura (USDA), si occupa dei dati sul consumo degli alimenti e delle bevande, con What We Eat in America (WWEIA), (Che Cosa Mangiamo in America) e collabora con il Dipartimento di Salute e Servizi Umani (DHHS) e con il National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES).

Tra il 2003 ed il 2010 hanno seguito 13.421 bambini per definire in modo scientifico come l'uso di bevande dolci e zuccherate aumenti l'introito calorico senza apportare benefici per la nutrizione. Hanno analizzato questi dati nel 2012 confrontandoli anche con i fattori socioeconomici e li hanno confrontati con una popolazione analoga che non consumava queste bevande. Il risultato è stato che i bambini che consumano bevande zuccherate introducono più calorie "vuote", ovvero che fanno ingrassare e non sono utili alla salute, e tendono a mangiare molti più "cibi spazzatura" ovvero alimenti poveri di nutrienti fondamentali.

Anche in Europa sono aumentati i consumi di cibi ricchi di calorie e di grassi, e contemporaneamente si è generalizzata la tendenza a evitare ogni dispendio di energia: non ci si sposta più a piedi, ma si va in automobile, in motorino, in ascensore, su scale mobili, su mezzi pubblici. Perfino per fare una telefonata basta prendere un cellulare dalla tasca... I pomeriggi trascorsi a giocare all'aria aperta in cortile sono stati sostituiti da 2 ore settimanali di educazione fisica a scuola, integrate, quando va bene, da altre 2 di attività sportiva; si sta più volentieri davanti a uno schermo (computer, videogiochi, televisione, eccetera), in ambienti riscaldati d'inverno e climatizzati d'estate. La conseguenza di questi comportamenti, a cui si aggiunge una pubblicità martellante di cibi preconfezionati ipercalorici, è uno squilibrio tra quantità di cibo introdotto e dispendio energetico, con il risultato che sovrappeso e obesità dilagano.

www.trapanigianfranco.it



Tratto dal
libro di Gianfranco Trapani
"Bambini XXL"
Giunti editore



L'ORA DI RELIGIONE

IL NATALE SECONDO PAPA FRANCESCO



a cura di Don Antonello

Con il permesso del nostro Don vogliamo, in questo periodo di avvicinamento ai festeggiamenti natalizi, ricordare un intenso e profondo messaggio di Papa Francesco espresso in occasione del Natale 2014.

Il nostro Papa ha cercato di farci capire che il Natale è Santo se noi lo vogliamo, e lo ha fatto con queste parole come sempre cariche di grande saggezza e generosità:

"Il Natale di solito è una festa rumorosa: ci farebbe bene un po' di silenzio per ascoltare la voce dell'Amore.

Natale sei tu, quando decidi di nascere di nuovo ogni giorno e lasciare entrare Dio nella tua anima.

L'albero di Natale sei tu quando resisti vigoroso ai venti e alle difficoltà della vita.

Gli addobbi di Natale sei tu quando le tue virtù sono i colori che adornano la tua vita.

La campana di Natale sei tu quando chiami, congreghi e cerchi di unire.

Sei anche luce di Natale quando illumini con la tua vita il cammino degli altri con la bontà la pazienza l'allegria e la generosità.

Gli angeli di Natale sei tu quando canti al mondo un messaggio di pace di giustizia e di amore.

La stella di Natale sei tu quando conduci qualcuno all'incontro con il Signore.

Sei anche i re magi quando dai il meglio che hai senza tenere conto a chi lo dai.

La musica di Natale sei tu quando conquisti l'armonia dentro di te.

Il regalo di Natale sei tu quando sei un vero amico e fratello di tutti gli esseri umani.

Gli auguri di Natale sei tu quando perdoni e ristabilisci la pace anche quando soffri.

Il cenone di Natale sei tu quando sazi di pane e di speranza il povero che ti sta di fianco.

Tu sei la notte di Natale quando umile e cosciente ricevi nel silenzio della notte il Salvatore del mondo senza rumori né grandi celebrazioni; tu sei sorriso di confidenza e tenerezza nella pace interiore di un Natale perenne che stabilisce il regno dentro di te. Un buon Natale a tutti coloro che assomigliano al Natale."

Ora tocca a noi capire se vogliamo farlo.

Buon Natale a tutti.

HOTEL • RISTORANTE

Marinella

Via G. Ruffini, 21 - C.so Raimondo, 143
18038 SANREMO (IM) - ITALIA
Tel. 0184 505900 - Fax 0184 500323
hotelmartinella@hotelmartinella.it
www.hotelmartinella.it

SANREMO - RIVIERA DEI FIORI



DI LA'

PER LAGGIU'

51

DI QUI

DI QUIA

BEPPINO OCCELLI®



i sapori dell'eccellenza



Il Burro e i Formaggi
Beppino Occelli hanno sempre
seguito l'evoluzione del gusto,
anzi in alcuni casi hanno
addirittura anticipato i tempi:
dalla famosa *Tuma dlla Paja*
fino al rarissimo *Escarun*,
considerato unanimemente
una autentica ed inimitabile
prelibatezza.

www.occelli.it



RICETTE DELL'ENTROTERRA LIGURE

a cura di Santa Pazenza

Crostone con uovo in brodo

Ingredienti:

- Pane tagliato a fette non molto spesse (due per commensale)
- Uova (uno per commensale)
- Burro
- Grana padano grattugiato
- 1 Lt di brodo
- Pepe



Preparazione

Portate il brodo ad ebollizione, nel frattempo friggete nel burro le fette di pane per entrambi i lati. Ponete le fette di pane in un capiente piatto fondo, rompete delicatamente l'uovo sopra le fette di pane, pepate, e versate con delicatezza il brodo bollente. Spolverate con il grana, e non appena l'uovo si sarà rappreso e il grana avrà cominciato a fondere servite subito.

Voglia di Sfoglia...



"La Pasta Fresca ripiena di Tradizione"

Via San Francesco, 30/c - TAGGIA
Tel. 0184 42370



RICETTE DELL'ENTROTERRA LIGURE

"Mandilli de Saea"

Ingredienti per 4 persone:

Per l'IMPASTO:

- 150 gr Farina
- 1 Rosso d'Uovo
- Acqua
- Sale q.b.
- Olio

Per il PESTO ALLA GENOVESE:

- 100 gr di Basilico a Foglia Piccola
- 2 Spicchi Aglio
- 50 gr di Pinoli
- 100 gr di Parmigiano Reggiano Grattugiato
- 200 gr Olio Extra Vergine d'Oliva
- Qualche grano di Sale Grosso



Preparazione del Pesto alla Genovese:

Mettete nel vaso del robot da cucina i pinoli e l'aglio tagliato a fettine e tritateli un pochino.

Aggiungete un filo d'olio e poi il basilico; tritate ancora e, alla fine, aggiungete anche il formaggio. Fermate frequentemente il robot e rimescolate il tutto per ottenere un trito omogeneo e abbastanza fine.

Versate il trito in una ciotola, salatelo e aggiungete il restante olio d'oliva, rimescolando fino ad ottenere una salsa piuttosto densa.

Preparazione dei "Mandilli de Saea":

Impastate la farina con il rosso d'uovo e un pizzico di sale; stendete la pasta con l'aiuto di un mattarello preparando una sfoglia sottilissima. Ritagliate dei quadri di sfoglia grandi come fazzoletti.

I Mandilli così ottenuti vanno cotti in abbondante acqua, massimo quattro per volta rigirandoli delicatamente insieme ai fagiolini e alle patate.

Nel frattempo, diluite il pesto con un po' di acqua di cottura della pasta.

Scolate le lasagne e distribuitene una porzione in ogni piatto, conditela con il pesto e completate con del parmigiano grattugiato. Servite subito.



Terrazza sul mare - Specialità marinare - Pizzeria con forno a legna

Ristorante

La Lanterna

18038 SANREMO (IM) - Via Molo di Ponente - Porto Vecchio
Tel. 0184.525916 CHIUSO IL LUNEDÌ





RICETTE DELL'ENTROTERRA LIGURE

Zuppa di Lenticchie Rosse

L'inverno è il periodo dell'anno in cui zuppe e minestre la fanno da padrone e la voglia di un pranzo caldo e una cena appagante sono sempre l'ideale. E anche se ci piace avere qualcosa di caldo e confortante, vorremmo sempre mantenere pranzi leggeri, sani e con poche calorie e preservare la linea.

Oggi impariamo a cucinare una fantastica zuppa di lenticchie rosse, molto facile e veloce da preparare anche se hai poco tempo da dedicare alla cucina.

Ingredienti:

- 60g di lenticchie rosse
- 1/2 carota
- 1/2 costa di sedano
- 1 piccola cipolla
- 2 spicchi d'aglio, pelati e tritati
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- 1 / 2 cucchiaino di paprika (opzionale)
- Sale e pepe



Preparazione

Per prima cosa scalda l'olio in una padella e aggiungi la carota, sedano, cipolla e aglio. Falle andare mescolando a fuoco basso per circa 3 minuti, quando le verdure saranno morbide, prima che inizino a rosolare aggiungi le lenticchie rosse e mescola bene.

A questo punto aggiungi la paprika (se ti piace), il sale, 2 cucchiaini di passata di pomodoro e 3 tazze di acqua bollente e porta ad ebollizione. Una volta che la zuppa inizia a bollire abbassa la fiamma, copri con un coperchio e fai sobbollire per 30 minuti fino a cottura ultimata ma prima che si sfaldino. Servi la zuppa di lenticchie ancora calda, con del coriandolo fresco, ma se vuoi un consiglio, la zuppa di lenticchie è fantastica anche tiepida sopra una fetta di pane bruschettato.



LA SIESTA
PIZZERIA RISTORANTE

**FORNO
A LEGNA**
**SPECIALITA'
PESCE**

Via Lungomare 149 - ARMA DI TAGGIA - Tel. 0184 41038



RISTORANTE *L'Olivapazza*



Via Giuseppe Garibaldi - Cipressa Tel. - 0183 91174
ristoranteolivapazza@libero.it

DI LA' PER LAGGIU'

56

DI QUI DI QUA

RICETTE DELL'ENTROTERRA LIGURE

Biscotti Cioccolato e Caffè

Ingredienti (Dosi per 4 Persone):

- 250 gr Cioccolato Fondente
- 200 gr Farina
- Mezza Bustina di Lievito per Dolci
- 100 gr di Zucchero
- 50 gr di Burro
- 2 Uova
- 1 Cucchiaino di Caffè Istantaneo
- 1 Pizzico di Sale
- Zucchero a velo q.b.

Preparazione

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria con il burro e il caffè, lasciatelo intiepidire.

Nel frattempo setacciate insieme la farina e il lievito, aggiungete il sale e lo zucchero e mescolate.

Incorporate le uova al composto di farina e poi mettete anche il cioccolato fuso.

Impastate bene tutti gli ingredienti e poi mettete il composto in frigorifero per un'oretta.

Formate con piccole porzioni di impasto delle palline, passatele nello zucchero a velo e ponetele su una teglia coperta di carta da forno ben distanziate tra di loro.

