

BUONA PASQUA



AMEGLIA Informa

AMEGLIA Informa

non ha fine di lucro
e non ha finanziamento pubblico

**È OFFERTO GRATIS
AI CITTADINI
DALLE AZIENDE
INSERZIONISTE
mediante
la pubblicità**

Questo mese diffuso in 1.500
copie più la versione online.

Ameglia si rifà il look con i nuovi cantieri (parte 2ª)



La presentazione dei lavori programmati

Nel mese di aprile, oltre alla ripresa del taglio dei cigli stradali, alle potature ed alla manutenzione dei giardini pubblici, ci sono altri cantieri che verranno aperti, tra questi uno dei più importanti è quello relativo al **refacimento della pavimentazione stradale intorno a piazza Pertini a Fiumaretta**. Precisamente verrà rimosso ciò che è rimasto delle vecchie piastre, assolutamente non adatte al passaggio dei veicoli, e ripristinato l'asfalto (foto sotto).



Per la tutela dei pedoni verrà riservato un apposito percorso protetto lungo via Ratti che partirà da via ex Pulga fino alla rampa di accesso all'arenile e verranno posizionati due attraversamenti, a dosso pedonali, in prossimità dei relativi lati della

piazza.

Per la sponda di **Bocca di Magra** è programmato il rifacimento del marciapiede tra la Capannina Ciccio e la Paranza, prevedendo una nuova piantumazione con l'inserimento di piante a medio fusto in sostituzione dei pini tagliati per il maltempo dello scorso novembre.

La presentazione dei lavori programmati

In partenza anche i lavori di rimozione della **frana lungo la SP 29 in direzione Ferrara-Montemarcello** che permetterà di ripristinare la corretta viabilità sulla strada provinciale dopo svariati anni. È prevista la posa di gabbioni metallici a tergo del muretto esistente ed il rivestimento della scarpata a monte utilizzando idoneo materiale protettivo per evitare nuovi smottamenti.

Se da un lato il Comune porta avanti con le proprie risorse gli interventi di cui necessita il territorio, dall'altra la Regione finanzia importanti progetti fortemente voluti dall'amministrazione. Dal **Fondo Strategico** arrivano infatti 1.000.000 di euro per concludere i lavori di riqualificazione degli argini su Bocca di Magra e Fiumaretta e

(Continua a pagina 2)

Al via le adesioni delle varie attività alla Welcome card

Le attività che aderiranno entro il 22 aprile otterranno una riduzione del 5% sulla TARI

La "Welcome Card" è una carta del turista che prenderà il via ad Ameglia con l'arrivo della nuova stagione estiva e permetterà al turista di scoprire le tan-

te opportunità offerte dal territorio offrendo servizi, come itinerari guidati gratuiti, trasporti, visite ai siti ai siti archeologici oltre che sconti e agevolazioni nelle attività del territorio.

La card verrà distribuita gratuitamente al turista che

(Continua a pagina 3)

AMEGLIA Informa: il DONO DEGLI SPONSOR che dura un anno

AMEGLIA Informa con approfondimenti è online: www.amegliainforma.it

AVVISO

Gli articoli devono essere preventivamente concordati con il direttore responsabile.

Saranno pubblicati solo articoli di pubblico interesse, articoli sul territorio, eventi, cronaca, storia. Non verranno pubblicate polemiche sterili che possono trovare spazio sui blog o Facebook.

Gli orari e le date delle manifestazioni o degli uffici, nonostante la nostra più scrupolosa attenzione, poiché predisposti con largo anticipo, dovranno essere verificati sempre prima dell'evento.



(Continua da pag. 1) **Cantieri aperti 2^a** 400.000 euro, ai quali si agguincerà una cifra altrettanto alta sostenuta del Comune, per iniziare la realizzazione delle **casce di laminazione** nelle medesime frazioni utili a ridurre il rischio residuo. Precisamente in merito al cantiere di riqualificazione delle arginature la prima trincea di lavori vede in dirittura di arrivo il primo lotto di Fiumaretta e l'imminente affidamento del rispettivo lotto sulla sponda opposta. In programma anche le **copertine dei muri d'argine** ed il **rivestimento** delle opere di scavalco quali scale e rampe per migliorarne l'estetica. Per quanto concerne le casce di laminazione si sottolinea che queste strutture fanno parte di un progetto complessivo di difesa

del suolo per abbattere il rischio residuo, fenomeno da sempre sottovalutato ma degno di grande attenzione.

A tale proposito l'Amministrazione Comunale ringrazia la giunta regionale, in particolar modo l'assessore Giampedrone e il presidente Toti, per credere nei progetti proposti e sostenerli in quanto, per un Comune come il nostro, sarebbe impensabile realizzarli con risorse proprie. **Sul fronte delle spiagge**, in attesa dell'arrivo del contributo regionale necessario a sostenere i vari concessionari ed i Comuni di Ameglia e Sarzana, si sta pianificando il metodo di lavoro migliore per avere una pulizia efficace e allo stesso tempo veloce. **La tematica della pulizia degli arenili** è un cerino che rimane in ma-

no ad entrambi i Comuni, costringendoli negli ultimi anni ad affrontare cifre esorbitanti di raccolta e smaltimento del materiale che si deposita nelle zone limitrofe alla foce del Magra.

