TRIMESTRALE DI INFORMAZIONE TURISTICA

APRILE 2012

SPAESATO

ANNO II - N. 1 - TRIMESTRALE - IMPRESA 360 s.r.l., Strada San Sievi Superiore 5/H - 18010 SANTO STEFANO AL MARE (IM) - info@impresa360.com

LA PIGNA DI SANREMO
UN TESORO INVISIBILE
TUTTO DA SCOPRIRE

LA SCELTA: DI MAX!

NUTRIRSTI BENE
ED AMMALARSI MENO
LE INDICAZIONI DEL DR. TRAPANI

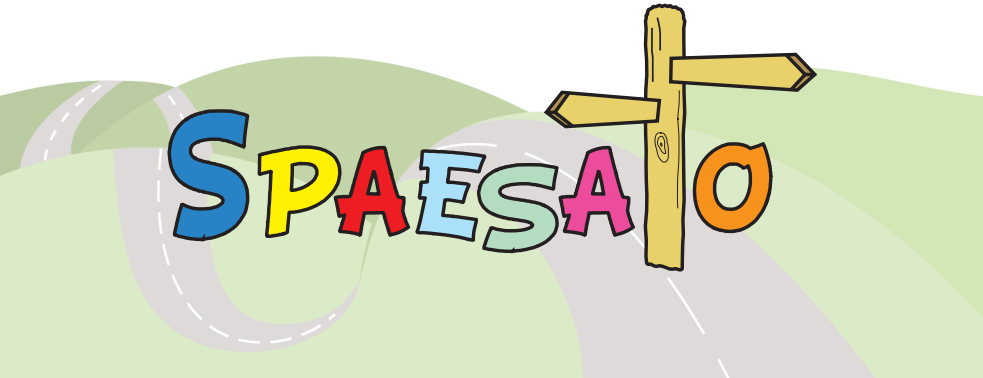
PER CUCINARE CI VUOLE
SANTA PAZIENZA...

PER CAPIRE LE
STAGIONI SERVE IL
MASSIMO DELLA PENA

ANDREINO E LA MUSICA
WE LOVE HOUSE!

www.spaesato.it

CON IL PATROCINIO DEL 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

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
- Bieffe Clima, Corso Regina Margherita, tel. 0184 689 162
- Comune di Ospedaletti, Via XX Settembre 34, tel 0184 68221

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

ARMA DI TAGGIA
- Bar Gelateria Ligure, Via Candido Queirolo 75, tel 0184 42926
- 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

TAGGIA
- Negozio Souvenir Fornara Claudio, Via Mazzini 41

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

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
- Ag.Ponente Hotels, Via Roma 150, tel 0183-403338

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 6
UN OCCHIO AL TERRITORIO 8
RICORDI E POESIE 13
SPORT E TEMPO LIBERO 16
ARTE E CULTURA 31
MUSICA E SPETTACOLO 35
IL PUNTO DEL TURISTA 38
MEDICINA E SALUTE 42
L'ORA DI RELIGIONE 47
CASA 51
IL PERSONAGGIO DEL MESE 57
LA PAROLA AI LETTORI 61
I CARTELLI DIVERSI 62
COMICS E PASSATEMPI 64
MANIFESTAZIONI APRILE 70
MANIFESTAZIONI MAGGIO 78
MANIFESTAZIONI GIUGNO 82
MANIFESTAZIONI ...DURANTE... 84
NUMERI UTILI 87
SPAESATO PREMIUM LISTING 89

IN COPERTINA: GIOVANNI SARDO, MAESTRO VIOLINISTA E COMPOSITORE DI FAMA INTERNAZIONALE

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

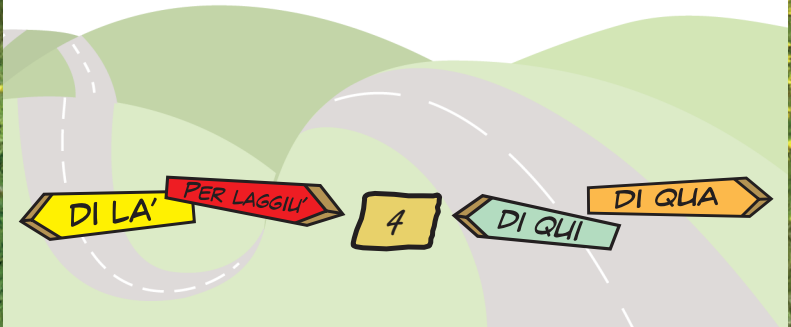
WWW.IMPRESA360.COM INFO@IMPRESA360.COM

Lo SPAESATO cos'è?
L'AFFIDABILITÀ NEL TUO ZAINETTO

Lo Spaesato è una guida di consigli ed indicazioni "come se te li desse il vicino di casa" ed è rivolta a tutti coloro che vogliono sapere cosa fare e dove andare tra le località della nostra provincia.
Nel consigliarti ti promuove enti, attività ed esercizi commerciali di fiducia ai quali potrai rivolgerti per qualsiasi tua esigenza evitando di incappare in spiacevoli sorprese.
Tutti gli sponsor proposti sono stati scelti con accuratezza e sulla base di una conoscenza diretta e duratura degli stessi professionisti che hanno deciso di partecipare al progetto affiliandosi alla nostra guida promo-turistica.
Lo Spaesato inoltre ti intrattiene con curiosità e passatempi ricordandoti che il tempo libero non è solo uno spazio da occupare ma un momento, a volte troppo corto, che va utilizzato in maniera intelligente e mirata.
Una volta tirata fuori dalla borsa o dal tuo zainetto si premurerà di informarti su eventi, manifestazioni ed occasioni speciali da non perdere senza trascurare di indirizzarti sulle tue esigenze quotidiane ed ordinarie.
Evento più sponsor, uguale completezza ed affidabilità. Questa è l'unica formula che utilizzeremo per darti il migliore dei risultati.
La guida viene riformulata circa ogni tre mesi perché i consigli non sono sempre gli stessi ma cambiano in base al periodo o stagione dell'anno.
Gli sponsor rimarranno pressoché sempre i medesimi in quanto siamo nelle condizioni di garantire per loro. Per lo stesso principio invitiamo il lettore, qualora riscontrasse problemi di qualsiasi natura con uno o più degli enti promossi, ad avvisarci all'indirizzo **redazione@spaesato.it** per metterci nelle condizioni di avere un immediato riscontro del disagio stesso e provvedere a riguardo al fine di garantire un servizio migliore che potrebbe portare, nei casi peggiori, ad un'esclusione definitiva dalla nostra guida dell'ente in questione.

Lo SPAESATO per chi?
LA TUA GUIDA A 100 MANI

Lo Spaesato è dedicato non solo ai turisti ma anche alle persone del posto.
Quante volte, purtroppo solo a fine giornata, venite a conoscenza che nel centro storico di quel paesino organizzavano l'evento a cui da tempo avevate deciso di partecipare ma non eravate al corrente della data in cui sarebbe stato …



e così anche quest'anno finivate col perdervi l'occasione per un piacevole pic-nic con i vostri bambini, la festa degli aquiloni sui prati, la fiera delle cose vecchie nel carruggio, i fuochi d'artificio con cenetta sul mare a ferragosto piuttosto che la sagra della castagna nell'entroterra in autunno con il primo maglione dell'anno o ancora i profumatissimi funghi dei boschetti locali cucinati nella piazzetta della chiesa in occasione del Santo Patrono.

Occasioni importanti per dare il benvenuto alle nuove stagioni o per salutare con malinconia quelle che ci lasciano, opportunità per assaporare le specialità tipiche del posto, motivi per trascorrere piacevolmente con amici o familiari le altrimenti noiose domeniche invernali. Tutto questo e molto altro è lo Spaesato.

Ogni serata estiva, ogni week-end o domenica dell'anno può essere speciale con i nostri consigli e poiché ogni pagina è raccontata con l'affetto e il calore delle persone che abitano questi luoghi sbagliare o non sapere cosa fare sarà praticamente impossibile.

Anche il più piccolo dei paesini nasconde preziosi segreti da riscoprire, tradizioni da conoscere o rivivere e paesaggi che emozionano ma noi, troppo spesso, siamo soliti attraversarli in moto o con la nostra auto senza fermarci, ignari di cosa potremmo trovare e portare a casa.

Un esempio di cosa abbiamo perso? Il miglior ricordo della nostra vacanza in riviera incorniciato nella più bella foto da noi mai scattata di un panorama che riempirà la mente di ricordi ogni volta che la riguarderemo.

Lo Spaesato è fatto da molti cuori, diversi occhi e 100 mani. Fatti dare una mano!

Lo SPAESATO lo acquisto? e dove lo trovo?

UN CICERONE IN RIVIERA

Lo Spaesato lo trovi gratuitamente in tiratura contenuta nei punti di distribuzione autorizzati che vengono elencati all'interno della guida stessa o su internet all'indirizzo **www.spaesato.it.**

È possibile trovarlo anche nella tua edicola di fiducia della riviera di ponente ad una modica cifra accessibile a tutti.

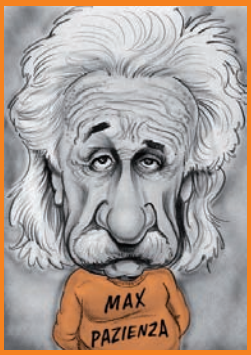
Perché acquistare Lo Spaesato?

Perché La nostra guida è realizzata da un gruppo di giovani volenterosi accumunati da serietà, rispetto per le nostra terra, freschezza e vitalità, fattori che contribuiscono in modo importante alla nascita di un libro pratico, intuitivo e prezioso fatto di affidabili indicazioni promozionali ed aggiornati consigli turistici.

Lo Spaesato è la guida che ti accompagna in Riviera, il tuo Cicerone.

Lasciati guidare!

PICCOLE CONSIDERAZIONI



a cura di Max Pazienza

La scelta

Scegliere. In funzione di o di conseguenza a.
Un vero dilemma.
Un gatto che insegue la sua stessa coda, ma certo: scelta genera scelta.
Che fare allora, evitare di scegliere? Non credo.

Io oggi ho scelto.

Un uomo mi attraversa la strada, ingobbito, stanco, lento, accompagnato dalla moglie che lo incita con la sola forza dello sguardo e gli tiene stretta la mano.
Lui é piú alto di lei ma non in quel momento.
La vita lo ha piegato cosí e lui, che un giorno trascinava, ecco che si trova ad essere trainato, oggi, tra le strisce intermittenti bianche e nere di un attraversamento pedonale.
É praticamente costretto dalla sua postura a volgere lo sguardo in basso mentre per merito dovrebbe guardare il cielo tutto il giorno.
Le macchine gli sfrecciano accanto veloci, con troppa fretta.
Lui fa una pausa azzardata e con occhio appannato, vitreo, disperso, confuso, incredulo, cerca di metterne a fuoco qualcuna per poi volgere il suo sguardo alla moglie, preoccupato, come a chiederle: "tu hai visto?".
Lei abbrevia un sorriso, c'é poco da vedere, c'è solo da stare attenti amore mio.
Qui ci schiacciano. Avró già contato una decina di strisce bianche (ed altrettante pause nere) ma non siamo ancora al di là del passaggio.
A volte pensi di essere arrivato, poi .. ci vuole un pó di piú di quello che pensavi.
Dai, non ti fermare a pensare, penseremo a tutto una volta che saremo arrivati di là.
Ci prenderemo un caffé, oppure un thé. Ora cammina, ancora pochi passi.
Una volta non ti fermavi mai, ti ricordi che lavoratore che eri? Io me lo ricordo bene, manco fosse ieri. Sono sempre stata orgogliosa di te e lo sono ancora.
I due finalmente stanno per terminare il tragitto e negli ultimi passi lei si porta davanti quasi a volersi mettere in posizione privilegiata per congratularsi con lui dell'impeccabile prestazione al suo arrivo. Nemmeno il mentalista piú attento agirebbe con tanto genio.

PICCOLE CONSIDERAZIONI

Una strategia dettata dal cuore che rende giustizia all'esistenza; uno sforzo fatto da un perfetto connubio tra necessità ed amore.

Dietro mi suonano ma io oggi ho scelto.

Ho scelto di fermarmi a far attraversare quella coppia e sono felice di avere aspettato cosí a lungo per vederli raggiungere l'altro lato della strada.
Ho scelto di non chiudere gli occhi ma di guardare lui che aveva fatto tanto nella sua vita e che ora aveva bisogno di cercare una mano ed uno sguardo.
L'ho fatto per capire e la conseguenza è che mi sono reso conto.
E se é vero che scelta genera scelta spero che la mia prossima scelta mi faccia di nuovo rallentare e riflettere, anche se dietro il mondo spinge.
Non eviteró di scegliere, mai, e se mi ingobbiró cercheró di apprezzare ancora di piú quelle rare volte che avró l'opportunità e la forza di guardare in alto.

Spero di farlo.

Max Pazienza

TI SENTI UN PO' SPAESATO ?

ORMEA
NAVA
ARMO
AQUILA D'ARROSCIA
COSIO D'ARROSCIA
POMNASSIO
MONESI
MENDATICA
MONTEGROSSO PIAN LATTE
VILLA
VESSALICO
ALBENGA
VERDEGGIA
PIEVE DI TECO
REALDO
REZZO
N28
CESIO
SAN BERNARDO DI CONIO
CARAVONICA
TRIORA
MOLINI DI TRIORA
TORIRIA
AGRIGO
BORGOMARO
VILLE SAN PIETRO
CHIUSANICO
VILLA FARALDI
ALBENGA
EVIGNO
BUGGIO
VILLE S. SEBASTIANO
CHIUSAVECCHIA
AIGOVO
N548
CARPASIO
MONTALTO LIGURE
VILLA TALLA
PANTASIMA
VILLA VIANI
PONTEDASSIO
DIANO S. PIETRO
N1
PIGNA
TAVOLE
PRELA
VASIA
DIANO CASTELLO
CERVO
CASTEL VITTORIO
MOLTEDO
TENDA
VALLORIA
MONTEGRAZIE
S. BARTOLOMEO AL MARE
ROCCHETTA NERVINA
BAIARDO
BADALUCCO
LECCHORE
DOLCEDO
DIANO MARINA
OLIVETTA S. MICHELE
ISOLABONA
APRICALE
BELLUSSIM
A10
AIROLE
CERIANA
PIETRABRUNA
PERINALDO
TORRE PAPONI
CIVEZZA
IMPERIA
TAGGIA
LINGUEGLIETTA
N1
DOLCEACQUA
VEREZZO
CIPRESSA
COSTARAINERA
N20
TORRI
PORMIANA
A10
SAN LORENZO AL MARE
SOLDANO
BUSSANA VECCHIA
VILLATELLA
SEBORGA
SANTO STEFANO AL MARE
A10
CAMPOROSSO
RIVA LIGURE
VALLEBONA
ARMA DI TAGGIA
NIZZA
BUSSANA
N1
SANREMO
Mar Ligure
LATTE
MARINA DI MARE
VALLECROSIA
A10
OSPEDALETTI
VENTIMIGLIA
BALZI ROSSI
BORDIGHERA

Imperia Port Services s.r.l.

Yacht management, services and cleaning
Via Scarincio, 2 - 18100 Imperia
Tel. 0183 961310 - Fax: 0183 961311
Cell. 0039 3933500348
info@imperiaportservices.it

INGORDI DI BORGHI

a cura di Discovery Mellans

Il tesoro invisibile: Sanremo, la Pigna

La città di Sanremo non è solo la città del famoso Festival; la località, infatti, presenta uno dei borghi più affascinanti della regione. Il centro storico di Sanremo, conosciuto come la Pigna, riesce tuttora a conservare il fascino di antico borgo medievale ed è anche capace di intonarsi con la parte più nuova della città con il celebre casinò.

Tra l'altro, la Pigna **fu cara al celebre scrittore contemporaneo Italo Calvino**, il quale la ricorda ne: Il Sentiero dei Nidi di Ragno. Come le altre località della Liguria, anche il borgo di Sanremo presenta vari monumenti degni di essere visitati.

La Pigna crea una dimensione speciale che è profondamente differente dal resto della città, attraversando i carugi si respira la storia della gente che lo ha costruito e vissuto, sforzandosi un pochino, quando ci si trova davanti all'antica insegna in marmo della vecchia "banca di sanremo" si possono immaginare scene di vita quotidiana, come davanti al vecchio municipio, o risalendo le mulattiere che portano al più grande luogo di culto del paese, la Madonna della Costa.

Esistono diverse guide con tragitti consigliati per toccarne tutti i punti più interessanti o più panoramici, ma il consiglio è quello di percorrerlo come viene, giocando un po' con i viottoli stretti tra le case.

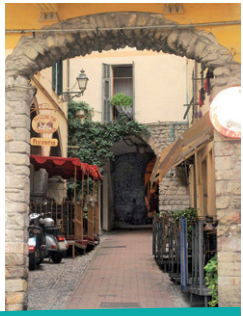
Charles de Brosses, scrittore francese del Settecento, definisce la Pigna come una "graziosissima cittadina costruita sopra un pan di zucchero".

INGORDI DI BORGHI

Fondata intorno all'anno Mille, Sanremo Vecchia **è chiamata Pigna per le sue caratteristiche vie ammassate e le fortificazioni medievali** proprio ad immagine delle squame di una pigna. Il borgo è stato continuamente ampliato e rinforzato fino al Cinquecento per difenderlo dalle aggressioni dei pirati.

La Pigna comincia dalla trecentesca **Porta di Santo Stefano**, un arco di pietra in stile gotico che costituisce una sorta di raccordo fra la città moderna e quella antica. Il nucleo abitato si presenta tutto abbarbicato alla collina in anelli concentrici con passaggi coperti, cortiletti, archi, fontane e scalinate, in un susseguirsi di architetture ardite.

Superato il portale si attraversano **le Rivolte di San Sebastiano**, caratterizzate dalle belle volte a crocera, per poi raggiungere la **Piazzetta dei Dolori**, così denominata perchè anticamente la Confraternita della Madonna dei Sette Dolori aveva la sua sede nel vicino Oratorio di San Sebastiano.



Porta Santo Stefano

Rivolte San Sebastiano

Piazzetta dei Dolori

INGORDI DI BORGHI

Nelle immediate vicinanze si snoda **via Palma**, l'arteria maestra del borgo, che porta alla **Chiesa di San Giuseppe** del XVII secolo. Percorrendo l'elegante via si incontra **Palazzo Manara**, che ospitò nel lontano 1538 il pontefice Paolo III. Poco distante, su **via Capitolo**, si affaccia l'omonimo palazzotto che fu la sede del Magnifico Consiglio di San Romolo.

