TRIMESTRALE DI INFORMAZIONE TURISTICA

FEBBRAIO 2019

SPAESATO

ANNO VIII - N. 4 - TRIMESTRALE - IMPRESA 360 s.r.l. Strada San Stevi Superiore 5/H - 18010 SANTO STEFANO AL MARE (IM) - info@impresa360.com

SAN VALENTINO TUTTO DA GUSTARE CON LE RICETTE DI SANTA

AMICO? AMICO? ASPETTA CHE T'IMMAGINO

IL PUNTO DEL TURISTA. VADO. CIAO...

MEDICINA E SALUTE. L'USO DELLE ERBE ADATTOGENE

SCIAMO FUORI PORTA? UNA GITA OLTRE CONFINE SOPRA I 2000 MT.

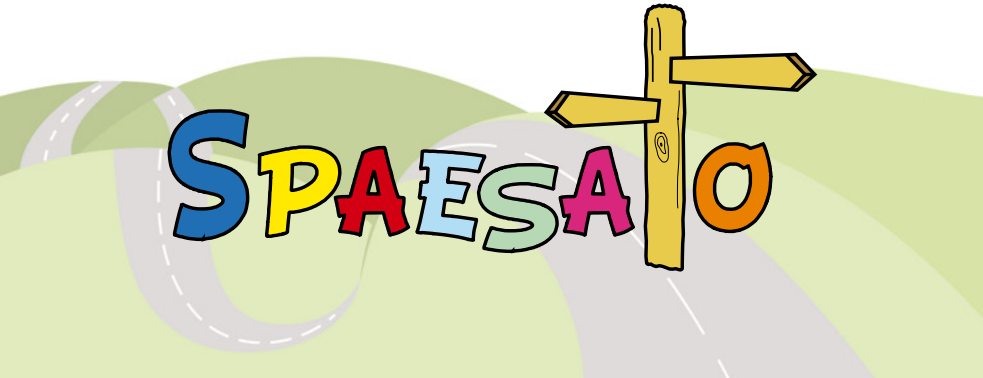
CORRIAMO INSIEME. UN NUOVO PERCORSO, UNA VECCHIA TRADIZIONE

www.spaesato.it

COPIA GRATUITA

CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI SANTO STEFANO AL MARE

Comune di
SANTO STEFANO AL MARE



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, P.za Battisti Cesare 1, tel 0184 352900

VALLECROSIA
- 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 Soulac 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, P.za Colombo Solettone
- 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, P.za Bresca 20, cell 340 1427442
- 21 Jazz Caffè, P.za Bresca 21, cell 340 1427442
- I Fiori di Lu, C.so Cavallotti 24, tel 0184 524153
- Bar Phoenix Portosole, Via del Castillo 17, tel 0184 501718
- Vinopanino & Co. Wine Restaurant, C.so Mombello 56/58, tel 0184 524290
- Hype, Via Roma 43 - Via Carli 18, tel 0184 591949
- Ristorante Club 64, Via Verdi 2, tel 0184 578192
- Maggiore Car Rent, P.za Colombo 28, tel 0184 504558
- Hotel Ristorante Marinella, Via G.Ruffini 21 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 Castillo 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 Sfoglia, 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, P.zza Rossini 14, tl 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 0183-61756
- Hotel Corallo, C.so Garibaldi 29, tel 0183-650030
- Hotel Croce di Malta, Via Scarincio 148, tel 0183-667020
- Hotel Kristina, Spianata b.g. Peri 8, tel 0183-293564
- PromoSport, Via Nazionale 38 - Reg. S. Lucia Pontedassio, tel 0183-779000

DIANO MARINA
- Edicola della Stazione, P.zza Mazzini 2, tel 0183-497977
- Pizzeria O Sole Mio, Via Agnese Francesco 38, tel 0183-493087
- Cartolibreria Balilla 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 Bassamarea, 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 Portighetto, 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 0183-91174

BADALUCCO
- Ristorante Ca'Mea, Reg. Ravezza snc, tel 0184-408173
- Ristorante Le Macine Del Confluente, Loc. Oxentina snc, tel 0184-407018

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

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

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

INDICE

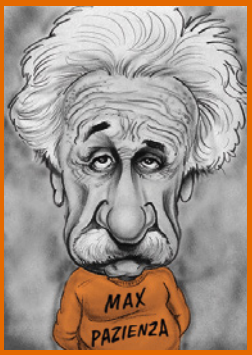
PICCOLE CONSIDERAZIONI 5
UN OCCHIO AL TERRITORIO 6
SPORT E TEMPO LIBERO 10
RUOTE E MOTORI 26
FRANCO BOLLO 31
ARTE E CULTURA 35
MUSICA E SPETTACOLO 43
IL PUNTO DEL TURISTA 44
MEDICINA E SALUTE 47
L'ORA DI RELIGIONE 53
CASA 57
IL PERSONAGGIO DEL MESE 63
I CARTELLI DIVERSI 68
COMICS E PASSATEMPI 71
MANIFESTAZIONI FEBBRAIO 77
MANIFESTAZIONI MARZO 83
MANIFESTAZIONI ...DURANTE... 90
NUMERI UTILI 92
SPAESATO PREMIUM LISTING 94

IN COPERTINA: L'AMICO IMMAGINARIO.
SEMPRE. OVUNQUE. SOLO SE LO VOGLIAMO NOI...

360 impresa
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

SENZA LE PERSONE SAREMMO SOLO UNA BANCA.
Un luogo, un punto di riferimento per sostenere progetti e ambizioni.
messaggio pubblicitario
Incontrarsi, dal 1909 il nostro modo di essere banca. bancodesio.it
Banco Desio
Un rapporto personale.

PICCOLE CONSIDERAZIONI



a cura di Max Pazienza

TORNASSI INDIETRO

Sennopoista
le tue dietrologie
non aggiustano
il mondo
non aggiustano
neanche te
Il tuo intuito
posteriore
è un eco
distorto, perfetto
dei torti che crei
dei morti che fai
Che fai?
Il Fato
non ti conosce
non sa chi sei
Usi il tempo
d'altri
a tuo favore
sfruttatore
di minuti, ore
mesi, anni
vite
Edificatore
di nuovi passati
muratore
di cento futuri
di certo i tuoi muri
fan crollare il mondo
Sfortunato fortificatore
Ignaro disertore
Tu sia maledetto
Tu possa avere un cuore

INGORDI DI BORGHI

a cura di
Discovery Mellans

LA FRAZIONE DI GLORI

Il paese di **Glori**, situato nell'Alta Valle Argentina a 520 metri sul livello del mare, confina ad est con il territorio di Carpasio e a sud con quello di Montalto Ligure.

Le case del borgo sono tutte ammassate intorno allo slanciato campanile della Chiesa parrocchiale formando un groviglio di angiporti, arcate e piazzette attraversati da una fitta rete di viuzze che consentono di raggiungere tutti i punti dell'abitato.

C'è l'ipotesi che il nome Glori derivi da *Clori*, che è l'appellativo mitologico della Dea della foresta, dei fiori e dei giardini, con la successiva sostituzione della G alla C del termine Clori, derivante dal greco *Kloris*, che significa verdeggiante, anche se l'ipotesi più probabile rimane quella che il nome del paese derivi dal latino *corylus*, ossia "nocciolo", per indicare appunto una zona che nei tempi antichi doveva essere presumibilmente molto ricca di noccioleti.

La zona dell'odierna Glori pare sia stata abitata fin dalla più remota età preistorica da alcune tribù di cacciatori e pastori, come attestato dal rinvenimento di resti di antichissimi insediamenti pastorali costituiti da ripari sotto la roccia con muretti a secco in alcune località limitrofe all'attuale abitato, dove non è escluso che si siano insediate comunità di Liguri Montani, le antiche popolazioni che frequentarono le zone montane dell'entroterra ligure fino alla conquista romana.

Dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente, il comprensorio gloriese fu probabilmente interessato prima dalle incursioni dei Longobardi di Rotari intorno alla metà del VII secolo e poi dalle violente scorribande dei Saraceni, che infestarono i

paesi della costa e dell'entroterra del Ponente tra il IX e X secolo fino alla loro definitiva sconfitta nel 980 da parte di una coalizione di feudatari locali guidati dal conte di Provenza Guglielmo d'Arles.

Dopo il Mille la zona di Glori passò sotto il dominio dei conti di Ventimiglia e in particolare del ramo dei signori di Badalucco, i quali, dopo la morte del conte Oberto nel 1250, furono costretti a vendere le loro proprietà a facoltosi cittadini genovesi, che, acquisiti i diritti sui vari paesi del comprensorio, li cedettero nel 1261 alla Repubblica di Genova, che assunse così il controllo dell'Alta Valle Argentina.

Secondo la tradizione, la vera e propria fondazione di Glori risale tuttavia alla metà del XIV secolo, quando, in conseguenza di una gravissima pestilenza che flagellò Triora nel 1348, alcuni componenti della famiglia triorese degli Ausenda lasciarono le loro abitazioni nel capoluogo della podesteria per venire a vivere dove poi sarebbe sorto l'abitato di Glori.

Il territorio di Glori è sempre stato zona di confine tra le Comunità di Carpasio e quella di Triora, spesso teatro di scontri anche sanguinosi e di scorribande di banditi che fuggivano dai loro rispettivi misfatti. La frontiera gloriese tra i domini genovesi e quelli sabaudi fu causa in varie occasioni di liti e controversie confinarie, che diedero luogo anche a veri e propri processi intentati contro persone accusate di aver oltrepassato illegalmente il confine.

Già nel 1365 le due Comunità, per regolare meglio i loro rapporti di buon vicinato, stipularono una convenzione che stabiliva di delimitare in modo inequivocabile il Confine, incidendo su alcune rocce delle Croci.

A seguito del passaggio di Carpasio sotto il Regno dei Savoia e con Glori sempre sotto la Repubblica di Genova

Festa patronale di S. Antonio, una tradizione che da secoli si ripete a Glori nel mese di gennaio

S.M. IMPIANTI s.n.c.
IMPIANTI TERMOSANITARI CLIMATIZZAZIONE
GAS LATTONERIA
Tel. 339 5022063 Sartore - Tel. 347 6863462 Messineo
Via Capinera, 26 - SANREMO

(dal 1261) e anche con la crescita demografica di Glori i problemi di invasione del territorio aumentarono, per cui si arrivò alla convenzione tra il Re di Savoia e il Doge di Genova del 1736 che stabiliva di delimitare in modo ancora più evidente il Confine degli Stati, per cui vennero piantati una trentina di cippi di confine consistenti in blocchi di ardesia opportunamente sagomati per indicare la direzione in cui proseguiva la linea confinaria.

Questo confine, è ancora ben visibile, ed è oggi un vero punto di unione e non di separazione tra le Comunità; ora delimita il territorio Comunale di Molini di Triora e quello del Comune di Montalto e di Carpasio, con tutti i sui cippi piantati nel terreno e testimonia l'attaccamento e la caparbietà del popolo ligure che da sempre ha vissuto grazie alla coltivazione della poca terra che circonda le loro case.

Dal punto di vista artistico a Glori si può ammirare l'**Oratorio di S. Antonio Abate** nel centro del Paese edificato dopo il 1348 e riedificato nel 1632 in stile barocco; è una piccola "bomboniera" piena di oggetti che narrano la sua storia.

Tra le cose curiose di Glori ricordiamo il **Santuario della Madonna di Lourdes** ricostruzione in scala della famosa grotta dei Pirenei edificato nel 1912, quindi la **"grotta dell'Incantu"** un anfratto che nei primi anni del '900 fu teatro della vita di un eremita che ivi abitava e che incise nella roccia molti disegni e scritte a sfondo religioso; per finire il tradizionale suono manuale delle campane che nelle feste anima il paese con suoni dell'antica tradizione musicale ligure.

OSPITALITÀ A GLORI

Se passate da Glori non potete non fermarvi all'Agriturismo **"GLI AUSENDA"**; in questo caratteristico locale Massimo, Monica e la loro famiglia vi accoglieranno con gentilezza e calore per farvi gustare piatti tipici della zona come il loro famosissimo "Orzotto", la "Cruda con primizie" del loro orto, i "Ravioli aperti alla crema di broccoli", il "Filetto di

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 BORGHI

Maiale ai funghi", il Carrè di Agnello e tante altre prelibatezze; Il ristorante gode anche di una bellissima terrazza che si affaccia sulla Valle, un luogo dove poter passare qualche ora in relax e compagnia magari proprio dopo una bella camminata nei sentieri della zona.

Per info: **gliausenda.it**

Glori è una frazione di:

COMUNE DI MOLINI DI TRIORA
Piazza Roma 1
18010 Molini di Triora (IM)
Telefono: 018494014
www.comune.moliniditriora.im.it

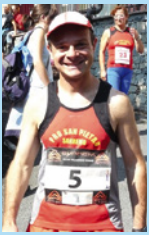
EMBE® MAIL BOXES ETC.®

UN MONDO DI SERVIZI AL TUO SERVIZIO

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

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

CORRIAMO INSIEME



a cura di
Gianfranco Adami

..... Porto Vecchio - Bignone .....

Un nuovo percorso per una "vecchia" tradizione

Il nuovo percorso che vi proponiamo è, in realtà, il tracciato di un'antica corsa organizzata dalla sezione di Sanremo del CAI……

Si parte dalla punta del Molo del Porto Vecchio e si raggiunge la vetta di Monte Bignone.

Con questo tracciato si parte dalla quota del mare per raggiungere, in poco più di 15 km…. i 1.299 m della vetta di Monte Bignone…….

Come nel tracciato della competizione, vi proponiamo, per rendere meno noiosa la salita, di non seguire la strada carrozzabile, bensì di attraversare la Pigna, fare tutti i "tagli" che poi rappresentano il tracciato dell'antica mulattiera che collegava Sanremo con Sanromolo e Monte Bignone.

E' un percorso, ovviamente, completamente in salita, per cui si deve affrontare con una certa preparazione e allenamento, senza improvvisazioni.

Quello che più ci affascina di questo percorso è la varietà di panorami, di ambienti che si attraversano tra la partenza e l'arrivo in vetta: si parte dal molo del porto con i pescherecci della flotta marinaresca di Sanremo…… si attraversa la città vecchia con i suoi carruggi e le sue scalinate…… si transita tra gli ulivi di San Giovanni……. si costeggia il campo Golf…….. si arriva nella zona dei castagni …… per poi arrivare nei pascoli di Bignone……. Una varietà di ambienti che solo la Liguria può offrire …….

Vi consigliamo quindi di portarvi una riserva idrica e alimentare e, in base alla stagione, un abbigliamento di ricambio ed un indumento adeguato all'altitudine che si raggiunge.

Per chi vuole, per chi è particolarmente allenato, potrà percorrere anche al ritorno (questa volta totalmente in discesa) di corsa, tornando al punto di partenza…… attenzione anche in questo caso perché muscolarmente la discesa è altrettanto faticosa come la salita……

Buon divertimento e……. al prossimo giro…..

Percorso n° 32 – Porto Vecchio – Monte Bignone

Grado di difficoltà: 4 (Su una scala da 1 a 5)

Distanza: circa 15 km (a seconda del percorso) Dislivello: +1299 m

Tempo di Percorrenza medio: 3 ore (a seconda del percorso)

Come accennato il percorso che vi proponiamo parte dalla punta del molo del Porto e arriva in vetta a Monte Bignone. I percorsi possibili sono molteplici, si può percorrere completamente la strada carrabile, si possono operare dei "tagli" seguendo i percorsi delle antiche mulattiere, si può fare una "via di mezzo"……. Per questo la distanza può essere variabile …… la distanza maggiore si affronta seguendo esattamente la strada carrabile, con minor pendenza ma con la maggior lunghezza.

La proposta che vi facciamo ricalca il tracciato di una corsa-passeggiata che veniva organizzata fino ad alcuni anni fa e che, a nostro parere, è il miglior compromesso tra lunghezza e pendenza…..

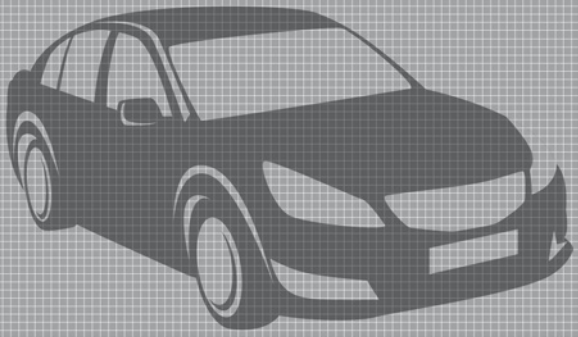
- Partenza: dalla punta del molo del Porto Vecchio…. Poi si raggiunge Piazza Bresca, via Gaudio, via Matteotti, via Cavour, via Palazzo, Piazza Cassini e poi ingresso e percorrenza della Pigna fino ai Giardini Sant'Elena proprio sotto il Santuario della Madonna della Costa.
- Dallo slargo dietro al Santuario si imbocca strada San Romolo e si procede in direzione monte, alternando tratti sulla carrabile con "tagli" costituiti da antiche mulattiere. Tutti questi tagli sono evidenziate dalle classiche e ricorrenti "tacche" di vernice bianco/rossa a segnalare, appunto i percorsi escursionistici.
- Procedendo sempre con queste alternanze si arriva nei pressi della località di San Romolo dove si imbocca, a destra, la deviazione in direzione Monte Bignone, Passo Ghimbegna, Bajardo. Anche qui ci sarebbero alcune possibilità di tagli, ma sarebbero dei percorsi su sentieri e sterrati, meno visibili e quindi si preferisce indicare di procedere sempre sulla strada principale.
- Dal bivio sono circa 4 km di salita costante, non ripida, ma che non lascia momenti di recupero fino ad arrivare al bivio, indicato da segnali stradali, che porta alla vetta di Monte Bignone.
- Imboccata la deviazione, ci aspetta 1 km circa di salita estremamente impegnativa, con pendenze elevate che, sommate alla strada fatta, rendono quest'ultimo tratto molto difficile……. Però la soddisfazione di quando si arriva in vetta, il panorama che si può osservare, vi possiamo assicurare, ripaga di tutto lo sforzo fatto.