Cuocete i biscotti in forno preriscaldato a 180°C per 10 – 12 minuti.



**Amiamo
il meglio!**

Riviera Alimenti



Via P. Boselli 56
18011 Arma di Taggia (IM)
Tel./Fax +39 0184 485465
Cell. +39 348 2203491



NAUTICA



AERONAUTICA



AUTOMOBILISMO

ALLESTIMENTI
esterni e interni

VERNICIATURA a forno

AVVIATORI

PELLETTERIA

TENSOSTRUTTURE



TELMAR S.r.l.
Via Ponzello, 4 - 21018 Lisanza di Sesto Calende (Va)
Tel. : +39.0331.977000 - info@telmar-italy.it
www.telmar-italy.it



PER LAGGIU'



CREARE, CUCIRE E RICAMARE



DIFFICOLTÀ



OCCORRENTE: ritagli di stoffa colorata, nastro adesivo da pacchi opaco, colla, carta cerata, taglierino, righello

I ritagli di stoffa troppo piccoli per essere riutilizzati possono servire a realizzare un divertente nastro adesivo colorato, decorazione originale per i nostri pacchi natalizi.

- Tagliate un pezzo di carta cerata e ponetelo su un supporto adatto per tagliare.
- Tagliate alcuni pezzi di nastro adesivo e attaccateli sulla carta cerata
- Tagliate alcune strisce di stoffa leggermente più larghe del nastro adesivo ed incollatecele sopra con la colla. Se il nastro adesivo è lucido dovrete prima passarci della carta vetro in modo che la colla prenda.
- Lasciate asciugare la colla
- Tagliate le strisce dritte lungo il nastro adesivo aiutandovi con il righello e fatene dei rotolini.

Fatto! Basterà staccare la carta cerata e potrete attaccare il vostro nastro colorato ovunque vorrete!



CORSO GARIBALDI, 15
IMPERIA
TEL. 0183 61576
CELL +39 349 3230343
RAMORBY@HOTMAIL.IT





Prosciutti cotti e salumeria pregiata dal 1856

SALVO SALUMI

Località Vetriera n. 29 - 17044 Stella San Giovanni (SV)

tel. +39 019 703057 - salvo@salvosalumi.it

www.salvosalumi.it



PERSONAGGIO DEL MESE



a cura del
FarmaVespista

I SOLITI SOSPETTI ...BABBO NATALE È A SANREMO.

Le calde giornate estive paiono non volersi arrestare in questo settembre che ci accompagna ai mesi invernali e la redazione di Spaesato ha cercato di voler regalare ai suoi fidi lettori uno scoop in piena regola... siamo andati a incontrare proprio lui... Babbo Natale (anche se lui negherà per tutta l'intervista celandosi dietro le mentite spoglie di **Piero Furlan**. Ndr)...

Carissimo Piero, Santa Claus ... Babbo Natale.. come preferisce esser chiamato???

Caro farmavespista questa volta hai preso una cantonata... io sono Piero Furlan sono nato e cresciuto a Sanremo e più precisamente nella storica zona di SanGiacomo il 13 novembre del 1939, terzo di otto figli...

E' stata dura Babbo crescere nella fredda Lapponia?

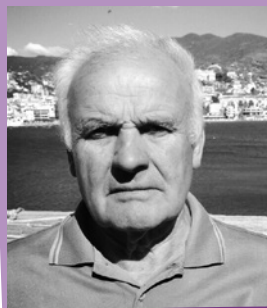
Ma quale Lapponia e Lapponia... io sono cresciuto nelle nostre campagne, ora è diventato di moda tornarci a vivere ...ai miei tempi un po' meno in quanto non c'era niente e allora si saliva e si scendeva in bicicletta dalla città. La strada era asfaltata solo fino al campo golf poi partivano strade sterrate e non era così semplice muoversi come oggi...

Quindi Signor Piero lei ci sta negando di essere stato visto già in giovane età consegnare pacchi ai bimbi del Nord Europa?

Veramente più che regali, mi facevano tirare la gomma in campagna per 10 lire al giorno, altre volte vista la vicinanza con il campo golf andavo fare il caddie..., infine ho iniziato ad andare a pitturare con mio fratello maggiore Giovanni che aveva un'impresa...

Eppure in redazione sono giunte delle foto che la ritraggono con il suo vestito rosso a pescare Lucci e pesci Persici nei laghi finlandesi???

Mmm questo non mi sarebbe dispiaciuto farlo...



Piero Furlan



FORNITURE DENTALI
BONAVIA RB

R.B. Forniture Dentali srl
Via San Giovanni,21 - 18100 Imperia
tel/fax 0183 293461 - bonaroby@libero.it





PERSONAGGIO DEL MESE

ma non li baratterei mai con le Orate, Dentici e Pagari del nostro Mare... Sono socio oramai da una vita dell'associazione Luvassu e la pesca con il Palamito e' la mia passione... L'orata in assoluto è il pesce che da più soddisfazione perchè lotta fino alla fine, ma anche andare per Calamari mi diverte molto...poi subentra anche il lato culinario in quanto mi piace anche cucinare le mie prede... Il calamaro si può mangiare anche lavato a mano crudo in barca, altrimenti bollito olio e limone penso sia la sua degna conclusione...

L'orata che ci offre il mar Ligure è invece un'apoteosi di profumo, non puzza per niente...con un bello strato di patate e sopra i porcini freschi...altro che pesce persico... se poi ci metti insieme un bel vino bianco dei nostri vigneti... siamo veramente a livelli altissimi di gastronomia.




**Specialità funghi
RISTORANTE**

Ca' Mea

Il vecchio frantoio a 1 km da BADALUCCO
sulla destra dopo il BIVIO per VIGNAI
per la statale della VALLE ARGENTINA



BADALUCCO ☎ 0184.408.173 - BAR ☎ 0184.407.061

Aperto tutte le sere - Chiuso il Lunedì - Prenotate per il pranzo



PERSONAGGIO DEL MESE

Caro Piero qua non mi sfuggi... sei stato avvistato nella stessa giornata in posti lontanissimi tra loro a cercar funghi...come sarebbe stato possibile senza la slitta guidata dalla renna Rudolph?

E' vero mi piace molto andare per funghi, la gioia di quando ne trovi uno e cominci a cercarne altri sapendo che sono lì pronti ad essere scoperti... Mi piace molto girare sia la nostra montagna come Vignai, Ceppo, Cima Marta, SanRomolo, ma anche la vicina Francia con Saint Maxim... Poi da qualche anno ho riscoperto la zona del Cuneese come Valcasotto, Viola, Mindino vicino Garesio... insomma posti ce ne sono molti...ma giuro che la mia Rudolph non è altro che una fidata Panda bianca.

Allora proviamo ad alzare il tiro...da un documento pervenutoci in redazione dal KGB, sei stato visto in compagnia di Stekkjastaur, noto elfo islandese aiutante di Babbo Natale, complottare per la consegna dei Doni nei boschi di Vignai...come ti difendi ?

Ma che Stekkia e Stekkia quello è mio nipote Elvis e nel periodo autunnale come da tradizione di famiglia, andiamo nei torrenti di Vignai a raccoglie con le mani i gamberi di fiume: pungono un po' ma fatti saltare in padella con un po' di brodino sono una vera squisitezza... A Montecarlo vengono cucinati solo nei ristoranti stellati come vero e proprio Gourmet.

Carissimo Babbo Piero però da un' autobiografia non autorizzata della Renna Cometa

AUTOCARROZZERIA
elite 

Autorizzato



Via San Francesco, 355 - 18038 Sanremo IM
Tel. 0184 506238



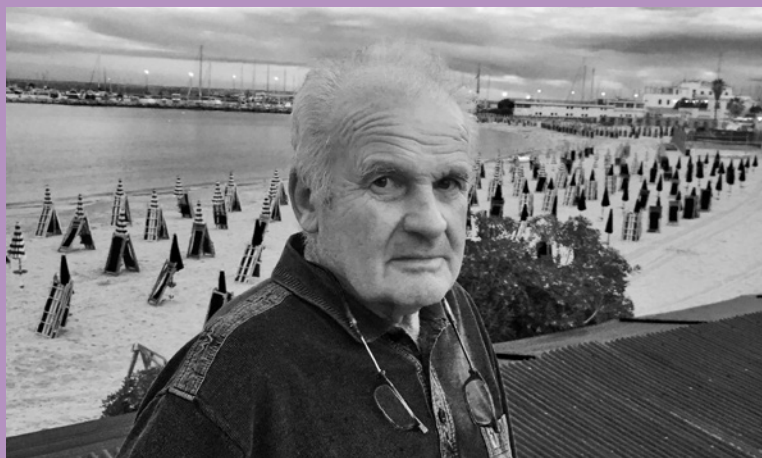
PERSONAGGIO DEL MESE

leggiamo che siete stati insieme in vacanza a Cuba nel 1982 quando ancora solo con lo speciale Passaporto di Rowaniemi si poteva entrare nel paese?

Questo è vero, o meglio è vero che con mio cognato Claudio e mia sorella Carla siamo stati tra i primi Italiani ad entrare a Cuba dopo la guerra fredda e il quasi totale blocco di turisti che avveniva verso questo stato caraibico... Ho dei ricordi meravigliosi di Cayo Largo, la pesca delle aragoste con una specie di uncino direttamente sulla battigia, e la pesca di fantastici barracuda lunghi anche 2 metri... spiagge incontaminate con conchiglie meravigliose ...chissà ora con l'avvento del turismo di massa cosa sarà rimasto...in ogni caso un'esperienza davvero incredibile!!!

Signor Furlan lei continua a negare ma è stato più volte visto volare sopra i cieli italiani vestito di Rosso... la sua posizione diventa sempre più indifendibile.

Quelli sì che sono stati momenti gloriosi, ora non mi ricordo se fossi vestito di rosso, ma negli anni 70 avevo preso la passione del volo e soprattutto ho fatto una quindicina di lanci con il paracadute, una sensazione di libertà che non ho mai più riprovato...



Vino
Panino
CO 

sanremo
corso mombello 56/58
tel. e fax 0184524290

www.vinopaninoandco.it
info@vinopaninoandco.it



PERSONAGGIO DEL MESE

ci lanciavamo da un C119 COREA soprattutto a Villanova d'Albenga ma anche a Sanremo, Pisa e Torino... eravamo dei veri precursori, addirittura ci legavamo al polpaccio il coltello da subacqueo nel caso fossimo atterati in mare con una situazione d'emergenza... quando si partiva eravamo tutti molto coraggiosi ma al momento di varcare la porta dell'aereo e buttarsi era davvero una scarica di adrenalina e tensione incredibile.