Sempre camminando nel borgo si incontrano la **chiesa di Santa Brigida**, **l'oratorio di San Costanzo**, che è l'edificio religioso più antico, e i **giardini Regina Elena** che conducono al castello e al sagrato policromo del **santuario della Madonna della Costa.**

Questo borgo nascosto, invisibile anche per moltissimi sanremesi, è un **patrimonio**

Chiesa di San Giuseppe

Giardini Regina Elena

culturale e turistico di rara potenza, è stato il cuore pulsante della città, oggi purtroppo però bisogna constatare che troppo spesso non viene trattato come un gioiello, ma bensì come un problema.

Per una pausa culinaria consigliamo la spaghetteria "Il Mulattiere" per chi cerca la cucina tipica casereccia o per una scelta diversa il ristorante "Urbicia Vivas" in piazza dei Dolori.

Ulteriori informazioni sul sito
www.lapignadisanremo.net

Per le iniziative nella Pigna:

PIGNA MON AMOUR
Associazione per la promozione culturale della Pigna

Via Capitolo 59 - Sanremo

pignamonamour@libero.it

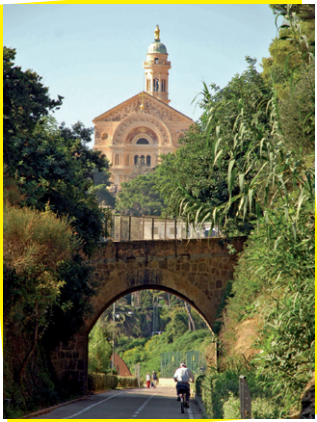
RICORDI E POESIE

Bussana Vecchia

Rade casupole addossate al monte
culmine di serpeggiante irta salita.
Eppur lassù sull'impervio dirupo inusitato
fu l'olocausto di sangue sacrificato.

Vecchie fucine e diroccati rampanti;
esili campanili; ruderi sovrastanti:
Tristezza e indolenza tu accampi
ai tuoi pellegrini, ignari viandanti.

Tra abbaglianti riverberi di serra
tiranna al cespuglioso rovo,
il floricoltor aspro conduce
stentata vita su ingrata terra.



Bussana Nuova

Del borgo nuovo, ribelle al sussultar del suolo,
tu rinnovi pace all'asparago ed all'olivo
e dal largo sentier, in dolce declivio
scendendo induci al risaccar marino.

Pochi gozzi rovesciati all'arena
evanescente rimembrar di pescatori
arrembati alla lontana secca
eco di antichi ossi di seppia.

Ma l'amor per te o mia Bussana
sgorga dal mio cuor in veemente fiumana;
ed al tuo "Sacro Cuore" rivolgo la sera
devota, sincera, solerte preghiera.

4YU AUTOFFICINA
Autorizzato HONDA
Ricarica e assistenza Condizionatori
Via Martiri della Libertà, 148 - SANREMO
Tel. 0184 57 22 35 - Cell 346 22 39 612
Via Martiri 4YU GALLERIA FRANCIA Mercato Annonario CASINO' Via Matteotti

Alle Mamme di Bussana

Di mamme in quel di Bussana
Se ne contano ...una fiumana
Come nel resto del mondo intero
(creature sublimi per davvero).
Riconosciamo oggi, alla loro festa
Amor di più nel nostro cuore si desta:
Figli adulti senza dimenticar i minori
Festeggiamo uniti senza grandi rumori.
Le mamme non chiedono grande clamore
A loro basta un cenno spontaneo, quel dell'amore.
Loro di già sanno che sul tutto noi le amiamo,
ma noi oggi obbedendo al forte richiamo
gridiamo osannando a tutto spiano
"Mamma! Mamma! Io ti amo!!!".

Nevica a Bussana!

Dal ciel di Bussana la neve scende
cogliendo di sorpresa tutta la gente.
Dal mio studio ammiro estasiato
il curioso fenomeno nel nostro abitato.

Raramente la neve a Bussana discende
ma oggi è giunta davvero puntualmente.
Saggio era il consiglio di Pennellatore:
"Fioricoltori state attenti alle prossime ore".

Spettacolo struggente la neve in riviera...
Non ricordo nevicata in tale maniera.
Il nitido biancore del manto nevoso
trasmette in noi un che di tumultuoso.

Non abbisogna più il salto in Piemonte,
qui siamo alle pendici invernali d'un monte.
Sotto la neve Bussana è sorpresa
del nuovo inverno con neve rappresa.

Con le foto il fenomeno sarà immortalato
questa nevicata che mi ha estasiato.
La bianca coltre in quel di Bussana
ora trasmette ai bimbi di gioia una fiumana.

Con la collaborazione di Piercarlo Bonetto

CORRIAMO INSIEME

a cura di Gianfranco Adami

Correre a picco sul mare...

Un percorso tra i più panoramici.

In questo quinto appuntamento lo staff che si occupa di corsa, intende proporre un percorso che parte dalla Pista Ciclabile e raggiunge una tipica località a confine tra Sanremo e Ospedaletti: i "turnichetti".

Per comodità, partiremo sempre dal solito "chilometro 0" della pista ciclabile che ricordiamo essere all'altezza del Bar Sud- Est sulla passeggiata a mare e ci dirigeremo in direzione Ponente, verso il centro cittadino.

Il percorso proposto, abbastanza duro, sarà caratterizzato da una salita che collega la località Capo Nero sul mare fino alla Frazione di Coldirodi.

Questa salita è costituita dai "turnichetti", una sequenza di 12 tornanti che consentono di superare un discreto dislivello.

Questa carreggiata si snoda sul crinale che separa i Comuni di Sanremo e di Ospedaletti, con una vista mozza fiato sui due rispettivi golfi: in alcuni punti sembra proprio di essere a picco sul mare, con una vista che spazia fino alle coste francesi a Ponente, tutta la città di Sanremo a Levante e verso sud ..... solo mare !!!

E' un percorso abbastanza impegnativo, ma le fatiche saranno tutte ampiamente ricompensate dallo splendido e unico panorama e che, se si vuole, consente numerose varianti per allungare o modificare il tragitto (scendere da Ospedaletti, fare tutta via Padre Semeria,.....)

Anche in questo caso, come per percorsi illustrati nei precedenti numeri, invitiamo a percorrere questo tragitto nelle serene giornate invernali e, per i più temerari, al mattino presto quando non è raro raggiungere con lo sguardo le coste della Corsica e della Costa Azzurra.

Come sempre vi suggeriamo di "buttare gli orologi ed i cronometri", prendervi il giusto tempo e, ogni tanto, fermarvi ad osservare il panorama ed a scorgere ogni volta scorci sempre nuovi ed affascinanti.

Al prossimo numero e... **buona corsa a picco sul mare !!!!!**

CORRIAMO INSIEME

PERCORSO N° 6 – I "TURNICHETTI".

Grado di difficoltà: 3 (su una scala da 1 a 5)
Tempo di Percorrenza medio: 1h e 30 minuti ore per Km 15 circa

- Si parte dal solito "Chilometro 0" sulla Pista ciclabile all'altezza del vecchio passaggio a livello del Bar Sud-Est della passeggiata a mare;
- Si percorre la pista ciclabile in direzione Ponente (verso il centro cittadino" per tutta la sua lunghezza, si attraversa il centro, la zona della vecchia stazione dei treni, l'Imperatrice fino ad arrivare alla fine, a Pian di Poma (circa 4,5 Km)";
- Si esce dalla pista imboccando la leggera salita a sinistra della galleria del treno e si raggiunge la via Aurelia (prestare attenzione perché da qui in poi si procede su strada con traffico pedonale) e si procede in direzione Ospedaletti per circa 1,5 Km, e appena superato il promontorio di Capo Nero si arriva ad una strada posta a monte dell'Aurelia stessa che "torna" in direzione Sanremo;
- E' l'inizio dei famosi e rinomati "turnichetti", una bellissima salita panoramica con 12 tornanti e 3,5 Km di salita non particolarmente impegnativa come pendenza ma che non concede pause; l'unica attenzione a cui bisogna prestare è che dopo i primi tornanti si arriva ad un bivio e noi dobbiamo svoltare a destra procedendo verso Coldirodi; se si procedesse invece a sinistra è una prima variante che consente di raggiungere il "circuito" di Ospedaletti;
- A questo punto si arriva al crocevia che, andando dritti, porterebbe a Coldirodi, mentre noi procediamo a destra (prima in piano e subito dopo in discesa) verso Sanremo;
- Dopo circa 1,5 km di discesa, appena superato un ampio tornante con al centro un vivaio, sulla sinistra abbiamo una deviazione-scorciatoia che porta in direzione "Solaro", Campo Ippico; chi volesse allungare un po' il percorso può invece continuare dritto e percorrere tutta via Padre Semeria in discesa;
- Imboccata la deviazione, dopo circa 300 m, in prossimità della curva chiamata "Salve Regina" si imbocca una stradina sulla destra, strada alla Colla che, in ripida discesa, ci porta dopo 1 km a tornare sull'Aurelia all'incrocio con la partenza di via Padre Semeria, in prossimità dei campi da tennis;
- Si attraversa la via Aurelia portandosi sul marciapiede lato mare e si procede verso il centro fino all'incrocio con via Barabino (si riconosce perché all'angolo sulla Aurelia è presente un concessionario di auto);
- Si percorre via Barabino in discesa e ci si immette nuovamente sulla pista ciclabile fino al punto di partenza per circa 3 km.

Gustatevi il percorso (senza sottovalutarlo) in una giornata serena, ne resterete entusiasti!!!!!

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

IL RIO SGORELA DA ROCCHETTA NERVINA

a cura di
Antonio Santeusanio
Presidente Sezione CAI
di Sanremo

Il trekking che vi proponiamo parte dal Comune di Rocchetta Nervina in Val Nervia.

Camminata lunga e impegnativa, compensata dalla bellezza di una **valle famosa per il canyoning, ricca di acqua, ponti, e belle mulattiere dominata dal Monte Abelio**. L'escursione e possibile farla anche parzialmente.

L'itinerario parte al termine del viale delle Rimembranza, attraversa il ponte che supera il Rio Sgorela, si percorre via Roma, si imbocca via San Bernardo che uscendo dall'abitato diventa una mulattiera riconoscibile da segnavia gialli. All'inizio si incontra un **oratorio dedicato a San Giuseppe** e poco dopo un'edicola sul bordo della mulattiera, molto ben curato, sul lato sinistro del torrente che attraversa uliveti abbandonati. Si sale di quota in un ambiente sempre più interessante per la **quasi totale assenza di interventi umani**. Più avanti si incontra un'altra edicola che domina la vallata, e dopo circa un'ora di cammino **si passa sotto una grande parete ricca di tracce fossili**. Poco dopo in prossimità di un leccio si svolta a sinistra per scendere in pochi minuti al **Ponte Cin**, che sovrasta un piccolo laghetto utilizzato come base di partenza per il canyoning. Bella vista del Monte Abelio che domina la valle. Tornati sul percorso principale si sale gradatamente fino a quota 570 m. dove si presenta una biforcazione: il segnavia bianco rosso in salita conduce alla **Casa Sgora**, quello in discesa che va seguito ci porta in breve tempo al **Ponte Paù sul Rio Sgorela** che scorre sul fondo roccioso con splendidi laghetti. **Da qui termina il primo itinerario, e si può tornare indietro sullo stesso percorso. Circa 3 ore il tempo tra andata e ritorno**.

Ponte Pau

Volendo invece continuare l'anello, si prosegue seguendo il segnavia giallo sul versante opposto della valle. La mulattiera si arrampica con numerosi tornanti, attraversando una

fitta vegetazione per circa 500 m. di dislivello senza tratti pianeggianti. A quota 840 m. si trova un rudere con prati livellati circondati da muri a secco, ottimo punto panoramico sulla valle e sui monti circostanti. Si sale ancora raggiungendo una bella pineta, si imbocca un'ampia mulattiera verso destra che va seguita sino a quota 1060, vicino ad una costruzione militare, dove si incrocia con la **vecchia strada militare che risale al 1930** nel quadro del piano di difesa del Vallo Alpino, che collegava Camporosso a Gouta. Si percorre in discesa per circa 4 km questa strada in direzione mare, seguendo i segnavia dell'Alta Via e da **numerose costruzioni già ad uso militare**, sino alle pendici del Monte Abelio, si aggira la base del monte e si raggiunge a quota 770 m. un guard-rail dove vi e posta l'indicazione di imbocco del sentiero di discesa verso Rochetta Nervina.

Si attraversa per un lungo tratto ben segnalato con segnavia bianco e rosso dipinto sugli alberi, un fitto bosco di lecci. Si procede per un lungo tratto in direzione Nord e poi in senso opposto, seguendo grandi tornanti che si fanno via via più stretti. Il percorso nel bosco si conclude in prossimità delle pendici che sovrastano il centro abitato dove il bosco viene sostituito da erica arborea e rosmarino. Raggiunto un tubo nero sul terreno lo si attraversa, e si prosegue sempre diritti senza tenere conto delle deviazioni laterali, ora **il tracciato si fa meno evidente, e bisogna fare molta attenzione** a non commettere errori, è quindo necessario prestare attenzione al segnavia che non è sempre evidente. I primi terrazzamenti coltivati a uliveti ci indicano che l'abitato è vicino, e in pochi minuti si raggiunge il paese di Rocchetta Nervina.

Tempo totale dell'intero anello ore 7.

Rocchetta Nervina

Dislivello: 800 m.
L'intero anello ore 7; il percorso ridotto ore 3.
Difficoltà: E
Periodo consigliato: inverno, primavera e autunno.
Segnavia: Per tutto il percorso in salita GIALLO;
nella prima parte della discesa ALTA VIA;
nella discesa BIANCO ROSSO.
Cartografia : IGC 1:50.000 n. 14, e Cartoguida Blu
Edizioni 1:50.000 n. 3 La Provincia di Imperia.

Club Alpino Italiano
Sezione di Sanremo
"Alpi Liguri"

in collaborazine con

Club Alpino Italiano - Sezione di Sanremo
P.za Cassini, 13 – 18038 Sanremo (IM) - Tel/Fax 0184.50.59.83

Scopriamo un altro avvincente percorso nell'entroterra

Langan-Grai-Fascisti 2-Molini

Stato: Italia-Liguria – **Partenza:** Passo Langan (Im) – **Arrivo:** Molini di Triora (IM) - Valle Argentina - **Km:** 30,600 – **Tipo:** all-mountain – **Difficoltà Tecnica:** medio alta – **Impegno Fisico:** medio – **Dislivello:** 926 m in salita ; 1580 m in discesa – **Altezza Max Raggiunta:** 1960 m – **Periodo Consigliato:** se non c'è neve in alto, tutto l'anno

DESCRIZIONE: Interessante itinerario sulle Alpi Marittime che si snoda su strade militari intorno al Vallo Alpino dei Grai e attraverso sentieri della Valle Argentina, conosciuti dai freeriders frequentatori delle giornate organizzate dall'Argentina Bike.

ROADBOOK: L'itinerario parte dal Colle Langan(WP001), raggiungibile in auto, o per i più allenati in bici, da Molini di Triora, seguendo le indicazioni Monte Ceppo, Langan, Pigna.

E' necessario lasciare un'auto navetta a Molini di Triora per andare, a fine giro, a recuperare le altre auto parcheggiate al Colle Langan.

Seguire la strada asfaltata fino al suo termine nei pressi del Rifugio Allavena al Colle della Melosa (WP003).

DanYMarK
Sanremo Cycling
SPECIALIZED
COLNAGO
FERRINI
ITALWIN
www.danymark.com
Danymark S.r.l.
C.so Cavallotti, 158/160 - 18038 Sanremo (IM)
Tel. e Fax +39 0184 501549
info@danymark.com

Da qui, la strada, procede ancora per poche decine di metri e diventa quindi sterrata. Seguire la sterrata fino a poco dopo il rifugio CAI del Monte Grai (WP004), (poco prima del rifugio, invece, noterete un sentiero che scende e che riporta al Rifugio Allavena: sarà il sentiero del ritorno) dove sulla sinistra parte un sentiero in salita (WP005) che ritorna verso la direzione del rifugio.

Superati i primi 30 metri di salita, il sentiero comincia a scendere, costeggiando la parete nord dei Grai. Giunti su di una sterrata, tenere la sinistra al primo bivio (WP006) e ricongiunti alla sterrata della salita (WP007), continuare a sinistra salendo, fino ad incontrare il sentierino che si stacca sulla destra (WP008) e che riporta al Rifugio Allavena. Fate molta attenzione a percorrere questo sentiero, impervio, molto sconnesso, quasi trialistico. Ma sicuramente divertente per gli esperti del genere.

Giunti nuovamente al Rifugio Allavena (WP010), seguire per pochi metri la strada asfaltata a scendere e quindi sulla destra (WP011) scendere per la sterrata della Diga di Tenarda, attenzione al primo tornante importante a sinistra, tenere la sinistra (WP012) e che velocemente, porta ai piedi del Muraglione della Diga. Risalire fino alla sterrata che comincia a scendere e che velocemente si ricongiunge con la provinciale di Langan. Non entrarre sull'asfalto, ma seguire a salire il sentiero in cresta (WP014) che dopo una prima tratta in salita, scende fino a rincontrarre la provinciale, nei pressi di un rudere (WP016).