Andrea Bernava
Assessore ai LL.PP.

Direttore responsabile

Sandro Fascinelli
e-mail: amegliainforma@libero.it

redazione:

Oliviano Barenco, Andrea De Ranieri, Rosanna Fabiano, Serena Ferti,

segretaria

Luciana Sabbatini
Stampato in proprio.

Pubblicazione registrata al tribunale della Spezia al n. 2 del 4.2.1998.

www.comune.ameglia.sp.it/amegliainforma

www.amegliainforma.it

GIORGIO
di Conti Giorgio
s.n.c.



GIANNI
SARZANA
via Lucri, 33
tel. 0187-625873

PARRUCCHIERI DONNA / UOMO
Su appuntamento da martedì a sabato orario continuato 8.30-19.00



GIORGIO & GIANNI
Via Castruccio Castracani, 8
cell. 334-5341213
e-mail: parrucchiere_giorgio@libero.it
su Facebook - Giorgio e Gianni parrucchieri



Ristorante Bar - Pizzeria

Di Daniele Marselli
e Chiara Baruzzo

APERTO TUTTI I GIORNI
MARTEDÌ GIORNO DI RIPOSO

Bagno Venezia GAZEBI SUL MARE

FIUMARETTA via Kennedy, 18-b
info tel. 0187-64284 **SEGUICI su** 

PASTICCERIA espressa in loco
sabato e domenica pizza anche a pranzo

(Continua da pag. 1) **Welcome card** soggiorna, per un minimo di due notti, in una delle strutture ricettive del territorio che applicano la tassa di soggiorno.

Le attività che intendono partecipare, offrendo agevolazioni o sconti, potranno compilare entro il 22 aprile 2019 il modulo di

adesione scaricabile sul sito istituzionale del Comune o presso gli uffici comunali ottenendo così sia un ritorno in termine di promozione e pubblicità con una **riduzione del 5% sulla TARI.**

L'obiettivo della "Welcome Card" è quello di offrire servizi al turista, agevolarlo nella conoscenza delle attività

del territorio e nello stesso tempo promuovere le tante attività che operano con grande passione ed impegno nel nostro splendido Comune.

Serena Ferti

Assessore al Turismo

Gregorio Ravani

Assessore allo Sviluppo Economico

Finanziamenti a favore del settore turistico

Con delibera n. 159 del 1° marzo 2019 è stato approvato dalla Giunta regionale l'avviso di finanziamento a favore del settore turistico per la realizzazione di servizi turistici anche innovativi collegati al prodotto.

La **dotazione finanziaria** è di **700.000 euro** a valere sulla quota del Fondo Strategico Regionale **destinata a strutture ricettive e attività turistiche** con dgr n.165 del 3 marzo 2017 "Indirizzi di gestione del Fondo Strategico Regionale ai sensi dell'art. 4 della LR 34/2016".

Le modalità attuative dell'avviso prevedono **finanziamenti (da un minimo di 10 mila euro ad un massimo di 50 mila euro) concedibili - su fondi di rotazione - fino all'80% degli interventi ammissibili e a tasso a-**

gevolato con durata fissata in 5 anni (preammortamento: 24 mesi). Non vengono richieste garanzie ma soltanto la dichiarazione della banca attestante disponibilità liquide per almeno il 20% del piano di intervento presentato. Solo in caso di richiesta di anticipo (fino al 50% del finanziamento concesso) dovrà essere presentata documentazione a garanzia dell'importo anticipato.

Rispetto alla precedente edizione del 2017, sono state **semplificate le procedure** per ottenere i finanziamenti, con alleggerimento degli oneri a carico delle imprese per agevolarne significativamente l'accesso al credito.

Possono presentare domanda di agevolazione singole micro, piccole e medie imprese o altri soggetti eco-

nomici, reti di impresa e consorzi, **che abbiano i seguenti requisiti** al momento della presentazione della domanda: essere iscritti presso una Camera di Commercio ligure ed essere in possesso di lettera di sostegno da parte di una associazione di categoria rappresentata nei consigli delle Camere di Commercio liguri.