Carissimo Piero ti abbiamo raccontato in quanto pescatore, fungaiolo, cacciatore di gamberi da fiume, viaggiatore, paracadutista... ma potevo citare senza ordine cronologico anche imprenditore, pittore, pizzaiolo, ristoratore, falegname, idraulico, costruttore della tua barca il Gozzo... ma soprattutto un fantastico marito, padre e soprattutto il Nonno che ogni bambino vorrebbe avere al suo fianco... Osservandola in questi anni l'ho vista risolvere ogni tipo di problema fosse chiamato a risolvere ...fosse una semplice maniglia da aggiustare o un pesce da pescare per festeggiare un compleanno... e allora da buon farmacista ho mescolato tutte queste capacità e poi ho aggiunto una dose della sua dote principale, un cuore gigante... E il risultato è stato questo... ho capito chi sei veramente... sei BABBO NATALE, SANTA CLAUS , SAN NICOLA... o meglio, se davvero esiste, per me il suo nome è PIERO FURLAN...

Buone FESTE a tutti i lettori...

Il Farmavespista...augurandovi di trovare ognuno il proprio BABBO NATALE!!!



Hotel Le Rocce del Capo

★ ★ ★

Piscina estiva ed invernale a 29° - Spiaggia privata
Centro Olistico **NATURAMENTE**
Ristorante - Bar - Parcheggio

Lungomare C. Colombo 102
Ospedaletti
Telefono: (+39) 0184.689733
Fax : (+39) 0184.689024
info@leroccedelcapohotel.it
www.leroccedelcapohotel.it





...i "CARTELLI DIVERSI"...

a cura di Massimo Danno

...la fantasia e l'ironia degli italiani...

Con questa rubrica vogliamo *evidenziare ed elogiare la fantasia e l'ironia che contraddistingue il popolo italiano...focalizzandoci in particolar modo sulla nostra provincia*. Eccovi il nostro cartello di oggi!

..... Finalmente si parla di bambini

In questo numero parliamo di un argomento molto piacevole che, fino ad oggi, non avevamo ancora trattato.

Un nostro lettore ci ha inviato la foto di questo Cartello scattata durante una "gita fuori porta".

In questo periodo abbiamo ricevuto foto di numerosi cartelli, alcuni molto divertenti (vedrete nei prossimi numeri), altri anche con un linguaggio e con termini "non pubblicabili" su una rivista, ma alla fine abbiamo scelto di proporvi questo cartello.....

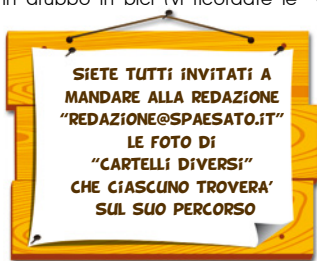
Questo cartello, nella sua semplicità, mi ha fatto però riflettere su un aspetto della "società moderna" che, a volte, passa in secondo piano: nelle nostre città non si vedono più bambini per la strada che giocano, corrono e schiamazzano !!!

Non vorrei scadere nei soliti discorsi delle persone adulte (..... " quando ero piccolo io") ma vorrei chiedere a tutti i lettori che erano bambini negli anni '70 - '80 e anche i primi '90 quante volte hanno giocato per strada a pallone, quante volte sono andati in aruppo in bici (vi ricordate le "Grazielle" e poi le ambittissime "Saltafoss" ??) sui

marciapiedi e sulle strade, quante volte hanno giocato a "tappini" o a biglie nei cortili dei vari palazzi..... e si potrebbe continuare all'infinito.

Era un periodo dove (per fortuna) non esistevano i telefonini, dove l'ora del rientro a casa era "scandito" dalle grida di uno qualunque dei genitori che, dal terrazzo di casa, richiamavano tutti all'ordine, non solo il proprio figlio.....

Quegli anni erano l'epoca dei bambini allevati



Centro Assistenza Tecnica  HELP UFFICIO	Computer - Stampanti - Fotocopiatrici Eliocopiatrici - Fax - Scanner Help Ufficio di Murelli Davide Str. care. San Pietro, 155 - 18038 Sanremo (IM) Tel. 335 8841171 - www.helpufficio.it
--	--



...i "CARTELLI DIVERSI"...

allo "stato brado"..... ma era la normalità, era così per tutti, si passavano intere giornate in giro, ad inventarsi qualsiasi gioco, a creare con la fantasia le avventure – oggi – più assurde ma che all'epoca ci facevano sentire dei soldati, dei cavalieri, dei cowboys, degli eroi,..... ecco sto scadendo nel nostalgico e nel noioso (forse) ma mi dispiace che le nuove generazioni si siano perse questi momenti di libertà, di gioco e di svago.

Io sono anni, se non decenni, che vedo i cortili in cui giocavamo noi ormai vuoti, i campetti invasi dalle erbacce oppure trasformati in parcheggi e le strade silenziose (a parte il rumore del traffico) dove non si sente più il vociare dei ragazzi.....

Ci sono ancora alcune realtà, un po' al di fuori del centro abitato, dove i bambini sono rimasti ancora come allora, liberi, allo stato brado, e quindi si devono avvisare

gli automobilisti e gli adulti in genere che è ancora presente questa specie (speriamo non in via di estinzione...) di "piccoli uomini" un po' selvatici e qual è il metodo migliore?

Il solito

"CARTELLO DIVERSO"...

A presto ai prossimi cartelli



GRAFICA • STAMPA DIGITALE • PROGETTI WEB

Via Pallavicino 6 • SANREMO • Tel. 0184.535435 • Fax 0184.597869
www.ellettestudio.it • e-mail: info@ellettestudio.it



PROVERBI LIGURI E SANREMASCHI

Ciò che si pensa e quello che si dice nella nostra zona

A pézu andà, ciù che murì u nu se pò fà.
Alla peggio, più che morire non si può fare.

In piaixé fàitu u nu l'è mai persù.
Un piacere fatto non è mai perso.

Fin a cande e prie du mà i anderàn sci-uu fundu, de gente abelinàe ne sarà cèn u mundu.

Fino a quando le pietre in mare andranno a fondo, di gente cretina sarà pieno il mondo.

U ciòve delòngu sc'ì-uu bagnàu.
Piove sempre sul bagnato.

A neigé a l'è a maire de l'òiga.
Dopo la nebbia viene la pioggia.

Chi perde a matin, perde a giornà.

Chi perde la mattinata, perde tutto il giorno.

A pigrissia a l'è a maire da puvertà.
La pigrizia è la madre della povertà.

A ràgia lasciàmura ai cai.
La rabbia lasciamola ai cani.

Fin a-a morte a gh'arrivàmu vivi.
Fino alla morte ci arriviamo vivi.

A chi te sporze in diu nu piàghe tûta a man.

A chi ti porge un dito non prendere tutta la mano.



Cellini
CAFFÈ

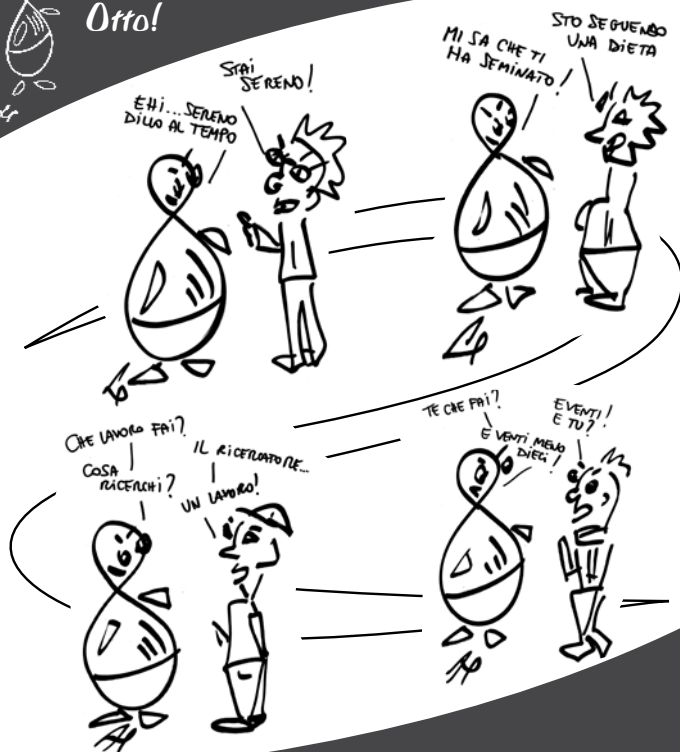
Cellini caffè. Una perla rara.

www.cellinicaffe.it

"IL GELIDO INOPPORTUNISMO DI OTTO"



Ciao, sono sempre io,
Otto!



...sono tornato a farvi compagnia
con le mie innumerevoli ed inopportune avventure...



Bar Volta

**colazioni, pranzi e aperitivi
panini - insalate**

**Bar Volta di Buricchi e Serafin
Via Volta, 2 - Sanremo - tel 0184 504475**



PER LAGGIU'



FLASH COMIC NEWS

Sillogismi

Sillogismo n° 1:

Dio è amore.

L'amore è cieco.

Steve Wonder è cieco.

Conclusione: Steve Wonder è Dio.

Sillogismo n° 2:

Mi hanno detto che non sono nessuno.

Nessuno è perfetto.

Quindi, io sono perfetto.

Però, solo Dio è perfetto. Quindi, io sono Dio.

Ma se Steve Wonder è Dio... io sono Steve Wonder!!!

Cavolo!!! Sono cieco!!!

Sillogismo n° 3:

Quando beviamo alcol in eccesso, finiamo ubriachi.

Quando siamo ubriachi, dormiamo.

Quando dormiamo non commettiamo peccati.

Quando non commettiamo peccati, andiamo in Paradiso.

Conclusione: per andare in Paradiso bisogna essere ubriachi!!!

Sillogismo n° 4:

Penso, dunque esisto.

Le bionde sceme non pensano, quindi le bionde sceme non esistono.

Il mio amico dice che è vero perché esce con una bionda intelligente.

Ma se una bionda uscisse con il mio amico sarebbe scema.

Ma anche ammettendo che sia intelligente, dato che le bionde intelligenti non esistono, il mio amico non esce con nessuna.

Conclusione: Il mio amico è gay!!!

Sillogismo n° 5:

Al giorno d'oggi i lavoratori non hanno tempo di fare niente.

Invece, gli scansafatiche hanno tutto il tempo del mondo.

Il tempo è denaro.

Quindi, gli scansafatiche hanno più denaro dei lavoratori.

Conclusione: Per essere ricco non devi lavorare!!!

PER RIDERE A NATALE!!