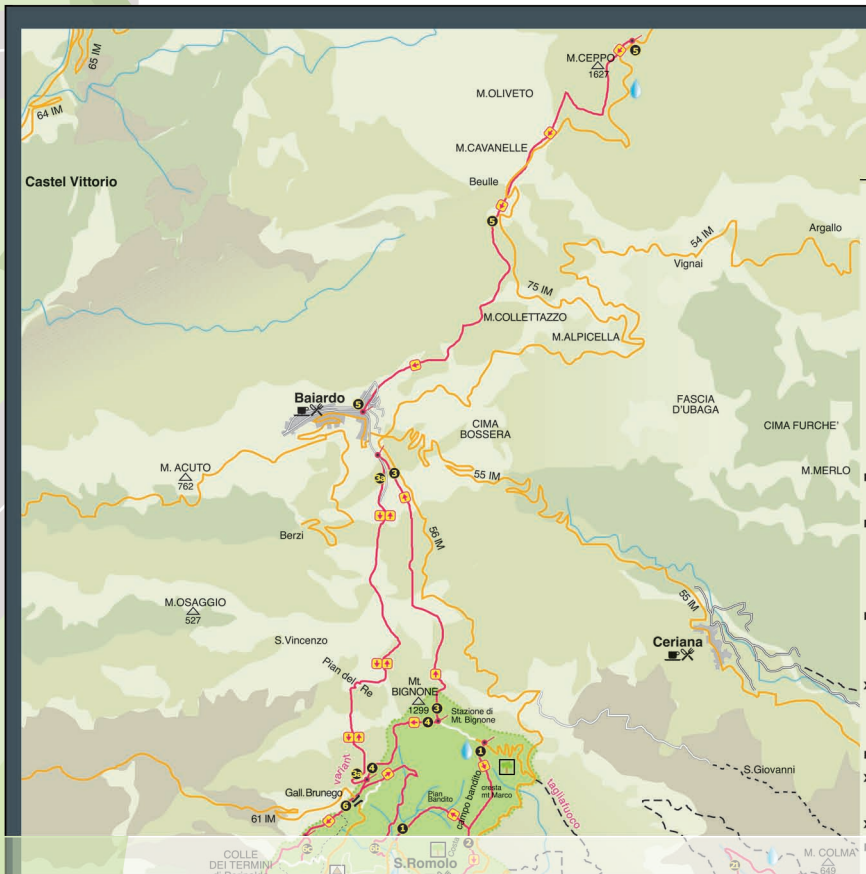
Attraversare la strada e di fronte al rudere seguire il sentiero che scende. Attenzione perché dopo 30 metri circa, bisogna abbandonare il sentiero per imboccare quello che parte sulla destra, il sentiero detto dei "fascisti 2"(WP017). Continuando invece diritti si percorrerebbe il sentiero detto dei "fascisti 1". Seguire il bellissimo e divertentissimo sentiero fino alla connessione di questo con un altro sentiero (Cetta) , che va seguito ovviamente sempre a scendere. Superare poi un pontino di legno (WP020) e seguire il sentiero più largo, in piano (dei laghetti di Molini) che porta sulla provinciale (WP021). In 3 minuti di discesa su asfalto si giunge così a Molini di Triora (WP022).

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:

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

PERCORSI IN MOUNTAIN-BIKE



Tipo di percorso	NUMERO	NOME	LUNGHEZZA	DISLIVELLO salita	DISLIVELLO discesa
TIPO	N°	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

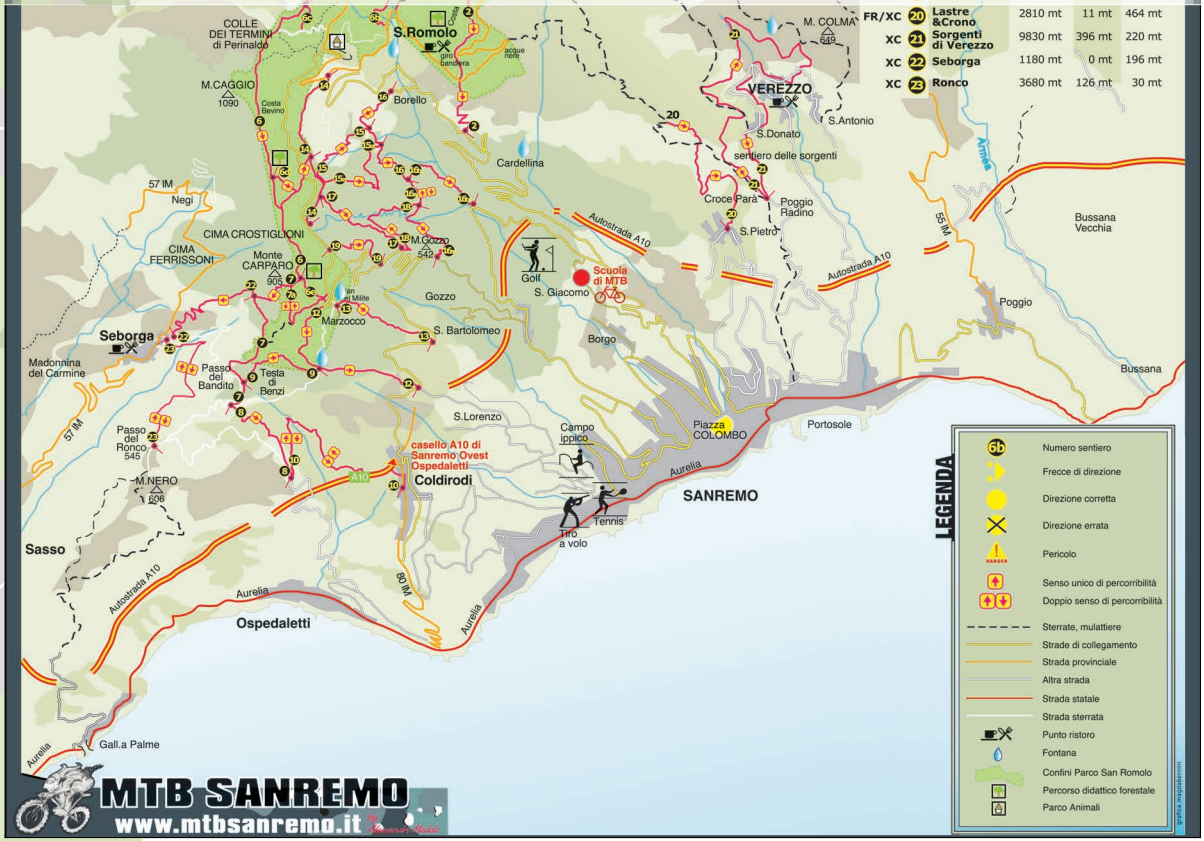
DI LA' PER LAGGIU'

22

DI QUI

DI QUA

XC/FR	19 Cordezzo	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'

23

DI QUI

DI QUA

Spaesato ti segue sul tuo iPad

Scarica l'applicazione

disponibile su App Store
anche per iPhone e iPod

LA KICKBOXING

a cura di A-Merrika

Una passione che dura da oltre trent'anni.

La kickboxing nasce nel 1970, quando un karateka americano di nome Joe Lewis salì su un ring di pugilato negli States, da allora questo sport da combattimento che combina le tecniche di calcio tipiche delle arti marziali orientali ai colpi di pugno propri del pugilato inglese, si diffuse rapidamente in tutti gli Usa per poi sbarcare anche in Europa ed in tutto il globo.

Questa disciplina si divide in diverse specialità che possono sembrare molto simili, ma che in realtà presentano caratteristiche diverse che rendono questo sport estremamente vario. Attualmente la kickboxing ha diversi stili, ma i principali sono quattro: semi contact, light contact, full contact, low kick, nel quale gli atleti usano pugni e calci alle gambe, al tronco ed al viso.

Il semi ed il light contact sono specialità dove il contatto fisico deve essere controllato, cioè occorre toccare l'avversario con una tecnica valida nelle zone del corpo ammesse come bersagli, ma senza affondare il colpo, poiché lo scopo del combattimento è vincere ai punti nel tempo regolamentare. Nel full contact e nella low kick, invece, il contatto fisico è finalizzato al ko, come nel pugilato o altre discipline da ring, quindi i colpi vengono portati con la massima potenza disponibile.

Le tecniche di pugno utilizzate sono sostanzialmente le stesse del pugilato classico: diretti, ganci, montanti e combinazioni dei tre, altre sono varianti o tecniche speciali che possono essere utilizzate in combattimento. Le tecniche fondamentali di gamba invece comprendono il calcio frontale, il calcio laterale ed i calci circolari.

Proprio perché è previsto il contatto fisico con l'avversario, l'attività si svolge con l'ausilio di adeguate protezioni per evitare traumi ed infortuni. I combattenti combattono su di un ring da boxe o su di un tatami, che prevedono misure regolamentari di 6 metri per 6 o di 8 metri per 8, e come per le altre versioni sportive delle arti marziali, nel corso del combattimento vengono assegnati dei punti dagli arbitri di giuria ai fini della proclamazione del vincitore della gara.

THE ITALIAN PROPERTY COMPANY
agenzia immobiliare internazionale
VENDITA VILLE-APPARTAMENTI-TERRENI-RUSTICI A SANREMO-BORDIGHERA ED ENTROTERRA LIGURE
Ufficio: +39 0184 26 02 43 www.theitalianproperty.com/it info@theitalianproperty.com

LA KICKBOXING

Un grande appassionato di questo sport è il maestro Enrico Santacaterina di Imperia, nonché ex campione italiano.

Trent'anni di attività sportiva, nei quali fu promosso nel 1980 Cintura Nera di Karate e da allora oltre a continuare la sua attività agonistica, nel 1981 aprì la sua scuola per insegnare tale Arte Marziale. Enrico partecipò a innumerevoli stage di istruzione ed aggiornamento per diventare uno tra i Maestri Nazionali più qualificati e titolati.

Nel 1982 si avvicinò alla disciplina della Kickboxing, vincendo tutti i tornei di qualificazione per la finalissima del titolo italiano di Full Contact che vinse sul ring di Milano, difendendo lo stesso titolo un anno dopo a Roma.

Un grave incidente durante un allenamento gli causò la rottura del tendine d'achille, costringendolo per alcuni anni ad una pausa forzata, ma la voglia di risalire su un ring e combattere per vincere nuovamente, era talmente forte che nel 1992 riconquistò per la terza volta il titolo Nazionale di Full Contact e nel 1993 prima di ritirarsi definitivamente dalle competizioni vinse il suo ultimo e quarto titolo Nazionale.

Nella Kickboxing ha ottenuto la prestigiosa qualifica di "Gran Maestro" diplomandosi a pieni voti con una tesi sulle " finalità socio-educative della kickboxing".

Attualmente Enrico Santacaterina è in possesso del grado di cintura nera 5° Dan ed insegna presso la società sportiva Boxing Center di Imperia.

I corsi sono aperti sia ai bambini che agli adulti, in questi ultimi anni a questa disciplina si sono avvicinate molte ragazze che oltre a frequentare per tenersi in forma, imparano tecniche utili per l'autodifesa personale.

Società Sportiva
BOXING CENTER - Imperia

Palestra in Via del Collegio 4 ad Imperia Oneglia
(di fronte alle scuole di piazza Calvi)

Corsi per adulti
lunedi e venerdi dalle 20.15 alle 21.30

Corsi per bambini da 5 a 14 anni
martedi e giovedi dalle 17.30 alle 18.30

info: www.boxingcenter.it
cell Maestro Enrico 338-5958616

CALCIO IN VACANZA

a cura di Franco Bollo

Stanno per ritornare anche quest'anno i "Summer camp", stage settimanali di calcio per ragazzi dai 5 ai 15 anni.

Ho la fortuna di seguire da alcuni anni un'organizzazione che si occupa esclusivamente di queste attività, e posso testimoniare in prima persona le piacevoli sensazioni che si provano durante queste settimane di sport, dove tendenzialmente il pallone rappresenta il mezzo per trasmettere ed insegnare valori ben più importanti per la formazione di giovani ragazzi.

Infatti, il messaggio principale che vorrei trasmettere attraverso questo articolo, è che lo scopo principale di queste settimane non è tanto quello di creare dei futuri calciatori, che possano ambire a palcoscenici importanti, bensì quello di trasmettere poche ma precise indicazioni su come saper affrontare questo sport, rispettando l'avversario ma anche il proprio compagno di squadra, in un contesto di regole precise e adeguate alla crescita del ragazzo.

Principalmente vengono distinte due differenti tipologie di "camp": i day camp, dove il bambino viene accompagnato presso le strutture sportive la mattina e la sera fa rientro nella propria abitazione, ed i full camp, dove invece il bambino trascorre sia la giornata di attività sul campo che il pernottamento nella struttura alberghiera con i propri compagni e gli

CAMPI ESTIVI U.C. SAMPDORIA
SAMP CAMP
il calcio in vacanza

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

istruttori; e ad esempio per alcuni bambini può trattarsi della prima occasione di trascorrere alcuni giorni lontani dalla propria famiglia, che sicuramente rappresenta un passaggio formativo importante per la propria crescita.

Detto questo sarebbe riduttivo incentrare solo su questo aspetto l'attività svolta duranti questi campi estivi, ma ho voluto trasmettere questo messaggio attraverso queste poche righe, perché non sempre questo aspetto viene colto nella sua totalità e spesso si crede che qualche settimana svolta magari con l'ausilio di allenatori tesserati per società professionistiche di Serie A, possano trasformare il proprio bambino in un futuro Del Piero o Ronaldo; da amante del calcio spero vivamente che ciò possa accadere, ma vorrei concludere sottolineando come il fine di queste settimane, per quello che posso testimoniare, è quello di trasmettere pochi ma importanti valori educativi che nascono al di fuori dell'ambito calcistico, ma che ben si coniugano con esso.

www.playcalcio.org

Davide Giusta arredamenti

- Arredamento
- Interior Design
- Progettazione
- Ristrutturazione

Corso Marconi 29 - 18038 Sanremo (IM)
tel. (+39) 0184.667.957 - fax (+39) 0184.667.957
www.giustarredamenti.com - info@giustarredamenti.com

AMARE LA TERRA ...AMARE L'ENDURO

La terra come pelle...Solcata da ruote artigliate

Sono un endurista e credo nell'enduro. Amo la moto, il bosco, la mulattiera su cui passare e il punto dove mi sono prefissato di arrivare.

Amo il verde muschio della pietra sul bordo dei torrenti, il fango che si attacca alla bocca e che sento in gola; amo la polvere che disegna le rughe del collo, il sudore sulla fronte, sulle braccia, il respiro caldo e affannoso che appanna le lenti.

Amo i calli spaccati delle mani che fanno presa sul manubrio, i sorrisi dei compagni di avventura che intravedo sotto le mentoniere del casco, il rumore del ghiaino quando ci tiro su la staccata e il velo di terra che si solleva e si dispone a ventaglio quando curvo a pieno gas.

Amo le viti spanate, i bulloni spezzati, le fascette di scorta che così piccole risolvono mille problemi, gli attrezzi che ho nel marsupio, l' odore della benzina, i fianchi stretti della moto e le sue ruote artigliate.

Ma ciò che amo di più è mollare il gas, fermarmi, spegnere il motore e restare lì a farmi avvolgere e proteggere dal bosco, guardando gli alberi, le foglie in terra, i ricci di castagna e l' azzurro del cielo che fa capolino tra i rami.

E amo pensare che quel bosco esiste da sempre e se ora è pressocchè

Club 64
Ristorante - Pizzeria
Forno a legna
Via Verdi, 2 - SANREMO - Tel. 0184 57.81.92

abbandonato , una volta era vivo e arricchito da contadini che con esso vivevano in simbiosi traendone vita e sostentamento.

Amo pensare che le "nostre" mulattiere sono state percorse da muli carichi di olive da portare al frantoio, di pietre per la costruzione delle case e dei muri delle fascie, di legna, di viveri.

E amo stare fermo a respirare profondamente l' odore di foglie e humus che sale dalla terra e attraverso le narici ti si innesta dentro, tanto da svuotare completamente la mente e lasciare che si riempia di bosco e di quella calma dei contadini che hanno da sempre camminato sulle mulattiere senza troppa fretta.

Amo ripartire da queste pause accarezzando il gas, senza derapare e senza bloccare la ruota in frenata quasi per non ferire quella terra così simile ad una pelle.

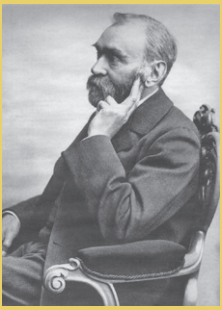
Sono un endurista, credo nell' enduro e nel bosco.

E quando toccherà a me...seppellitemi con i miei stivali.

Il Farmaendurista

IL NIDO DI NOBEL

Tutti sanno cosa sia il premio Nobel, ma pochi associano questa prestigiosa onorificenza al nome del chimico svedese **Alfred Bernhard Nobel** .



Nato a Stoccolma il 21 ottobre 1833, noto per essere stato l'inventore di una sostanza divenuta famosa per la sua grande utilità, ma allo stesso tempo per il suo terribile potere distruttivo: la dinamite.

Nel 1867 questa sua scoperta gli consentì in breve tempo di aprire fabbriche ed imprese in diversi paesi, rendendo così il suo gruppo finanziario uno fra i più potenti nel mondo.

All'inizio del 1890 Alfred Nobel decise di lasciare Parigi per trasferirsi a Sanremo, due sono le motivazioni principali, la sua salute, che richiedeva un clima più mite e più secco rispetto a quello tipico degli inverni parigini, e le difficoltà nel suo lavoro. Il suo laboratorio a Sevran infatti era stato chiuso dal governo francese e Nobel desiderava vivere in un ambiente diverso e più tranquillo, in cui gli sarebbe stato possibile mettere a punto tutti i progetti e le invenzioni, decise così di trasferire gran parte della sua attività a Sanremo.

Il trasloco non fu cosa facile, Nobel acquistò dal figlio del defunto commendator Patrone con atto del 25 aprile 1891 la allora chiamata "Villa Patrone" e soltanto nel 1893 la villa fu pronta; una serie di camere per gli ospiti, un laboratorio, una scuderia e un deposito per carrozze.

La Villa Nobel dal lato sud.

L'intensa attività condotta nel laboratorio iniziò ad infastidire in modo particolare l'Avv. Rossi, proprietario della villa vicina. Lo stesso avvocato convinse Nobel ad acquistare nel 1894 la "Villa Miraflores" detta anche "Villa Rossi".

"Il mio Nido" così l'ingegnere svedese aveva battezzato la sua dimora, fu

arredata durante i primi anni del 1890 utilizzando uno stile moderno.

La villa aveva due grandi verande di vetro con vista sul mare, diversi salotti ognuno con un proprio stile, quello cinese, quello pompeiano nel quale le pareti erano rivestite di seta gialla e dipinte con affreschi. La camera da letto di Nobel aveva un letto in legno scolpito e il suo studio una libreria con le porte a vetri, qui come in tutte le camere vi era l'illuminazione elettrica. La torre conteneva una sala per riunioni più intime, mentre la sala da pranzo era situata al piano terra con un ingresso direttamente dal parco. Sullo stesso piano si trovavano le camere di servizio e la cucina.