SANRE CLUB MINI
sanreMINI ti mette le ali !!
www.sanreminiclub.it
info@sanreminiclub.it
sede: Via Volta, 149 - SANREMO
cell. 339 6709546 - 349 3238029

auto3

Un' AMPIA SCELTA di

NUOVO e USATO



SHOWROOM SANREMO

C.so Imperatrice, 128
Tel. 0184 667891

Via Privata Serenella, 8
Tel. 0184 663008

SHOWROOM IMPERIA

Viale Matteotti, 120
Tel. 0183 767920

SHOWROOM VENTIMIGLIA

C.so Limone Piemonte, 21/37
Tel. 0184 231208

www.auto3spa.it

FIAT · ALFA ROMEO · LANCIA · Jeep · ABARTH · RENAULT · DACIA

a cura di
Antonio Santeusanio
Presidente Sezione CAI
di Sanremo

CARMO DI LOANO 1389 MT. DA VERZI

La salita che vi propongo in questo numero si svolge nell'entroterra di Loano, Con un panorama magnifico, gita fattibile tutto l'anno dato l'esposizione sempre a Sud. Questa gita si svolge in una delle più belle montagne della Liguria.

Si sale fino al paesino di **Verzi**, **Monte Carmo**, e si continua fino al parcheggio di **Castagnabanca** (580mt.), la stradina è quasi tutta asfaltata tranne l'ultimo tratto, percorribile con attenzione anche con auto normali fino al parcheggio. Seguendo sempre i cartelli indicativi si giunge al rifugio **Pian delle Bosse** 841 mt. in circa 40 minuti, ottimo punto di ristoro aperto tutto l'anno. Consigliato si mangia divinamente bene.

Superato il rifugio si segue il segnavia "due quadrati rossi" che dopo il rifugio piega a sinistra (palline) e sale portandosi sulla cresta sud-est del monte Carmo. Si percorre il crestone (sempre segnalato CAI bianco rosso) con bel percorso molto panoramico e aereo con tratti di roccette elementari, comunque evitabili stando sul lato sinistro (Sud-Ovest). Dopo essere giunti ai resti della vecchia teleferica (anticima) da dove è visibile la grande croce di vetta, si scende sull'ampia sella erbosa sottostante, dove si trovano dei cartelli che vanno seguiti poi al ritorno. Un'ultima rampa su declivi prativi conduce alla grande croce di vetta, da dove si può ammirare un panorama magnifico che nelle giornate più limpide passa dalla Corsica a Sud a tutto l'arco Alpino a Nord.

Per il ritorno si ridiscende alla sella prativa dove si trovano le palline segnaletiche, si seguono la indicazioni per il **Giogo di Giustinice** (verso

fabiogarden
www.fabiogarden.com
tel. 339 2123632
creazione giardini potatura palme e alto fusto impianti irrigui

sinistra scendendo). Dal Giogo di Giustinice si prosegue per Pian delle Bosse. Arrivati alla neviera (bacheca) proseguendo a sinistra, con segnavia bianco-rosso si passa al **Bric Pratell** 950 mt. per poi giungere sempre al rifugio Pian delle Bosse.

Dal rifugio si scende al parcheggio Castagnabianca seguendo il percorso di salita.

Altrimenti si ripercorre il percorso di salita.

LOCALITÀ DI PARTENZA: Verzi località Castagnabanca 580 mt.

DISLIVELLO: 809 mt.

DIFFICOLTÀ: E.

TEMPO DI SALITA: Ore 3/3,30 più la discesa.

PERIODO CONSIGLIATO: Tutto l'anno.

ESPOSIZIONE: SUD-EST.

CARTOGRAFIA: IGC 50.000 Finale Ligure, Alassio, Savona. N.15

in collaborazine con

Club Alpino Italiano - Sezione di Sanremo

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

BIEFFE clima dal 1964

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

TUTTI IN MONTAGNA

Programma gite del CAI Sanremo di Febbraio, Marzo e Aprile 2019.

10 Febbraio 2019--- Anello di Cap Ferrat. ESCURSIONISMO.

17 Febbraio 2019--- Sci di Fondo. ALPINISMO GIOVANILE.

17 Febbraio 2019--- Monte Faudo. CICLO ESCURSIONISMO.

24 Febbraio 2019--- Gita con le Ciaspole. ESCURSIONISMO.

3 Marzo 2019--- Gita con le Ciaspole. ALPINISMO GIOVANILE.

10 Marzo 2019--- Monte Ceppo 1627 mt. ESCURSIONISMO.

17 Marzo 2019--- Monte Faudo 1149 mt. ALPINISMO GIOVANILE.

31 Marzo 2019--- Vallon de Groa. ESCURSIONISMO.

7 Aprile 2019--- Monte Galero 1708 mt. ALPINISMO GIOVANILE.

14 Aprile 2019--- Monte Monega 1882 mt. ESCURSIONISMO.

14 Aprile 2019--- Monte Acuto. CICLO ESCURSIONISMO.

Prenotazioni delle gite nella sede del CAI Sanremo in Piazza Cassini 13.
La sede e 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

VITTORIO
TAPPEZZERIA
IMBOTTITURE
TENDAGGI
VIA FRANCIA, 44 - SANREMO - TEL. 0184 579376

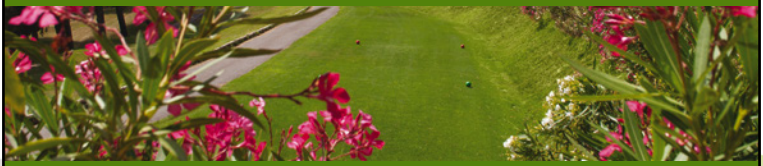
CIRCOLO GOLF
Degli Ulivi

Giocare a golf
non è mai stato così facile

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



Tel. 0184 55 70 93 - SANREMO - info@golfsanremo.com - www.sanremogolf.com

Scegli il tuo maestro e comincia a giocare

ALESSANDRA AMMIRATI
+39 335 67 73 691

PAOLO AMMIRATI
+39 339 65 04 889

NICOLA CARRERA
+39 388 32 40 327

CRISTIAN LANZA
+39 338 90 31 910

COME RAGGIUNGERCI

Provenendo da Sanremo città proseguire le indicazioni per Campo da golf o per località San Giacomo - S. Romolo

Provenendo dall'autostrada dei fiori (A10)
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

Tel. 0184 55 70 93 - SANREMO - info@golfsanremo.com - www.sanremogolf.com

TEAM CINGHIALI MANNARI

TCM

RIDE YOUR PASSION

WORK
ABBIGLIAMENTO PROFESSIONALE
VIA VOLTA 32, SANREMO

Ristorante Pizzeria
MEDITERRANEO
Sanremo

ugoviaggi
Sanremo

HAIR FASHION PARRUCCHIERI
Flavio
SANREMO - VIA CARLI 24 - TEL. 0184.977171

Rostkafé
Genova 1903

L'ALTO VIDEO

bar in piazza
Marta e Nigola

Cose d'altri tempi
di Marco Languzzi e Johnny
Via Roma 50 • Sanremo

Monte Beigua 15 km (Arenzano)

Stato: Italia-Liguria – **Partenza:** Arenzano (campo sportivo) – **Arrivo:** Arenzano (campo sportivo) – **Km:** 45 – **Tipo:** All-mountain epic ride – **Difficoltà Tecnica:** alta – **Impegno Fisico:** alto – **Dislivello:** 1450 m – **Altezza Max Raggiunta:** 1173 m – **Periodo Consigliato:** tutto l'anno in assenza di neve

DESCRIZIONE: Giro epico intorno al massiccio del Monte Beigua, caratterizzato da panorami incredibili, dove svoltando semplicemente lo sguardo, si spazia dal mar ligure alle Alpi. Una lunga e piacevolissima (vento a parte i alcune occsioni) risalita conduce ad un ottimo rifugio, proprio sotto la vetta del Beigua. Da qui comincia un lungissimo passaggio lungo l'Alta Via dei monti liguri, fino al rigugio Argentea. Da qui il singletrack di 15 Km (da qui il nome della gita) che riporta al mare.

COME ARRIVARE: Autostrada Genova-Ventimiglia, uscita Arenzano. Subito fuori dal casello girare a destra (direzione "Cogoleto") seguendo la strada principale (Aurelia) che sale leggermente diritta per 400 metri, scollina e inizia a scendere sulla sinistra (evitare strada minore sulla destra) con 4 curve per proseguire poi in discesa verso il mare con un lungo rettilineo. In fondo al rettilineo, prima del curvone verso destra svoltare a sinistra verso il campo da calcio, ben visibile. Dal casello dell'autostrada non sono più di 1,5 Km.

ROADBOOK: Dal parcheggio del campo da calcio (WP1) prendere il lungo rettilineo dell'Aurelia fino a Cogoleto. All'inizio del paese, prima della chiesa, imboccare sulla destra Via 30 ottobre 1943 (WP2). Proseguire fino a poco prima della stazione, a sinistra in salita in via Recagno, passare sul cavalcavia e proseguire a sinistra sempre su via Recagno. Superare la Coop e imboccare in salita via della Pace. Seguire sempre via della Pace in salita superando il cimitero e alcuni tornanti. Giunti ad un tratto pianeggiante proseguire sempre dritti, oltrepassando un campeggio sulla destra, su via Schivà. Proseguire in leggerissima salita sempre su via Schivà, che diventa via al Ponte. Superare un ponte subito dopo una secca svolta a sinistra e imboccare diritti in salita via Arma. Dopo pochi metri di salita svoltare a sinistra in leggera discesa imboccando via Pietro Pesce (WP3), pochi metri e questa diventa via Falcone, da seguire fino alla tensostruttura del campo sportivo. Subito dopo si arriva ad un incrocio, tenendosi

MTB SANREMO
SCUOLA DI MOUNTAIN BIKE
ITINERARI E TRACCE GPS
www.mtbsanremo.it
Ride your dream
infoscuola@mtbsanremo.it

fogliarini.com

original design furniture
made in italy.

FA MAGGIORE
VIA ROMA 172
SANREMO ITALY
+39.0184.570373

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

FA MAGGIORE
VIA ROMA 160
SANREMO ITALY
+39.0184.1956172

sulla destra imboccare la stretta via che ci si trova di fronte in leggera discesa, via al Deserto. Al primo incorcio (WP4) proseguire diritti in discesa. Seguire sempre la strada asfaltata, superando un primo guado, poi un secondo e un ponte a schiena d'asino. Con una ripida salita si giunge ad un convento, superarlo e proseguire sempre sulla via principale fino a giungere al passo del Muraglione (WP5). Svoltare a destra in salita, superare il cimitero e all'incrocio successivo (WP6) proseguire diritti su via Faie. In breve si giunge alla chiesa di faie (acqua) (WP7). Proseguire diritti e dopo due tornanti la strada diventa sterrata. Seguire sempre lo sterrato principale (ben visibile) e giungere al rifugio Pratorotondo (WP8) (Tel 010-9133578). Da qui imboccare l'evidente sterrata sulla destra (segnavia AV) che prima in leggera salita, poi in piano conduce ad un passo (WP9). Svoltare a sinistra in salita, sempre seguendo il segnavia AV, in breve si entra in un bosco dove bisogna spingere la bici, si prosegue fino ad una radura e poi nuovamente nel bosco in discesa.

Si prosegue per ampi prati, sempre diritti seguendo lo spartiacque ed il segnavia AV fino a giungere al rifugio Argentea (non custodito, ma con un locale invernale

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

PODESTA'
servizi & ecologia
DAL 1974

STOCCAGGIO

CANAL JET

TRASPORTO LIQUAMI

PULIZIE FOSSE BIOLOGICHE

MANUTENZIONE FOGNATURE

STOCCAGGIO RIFIUTI

VIDEO ISPEZIONI

www.podestaservizi.com

PODESTA' SERVIZI & ECOLOGIA srl
26, Via Nazionale - 18027 Pontedassio (IM) - Italia
Tel. +39 0183 279714 - Cell. +39 335 8151205
info@podestaservizi.it

sempre aperto). Prendere la sterrata che scende verso nord est e dopo 100 metri abbandonarla (WP10) seguendo il segnavia bianco MMA, che con un lunghissimo traverso in costa in leggera discesa porta fino al riparo e alla vasca dell'acqua per l'elicottero antincendio del passo della Gava. Costeggiare la vasca dell'acqua sulla gippabile per pochi metri, poi prendere il sentiero sulla destra che costeggia la recinzione, ripido tornante in discesa (difficilmente ciclabile), guadare il torrentello e seguire il sentiero. Proseguire lungo il sentiero, al 5 tornante verso sinistra ignorare il sentiero a destra e proseguire a sinistra in piano. Superare diversi guadi e in leggera discesa giungere fino ad un grosso gruppo roccioso con scritto "GRUPPO" in bianco. Evitare il sentiero che va a sinistra in leggera salita e proseguire su quello di destra in discesa. In breve si giunge ad un bivio, proseguire diritti in piano, subito dopo il sentiero si allarga e diventa una strada. Superati alcuni devi acqua si arriva ad un bivio segnalato con un cartello di legno (WP11), prendere a destra in discesa il sentiero che porta al ponte Negrone (indicazioni sul cartello).

Scendere due tornanti, attraversare ignorandolo un sentiero che arriva da destra (WP12) e proseguire diritti in discesa sempre seguendo le indicazioni per il ponte Negrone. Alcuni stretti tornanti portano in breve al sentiero di accesso al ponte. Prendere il sentiero dirigendosi verso valle, superare due ponticelli e nei pressi di un piccolo prato svoltare a destra abbandonando il sentiero più battuto (WP13). Proseguire in discesa nella fitta macchia, costeggiare una cascina e attraversare il rio Leone su un ponticello di legno. Sul versante opposto seguire il sentiero sempre verso valle. Si attraversano delle radure e si giunge ad una strada sterrata (WP14), imboccarla in discesa, arrivare all'asfalto nei pressi di un tornante, proseguire in discesa, attraversare nuovamente il torrente su un ponte, breve strappo in salita e ci si trova in breve nella zona industriale. Al bivio (WP15) svoltare a destra in discesa, pochi metri e si passa su un altro ponte subito dopo il quale si svolta a sinistra (WP16). Al bivio successivo (WP17) ancora a sinistra, poche centinaia di metri, si costeggia una vecchia fabbrica e ci si ritrova sull'Aurelia (WP18). Attraversare l'Aurelia e sulla sinistra si ritorna al parcheggio del campo di calcio.