IMPIANTI DI REFRIGERAZIONE

Via G. Borea, 7
18038 SANREMO (IM)
Tel 0184 500632

BLASETTA

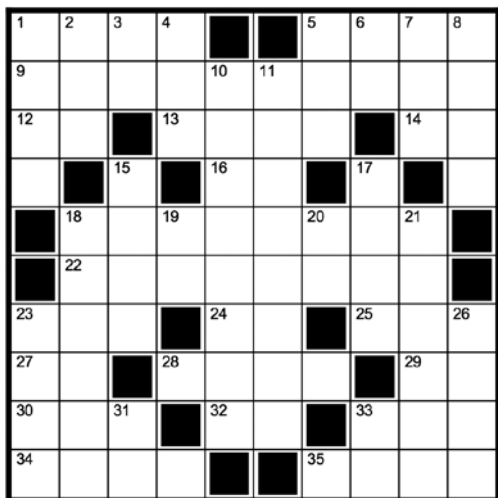


PASSATEMPIAMO

CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1. Tecnologia per Internet veloce (sigla)
5. Il vecchio servizio militare di leva in gergo
9. Coloro che parlano molte lingue
12. Il noto alieno di Spielberg
13. La muove il ventilatore
14. Se ... in molti linguaggi di programmazione
16. Due di ottobre
18. Desiderio sfrenato di piaceri sessuali
22. Errati, sbagliati
23. European Space Agency
24. Due volte in pendenza
25. Linguaggio dialetto del Lisp
27. Un pò di xilitolo ...
28. Turner che fu regista statunitense
29. In mezzo al molo
30. Fiume dell'Europa centrale
32. In rosa e in viola
33. Arriva dopo la mezzanotte
34. Si detrae dal lordo
35. Pistola mitragliatrice inglese



7. Andati ... fra i versi
8. Audio Interchange File Format
10. Capoluogo di provincia toscano
11. La capitale è Vilnius
15. Rilievo sabbioso
17. Si augura sempre lunga e in salute
18. Un amminoacido
19. Simbolo chimico del selenio
20. Alla fine del dessert
21. Volatile acquatico
23. Uscire ... da Londra
26. Gruppo familiare scozzese
31. Dispari in nero
33. Antico nome del do musicale

VERTICALI

1. Katrin olimpionica di sci di fondo nel 2002
2. Unità di misura nel codice Morse
3. Consonanti esili
4. Nome femminile
5. Cantante israeliana
6. Iniziali dell'ex sciatore Tomba



MAIL BOXES ETC.®

**SPEDIZIONI
IMBALLAGGIO
DOMICILIAZIONE POSTALE
GRAFICA E COMUNICAZIONE
STAMPA PICCOLO E GRANDE FORMATO**

UN MONDO DI SERVIZI AL TUO SERVIZIO

Corso Cavallotti, 86 - 18038 SANREMO - Tel. 0184 591673 - Fax 0184 599471





AGIP PORTO MOLO DI LEVANTE

di AMBESI MASSIMILIANO e CRISTIAN

TEL/FAX: 0184 506481

CELL. 338 8299312

Sevizio di bunkeraggio
stradale e nautico con
banchina dotata di protezione
e cime di ormeggio.

FESTEGGIA
40 anni di ATTIVITÀ
e vi offre un nuovo servizio
in collaborazione con



di AMBESI CRISTIAN

CELL. 338 7945365



AUTOLAVAGGIO A MANO
con controllo di olio,
gomme, acqua radiatore
e vaschetta tergicristallo
compreso nel prezzo
TEL: 0184 500083

SERVIZIO LAVANDERIA
TEL/FAX: 0184 599168



PER LAGGIU'



PASSATEMPIAMO

SUDOKU

	3			4			
		5	6	3	9	2	7
	9		1		2		8
9	6	4		8		1	3
	2		4		1		6
	8	1		6		9	5
	4		5		6		7
1		9	3	4	8	6	
			9				1

	4		1			8	
7				2			5
		2			9	3	
		1		5			8
	8		7		4		6
5				3		7	
		4	9			1	
1				7			2
	2				3		5



PERGOLE E GAZEBI
FONTANE
PISCINE E BIOPISCINE
PRATI, VILLE E GIARDINAGGIO
ARREDI DA ESTERNO E OMBRELLONI
VASCHE PREFABBRICATE
TELI PER LAGHI ARTIFICIALI
STOCCAGGIO LIQUAMI ZOOTECNICI



Via Pascoli 163 - 18038 Sanremo (IM)
Telefono: 0184 501855 - 0184 575246 - Fax: 0184 531855
e-mail: info@benza.it - www.benza.it



JONASSOHN

Sicurezza in mare | Safety at sea

- Stazione di Servizio approvata dalla Autorità Marittima e dai Registri RINA, BV, DNV, ABS, LR, GL
- Forniture complete dotazioni di sicurezza SOLAS e non per Yacht commerciali Classe MCA & RINA CHARTER
- Stazione di Servizio per revisione e riparazione di:
 - Zattere gonfiabili ZODIAC, AUTOFLUG, BFA, AVON, STOMIL, FUJIKURA, MITSUBISHI, ARIMAR, CSM, YOULONG UZEMIK, SAMGONG, SHANGAI STAR RUBBER, SEASAFE
 - Gommoni e Rescue Boat ZODIAC, BOMBARD, AVON, ARIMAR, NARWAL
 - Cinture gonfiabili (per settore nautico ed antiinfortunistico)
 - Tute immersione
 - Sistemi SAR per soccorso aereo
 - Zattere e cinture gonfiabili per aerei ed elicotteri
 - Ganci idrostatici e comandi a distanza
- Stazione di Servizio per revisione e collaudo di:
 - Estintori
 - Impianti antincendio
 - Autorespiratori
 - Bombole
- Laboratorio per programmazione, riprogrammazione e sostituzione batterie al litio di EPIRB, RADAR e TRANSPONDER.

JONASSOHN SRL • Via Inf. Rocca dei Corvi, 10 • 16161 GENOVA
Tel. +39 (0)10 7411456 • Fax +39 (0)10 7415116
Email: info@jonassohn.it

www.jonassohn.it



MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

DIANO MARINA

(Animazione & Attività ricreative)

"WINDFESTIVAL 2015"

(Bagni Delfino)

Area "fiera" con stand, esibizioni e gare di windsurf, surf, kitesurf, sup, beach party. Organizzazione a cura di Open Sport.

Per ulteriori info: www.windfestival.com
Dal 02/10/2015 al 04/10/2015

PONTEDASSIO

(Mostre & Esposizioni)

IV MOSTRA ORNITOLOGICA

(Palazzetto dello sport adiacente al campo sportivo)

900 mq di esposizione di:

rettili, acquari, mostra filatelica e tante altre sorprese.

INGRESSO E PARCHEGGIO LIBERO.

Sabato 3 ottobre dalle ore 10: rilascio dell'annullo filatelico creato per la manifestazione.

03/10/2015 dalle 10 alle 18



PONTEDASSIO

(Enogastronomia)

GARA DI TORTE

(Palazzetto dello sport adiacente al campo sportivo)

Evento connesso alla Mostra Ornitologica.

Gara di Torte con tantissimi premi!
03/10/2015 ore 9

BORDIGHERA

(Cultura)

INCONTRO D'ARTE

(saletta del Comitato Unicef)

Esposizione dell'artista Bartolomeo Perrotta all'interno del progetto che vede la collaborazione di Unicef e Associazione Culturale Aniante-Lentini e col patrocinio del Comune di Bordighera.

Il progetto ha lo scopo di raccogliere fondi per il progetto Unicef "Vogliamo zero" che intende abbattere la mortalità infantile nel mondo che ancora oggi vede 17.000 bimbi che perdono la vita ogni giorno per malattie prevenibili e di sostenere il Comitato Unicef di Imperia nel sostegno delle spese per poter mantenere aperta la sede nella città di Bordighera.

Alcuni pittori italiani qualificati espongono per un mese alcune opere presso la saletta del Comitato Unicef che si affaccia sul prestigioso Corso Italia; in cambio contribuiranno con

TADDEI
laboratorio orafa

Via XX Settembre, 23 - 18038 Sanremo - tel 0184 500217
taddei.sanremo@tiscali.it - www.oreficeriataddei.it - www.brujewels.com
facebook: Laboratorio Orofa Taddei
Myspace: www.myspace.com/oreficeriataddei



MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

la donazione di un'opera e con il versamento di una somma finalizzata al sostegno della sede ; gli artisti, coordinati dal Maestro Elio Lentini, aiuteranno Unicef anche nella lotta alla mortalità infantile, mettendo a disposizione l'opera per la raccolta fondi da destinare alle vaccinazioni, alla fornitura di tende medicate, alla potabilizzazione dell'acqua, alla fornitura di cibo ad alto valore energetico.

Il progetto prevede anche un'azione culturale importante, cioè avvicinare la popolazione all'arte e al bello enfatizzando quello che la città di Bordighera ha di caratteristico (oltre a tutte le altre bellezze) la sua luce e i suoi colori .

Dal 02/10/2015 al 30/10/2015

IMPERIA

(Convegni & Conferenze)

INCONTRO: IL MOBBING

(Sala Conferenze Museo Fratelli Carli – via Garesio, 11)

"Aiuta il tuo datore di lavoro, rispetta e da questi fatti rispettare".

Ciclo di incontri sul tema del mobbing - sicurezza e prevenzione sul lavoro.

Tra gli ospiti: Coach Tiziana Naclerio, Dott.ssa Silvia Mottura

Consulente sicurezza sul lavoro Alessandro Cassini. Ingresso libero.

Info: <http://www.nomobbingimperia.blogspot.it>

03/10/2015 dalle 16.30 alle 18.30

SANREMO

(Sport)

1° AUTORADUNO CITTÀ DI SANREMO

(sulle strade della famosa "Ronde")

Autoraduno - Auto da Rally - Storiche e Moderne

La partecipazione al raduno è aperta a tutte le vetture di quell'epoca. Possono partecipare anche le vetture moderne di tutte le (MARCHE) che hanno preso parte al Rally di Sanremo.....

Dal 10/10/2015 al 11/10/2015

MONTEGROSSO PIAN LATTE

(Enogastronomia)

46^ FESTA DELLA CASTAGNA

(vie del paese)

La Castagna, da sempre elemento centrale dell'economia montegrossina, viene celebrata in maniera importante e significativa da circa 40 anni. E' articolata su tutto il week-end (3 giorni), partendo dal venerdì dedicato alle scuole e proseguendo con il sabato che è una giornata dedicata alla cultura per





ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE

Via A. Volta, 32 - 18038 SANREMO (IM)
Tel. 0184 592141 - Fax 0184 593732
guidgermi@libero.it
www.trovavetrine.it/work-abbigliamento-antinfertunistica



MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

poi finire con la domenica dove vi è il clou della festa .
 Per tutta la giornata della domenica, infatti, si può degustare questo particolare frutto, la Castagna, sotto forma di vari prodotti tipici dalla caldarrosta, al tipico dolce di castagne. E' possibile gustare per tutto il periodo della festa i piatti tipici della Cucina Bianca, i gustosi formaggi della zona e tanti altri prodotti tipici. Tutto questo è contornato da varie attrattive
 Dal 09/10/2015 al 11/10/2015

SANREMO

(Enogastronomia)

WINE FESTIVAL

(Palafiori)

Un salone delle eccellenze vinicole italiane, un vero wine festival a Sanremo, per scoprire oltre 600 vini presentati da 100 produttori di tutta Italia.
 Il salone si svolgerà presso il centro congressi Palafiori di Sanremo, in corso Garibaldi, nel cuore della città dei fiori.
www.wineinsanremo.it
 Dal 10/10/2015 al 12/10/2015

ANDAGNA (Molini di Triora)