Molte erano le costruzioni che circondavano la villa, quali la casetta per gli ospiti con una decina di camere, le scuderie e il laboratorio. Quest'ultimo era composto di tre stanze: una grande sala macchine con motore a gas ed elettrogeneratori per la produzione di diversi tipi di corrente a diversa tensione, per l'illuminazione e per le prove elettrolitiche; una sala di lavoro, utilizzata per gli esperimenti di chimica ed altri lavori sperimentali e infine una sala più piccola in cui erano sistemate una biblioteca, alcune bilance e diversi strumenti, nonché fucili per gli esperimenti di balistica.

Tutto intorno alla villa e alle varie costruzioni si trovava un delizioso e maestoso giardino, ricco di preziose piante esotiche.

Il 10 dicembre del 1896 all'età di 63 anni, Alfred Nobel morì in solitudine nella sua bella villa di Sanremo che tutt'oggi è conosciuta come "Villa Nobel".

La sala conferenze

Uno dei salotti

Lo studio

LE MACINE DEL CONFLUENTE con Gigi e Tiziana

LOCANDA • RISTORANTE • BED & BREAKFAST
Loc. Oxentina snc. - 18010 BADALUCCO (IM)
Tel. & Fax : +39 0184 407018
www.lemacinedelconfluente.com - info@macine.eu

Un'Oasi di Esclusivo Relax Immerso nel Verde degli Uliveti Secolari della Valle Argentina.

IL NIDO DI NOBEL

La Villa Nobel: entrata lato nord.

Tutta la proprietà fu venduta, con atto 2 ottobre 1897, al Signor Max Adolphe Philipp, Direttore della Società Tedesca di Dinamite. In seguito vi fu un susseguirsi di proprietari diversi fino al 1973, anno in cui venne acquistata dalla Provincia di Imperia che la destinò a manifestazioni di alta cultura come era già stato fatto in passato.

Dopo alcuni anni di chiusura, dovuti a grandi lavori di restauro, nel 2002 "Villa Nobel" aprì di nuovo le sue porte al pubblico, mostrando un'esposizione delle scoperte più importanti del XIX secolo. La struttura ospita conferenze, convegni, seminari di studio, incontri culturali e mostre. Nel periodo estivo vengono allestiti nel parco della Villa spettacoli teatrali e concerti.

Ogni anno vengono organizzate le Giornate Nobeliane, dedicate alle discipline in cui sono conferiti i Premi Nobel della fisica, chimica, medicina, letteratura e pace. Questi riconoscimenti sono stati resi possibili grazie al chimico svedese che nel suo testamento del 27 novembre 1895 stabilì che i redditi della sua immensa fortuna fossero devoluti al finanziamento dei cinque premi.

Orari di apertura al pubblico:

Dal martedì a domenica dalle 10,00 alle 12,30

Venerdì, sabato e domenica dalle 15,00 alle 18,00

Chiuso lunedì.

INGRESSO LIBERO.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

Dal Lunedì al Venerdì
dalle 8.30 alle 13.00

VILLA NOBEL
Corso Cavallotti 116 - 18038 Sanremo
tel. 0184 507380
fax: 0184 507324

e-mail: Villa.Nobel@provincia.imperia.it

COMPRAVENDITA E LOCAZIONI IMMOBILI DI PRESTIGIO
RESIDENZIALI - COMMERCIALI
CORRADI IMMOBILIARE
C.so Mombello, 50 - Scala B - Piano 1°
18038 SANREMO (IM)
Tel. 0184 50 11 10 - Fax 0184 59 72 11
Cell. +39 335 70 20 492
E-mail: info@agenziacorradi.com

21

JAZZ CAFFÈ

Piazza Bresca, 21
Cell. 340 1427442

SANREMO

WE LOVE HOUSE

a cura di Andreino Voice

La Storia della House

Verso i primi anni 80 comincia a diffondersi una nuova forma musicale, destinata a caratterizzare profondamente il decennio successivo. Alla fine degli anni 70 cominciarono a nascere i primi bar a frequentazione gay, soprattutto dopo il giugno del 1969, dopo che ci fu la rivolta di Stonewall Inn, un bar gay nel Greenwich Village. La vera rivoluzione fu segnata dall'apertura del Salvation sulla 43ª strada ovest nel distretto di Hell's Kitchen a New York, dove i dance clubber gay poterono uscire finalmente allo scoperto.

Questo fu uno dei primi locali dove i dj iniziarono a proporre house music. In questi anni il computer sembrava una vera miniera di nuove possibilità, ed arrivò giusto in tempo nel periodo in cui stava per finire l'euforia del film "La febbre del sabato sera". Cominciò a nascere il fenomeno house music, grazie anche a locali quali il Paradise Garage e il Loft, dove veri e propri maestri, come Lerry Levan e David Mancuso, contribuirono al suo diffondersi.

Dal 1976 al 1987 il locale culto per eccellenza era il Paradise Garage di New York dove un discepolo di Mancuso, il giovane Lerry Levan proponeva house music riuscendo a mandare letteralmente in ecstasy la folla. Dal 1977 al 1984 il dj Frankie Knuckles propose le prime contaminazioni house nella città di Chicago, al Warehouse Club, locale dal quale si dice che prenda il nome questo genere musicale, successivamente anche Jesse Souders comincia a proporre i primi pezzi house mixati, mentre a New york le etichette Prelude e West End pubblicano i primi dischi in stile NY club.

Il 1981 è l'anno in cui a Chicago Farley Keith forma la hot mix 5, un gruppo di dj radiofonici, (Farley "Jackmaster" Funk, Ralphi Rosario, Kenny "Jammin" Jason, Michey "Mixin" Oliver e Scott "Smokin" Seals) i quali decisero di propagandare il verbo house, diventando un gruppo che avrà un ruolo importantissimo nella scena house mondiale. Nel 1983 comincia l'avventura radiofonica del dj Tony Humphries che inizia a proporre in radio i vari successi house music su Kiss FM, dopo essere stato il fautore dello stesso movimento nel New Jersey, dove lavorava allo Zanzibar. Nel 1985 cominciano ad uscire i primi classici house di Frankie Knuckles e Marshall Jefferson come il bellissimo "Move your body". Nasce la Dj International,

sanremo 360°
soluzioni pubblicitarie per la vostra attività con progetti tecnologici innovativi
• TVinTAXI: il vostro spot video all'interno dei taxi.
• Comunicazione Interattiva:
IWindow: display interattivi con pellicole touch screen per vetrine e interni.
IFloor: proiezioni interattive in movimento su pavimenti, pareti e banconi.
IHolographic: proiezioni olografiche di persone e oggetti in dimensione naturale.
Cell. 348 5172417 - info@sanremo360.com - www.sanremo360.com

WE LOVE HOUSE

label per la quale lavorano personaggi come Joe Smooth, Fingers Inc e Chip E.

Nell 1986 nasce su etichetta Supertronic il capolavoro dei Touch "Without you", mentre artisti come David Morales, Robert Clivilles e David Cole danno vita ai progetti "2 Puerto ricans, a Black man and a Dominican". A Chicago esce "Love can't turn around" di Farley "Jackmaster" Funk cantato da Daryl Pandy e il primo singolo di Liz Torres "Can't get enough". Contemporaneamente nasce l'Acid house, grazie ai dj Pierre e Marshall Jefferson, mentre verso gli ultimi mesi dello stesso anno nasce la deep house, grazie, stavolta, al genio di Robert Owens e Ron Wilson, che creano i Fingers Inc, con il loro pezzo "Mistery of love". Nel 1986, l'house music comincia a diffondersi anche in italia. Nel 1987 escono i brani "Devotion" dei Ten City e "Someday" di Ce Ce Rogers.

A New York il dj Todd Terry produce "Can u party" dimostrando tutto il suo valore e diventando un punto di riferimento per tutta l'house mondiale.

Nel 1988 esce a Chicago il singolo di LNR intitolato "Work it to the bone" seguito da "Break 4 love" di Raze, diventata una grandissima hit. La dj international continuava a far uscire moltissimi pezzi come "Get busy" di Mr. Lee, "Turn up the bass" di Tyree Cooper e "Yo yo get funky" di Fast Eddie, mentre divenne un vero e proprio inno dance il brano "Can you feel it" di Fingers Inc. A New York comincia l'era di Frankie Knuckles dopo il suo abbandono del Warehouse di Chicago per passare al Sound Factory. Anche in Inghilterra comincia a prendere piede il fenomeno house con l'uscita di molti singoli che portano la firma di Rob Davis e Paul Oakenfold.

Successivamente nel 1989 esce una vera e propria pietra miliare del genere house, la famosa "French kiss" di Lil Louis che dà vita ad un nuovo fenomeno musicale chiamato underground. Negli anni successivi si susseguono i pezzi house, deep, underground e acid che contribuiranno a riempire sempre di più un mercato in espansione.

Per maggiori informazioni e curiosità:

info@andreinovoice.it
www.andreinovoice.it

in collaborazione con RADIO 103 103 l'unica con l'accento sulla E

GlosaMente
Pensieri, sapori, piaceri.
Ristorante a Diano Marina
Via XX Settembre 34 - 18013 Diano Marina (IM) - Cell. 339-4916242

WE LOVE HOUSE

Classifica Dance/House TOP WORLD Febbraio / Marzo 2012

1 **Rock The Boat (Original Mix)**
Bob Sinclar feat. Pitbull, Dragonfly & Fatman Scoop - (Yellow)

2 **In My Mind (Axwell Mix)**
Ivan Gough & Feenixpawl feat. Georgi Kay - Axtone Records

3 **Can't Stop Me (Original Mix)**
Afrojack & Shermanology - Wall Recordings

4 **Wild One Two (Original Mix)**
Jack Back, David Guetta & Nick Romero & Sia - Big Beat Records

5 **Amnesia (Extended Mix)**
Ian Carey & Rosette feat. Timbaland & Brasco - Spinnin Records

6 **In Your Eyes (Molella Rmx)**
Molella & Sergio Mauri feat. Coco Star - Stop & Go

7 **Turn Me On (Original Mix)**
David Guetta feat. Nicki Minaj - EMI

8 **Move Your Body (2012 Version)**
Benny Benassi vs. Marshall Jefferson - Time Records

9 **Eyes Wide Open (Original Mix)**
Dirty South & Thomas Gold - Phazing

10 **One More Time (Club Mix)**
Bodybangers feat. Carlprit & Linda Teodosu - Sushi Tunes

11 **French Rules (Muzzaik Rmx)**
Sebastien Drums feat. Niles Mason - Ultra Records

12 **Blessed (Avicii Edit)**
Tom Hangs & Shermanology - Spinnin Records

13 **Antidote (Original Mix)**
Swedish House Mafia & Knife Party - EMI

14 **Titanium (Alesso Rmx)**
David Guetta feat. Sia - F*** Me I'M Famous

15 **Keep It Coming (Original Mix)**
Nadia Ali & Starkillers - Spinnin Records

16 **Will I (Original Mix)**
Luki feat. Dhany - Dance And Love

17 **Sudo (Original Mix)**
Lookback - Lovenest Records

18 **Love Trip (David Jones Rmx)**
Oliver Twitz - Superstar

19 **U Got Me Rockin' (Cristian Marchi & Paolo Sandrini Rmx)**
Cristian Marchi & Syke 'N' Sugarstarr - Violence Records

20 **Levels (Original Mix)**
Avicii feat. Etta James

IL PUNTO DEL TURISTA

a cura di Massimo Della Pena

Le stagioni di una volta

"Non ci sono davvero più le stagioni di una volta", "il tempo è impazzito", "mancano i valori" .....
Mi sto preparando alle vacanze e, ovviamente, ripasso quel piccolo patrimonio di frasi e luoghi comuni che mi consentiranno di affrontare (e resistere) alle conversazioni estive che, guarda caso, incominciano sempre esattamente nel preciso istante in cui, dietro gli occhiali da sole, mi calano le palpebre che, a sforzo devo risollevare.
Mentre ero intento ad analizzare e a ricordare tutte le perle di saggezza sentite e percepite in lunghe ore d'ascensore ed in mesi di disturbato ozio, mi sono ritrovato a pensare se queste perle avessero una loro profonda verità filosofico esistenziale.
È proprio vero che non ci sono più le stagioni di una volta?
Davvero in inverno fa troppo caldo ed in estate troppo freddo, con la conseguente scomparsa delle mezze stagioni?
Tra un pensiero e l'altro sgranocchio un pacchetto di tarallucci che devo dividere equamente con le mie figlie e, per mangiarne un po' di più mi alzo e mi reco, col pacchetto in mano, davanti alla finestra.
Fingo, mentre mi riempio la bocca come farebbe un criceto con i semi di girasole, di voler guardare fuori dalle finestre, scosto le tende e mi ritrovo, a metà febbraio, davanti ad uno spettacolo incredibile: neve e ghiaccio.

Un panorama mozzafiato: bianco a perdita d'occhio, piante ghiacciate, anche le palme del mio vicino, e stalattiti di ghiaccio che scendono dai tetti, dai canali di gronda e persino dal cancello automatico.
La ciotola del mio cane, che abbiamo chiamato con un nome da gatto e forse per questo dimostra continue turbe, è trasformata in un monoblocco di ghiaccio che, forse, riuscirò a scalfire con l'aiuto di un rompighiaccio.

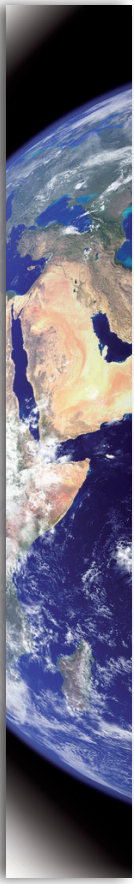
PORTOSOLE
Via del Castillo, 17
18038 SANREMO (IM)
tel. 0184 5371
fax 0184 537411
info@portosolesanremo.it - www.portosolesanremo.it

IL PUNTO DEL TURISTA

I pensieri prendono a correre liberamente e, quasi senza accorgermene, mi ricordo che sono almeno quindici giorni che la temperatura esterna non sale al di sopra del meno quattro.
Che i cancelli automatici non funzionano per il troppo freddo (ecco perché la stalattite non è caduta) e per ben due lunedì di fila Chiara non è andata a scuola perché la caldaia, spenta il venerdì, non è stata in grado di riscaldare le aule il lunedì mattina.
E già anche Gaia non è andata all'asilo perché non ha ancora imparato a pattinare sul ghiaccio.
E si, qualcosa non funziona.
Forse, l'inverno si è manifestato inopinatamente, imprevedibilmente ed improvvisamente sulla mia cittá.
Fatemi vedere.
Cambio il canale su cui trasmette il televisore: un boato di riprovazione e rivolta si alza dal divano.
Le mie figlie non gradiscono di non poter vedere (tra dieci minuti) per la millecinquecentesima volta, un episodio di "buona fortuna Charlie"
Respingo l'assalto al palazzo d'inverno e proseguo nell'attuare la mia antidemocraticamente assunta decisione.
Canale 100 di Sky: 24 ore al giorno notizie (sempre le stesse).
Neve nelle marche, neve in Emilia, neve in Abruzzo, neve in Molise, neve sulla Sila.
Emilia, Marche, Abruzzo, Calabria, tutte regioni che si raggiungono dal profondo Nord attraverso l'autostrada del Sole piene di neve !
Vuoi vedere che davvero non ci sono più le stagioni di una volta ?
Se nevica al sud, nei paesi del sole se persino a Napoli ed a Roma servono le catene

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

IL PUNTO DEL TURISTA



.... allora misaproprioche dovremo cambiare le nostre conversazioni agostane, togliendo il tempo dagli argomenti futili, prima di trovarci invischiati in pericolosissime, ed impegnative, disquisizioni filosofico tecnico ambientali, sullo stato di salute del pianeta e sulla precessione degli equinozi per finire con l'inevitabile validità della predizione dei Maya.

Mentre mi trovo in balia di una incredibile forma di disperazione dovuta alla impossibilità di sostituire in tempi brevi (troppo brevi) un argomento fondamentale come il tempo, con quella straordinaria ed incomprensibile capacità inesplicabile che hanno i bambini di affermare verità assolute con la leggerezza di un farfalla, ecco la luce capace di guidarmi fuori dal tunnel: "vero Papà che era San Francesco che parlava con gli animali?"

Alla domanda vorrei rispondere che con gli animali, se bipedi, molti di noi parlano ogni giorno, ma mi pare inopportuno e allora mi rifugio in un più semplice sì.

Ma il sì mi apre un mondo davvero sconosciuto: S. Francesco parla al lupo di Gubbio, che aveva fame perché non trovava nulla da mangiare, Gubbio è in Umbria, l'Umbria è una regione che si trova in centro Italia ma non si affaccia sul mare e quindi è piena di montagne, l'ultima volta che sono andato a Gubbio era Pasqua e siamo andati a pranzo a Cascia e avevamo un intero ristorante a nostra disposizione perché la neve aveva impedito a quasi tutti i clienti di arrivare.

Noi eravamo lì, chi c'era i miei amici di sempre, e avevamo la 127 verde che non ho più da almeno venti anni e non ero neppure sposato e di neve ce ne era davvero tantissima.

I lupi, non so perché ma li associo sempre al freddo e alle montagne, e anche la Sila mi pare che sia un altopiano mica da poco.

Ma certo mi ricordo Mario quando guidava la vecchia Audi in quella incredibile salita che non finiva mai e sembrava che non ce la facessimo con la nostra vecchia roulotte, eravamo proprio in alto.

E in Abruzzo non c'è l'Aquila, il Gran Sasso (quello del tunnel della Gelminì)?

Non si tratta di zone che in fondo in fondo con la neve hanno molto a che fare?