Non possono essere beneficiarie dirette le aziende agricole, ma **possono rientrare comunque nella partnership di progetto.**

Le **domande** di ammissione devono essere **inoltrate esclusivamente utilizzando il sistema "bandi on line" sul sito www.filse.it** e possono essere presentate a decorrere **dal giorno 16 aprile 2019 al giorno 16 luglio 2019.**

Bando completo ed info sul sito: www.filse.it

I DRAULICA PETACCHI

FIUMARETTA
via Baban, 6
Cell. 335-6857043
tel. 0187-648219



- Impianti di riscaldamento
- Condizionatori d'aria
- Pannelli solari

AUTOCARROZZERIA CASTAGNA

di Caputo Franco e C. s.n.c.

autorizzata PEUGEOT

Prodotti e verniciature
ecologiche all'acqua
VERNICI LECHLER



auto sostitutiva

Fiumaretta - via Litoranea 19

fax 0187-649656 - email: car.castagna@tin.it

tel. 0187-64416 cell. 333-8009628



PEUGEOT

Controllo e ricarica condizionatori

GESTIONE PRATICHE ASSICURATIVE

Come prevedevamo, siamo ... punto a capo!

Gruppo consiliare Insieme per Ameglia

L'autovelox di Fiumaretta, che dall'agosto 2017 ha punito in pochi mesi migliaia di residenti, turisti e automobilisti di passaggio per poi essere spento a gennaio dello scorso anno perché privo delle dovute autorizzazioni prefettizie, è di nuovo attivo! Nel frattempo abbiamo assistito ad un indecente balletto di dichiarazioni da parte del sindaco **De Ranieri**: prima dichiarava - insieme con l'assessore alla viabilità **Cadeddu** - che chi contravviene deve essere multato e che il limite dei 50 Km/h è giusto e poi, dopo che è scoppiata la rivolta, ha richiesto di aumentare il limite a 65 Km/h (?), ma la Provincia rispondeva che **il limite poteva essere sì alzato, ma a 70Km/h**; poi ci ha ripensato e ha bloccato tutto perché si è accorto che effettivamente mancava l'autorizzazione del prefetto; quindi dichiarava - insieme con **Giampedrone** - che, se la strada fosse passata ad Anas il dispositivo sarebbe rimasto spento.

Niente di più falso! **La strada statale 432 da febbraio è stata riscattata da**

Anas e il velox, dal 21 marzo, è di nuovo attivo, con il solito limite dei 50 Km/h e con l'avviso di riaccensione pubblicato sul sito del Comune solo il giorno prima!

Nel frattempo il Comune (anzi noi tutti amegliesi) abbiamo continuato a pagare per più di un anno la "modica" cifra di **3.000 euro al mese alla ditta Service Net** come noleggio di un dispositivo spento. Potevano questi soldi essere spesi in altro modo? Sicuramente potevano servire per quella manutenzione ordinaria del territorio che non viene più fatta da tempo...

Ora, forse nel tentativo di evitare di causare un danno erariale, i nostri amministratori ci comunicano **con la consueta enfasi** che sarà la ditta Service Net a pagare la strumentazione del progetto "Pedone sicuro", che prevede l'installazione di un sistema di segnalazione luminosa della presenza di pedoni all'attraversamento pedonale (incrocio di via del Botteghino e via Luni): costo 30.000 euro fino ad agosto del 2022.

Che dire? Che siamo contenti di tenerci questo discorso autovelox? No davve-

ro, Noi, venuti a sapere dell'imminente riaccensione del velox, avevamo chiesto al sindaco di chiarire, prima di riaccenderlo, l'ennesimo cambio di opinione ai cittadini in un'assemblea pubblica, ma, come al solito ha deciso di saltare il passaggio con i cittadini e di imporre le sue scelte. Insomma, come spesso accade, il sindaco ha glissato e secondo noi questo è molto grave.

Raffaella Fontana, Claudio Pisani, Rosanna Fabiano, Gervasio Benelli.

**Guardia medica
tel. 0187-026198**

Funzionante nei giorni prefestivi e festivi e servizio notturno dalle ore 20 alle 8 dei giorni feriali.

NUMERI TELEFONICI UTILI

Carabinieri Ameglia

**0187-65703 - tutti i giorni
ore 9-12.30 e 13.30-16.30**

Ufficio locale marittimo

Fiumaretta tel.0187-648066

Feriali ore 9-12

Comune di Ameglia

Centralino 0187-60921

Polizia Municipale

**Giorni feriali dalle ore 11 alle
ore 13 - tel. 0187-609262 / 3**

Emergenze 112

Non solo moda ...
OUTLET (merce firmata scontata)
sconto 50%
su tutto l'abbigliamento

AMEGLIA - via Pisanello, 4 (Bivio) tel. 0187-65649

Aprile d'antan: tra primavera, pace e Pasqua

Anche riguardo all'argomento della Primavera, Figoli non manca di esprimersi, anzi lo fa con particolare delicatezza sfoderando la consueta sensibilità. Un racconto pittoresco che tocca anche due brevi riflessioni che si intersecano su **temi molto profondi**, quello del **clima** e quello della **pace**. Una questione, quella del clima, divenuta molto attuale anche a seguito della protesta del 15 marzo scorso guidata dalla studentessa **Greta Thunberg** e finalizzata a sensibilizzare i governi ad intraprendere politiche più serie contro il riscaldamento globale. Altra riflessione, sul tema della pace e della fraternità, che Figoli associa in parte all'agnello sacrificale dell'imminente Pasqua del Signore.