(Enogastronomia)

FESTA DELLA CASTAGNA

(Piazzale Manifestazioni)

Ogni seconda domenica di Ottobre si svolge la Festa della Castagna, un appuntamento tanto atteso per gustare insieme un ottimo menù a base di

castagne dall'antipasto al dolce.
 La giornata sarà allietata dall' Orchestra "Beatrice & Serena" che ci farà ballare e divertire fino a sera.
 Non mancheranno caldarroste e mosto, per trascorrere la giornata in allegria!!
 Sarà in funzione un servizio navetta.
 Per info: info@andagna.it
 11/10/2015

SANREMO

(Musica)

TENCO 2015

(Teatro Ariston)

Sarà intitolata "Fra la via Aurelia e il West - dedicato a Francesco Guccini" la nuova edizione del Premio Tenco di Sanremo.
 Prenotazioni telefoniche: 0184 506060
 tutti i giorni dalle 16.00 alle 21.00
 L'abbonamento per le tre sere è acquistabile solo telefonicamente alla cassa del teatro con pagamento con bonifico bancario.
www.premiotenco.it
 Dal 22/10/2015 al 24/10/2015



REBORA ESTINTORI
EXTINCTEUR - FIRE EXTINGUISHER
 VIA ARMEA, 86 - 18038 SANREMO

IMPIANTI a FM 200 e GO?
FM200 AND GO? FIRE SYSTEMS

Tel. +39.0184.50.86.96
Cell. +39.329.722.94.92
+39.334.774.42.60



MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

24/10/2015

BOSCOMARE (Pietrabrunga)

(Enogastronomia)

CASTAGNATA CON POLENTA

(vie del paese)

Castagnata con polenta, rostelle, frittelle, bancarelle e musica tra i carrugli..

29/10/2015

DIANO CASTELLO

(Popolari)

FESTA DI HALLOWEEN

(Centro storico)

Festa di Halloween con esposizione bancarelle e spettacoli vari.

31/10/2015 dalle ore 18.00



La programmazione degli eventi può subire variazioni.

Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

GINO BMW ARRIVA IN LIGURIA OPERATIVI NELLE SEDI EX SAVONA MOTORI A SAVONA E ALBENGA



CONCESSIONARIA GINO BMW - MINI

SAVONA Via Nazionale del Piemonte, 31/R | t. 019 8485 270

ALBENGA Regione Carrà, 17/B | t. 0182 571 057



MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

BORDIGHERA

(Cultura)

INCONTRO D'ARTE

(saletta del Comitato Unicef)
Esposizione dell'artista FRANCO GIGLIO all'interno del progetto che vede la collaborazione di Unicef e Associazione Culturale Aniante-Lentini e col patrocinio del Comune di Bordighera. Il progetto ha lo scopo di raccogliere fondi per il progetto Unicef "Vogliamo zero" che intende abbattere la mortalità infantile nel mondo che ancora oggi vede 17.000 bimbi che perdono la vita ogni giorno per malattie prevenibili e di sostenere il Comitato Unicef di Imperia per poter mantenere aperta la sede nella città di Bordighera. Alcuni pittori italiani qualificati espongono per un mese alcune opere presso la saletta del Comitato Unicef che si affaccia sul prestigioso Corso Italia; in cambio contribuiranno con la donazione di un'opera e con il versamento di una somma finalizzata al sostegno della sede; gli artisti, coordinati dal Maestro Elio Lentini, aiuteranno Unicef anche nella lotta alla mortalità infantile, mettendo a disposizione 1 opera per la raccolta fondi da destinare alle vaccinazioni, alla fornitura di tende medicate, alla potabilizzazione dell'acqua, alla fornitura di cibo ad alto valore energetico. Il progetto prevede anche un'azione culturale importante, cioè avvicinare la popolazione all'arte e al bello

enfaticamente quello che la città di Bordighera ha di caratteristico (oltre a tutte le altre bellezze) la sua luce e i suoi colori.

Dal 01/11/2015 al 29/11/2015

SANREMO

(Musica)

NEK - PRIMA DI PARLARE LIVE 2015

(Teatro Ariston)

Farà tappa in 26 città italiane su e giù per la penisola il nuovo tour di Nek, che segue la pubblicazione dell'ultimo album Prima di Parlare. Un ritorno live attesissimo dai numerosi fan dell'artista di Sassuolo, che torna ad esibirsi dal vivo nei più importanti teatri italiani, a distanza di quattro anni dall'ultimo tour. Biglietti presso la biglietteria del Teatro Ariston aperta tutti i giorni dalle 16 alle 21 08/11/2015 ore 21.15



IMMO
Sanremo

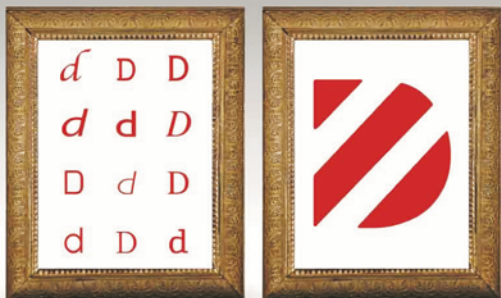
Cerchi una casa
in AFFITTO o in VENDITA a Sanremo?

CONTATTACI!

340 87 20 515

www.facebook.com/immosanremo





uguale ma diversa

www.bancodesio.it

 **Banco Desio**
Dal 1909

Per Banco Desio *“uguale, ma diversa”* non rappresenta una semplice frase pubblicitaria.

“Uguale, ma diversa” identifica soprattutto un modo di fare ed essere Banca, diretta espressione della nostra storia e delle considerazioni espresse dai Clienti.

“Uguale”, dal 1909, per la cura dedicata al Cliente, l'attenzione alle sue esigenze, privilegiando sempre un rapporto diretto e personale.

“Diversa”, per il modello di servizio espresso assistendo famiglie, professionisti, piccole medie imprese nell'analisi e nella soluzione di tutte le loro esigenze di natura bancaria, assicurativa, previdenziale e di investimento.

Per Banco Desio *“uguale, ma diversa”* significa tutto questo:
tradizione, innovazione e costante attenzione alle esigenze della nostra Clientela.

Vi aspettiamo in una delle nostre filiali per verificare di persona l'attenzione che solo una banca *“uguale, ma diversa”* come Banco Desio è in grado di offrire.

L'elenco di tutte le filiali del Gruppo Banco Desio è disponibile sul sito www.bancodesio.it

Qualunque sia la vostra meta, raggiungetela con noi.



MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

IMPERIA

(Enogastronomia)

OLIOLIVA

(Vie di Imperia Oneglia)

Sapori e profumi di stagione che tornano protagonisti nella Riviera dei Fiori in una manifestazione che accoglie i prodotti e le atmosfere dell'entroterra della Liguria.

FORUM DIETA MEDITERRANEA

GIROLIO D'ITALIA - Un'edizione speciale dedicata alla Carta di Milano

SFIDE E RICETTE A CONFRONTO - Una sfida tra Food Blogger intitolata

"A menu for the Mediterranean Diet Day". SPORT - "10 km OliOliva Road Race" e "OliOliva Baby Run"

GIROGUSTO AD OLIOLIVA - Prova la cucina della Dieta Mediterranea.

Negozi aperti a pranzo e bonus per gli acquisti

Dal 13/11/2015 al 15/11/2015



PONTE DASSIO

(Cultura)

8° CONCORSO DI NARRATIVA

(Palazzo Agnesi)

Premiazione 8° concorso regionale di narrativa e saggistica in lingua ligure e presentazione del libro "VUXE DE LIGURIA" che contiene i testi del 7° concorso.

15/11/2015

IMPERIA

(Convegni & Conferenze)

INCONTRO: IL MOBBIING

(Sala Conferenze Museo Fratelli Carli - via Garesio, 11)

"Aiuta il tuo datore di lavoro, rispettalo e da questi fatti rispettare".

Ciclo di incontri sul tema del mobbing - sicurezza e prevenzione sul lavoro.

Tra gli ospiti: Coach Tiziana Naclerio, Dott.ssa Silvia Mottura

Consulente sicurezza sul lavoro

Alessandro Cassini. Ingresso libero.

Info: <http://www.nomobbingimperia.blogspot.it>

21/11/2015 dalle 16.30 alle 18.30

La programmazione degli eventi può subire variazioni.

Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.



Sanremo Cetacei
Golfo Paradiso

M/N CORSARA

ESCURSIONI 2011

Sanremo • Imperia • Bordighera

AVVISTAMENTO CETACEI

GIRO DEL GOLFO DI SANREMO

www.sanremocetacei.it

corsara@sanremocetacei.it

cell. +39 392 1376120

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

BORDIGHERA

(Cultura)

INCONTRO D'ARTE

(saletta del Comitato Unicef)

Esposizione dell'artista MONICA PERELLI all'interno del progetto che vede la collaborazione di Unicef e Associazione Culturale Aniante-Lentini e col patrocinio del Comune di Bordighera.

Il progetto ha lo scopo di raccogliere fondi per il progetto Unicef "Vogliamo zero" che intende abbattere la mortalità infantile nel mondo che ancora oggi vede 17.000 bimbi che perdono la vita ogni giorno per malattie prevenibili e di sostenere il Comitato Unicef di Imperia nel sostegno delle spese per poter mantenere aperta la sede nella città di Bordighera.

Alcuni pittori italiani qualificati espongono per un mese alcune opere presso la saletta del Comitato Unicef che si affaccia sul prestigioso Corso Italia; in cambio contribuiranno con la donazione di un'opera e con il versamento di una somma finalizzata al sostegno della sede; gli artisti, coordinati dal Maestro Elio Lentini, aiuteranno Unicef anche nella lotta alla mortalità infantile, mettendo a disposizione l'opera per la raccolta fondi da destinare alle vaccinazioni, alla fornitura di tende medicate, alla potabilizzazione dell'acqua, alla fornitura di cibo ad alto valore energetico.

Il progetto prevede anche un'azione culturale importante, cioè avvicinare la popolazione all'arte e al bello enfatizzando quello che la città di Bordighera ha di caratteristico (oltre a tutte le altre bellezze) la sua luce e i suoi colori.

Dal 05/12/2015 al 31/12/2015



DIANO MARINA

(Musica)

CONCERTO DELL'IMMACOLATA CONCEZIONE

(Chiesa Parrocchiale di Sant'Antonio Abate)

Concerto vocale e strumentale degli



CONSORZIO
VALLE ARGENTINA

Meravigliosa Valle Argentina

www.valleargentina.it
info@valleargentina.it
 cell. 347 95 68 594
 cell. 335 72 26 309



MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

allievi della Diano School Music.
07/12/2015 ore 21.00

DIANO MARINA

(Religiose)

FESTA DELL'IMMACOLATA A DIANO CALDERINA

(Chiesa Parrocchiale di S. Giacomo in frazione Calderina)

S. Messa e a seguire processione per le vie del borgo.

08/12/2015 ore 16.00

PONTEDASSIO

(Enogastronomia)

APERITIVO CON L'AUTORE

(Palazzo Agnesi)

Appuntamento con la rassegna "Aperitivo con l'Autore" incontri eno-letterari. Stefano Sivieri con degustazione di vini del territorio.