E persino tra il Piemonte e la Liguria ci sono zone che con la neve

Immobiliare CASAMARE
www.casamare.net
SANREMO 0184 574262
OSPEDALETTI 0184 684086
BORDIGHERA 0184 264764
www.liguriahomes.com - casamare@casamare.net

hanno una frequentazione piuttosto assidua.....
Torno alla realtà richiamato all'ordine dalla necessità di dover cambiare canale.
Charlie sta iniziando.
Su Ski tg 24 sta passano ancora la notizia di abbondanti nevicate.
Abbiamo passato da pochi giorni il periodo dei mercanti di neve e quello dei "tre giorni della merla", in cui l'inverno, preso in giro dalla merla un tempo bianca come la neve per la sua incapacità di portare freddo, si vendicò con tre giorni di temperature polari costringendo l'incauta merla ed i suoi piccoli a rifugiarsi in un camino dove la fuliggine ne avrebbe per sempre reso nero il manto.
Siamo a febbraio: corto e maledetto, in cui, come diceva mia nonna, "grandi e piccoli in bacucca" dopo che gennaio aveva "messo ai monti la parrucca"
Mia Martini qualche anno fa cantava ..."e zitta e zitta lei, la nevicata del 56, Roma era tutta candida, tutta pulita e lucida, tu mi dici di si, la più vista così? Che tempi quelli li!"
Mi tranquillizzo.
Tutto sotto controllo.
In inverno continua a far freddo.
Qualcuno ha rivisto Roma candida, pulita e lucida con omaggio di Sindaco spalatore.
Dalla mia finestra il candore della neve è quasi abbagliante.
Il ghiaccio disegna riflessi incredibili illuminati dalle lampade che illuminano le scale di casa mia.
Il mio cane abbaia.
Ha sete.
Devo munirmi di un rompighiaccio.
Userò lo scalpello che ho usato l'anno scorso.
"ti ricordi Paola che freddo ?"
"ma si, dai, tra un po' è estate e ci scaldiamo"
Lamentandoci dell'insopportabile, imprevedibile e incredibile caldo.
Eh si, non ci sono proprio più le stagioni di una volta.
Posso tranquillamente affrontare l'estate.
Gli argomenti non ci mancheranno

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

Nutrirsi bene significa ammalarsi meno

a cura del Dott. TRAPANI

www.trapanigianfranco.it

Il sistema immunitario, responsabile per le difese dai virus e dai batteri, subisce delle modificazioni della sua attività in seguito all'intervento di numerosi fattori, tra i quali lo stress, le malattie, le condizioni climatiche e lo stile di vita alimentare.

In autunno ed in inverno, ma anche nelle altre stagioni, per ammalarsi di meno occorre avere un intestino sano ed in perfette funzioni ed equilibrio.

Le abitudini alimentari possono influenzare l'attività del sistema immunitario attraverso la loro azione sull'apparato digerente e su tutto il sistema che ne regola il funzionamento.

Il sistema immunitario dell'apparato digerente, impara a non avere reazioni esagerate verso le sostanze estranee considerate "amiche" ed a respingere quelle considerate "nemiche". Queste sostanze non sono solo i batteri ed i virus verso i quali l'intestino entra in contatto, ma anche il cibo.

Gli alimenti che consuma il bambino, non devono essere considerate delle sostanze estranee al nostro organismo, ma devono essere riconosciute come sostanze utili alla nostra sopravvivenza.

Il sistema di tolleranza verso gli alimenti si realizza attraverso il corretto rapporto tra: l'ambiente interno all'intestino (il lume, il canale intestinale) ed il sistema immunitario associato alla mucosa intestinale (GALT ovvero il Gut Associated Lynphoid Tissue). Lo stesso sistema in tutto il corpo viene definito MALT ovvero Mucose Associated Lynphoid Tissue

L'arrivo degli alimenti nell'intestino è associato ad una diminuita reattività o non reattività dei globuli bianchi (linfociti T e B) nei confronti di queste sostanze (*tolleranza orale*) e nello stesso modo si verifica anche una tolleranza verso i batteri buoni della flora intestinale, cioè quelli

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

utili per i processi digestivi e di produzione vitaminica (*tolleranza della flora batterica*). A questo livello il sistema immunitario deve quindi riconoscere ciò che è utile all'organismo e ciò che è dannoso e deve imparare a rispondere in base alla memoria immunitaria acquisita, infatti di solito la risposta immunitaria è sempre soppressiva, questo non avviene a livello intestinale. L'organismo deve sempre riconoscere le sostanze che ci possono far bene e non combatterle, da quelle che ci possono far del male e quindi distruggerle. Quando cerca di eliminare gli alimenti che possono essere utili o le sostanze in ogni caso innocue si crea una risposta sbagliata e quindi un fenomeno di allergia che teoricamente non dovrebbe esistere.

Queste condizioni vengono create da comportamenti alimentari sbagliati, come l'introduzione troppo precoce di cibi che l'organismo non può digerire. Questi cibi alterano il delicato equilibrio intestinale e provocano gravi danni perché il sistema immunitario non è pronto a riconoscere questi alimenti e possono verificarsi pericolosi fenomeni infiammatori a livello intestinale, fino a reazioni allergiche generalizzate o alterate reazioni immunitarie verso le infezioni delle alte vie respiratorie. Il sistema immunitario è in grado di imparare a reagire in modo corretto dalla nascita fino a 12 – 14 anni di età.

In pratica in questo periodo della vita, l'organismo apprende a mantenere un buon equilibrio tra la tolleranza alimentare, la tolleranza batterica e la capacità dirispondere ai germi patogeni è fondamentale per consentire una buona risposta immunitaria a tutti gli antigeni nemici. Un buon sistema immunitario impara a reagire contro i germi che provocano le malattie, sia a livello intestinale (gastroenterite e maalttie infiammatorie intestinali croniche) che nelle alte vie respiratorie (tonsilliti, sinusiti ecc)

Le alterazioni di questi sistemi provocano le malattie infiammatorie croniche intestinali (*perdita della tolleranza alla flora batterica*) e le allergie o le intolleranze alimentari (*perdita della tolleranza orale*).

Nell'intestino esistono le Placche del Peyer, che sono degli ammassi di globuli bianchi con funzioni di difesa, sia locale che a distanza. Queste cellule passano attraverso i vasi linfatici dell'intestino (linfonodi mesenterici) ed entrando nel dotto toracico finiscono

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

nei vasi sanguigni. A questo punto possono raggiungere tutte le zone del nostro corpo, come le ghiandole salivari, i linfonodi della gola e dei bronchi, dell'apparato urogenitale ed esplicare il loro lavoro di difesa del nostro organismo dai batteri nemici.

Modificando in senso positivo l'attività del sistema immunitario a livello intestinale, allora, non si migliora solo quella zona, ma anche altri sistemi come le ghiandole salivari, l'apparato respiratorio e quello urinario. Quindi se migliora l'equilibrio dell'intestino migliora anche quello del sistema respiratorio, con una riduzione delle infezioni delle alte vie respiratorie o delle infezioni urinarie e delle vaginiti.

Gli alimenti per prevenire le malattie delle alte vie aeree.

La presenza di alimenti troppo raffinati, di grassi saturi e trans esterificati, la relativa carenza di vitamine, fibre e minerali riducono l'efficienza del sistema immunitario. Una sana alimentazione con alimenti crudi e freschi come frutta, verdura evita il passaggio in circolo di macroagglomerati di aminoacidi che provocano fenomeni infiammatori ed alterano le risposte immunitarie ai germi che normalmente aggrediscono il nostro organismo.

Per mantener un buon stato di salute ed evitare le malattie delle alte vie respiratorie bisogna ridurre l'introduzione delle calorie e delle proteine, (in pratica mangiare di meno), favorire l'assorbimento delle vitamine e migliorare il transito intestinale

Bisogna evitare alimenti devitalizzati ed irritanti come lo zucchero raffinato, il sale bianco, la farina raffinata, i fritti, i formaggi stagionati, i salumi, le carni grasse, le merendine, i biscotti farciti con cioccolato, tutte le bevande gasate e dolcificate, i succhi di frutta, gli snack.

Il consumo di proteine animali deve essere molto equilibrato preferendo le proteine del pesce, dei latticini freschi, delle carni magre e delle uova. Per mantenere un buon equilibrio a livello intestinale è utile un alimento della cucina macrobiotica, la zuppa di Miso, ottenuta dalla fermentazione dei fagioli di soja gialla, acqua e sale, con aggiunta, di orzo, riso o grano saraceno. Il batterio che provoca la fermentazione è L'Aspergillus Oryzae, il quale aiuta a ricostruire ed a mantenere sana la flora batterica intestinale, importante per la produzione degli anticorpi utili contro i virus ed i batteri. Di solito si aggiunge nella minestra di verdure calda e si lascia alcuni minuti perché si mescoli bene con gli altri ingredienti.

ALIMENTI UTILI PER MIGLIORARE LE CAPACITÀ DI DIFESA DELL'ORGANISMO

CEREALI:

- riso integrale (risotti, polpette, minestre), ricco di vitamine del gruppo B, migliora la flora batterica intestinale
- grano saraceno (minestre) favorisce l'eliminazione renale delle tossine
- miglio (minestre, polpettine, sformati) ricco di fosforo è benefico per la milza (aumento difese immunitarie)
- orzo (minestre, polpette, orzotto, zuppe) rinfrescante a livello intestinale, migliora il transito e le evacuazioni
- fiocchi d'avena (creme, biscotti, torte) ricca di minerali e di vitamine, ha un'azione tonica sull'organismo in generale.

PESCE:

pesce grasso(salmone, tonno, aringhe, sgombro, pesce azzurro, pesce di scoglio

Pesce meno grasso (sogliola, pesce spada),

evitare il pesce impanato in modo industriale perché ricco di pane e povero di pesce

CARNE LATTICINI E FORMAGGIO

Non svolgono un ruolo preventivo, ma il consumo deve essere equilibrato per evitare di favorire la putrefazione delle feci del bambino, quindi alterare la flora batterica intestinale. Per evitarlo si deve aggiungere frutta e verdura e sostituire il pesce alla carne, migliorando l'odore

migliorerà anche l'ecosistema intestinale e le difese immunitarie.

Evitate quindi i formaggi fermentati, Gorgonzola, toma, brie) preferite quelli freschi con poco sale

ZUCCHERO

Zucchero integrale e completo per fornire la massima quantità di minerali necessari all'organismo (nello zucchero bianco il calcio è 10 mg, il ferro 0,1 mg, il magnesio 0 mg, mentre in quello integrale sono rispettivamente 100 mg, 35 mg, 100 mg).

FRUTTA FRESCA E VERDURA FRESCA.

Fresca, di stagione e matura al punto giusto.

LEGUMI.

Ottimi sostituti, con le proteine dei cereali, delle proteine animali. Forniscono vitamine del gruppo B, fosforo, magnesio e ferro.

FRUTTA SECCA

Ricca di grassi vegetali e di minerali e di zuccheri, utile per la sua disponibilità in ferro.

Deve essere consumata con cautela da chi ha familiarità diabetica ed allergica.

SALE

Evitate i cibi troppo salati, preferite le spezie e le erbe aromatiche, usate sale marino integrale.

CONDIMENTI ED I GRASSI

Tutti i tipi di oli vegetali, olio extravergine di oliva spremuto a freddo, olio di girasole e di germe di grano per gli effetti antiossidanti e protettivi sulle arterie del cuore.

Evitare i grassi cotti, lardo, strutto e burro e mangiare solo burro crudo.

ACQUA

Bere acqua naturale

IN CASO DI MALATTIE INFETTIVE CON FEBBRE

Bere sempre durante il giorno delle tisane di anice finocchio borragine genziana, oppure tisana di rosa canina

Eliminate la carne, lasciate il pesce.

In ogni caso è importante, ridurre il carico proteico sostituendo le proteine animali con quelle vegetali.

Molto utile bere moltissimo, aumentare la frutta fresca e la verdura fresca di stagione a sei porzioni al giorno. Sostituire la verdura cruda con quella cotta solo se si soffre di coliche addominali.

www.trapanigianfranco.it

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

L'ORA DI RELIGIONE

SANTUARIO DI NS. SIGNORA DELLE GRAZIE
Montegrazie - Imperia

a cura di Don Antonello

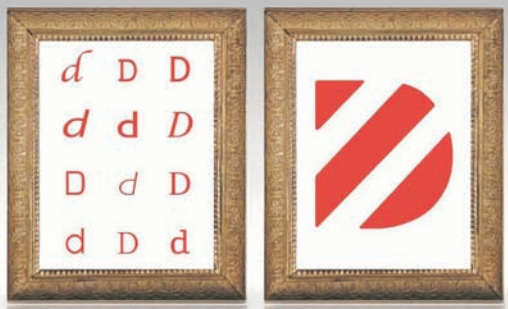
La Storia

Secondo la tradizione popolare, nel XIII secolo la Madonna apparve su questo promontorio ad una pastorella sordomuta che, acquistata la parola, riferì al padre il desiderio della Vergine che in quel luogo sorgesse una cappella in suo onore. Il piccolo santuario, edificato accanto ad una preesistente torre probabilmente utilizzata per l'avvistamento delle incursioni saracene, diventò ben presto il centro di riferimento per tutti i fedeli delle vallate circostanti. L'aumento della popolazione e la crescente devozione mariana dei secoli successivi portarono infine alla costruzione di una nuova e più ampia chiesa in stile tardo romanico che si affiancò alla preesistente cappella in modo armonioso ed elegante.

L'edificio, completato nel 1450, si arricchì nel 1478 di un'importante opera: il polittico del pittore milanese Carlo Braccesco, per secoli utilizzato come pala d'altare ed ora conservato nella chiesa parrocchiale.

Gli affreschi della navata sinistra, dell'abside sinistra e di quella centrale, raffiguranti rispettivamente "La vita dell'oltretomba", "Scene della vita di San Giovanni Battista" ed il "Peccato Originale" (di quest'ultimo visibile solo un frammento), sono opera dei fratelli Matteo e Tommaso Biazaci da Busca e furono ultimati il 30 maggio del 1483. L'abside centrale fu poi ridipinta nei primi anni del 1600 con il ciclo delle "Storie della Vergine" eseguito probabilmente dalla bottega dei pittori Bartolomeo Niggi e Giovanni Battista Casanova di Porto Maurizio.

Gli affreschi dell'abside destra, dedicati a San Giacomo Maggiore, e quelli della semicolonna destra, raffiguranti due ex voto marinari ed il Beato Bernardino da Feltre istitutore dei monti



uguale
ma diversa

www.bancodesio.it

Gruppo Banco Desio
Dal 1909

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

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

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

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

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

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

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

Qualunque sia la vostra meta, raggiungetela con noi.

L'abside sinistra

L'abside destra

di pietà (1439-1494), furono eseguiti nel 1498 dal pittore Gabriele della Cella di Finale Ligure. Sulla parete destra infine, tra il 1524 e il 1530, il pittore Pietro Guido da Ranzo (1499-1542) dipinse le "Storie della Passione" sovrapponendole a precedenti affreschi di analogo soggetto dei fratelli Biazaci; i motivi di questo intervento si spiegherebbero con il probabile distacco delle precedenti pitture a causa dell'assestamento della parete.

Dopo il Concilio di Trento (1545-1563) la chiesa venne adeguata alle disposizioni della controriforma; furono realizzati cinque nuovi altari: l'altare maggiore, due nelle absidi laterali e due a metà delle navate; addossato alla terza colonna di sinistra (quella centrale) fu innalzato un pulpito e tutti i dipinti furono ricoperti con intonaco. In controfacciata, nel '700, venne infine costruita una cantoria con organo di scuola ligure.

Tracce degli affreschi di cui si era persa memoria furono probabilmente rivenute in occasione dei lavori di consolidamento dell'edificio successivi al terremoto del 23/2/1887 (mercoledì delle ceneri) mentre nel 1926, in occasione del rifacimento del tetto ed ampliamento della sacrestia, vennero riportati alla luce i dipinti delle absidi laterali.

Nel 1939 venne infine disposta la demolizione di tutte le strutture costruite dopo il Concilio di Trento e nell'estate di quell'anno furono demoliti organo, pulpito ed altari laterali; solo l'altare maggiore fu risparmiato

"perché di marmo". Quell'altare barocco sopravvive ancor oggi armoniosamente integrato nella realtà romanica. Il recupero degli affreschi fu completato dal prof. Tullio Brizi (restauratore toscano) nei primi anni cinquanta.

Ricordiamo infine che sul piazzale antistante il santuario fu edificata nel 1633 una cappella, nei documenti dell'epoca denominata Madonna dell'Acqua, di cui rimane oggi visibile solo una parete.

Gli affreschi dei Fratelli Biazaci da Busca "La vita dell'oltretomba" 1483

Le Tradizioni

Il Santuario si apre tutti gli anni alle funzioni con la domenica di Pasqua ed accoglie i fedeli sino alla fina di ottobre con la celebrazione domenicale della messa vespertina. in primavera è meta di processioni votive provenienti da tutti i paesi limitrofi; la festa principale (natività della Vergine) è invece celebrata l'8 settembre.

Il Polittico di Carlo Braccesco 1478

Il Santuario fu amministrato autonomamente fino al 1603 ed aggregato da quell'anno alla parrocchia di Montegrazie, all'epoca Montegrosso; il nome venne modificato in quello attuale nel 1872 quando, essendo il paese diventato comune autonomo contemporaneamente a Montegrosso Pian Latte, si impose la necessità di differenziarne la denominazione. il sindaco ed il parroco dell'epoca coniarono così il nuovo nome di Montegrazie. Un cappellano ha abitato l'edificio a monte della piazza sino al 1938.

BIKKEMBERGS
BY BIKKEMBERGS
HYPE
Official Supplier
Via Roma, 43 (Via Carli, 18)
SANREMO (IM) • Tel +39 0184 591949
hype_sanremo@libero.it
ALL CREDIT CARD ACCEPTED
TAX FREE WORLD
DANIELE ALESSANDRINI
ITALIA
Roy

a cura di Santa Pazienza

Torta Tenerina al Cioccolato.

La torta in questione è un dolce tipico di Ferrara; un'imbarazzante quantità di cioccolato, un cuore super tenero e, soprattutto, la crosticina croccante che si forma sopra. Impasto senza lievito e in alcune ricette anche senza farina, un pochino nello stile della torta Barozzi di Vignola o la Pistocchi di Firenze ma qui la crosticina meringata fa la differenza.

La storia di questa torta risale ai primi del 900 quando Vittorio Emanuele III sposo' Elena Petrovich, nata in Montenegro, infatti la torta all'inizio fu conosciuta con il nome di "Torta Regina del Montenegro" o "Montenegrina", in onore alla sposa dolce dal cuore tenero. Con il tempo il nome cambiò in "Torta Tacolenta" soprannominata così dai ferraresi, proprio perchè il suo interno è morbido e cremoso, fino a diffondersi in tutto il nostro paese con il dolcissimo nome di Torta Tenerina

DIFFICOLTÀ:

INGREDIENTI:

- 200 gr di cioccolato fondente 70%
- 150 gr di zucchero semolato
- 100 gr di burro
- 3 uova
- 60 gr di farina
- 50 gr di latte
- zucchero a velo
- panna montata o gelato alla crema

PREPARAZIONE:

Accendete il forno e preriscaldatelo a 180°.