Rosanna Fabiano

Non è difficile sentire il cambiamento climatico con le giornate che ci regalano tanto sole mentre ritorni a casa e non vuoi calpestare le margheritine, appena aperte, che desiderano prendersi i primi tepori della futura estate.

Son finiti i tempi uggiosi e freddi malgrado sia stato un inverno particolarmente siccitoso. Su questo argomento tutto il mondo si sta esprimendo negativamente... parlo del problema del clima

che desta preoccupazione.

In questo mondo in cui si pronuncia spesso anche un'altra parola, che non capisco, la parola "Pace" ... non perché sbagliata, ma semmai perché in un mondo giusto non dovrebbe essere necessaria: dovremmo essere tutti uguali senza diversità di sorte... di colore, di nazionalità.

In chiesa, un verso del rito cristiano, non manca di ricordarcelo..- *"Oh Agnello di Dio, che togli i peccati del mondo, dona a noi la pace!"* Povero sacrificale agnello pasquale, chissà quanti km ti hanno fatto fare per farti arrivare sulle nostre tavole il giorno di Pasqua, chissà quante volte hai chiamato la tua cara mamma prima di finire la tua comparsa terrena ed esserti trovato sgozzato senza pietà. Mi "gomisce" tante volte il pensiero di come siamo e di come dovremmo essere... ma nel mondo, se non ci fossero prede, come potrebbero vivere i predatori?

A livello animale lo posso anche capire, ma non lo posso capire a livello umano! Ma è primavera e sugli alberi cominciano a sbocciare le

prime gemme, i piccoli frutti, delle dimensioni di un minuscolo pisello, che ci danno buona speranza che almeno il nostro antico raccolto, quello che dà il titolo ai miei racconti, parlo dei fichi ("I fichi secchi") vada per il meglio anche per ricordarci le nostre vecchie origini. Con la primavera e il tepore dell'aria, le erbe, volenti o no, crescono, le margheritine selvatiche si mescolano assieme alle erbacce nei nostri campi ormai abbandonati che aspettano il decespugliatore per una pulitina generale.

Quanto è dolce la primavera che ci porta verso una migliore stagione! Vorremmo non fosse troppo siccitosa anche se purtroppo l'intera umanità capisce che ci stiamo incamminando verso la tropicalizzazione.

Luciano Figoli da "I Fichi secchi"



**Pesce,
carne
Pizza ...
anche
da asporto**

**RISTORANTE
LA PARANZA**

**Bocca di Magra
Via Fabbricotti, 238
tel. 0187-65132**

**Menù del marinaio - 25 €
spaghetti allo scoglio
frittura di pesce**

**Patate fritte
acqua, vino
Caffè**

**GAZEBO chiuso o APERTO
DAVANTI AL PORTICCIOLO
Seguici su facebook: la Paranza**

La Rosa Bianca



**di Baudone Lucia
Via Giovanni XXIII, 34
MARINELLA
Cell. 348-8092198**

**composizioni floreali
addobbi per cerimonie
piante ornamentali
fiori recisi**

si fanno consegne a domicilio

La ricetta di Assia: involtini di pollo



Ingredienti

8 sovracosce di pollo
8 fette di prosciutto crudo
Prezzemolo

Maggiorana
Timo
1 spicchio di aglio
1 limone
2 cucchiaini di parmigiano
Farina qb
Olio

Vino bianco

Sale e pepe

Procedimento

Togliere pelle e ossicino al pollo, battere le fettine fra due fogli di carta da forno. Tritare le erbe con l'aglio e la

buccia del limone grattugiato e aggiungere il formaggio.

Salare e pepare le fettine quindi adagiarvi sopra il trito, aggiungere la fetta di prosciutto, arrotolare, legare con lo spago.

In una padella mettere olio, quindi gli involtini infarinati, farli rosolare, sfumare con vino bianco e continuare la cottura con acqua (o se preferite con del brodo).

Assia Cervia

Nuovo statuto e assemblea dei soci AVIS 2019

Domenica 24 febbraio si è svolta l'annuale assemblea ordinaria dei soci AVIS accompagnata da quella straordinaria avente oggetto l'approvazione del nuovo statuto definito da AVIS nazionale.

Alla presenza dei partecipanti si è proceduto con la lettura degli articoli statutari modificati nell'assemblea nazionale svoltasi a Milano in gennaio. Approvata la modifica ai suddetti si è passati poi all'assemblea ordinaria annuale dei soci della sezione comunale di cui segue un breve riassunto.