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:

ZP ZUNINO PIETRE S.N.C.
tutto ciò che è pietra
Via Armea, 106 Sanremo IM
Telefono: 0184 516150
zuninopietre@libero.it

PERCORSI IN MOUNTAIN-BIKE

Tipo di percorso	NUMERO	NOME	LUNGHEZZA	DISLIVELLO salita	DISLIVELLO discesa
DH	1	Downhill di Bignone	3000 mt	0 mt	460 mt
FR	2	Scogli Rossi	2436 mt	0 mt	433 mt
XC	3	Saline Nord	4100 mt	13 mt	71 mt
XC	3a	Variante	5068 mt	87 mt	360 mt
FR	4	C.A.I.	1646 mt	0 mt	296 mt
FR	5	Mt. Ceppo Bajardo	8076 mt	140 mt	780 mt
XC	6	Le Creste	5021 mt	140 mt	170 mt
FR	6a	La Cisterna	2000 mt	25 mt	170 mt
XC	6c	Variante Mulattiera	410 mt	0 mt	38 mt
XC	6d	1° Traliccio	930 mt	0 mt	197 mt
FR	6e	Diretta Marzocco	620 mt	0 mt	160 mt
FR/XC	7	Diretta Mt. Nero	2825 mt	6 mt	242 mt
XC	7a	Bandito	1057 mt	0 mt	70 mt
FR/XC	8	Bottazzi Cavalli	1670 mt	0 mt	300 mt
XC	9	Nove Vene	1100 mt	13 mt	60 mt
XC	10	Coldirodi	2750 mt	31 mt	140 mt
FR	12	Tubo di San Lorenzo	2520 mt	0 mt	373 mt
FR/XC	13	Resegone (Antigravity)	1400 mt	0 mt	275 mt
XC	14	Cancelletti	2087 mt	51 mt	24 mt
XC	15	Bevino	1230 mt	0 mt	200 mt
XC/FR	15a	Joker	1500 mt	0 mt	217 mt
XC	16	Borello	1780 mt	0 mt	121 mt
XC	16a	Borello Gozo	1220 mt	30 mt	40 mt
FR/XC	16b	Borello Isola	1190 mt	0 mt	217 mt
XC/FR	17	Bruciato	2034 mt	0 mt	212 mt
XC	18	Corbezzoli	1586 mt	11 mt	103 mt
XC/FR	19	Due Muri	1072 mt	0 mt	160 mt
FR/XC	20	Lastre &Crono	2810 mt	11 mt	464 mt
XC	21	Sorgenti	9830 mt	396 mt	220 mt

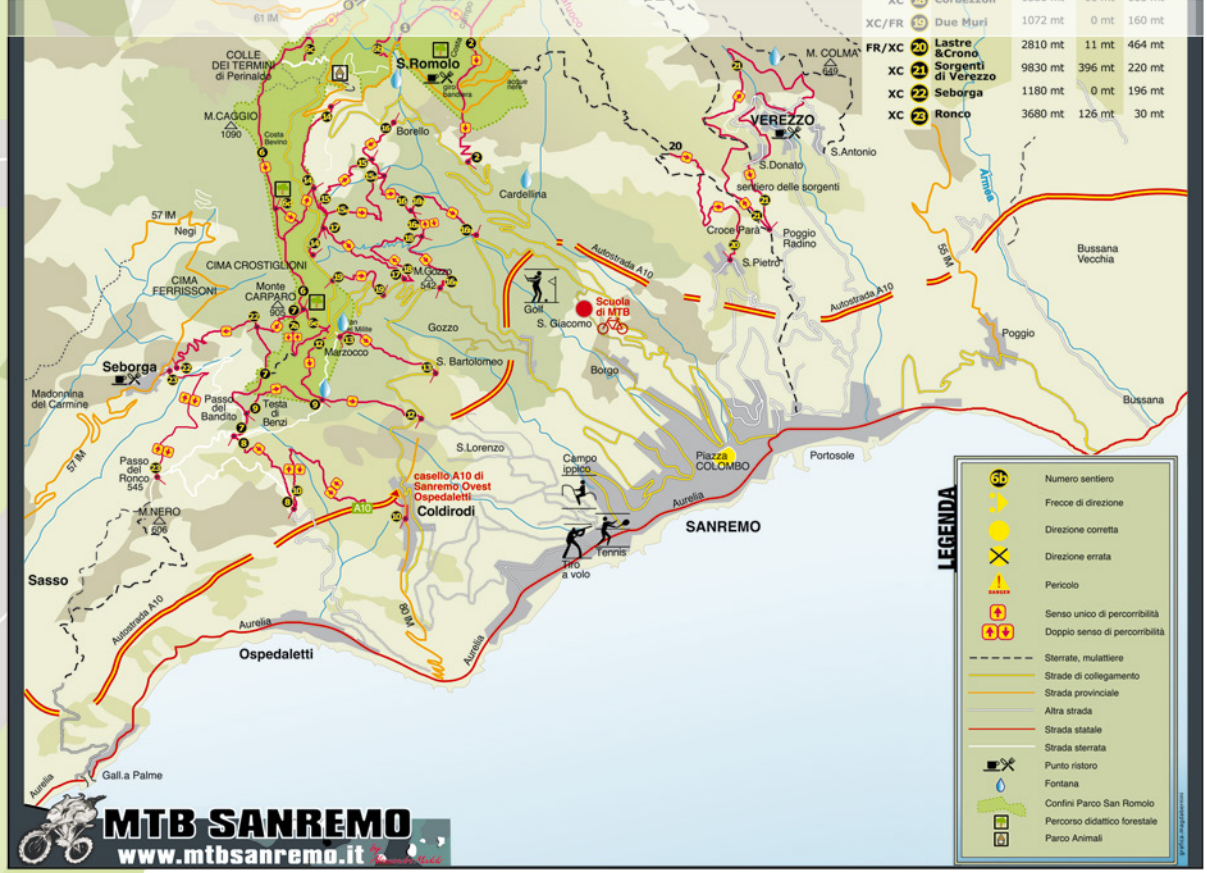
DI LA' PER LAGGIU'

24

DI QUI

DI QUA

XC/FR	19 Due Muri	1072 mt	0 mt	160 mt
FR/XC	20 Lastre &Crono	2810 mt	11 mt	464 mt
XC	21 Sorgenti di Verezzo	9830 mt	396 mt	220 mt
XC	22 Seborga	1180 mt	0 mt	196 mt
XC	23 Ronco	3680 mt	126 mt	30 mt



DI LA' PER LAGGIU'

25

DI QUI

DI QUA

RUOTE E MOTORI

a cura di
Kakio Fafumo

Episodio 4

Inizia il 2019 e nemmeno il tempo di gustarsi appieno l'esordio mondiale vicino a casa nostra, a Montecarlo, ed ecco che parte la stagione rallystica della nostra amata Italia; ed inizia nel migliore dei modi per chi vive in Liguria e a cavallo delle Province di Imperia e Savona: appuntatevi la data **9 e 10 Febbraio, Ronde della Val Merula**.

La gara, che si disputa nella vallata a ridosso di Andora tra Stellanello e Cesio, è giunta alla sesta edizione a testimonianza della validità del progetto portato avanti dalla Sport Infinity: di fatto è, ormai, **il rally d'esordio del calendario annuale su asfalto** e ricalca, in parte, alcune prove del mitico Rally di Sanremo.

Questi due elementi sono per i rallisti come il miele per le api: bisogna testare i nuovi bolidi scelti per disputare l'anno sportivo e mettere il naso per capire i tracciati delle gare successive. Risultato? Elenco iscritti di assoluto spessore sportivo, magari contornato da qualche campione italiano o giovani di ottime speranze anche in ottica mondiale.

A questo va aggiunto un pizzico di incertezza derivante dalle possibili condizioni meteo: la **prova speciale**, che pare essere confermata quello dello scorso anno, da ripetere quattro volte, parte tra il Comune di Stellanello e Testico, sfiorando i **700 metri di altitudine**, ed arriva a Cesio; ebbene siamo ancora in pieno inverno, quindi è possibile

Miele - Beltrame, vincitori del 2018

trovare una strada umida, bagnata, o anche in parte innevata oppure, come lo scorso anno, un sole quasi primaverile e fondo asciutto.

Mi raccomando: **verificate sul sito dell'organizzatore la cartina** che sarà pubblicata a ridosso della gara per comprendere meglio il percorso che effettueranno i concorrenti.

Gli equipaggi, fin dallo *shakedown*, cercheranno di capire quali pneumatici utilizzare, gli assetti per migliorare la tenuta di strada in pieno stile *"in the doubt, flat out"* e rivedranno le note nelle ricognizioni autorizzate: un rally che si vince, normalmente, per pochi secondi di distacco così come avvenuto nel 2018 allorquando Simone Miele, navigato da Luca Beltrame, a bordo della loro Citroen DS3 WRC si sono aggiudicati la gara con 3,4 secondi di vantaggio sulla coppia Di Palma – "Cobra" su Skoda Fabia R5; terzo gradino del podio per Alessandro Gino e Marco Ravera su Ford Fiesta WRC.

A testimonianza dell'alto valore dei piloti partenti, era presente anche Fabio Andolfi, frequentatore del mondiale WRC2, purtroppo attardato da una foratura che lo ha escluso dalla vittoria finale, ma che lo ha visto concludere quinto, con due primi tempi su quattro prove speciali.

Fabio Andolfi in salto

Se sarà utilizzato il percorso della "Ronde" del Val Merula del 2018, consigliamo **due punti spettacolari**.

Il primo, se vi piacciono le emozioni forti, è situato sul Passo del Ginestro: arrivando con largo anticipo rispetto all'orario dell'inizio prova speciale, potrete godere, oltre che di un panorama mozzafiato di tutta la vallata e di prati ove gustare il pranzo al sacco, di un fantastico salto da vero *"pelo sullo stomaco"*; i piloti che osano di più staccano le quattro ruote per saltare il dosso, pur senza vedere l'atterraggio. Un passaggio di quelli rari nei rally, da gustarsi in assoluta sicurezza nel lato destro della strada, in alto senza essere quindi in zona pericolosa.

Il secondo, invece, è consigliato a chi è appassionato delle inversioni in paese: dirigetevi a Testico. Con lo sfondo della Chiesa dei Santi Pietro e Paolo, assisterete ad

PROGETTO ARCHITETTONICO ARCH.MICHELE BOLLINI
THEMA SRL VIA F. PETRARCA 20 - VERANO BRIANZA | MB WWW.TH-ITALIA.COM
DESIGN BY FUOFACTORY.IT
TEAM
HIGH
ENGINEERING
MANAGEMENT
ALUMINIUM
#thema
#piùspazioallaluce
THEMA®
PIÙ SPAZIO ALLA LUCE

un bel "freno a mano" e relativa spazzolata controllata. Il tutto non lontano dal centro del borgo dove potrete gustare, nei ristorantini tipici dell'entroterra ligure, le specialità della zona.

Insomma, il binomio classico dei rally ovvero "cibo e acceleratore" non vi deluderà nemmeno questa volta, tanto meglio se siete in compagnia a fare un po' di sana baldoria contornata dalle consuete chiacchierate immaginandosi di essere al volante di una WRC o di una errecinque: tranquilli non siete malati, ma solamente appassionati con la benzina al posto del sangue. Esattamente come chi scrive.

No Fear. It's Rally Time!

Di Palma - Cobra

PROMO & GRAPHICS
creazioni per l'immagine

• GRAFICA • STAMPA
• ALLESTIMENTI
• PACKAGING

Via S. Francesco 98/A, 18038 Sanremo (IM) | **Tel. +39 0184 591630**
www. promopubblicita.com | info@promopubblicita.com
promopubblicita

Cantiere Nautico F.lli Diurno

SERVIZI PER LA NAUTICA

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

SCIAMO ?

a cura di Franco Bollo

GITA FUORIPORTA OLTRECONFINE...IN FRANCIA

In occasione dell'uscita per i mesi invernali Spaesato ha pensato di offrire l'opportunità al lettore di poter trovare qualcosa da fare anche in quella che, per noi gente che a sud vede il mare, può essere definita "bassa stagione".

Infatti molte delle persone che, specialmente in 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!

Dopo aver presentato nelle edizioni passate i comprensori "nazionali" di Limone Piemonte, Prato Nevoso e Sestriere con le relative opportunità di sci notturno; vogliamo oggi presentare le località sciistiche di **Isola 2000** e **Auron** poco lontane dal confine di stato di Ventimiglia e in territorio francese.

ISOLA 2000

Da Nizza si risale l'ampia e spettacolare valle del Var per poi inoltrarsi nelle gole della valle della Tinée fino al villaggio di Isola.

Di qui, un gran balzo di oltre 1000 metri per arrivare ai 2000 metri di quota dove si trova la stazione sciistica, che quest'anno festeggia il 40° anniversario della sua fondazione.

Siamo a poche centinaia di metri in

Vino & Panino & co
sanremo
corso mombello 56/58
tel. e fax 0184524290
www.vinopaninoandco.it
info@vinopaninoandco.it

linea d'aria dal confine italiano del Colle della Lombarda che ci separa dalla cuneese Valle Stura di Demonte, ma d'inverno la strada è chiusa e bisogna fare il giro da Nizza.

Il comprensorio offre 120 km di piste fra i 1800 e i 2610 metri di altitudine, apprezzate in particolare da una clientela giovane e sportiva. Oggi Isola 2000 è una località di riferimento per il mondo dello snowboard. Sui diversi versanti della località, con esposizioni variate che permettono di sciare al sole tutto il giorno, ci sono piste per ogni capacità, dalle facili "verdi" alle "nere" più impegnative. Salendo fino alla Cîme de Sistron, nelle giornate serene la vista spazia dal litorale mediterraneo al Cervino.

Le piste da sci si raggiungono attraverso due ovovie di cui una da 8 e una piccola da 4, una seggiovia da 6, 4 seggiovie da 4 e 3 da 2 più 5 skilift…piste molto belle, alcune davvero lunghe, ben tenute e fra le più larghe mai viste, il pezzo iniziale della pista blu sul colle della lombarda avrà una larghezza di quasi 100 metri, incredibile ci si perde... tanti e molto belli i fuori pista, poche piste tecniche, molte e molto belle le blu (ottimo posto per principianti e amanti del fuori pista, meno per campioni dello sci che

JS Junior SOCCER

ASD JUNIOR SOCCER

info@juniorsoccer.it
www.juniorsoccer.it

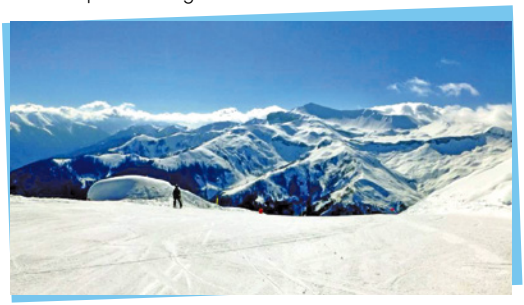
cercano curvoni, stradine impensabili fra i boschi e piste supertecniche). I panorami sono davvero belli, spazi aperti e vista che si perde lontano fra le montagne, unico neo, molte piste rimangono all'ombra dopo le 2-3 del pomeriggio.

AURON

Auron è assieme ad Isola2000 l'unica stazione sciistica con dislivelli interessanti nel dipartimento delle Alpi Marittime.

Il comprensorio di grandezza media va da 1600 a 2450 metri, essendo uno dei pochi posti raggiungibili facilmente in giornata dalla costa azzurra, circa 90 km da Nizza, è molto frequentato da sciatori giornalieri.

Le piste da sci si raggiungono attraverso due cabinovie, una ovovia, 9 seggiovie da 4 posti e 3 skilift…le piste che si caratterizzano per circa 135km sono mediamente belle, alcune molto lunghe, l'esposizione è buona per la neve ma a gennaio il sole va via alle due e le piste rimangono all'ombra.



I panorami sono i classici da alpi marittime francesi, comunque di alta montagna.

Infine Auron si caratterizza per essere la stazione "prediletta" dalla famiglia reale di Monaco.

Francobollo

Banca FIDEURAM
è una società del gruppo INTESA SANPAOLO
Pier Paolo Francone
Private Banker
+39 329 2339800
pfrancone@bancafideuram.it
Ufficio dei Promotori Finanziari
Via Gioberti 10 – 18038 SANREMO (IM)
Tel. +39 0184 59871 Fax 0184 598787
Iscritto all'Albo dei Promotori Finanziari

REMADE IN ITALY

HIGH-END REFIT & REPAIR SOLUTIONS

AMICO &CO

Amico & Co srl • Via dei Pescatori • 16128 Genoa • Italy
T: +39 010 2470067 • F: +39 010 2470552
amico.yard@amicoshipyard.com • www.amicoshipyard.com

ARTE E CULTURA

a cura di Santa Pazienza

Il Teatro della Tosse

Quando un argomento ci sta particolramente a cuore, piace, a noi di Spaesato, riproporre articoli che abbiamo già presentato in lontane edizioni passate. Quello di questo numero è uno di quegli argomenti!

Il Teatro della Tosse prende il nome dalla sua prima sede, un teatrino di poco più di cento posti in una vecchia strada di Genova che si chiama appunto Salita della Tosse.

È stato **fondato nel 1975** da personalità del teatro e della cultura – insieme agli ideatori Tonino Conte e Emanuele Luzzati, c'erano anche Aldo Trionfo, Rita Cirio, Giannino Galloni.

Il primo spettacolo "Ubu Re di Alfred Jarry" ebbe un grande successo e lasciò traccia nel simbolo grafico del teatro; fu messo in scena da Tonino Conte con le scene e i costumi di Emanuele Luzzati e diventò un po' il manifesto dei propositi artistici della compagnia che considera il Padre Ubu tra i suoi ispiratori;

Verso la fine degli anni '80 il poliedrico artista **Emanuele Luzzati** che fu pittore, animatore, illustratore e scenografo, iniziò un lungo periodo di continuativo lavoro artistico tra il nostro vicino paese di **Apricale ed il Teatro della Tosse**;

La sua creatività, coloratissima e trascinante diede valore aggiunto al borgo di Apricale già caratterizzato da un aspetto dell'abitato molto scenografico, celebrato da poeti, scrittori ed artisti che qui hanno trascorso alcuni periodi di feconda creatività.

L' incontro tra il borgo e l'arte risale infatti agli anni '60 quando artisti italiani e stranieri affrescarono i "carrugi" del paese con numerosi soggetti di vita agreste e, sempre in quegli anni, per iniziativa di alcuni giovani abitanti e con l'aiuto del pittore Mario Agrifoglio, venne realizzato il primo laboratorio di ceramica, che divenne negli anni Settanta una vera e propria Scuola di Ceramica frequentata dagli istituti di tutta la Val Nervia.

Un borgo che richiama tutt'oggi un pubblico di migliaia di persone presentando ogni estate nei vicoli del paese gli spettacoli itineranti della Compagnia della Tosse.