Sciogliete a bagno maria il cioccolato tritato girando di tanto in tanto e aggiungendo a piccole dosi il burro a pezzettini e amalgamandolo bene di volta in volta.

Separare gli albumi dai tuorli, montate a neve albumi, quando saranno pronti aggiungete anche 75 gr di zucchero e continuate a montare il composto ancora per un minuto poi mettetelo da parte.

Procedere con i tuori, aggiungete il restante zucchero e montate molto bene anche questi (generalmente con le fruste elettriche impiego minimo 15 minuti per

Pescheria MANSUETO Ventimiglia
MERCATO ITTICO Ventimiglia
dal lunedì al sabato: dalle 7.30 alle 13.00
Tel./Fax +39 0184 230276 - Cell. +39 328 3034057

ottenere un composto spumoso).

Una volta che il cioccolato, al quale avrete incorporato tutto il burro è pronto e appena tiepido, aggiungetelo mescolando lentamente ai tuorli montati, insieme a tre cucchiai di latte a temperatura ambiente.

A questo punto con delicatezza cominciate a incorporare anche gli albumi usando una spatola e mescolando dall'alto verso il basso incorporando aria.

Trasferite il tutto in una teglia (di diametro 20 cm con fondo amovibile per queste dosi è l'ideale) foderata con carta forno.

Fate cuocere il composto per 30-35 minuti (forno ventilato).

Sfornate e una volta raffreddata cospargetela con dello zucchero a velo; potrete tagliarla a fette o a quadrotti accompagnandola con un pò di panna montata oppure con una pallina di gelato alla crema.

Insalata fresca estiva, verde con uovo e fagiolini.

Appena arrivano i primi caldi può passare la voglia di mettersi ai fornelli e con l'occasione si possono gustare piatti freschi e sfiziosi come delle gustose insalate estive, dei veri e propri piatti unici.

E non c'è niente di meglio di una bella insalata estiva quando il caldo ci attanaglia all'ora di pranzo, fresca, leggera e soprattutto bilanciata.

DIFFICOLTÀ:

INGREDIENTI:

Per 4 persone:

- 4 uova sode
- 200gr di fagiolini lessati
- 1 cespo di lattuga
- 1 cetriolo
- 2 cucchiai di olive verdi snocciolate

Per il dressing:

- 1 cucchiaio di senape
- 1 cucchiaino di maionese
- 2 cucchiaio d'olio
- sale e pepe

PREPARAZIONE:

Lavate bene la lattuga e tagliatela a listarelle, lavate accuratamente il cetriolo e tagliatelo prima per il verso della lunghezza e poi a bastoncini.

Tagliate a metà o a spicchi le uova sode, tagliate i fagiolini a metà e ponete la lattuga, le olive, i fagiolini e il cetriolo in un'insalatiera capiente.

Per preparare il dressing mescolate bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto molto omogeneo. Mettete da parte un cucchiaio di dressing e distribuite il resto sull'insalata, mescolate bene e aggiungete le uova alla fine cospargendole col dressing tenuto da parte. Le uova vanno aggiunte alla fine per evitare che si sbriciolino.

Via Mameli - Torre Paponi
Pietrabruna (IM)
Tel. 0183 90017
info@lapignattadoro.com
www.lapignattadoro.com

RISTORANTE
LA PIGNATTA D'ORO

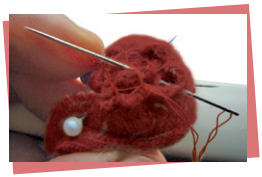
DIFFICOLTÀ ●●○

OCCORRENTE: forbici, spilli, filo, ago, lana infeltrita rossa e verde, spilla

TEMPO DI ESECUZIONE: 30 minuti

Se vi si è infeltrito un maglioncino rosso potete riutilizzarne la lana per creare questa spilla a forma di rosa. Regalatela alla mamma per la sua festa: sarà più felice di ricevere qualcosa di personale creato da voi! Per realizzarla fate così.

1) Tagliate via dal maglioncino infeltrito rosso (o volendo anche rosa) le cuciture, ricavando dei lunghi cordoncini.
2) Arrotolate su se stesso un pezzo del cordoncino fino alla dimensione desiderata lasciando i giri esterni più morbidi e ondulati e fissatelo con uno o più spilli.
3) Cucite tra di loro gli avvolgimenti del cordoncino, alla base del rotolino, col filo dello stesso colore. Completate tagliando il cordoncino avanzato e cucendo tra loro le estremità libere o cucendo la parte finale sotto la base del fiore.



4) Ritagliate delle foglie a mano libera dalla lana infeltrita verde
5) Concludete cucendo le foglie alla base del fiore e fissando bene la spilla su di esse col filo verde.

Residenza Liguria Service
di Marinella Vadilonga

Se possedete una casa in Liguria o avete intenzione di acquistarne una siamo quello che fa per voi.

Possiamo prenderci cura di tutto nella maniera più efficace e al miglior prezzo.

Organizziamo tutto il lavoro di manutenzione e le riparazioni necessare.

Se la casa è nuova o se dovete ristrutturare un rustico manteniamo i contatti con architetti, avvocati, notai e con le imprese edili più affidabili.

Su richiesta possiamo occuparci anche del lavoro amministrativo organizzando tutti i pagamenti che riguardano la casa.

Il vostro soggiorno in Liguria sarà senza problemi: con noi avete un punto di riferimento per tutte le vostre preoccupazioni e un aiuto individuale.

Parliamo la vostra lingua e abbiamo i contatti giusti.

Interior Design: la gioia di vivere inizia a casa. Un'atmosfera accogliente è la base migliore per una vita soddisfatta. Nel nostro spazio di vita dovremmo trovare pace e relax. È importante, quindi, che l'ambiente domestico sia su misura per le esigenze degli abitanti e che il gusto individuale di ogni persona sia soddisfatto. Che esso sia contemporaneo, rustico, provenzale o semplicemente accogliente, deve sorgere un'armonia in cui ognuno si senta comodo.

Vi aiuteremo a trovare quest'armonia nella vostra casa in Liguria concentrandoci sule vostre esigenze e desideri.

Residenza Liguria Service di Marinella Vadilonga
Località Olmo - 18020 Vasia (IM) - Italia

Tel. +39 333 312 8923 / +39 333 314 0032
info@residenza-liguria.com
www.residenza-liguria.com

Tarquinio Giribaldi Srl

YSA - Harbour Formalities & Marine Services
PORT OF IMPERIA

Registered Maritime & Custom Agency

www.tarquiniogiribaldi.it

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

L'insolita musica

Giovanni Sardo

In questo numero di Spaesato abbimo avuto l'onore di parlare con un "mostro sacro" della musica da camera, un imperiese d'adozione ma livornese di nascita, **Giovanni Sardo**.

Una carriera d'orchestra interminabile, si è esibito sin da giovanissimo (durante gli studi) in tutti i più famosi teatri d'Europa con le compagnie più importanti, successivamente ha collezionato collaborazioni con alcune tra le eccellenze della musica da camera, ha prodotto dischi di respiro internazionale, ha fondato associazioni che sostengono i progetti musicali, è stato direttore artistico in numerose manifestazioni, è spesso invitato come giuria di prestigiosi concorsi e altro ancora, ma quando gli chiediamo quale sia l'esperienza che lo rende più orgoglioso risponde: "un esame che sto per dare per la laurea di secondo livello, nonostante possieda già tutte le referenze necessarie per insegnare mi son rimesso a studiare", continua: "**dopo tanto tempo passato a valutare gli altri, rimettersi in gioco per essere giudicati trovo sia uno stimolo enorme, oltre che un utile esercizio su se stessi**". E aggiunge : "Il confronto continuo porta a migliorarsi sempre".

Questo è proprio lo spirito umile che tanto apprezziamo. Giovanni Sardo ha 44 anni vive a Imperia ed è attualmente il **presidente dell'Unione Cattolica Artisti Italiani** e insegna da molti anni la sua arte ma crede che per non rimanere ancorati ai propri lavori ci si debba sempre aggiornare.

Una enorme passione per la musica che trasmette anche ai suoi studenti del "gimnasio musicale", la scuola di musica dell'**associazione Pantamusica di cui è fondatore**. Una parte di questi avrà il privilegio di esibirsi in città rinomate per la tradizione classica come Sanpietroburgo e Praga, due tra i più importanti palcoscenici d'Europa.

Proprio parlando di quest'esperienza traspare il suo rammarico per le difficoltà incontrate nel portare avanti progetti simili, infatti, pur avendo vantaggi "logistici" legati ai suoi trascorsi musicali, i costi sono alti, e necessitano aiuti dalle amministrazioni

ELIA COSTRUZIONI
SANREMO
Via Peirogallo 89/91
18038 Sanremo (IM)
Tel.: +39 0184541499
info@eliacostruzioni.com

o dalle fondazioni culturali...

"Siamo e saremo in giro per l'imperiese con i banchetti per raccoglier fondi e per informare la gente riguardo lo stato d'emergenza in cui si trovano tante associazioni artistiche, non solo musicali, a causa dei "tagli alla cultura" e dalla crescente pressione fiscale. Questi fattori in aggiunta alle altre spese in aumento stanno mettendo in ginocchio innumerevoli associazioni sia in campo locale che nazionale".

"Quello che possiamo fare" aggiunge," è convogliare tutte le risorse in nostro possesso e cominciare, poi qualcuno ci verrà dietro.."

Le amministrazioni infatti, provinciali, regionali o comunali che siano, si dimostrano in un primo momento "pigre" davanti alle richieste di contributi, successivamente se un progetto riscuote gradimento e magari funziona allora ecco che la politica si dimostra più docile nel disporre i fondi.

A questo proposito, Sardo ci segnala **un evento dell' U.C.A.I. il 10 aprile a Imperia, una mostra di pittura in memoria del parroco Don Luigi Morelati di Cristo Re.**

Cambiando il tema della discussione chiediamo al nostro ospite quale sia il rapporto con il luogo dove vive da 17 anni, Imperia, citta di mare, dal clima unico, "perfetto per riprendere fiato dopo le fatiche delle turneè continentali.

"Un territorio che avrebbe grandi possibilità di sviluppo turistico, soprattutto nel campo delle manifestazioni, sono davvero tanti gli scenari suggestivi che nascono dalla combinazione del paesaggio montano e marino a ridosso l'uno dell'altro".

Infine, non può certo mancare la classica domanda sui gusti culinari, **il musicista è vegetariano dal '95** ed ha trovato nella cucina ligure una grande varità di gusti adatti alle sue abitudini, tante sono infatti le ricette a bese di verdure anche se ci confessa la sua passione per l'olio. Anzi per le varietà di tipi prodotti in regione: "riesco ormai a riconoscere l'altitudine della coltivazione d'appartenenza".

Inoltre non manca di menzionare le produzioni di vino locali, e questo, detto da un toscano, suona proprio bene!!

QUARTIGLIA
da oltre 25 anni al servizio del foodservice S.p.A.

PERSONAGGIO DEL MESE

Biografia

GIOVANNI SARDO, prima ancora di terminare gli studi vince l'audizione per l'Orchestra Giovanile Italiana, ricoprendo anche il ruolo di prima parte; contemporaneamente segue i corsi di Quartetto presso l'Accademia Chighiana di Siena sotto la guida del M° Pieto Farulli, conseguendo il diploma di merito nell'anno 1987. Vincitore nella sezione due del 2° premio "Città di Moncalieri" ed il 3° premio "Città di Stresa" per la musica da camera nel 1987, frequenta i corsi con il M° Giuseppe Garbarino presso la Scuola di Musica di Fiesole e completa gli studi musicali all'Istituto Musicale Pareggiato "P.Mascagni" di Livorno, diplomandosi a pieni voti nell'anno 1989. Si è in seguito perfezionato con il M° Pavel Vernikov e con il M° Joseph Levin. Dopo aver vinto numerose audizioni e concorsi per la più importanti orchestre italiane e aver ricoperto per diversi anni il ruolo di Concertino dei primi violini al Teatro "Verdi" di Trieste, nel luglio 1995 decide di dedicarsi esclusivamente alla musica da camera ed al repertorio solistico. Suona nella Camerata Musicale Ligure dal 1999.

Scarica il video di Giovanni Sardo

Per saperne di più:

www.pantamusica.it

www.cameratamusicaleligure.it

www.ucaialbengaimperia.org

www.myspace.com/giovannisardo

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

LA PAROLA AI LETTORI

Max filosofo!

Ho letto con estremo interesse l'elzeviro PICCOLE CONSIDERAZIONI.

Permeato così com'è di profonda filosofia mi vien da pensare che l'autore di tale articolo: o è un saggio vecchio oppure un giovinetto fresco di studi volti prevalentemente alle osservazioni di famosi pensatori di tempi ormai trascorsi.

La fervida mente del misterioso autore verte dunque alla seminascosta personalità dell'individuo di qualunque estrazione e di tempo e di carattere esso sia.

Si è pur vero che noi tutti abbiamo, anzi teniamo in serbo pensieri e progetti non propriamente lusinghieri; fa parte della ragione umana. La ragione in essere più segreta, più nascosta del nostro ego.

Ma quando questo nostro ego vince, per nostra fattiva volontà, allora mi sia consentito il grande sollievo che la maggior parte di noi, vincendo le segrete elucubrazioni, quasi trionfa sui pensieri maligni sconfinando nell'incoraggiamento proprio e verso altrui. Qui il bene vince. Atteniamoci ad esso tenacemente scantonando le spigolosità che il prossimo elargisce a piene mani chiedendo pericolose contropartite. Dunque innegabili vittorie.

Dissertazioni a non finire vincerebbero sul ragionamento proposto. Lo sappiamo bene. Non si tratta di piccole considerazioni ma di sagge gocce di vita conclamate da pacifica convivenza.

(Aiutiamo dunque questi nostri compagni feriti...)

Con ammirazione al nostro Max Pazienza.

Invia il tuo articolo via mail a:

redazione@spaesato.it

Lo pubblicheremo sul prossimo numero di SPAESATO

...i "CARTELLI DIVERSI"...

a cura di Massimo Danno

...MA NON SOLO...

Questa volta, sicuramente, usciamo un po' dai consueti schemi, ma un nostro lettore ci ha inviato queste immagini e, anche se non si tratta di un "cartello diverso", ci sembra giusto portare a conoscenza dei nostri lettori la fantasia umana che, a volte, si manifesta nei modi più strani, in questo caso nell'arte del "parcheggio".
Questa foto ci ha lasciati sgomenti, ci siamo chiesti: "....Ma come diavolo ha fatto...", sicuramente non è stato facile riuscire a fare un simile capolavoro, ci deve essere stato dell'impegno....
Poi, nella redazione, è subito nato un quesito che vorremmo estendere ai nostri lettori, circa il sesso dell'automobilista che è riuscito in quest'impresa.
Ovviamente i maschietti, con molta ironia e provocazione, sostenevano che "... solo una donna-automobilista può arrivare a tanto ...." ; le femminucce, ancora più drasticamente replicavano dicendo che " .... Solo un uomo dopo alcuni aperitivi può parcheggiare in tal modo ..... " e così ne è nato un allegro dibattito che ha lasciato tutti fermi sulle proprie posizioni. E voi cosa ne pensate ? Fateci sapere le vostre opinioni. Personalmente ho una mia idea che rappresenta un po' la media delle posizioni assunte in redazione: mi immagino una coppia, esausta da ore di ricerca di un sospirato parcheggio che però non si trova, il marito alla guida e la moglie che lo preme di trovare un "buco" anche solo per due minuti (tanto deve entrare un attimo nel negozio e arrivo subito), in preda alla disperazione si intravede la soluzione data da una sosta un po' azzardata, in una stradina stretta (se mi accosto bene comunque le macchine passano), il marito che fa scendere la moglie (perché se poi mi accosto non esci più) e che commette l'errore più grosso della giornata: "Scendi così mi accosto, anzi FAMMI SEGNO"..... e così, ecco realizzato un

"PARCHEGGIO DIVERSO"

Centro Assistenza Tecnica
HELP UFFICIO
Computer - Stampanti - Fotocopiatori
Eliocopiatrici - Fax - Scanner
Help Ufficio di Murelli Davide
Str. carr. San Pietro, 155 - 18038 Sanremo (IM)
Tel. 335 6841171 - www.helpufficio.it

UN PARCHEGGIO "INSOLITO"

MANDA LA FOTO A MASSIMO DANNO "REDAZIONE@SPAESATO.IT"

ellelle STUDIO
GRAFICA • STAMPA DIGITALE • PROGETTI WEB
Via Pallavicino 6 • SANREMO • Tel. 0184.535435 • Fax 0184.597869
www.ellellestudio.it • e-mail: info@ellellestudio.it

PROVERBI LIGURI E SANREMASCHI

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

Mazu de frasche, zügnu de bürasche.

Ad un maggio di *frasche* (piogge brevi ed improvvise) molto spesso fa seguito un giugno ricco di burrasche.

Mardighènse, malani e cipéti i curre ciü che i sparuchéti.

Maldicenze, malanni e pettegolezzi corrono più dei mortaretti.

U bèn u sta sempre au surve come l'öriu.

Il bene sta sempre sopra come l'olio.

L'ürtimu gotu u l'è chélu ch'u imbriàga.

L'ultimo bicchiere è quello che sbronza.

Cand'u manca cavàli i trota i anxi; cand'u manca anxi i trota fina e some.

In mancanza di cavalli trottano gli asini, in mancanza di asini trottano perfino le somare.

U nu s'è mai abastansa richi pé acatà a bon patu.

Non si è mai abbastanza ricchi per comprare a buon prezzo.

U nu gh'è sabu santu au mundu che a lüna a nu séce runda.

Non esiste un sabato santo in cui la luna non appaia tonda (dovendo la Pasqua cadere nella prima domenica dopo il plenilunio di marzo).

U nu se po' purtà tanti böi a beve.

Non si possono portare troppi buoi a bere, ovvero non si possono fare troppe cose tutte assieme.

Dau dìitu au fàitu u gh'è in belu tràitu.

Equivalente di "Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare".

Prima i töi, i autri i vèn pöi.

Prima i tuoi, gli altri vengono dopo.

Da-a tésta a-a cua u gh'è cume da-a cua a-a tésta.

Dalla testa alla coda c'è tanto come dalla coda alla testa, ovvero girala come vuoi le cose stanno così.