12/12/2015 ore 19.00



La programmazione degli eventi può subire variazioni.

Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

Guardiani Assicurazioni



Via G. Marsaglia, 3
18038 SANREMO (IM)
Tel. 0184 506998

www.guardianiassicurazioni.it
info@guardianiassicurazioni.it

AGENZIA GENERALE:

30446@age.auroraassicurazioni.it

GUARDIANI
IMMOBILI



Via G. Marsaglia, 3 - 18038 SANREMO (IM)
www.guardianiimmobili.it - d.guardiani@guardianiimmobili.it
Telefono 335 395002 - Fax: 0184 509969

Immobiliare ROSSELLA

COMPRAVENDITE
LOCAZIONI
GESTIONI CONDOMINIALI
ASSICURAZIONI

Via Nino Bixio, 19 - 18015 RIVA LIGURE (IM)
Tel. 0184 485333 - Fax: 0184 480507
Cell 349 2546021 - age_rossella@libero.it



MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

DOLCEACQUA

(Culturali)

Dolceacqua, Terra dei Doria tra Storia ed Enogastronomia

(Ritrovo Via Barberis Colomba 3)
Visita guidata con degustazione.

Ogni ultima domenica del mese ritrovo ore 15.00 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Dolceacqua. Costo Euro 10,00.

www.cooperativa-omnia.com

Fino al 27/12/2015

DOLCEACQUA

(Fiere & Mostre Mercato)

Mercatino del Biologico e Antiquariato

(Piazza Mauro - Piazza Garibaldi)

Tradizionale mercatino di Dolceacqua
www.dolceacqua.it

Dalle 08.00 alle 18.00

Ogni ultima domenica del mese

Fino al 27/12/2015

DOLCEACQUA

(Culturali)

Dolceacqua Storia ed Arte: Brea, Monet, Morscio

(Ufficio del Turismo di Dolceacqua)
Passeggiata nel paese di Dolceacqua, dedicata ai luoghi di Monet, al Palazzo Luigina Garosco e la Pinacoteca Morscio. Al termine degustazione di vini presso l'Enoteca Regionale della Liguria. Prenotazione obbligatoria. Euro 10.

Ogni prima domenica del mese

Fino al 06/12/2015

Dolceacqua

(Culturali)

Chiesa di San Bernardo: Un Tesoro Nascosto

(Ufficio del Turismo Dolceacqua)
Breve passeggiata nel paese per poi raggiungere la Chiesa campestre di San



NUOVO

CENTRO COLLAUDI

MOTOCICLI e CICLOMOTORI



**vendita e
riparazione motocicli**

VIA Z. MASSA, 383

SANREMO (IM)

tel./fax 0184 53 54 54

valerio.marsiglia@email.it

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Bernardo, custode di pregevoli affreschi del 500. Al termine degustazione di vini presso l'Enoteca Regionale della Liguria. Prenotazione obbligatoria. Euro 10,00. Ogni seconda domenica del mese. Fino al 13/12/2015

DIANO MARINA

(Fiere & Mostre Mercato)

DIANO COLLEZIONA

(Via Petrarca e Via S.ta Caterina da Siena)
Ogni prima domenica del mese, mostra mercato, collezionismo e antiquariato. dalle 8:00 alle 18:00
Fino al 08/12/2015

VENTIMIGLIA

(Mostre & Esposizioni)

IN LABORE FRUCTUS - DALLA TERRA ALLA TAVOLA

(Archivio di Stato - Via Hanbury 12) Mostra

documentaria legata al tema del grande evento EXPO 2015: attraverso i documenti esposti (1400-1900) si ripercorre a ritroso la storia scoprendo usi e tradizioni locali relativi all'alimentazione. Ingresso libero. Fino al 30/10/2015

DIANO MARINA

(Animazione e Attività ricreative)

MOTO NAVE DEA DIANA - ESCURSIONI ALL'ISOLA GALLINARA

(Partenza dal porto turistico)
Tutti i giorni visite all'Isola Gallinara, con congrua prenotazione.
Partenza ore 9.30 e ore 14.30
Fino al 30/10/2015

La programmazione degli eventi può subire variazioni.

Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

CMS



CAPTAIN MARINE STORE

deck supply
spare parts
LSA service
safety equipment
technical assistance
engineering
hardware & fittings

SANREMO
IMPERIA
LOANO
GENOVA
VIAREGGIO
OLBIA

info point: +39 0184 573346
info@captainmarine.it
www.captainmarine.it
shop.captainmarine.it

EVENTI E MERCATINI DI NATALE

Nascita di Gesù Bambino dal mare a Diano Marina

24 Dicembre 2015 ore 23,30

Presso la spiaggia attigua al porto Gesù Bambino arriva dal mare portato dai Sub dell'Associazione Diano Sub (v. foto). A seguire Santa messa di Mezzanotte nella Chiesa Parrocchiale.

Veglia di Natale a Diano Calderina

24 Dicembre 2015 ore 22,00

Nella Chiesa Parrocchiale di S. Giacomo in frazione Calderina S. Messa cantata e al termine panettone, cioccolata calda, vin brulè e grappa offerti dagli Amici di Calderina e Muratori e dal Gruppo Alpini di Diano Marina.

Natale 2014 a Diano Gorleri

24 Dicembre 2015 ore 21,30

Nella Chiesa Parrocchiale di S. Nicola in frazione Gorleri S. Messa e al termine nella piazza davanti al falò scambio di auguri e panettone, cioccolata calda, vin brulè e spumante offerti dal Circolo Ricreativo Gorlerese.



NATALE FUORI PORTA

La Casa di Babbo Natale a Govonia

dal 28 Novembre 2015 al 6 Gennaio 2016

Il Magico Paese di Natale è un corposo contenitore di eventi a tema natalizio rivolti a bambini e adulti: tante proposte da ammirare, ascoltare e gustare, per vivere le emozioni del Natale più autentico. La manifestazione, che giungerà alla nona edizione (2015/2016), si svolge a Govone, località della provincia di Cuneo adagiata sulle dolci colline di Langhe-Roero e Monferrato, a metà strada tra le città di Alba e di Asti. Il cuore della festa si sviluppa nella cornice incantata del Parco del Castello Reale, residenza sabauda inserita nella lista del Patrimonio dell'Umanità dell'Unesco. Un'atmosfera calda e luminosa caratterizza ogni evento del Magico Paese di Natale di Govone: dal tradizionale Mercatino con le casette di legno (il terzo in Italia), ai tanti spettacoli e momenti di animazione per grandi e piccini, fino agli spazi e alle iniziative dedicate ai sapori e alle eccellenze gastronomiche del territorio. Alla base di tutto c'è l'attenzione nei confronti del pubblico e la volontà di accogliere i visitatori nel migliore dei modi, per garantire un'esperienza unica, anche quando il numero dei presenti supera di gran lunga le aspettative (80.000 presenze nella passata edizione!).

Da non perdere una **visita alla Casa di Babbo Natale**, che vi aspetta nella sua fantastica residenza a Govonia, la dependance in cui il re di tutte le feste viene a trascorrere un po' di tempo per rilassarsi e godersi il panorama delle Colline piemontesi, patrimonio UNESCO! Allestita nelle adiacenze del Castello di Govone, la Casa di Babbo Natale si rinnova con un nuovo spettacolo: i visitatori potranno "spiare" ogni ambiente della casa di Babbo Natale che sarà animato da personaggi e al termine di un percorso potranno incontrare la Regina degli Elfi e Babbo Natale, uniti in uno spettacolare finale coronato da canti e balli dal vivo.

IL NUMERO DI PERSONE CHE PUO' ENTRARE NELLA CASA DI BABBO NATALE E' LIMITATO, PER GARANTIRSI L'INGRESSO E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE ONLINE O NEI PUNTI VENDITA CIAOTICKETS.

Orari apertura della Casa di Babbo Natale:

- nei fine settimana del 28-29 Novembre; 5-6-7-8; 12-13; 19-20; 26-27 Dicembre dalle 10.00 alle 19.00;
- il 1 gennaio 2016 dalle ore 15:00 alle 18:00;
- il 2-3 e 6 gennaio 2016 dalle ore 10:00 alle ore 19:00 con animazioni

COSTO DEI BIGLIETTI COMPENSIVO DI PREVENTIVA PRESTO ON LINE

Ulteriori info e programma completo degli eventi sul sito: magicipaesedinatale.com





PRESEPI E MESSE DELLA VIGILIA

PRESEPI

Torrazza

Parrocchia di San Giorgio

Dal 24 dicembre al 10 gennaio

Festivi: dalle 9.00 alle 12.00

e dalle 15.00 alle 18.00

Poggi

Parrocchia Madonna della Neve

Presepe vivente itinerante nei carrugi di Poggi

24 dicembre dalle ore 21.30

Piani di Imperia

Santuario N.S. Assunta

Dal 24 dicembre al 10 gennaio

Feriali: dalle 8.00 alle 12.00

e dalle 15.00 alle 17.00

Il 24 dicembre durante la Santa Messa di Mezzanotte "Presepe Vivente"

Imperia P.M.

Basilica Concattedrale di San Maurizio

(Piazza Duomo)

Dal 24 dicembre al 10 gennaio

Feriali e festivi dalle 8.00 alle 12.00

e dalle 15.00 alle 19.00

Imperia P.M.

Frati Cappuccini - Convento di Piazza

Roma

Dal 24 dicembre al 10 gennaio

Feriali e festivi dalle 8.00 alle 12.00

e dalle 15.30 alle 18.00

Imperia P.M.

Oratorio di San Pietro - Parasio

Dal 25 dicembre al 10 gennaio

Feriali: dalle 15.30 alle 19.00

Festivi: dalle 10.00 alle 12.00

e dalle 15.30 alle 19.00

Imperia P.M.

Compagnia di Via Carducci

(Via Carducci 46)

Dal 25 dicembre al 10 gennaio

Feriali: dalle 15.30 alle 18.30

Festivi: dalle 10.00 alle 12.00

e dalle 15.30 alle 18.30

Imperia P.M.

Circolo Borgo Fondura

(Via Mazzini)

Dal 24 dicembre al 10 gennaio

Feriali: dalle 15.00 alle 19.00

Festivi: dalle 10.00 alle 12.30

e dalle 14.30 alle 19.00

Imperia P.M.

Oratorio di Santa Caterina

(Via San Maurizio)

Mostra concorso di Presepi scolastici

Dal 24 dicembre al 10 gennaio

Feriali e festivi dalle 16.00 alle 18.00

chiuso il 31 dicembre

Imperia P.M.

Parrocchia di San Giuseppe

(Fondura)

Dal 24 dicembre al 10 gennaio

Feriali e festivi

dalle 8.00 alle 12.00

e dalle 16.00 alle 19.00

Imperia P.M.