Nella Galleria del Teatro di Apricale, un corridoio ricavato tra le mura antiche del Castello e i muri più recenti costruiti durante i lavori di sistemazione del giardino pensile all' inizio del novecento, sono conservate le Sagome dei Tarocchi, i manifesti, fotografie e locandine delle varie edizioni della rassegna teatrale della Tosse.

Nelle oltre trenta stagioni che seguirono il primo spettacolo di Genova, l'attività del

Teatro della Tosse si sviluppò soprattutto su due direttrici:

- La creazione di un centro di programmazione teatrale e culturale, attento a quanto di più vitale si realizza nel campo dello spettacolo in Italia e nel resto del mondo curioso delle più diverse forme di arte scenica e di cultura;
- La realizzazione di spettacoli di propria produzione, secondo una poetica che non si riconosce in affiliazioni all'avanguardia o al teatro ufficiale, ma in una libertà di percorsi artistici: nella scelta dei testi, nell'uso degli spazi, anche al di fuori del palcoscenico: una scommessa sulla possibilità di coniugare divertimento e approfondimento culturale.

Già nel 1977 Conte e Luzzati pubblicarono "Facciamo insieme Teatro", per raccontare il loro modo di "giocare con la scena", adesso in prossima ristampa per Laterza. Nacquero così i più volte replicati Ubu Re, Gargantua, I Corvi, Il Trovator....io fremo!, Viva La Pace, Peccato però! Era una gran puttana, Masque, 12 Cenerentole in cerca d'Autore, I Dialoghi di Luciano, La Classe III B, Pinocchio, Una notte all'opera, Ubu Incatenato e Re, Road, Piccoli Omicidi tra Amici.

Le produzioni Tosse continuarono nel corso degli anni con spettacoli di **autori come Voltaire, Boris Vian, Jan Fosse e**

Dallo spettacolo Pinocchio

MARINER
mariner.leotta@gmail.com
NAUTICA RIMESSAGGI RIPARAZIONI
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8:00 - 12:30, 14:00 - 19:00
CLAUDIO:+39 338 69 85 264 LUCA: +39 348 70 25 134

George Orwell tra cui: Candido viaggio tragicomico nel migliore dei mondi possibli, 2984, Sonno, Il viaggiatore onirico.

Spettacoli firmati dai direttori artistici del Teatro Tonino Conte e Emanuele Luzzati e da Aldo Trionfo e poi dai registi Emanuele Conte, Egisto Marcucci, Filippo Crivelli, Sergio Maifredi, Enrico Campanati, Nicholas Brandon e dagli scenografi Guido Fiorato, Bruno Cereseto, Danièle Sulewic.

Dal 1987, grazie al Comune di Genova al Teatro della Tosse venne assegnata una sala a misura dei suoi compiti: il Teatro Sant'Agostino, nel cuore della Genova antica, in una zona del Centro Storico dove sono avvenuti molti e positivi cambiamenti. Il complesso di Sant'Agostino, trasformato in uno spazio a tre sale, rappresenta il raggiungimento di un obiettivo e l'inizio di una nuova fase per il Teatro della Tosse. La stagione 1994/95 segna l'avvio dell'attività della multisala a pieno ritmo. A coronamento di un successo sempre crescente di pubblico e critica arriva nel 1995 il riconoscimento da parte del Ministero del Turismo e dello spettacolo (ora Dipartimento dello Spettacolo): "Il Teatro della Tosse diventa Teatro Stabile Privato".

Nel 1996 il Teatro della Tosse ricevette il Premio Ubu considerato il riconoscimento più importante di teatro in Italia fondato nel 1977 dal critico Franco Quadri. Nelle prime due edizioni il premio veniva consegnato per meriti particolari non solo in campo teatrale ma anche cinematografico e lirico: dal 1979 è invece interamente dedicato al teatro.

Particolarmente interessante è lo sviluppo delle attività della Compagnia del Teatro della Tosse che, soprattutto d'estate, ha elaborato spettacoli ed eventi teatrali in spazi del tutto inusuali. Tra le molte esperienze, Il Mistero dei Tarocchi, La notte delle favole, Sogni in una Notte d'Estate che al Forte Sperone di Genova (e ad Apricale) hanno coinvolto migliaia di spettatori dando vita praticamente a una seconda sede stabile che consente alla compagnia di essere attiva dodici mesi all'anno.

Nel giugno 1998 la realizzazione dello spettacolo I Persiani alla Fiumara nei capannoni industriali ex Ansaldo ha dato vita a uno degli eventi teatrali più interessanti della stagione, confermando la capacità del gruppo di allestire in modo originale e con linguaggio contemporaneo testi capitali della storia del teatro.

Sulla stessa linea sono poi gli spettacoli del luglio 1999 Odisseo, Ulisse o Nessuno? e del luglio/agosto 2000 Gli Uccelli di Aristofane e altre Utopie allestiti sulla Diga Foranea del Porto di Genova, uno slargo della diga raggiungibile solo via mare. Nel 2003 inizia un'altra affascinante avventura con lo spettacolo "Navigazioni" allestito su una nave.

Dal 2008 I Parchi di Nervi sono la scenografia naturale di diversi spettacoli del Teatro

della Tosse: I Cattivi a Teatro, Spettacolo Cosmico gli orizzonti dello zodiaco e I Tarocchi.

Tra le linee di attività della compagnia va citato l' impegno nel campo del Teatro Ragazzi, e in quello della realizzazione di eventi speciali, feste e inaugurazioni. Segnaliamo Molo Magico nell'ottobre del 1988, le feste Addio al paese dei balocchi per i festeggiamenti del Natale a Torino (1997) e l'inaugurazione de Il Parco del Flauto Magico a S. Margherita (1998).

Nel 2004/2005 la tournée del Libro Cuore tocca tutte le città più importanti d'Italia con grande successo. Nel 2005, il trentesimo anno di attività è l'occasione per dare corso alla trasformazione in Fondazione Luzzati Teatro della Tosse, riconosciuta dal Ministero dei Beni e Attività Culturali. Un organismo dagli orizzonti culturali aperti, che si caratterizza per l'attività e per il patrimonio, costituito dalle opere per il teatro di Luzzati e dal repertorio degli spettacoli più significativi della Tosse: valorizzarli ulteriormente, diffonderli e farli vivere, è tra i compiti della Fondazione, la cui attività si affaccia sempre più oltre i confini dello spettacolo nel mondo della letteratura, della pittura e dell'arte.

Nel 2003 il Comune di Apricale conferì la cittadinanza onoraria ad Emanuele Luzzati, uno dei fondatori del Teatro della Tosse che morì pochi anni dopo, il 26 gennaio 2007, nella sua casa nel centro di Genova. Il giorno dopo avrebbe ricevuto dal Comune di Genova, il "Grifo d'oro", il maggior riconoscimento concesso dalla città. Nel 2008, a un anno dalla sua morte fu allestita ad Apricale un' importante mostra-evento a lui dedicata "IL traghettatore della fantasia".

Dalla stagione 2007 – 2008 Emanuele Conte diventa direttore del Teatro e Massimiliano Civica affianca Tonino Conte alla direzione artistica: insieme danno vita al progetto triennale "Facciamo insieme teatro", rifacendosi, nel titolo, a quel libro firmato Conte e Luzzati, che aveva simbolicamente dato il via all'avventura e segno che la novità non può né vuole fare a meno di più di trent'anni di storia e identità.

Nella stagione 2008-2009 ha riaperto l'Agorà del Teatro della Tosse, la terza sala, che insieme alla Dino Campana e alla Aldo Trionfo (aperta per ultima nel 1993) ha trasformato il complesso di Sant'Agostino, in una delle prime multisala teatrali italiane. In ristrutturazione dal 2007, ha inaugurato il 15 gennaio 2009 a firma di Emanuele Conte. Il nuovo progetto artistico ha preso il nome de La Claque ed è una "terza sorella" un po' anomala: di forma circolare - da qui il nome Agorà- in passato ha ospitato gli spettacoli più innovativi, spesso non solo dal punto di vista della concezione dello spazio scenico ed ha forse sempre avuto nel DNA una destinazione diversa da quella prettamente teatrale. Uno spazio di confine, oggi con un palco centrale, tavolini tutto

intorno e un bar, dove trovano casa il Varietà, la musica, le arti visive, oltre al teatro.

Dalla stagione 2010-2011 Emanuele Conte è il direttore artistico del Teatro della Tosse con la consulenza del regista Fabrizio Arcuri e firmano il progetto triennale APPUNTI SUL FUTURO. Un titolo semplice per descrivere nel migliore dei modi la direzione, che il teatro di stradone Sant'Agostino vuole seguire. Un percorso, legato a un'idea, quella di rivolgere lo sguardo al domani, da sempre fondamentale per la struttura genovese. Questa attenzione per il futuro è anche il legame con la tradizione della Tosse e con la sua propensione a guardare avanti.

La stagione 2010/2011: Appunti sul futuro (19 i titoli divisi in 3 sezioni - Tradizione della rivoluzione, Movimenti del presente e Spaesamenti - che compongono il cartellone 2010/2011 più 2 Festival - Danza con me e Pre-visioni - e 2 progetti speciali - Contest Antigone/Motus e Epica Artefatti/Ravenhill - , per un totale di 43 spettacoli in una stagione. La stagione 2011/2012: Ragione e sentimento composto da 14 titoli in cartellone a cui si deve aggiungere la seconda edizione della Rassegna Previsioni e il tradizionale spettacolo di Capodanno.

La stagione 2012/2013: Tutti per uno - sacro e profano vara per la prima volta nella sua storia una doppia stagione lunga otto mesi. Venti titoli divisi tra "In trionfo" e "Cantiere Campana". Prende così più consistenza il progetto, anticipato qualche anno fa dalla creazione de La Claque, di diversificare e determinare sempre di più le molteplici anime che compongono la Tosse.

La stagione 2013/2014 ha un titolo semplice: questo spazio è di tutti. Un concetto preciso che delinea chiaramente la politica culturale e sociale perseguita dal Teatro della Tosse, che vuole continuare la strada iniziata in questi ultimi anni e aprirsi sempre di più verso la nuova drammaturgia italiana, i grandi artisti internazionali, i protagonisti del teatro nazionale e ovviamente il pubblico. Anche per la stagione 2013/2014 sono due i percorsi del Teatro della Tosse per un totale di 22 titoli: il progetto "In" Trionfo e il progetto Cantiere Campana".

Nel 2015 Amedeo Romeo viene nominato nuovo direttore del Teatro della Tosse ed Emanuele Conte diventa presidente del Consiglio d'amministrazione della Fondazione Luzzati – Teatro della Tosse. Nel marzo del 2015 il Teatro della Tosse in conseguenza della riforma voluta dal Ministero viene inserito tra i Teatri di rilevante interesse culturale.

Ugo Volli ha riassunto così per La Repubblica lo spirito di questa avventura teatrale: "Se nel nostro mondo teatrale, così pieno di premi, di concorsi, riconoscimenti, biglietti aurei e altre futili solennità si assegnasse finalmente un premio al divertimento teatrale, al puro divertimento di fare teatro, cioè al teatro come diversione, deviazione,

ANDREA MOGAVERO
IMPIANTI ELETTRICI TV
IMPIANTI CIVILI
IMPIANTI INDUSTRIALI
ALLARMI
AUTOMATISMI
SANREMO - Cell. 338 80.86.786
mogavero.andrea75@alice.it

Tarquinio Giribaldi Srl

YSA - Harbour Formalities & Marine Services

PORT OF IMPERIA

Registered Maritime & Customs Agency

www.tarquiniogiribaldi.it

Via Scarincio 48 - 18100 Imperia - Italy
Tel +39 0183 63756 - Fax +39 0183 63757
info@tarquiniogiribaldi.it

Dallo spettacolo I Mostri di Alice

stravaganza, gioco rispetto al quotidiano... Se un premio così davvero patafisico ci fosse, saprei benissimo a chi assegnarlo: al Teatro della Tosse".

"Tutto è possibile dove niente è certo", si intitola così la stagione 2016 del Teatro della Tosse, secondo anno del triennio chiamato L'uomo in rivolta.

La stagione 2016 presenta per Genova, Apricale, Santa Margherita Ligure e Bordighera più di 30 titoli in sala, 5 prime nazionali, 10 produzioni Tosse, 4 spettacoli internazionali, 4 coproduzioni, Life Festival – rassegna di teatro LGBT, tutti i 6 spettacoli vincitori di Premio scenario, 2ª edizione della Rassegna Internazionale di Danza.

Fa parte della stagione 2016 anche l'attività di Teatro fuori dal Teatro che comprende la 4ª edizione de La Tosse d'Estate fa centro, la 27ª edizione de ...E le stelle stanno a guardare con il tradizionale spettacolo ad Apricale e la 2ª edizione di Recitar Cantando a Santa Margherita Ligure con tre produzioni in scena.

"Siamo sempre più convinti della necessità di essere punto di riferimento anche produttivo, per artisti, autori e registi che per loro caratteristiche non hanno una casa stabile e possono trovarla nel nostro teatro."

Inoltre ai giardini Luzzati per il quarto anno la Tosse ha portato in scena uno spettacolo itinerante: I Mostri di Alice. Lo

spettacolo, scritto da Emanuele Conte e Amedeo Romeo, è ispirato ai libri di Lewis Carrol. Lo stesso spettacolo ha avuto un grande successo anche nello scenario di Apricale. Il pubblico ritrova un'Alice adulta che insieme al pubblico va alla ricerca dei propri mostri trasformati in buffi personaggi molto meno spaventosi della realtà che dobbiamo affrontare tutti i giorni.

La stagione 2019 del Teatro della Tosse di Genova, da gennaio a maggio, sarà *dal vivo*. E l'affermazione è ben lontana dall'essere una banalità. A precisarlo è lo stesso direttore artistico della Tosse, Amedeo Romeo: «Per ogni anno di programmazione teatrale scegliamo un titolo, e quello di quest'anno è *dal vivo*. Può sembrare scontato, ma per noi è molto importante: riprendiamo infatti quello che era lo slogan del 2018, ovvero *presente*, e quello con la quale abbiamo aperto la stagione ad ottobre, cioè *incontriamoci*».

Mettendo insieme i tre titoli, tutto ha un senso: *nel presente incontriamoci dal vivo*.

FONDAZIONE LUZZATI TEATRO DELLA TOSSE

Tutti gli aggiornamenti, le novità, le programmazioni e i progetti su

www.teatrodellatosse.it

Fondazione Luzzati-Teatro Della Tosse Onlus

Piazza Renato Negri 4 - 16123 Genova

Biglietteria Tel. 0102487011; Uffici Tel. 0102487011

CMS

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

SANREMO
IMPERIA
LOANO
GENOVA
VIAREGGIO
OLBIA

CAPTAIN MARINE STORE

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

MUSICA E SPETTACOLO

La HIT LIST di SPAESATO!

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

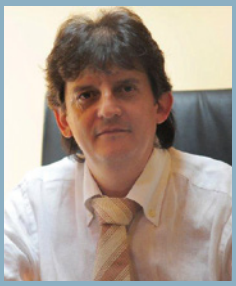
a cura di DJ 'STIVO

1. **Promises** - Calvin Harris
2. **Happier** - Marshmello
3. **Zero** - Imagine Dragons
4. **La Verità** - Vasco Rossi
5. **Posso** - Carl Brave
6. **La Fine Del Mondo** - Marco Anastasio
7. **Hola (I Say)** - Marco Mengoni
8. **All I Am** - Jess Glynne
9. **Recovery** - Lp
10. **Dreamer** - Martin Garrix
11. **Old School Romance** - Celestal
12. **Se Piovesse Il Tuo Nome** - Elisa
13. **Lost In Japan** - Shawn Mendes
14. **Shallow** - Lady Gaga
15. **Connection** - Onerepublic

CREAZIONI
LUCA STYLE
SANREMO

creazioni lucastyle
lucalupoi@gmail.com
Tel. 0184 50.63.03
Cell. 347 0690097

IL PUNTO DEL TURISTA



a cura di Massimo Della Pena

"Vado. Ciao"

Silenzioso, come un leggero refolo di vento che fa cadere le ultime foglie ma che sai sta annunciando la fine dell'inverno.
Un saluto, non pronunciato, perché non serve, perché non c'era tempo o perché non c'era fiato.
Ciao.
Il saluto di chi sa che non ci si perde ma ci si ritroverà, in un tempo ed in un luogo incerto ci si ritroverà."
Sto camminando tra le prime nebbie che avvolgono la mia Città: le luci del Natale che incominciano ad accendersi, sempre prima, sempre di più, sempre più in fretta.
Le piccole preoccupazioni di ogni giorno, allenamenti, partite, rabbie momentanee che sembrano eterne, gioie rapaci e rapite da una quotidianità che ci fa sempre più simili a treni ad alta velocità che ad esseri capaci di osservare, vedere, comprendere, annusare la vita.
E mi torni in mente.
Mi tornate in mente.
Vorrei riuscire a dirvi qualcosa di intelligente, di importante o almeno di utile ma so che non ci riuscirò.
Forse perché non c'è niente che possa aiutare o più semplicemente perché io non so cosa possa dire o fare per essere di vero aiuto.
Cammino, continuo a camminare e, come d'incanto, mi risuona nella mente una musica, lontana, che ritorna da molti anni fa…. Chi era il cantante? chi aveva scritto le parole ?
Ma quali erano le parole….
Mi fermo. La nebbia entra nei polmoni. Li riempie. È una bella sensazione. Dirlo a gente di mare suona strano, ma per chi nella nebbia c'è cresciuto è una bella sensazione.
È ritrovare un senso, una atmosfera, una magia, strana, ma pur sempre magia.
La nebbia entra e porta con sé una melodia e delle parole… poco alla volta si affaccia il ricordo di una canzone, malinconica e, come tutte le malinconie vere, piena di speranza.
Eccola ora la ricordo.
Parla di un saluto.