"IL GELIDO INOPPORTUNISMO DI OTTO"

Bar Volta

colazioni, pranzi e aperitivi
panini - insalate

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

ALMENO L'ITAGLIANO, SALLO!!

Quando muoio mi faccio cromare. (Eccellente!)
Di fronte a queste cose rimango putrefatto! (Che schifo!)
Arriva il treno, hai blaterato il biglietto? (...)
Come faccio a fare tutte queste cose simultaneamente? Dovrei avere il dono dell'obliquità! (La torre di Pisa?)
Basta! Vi state coagulando contro di me! (Trasfusione?)
È nel mio carattere: quando qualcosa non va, io sodomizzo! (Stategli lontano!)
Anche l'occhio va dalla sua parte... (Si chiama strabismo...)
Non so a che santo riavvolgermi. (Una videocassetta devota...)
Avete I nuovi telefonini GPL? (No, mi spiace, solo benzina!)
Il cadavere presentava evidenti segni di decesso. (Ma va?! Strano)
Prima di operarmi mi fannoun' autopsia generale. (Auguri!)
Abbiamo mangiato la trota salmonellata. (Ancora auguri!)
Vorrei un'aspirina in supposte effervescenti. (Con una purga non faceva prima...?)
Vorrei una maglia con il collo a volpino. (Non era lupetto?...)
Vorrei una pomata per l 'Irpef. (Herpes è difficile...)
Tu non sei proprio uno sterco di santo. (Meno male...)
È andato a lavorare negli evirati arabi. (Contento lui...)
A forza di andare di corpo mi sono quasi disintegrata. (Alla faccia della diarrea!)
Mia nonna ha il morbo di Pakistan. (...)
La mia auto ha la marmitta paralitica. (...e al posto dei cavalli ha le sedie a rotelle?)
Verrà in ufficio una stragista per il tirocinio. (Si salvi chi può!)
Sono momentaneamente in stand-bike. (L'attesa in bicicletta...)
È inutile piangere sul latte macchiato. (Meglio farlo su un bel cappuccino..)
Faceva talmente freddo che mi si sono imbizzarrite le dita. (E se gli davi una bella carota?...)

FLASH COMIC NEWS

TITOLI DI ARTICOLI GIORNALISTICI O CARTELLI REALMENTE PUBBLICATI

Si è spento l'uomo che si è dato fuoco - *Giornale di Sicilia, 1998*

Pompini a raffica,Carrarese ko - *Gazzetta dello sport, 1992 (Pompini era un giocatore del Livorno che in quella partita segnò 4 goal)*

Falegname impazzito,tira una sega ad un passante - *Corriere della Sera, 1991*

Tromba marina per un quarto d'ora - *Corriere del Mezzogiorno, 1997*

Fa marcia indietro e uccide il cane,fa marcia avanti e uccide il gatto - *Corriere della sera, 1992*

Incredibile,all'aeroporto spariscono le valige del mago Silvan - *Il Messaggero, 2001*

In cinquecento contro un albero,tutti morti - *La Provincia Pavese*

Vendo giochi e servizi di carnevale.Astenersi burloni e perditempo - *Inserzione giornale annunci gratuiti*

Questa macelleria rimane aperta la domenica solo per i polli - *Cartello in un negozio di Roma*

Qui chiavi in 5 minuti - *Cartello in un negozio di Cuneo*

Si affitta l'abitazione del terzo piano,la signora del secondo la fa vedere a tutti - *Inserzione in una strada di Trapani*

Per ogni taglio di capellivi faremo una lavata di capo gratis - *Cartello in un negozio di Reggio Calabria*

Vendo tutto per esaurimento - *Insegna in un negozio di Brescia*

Eliminazione totale bambini a sole Lire 29.000 - *Insegna in un negozio di abbigliamento di Trieste*

Funerali a prezzi ridotti. Cinquantasei rate a prezzi bloccati.Affrettatevi - *Pubblicità su La Nazione, Firenze*

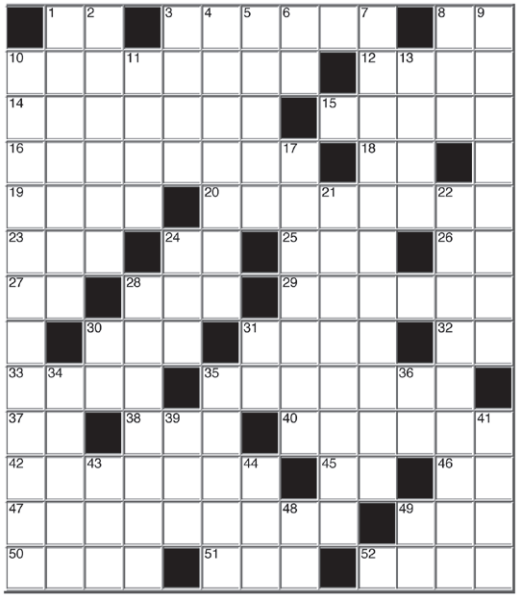
Si fanno giacche anche con la pelle dei clienti - *Cartello in un negozio di confezioni di Latina*

Si avverte il pubblico che i giorni fissati per le morti sono il martedì e il giovedì - *Ufficio Anagrafe di Reggio Calabria*

EMBE
MAIL BOXES ETC.®
SPEDIZIONI
IMBALLAGGIO
DOMICILIAZIONE POSTALE
GRAFICA E COMUNICAZIONE
STAMPA PICCOLO E GRANDE FORMATO
UN MONDO DI SERVIZI AL TUO SERVIZIO
Corso Cavallotti, 86 - 18038 SANREMO - Tel. 0184 591673 - Fax 0184 599471

PASSATEMPIAMO

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI

1. Ai confini della Svizzera
3. Posto di manovra bus.
8. Unità di misura.
10. Raccolta documentale.
12. Difficile da trovare.
14. Entrate.
15. Antico tedesco.
16. Calzatura.
18. Una "Domenica" alla tivu'.
19. Le imbratta il pittore.
20. Se è scelto è bravo.
23. Mendicava in Itaca.
24. L'inizio dell'utopia.
25. Sano senza testa.
26. Istituto tecnico.
27. Il numero atomico 31 (sigla).
28. Gestiva gli idrocarburi italiani.
29. Blocco.
30. Profondo.
31. Grossi ruminanti.
32. La città dei geminiani (sigla).
33. Una pleiade.
35. Comprende la Melanesia.
37. Simbolo dell'argento.
38. Capodanno vietnamita.
40. Antiche,vecchie.
42. Nacque a Mileto nel 450 ac.
45. L'antico "ut".
46. Anno Domini.
47. Veloce imbarcazione.
49. Lo erano i Re Magi.
50. Famosa quella ridens.
51. Fonde a 1063 gradi.
52. Radice piccante.

VERTICALI

1. Vera amica.
2. Sulla Paganella.
3. Vale alt.
4. Storico veronese.
5. Chicci d' uva.
6. Dio egizio del sole.
7. Appartiene all'ordine degli sdentati.
8. Si segna nel web.
9. E' sepolto a Medina.
10. Goliardico giustiziere.
11. Una consonante.
13. Bagna Recoaro Terme.
17. L'antica Cittanova.
21. Albero indiano.
22. Rieditare.
24. Non pochi, ma solo.
28. Forte livido.
30. Secondo.
31. Il centro della pace.
34. Operare, fare.
35. Danzatrice spagnola.
36. due terzi di zia.
39. Un profeta.
41. La patria di Adamo ed Eva.
43. Simbolo del minuto.
44. Remo a Londra.
48. Negazione.
49. Un po' triste.

PASSATEMPIAMO

SUDOKU

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

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Ventimiglia

(Mostre & Esposizioni)

Mostra di Pittura di Paola Panero e allievi

(Biblioteca Aprosiana - Via Cavour)
Ingresso gratuito.
Dal 26/03 al 01/04/2012 - dalle ore 9.00 alle ore 13.00 e dalle ore 15.00 alle ore 18.30.

Bordighera

(Musica varia)

27° Inverno Musicale

(Chiesa Anglicana)
"Lajo in concerto"
Associazione Culturale Lajò di Ceriana
Roberto Barucchi, voce solista;
Mauro Crespi, chitarra, bouzouki, arrangiamenti e voce; Daniele Ducci, basso e contrabbasso; Eros Mammoliti, voce solista e flauti; Marzio Marossa, percussioni e cori; Gianna Quaglia, voce solista e arpa celtica Simone Verrando, saxofoni e cori.
Ingresso gratuito.
01/04/2012 - ore 15.30

Ventimiglia

(Visite guidate)

Ville e Giardini di Latte

(Via della Resistenza - Frazione Latte)
Si potranno ammirare imponenti esempi di edilizia residenziale del Ponente Ligure: la cinquecentesca Villa Orengo, la grandiosa Villa Onesto Hotio, Villa Massa, Villa Corinna e le fortificazioni costiere antibarbaresche.
Ritrovo ore 14.30 davanti alla Chiesa San Bartolomeo; durata 2h:30m; costo Euro 5, bambini fno ai 6 anni gratis.
Prenotazione obbligatoria.
www.cooperativa-omnia.com
03/04/2012 - ore 14.30

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro 'Signore e signori Carlo Delle Piane' di Massimo Consorti.
Interviene Carlo Delle Piane.
03/04/2012 - ore 16.30

VINO & PANINO CO
WINE BAR & RESTAURANT
C.so Mombello, 56-58
info@vinopaninoandco.it
www.vinopaninoandco.it

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Cervo

(Musica varia)

Festival di Pasqua 2012 - Masterclass di Musica da Camera

(Oratorio di Santa Caterina)
Torna a Cervo il consueto appuntamento con il Festival di Pasqua, il Masterclass di Musica da Camera organizzato dall'Accademia Europea Mozart in collaborazione con l'Associazione Mozart Italia.
Al mattino corsi di perfezionamento musicale e canoro tenuti da docenti di rilevanza internazionale.
Al pomeriggio si tengono i concerti: docenti e allievi si esibiscono all'interno del suggestivo oratorio romanico di Santa Caterina.
I concerti sono tutti ad ingresso libero tranne quello di domenica 8 aprile, per il quale è previsto un biglietto di ingresso di Euro 5.
www.accademiamozart.eu
Dal 04 al 09/04/2012

Sanremo

(Visite guidate)

Visita guidata di Villa Nobel

(Villa Nobel - c.so Cavallotti 116)
a cura di Coop. Strade da Scoprire
La villa, di proprietà della provincia di Imperia, è stata recentemente restaurata e arricchita di un interessante museo dedicato ad Alfred Nobel, alle scoperte dell'Ottocento ed ai vincitori dei premi istituiti dallo scienziato.
Al termine è prevista la visita del lussureggiante parco dove, tra piante secolari ed esotiche, spicca un cannone di notevoli dimensioni.
Ritrovo: ore 15,30 nell'ingresso di Villa Nobel in Corso Cavallotti 116
Quota: 3 Euro a persona, ragazzi fino ai 15 anni gratis..
www.stradedascoprire.it
06/04/2012 - ore 15.30

Sanremo

(Visite guidate)

Giro nei Parchi di Sanremo

(Parchi cittadini)
a cura di Coop. Strade da Scoprire
Passeggiata nei parchi di Villa Ormond, Villa Zirio, Villa Del Sole e Palazzo Bellevue. Avremo modo di ammirare una serie di alberi monumentali, primi tra i quali gli esuberanti ficus macrophilla, e poi araucarie, palme di vario tipo, cedri ed altro, collocati nei parchi delle ville, tra i quali spicca il parco di Villa Ormond, il più grande parco pubblico della riviera dei Fiori.
RITROVO: davanti all'ingresso del Parco di Villa del Sole in corso Cavallotti di fronte al palazzo della Riviera Trasporti alle ore 10,00
Quota: Euro 5,00 a persona, ragazzi fino a 15 anni gratis. Durata due ore
www.stradedascoprire.it
06/04/2012 - ore 10.00

AGIP PORTO
MOLO DI LEVANTE

di AMBESI MASSIMILIANO e CRISTIAN
TEL/FAX: 0184 506481
CELL. 338 8299312

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

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

WATER WORLD

di AMBESI CRISTIAN
CELL. 338 7945365

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

SERVIZIO LAVANDERIA
TEL/FAX: 0184 599168

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo

(Visite guidate)

Visita guidata del Casinò di Sanremo

(Casinò di Sanremo)
A cura di Coop. Strade da Scoprire
www.stradedascoprire.it
Ritrovo: alle ore 9,30 davanti all'ingresso del Teatro del Casinò (lato sinistro).
Quota 3 Euro a persona, ragazzi fino a 15 anni gratis.
07/04/2012 - ore 9.30

Sanremo

(Visite guidate)

La Pigna

(Ritrovo: Concattedrale di San Siro)
A cura di Coop. Strade da Scoprire
www.stradedascoprire.it
Gli angoli più caratteristici della Sanremo medioevale, la Sanremo sconosciuta, lontana dalle vetrine e dal mare, dove mille anni fa è nata, dove è cresciuta, dentro le mura di cui rimangono le porte. Visiteremo piazza san Siro con la basilica, piazza Capitolo, Piazza dei Dolori, porta Del Roglio, porte di S. Maria, e visiteremo la Fontanassa, sorgente che sgorga sotto una casa medioevale.
Ritrovo: ore 15,00 davanti alla cattedrale di San Siro Quota: 5 Euro a persona, ragazzi fino ai 15 anni gratis.
Durata 2 ore.
07/04/2012 - ore 15.00

Ospedaletti

(Mercati)

Cose d'altri tempi, collezionismo e curiosità

(Passeggiata Corso Regina Margherita)
Sulla lussureggiante passeggiata di Corso Regina Margherita verranno esposti oggetti di antiquariato, modernariato, collezionismo e hobbistica a cura dell'Associazione "Belle Epoque" di Sanremo.
Ingresso gratuito.
09/04/2012 - dalle 9.00 alle 18.00

Bordighera

(Teatro)

Stagione Teatrale 2012

(Palazzo del Parco)
Omaggio a Elvis Presley e Billie Holiday.
Racconto teatrale e musica con Claudia Donadoni e Luca Guenna.
Testo e regia: Unforgettable Duet.
Ingresso intero Euro 15.00; ridotto Euro12.00
09/04/2012 - ore 21.15

CREAZIONI
LUCA STYLE
CAPELLI - VISO - CORPO
ESTETICA SIMONA
VIA FIUME, 51
SANREMO (IM)
TEL 0184 506303

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro 'La scienza non ha bisogno di Dio' di Edoardo Boncinelli. Incontro con l'autore, professore di Filosofia all'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, che presenta il suo nuovo libro, dove riflette sulla distinzione fra vita naturale e vita artificiale.
10/04/2012 - ore 16.30

Sanremo

(Teatro)

Il rosso e il nero

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Rassegna Made in Ponente. "Le Serve" di Jean Genet con il Teatro del Banchero e Cattivi di Cuore.
Biglietti: posto unico 10 Euro.
13/04/2012 - ore 21.00

Sanremo

(Mostre & Esposizioni)

Esposizione Internazionale Felina

(Palafiori - Corso Garibaldi)
Manifestazione Ufficiale del Libro Genealogico del Gatto di Razza.
Ingresso gratuito.
Dal 14 al 15/04/2012 - dalle ore 10.00 alle ore 19.00

rent a car
АРЕНДА МАШИН
Car Driver Chauffeur Service
DULBECCO
1921
Autonoleggio con Autista
P.zza Colombo, 28 - SANREMO - Tel./Fax 0184.50.45.58
sanremo.san@maggiorerent.it
concessionario ufficiale
Maggiore
National

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo
(Tornei & Campionati)
Campionato Italiano Duathlon
(Piazzale Carlo Dapporto)
Sabato 14 aprile categorie Youth A, Youth B e Junior che si contenderanno i titoli nazionali di Duathlon individuali. Il giorno seguente, gli stessi atleti si sfideranno anche per i titoli nazionali di Duathlon a staffetta. Domenica 15 aprile undicesima edizione del Sanremo Olympic Triathlon su distanza sprint. La gara, che inaugurerà la stagione agonistica nazionale, assegnerà il punteggio rank.
Dal 14 al 15/04/2012

Ospedaletti
(Mostre & Esposizioni)
Giardini
(Corso Regina Margherita)
Confartigianato di Imperia, Camera di Coomercio di Imperia, la Regione Liguria con il Comune di Ospedaletti, Coldiretti e la Confagricoltura allestiranno sulla passeggiata di Corso Regina Margherita un'esposizione e vendita di artigianato, piante, fiori e arredi da giardino.
Dal 14 al 15/04/2012 - dalle ore 9.00 alle ore 20.00

Sanremo
(Musica varia)
Il rosso e il nero
(Teatro dell'Opera del Casinò)
Rassegna Cantori e Musici di Liguria. Concerto Davide Laura Duo (violino e pianoforte) e Gian Guregna Duo (chitarra).
Biglietti: posto unico 10 Euro.
15/04/2012 - ore 16.00

San Bartolomeo al Mare
(Tornei & Campionati)
Superenduro 2012
(Piazza Torre Santa Maria)
Tappa del Circuito Super Enduro 2012 di Mountain Bike. Tutta la manifestazione ruoterà come di consueto intorno a Lungomare delle Nazioni, una location unica che potrebbe regalare i primi sprazzi di primavera al popolo del Superenduro. In Piazza della Torre Santa Maria troveranno spazio le tende dei team e degli espositori, per una due giorni di festa a tutta MTB!
15/04/2012 - Tutto il giorno

Sanremo
(Fiere & Mostre Mercato)
Fiera di Bussana
(Frazione Bussana)
Bancarelle per le vie del centro.
16/04/2012 - Tutto il giorno

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

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro 'La voce del destino' di Marco Buticchi.
Incontro con lo scrittore spezzino che presenta il suo nuovo romanzo d'avventura, già diventato un grande successo.
17/04/2012 - ore 16.30

Ventimiglia

(Teatro)

Stagione d'Opera 2012

(Teatro comunale - Via Aprosio)
"Nabucco" di Giuseppe Verdi.
Dramma lirico in 4 parti.
Platea Euro 25; galleria Euro 20; abbonamento a 5 opere in platea Euro 100 e galleria Euro 80 -
Prevendite presso biglietteria del teatro il martedì e giovedì dalle 15.00 alle 18.00.
19/04/2012 - ore 21.00

Sanremo

(Fiere & Mostre Mercato)