PRESEPI E MESSE DELLA VIGILIA

Parrocchia San Benedetto Revelli

(Borgo Cappuccini)
Dal 24 dicembre al 10 gennaio
Feriali: dalle 16.00 alle 18.30
Festivi: dalle 9.00 alle 12.00
e dalle 16.00 alle 18.00

Imperia P.M.

Santuario di Santa Croce - Monte Calvario - Confraternita SS Trinità

Dal 24 dicembre al 10 gennaio
Prefestivi: dalle 15.00 alle 19.00
Feriali: dalle 9.00 alle 12.00
e dalle 15.00 alle 19.00

Imperia P.M.

Chiesa Ave Maris Stella

(Borgo Marina)
Dal 24 dicembre al 10 gennaio
Feriali e festivi: dalle 8.15 alle 12.00

Imperia Oneglia

Oratorio Chiesa Parrocchiale di Sant'Agata

Presepe tradizionale animato e con suggestivo effetto giorno/notte
Dal 24 dicembre al 10 gennaio
Feriali: dalle 14.00 alle 19.00
Sabato e Festivi: dalle 9.00 alle 12.15
e dalle 14.00 alle 19.00

Imperia Oneglia

Parrocchia Sacra Famiglia

Dal 24 dicembre al 10 gennaio
Feriali: dalle 9.00 alle 11.30
e dalle 15.30 alle 19.00
Festivi: dalle 9.00 alle 12.00
e dalle 15.00 alle 19.00

Imperia Oneglia

Parrocchia di Cristo Re

(Borgo S. Moro)
Dal 24 dicembre al 10 gennaio
Feriali: dalle 15.00 alle 17.30
Festivi: dalle 10.30 alle 12.00
e dalle 15.00 alle 19.00

Imperia Oneglia

Collegiata Insigne di S. Giovanni Battista

(Piazza San Giovanni)
Dal 24 dicembre al 10 gennaio
Feriali e Festivi: dalle 8.00 alle 12.00
e dalle 16.00 alle 19.00
Il 24 dicembre alle ore 23.30 "Veglia"
in preparazione alla S. Messa di Mezzanotte

Imperia Oneglia

Chiesa SS. Annunziata - Padri Minimi

(Piazza Ulisse Calvi)
"Presepi dal Mondo"
Dal 16 dicembre al 31 gennaio
Feriali e Festivi: dalle 15.30 alle 18.30

Imperia Oneglia

Chiesa di N.S. di Loreto - Confraternita di S. Martino

(Borgo Peri)
Dal 25 dicembre al 10 gennaio
Feriali e Festivi: dalle 10.00 alle 12.00
e dalle 15.00 alle 18.00

Costa d' Oneglia

Parrocchia S. Antonio Abate

Dal 25 dicembre al 10 gennaio
Feriali: dalle 15.00 alle 19.00
Domeniche e Festivi: dalle 10.00 alle 12.00

PRESEPI E MESSE DELLA VIGILIA

e dalle 15.00 alle 19.00

Il 24 dicembre alle 22.45 "Rito della Luce" in preparazione della Santa Messa di Mezzanotte.

Cascine d'Oneglia

Chiesa di San Luca

Dal 25 al 27 dicembre
e dal 01 al 11 gennaio
dalle 15.30 alle 18.30

Imperia Oneglia

Presepe privato

(Sallita Ardoino 8/A)

Presepe animato, suggestivo effetto
giorno/notte

Dal 25 dicembre al 10 gennaio

Feriali: dalle 15.00 alle 18.30

Sabato e Festivi: dalle 9.30 alle 12.00

e dalle 15.00 alle 18.30

Imperia Oneglia

Sede Alpini

(Piazza Ulisse Calvi)

Presepe artistico

Dal 25 dicembre al 8 gennaio

Tutti i giorni dalle 10.00 alle 12.00 e

dalle 16.00 alle 18.00

Imperia P.M.

Museo del Presepe - Pinacoteca Civica

(Piazza Duomo)

Ingresso a pagamento

Dal 22 dicembre al 10 gennaio

Tutti i giorni, dalle 16.00 alle 19.00

Diano San Pietro

Presepe

(Via Giosuè Carducci)

La piccola comunità Parrocchiale
di Torre Paponi crea un bellissimo
presepe tradizionale nei fondi della
casa canonica

dal 24 dicembre a fine gennaio

MESSE DELLA VIGILIA

Triora

Vigilia del Santo Natale

(Piazza Reggio)

Falò ed arrivo di Babbo Natale con la
slitta carica di doni

24 dicembre - ore 18.00

Apricale

Notte di Natale

(Piazza Vittorio Emanuele II)

Falò in piazza

Dal 24 dicembre al 6 gennaio

Piani di Imperia

Santa Messa di Natale

(Chiesa e oratorio parrocchiale)

A seguire cioccolata calda,
panettone e vin brulé.

24 dicembre - ore 23.50

Valloria

Santa Messa della Vigilia

A seguire cioccolata calda e
panettone per tutti con visita al
presepio. A cura dell'Ass. Amici di
Valloria. Per info: tel. 0183 282396
24 dicembre

PRESEPI E MESSE DELLA VIGILIA

Cipressa

Santa Messa della Vigilia

(Parrocchia di Cipressa)
Dopo la messa cioccolata e panettone per tutti.
24 dicembre

Piani di Cipressa

Santa Messa della Vigilia

(Parrocchia di Piani di Cipressa)
Dopo la messa cioccolata e panettone per tutti.
24 dicembre

Lingueglietta

Santa Messa della Vigilia

(Parrocchia di Lingueglietta)
Dopo la messa cioccolata e panettone per tutti.
24 dicembre

Ceriana

Notte di Natale

Cioccolata calda offerta dal gruppo Alpini
24 dicembre

Diano San Pietro

Notte di Natale

(Chiesa di San Pietro)
Cioccolata calda , panettone, vin brulé
24 dicembre

Diano Marina

Notte di Natale

(Piazza Martiri della Libertà)
Cioccolata calda , panettone, vin brulé

24 dicembre

San Bartolomeo al Mare

Notte di Natale

(N.S. della Neve loc. Pairola - Chiesa SS Giacomo e Mauro loc. Chiappa - Sanruario N.S. della Rovere)
Cioccolata calda , panettone, vin brulé
24 dicembre

Santo Stefano al Mare

Notte di Natale

(Piazza della Chiesa)
Cioccolata calda , panettone, vin brulé
24 dicembre

Carpasio

Notte di Natale

Distribuzione di castagne con il latte
24 dicembre

Cervo

Notte di Natale

(Piazzale della Chiesa dei Corallini)
Cioccolata calda , panettone, vin brulé
24 dicembre

La programmazione degli eventi può subire variazioni.

Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

NUMERI UTILI

1518

Viabilità in tempo reale

Notizie sul traffico in tutta Italia. Il servizio, sempre attivo e con aggiornamenti in tempo reale, è realizzato dal CCISS - Centro coordinamento informazione sicurezza stradale - in collaborazione con la Rai Radiotelevisione italiana.

892 525

Infoviaggio

Informazioni sul traffico in tempo reale, percorsi e pedaggi, aree di servizio. Servizio a pagamento.

803 116

ACI - Automobile Club Italia

Il servizio sempre attivo per tutti gli automobilisti soci e Clienti dell'ACI.

800 892 021

Trenitalia

Informazioni per acquisti, cambi prenotazione, orario treni, Carte Fedeltà e premi. Servizio a pagamento.

800 898 121

Aviazione Civile

Informazioni su sicurezza delle compagnie aeree nazionali ed estere, diritti del passeggero, scioperi.

800 445 445

Alta Via dei Monti Liguri - percorribilità

Informazioni e segnalazioni su interruzioni, interdizioni temporanee, lavori di ripristino.

800 034 771

RT Riviera Trasporti

Informazioni su orari, percorsi e servizi turistici delle linee urbane e extraurbane dell'imperiese.

1515

Corpo Forestale dello Stato Segnalazione incendi

Numero di pronto intervento del Corpo Forestale dello Stato per incendi, tutela del patrimonio naturale e paesaggistico e soccorso pubblico. Attivo 24 ore su 24.

1530

Emergenze in mare

Numero blu sempre attivo per tutte le emergenze in mare: mette in contatto con la Capitaneria di Porto più vicina a luogo della chiamata

112 Carabinieri

113 Polizia di Stato

115 Vigili del fuoco

117 Guardia di Finanza

118 Emergenze sanitarie

La maggior parte dei numeri sono gratuiti. I numeri a pagamento sono segnalati con tariffe dipendenti dall'operatore telefonico

4YU

AUTOFFICINA

Autorizzato

**HONDA**

Ricarica e assistenza Condizionatori

Via Martiri della Libertà, 148 - SANREMO
Tel. 0184 57 22 35 - Cell 346 22 39 612

Mercato Annonario

CASINO

Via Martiri

4YU

GALLERIA FRANCIA

Via Matteotti





UFFICI TURISTICI

IAT Ventimiglia

via Hanbury 3
0184 351 183 - fax 0184 235 934
infoventimiglia@visitrivieradeifiori.it

IAT Bordighera

via Vittorio Emanuele 172/174
0184 262 322 - fax 0184 264 455
infobordighera@visitrivieradeifiori.it

IAT Ospedaletti

corso Regina Margherita 1
0184 689 085 - fax 0184 684 455
infospedaletti@visitrivieradeifiori.it

IAT Sanremo

largo Nuvoletti 1
0184 59 059 - fax 0184 507 649
infosanremo@visitrivieradeifiori.it
info@visitrivieradeifiori.it

IAT Arma di Taggia

via Boselli
0184 43 733 - fax 0184 43 333
infoarmataggia@visitrivieradeifiori.it

IAT Riva Ligure

Piazza Matteotti 19
0184 48 201 - fax 0184 487 700
info@comunedirivailigure.it

IAT Imperia-Oneglia

Piazza Dante 4
0183 274 982 - fax 0183 765 266
infoneglia@visitrivieradeifiori.it

IAT Diano Marina

piazza Dante snc
0183 496 956 - fax 0183 494 365
infodianomarina@visitrivieradeifiori.it

IAT Cervo

piazza Santa Caterina 2
0183 408 197 - fax 0183 408 197
infocervo@visitrivieradeifiori.it

IAT San Bartolomeo al mare

piazza XXV Aprile 1
0183 400 200 - fax 0183 403 050
infosanbartolomeo@visitrivieradeifiori.it

IAT Apricale (stagionale)

via Roma 1
0184 208 641

IAT Dolceacqua

via Barberis Colomba 3
0184 206 666 - fax 0184 206 433
proloco.dolceacqua@libero.it

IAT Badalucco

via Marco Bianchi 1
0184 407 007 - fax 0184 408 561

IAT Triora

corso Italia 7
0184 94 477 - fax 0184 94 164

IAT Pornassio colle di Nava (stagionale)