SAN GIORGIO
YACHTING AGENCY
&
LUXURY GOODS SUPPLIER
The Captains' Relief®
www.sangiorgioshipping.com
genoa@sangiorgioshipping.com
interior@sangiorgioshipping.com
Agency &Showroom:
Via Pionieri ed Aviatori d'Italia 189, Genoa
Ph +39 010 9914269 – mob. +39 340 4230570
Agency:
Piazza della Libertà 10, Portofino
Ph + 30 0185 269425

IL PUNTO DEL TURISTA

Un saluto non definitivo.
Nemmeno un arrivederci, un "*esco un attimo e rientro*" oppure un "*sono sotto la doccia*" o "*mi riposo un attimo*", insomma un "*non me ne vado*".
Non me ne andrò. Non me ne sono andato.
E allora ho capito (sifaperdire) il grande mistero.
È questo il senso. Ne sono certo.
Leggetela. Come si legge una poesia. Una lettera d'amore.
Pensate a tutti quei "ciao" che avete pronunciato o che avete sentito pronunciare, o a quelli che davanti a quel mistero non avete avuto neppure il coraggio di dire.
Io sto pensando all'ultimo "Ciao" che, non pronunciato, ho sentito e ho detto.
"E penso a questa casa senza me/ la sera dolce come un'abitudine/ alla mia chitarra chi è chi la suonerà/alla luce in casa chi è chi la spegnerà.
Io non sarò lontano tre passi dietro a te/ come un gabbiano cieco/Io ti ritroverò, ti riconoscerò.
Io ci sarò/ negli occhi di chi ti sorriderà/nel vento tra i capelli ci sarò/ nella tua ombra lunghissima e tenera.
Io ci sarò/ negli occhi di chi ancora ti amerà/ nel mare tra le gambe ci sarò/ nel tuo respiro lunghissimo.
Navigherò sul tempo sempre restando al sud/ come un gabbiano cieco / Io ti ritroverò, ti riconoscerò
Navigherò sul tempo/ tre passi dietro a te"

Ecco ora comincio a capire il senso di quel saluto.
L'annuncio di un volo sul tempo, sul Vostro e sul mio tempo.
Un volo da compiersi restando "tre passi dietro" a chi sta ancora camminando, perché chi vola sa che deve proteggere chi cammina davanti a lui.
Senza perderlo di vista, pronto ad intervenire.
Tre passi dietro.
La distanza corretta per lasciare e garantire la libertà ed allo stesso tempo essere vigile, presente, attento, pronto ad intervenire e proteggere.
Come d'estate le madri che passeggiano la sera lasciando i propri figli liberi di muoversi, tenendoli costantemente d'occhio, a portata di braccia per sorreggerli nell'inciampo, fermarli nel pericolo,

Fendress
PRODUTTORI DI PARABORDI E COPRIPARABORDI
Uffici: tel. +33 (0)4 93 47 06 77
info@fendress.fr www.fendress.fr
Fendress
fendress_fr Fendress_FR

aiutarli nelle difficoltà.
La delicatezza tipica dell'amore.
La dolcezza di chi ha salutato ma sa che non può andarsene davvero perché di lui c'è ancora immenso bisogno.
Un Gabbiano da ieri vola felice vedendo nuovamente la luce.
La vita è anche questo: sapere essere generosi quando tutto ti spinge a non esserlo, a recriminare a maledire.
Nessun dubbio. Il Gabbiano doveva vedere.
E così ora, nel nostro cielo volano due Gabbiani.
Uno di cui non conosceremo mai il nome ed un altro di cui conosciamo tutto: il nostro Gabbiano che continuerà a volare su questo mare azzurro, sulla nostra vita.
Non sarà silenzio. Non sarà assenza. Non sarà vuoto.
Non sarà neppure solo ricordo. Sarà presenza.
"Ciao".
Vai. Libero, volaci accanto.
Tre passi dietro a noi.

a cura del Dott. TRAPANI

www.trapanigianfranco.it

LE "ERBE ADATTOGENE"

L'attività sportiva è fondamentale per la salute.

Tuttavia, quando si cerca di raggiungere un risultato sportivo, a volte non ci si accontenta di quello che si può fare solo con le proprie possibilità, e si cerca aiuto nella assunzione di sostanze che possono essere pericolose per la salute. Si rischiano inutilmente malattie e danni permanenti, sia fisici che mentali.

Diverso è il discorso se si utilizzano sostanze naturali che permettono di affrontare lo sforzo fisico e lo stress solo con le capacità della persona, senza aumentarle ma solo adattandole alla necessità del momento.

Gli adattogeni sono delle sostanze naturali che aiutano ad adattarsi allo stress, migliorano il metabolismo dell'organismo, aumentano la resistenza fisica e psicologica verso lo stress ambientale e verso le malattie acute e croniche aumentando l'azione del sistema immunitario. Le piante adattogene, non sono solo antiossidanti, ma migliorano le funzioni generali dell'organismo.

Gli adattogeni non devono essere tossici, ovvero non devono avere effetti collaterali per la salute fisica e mentale delle persone, ed in particolare bisogna porre attenzione alla possibilità che molti prodotti detti naturali vengano in realtà "tagliati" con farmaci per aumentarne l'effetto. In pratica bisogna leggere bene l'etichetta (a volte possono contenere sibutramina, sidenafil) e se si hanno dei dubbi controllare sul sito

http://www.farmacovigilanza.org/fitovigilanza/servizi-fitovigilanza/csm-mca/

oppure controllare

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pagineAree_1268_listaFile_itemName_3_file.pdf

Gli adattogeni devono stimolare l'organismo dare una risposta non specifica verso l'evento stressante, ma far reagire l'organismo nella sua globalità sia fisica che mentale. Il prodotto che ha un'azione adattogena non viene somministrato per la pressione alta, ma come regolatore della pressione, ovvero può essere dato sia alla persona che ha la pressione alta, sia a quella che ha la pressione bassa, perché ha un'azione di regolazione. Devono avere un'azione di normalizzazione sull'attività dell'organismo agendo sul sistema neuroendocrino e sul quello immunitario.

In definitiva questi prodotti non rispettano l'aforisma "un farmaco per una malattia", ma "un farmaco per il benessere globale".

Via Fiume 54
Tel. 0184 503634
SANREMO
Il Centro utilizza
Human Tecar
Centro Rieducazione Motoria
CRM

Gli adattogeni sono stati descritti perla prima volta dal dott. Nikolai Lazerev che ha scritto: "gli adattogeni sono sostanze che permettono al corpo di contrastare gli eventi avversi sia fisici che chimici che biologici, aumentando le resistenze non specifiche e permettono all'organismo di adattarsi agli stressor ambientali."

Nel 1968 il dott. Israel I. Brekhman, ed il dott. I.V. Dardymov hanno scritto che un adattogeno per essere tale non deve essere tossico per chi lo assume, che deve aumentare la risposta agli stressor ambientali producendo una risposta non specifica e che deve essere in grado di ricostruire l'equilibrio fisiologico dell'organismo, quando questo viene perturbato dagli agenti esterni aggressivi.

Le definizioni più recenti, ricalcano tutte queste prime.

Gli adattogeni sono sostanze che aumentano la resistenza del corpo agli stressor ambientali, sia fisici, sia chimici che emozionali e biologici, e migliorano ed aumentano le risposte normali dell'organismo (Bone 2003).

Le piante adattogene sono delle sostanze complesse che aumentano la capacità dell'organismo ad adattarsi ai fattori ambientali ed evitare i danni che questi possono causare. Gli effetti diversi e benefici che si ottengono utilizzando queste piante, sono principalmente associate alla loro azione a livello delle strutture del cervello e del corpo che devono rispondere allo stress (asse ipotalamo, ipofisi e ghiandola corticosurrenale, ovvero quella parte dell'organismo che deve rispondere allo stress e che gioca un

ruolo importante nella reazione di adattamento all'ambiente. (Panossian e Wagner 2005).

Gli adattogeni sono delle sostanze che non sono tossiche, e che aumentano in modo non specifico la resistenza dell'organismo verso un largo numero di fattori esterni nocivi e normalizzano le funzioni biologiche. (S.Weil 2006)

Come si vede non c'è stato un grande cambiamento; da quando si è iniziato ad usare questi farmaci ad oggi le definizioni sono cambiate leggermente ma il senso dell'uso di questi prodotti è sempre lo stesso, aiutare le persone a superare meglio il disagio della vita quotidiana, un vero doping naturale e privo di effetti collaterali.

Anche per gli adattogeni vale il principio che la pianta presa nella sua interezza è più attiva del singolo principio. Come per la cura con le piante (la fitoterapia) non si tratta di utilizzare i principi attivi estratti dalla pianta con funzioni particolari, (acido acetilsalicilico, l'aspirina estratta dalla corteccia della china) ma dall'utilizzare la pianta nel suo insieme (il fitocomplesso). Le piante sono sempre state studiate ricercando i principi attivi in loro presenti. Il principio attivo viene isolato ed applicato alla malattia ritenuta sensibile. Questo risultato per quanto positivo, distrugge l'unità biologica della pianta intera. Il biancospino che ha azione sulla funzione del cuore, contiene dei principi attivi, dei flavonoidi, che sono i responsabili di questa azione. Bene quando questi sono stati isolati ed utilizzati singolarmente, non si è riuscito a riprodurre la stessa azione sul cuore. La pianta intera (fitocomplesso) è un insieme che si potenzia in modo naturale, con un'attività di cura più adattabile rispetto ad un principio attivo singolo. Inoltre utilizzando la pianta nel suo complesso, anche i principi attivi che da soli non hanno azione biologica, ovvero non agiscono sulla persona, tutti insieme hanno un effetto diverso e non altrimenti quantificabile. Si ottiene così lo stesso risultato restando sotto la soglia di tossicità del principio singolo. Tutto questo vale anche per gli adattogeni.

La spiegazione sul meccanismo d'azione globale degli adattogeni è che questi riescono ad avere una condizione di stimolo su tutto il sistema che regola la nostra capacità di risposta agli stress, ovvero le strutture cerebrali, lobo frontale del cervello, ipotalami, ipofisi e ghiandole surrenali.

Le teorie sul loro meccanismo d'azione sono tante e complesse, probabilmente stimolano il sistema neuroendocrino attraverso diverse vie metaboliche. Agiscono sulle ghiandole endocrine come l'ipofisi, la tiroide, le paratiroidi, le surrenali, il pancreas, le ovaie, i testicoli, sul sistema immunitario e sulle vie neurologiche migliorando la loro possibilità di azione e di reazione. Diversi studi in vivo ed in vitro hanno confermato

queste azioni, ma forse non sufficienti perché il loro numero è ancora ridotto per far sì che la scienza le accetti.

Per l'aspirina, dopo 2.550 anni dalle prime osservazioni sull'azione della corteccia del salice e dopo 110 anni dalla scoperta dell'acido acetilsalicilico, e cento miliardi di compresse consumate nel mondo ogni anno, non si conosce ancora l'esatto meccanismo del suo funzionamento e tutti i possibili usi per la salute umana (dalla febbre, al dolore, alla prevenzione dei tumori del colon e del retto), eppure viene usata regolarmente.

La Bayer brevettò il 6 marzo 1899, con il numero 36443 nel registro dei marchi di fabbrica dell'Ufficio Imperiale dei Brevetti di Berlino l'acido acetilsalicilico. Allora venne definito come prodotto "analgesico antipiretico" con il nome di Aspirina. Il nome è composto da un prefisso "a", ovvero l'abbreviazione del gruppo acetile, quindi "spir" perché ricorda la Spiraea, pianta dalla quale si estrae l'acido spireico (o da "Spirsäure", in tedesco "acido della Spirea"), infine "ina", suffisso usato in chimica.

Alla luce di queste scelte della medicina allopatica, anche gli adattogeni possono essere usati con tranquillità perché hanno una buona risposta clinica sulla base della decennale esperienza dei numerosi terapeuti che li usano in tutto il mondo.

I prodotti adattogeni aiutano l'organismo in tutte le condizioni di stress in particolare il sistema neuroendocrino e tutte le funzioni surrenaliche. In questo modo riescono a ridurre al minimo il danno che lo stress e tutti i suoi effetti negativi possono provocare in caso di gravi disagi. In questo caso aiutano a mantenere l'omeostasi dell'organismo, ovvero a ridurre sia l'iperreattività che l'iporeattività del snc, del sistema immunitario, della pressione arteriosa. Possono avere anche un'azione preventiva perché aumentano le resistenze non specifiche dell'organismo ai vari stressor, ed è proprio questa la loro caratteristica principale.

Aumentando le condizioni di benessere possono influenzare in modo positivo sia il corpo che la produzione di energia, aumentano anche l'azione contro i radicali liberi proteggendo le cellule contro lo stress ossidativo, ovvero contro il danno provocato dal radicali liberi. Inoltre molti di questi prodotti accrescono e migliorano l'attività del fegato, eliminando le tossine in eccesso, si riesce ad avere una maggiore energia e vitalità con un senso di benessere globale.

Anche l'influenza che gli adattogeni hanno sulla psiche e sul corpo è globale. Ormai è assodato che i pensieri positivi fanno stare meglio e chi è sereno si ammala meno di chi

Basilico e Pinoli
focacceria - caffetteria
SANREMO
Corso Matuzia, 185 - Tel. 0184 1897193 | Corso Cavallotti, 158 - Tel. 0184 1891219
basilicoepinoli@gmail.com

è stressato o sofferente, sia di malattie acute, che di malattie croniche. Come troverete più avanti, anche la meditazione e la preghiera possono cambiare la biochimica del cervello e migliorare le risposte immunitarie. Lo stato d'animo, la percezione che abbiamo del nostro ruolo nella società possono modificare le risposte immunitarie in senso positivo, come le possono peggiorare in senso negativo lo stress e la depressione.

Le condizioni che diminuiscono la capacità di reazione

- **Biologiche:** batteri virus e parassiti
- **Chimiche:** inquinamento ambientale, tossine diserbanti erbicidi, fungicidi, metalli pesanti, fumo attivo e passivo, smog, particelle tossiche ambientali ovvero PM10
- **Inquinanti ambientali e domestici:** buco dell'ozono, onde elettromagnetiche provocate dai personal computer, telefoni cellulari, wireless
- **Nutrizionali:** alimenti troppo raffinati e trattati industrialmente, cibi poveri in vitamine, Sali minerali e cibi che aumentano la produzione di radicali liberi. Allergie alimentari.
- **Fisici:** eccessivo lavoro, malattie del metabolismo come diabete e pressione alta
- **Psichici:** trauma relazionale, depressione, sensazione di perdita e di inutilità nella quotidianità.

Esistono delle condizioni nella vita quotidiana che riducono la nostra capacità di rispondere in modo adeguato agli stress ambientali, ed in questo caso, quando la nostra forza di reazione non è adeguata si possono usare gli adattogeni per migliorare le condizioni di salute dell'organismo ovvero usare un doping naturale per affrontare meglio la quotidianità. In pratica, grazie a questi farmaci naturali si migliora la risposta agli stress fisici, chimici, ambientali ed emozionali attraverso una migliore connessione tra il sistema neurologico, quello endocrino e quello immunitario. Questi prodotti ottimizzano le risposte di adattamento, regolando sia la risposta eccessiva che quella troppo scarsa, diminuendo il danno che gli effetti negativi degli eventi stressanti possono causare. La loro azione principale si esplica aumentando la produzione di energia a livello delle cellule, ovvero aumentano la produzione di ATP, e combattono in modo ottimale lo stress ossidativo, ovvero i danni provocati dai radicali liberi e migliorano l'azione del fegato che agisce sia come organo di pulizia delle tossine che provocano le reazioni chimiche causate dallo stress, sia come produttore di energia

attraverso l'uso delle riserve di zucchero (glicogeno) che è presente nel fegato. In questo modo si riduce anche il logoramento causato dai processi biologici che provocano l'invecchiamento progressivo dell'organismo.