E' benessere

(Palafiori - Corso Garibaldi)
Per chi desidera trovare in un unico posto operatori di discipline olistiche e naturali, proposte per il benessere psico-fisico e per uno stile di vita più consono all'uomo.
Ingresso gratuito
Dal 20 al 22/04/2012

Sanremo

(Musica varia)

Il rosso e il nero

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Rassegna Made in Ponente. Concerto di e con Ciro Perrino (pianoforte). Voce recitante Elio Marchese. Biglietti: posto unico 10 Euro.
20/04/2012 - ore 21.00

Bordighera

(Teatro)

Stagione Teatrale 2012

(Palazzo del Parco)
"Esistenza soffio che ha fame".
Parole e musiche ispirate a Qohélet e altri testi sacri, con Don Gallo, Carla Peirolero, Roberta Alloisio, Mario Arcari.
Ingresso intero Euro15.00;
ridotto Euro12.00
21/04/2012 - ore 21.15

Diano Castello

(Musica varia)

Teatro Concordia

(Teatro Concordia - Piazza Assunta)
Concerto "Paolo Bonfanti duo...live show". Paolo Bonfanti, che ha suonato con alcune delle leggende del British Blues, propone col suo concerto un'avventura fra blues e canzone d'autore. Sul palco anche il musicista Roberto Bongianino.
Costo biglietto: intero: Euro 15.00; ridotto: Euro 10.00.
21/04/2012 - ore 21.15

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro 'Giovanni Paolo I. Albino Luciani' di Marco Roncalli. Incontro con lo scrittore e storico Marco Roncalli che presenta la sua nuova opera dedicata a Papa Luciani.
24/04/2012 - ore 16.30

Ventimiglia

(Teatro)

Stagione Teatrale 2012

(Teatro comunale - Via Aprosio)
"Una stanza al buio" di Giuseppe Manfredi.
Ingresso Euro 15,00. Ridotto Euro 13,00.
26/04/2012 - ore 21.00

Diano Castello

(Musica Varia)

Teatro Concordia

(Teatro Concordia - Piazza Assunta)
"Tango che ho visto ballare..." di Claudia Pastorino. "Le gambe s'allacciano, gli sguardi si fondono, i corpi si amalgamano in un firulete e si lasciano incantare. Dando l'impressione che il tango sia un grande abbraccio magico dal quale è difficile liberarsi" (Jorge Luis Borges). Saprai così cos'aspettarti da questo concerto poetico di e con Claudia Pastorino, una delle più rappresentative cantautrici e interpreti della scena artistica italiana non commerciale. In scena un intenso programma musicale dedicato alle musiche di Astor Piazzolla e alle liriche dei poeti Jorge Luis Borges e Horacio Ferrer. Sul palco anche il M° Fabio Vernizzi al pianoforte e la M° Patrizia Merciari alla fisarmonica.
Costo biglietto: intero: Euro 15.00; ridotto: Euro 10.00.
28/04/2012 - ore 21.15

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

Sanremo

(Musica varia)

Stagione Sinfonica 2012

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Il Requiem di Mozart.
Direttore Paolo Alli, Soprano Gabriella Costa, Mezzosoprano Elisabetta Pallucchi, Tenore Romolo Tisano.
Musiche di W. A. Mozart.
Ingresso 15 Euro.
01/05/2012 - ore 17.00

Ventimiglia

(Visite guidate)

Passeggiando nel centro storico di Ventimiglia

(Centro storico)
Visita pedonale di Ventimiglia Alta.
Si visiterà la Cattedrale romanica, il Battistero recentemente restaurato con il Museo Lapidario, Via Garibaldi, il Monastero delle Canonichesse Lateranensi (esterno), la Chiesa di San Michele e la sua cripta, le mura e le porte della cinta medievale.

Ritrovo ore 14.30 alla Porta Marina, presso passerella pedonale;
Costo Euro 5, bambini fino ai 6 anni gratis. Prenotazione obbligatoria.
www.cooperativa-omnia.com
03/05/2012 - ore 14.30

Ventimiglia

(Teatro)

Stagione d'Opera 2012

(Teatro comunale - Via Aprosio)
"Il barbiere di Siviglia" di Gioachino Rossini.
Platea Euro 25; galleria Euro 20; abbonamento a 5 opere in platea Euro 100 e galleria Euro 80.
Prevendite presso biglietteria del teatro il martedì e giovedì dalle 15.00 alle 18.00.
10/05/2012 - ore 21.00

Sanremo

(Fiere & Mostre Mercato)

Fiera di Maggio

(Piazza Eroi Sanremesi)
13/05/2012 - Tutto il giorno

Ventimiglia

(Visite guidate)

La Via Julia Augusta

(Corso Montecarlo 43)
Dalla Mortola ai Balzi Rossi.
Itinerario pedonale lungo tratti dell'antico asse viario. Il percorso termina con la visita del Museo e delle Grotte dei Balzi Rossi. Ritrovo ore 14.30 all'ingresso dei Giardini Hanbury.

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Munirsi di scarpe comode, in determinati tratti il sentiero presenta alcune asperità. Costo visita guidata Euro 5,00 a persona; ingresso museo Euro 2,00.
Prenotazione obbligatoria.
www.cooperativa-omnia.com
15/05/2012 - ore 14.30

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro di Dacia Maraini "La Seduzione dell'Altrove" Interviene Ito Ruscigni.
15/05/2012 - ore 16.30

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

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

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Cervo

(Musica varia)

XI Rassegna Giovani Musicisti

(Oratorio di Santa Caterina)
Anche quest'anno l'Associazione San Giorgio Musica di Cervo organizza la Rassegna Giovani Musicisti, un momento di socializzazione e confronto tra giovani promesse della musica. La Rassegna sarà aperta dal concerto inaugurale che si terrà sabato 19 maggio. Il giorno dopo e per tutto il weekend successivo avranno luogo le audizioni e il concerto finale tenuto dai partecipanti. Concerti ed esibizioni si svolgono all'interno dell'oratorio di Santa Caterina.
Ingresso gratuito.
www.sangiorgiomusica.it
Dal 19 al 27/05/2012

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro di Sergio e Beda Romano "La Chiesa Contro. Dalla Sessualità all' Eutanasia tutti i No all' Europa Moderna" - Interviene Ito Ruscigni.
22/05/2012 - ore 16.30

Sanremo

(Convegni & Conferenze)

I Martedì Letterari

(Teatro dell'Opera del Casinò)
Presentazione del libro di Giulio Giorello "Il tradimento" Interviene Ito Ruscigni.
29/05/2012 - ore 16.30

CAMPIONI MONDIALI

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Ventimiglia

(Visite guidate)

Ville e Giardini di Latte

(Via della Resistenza - Frazione Latte)
Passeggiata storica lungo la Via Romana.
Si ammireranno imponenti esempi di edilizia del Ponente Ligure: la cinquecentesca Villa Orengo, la grandiosa Villa Onesto Hotio, Villa Massa, Villa Corinna e le fortificazioni antibarbaresche.
Ritrovo ore 15.30 davanti alla Chiesa di San Bartolomeo.
Costo Euro 5 a persona, bambini fino ai 6 anni gratis.
Prenotazione obbligatoria.
www.cooperativa-omnia.com
05/06/2012 - ore 15.30

Diano Marina

(Musica varia)

I Edizione Giugno Musicale Dianese

(Cinema Teatro S. Palmieri - Via Cairoli, 35)
Galà dell'operetta.
Ingresso: biglietto primi posti: Euro 12.00;

secondi posti: Euro 8.00.
05/06/2012 - ore 21.00

Diano Marina

(Feste popolari)

Infiorata Corpus Domini

(vie cittadine)
Tradizionale tappeto di fiori delle principali vie cittadine,solenne processione religiosa e concerto della banda musicale "Città di Diano Marina".
10/06/2012 - ore 9.30

Diano Marina

(Musica varia)

I Edizione Giugno Musicale Dianese

(Cinema Teatro S. Palmieri - Via Cairoli, 35)
Premio alla carriera al soprano Denia Mazzola Gavazzeni.
Concerto lirico.
Ingresso: biglietto primi posti: Euro 12.00; biglietto secondi posti: Euro 8.00.
12/06/2012 - ore 21.00

Diano Marina

(Musica varia)

I Edizione Giugno Musicale Dianese

(Cinema Teatro S. Palmieri - Via Cairoli, 35)
Tosca.
Opera completa con scene e costumi.
Con: Giulia Mij, "Tosca" - Walter Borin " Cavaradossi" - Ivan Marino "Scarpia".
Ingresso: biglietto primi posti: Euro 20.00; biglietto secondi posti: Euro 15.00.
19/06/2012 - ore 21.00

ANTONIO VERRINI & FIGLI
Filiale di Ventimiglia
Corso Limone Piemonte, 111
www.verrini.com

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Ventimiglia

(Visite guidate)

Le quattro stagioni: l'estate

(Corso Montecarlo 43)
Visita guidata dei Giardini Hanbury.
Al termine della visita sarà possibile consumare uno snack al punto ristoro sito sul livello del mare.
Costo Euro 9 a persona.
Prenotazione obbligatoria.
www.cooperativa-omnia.com
21/06/2012 - ore 10.00

Ventimiglia

(Visite guidate)

Passeggiando nel centro storico di Ventimiglia

(Centro storico)
Visita di Ventimiglia Alta.
Si visiterà la Cattedrale romanica, il Battistero recentemente restaurato con il Museo Lapidario, la Via Garibaldi, il Monastero delle Canonichesse Lateranensi (esterno), la Chiesa di San Michele e la sua cripta, le mura e le porte della cinta medievale.
Ritrovo ore 15.30 alla Porta Marina, presso la passerella pedonale; Costo Euro 5 a persona, bambini fino ai 6 anni gratis.
Prenotazione obbligatoria.
www.cooperativa-omnia.com
21/06/2012 - ore 15.30

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

Dolceacqua

(Visite guidate)

Dolceacqua, terra dei Doria

(Via Barberis Colomba 3)

"I colori che affascinarono Monet"

Alla scoperta di un paese incantato che estasiò anche Monet. Visita ai siti di maggior interesse storico e artistico come il Ponte Vecchio, la parrocchiale di Sant'Antonio Abate, il Palazzo Luigina Garoscio con la Pinacoteca e la Biblioteca Civica e il Castello Doria.
Ritrovo ore 15 davanti l'ufficio IAT di Dolceacqua; durata: 2h; costo Euro 5.
Prenotazione obbligatoria.
Ogni ultima domenica del mese.
Fino al 27/05/2012

Ventimiglia

(Visite guidate)

Visite guidate alle Grotte dei Balzi Rossi

(Museo Balzi Rossi)

In autobus con linea diretta ed esclusiva.
Le fermate dell'autobus sono: Arma di Taggia (ex stazione ferroviaria) ore 10.15; Sanremo (Piazza Colombo) ore 10.35; Ospedaletti (Piazza Europa) ore 10.50; Bordighera (Ufficio IAT) ore 11.00; Vallecrosia (Piazza Mercato) ore 11.10; Ventimiglia (Chiesa Sant'Agostino) ore 11.20.
Costo Euro 18.
Prenotazione obbligatoria.
Ogni mercoledì.
Fino al 06/06/2012

Dolceacqua

(Visite guidate)

Visite guidate al Castello Doria

(Castello Doria)

In autobus con linea diretta ed esclusiva.
Le fermate dell'autobus sono: Arma di Taggia (ex stazione ferroviaria) ore 10.15; Sanremo (Piazza Colombo) ore 10.35; Ospedaletti (Piazza Europa) ore 10.50; Bordighera (Ufficio IAT) ore 11.00; Vallecrosia (Piazza Mercato) ore 11.10; Ventimiglia (Chiesa Sant'Agostino) ore 11.20.
Costo Euro 18.
Prenotazione obbligatoria.
Ogni giovedì.
Fino al 07/06/2012

VETRERIA SANREMO
E-mail: vetreriasanremo@libero.it
Via Privata Canepa, 42 - SANREMO - Tel./Fax 0184 50.54.91
SERRAMENTI
IN ALLUMINIO
VETRI
CRISTALLI
SPECCHI

MANIFESTAZIONI IN PROVINCIA

Taggia

(Mercati)

Mercatino dei Produttori

(Ex mercato coperto)
Vendita di prodotti agricoli locali e pesce pescato nel nostro mare.
Tutti i Mercoledì.
Fino al 26/12/2012

Diano Marina

(Mercati)

Farmer Market

(Via Genala)
Esposizione di prodotti agricoli.
Ogni venerdì dalle 8.00 alle 13.00
Fino al 28/12/2012

Diano Marina

(Mostre & Esposizioni)

Esposizione pittorica di Mario Falchi

(Pictures Gallery - Via Gen. Ardoino 33)
Ingresso gratuito.
Tutti i giorni dalle ore 16.00 alle ore 19.00.
Fino al 31/12/2012

Dolceacqua

(Mercati)

Mercatino del Biologico e dell'Antiquariato

(Piazza Mauro)
Stands enogastronomici e di collezionismo animano il centro storico di Dolceacqua.
Ogni ultima domenica del mese.
Tutta la giornata
Fino al 31/12/2012

Arma di Taggia

(Mercati)

Mercatino dei Produttori

(Via Magellano)
Mercatino di frutta e verdura dei produttori locali e pesce fresco pescato nel nostro mare.
Tutti i Martedì e Venerdì.
Dalle 8.00 alle 13.00.
Fino al 31/12/2012

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

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
APERTO 7/7
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

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

I.M. Liguria s.r.l.

IM LIGURIA S.r.l. a socio unico
Cap.Soc. € 20.000,00 i.v.
Sede legale: Via Matteotti, 1
21040 - OGGIONA CON SANTO STEFANO (Va)

Via Ugo Foscolo, 18/R
17100 - SAVONA
Tel. e Fax 019-801855
Cell. 346-6287898
Cell. Assistenza 348-7904853

Via Argine Destro, 185
18100 - IMPERIA
Tel. 0183-767496 Fax 0183-653113
Cell. 329-4419770
Cell. Assistenza 345-1315515

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

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

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

IAT San Bartolomeo al mare
piazza XXV Aprile 1
0183 400 200 - fax 0183 403 050
infosanbartolomeo@visitrivieradeifiori.it

IAT Apricale (stagionale)
via Roma 1
0184 208 641

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

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

IAT Triora
corso Italia 7
0184 94 477 - fax 0184 94 164

IAT Pornassio colle di Nava (stagionale)
Forte Centrale
0183 325501

IAT Pornassio (stagionale)
via Roma 28
0183 33 003 - fax 0183 33 004
pornassio@libero.it

IAT Pieve di Teco
piazza Brunengo 1
0183 36 453 - fax 0183 36 453

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

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

VITTORIO
TAPPEZZERIA
IMBOTTITURE
TENDAGGI
VIA FRANCIA, 44 - SANREMO

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

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

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

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

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

GAS - FORNITURA E IMPIANTI
AUTOGAS - Tel. 0184 476394

Sanremo Motori
Concessionaria BMW e MINI per Vocazione
Service: Via Armea, 94 - Tel. 0184-516141 - **Showroom:** Via Armea, 80 - Tel. 0184-516132

SPAESATO PREMIUM LISTING

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

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

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

PARRUCCHIERI
LUCA STYLE - Tel. 0184 506303

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

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

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

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

RINGRAZIAMENTI

Quando arriva il momento dei ringraziamenti ti accorgi che le pagine a tua disposizione sono sempre troppo poche e vorresti provare ad essere sintetico e ricordarti di tutti ma ti rendi conto che le due cose, purtroppo, non sono compatibili.

Ti resta solo che provarci, dunque: una lode speciale va a tutti coloro che hanno creduto in Spesato e che continueranno a crederci, la volontà e la stima nei confronti della nostra idea sono stati l'essenza, l'anima del nostro progetto che, altrimenti, non avrebbe mai avuto modo di esistere.

Questo è un grazie speciale ed è rivolto a chi ha contribuito alla realizzazione e pubblicazione della guida, dagli inserzionisti e sponsor agli addetti ai lavori, dai creatori ai grafici, dagli ispiranti ai semplici suggeritori di idee. C'entrano tutti, ma proprio tutti, nessuno escluso.

Spaesato, contrariamente al suo nome, sa dare un riferimento, sa indicarti .. e come potrebbe farlo se non attraverso il lavoro ed il contributo di persone serie, professionali e degne di nota?

Quindi, senza fare nomi, un riconoscimento particolare a: Gianfranco, Maurizio, Gigi, Marika, Roberta GS., Andrea M1., Luigi S., Vittoria, Luca, Diego, Rosy, Don Antonello, Leo, Luigi M., Alberto, Pasquale, Fausto, Andrea D., Antonio, Roberto B., Christian, Matteo, Filippo, Valerio, Fabio S., Danilo, Davide G., Massimo, Eligio, Fabio D., Sergio, Rossella, Davide M., Luca e Michele, Lucia, Angela e Giulia, Franco, Alessandro, Mario, Gigi e Tiziana, Enrica, Luca L., Luigi D., Luna, Claudio L., Andrea M2., Cesare, Riccardo, Jean, Roberto R., Simone, Sabrina, Claudio F., Demetrio e Cristiano, Roberta S., Salvatore, Mauro, Christian V., Vittorio, Guido, Yuri e Franca!

Il Team degli Spaesati

SPAESATO GUIDA PROMO-TURISTICA *- Marchio Esclusivo di* ***Impresa 360***
Reg. Trib. Sanremo n° 2 del 27.06.2011
Strada San Stevi Superiore 5H - 18010 Santo Stefano al Mare (IM)
M(1) +39 339 6709546 - M(2) +39 349 3238029 - M(3) +39 348 5172417
redazione@spaesato.it - info@spaesato.it - www.spaesato.it

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

Realizzazione grafica a cura di ***ELLELLE STUDIO***
Via Pallavicino - SANREMO (IM) - Tel. +39 0184 535435 - Fax: +39 0184 597869
www.ellellestudio.it - e-mail: info@ellellestudio.it

Immagini e fotografie a cura di ***CASA DELLE CARTOLINE***
Via Val del Ponte, 1 - 18038 SANREMO (IM) - Tel e Fax: +39 0184 502940
www.casadellecartoline.it - e-mail: info@casadellecartoline.it

NOTE

WWW.SPAESATO.IT

NOTE

WWW.SPAESATO.IT

NOTE

WWW.SPAESATO.IT

NOTE

WWW.SPAESATO.IT