Forte Centrale
0183 325501

IAT Pornassio (stagionale)

via Roma 28
0183 33 003 - fax 0183 33 004
pornassio@libero.it

IAT Pieve di Teco

piazza Brunengo 1
0183 36 453 - fax 0183 36 453

IAT Perinaldo

via Arco di Trionfo 2
0184 672 095 - fax 0184 672 095
iat@perinaldo.org

IAT Mendatica

piazza Roma
0183 38 489 - fax 0183 38 489
iat@mendatica.com



Rautica
Riparazioni
Rimessaggi

VENDITA E ASSISTENZA AUTORIZZATA YAMAHA
(FUORIBORDO, MOTO D'ACQUA E ENTROFUORIBORDO)

VENDITA E ASSISTENZA SOLÉ DIESEL, SELVA
ASSISTENZA YANMAR

SERVIZI DI CANTIERISTICA, ELETTRONICA E MECCANICA,
SIA IN SEDE CHE SUI PORTI,
INSTALLAZIONE MANETTE ELETTRONICHE ED ELICHE DI PRUA



Via Don Bosco, 92 - 18019 VALLECROSA (IM) - Tel/Fax 0184 299.356 - Cell +39 338 6985264
Deposito: Via Braile, 237 - 18033 CAMPOROSSO (IM) - email: clleat@tin.it



SPAESATO PREMIUM LISTING

ABBIGLIAMENTO

HYPE - Tel. 0184 591949
WORK - Tel. 0184 592141

AGENZIE IMMOBILIARI

CASAMARE - Tel. 0184 574262 (Sanremo)
Tel. 0184 684086 (Ospedaletti)
Tel. 0184 264764 (Bordighera)
GUARDIANI IMMOBILI - Cell. 335 395002
AGENZIA ROSSELLA - Tel. 0184 485353
THE ITALIAN PROPERTY COMPANY - Tel. 0184 260243
CORRADI IMMOBILIARE - Tel. 0184 501110

ARREDAMENTI

GIUSTA ARREDAMENTI - Tel. 0184 667957
FA MAGGIORE - Tel. 0184 570373

ASSICURAZIONI

GUARDIANI, ASSICURAZIONI AURORA -
Tel. 0184 506998
ZURICH - Tel. 0184 486401 (Riva Ligure)
Tel. 0184 448867 (Arma di Taggia)

ASSOCIAZIONI SPORTIVE E RICREATIVE

FCD OSPEDALETTI - www.ospedaletticalcio.it
MTB SANREMO - www.mtbsanremo.it
PRO SAN PIETRO - Tel. 0184 571793
SANREMINICLUB - Cell. 339 6709546 - 349 3238029
SANROMOLO.COM - Tel. 0184 669998
CIRCOLO GOLF DEGLI ULIVI - Tel. 0184 557093

AZIENDE ALIMENTARI - PRODUZIONE E COMMERCIO

DELICATEZZE DELLA RIVIERA - Tel. 0183 736155
RIVIERA ALIMENTI - Tel. 0184 485465
CENTRO LATTE FARALDI - Tel. 0184 505711
GRANDA FRESCHI - Tel. 0172 68462
VOGLIA DI SFOGLIA - Tel. 0184 42370

BANCHE

DESIO - Tel. 0183 283260
FIDEURAM - Tel. 0184 59871 - Cell. 329 2339800

BAR - RISTORANTI - TAVOLE CALDE

BAR VOLTA - Tel. 0184 504475
CAMEA - Tel. 0184 408173
GOLOSAMENTE - Cell. 339 4916242
LE MACINE DEL CONFLUENTE - Tel. 0184 407018
LA PIGNATTA D'ORO - Tel. 0183 90017

LA RESERVE - Tel. 0184 261322
PHOENIX - Tel. 0184 501718
VINO&PANINO - Tel. 0184 524290
BAR FIORUCCI - Tel. 0184 357133
L'OLIVAPAZZA - Tel. 0183 91174

BICICLETTE - VENDITA E RIPARAZIONI

DANYMARK - Tel. 0184 501549

CARBURANTI E LUBRIFICANTI - COMMERCIO E

DISTRIBUZIONE
CUNEO LUBE - Tel. 0171 931079
SERVIZIO MARE - Tel. 0184 505123

CARROZZERIE

ELITE - Tel. 0184 506238

CARTOLINE E SOUVENIR - INGROSSO E COMMERCIO

CASA DELLE CARTOLINE - Tel. 0184 502940

CATERING

PARIGI CATERING - Tel. 0184 261405
VINO&PANINO - Tel. 0184 524290

CENTRI ESTETICI

SIMONA - Tel. 0184 506303

COMPUTER - VENDITA ED ASSISTENZA

HELP UFFICIO - Cell. 335 664171

CONCESSIONARI AUTO

SANREMO MOTORI - BMW - Tel. 0184 516141
COMAUTO - Tel. 0184 476550 (Arma di Taggia)
Tel. 0183 652875 (Imperia)

EDILIZIA

IMPRESA 360 - Cell. 339 6709546 - Cell. 338 4394772
ELIA COSTRUZIONI - Tel. 0184 541499

ELETTRICITÀ E DOMOTICA

ANDREA MOGAVERO - Cell. 338 80 86 786

FIORISTI

FIORI DI LU - Tel. 0184 524153
SPINELLI - Tel. 0183 61576

FORNITURE DENTALI

RB FORNITURE DENTALI - Tel. 0183 293461



PAOLINO ASSICURAZIONI SNC

SEDE DI RIVA LIGURE
Via Garibaldi, 4 - 18015 Riva Ligure (Im)
Tel. 0184 486401

SEDE DI ARMA DI TAGGIA
Via Aurelia Levante, 2 - 18018 Taggia (Im)
Tel. 0184 448867

*Invece dei soliti
4 passi, fai 1 salto
in Agenzia.
Vieni a scoprire
le ultime novità
per la tua serenità
personale e
professionale.*

www.zurich.it



SPAESATO PREMIUM LISTING

GAS - FORNITURA E IMPIANTI

AUTOGAS - Tel. 0184 476394

GIARDINAGGIO

FABIO GARDEN - Cell. 339 2123632

BENZA - Tel. 0184 501855 - 0184 575246

GIOCATTOLI

MARAMEO - Cell. 338 5926636

GOMMISTI

TORTOSA - Tel. 0184 505423-4

GRAFICA E STAMPA DIGITALE

ELLELLE - Tel. 0184 535435

PROMO&GRAPHICS - Tel. 0184 591630

HOTEL

MARINELLA - Tel. 0184 505900

PARIGI - Tel. 0184 261405

LE ROCCE DEL CAPO - Tel. 0184 689733

IDRAULICA - FORNITURE E RIPARAZIONI

L'IGIENICA - Tel. 0183 61476

SM IMPIANTI - Cell. 339 5022063 Sartore

IMPIANTI ANTICENDIO

REBORA ESTINTORI - Tel. 0184 508696

MEDICINA E SALUTE

CENTRO RIEDUCAZIONE MOTORIA - Tel. 0184 503634

CENTRO CHIROPRATICO Dr. PATRICK MURUGAN -

Tel. 0184 507733

STUDIO MEDICI ASSOCIATI - Tel. 0184 52491

NAUTICA - SERVIZI ED APPRODI

IMPERIA PORT SERVICE - Tel. 0183 961310

MARINER - Tel. 0184 299356

PORTOSOLE - Tel. 0184 5371

TARQUINIO GIRIBALDI - Tel. 0183 63756

LM NAUTICA - Tel. 0184 502429

NOLEGGIO AUTOMEZZI

AUTORIMESSA ITALIA - Tel. 0184 500470

MAGGIORE - Tel. 0184 504558

OFFICINE MECCANICHE - AUTO E MOTO

VIALE MOTO - Cell. 368 441763

YURI 4 YU - Tel. 0184 572235

OREFICERIE

TADDEI - Tel. 0184 500217

CUNEO LUBE

**Shell lubricant distributor autorizzato
per le province di Torino, Cuneo,
Genova, Savona, Imperia.**

Cuneo Lube Srl
Via San Sebastiano, 3 - 12024 Tarantasca (CN)
e-mail: info@cuneolube.it
Tel: +39 0171 931079 - Fax: +39 0171 931852
www.cuneolube.it



Shell Distributor



SPAESATO PREMIUM LISTING

PARRUCCHIERI

LUCA STYLE - Tel. 0184 506303
SABRINA - Tel. 0184 500286

PESCHERIE

PESCHERIA MANSUETO - Tel. 0184 230276
VERRINI - Tel. 010 8599200 - 010 2466532

PUB

BIG BEN - Cell. 340 1427442
21 JAZZ CAFFÈ - Cell. 340 1427442

RISCALDAMENTO - REFRIGERAZIONE - CLIMATIZZAZIONE E IMPIANTI

BIEFFE CLIMA - Tel. 0184 689162
BLASETTA - Tel. 0184 500632

RISTORANTI - PIZZERIE

CLUB 64 - Tel. 0184 578192

SERVIZI ECOLOGICI E SMALTIMENTI

RSE - Tel. 0184 476378

SPEDIZIONI E SERVIZI

MAIL BOXES ETC. - Tel. 0184 591673

STABILIMENTI BALNEARI

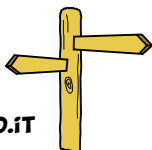
BAGNI ITALIA - Tel. 0184 503644
BAGNI LIDO - Tel. 0184 503644
BAGNI MORGANA - Tel. 0184 503647
LA RESERVE - Tel. 0184 261322

TAPPEZZERIE

VITTORIO - Tel. 0184 579376

VETRERIE E SERRAMENTI

VETRERIA SANREMO - Tel. 0184 505491



WWW.SPAESATO.IT

SPAESATO GUIDA PROMO-TURISTICA - Marchio Esclusivo di **Impresa 360**

Reg. Trib. Sanremo n° 2 del 27.06.2011

Strada San Stevi Superiore 5H - 18010 Santo Stefano al Mare (IM)

M(1) +39 339 6709546 - M(2) +39 349 3238029 - M(3) +39 348 5172417

redazione@spaesato.it - info@spaesato.it - www.spaesato.it

Stampato da **L.E.G.O s.p.a. KINA Italia** - Stabilimento di Marano (VI)

Realizzazione grafica a cura di **ELLELLE STUDIO**

Via Pallavicino - SANREMO (IM) - Tel. +39 0184 535435 - Fax: +39 0184 597869

www.ellellestudio.it - e-mail: info@ellellestudio.it

Immagini e fotografie a cura di **CASA DELLE CARTOLINE**

Via Val del Ponte, 1 - 18038 SANREMO (IM) - Tel e Fax: +39 0184 502940

www.casadellecartoline.it - e-mail: info@casadellecartoline.it





AQUILA DI ARROSCIA
AI SUOI FIGLI
CADUTI PER LA PATRIA

1915 — 1918

TEN. CASA GIO' BATTA
SOLD. CAPPELLO GIACOMO
" CAPPELLO GIUSEPPE
" CAPPELLO LUIGI
" CHA FIORINDO
" CHA GIO' BATTA
" CHA SANTINO
" CHA VINCENZO
" DOGLIO LUIGI
" DOGLIO GIOVANNI
" DOGLIO SANTINO

AQUILA D'ARROSCIA