I VANTAGGI DEGLI ADATTOGENI

- Aiutano ad affrontare lo stress fisico e psichico
- Combattono lo stress ossidativo
- Equilibrano le risposte fisiche e psichiche
- Aumentano le difese immunitarie
- Migliorano le funzioni cerebrali
- Attivano il metabolismo delle cellule e la produzione di energia
- Sono privi di effetti collaterali se usati in modo ragionevole e seguendo le indicazioni degli esperti

www.trapanigianfranco.it

IMPIANTI DI REFRIGERAZIONE
BLASETTA
Via G. Borea, 7 - 18038 SANREMO (IM)
Tel 0184 500632

L'ORA DI RELIGIONE

LA DINAMICA DELL'UMILTÀ

a cura di
Don Giuseppe Guaglio

Prima di poter muovere i primi passi sulla via della fede, occorre percorrere un cammino preliminare, quello dei *preambula fidei*. Il primo requisito per iniziare il cammino della fede è il medesimo richiesto per iniziare il cammino della scienza: l'umiltà. La nostra vita, come quella della Chiesa, è un progresso nella comprensione della verità scientifica e della verità rivelata, che non è mai raggiunta una volta per tutte e stabilita. Perciò occorre essere uomini di umiltà, fecondi perché radicati nell'humus.

Umiltà significa riconoscere almeno le seguenti tre cose.

• Prendere coscienza del fatto che in certi momenti comprendiamo a fondo e in certi altri invece siamo come sordi alla Parola di Dio; c'è una **discontinuità** nell'esistenza dell'uomo, che può oscillare dall'abiezione più profonda del peccato ai vertici della mistica, come S. Agostino ad esempio. Quando siamo nell'abiezione l'umiltà ci evita la disperazione, nel caso contrario la superbia. Solo i superbi pretendono la perfezione dagli altri e camuffano da valori politicamente corretti le loro frane esistenziali. Gli umili contemplano con gli occhi della Vergine Maria, che non era pettegola e non giudicava nessuno, i peccati degli altri. Da decenni leggo il testo di Gen 3 sul peccato originale giungendo sempre alla medesima conclusione: il peccato originale fu giudicare, tentare di discernere il bene dal male come solo Dio ha la portata ontologica di fare. Giudicare è atto di superbia e di disobbedienza. L'umiltà della Serva del Signore nasce dalla preservazione del peccato originale e non giudica, anzi aiuta anche il più terribile dei peccatori.

• Abbiamo tutti i nostri limiti **relativi**, di carattere, di istruzione, di intelligenza, di intuitività e via dicendo, che possono essere ampliati con l'esercizio spirituale e con le scelte di vita. Questi limiti, però, sono anche la nostra specificità, la nostra ricchezza, la nostra originalità creaturale, il nostro irripetibile modo di cogliere e di comprendere la Parola. Non accettarli riconoscendoli umilmente può voler dire spezzare la nostra identità personale immolandola in un sacrificio pagano al proprio superEgo moralistico. Il diavolo è accusatore, il Figlio e lo Spirito sono Paracliti, difensori.

rse. riviera servizi ecologici
SPURGHI 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

SERVIZIO MARE
• 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

• Soffriamo anche i nostri limiti **definitivi**, come quello della fragilità che ci portiamo nel cuore o la morte che viviamo come destino, che solo il perdono di Dio può vincere e che solo il ritrovare l'amore di Gesù Cristo dentro di noi può farci superare.

Come può un uomo limitato osar pretendere di poter comprendere in sé l'infinito sguardo di Dio? Tende a questo sguardo ma sa che non è opera sua, ma della misericordia di Dio crocifissa in Cristo. I progenitori vengono tentati, e cadono nel peccato originale, proprio sulla superbia della santità: "diventerete come Dio" (Gen 3). Nel momento in cui la superbia ci fa ambire di divenire santi come il Santo, allora il nostro limite sovraccaricato di tensione esplode ed entra la morte dentro e intorno a noi. È un bene provvidenziale che l'uomo muoia e non viva in eterno nella dinamica del peccato, come un Caino eterno: la vita eterna è il frutto benedetto del sacrificio di Cristo e si realizza nel Regno di Dio, non nel Regno di questo mondo. La compagnia della morte è nello stagno di fuoco. Eppure l'uomo è progettualmente come Dio, sia nell'unione sessuale che nella signoria del creato (cfr Gen 1-2), e diventa come Dio, diventa figlio di Dio, ritrova la sua libertà, ad opera della redenzione attuata in Gesù Cristo. Il Cristo in fondo regala all'uomo ciò che l'uomo invano cerca con le proprie forze, a prezzo della morte.

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 dla Paja* fino al rarissimo *Escarun*, considerato unanimemente una autentica ed inimitabile prelibatezza.

www.occelli.it

RICETTE DELL'ENTROTERRA LIGURE

a cura di Santa Pazienza

Primo piatto per San Valentino!

Risotto con Mascarpone e Polpa di Scampi Aromatizzato al Prosecco

Ingredienti per 2 Persone:

- 125 g di Mascarpone
- 160 g di riso carnaroli
- 8 scampi freschi
- 15 g di Burro
- 1/2 spicchio d'aglio
- 1/2 bottiglia di Prosecco
- 1/2 porro
- 1/2 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale q.b.
- pepe q.b.
- olio extra vergine di Oliva

Preparazione

Cominciamo con pulire cura tutti gli scampi, mettiamo da parte la polpa e prepariamo con le carcasse un brodo di pesce insieme alla cipolla, alla carota e al sedano da far cuocere a fuoco basso per almeno 1 ora dal raggiungimento del bollore.

A questo punto, in una padella capiente, facciamo soffriggere nel burro il porro ben lavato e tagliato a rondelle molto sottili. Aggiungete il riso e sfumate con mezzo bicchiere di Prosecco, quindi continuate la cottura a fuoco medio aggiungendo poco per volta il brodo di scampi.

Mentre il riso cuoce, facciamo saltare la polpa dei crostacei in padella con uno spicchio d'aglio e l'olio extra vergine d'oliva. Dopo 3 minuti di cottura a fuoco vivo, sfumiamo con il restante Prosecco e facciamo cuocere per altri 3 minuti, poi versiamo il tutto nella padella con il riso. Per controllare la cottura del risotto al prosecco aggiungiamo il brodo di pesce poco alla volta e quando sarà quasi cotto, lo mantecheremo con il mascarpone e lo condiremo con sale e pepe.

Servire il risotto aromatizzato al prosecco decorando i piatti con del prezzemolo tritato fresco.

ROTA & VISCA S.N.C.
di Visca Arianna e Mattia
TETTI IN LEGNO - PAVIMENTI IN LEGNO BIO
www.rotaevisca.com

Bugie di Carnevale Liguri

Arriva il Carnevale e ovviamente noi golosoni siamo pronti con la ricetta delle Bugie di Carnevale liguri.

Cosa sono le bugie? Sono delle sfoglie rettangolari fritte e zuccherate, tipiche di Carnevale. Le bugie hanno origini antichissime e sono molto amate perché si preparano velocemente, sono economiche e portano allegria in tavola!

Ingredienti:

- 300 gr di farina 00
- 50 gr di burro
- 50 gr di zucchero
- 2 uova intere
- la scorza grattugiata di un limone
- 2 cucchiai di vino bianco o marsala
- olio di semi di arachidi per friggere

Preparazione

Impastate velocemente tutti gli ingredienti fino ad ottenere un impasto vellutato; se l'impasto risultasse troppo asciutto potete allungarlo con il succo di un'arancia ma attenzione, deve rimanere compatto.

Fatelo riposare circa mezz'ora e poi tirate la sfoglia sottilissima, se avete la macchina per stenderla il risultato sarà ottimo!

Tagliate le bugie con una rondella dando la classica forma rettangolare oppure una forma a vostra scelta.

Immergetele nella pentola con abbondante olio di semi di arachidi. Rigiratele e quando sono pronte ponetele su carta da cucina.

Cospargetele di zucchero a velo e gustate le vostre meravigliose bugie liguri!

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

Biscottoni di Pasta Frolla con Marmellata di Fragole

Ingredienti:

- 300 gr di farina 00
- 50 gr di burro
- 50 gr di zucchero
- 2 uova intere
- la scorza grattugiata di un limone
- 2 cucchiai di vino bianco o marsala
- olio di semi di arachidi per friggere

Preparazione

I biscotti dolci alle fragole sono, in fondo, una mini crostata di frutta, che però viene arrotolata su se stessa. Una pasta biscottata morbida e golosissima, grazie al suo ripieno morbido e fresco.

Iniziamo dunque preparando la pasta frolla, una ricetta semplicissima da preparare anche nel robot da cucina; mettiamo tutti gli ingredienti nella planetaria, e lavoriamo per pochi secondi l'impasto sino a quando risulterà omogeneo.

Per non rischiare di scaldare troppo l'impasto possiamo finire di renderlo

M.B. IMPIANTI
Sky INSTALLER - IMPIANTI ELETTRICI - ANTENNE
Via Zeffiro Massa 315 - SANREMO - 347 4344410

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

compatto a mano su una tavola di legno cosparsa precedentemente di farina fino a formare velocemente una palla che andremo ad avvolgere con la pellicola e a riporre per almeno mezz'ora in frigorifero.

Se abbiamo la possibilità di fare il ripieno con le fragole fresche dovremo innanzitutto eliminare la parte verde, lavarle e infine tagliarle a metà; ponetele in un pentolino con il succo di mezzo limone e 5 cucchiai di acqua e fatele appassire per 5 minuti, appena appena, poi toglietele dal fuoco e lasciatele raffreddare;

Se non abbiamo fragole fresche a disposizione o non abbiamo moltissimo tempo possiamo usare tranquillamente la marmellata di fragole già pronta.

Prendiamo la nostra pasta frolla dal frigo, stendiamola su un piano infarinato con il mattarello ad uno spessore di circa mezzo centimetro;

Ritagliamo tanti quadrati di circa 10 x 10 cm oppure dei rettangoli da 10 x 12 cm;

Distribuiamo su ogni quadrato un bel cucchiaio abbondante di fragole cotte o di marmellata di fragole;

Richiudiamo i quadrati di pasta frolla sigillandone i bordi con le dita;

Appoggiamo i nostri biscotti su una placca rivestita con carta da forno e cuociamo infine i nostri biscotti dolci alla fragola in forno preriscaldato a 180° per circa 30-35 minuti girandoli almeno una volta.

DIFFICOLTÀ ●○○

OCCORRENTE: 3 o 4 asciugamani da bagno da riciclare - forbici - spilli - ago - filo

Vediamo come creare un tappetino da bagno con degli asciugamani vecchi da riciclare.

- Tagliare i teli da bagno in strisce usando un tappetino da taglio e un taglierino rotativo oppure delle semplici forbici. La larghezza delle strisce può essere di circa 7,5 cm.

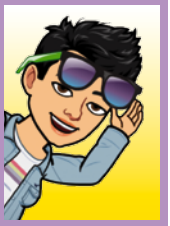
- Tagliare il bordo degli asciugamani, se necessario. Sovrapporre tre strisce di colori diversi e cucire il lato corto.

- Piegare i lati di 1 striscia verso il centro, quindi piegarli a metà. Spillare per fissare e ripetere per l'intera lunghezza della striscia. Ripetere anche con le altre 2 strisce.

- Intreccia i 3 capi, rimuovendo gli spilli man mano che si intreccia. Quando si raggiunge la fine, cucire altre strisce e continuare fino ad utilizzare tutte le strisce. Cucire l'estremità per fissarla.

- Arrotolare a spirale la lunga corda intrecciata e man mano cucire unendone i bordi.

PERSONAGGIO DEL MESE



a cura di Debs

L'AMICO IMMAGINARIO

"L'amico immaginario è un amico speciale, l'unico di cui ci si può fidare ciecamente, che non farà mai la spia e non abbandonerà mai il suo creatore per un altro amico".

Ciao, chi sei, presentati

Ciao, io non un nome ben preciso, dal momento della mia nascita ho avuto i più svariati e fantasiosi nomignoli. Sono colui che ti è stato vicino nei momenti in cui ti sentivi solo, sempre con te a rassicurarti e darti conforto e compagnia. So fare tutto, il pilota di astronavi, la dottoressa, corro, salto, rotolo, ho tantissimi vestiti allegri e colorati, abito in tante belle camerette piene di giochi, giro il mondo ogni giorno esploro luoghi nuovi, imparo ed insegno cose nuove, tutti i bambini mi lasciano qualcosa per sempre.

D: Come nasce la tua figura e perché?

R: Entro nella vita dei bambini di tutto il mondo più o meno all'età dei tre anni, nel momento in cui non hanno ancora ben sviluppata la capacità di distinguere la realtà dai sogni. L'amicizia è da sempre un'esigenza e soprattutto da piccoli, quanto magari si è a casa senza fratellini e si ha bisogno di giocare ed interagire con qualcuno, ecco che arrivo io. La mia figura si modifica col passare del tempo, cresco insieme al bambino e cambio aspetto, immagine e carattere, rispecchiando l'Amico di cui si ha bisogno in quel momento.

L'amico immaginario

D: Hai un ruolo rilevante, qual è l'aspetto più importante della vostra relazione?

R: L'aspetto più importante della relazione tra me ed il bambino consiste nel fatto che c'è una continua discussione e dialogo, aiuto bambini a creare nuovi scenari di vita o di rivivere ciò che hanno vissuto durante la giornata; questo è molto importante per poter far individuare ai genitori se ci sono dei problemi

salvo dal 1856

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

a scuola/asilo o viceversa e far capire se ci sono situazioni difficili nell'ambito familiare. Sono il rifugio in cui trovare conforto.

D: Sotto che forma ti ritrovi più spesso?

R: A volte assomiglio a qualcuno di cui il bambino sente la mancanza, altre volte rappresento l'immagine di quello che il piccolo vorrebbe essere, altre volte ancora mi materializzo in un pupazzo, in una bambola od in un soldatino, una vita con mille sfaccettature. Non mi annoio mai, basti pensare a quanti bambini ci sono, quanti giochi e situazioni si possono immaginare e creare.

D: Piaci tanto ai bambini, ma spesso fai paura ai genitori

R: Sì, è vero piaccio ai bambini ed anche agli adulti che riescono a mantenere acceso quel lato "puro" di bambino che risiede in ognuno di voi. La dimostrazione di quanto detto è la realizzazione di molti film come "Peter Pan", "Bogus" e per ultimo "Ritorno al Bosco dei 100 Acri", dove appunto un adulto in piena carriera ha bisogno di ritrovare se stesso e rincontra il suo amico, in questo caso Winnie the Poh; rivive emozioni e sensazioni del passato, tornando poi alla realtà come un uomo nuovo. Su di me ci sono anche tante storie raccontate nei libri come ad esempio in "Fred l'amico immaginario". Spavento i genitori che hanno perso del tutto la capacità di sognare ed hanno spento i sogni, sono solo proiettati nel mondo del lavoro. La mia presenza è del tutto normale, ovvio che ci sono delle eccezioni, ma finché esisto fino agli otto/nove anni non c'è da temere. Età in cui il bambino comincia ad avere una vita sociale vera, tra scuola, catechismo e sport. Allora da quel momento i problemi e le confidenze vengono fatte tra amichetti in carne ed ossa, e, mio malgrado, devo salutarlo per sempre, ma rimarremo ognuno nei ricordi dell'altro.

D: In che mani speri di lasciare il tuo amico, come ti auguri che sia la persona che ti sostituirà, cosa è per te un amico?

R: Beh, mi auguro che non lo faccia mai soffrire, che non lo tradisca e ci sia nel momento del bisogno. Anche se certe delusioni aiutano a crescere e rafforzare il

carattere. Un amico deve avere dei requisiti particolari, deve essere rassicurante, deve saper trasformare i difetti in virtù, il vero amico non si ferma all'apparenza, deve essere presente nel momento del bisogno anche quando non gli si chiede aiuto. L'amico è colui con cui si sta bene anche in silenzio senza dover per forza avere qualcosa da dire o da fare. L'amico deve saper essere severo. Un Amico ti perdona sempre, anche quando non hai voluto ascoltare un suo consiglio, lui non ti dirà mai la classica frase "te l'avevo detto" e sarà pronto a vivere con te mille nuove fantastiche avventure.

D: Qual è il tuo gioco preferito?

R: Mi piacciono tutti i giochi, spesso mi accade di essere un super eroe, storie incredibili dove io ed il mio amichetto sconfiggiamo i nemici con armi potentissime, aerei e macchine velocissime. Invece quando sono con la mia amichetta, mi capita di essere una principessa bellissima, camminare nei boschi e parlare con gli animali, abitiamo in un castello gigantesco con porte grandissime.

Guardiani Assicurazioni
AURORA UGF 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 485353 - Fax: 0184 480507
Cell 349 2546021 - age_rossella@libero.it

Sono tutte molto belle le storie che vivo e soprattutto sono contento di far divertire chi me le fa vivere.

D: C'è un bambino che ti è rimasto nel cuore più degli altri?

R: Tutti mi rimarranno nel cuore, perché ogni bambino è unico e speciale, ognuno con le proprie particolarità. Sono milioni di anni che esisto e vivo con loro anche gli stessi giochi ed avventure, ma ogni volta è come se fosse la prima volta. Per ogni adolescente che mi "lascia" c'è già pronto un altro piccolo a farmi riprendere vita, quella vita così emozionante. Posso dare un consiglio a te adulto che leggi queste mie parole: ogni tanto stacca la spina dalla vita da "grande", prenditi la libertà di vivere un giorno spensierato, magari facendomi visita, e vedrai che i problemi quotidiani ti sembreranno più leggeri da affrontare, anche perché tu sei stato un mio Amico e mi sei rimasto nel cuore.