L'AVIS comunale di Ameglia è in crescita con 6 nuovi donatori, ciò non si può dire invece rispetto alle donazioni, registrando infatti un calo di 22 unità fra sangue e

plasma rispetto all'anno precedente. **L'attività** dell'associazione ha riguardato diverse iniziative a partire dal mese di maggio 2017, con la consueta marcia "Tra Fiume Collina e Mare" Memorial f.lli Maccioni in collaborazione con ASD Caprione Outdoor e le altre associazioni del territorio, sempre presenti nel supportare le nostre iniziative. Nel mese di aprile abbiamo accompagnato i ragazzi della 3^a media di Ameglia assieme ai membri AIDO e ANPI in una passeggiata lungo i percorsi storici del nostro territorio, da Montemarcello a Punta Bianca.

A giugno abbiamo partecipato, con un piccolo stand, alla manifestazione Respirarte svolta nel borgo di A-

meglia. Sempre ad Ameglia ad ottobre abbiamo organizzato la consueta Festa d'Autunno con due giornate animazione. Nello stesso mese abbiamo inoltre svolto la marcia competitiva presso la necropoli del Cafaggio. Infine l'8 dicembre abbiamo partecipato alla festa natalizia svoltasi ad Ameglia.

Durante l'anno inoltre alcuni membri del direttivo si sono impegnati in corsi di formazione riguardanti la somministrazione degli alimenti e di accoglienza verso i donatori. Si registra quindi una ricca attività associativa che richiede sempre un concreto impegno dei collaboratori e dei soci i quali si impegnano sempre al meglio e in maniera volontaria.

Elia Alberti

FINOCCHI e CAVOLI
DALL'ORTO ALLA TUA TAVOLA
AZIENDA AGRICOLA
NONNA LUISA di Conti Elisabetta
FAVE - Insalate di stagione
e quello che di fresco l'orto offre...
appena raccolte hanno + gusto
tel. 0187-600181 / cell. 346-4032508
Bocca di Magra via Fabbricotti, 62
Entrata dal lungofiume (cartelli gialli)
100 m sulla destra dopo C MARINE
direz. B. di M. - ex polleria

Apicoltura Ferti
In azienda via Litoranea, 35 FIUMARETTA
tel. 0187-64344 / 338-5296921 e ai mercati:
giovedì Sarzana, sabato Lerici e La Spezia p.zza Cavour
Produzione diretta di miele
e di altri prodotti degli alveari
in Val di Magra, Lunigiana e
Cinque Terre

Lo sport: una passione nata dalla scuola materna



L'atto di nascita della Palestra MC

La palestra Mente Corpo di Fiumaretta compie un quarto di secolo

Per ricordare l'anniversario, dalle 18.30 del prossimo 24 aprile presso la palestra, sarà offerto un apericena.

La vita della palestra è legata alla storia di due amiche, **Catia Casella e Grazia Castagna**, appassionate di sport che, sin da piccole invece di giocare con le bambole avevamo costruito dietro la casa di Catia una piccola palestra dove si divertivamo a fare ginnastica. Appena più grandi, alle scuole medie, entravano a far parte del gruppo sportivo della scuola con la partecipazione ai Giochi della Gioventù per la corsa. Finite le superiori si sono iscritte all'ISEF (dal 1998 si chiama scienze motorie) per laurearsi poi nel 1992.

Chiediamo a Grazia:

Come, da un gioco, lo sport è divenuto un lavoro?

R. La nostra passione si è trasformata in un lavoro perché ci abbiamo creduto sin da piccole, poi insegnando ginnastica a Sarzana appena laureate, sino ad avere una palestra tutta nostra nel 1994 grazie a Ugo, il papà di Catia, che ci ha liberato un locale in via Municipio dove abbiamo attrezzato una piccola palestra. Nel 2006 Ugo, quando è andato in pensione, ci ha dato un altro locale col quale abbiamo ampliato la palestra e nel 2014 abbiamo anche aggiunto una piscina.

D. Parlati dei programmi presenti e futuri.

R. Non ci siamo accontentate della laurea ma ci siamo specializzate in diverse discipline che possono essere praticate nella nostra palestra. Attualmente abbiamo circa 200 iscritti di tutte le età. Per gli anziani abbiamo attività aerobica e correttiva e per i ragazzi abbiamo anche i "campus estivi" per i quali siamo state le prime ad introdurli nel nostro Comune dalla fine degli Anni '90, con bambini dai 3 ai 13 anni.

Ora di campus ce ne sono tanti ma noi abbiamo cercato



Staff del Campus estivo 2006, Catia e Grazia, 2^a e 3^a da sinistra

di diversificarci con un'attività che potremmo chiamare "campus vacanza". Il nostro è infatti un "campus itinerante": un giorno si va in piscina, un altro si va al mare, un altro pratichiamo la canoa, o il wind surf, o il SUP (stand up paddle), poi andiamo a Punta Corvo col barcone, al Muraglione di marina di Carrara o al Parco Avventura di Fosdinovo e così via...