D: Cosa farai adesso che sono esaurite le domande?

R: vi saluto con un grosso bacio e…corro a giocare!!!

...i "CARTELLI DIVERSI"...

a cura di Massimo Danno

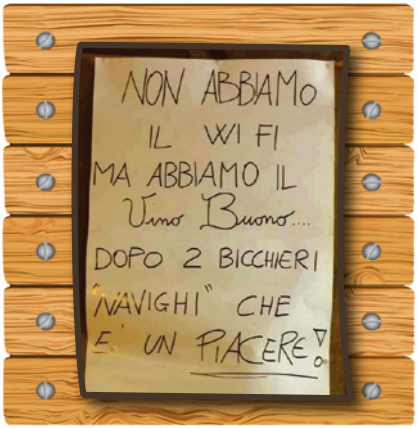
...la fantasia e l'ironia degli italiani...

Con questa rubrica vogliamo *evidenziare ed elogiare la fantasia e l'ironia che contraddistingue il popolo italico...focalizzandoci in particolar modo sulla nostra provincia*. Siete tutti invitati a mandare alla redazione "**redazione@spaesato.it**" le foto di "cartelli diversi" che ciascuno troverà sul suo percorso.
Eccovi il nostro cartello di oggi!

.... i "cartelli diversi" .....
..... e nuove tecnologie ....

In questo numero, grazie ad un nostro lettore, affrontiamo il tema delle nuove tecnologie……

In questi ultimi anni, non sappiamo dire se purtroppo o per fortuna, la tecnologia sta entrando sempre più nel quotidiano di ciascuno di noi.



Oggi smartphone, tablet, computer portatili di ultima generazione, smartwatch,….. sono sempre più di attualità….

Esistono miriadi di app con l'ambizione di aiutarci nei "temi" più disparati,….. abbiamo app per prenotare voli aerei o biglietti del treno, per avere le ricette per cucinare o per aver un consiglio su quale vino sia meglio abbinare alla pietanza che stiamo mangiando ……. Per non parlare dello sport…… app che sostituiscono allenatori o che monitorano il nostro grado di allenamento…….. insomma una soluzione per ogni

problema..... almeno così ci fanno credere.....

Quindi sembrerebbe un mondo "fantastico"..... un mondo nel quale la tecnologia ci risolve ogni problema..... E allora a cosa assistiamo ? A persone che muovendosi consultano continuamente il cellulare per controllare mail, per verificare orari, vediamo ragazzi che, seduti gli uni accanto agli altri, invece di ridere e scherzare tra loro si scambiano messaggi su piattaforme erroneamente chiamate "sociali" ..... quando di sociale non hanno nulla .....

Ma per fortuna che esistono ancora dei posti, dei luoghi, nei quali questa tecnologia non la fa da padrone, posti nei quali l'importante è la socializzazione (quella vera), nei quali si può parlare con il proprio commensale, si può ridere e scherzare senza l'assillo di dover sempre consultare il proprio cellulare disturbati da suoni e notifiche fastidiose.....

Probabilmente noi adulti di mezza età ..... nati in un periodo senza troppe tecnologie..... sofferenti (forse) di una nostalgia di questi tempi ormai (ahimé) lontani, apprezziamo e amiamo questi posti ormai paragonabili a riserve per "nostalgici in via di estinzione"……..

Dedichiamo quindi a tutti voi, romantici nostalgici, questo meraviglioso …….. cartello diverso .....

A presto ai prossimi cartelli ...

AUTOCARROZZERIA
elite
Autorizzato FIAT
Via San Francesco, 355 - 18038 Sanremo IM
Tel. 0184 506238

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

PROVERBI LIGURI E SANREMASCHI

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

L'aiga trìa a bagna, ma a nu crìa.
La pioggerella bagna senza fare rumore.

Ciù gaine a giuccu, ciù merda sutta.
Più galline nel pollaio, più pollina *sotto (dove in una casa ci sono tante persone, c'è tanta spazzatura).*

U l'è tantu ladru chi u ruba cume chi u tèn u saccu.
È ladro chi ruba e chi tiene il sacco.

Ciù in là u gh'è tapau.
Più in là c'è chiuso (essere al limite).

Meju nàsce furtünau che riccu.
Meglio nascere fortunati piuttosto che ricchi.

Bon u fa bon.
Buono fa buono (ovvero buoni ingredienti fanno buone pietanze)

Chi lava a testa a l'aze perde tempo, lescïa e savon.
A lavare la testa all'asino si perde tempo acqua e sapone.

U mariu ù prupùne, a muje a dispùne e i fiöi i s'upùne.
Il marito propone,la moglie dispone e i figli si oppongono.

U"pòucu" u se conta, u rèn u nu se conta.
Il poco si conta il niente no.

...'NDO VAi NELLO?

a cura di... Nello

QUESITO N. 1

Un uomo esce di casa ogni sera per andare a farsi una bevuta e ritorna sempre alle prime luci dell'alba. Ma indipendentemente da quanto beve, non è mai sbronzo. La sua bevanda è molto nota, ma viene consumata raramente, viene servita calda e spillata direttamente alla fonte. Quest'uomo non paga mai e senza di essa non può vivere. Di quale bevanda si tratta?

QUESITO N. 2

Due ragazzi mentre giocano in spiaggia, trovano un delicatissimo e antichissimo vaso di creta. Lo portano a casa e lo mettono in un angolo sul parapetto del terrazzo in modo che si possa ammirare anche dalla strada sottostante.
Il giorno dopo un colpo di vento lo fa cadere giù.
Sotto c'è una comune via di passaggio e non c'è nulla che possa attutire la caduta.
Com'è possibile che questo vaso, nonostante la sua estrema fragilità, cada per 3 metri senza rompersi?

QUESITO N. 3

Un re molto stimato dal suo popolo per la sua generosità e lealtà, decide di liberare un prigioniero.
"Metterò una pallina bianca sotto questo bicchiere di legno e una pallina nera sotto quest'altro bicchiere. Dopo averli fatti girare, se indovinerai sotto quale bicchiere c'è la pallina bianca sarai libero, altrimenti morirai"
In realtà il re è perfido e mette sotto i bicchieri due palline nere; ma il prigioniero, conoscendo l'indole del re, sa che sotto entrambi i bicchieri le palline sono nere. Come può fare il prigioniero per salvarsi la vita pur potendo sollevare un solo bicchiere?

Se non indovinate ve lo diciamo noi!

1 - *La bevanda è il sangue umano, perché l'uomo è un vampiro.*

2 - *Il vaso di creta in realtà è cauto da un'altezza maggiore, ad esempio 5 metri. Quindi per i primi 3 metri è cauto senza rompersi. Quando poi ha toccato terra si è frantumato.*

3 - *Lascegli un bicchiere dicendo: "Qui c'è la pallina bianca e per dimostrarlo alzerò l'altro bicchiere che contiene la pallina nera."*
Il re non può far altro che dare salva la vita al prigioniero.

DUE MONACHE AL MERCATO

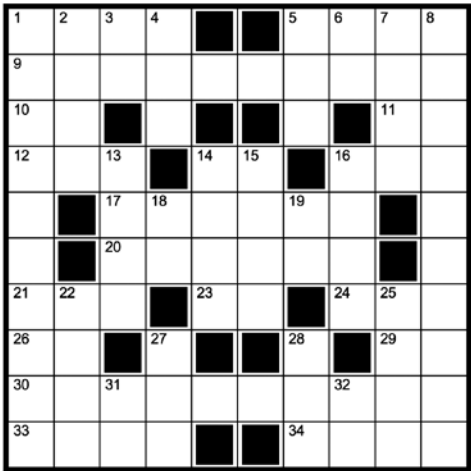
Due monache vanno al mercato e perdono molto tempo.
"Sorella Maria, già è buio e ancora siamo lontane dal convento!"
"Sì, sorella Pia e ti sei accorta che un uomo ci segue?"
"Sì! Che vorrà?"
"Logico, violentarci!"
"Oh Signore...che facciamo?"
"Ci separiamo, tu per di là e io di qua."
L'uomo incomincia a seguire sorella Maria. L'altra suora arriva al convento preoccupata; passata un'ora arriva anche sorella Maria.
"Che è successo?"
"Ho incominciato a correre, e lui anche!"
"E allora?"
"Mi ha raggiunta..."
"Dio mio! E tu che hai fatto?"
"Logico: mi sono alzata il vestito."
"Sorella! E che ha fatto lui?"
"Si è subito abbassato i pantaloni."
"E poi??"
"Beh, non è ovvio? Una monaca con il vestito alzato corre più veloce di un uomo con i pantaloni abbassati!"

PASSATEMPIAMO

CRUCIVERBA

ORIZZONTALI

1. Comune in provincia di Cosenza
5. Abito da cerimonia
9. Deposito naturale di minerali
10. Moravia (iniz.)
11. Due volte in pendenza
12. Gibson attore
14. Articolo di giornale
16. La risposta al tic
17. Stato psicofisico indotto artificialmente
20. Bicicletta per due
21. Io e voi
23. Pari nella dose
24. Ordine del giorno
26. Poco opportuno
29. Preposizione articolata
30. Parole o costrutti recenti in una lingua
33. Nome maschile
34. Dies ... sequenza liturgica



VERTICALI

1. Figura della mitologia greca
2. Le più alte sono bianche
3. Antica divinità egizia
4. Ghiaccio ... a Londra
5. Tipo di copricapo
6. In mezzo all'Arno
7. Donna non credente
8. Si trovano spesso in spiaggia
13. Accesi diverbi
14. Canto di celebrazione
15. Lusinga chi la riceve
16. Le sue foglie sono usate in cucina
18. Aprono e chiudono prima
19. Due terzi di sei
22. Gara aperta a dilettanti e professionisti
25. Balla col cavaliere
27. Punteggio per scacchisti
28. Devoti e caritatevoli
31. Ricorda un celebre mago del cinema
32. Siracusa per l'Aci

CASA DELLE CARTOLINE
di Mellano & C. S.N.C
Via val del Ponte, 1 - 18038 SANREMO (IM) - Tel e Fax +39 0184 502940
www.casadellecartoline.it - email: info@casadellecartoline.it

PASSATEMPIAMO

SUDOKU

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

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

TELMAR

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

SAN BARTOLOMEO AL MARE

(Feste popolari)

FIERA DELLA CANDELORA

(strade e piazze del paese)
Venerdì 1, sabato 2, domenica 3 febbraio 2019 a San Bartolomeo si svolge la 19^ edizione della Fiera della Candelora - Arti & Sapori della Rovere. Piazza dedicata ai sapori, esposizione di piante, fiori, attrezzature agricole, materiale per florovivaismo, allevatori e materiale per la zootecnia, stand di Educazione Ambientale, Fattorie didattiche.
Dal 01/02/2019 al 03/02/2019

DOLCEACQUA

(Visite Guidate)

VISITA GUIDATA A TEMA: BREA, MONET E MORSCIO

(strade e piazze del paese)
Passeggiata nel paese incantato di Dolceacqua, dedicata ai luoghi di Monet e alle sue opere. Palazzo Luigina Garoscio e la Pinacoteca Morscio. Visita ai siti d'interesse storico che legano i Doria ai Grimaldi di Monaco.
Ritrovo: ore 15:00 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Dolceacqua.
Al termine degustazione di vino presso l'Enoteca Regionale della Liguria.
Durata: 2h. Costo: Euro 10,00 a persona.
Prenotazione obbligatoria.
Per ulteriori info Ufficio Iat Dolceacqua.
03/02/2019 ore 15.00

SAN LORENZO AL MARE

(Teatro)

A TEATRO PER MERENDA CON MAMMA E PAPA'

(Sala Teatro Samuel Beckett - Via Vignasse 1)
E' alla quarta edizione questa rassegna dedicata ai bambini. Domenica 3 febbraio il Teatro dei Mille Colori presenta "Si differenzia che è uno spettacolo". Al termine dello spettacolo piccola merenda insieme agli attori.
Per info www.ilteatrodellalbero.it
03/02/2019 ore 16.00

IMPERIA

(Teatro)

ENZO PACI - SPETTACOLO DI CABARET

(Auditorium del Museo Navale)
Sabato 2 febbraio alle ore 21 presso l'Auditorium del Museo Navale di Imperia in via Scarincio 7 arriva la straordinaria comicità di Enzo Paci.
Enzo Paci nel 1997 entra nella Scuola

TADDEI
laboratorio orafo
Via XX Settembre, 23 - 18038 Sanremo - tel 0184 500217
taddei.sanremo@tiscali.it - www.oreficeriataddei.it - wwwbrujewels.com
facebook: Laboratorio Orafo Taddei
Myspace: www.myspace.com/oreficeriataddei

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

di Recitazione del Teatro Stabile di Genova, diplomandosi nel 2000. È attore teatrale, ha lavorato per la radio del quotidiano genovese Il Secolo XIX, Radio 19. Cabarettista, ha lavorato per Mediaset nella trasmissione comica Colorado Cafè. Dal 2009 fa parte del gruppo di Zelig off in onda su Canale 5. Nel 2011 è invece protagonista, con il personaggio di Mattia Passadore, della trasmissione comica Central Station in onda su Comedy Central. Nell'edizione 2012 di Zelig off si esibisce in duo con Andrea Bottesini. Nel 2014 è co-protagonista del film di fantascienza 12 12 12 del regista Massimo Morini. Nell'autunno 2015 torna ad esibirsi per 8 serate nuovamente a Colorado Cafè condotto da Luca Bizzarri e Paolo Kessisoglu. Ritorna nell'edizione 2016 di Colorado Cafè sempre condotta da Luca Bizzarri e Paolo Kessisoglu.
02/02/2019 ore 21.00

IMPERIA

(Teatro)

DUE FRATELLI

(Lo Spazio Vuoto - Via Bonfante 37 Galleria degli Orti)
Spettacolo teatrale di Fausto Paravidino con Gianmaria Lonati Gheller, Matteo Pisu, Federica Re. Luci e Audio di Fazio Armellini. Regia Max Pisu e Antonio Lombardi.
Boris e Lev sono due fratelli che convivono in un angusto monolocale assieme ad Erika. Erika confessa all'amante Lev di non desiderarlo più e lui precipita in una indelebile sofferenza amorosa. Anziché cercare di recuperarla, Lev persevera in un atteggiamento ostile nei riguardi di Erika, trovando in questo modo l'appoggio di Boris, da sempre contrario alla loro relazione. L'improvvisa paura di poter perdere definitivamente la ragazza che ama e il suo unico fratello, lo fa degenerare. Comincia così la folle corsa per recuperare quella "normalità" che sembra sia crollata.
02/02/2019 ore 21.15

DOLCEACQUA

(Visite Guidate)

VISITA GUIDATA A TEMA - LA CHIESETTA CAMPESTRE DI SAN BERNARDO

(strade e piazze del paese)
Breve passeggiata nel paese per poi raggiungere, attraverso la storica mulattiera che collega Dolceacqua all'Alta Via dei Monti Liguri e alla Val

IMMO Sanremo
Cerchi una casa in AFFITTO o in VENDITA a Sanremo?
CONTATTACI!
340 87 20 515
www.facebook.com/immosanremo

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Roia, la Chiesa campestre di San Bernardo, custode di pregevoli affreschi del 500. Per l'escursione si consigliano scarpe comode. In caso di maltempo l'escursione viene annullata. Al termine degustazione di vino presso l'Enoteca Regionale della Liguria.
Ritrovo: ore 15:00 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Dolceacqua
Durata: 2h.
Costo: Euro 10,00 a persona.
Prenotazione obbligatoria.
Per ulteriori info Ufficio Iat Dolceacqua.
10/02/2019 ore 15.00

BORDIGHERA

(Musica)

OUVERTURE E ARIE D'OPERA

(Palazzo del Parco)
Concerto lirico-sinfonico
OUVERTURE E ARIE D'OPERA con il soprano Angelica Cirillo
Musiche di Gounod, Puccini, Verdi
Orchestra Sinfonica di Bordighera
Direttore: Massimo Dal Prà.
03/02/2019 ore 16.30

BORDIGHERA

(Teatro)

ANGELA FINOCCHIARO IN "HO PERSO IL FILO"

(Palazzo del Parco)
Per la Rassegna Fughe di Teatro e di Umorismo, Angela Finocchiaro in "Ho perso il filo". Soggetto di Angela Finocchiaro, Walter Fontana, Cristina Pezzoli con Giacomo Buffoni, Fabio Labianca, Alessandro La Rosa, Antonio Lollo, Filippo Pieroni, Alessio Spirito.
Testo di Walter Fontana, regia Cristina Pezzoli, produzione Agidi.
Una commedia, una danza, un gioco, una festa: tutto questo è "Ho perso il filo". In scena una Angela Finocchiaro inedita, che si mette alla prova in modo sorprendente per raccontarci con la sua stralunata comicità e ironia un'avventura straordinaria, emozionante e divertente al tempo stesso: quella di un'eroina pasticciona e anticonvenzionale che parte per un viaggio, si perde, tentenna ma poi combatte fino all'ultimo il suo spaventoso Minotauro.
Si ride, ci si emoziona, si gode di uno spettacolo che si avvale di più linguaggi espressivi grazie agli straordinari danzatori guidati dall'inventiva di Hervé Koubi e naturalmente alla capacità comica di Angela Finocchiaro di raccontare un personaggio che è molto personale e allo stesso tempo vicino al cuore di molti.
11/02/2019 ore 21.00

CAMPIONI MONDIALI

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

IMPERIA

(Teatro)

IL PRIMO MIRACOLO DI GESU' BAMBINO

(Lo Spazio Vuoto - Via Bonfante 37 Galleria degli Orti)

Il Primo Miracolo di Gesù bambino è una delle giullarate più famose di Mistero buffo, lo spettacolo capolavoro di Dario Fo. Racconta l'emigrazione di Gesù e della sua famiglia da Betlemme, a seguito delle stragi degli innocenti da parte di Erode, e di come il piccolo Gesù riesca a farsi accettare dai bambini di un'altra città inventando il miracolo degli uccellini fatti con la creta; una giullarata esilarante sui temi attualissimi dell'emigrazione, del lavoro e dell'integrazione costruita sull'inimitabile paradosso comico e grottesco del teatro di Fo che alla fine lascia le menti in ebollizione, la gioia nel cuore e il sorriso sulle labbra. Con Matthias Martelli
Regia Eugenio Allegri.
Coproduzione Teatro Stabile Torino e Teatro della Caduta.
16/02/2019 ore 21.15

BORDIGHERA

(Musica)

TOSCA

(Palazzo del Parco)

Opera in forma semiscenica, costumi e voce narrante.
Floria Tosca: Angelica Cirillo, soprano
Mario Cavaradossi: Alessandro Fantoni, tenore Barone Scarpia: Sergio Bologna, baritono Voce narrante: Franco La Sacra
Ensemble Opera Quintet.
17/02/2019 ore 16.30

IMPERIA

(Teatro)

LE DIFETTOSE

(Lo Spazio Vuoto - Via Bonfante 37 Galleria degli Orti)

Liberamente tratto dal romanzo di E. Mazzoni con Emanuela Grimalda. Regia Serena Sinigaglia. Aiuto regia G. Di Lauro
Drammaturgia di Eleonora Mazzoni, Emanuela Grimalda, Serena Sinigaglia.
L'attrice dà voce a sette personaggi per inseguire, attraverso la storia di Carla e del suo percorso di fecondazione assistita, una metafora più' grande della vita: il desiderio di Infinito di cui il desiderio di un figlio è parte, ma che appartiene a tutti. Ed ecco l'infermiera anziana, che non ne può più, l'amica Katia, felicemente lesbica e a Bruxelles, Marco, l'uomo di Carla, discreto compagno di vita, la mamma, l'eterno insopportabile confronto, la

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

nonna, dolce presenza materna, la dottoressa Tini, il paradosso di una scienza che tenta di spiegare il mistero, Thiago, l'esotico maestro di metodi "alternativi". I personaggi sono pesci di un acquario, ma desiderano tutti immergersi nell'oceano, simbolo della vita e suo paradosso. Le meraviglie delle barriere coralline, la grazia dei pesci, il tripudio di colori e forme, e poi, di colpo, la violenza delle onde, lo spavento degli abissi. Questa è Carla: un pesciolino che si agita tra le pareti troppo strette dell'acquario nel quale ha rinchiuso la sua vita finendo per sentirsi "difettoso" finché scopre, a sue spese, che bastava immergersi nell'oceano e imparare di nuovo a nuotare senza paura di sentirsi libero, senza tempo.
22/02/2019 ore 21.15

GLI EVENTI NON FINISCONO QUI!

CONSULTA IL NOSTRO SITO

WWW.SPAESATO.IT

La programmazione degli eventi può subire variazioni.
Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

BORDIGHERA
(Teatro)
LELLA COSTA IN
"QUESTIONI DI CUORE"
(Palazzo del Parco)
Per la Rassegna Fughe di Teatro e di Umorismo, Lella Costa in "Questioni di cuore". Da un'idea di Aldo Balzanelli produzione Mismaonda.
Le "lettere del cuore" di Natalia Aspesi sul Venerdì di Repubblica diventano uno spettacolo. Un viaggio attraverso la vita sentimentale e sessuale degli italiani nel corso degli ultimi trent'anni. I tradimenti, le trasgressioni, le paure, i pregiudizi.
A dare voce sul palco a questa corrispondenza, Lella Costa in un gioco di contrappunti tra botta e risposta che raggiunge tutte le sfumature, i diversi gradi d'intensità e di intimità.
Migliaia di storie intorno all'amore e alla passione che, incredibilmente, non cambiano con il passare del tempo e l'evoluzione del costume.
Dalla ragazzina infatuata per un uomo

Ristorante - Pizzeria - Forno a legna

Chiuso il martedì

Via Verdi, 2 - SANREMO - Tel. 0184 57.81.92 - Cell. 335 8360750

www.pizzeriaristoranteclub64.com - pizzeriaclub64@gmail.com

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

tanto più grande di lei, alla signora che s'innamora di un sacerdote, dalla moglie tradita e abbandonata, al giovane che si scopre gay, al maschio orgoglioso della sua mascolinità.
Tutti hanno impugnato la penna (più recentemente la tastiera del pc) per scrivere a Natalia Aspesi chiedendo un consiglio, un parere. E le risposte, argute, comprensive, feroci... spesso sono più gustose delle domande.
02/03/2019 ore 21.00

BORDIGHERA

(Musica)

DUE GIOVANI GENI - CONERTO SINFONICO

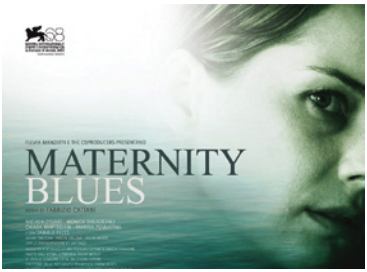
(Palazzo del Parco)
Musiche di Mozart e Mendelssohn
Orchestra Sinfonica di Bordighera
Direttore: Massimo Dal Prà.
03/03/2019 ore 16.30

IMPERIA

(Teatro)

MATERNITY BLUES

(Lo Spazio Vuoto - Via Bonfante 37 Galleria degli Orti)
"MATERNITY BLUES" è uno spettacolo di Grazia Verasani, con Alessandra Brunengo, Cinzia Cuppone, Iole Di Bernardo, Elena Orsini. Regia Livia Carli, Gianni Oliveri. Produzione Lo Spazio Vuoto. In un ospedale psichiatrico giudiziario si incontrano quattro differenti donne accomunate tutte da un'unica colpa: l'infanticidio. Quattro Medee che ci riportano sempre all'eterna domanda sulla legittimità di dare la vita e di toglierla. Ciascuna con dentro di sé il dolore di quel gesto irreparabile da cui non si può fare ritorno e con cui dovranno confrontarsi fino alla fine delle loro esistenze. Nella convivenza forzata ciascuna diventa lo specchio della colpa delle altre, generando sofferenza, contrasti, liti furibonde ma contemporaneamente anche amicizia, condivisione, gesti di affetto e di consolazione. " Il nostro tentativo come registi è stato quello di cercare di penetrare nel buio di queste vite per riportare alla luce l'umanità e l'autenticità di Eloisa, Rina, Vincenza e Marga nella loro complessità, astenendoci da ogni giudizio, da false retoriche e finti piagnistei, nell'asciuttezza e verità dell'essere umano, il cui percorso non può prescindere mai dalla sofferenza".
08/03/2019 e 09/03/2019 ore 21.15



WE ARE A CREATIVE
DIGITAL AGENCY
www.esedigital.com
esedigital

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

BORDIGHERA

(Musica)

IL BARBIERE DI SIVIGLIA

(Palazzo del Parco)
IL BARBIERE DI SIVIGLIA di Gioachino Rossini. Opera in forma semiscenica e costumi.
Il Conte d'Almaviva: Alejandro Escobar, tenore Don Bartolo: Claudio Ottino, basso/baritono Rosina: Scilla Cristiano, soprano
Figaro: Alessio Verna, baritono
Don Basilio: Davide Mura, basso
Ensemble Opera Quintet.
17/03/2019 ore 16.30

IMPERIA

(Teatro)

L'INVENZIONE SENZA FUTURO

(Lo Spazio Vuoto - Via Bonfante 37 Galleria degli Orti)
"L'INVENZIONE SENZA FUTURO" con Federico Giani, Celeste Gugliandolo, Mauro Parrinello. Ideazione F. Giani, C. Gugliandolo, F. Montanino, M. Parrinello Scene Maria Mineo e Veronica Santi. Aiuto Regia Federica Alloro.
Due fratelli Louis e Auguste Lumière stanno per rivoluzionare la visione del mondo attraverso quella che il padre Antoine definisce un'invenzione senza futuro: il cinema. Il rapporto tra i due fratelli e la ricerca dell'amore, vengono raccontati attraverso un viaggio tra scene di film noti e incontri con personaggi cinematografici. Un percorso che comincia silenzioso, come il cinema delle origini, per conquistare man mano suoni, colori, fino alle molteplici capacità offerte dalla tecnologia. Inno a chi osa alla creatività, ai pochi che rischiano, seppur inconsapevolmente, coinvolgendo anche il mondo, per modificare il proprio presente e il futuro, confidando che la passione e la curiosità della scoperta siano sempre la vera magica rivoluzione. La sfida di creare fusioni tra le molteplici possibilità e i limiti del teatro e le caratteristiche proprie del cinema, lo strumento collettico che più riesce a modificare l'immaginario su larga scala. Un atto d'amore per il cinema adatto ad un pubblico di tutte le età.
24/03/2019 ore 21.15

IMPERIA

(Teatro)

SERAFINO GUBBIO OPERATORE

(Lo Spazio Vuoto - Via Bonfante 37 Galleria degli Orti)
Spettacolo tratto da "I quaderni di Serafino Gubbio operatore" di Luigi Pirandello. Con Giancarlo Fares Chitarra Daniele Romeo. Adattamento G. Fares, S. Valerio, G. Cardinali. Aiuto Regia Ivan la Pegna – Regia G. Fares, S. Valerio.
C'è la maschera, c'è l'eterno conflitto tra l'apparire e l'essere, c'è l'amore che ardentemente brucia e che si trasforma

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

in cieca follia, c'è un nuovo modo, contemporaneo, di guardare la realtà attraverso l'occhio della macchina da presa. Uno dei romanzi più inquieti e cupi di Luigi Pirandello adattato magistralmente da chi riesce a costruire scenografie immaginarie stando seduto su una sedia, al centro del palco, con il solo ausilio del suono di una chitarra. Il monologo è trasformato in una pluralità di punti di vista: lo spettatore osserva con gli occhi di Gubbio, ma anche con quelli degli altri personaggi dal sapore agrodolce che Fares rende magnificamente attraverso accenti e gestualità che si alternano con maestria.

È un cinema raccontato sul palco di un teatro, quello di Fares, un meta racconto metafora della vita, dell'essenza che si cela dietro le maschere tanto care a Pirandello.
29/03/2019 ore 21.15

GLI EVENTI NON FINISCONO QUI!
CONSULTA IL NOSTRO SITO
WWW.SPAESATO.IT

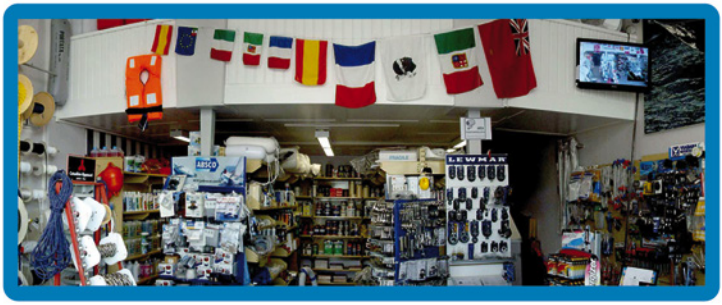
La programmazione degli eventi può subire variazioni.
Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

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

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 · Catenificio Rigamonti · EUROMEC · GELSON · CFG IRON

GOTTIFREDI MAFFIOLI · ino mare · JABSCO · LEWMAR · barka · Ω2

NUBIAN · OSCULATI · Polyform U.S. · Reba · Riviera S.r.l. Genova

VSG · VIADANA · YANMAR · FS · EV · Star brite

Portosole - Via del Castillo, 17
18038 Sanremo, Italia

Tel. 0184 502429
www.lmnautica.it

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

DIANO MARINA

(Fiere & Mercati)

DIANO COLLEZIONA

(Via Petrarca, Via Santa Caterina da Siena)
In programma tutto l'anno, la prima domenica di ogni mese (dalle ore 08,00 alle ore 20,00), mostra mercato del collezionismo e piccolo antiquariato, nel centro cittadino, adiacente alla Piazza del Comune.
Per info contattare l'Associazione La Luna nella persona di Lorenzo Coppero email: l.coppero@tin.it

DOLCEACQUA

(Visite guidate)

CASTELLO DORIA - ENOTECA REGIONALE DELLA LIGURIA

(Castello Doria)
Ogni sabato e domenica ore 12 Castello Doria - Enoteca Regionale della Liguria: visita guidata del castello con degustazione di Rossese.
Ulteriori info: www.dolceacqua.it

IMPERIA

(Musei)

VILLA GROCK

(Incrocio tra via Fanny Roncati Carli e via Grock)
La dimora sontuosa ed originale del più grande clown della storia "Grock", rinasce grazie ad un progetto culturale, basato sulle nuove tecnologie.
Nella Villa restaurata, è stato allestito un percorso, immersivo e magico dedicato ai professionisti del circo e, in particolare, all'arte dei clown.
Vi troverete immersi in luoghi fiabeschi, vi rifletterete in specchi magici, aprirete armadi delle meraviglie, fantasmi antichi appariranno dal nulla. Il complesso è aperto per le visite ogni lunedì dalle 14.30 alle 17.30; per gruppi di almeno 10 persone è possibile prenotare l'apertura anche in altro giorno/orario.

DOLCEACQUA

(Fiere e mercati)

MERCATINO DEL BIOLOGICO E DELL'ANTIQUARIATO

(Piazze e vie del paese)
Ogni ultima domenica del mese appuntamento con i prodotti naturali e locali del mercatino del biologico.
Ulteriori info: www.dolceacqua.it

Spaesato ti segue ovunque!

Scarica l'applicazione

Available on the App Store

Available on the Android App Store

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

DOLCEACQUA

(Visite guidate)

DOLCEACQUA, TERRA DEI DORIA TRA STORIA ED ENOGASTRONOMIA

(Piazze e vie del paese)

Ogni ultima domenica del mese in occasione del mercatino del biologico e dell'antiquariato, il servizio visitatori del castello dei Doria mette a disposizione una guida per accompagnare in visita i turisti ed interessati alla scoperta di Dolceacqua, il paese incantato che estasiò anche Monet.

Visita ai siti di maggior interesse storico come il Ponte Vecchio, la Parrocchiale di Sant'Antonio Abate, il Palazzo Luigina Garoscio con la Pinacoteca Morscio e la Biblioteca Civica, il Castello Doria.

Si passa per via Castello, ricca di botteghe di artigiani, artisti e cantine.

Al termine della passeggiata degustazione del rinomato Rossese e dei prodotti tipici locali presso l'Enoteca Regionale della Liguria.

Ritrovo ore 15 davanti all'Ufficio Informazioni Turistiche di Dolceacqua appuntamento con i prodotti naturali e locali del mercatino del biologico.

Prenotazione obbligatoria.

Per info: www.cooperativa-omnia.com

VALLECROSIA

(Fiere e mercati)

MERCATINO DELL'ANTIQUARIATO

(solettone Sud)

Il primo sabato di ogni mese sul solettone Sud (copertura del torrente) mercatino dell'antiquariato.

GLI EVENTI NON FINISCONO QUI!

CONSULTA IL NOSTRO SITO

WWW.SPAESATO.IT

La programmazione degli eventi può subire variazioni.
Per informazioni si prega di contattare gli enti organizzatori o gli uffici IAT dei vari Comuni.

LiguriaHomes Casamare | Knight Frank

SANREMO 0184 574262 - OSPEDALETTI 0184 684086
BORDIGHERA 0184 264764 - IMPERIA 0183 299142
www.liguriahomes.com - info@liguriahomes.com

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

PORTOSOLE
Via del Castillo, 17
18038 SANREMO (IM)
tel. 0184 5371
fax 0184 537411
info@portosolesanremo.it - www.portosolesanremo.it

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 Nuvoloni 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@comunedirivaligure.it

IAT imperia-Oneglia
Piazza Dante 4
0183 969907 - 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

Alessio Murelli
Cell. 366 3842277
E-mail : info@amdassistenza.it
18100 - Imperia
AMD Assistenza

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 6641171

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

ZURICH®

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

CUNEOLUBE

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

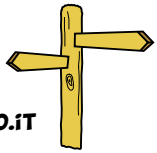
SERVIZI ECOLOGICI E SMALTIMENTI
RSE - Tel. 0184 476378

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 ***Tipografia LA COMMERCIALE*** *- Via Lamarmora, 1 - Sanremo (IM)*

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

GLORI