Il prossimo passo sarà quello di attrezzare la piscina (foto sotto) col riscaldamento in modo da poterla utilizzare tutto l'anno.

Sandro Fascinelli



Acquamarina 
IMMOBILIARE

GEOM. GIANMARCO PAOLETTI PELLEGRINI
A FIUMARETTA - VIA RATTI 5/7
COMPRA/VENDITE
AFFITTI
AFFITTI TURISTICI
TEL. 0187-1477798 - MOB. 339-6574971
info@acquamarinaimmobiliare.eu
www.acquamarinaimmobiliare.eu

Tel. 0187-65579 cell. 335-6047907 / 335-1294361
0187-674671

Giovanelli

24 ORE SU 24
(anche festivi)

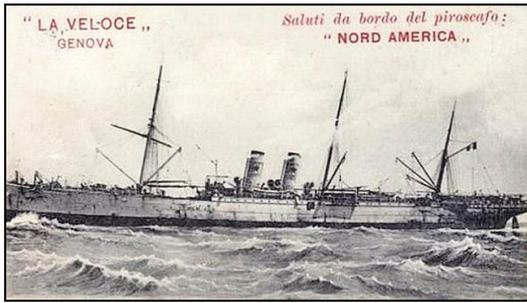
AMEGLIA - via Leopardi 25

GIOVANELLI
ONORANZE FUNEBRI

- Trasporti mortuari e funerali ovunque,
- camere ardenti, feretri, vestizioni,
- disbrigo pratiche, stampa manifesti, fiori,
- servizio cremazioni,

con personale qualificato

Le condizioni degli emigranti italiani per mare (1)



L'emigrazione degli ultimi anni dell'Ottocento e dei primi del Novecento fu oggetto di errate opinioni e critiche infondate dovute alla scarsa conoscenza delle regole marittime, originate solo osservando lo spettacolo di miseria offerto dagli sventurati che, alla vigilia delle partenze, affollavano le strade delle città portuali oltre a qualche tragedia avvenuta in navigazione a causa di epidemie.

Il fenomeno migratorio non ebbe mai in Italia una buona stampa.

All'inizio del 1800, i primi italiani che emigravano al Plata, in Perù, Cile e Messico si imbarcavano da Genova sui brigantini sardi. Non si poteva parlare di tristi condizioni perché, per quanto fosse dura la vita su un piccolo veliero che traversava l'Oceano e Capo Horn, la vita dei pochi emigranti imbarcati era la medesima dell'equi-

paggio e nulla fa presumere che i capitani volessero farli soffrire od ingannare.

Più tardi nel **1850-1870** appaiono grandi velieri appositamente costruiti per gli emigranti, più confortevoli dei piccoli brigantini da 150-200 tonnellate, con camerate per i passeggeri che devono fare vita in comune e non hanno molti spazi disponibili sulla nave, eccetto qualche ponte aperto non agibile in caso di maltempo.

Nel **1870** compaiono le prime navi a vapore ed i viaggi diventano più veloci. Nel 1872 sono necessari solo 25 giorni da Genova al Sud America ed era consuetudine la distribuzione di pane e carne fresca ogni giorno in quanto sulle navi c'erano stalle per l'imbarco di animali vivi che venivano macellati durante il viaggio.

Nei **30 anni seguenti**, quando l'emigrazione del Sud si sposta anche al Nord America e cresce di intensità, accade talvolta che alcuni modesti vettori con naviglio scadente effettuassero viaggi in cui l'emigrante veramente soffriva per la scarsità di cuccette su navi sommariamente adattate alle persone,

dal loro originario uso per il trasporto di merci.

Erano però eccezioni, dovute al fatto che sino al 1888 non esiste un regolamento sull'emigrazione e quindi si applicavano solo poche regole dettate dal codice della marina mercantile riguardanti i locali dei dormitori e la razione dei viveri. L'opinione pubblica ebbe quindi la falsa impressione che l'emigrazione equivallesse alla tratta dei negri dei secoli precedenti e che i vettori fossero tutti dei negrieri o quasi, condanna del tutto ingiusta.

De Amicis, scrittore già noto e che doveva recarsi in Argentina per tenervi una serie di conferenze, si imbarcò su uno dei più noti piroscafi per emigranti, il *Nord America* ed ebbe modo di verificare di persona sul come avveniva il viaggio degli emigranti.

Dalla sua residenza di Torino giunse a Genova il 9 Marzo 1884 e l'indomani alle 17.00 saliva a bordo della nave, allora al suo quinto viaggio (il secondo del 1884).

Ormeggiata di poppa a Calata Zingari, la nave imbarcava schiere di emigranti, che si smistavano nei cameroni con i loro miseri baga-

(Continua a pagina 9)



Pescheria 3 ESSE

Via Pisanello, 107-111

tel. 0187/608145

fax 0187/608132

e-mail: 3esseameglia@gmail.com

INGROSSO E DETTAGLIO

prodotti ittici freschi e surgelati

Il pesce del nostro mare

è sano, è buono, è nostro!

servizio a domicilio Orario sino al 1° giugno

al dettaglio da martedì a sabato ore 8.30 - 12.30
pomeriggio ore 15.45 - 18.45 / domenica e lunedì chiuso

ESTETICA IBIS

**Tutti i trattamenti viso e corpo
a due passi da casa vostra**

**AMEGLIA Via XXV Aprile, 53 c/o Carige
Cell. 338-7978810 - tel. 0187-609025**



Libreria, cartoleria

Stampe e fotocopie

Tutto per la scuola

Idee regalo



Libreria Piccadilly tel. 0187-1859784

Via Pisanello, 35 - Ameglia - cell. 339-7508697

(Continua da pag. 8) **(emigranti italiani)** gli. **Nel suo libro "Sull'Oceano"** scrive, cambiando il nome del piroscafo: "il *Galileo* continuava ad insaccar miseria".

Più favorevoli impressioni lo colgono quando il *Nord America* salpa puntuale alla mezzanotte, solca veloce il Golfo del Leone e, malgrado il fastidioso Mistral, raggiunge Marsiglia alle 14,00. Riparte nella notte per Gibilterra e dopo la sosta per il carbonamento affronta l'Oceano giungendo a Montevideo il mattino del 29 Marzo 1884 in 19 giorni e qualche ora da Genova, sbarca gli emigranti e la sera stessa dà fondo a Buenos Aires, con tutti i suoi ospiti in buono stato fisico.

Dalle narrazioni del De Amicis, presenti anche nel libro **"Cuore"**, non appare mai nulla di negativo a cari-

co delle società di navigazione. Sul *Nord America* (foto sopra), come su altri vapori dell'epoca, cameroni con triplice ordine sovrapposto di cuccette attendevano gli emigranti ma ciò era consentito dalla legge.

I cameroni degli uomini erano separati da quelli delle donne e dei bambini. Ad una certa ora serale i burberi capi stiva facevano scendere tutti nei rispettivi alloggi, separando così le famiglie.

Ma se questo era doloroso, non costituiva un atto di durezza o crudeltà. Soltanto dormitori e niente refettori o sale di soggiorno erano a disposizione degli emigranti, salvo lo spaccio del vino che però chiudeva presto alla sera. Sostare sui ponti o nei dormitori erano le sole alternative, secondo lo stato del tempo e del mare. Il vitto era consumato come e dove si

poteva e la distribuzione era fatta in modo militaresco.

Gli emigranti erano raggruppati in gruppi di 8-10 persone ed un capo rancio ritirava per tutti il vitto in un unico recipiente. La distribuzione dell'acqua avveniva per mezzo di lunghe righe di rubinetti su cui applicavano le labbra una moltitudine di persone. (segue)

Flavio Testi



Bocca di Magra
via Fabbricotti 242
cell. 338-8434562

Un pasto completo... ma un po' diverso dal solito



★★★
HOTEL SETTE ARCHI

telefono 0187-609017

Censimento colonie feline

Sabina Guglielmono comunica che è iniziato il censimento delle colonie feline (gatti randagi), disposto dall'Asl 5 - Sanità animale.

Al momento il Comune di Ameglia ha 12 colonie censite ma sappiamo che ci sono molte gattare che ne accudiscono altre, sul territorio. Chi è interessato consegni al protocollo del Comune, in carta semplice, una comunicazione completata come da fac simile:

Nome colonia felina, Indirizzo, gattara referente, recapito, Telefono, numero gatti, maschi sterilizzati, (di cui n. cippati), maschi Interi n., femmine sterilizzate, (di cui n. cippate), femmine intere n..

N.B. si può usufruire del progetto sterilizzazione gatti randagi, solo se la colonia è censita, diversamente si deve pagare come privati.

È bene inviare una copia del censimento, p.c. anche al Servizio Veterinario provinciale.



AUTOFFICINA ELETTRAUTO

EMMECCI

Via XXV aprile, 21 (dietro Ag. Migliorini)
AMEGLIA tel. e fax 0187-65980

- **Clima service**
- **Diagnostica computerizzata**
- **Revisioni periodiche per Motorizzazione civile**
- **Tagliandi periodici per tutte le marche di auto**

PALESTRA MenteCorpo

Via Municipio 40 bis FIUMARETTA
tel. 0187-64540 - cell. 347-8616583
da lunedì a venerdì

GINNASTICA CON METODO YOGA
GINNASTICA COREOGRAFICA
24 aprile 25 ANNI DI ATTIVITÀ

CORSI CORPO LIBERO PILATES DI GRUPPO
ANCHE SU REFORMER

CORSI DI GINNASTICA PERSONALE

SONO RIPRESE A PIENO RITMO
TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA PALESTRA

Gli effetti positivi e negativi della cottura dei cibi (1)



Tra gli effetti positivi in-dotti dalla cottura, il primo è senz'altro la trasformazione di alimenti non commestibili in cibi adatti al consumo, come succede con la pasta, i legumi, gli ortaggi, i tuberi; dal punto di vista microbiologico, **la cottura dei cibi** è in grado di rendere **più sicuri gli alimenti** crudi che guadagnano in salubrità e commestibilità. Inoltre li rende masticabili e digeribili e ne esalta le proprietà organolettiche, aumentandone anche l'appetibilità e la gradevolezza.

La cottura, poi, inattiva gli enzimi degli alimenti stessi, causando un blocco nelle reazioni di degradazione intrinseca. La cottura presenta anche **effetti negativi**, come la diminuzione del valore nutritivo dell'alimento stesso, mediante la distruzione delle molecole termolabili o la dispersione di molte altre, la possibile formazione di molecole tossiche e/o mutagene

del DNA come l'acroleina, la formaldeide, l'acri-lamide e gli idrocarburi policiclici aromatici.

È opportuno ricordare che non tutte le tecniche di cottura determinano l'innalzamento della concentrazione di questi cataboliti tossici, ma è l'utilizzo sistematico di metodi di cottura, come alla piastra, alla brace o la frittura, ad essere maggiormente incriminati.

Attraverso la cottura dobbiamo da un lato **preservare il più possibile le caratteristiche nutrizionali degli alimenti** e dall'altro evitare o ridurre la formazione di composti chimici che possano risultare dannosi per la nostra salute.

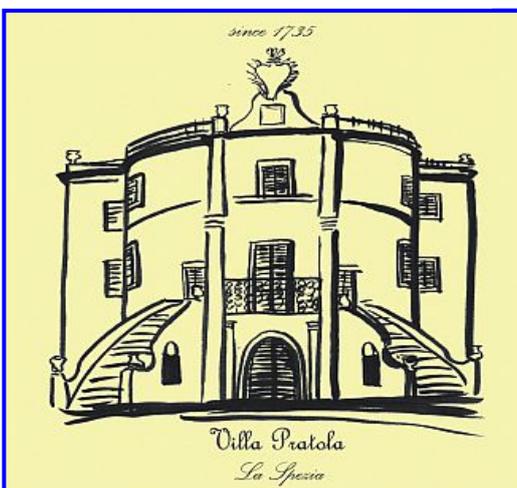
È necessario ricordare che il metodo di cottura può avere un effetto molto importante sulla promozione della salute e la prevenzione di patologie croniche come il diabete di tipo 2, l'ipertensione arteriosa, i tumori e l'uso cronico di **metodi di cottura "sbagliati"** può aumentare il rischio di sviluppare queste patologie.

Vediamoli assieme: **La BOLLITURA** ha lo svantaggio di far perdere molte sostanze all'alimento, come i

sali minerali, alcune vitamine e sostanze antiossidanti che vengono disperse nel liquido di cottura con un impoverimento nutrizionale dell'alimento, che non solo è negativo nella prevenzione delle patologie ma anche nella malattia conclamata del diabete di tipo 2, dove un'alimentazione ricca di antiossidanti sembra essere di aiuto. **Per ridurre questi effetti è importante** usare una quantità d'acqua ridotta, cuocere pezzi di grandi dimensioni invece di sminuzzare in tanti pezzi piccoli, tenere in acqua l'alimento solo per il tempo strettamente necessario alla sua cottura, riutilizzare l'acqua di cottura per preparare minestre, risotti etc.

Per evitare le perdite nutrizionali si può optare per la **COTTURA AL VAPORE**, uno dei metodi di preparazione del cibo più salutari, che consente di mantenere maggiormente il gusto dell'alimento. Nel caso in cui non si disponga di una pentola dedicata, è sufficiente utilizzare un cestello di acciaio che viene adagiato in una casseruola contenente qualche centimetro d'acqua. (segue)

Alessandra Di Sibio
Biologa nutrizionista



Un'antica dimora di campagna,
in Lunigiana (SP),
**ambientazione ideale per:
incontri di studio,
cerimonie,
feste di compleanno.**
www.villapratola.com

Sbucciando la Brexit... l'arancia britannica

Qualche sera fa, a cena da una coppia di amici ho chiesto alla loro figlia cosa stesse studiando a scuola. Mi disse che avevano letto una storia di O. Henry che riguardava due sorelle. Ognuna voleva cucinare una torta per il compleanno del padre e per farlo ciascuna aveva bisogno di un'arancia. Il fruttivendolo ne aveva solo una e dunque la divisero in due. Tornate a casa, la prima sorella mise la polpa della sua metà nella sua torta e scarto la buccia, mentre la seconda sorella mise la buccia della sua metà nella sua torta e getto via la polpa. Se si fossero parlate, una avrebbe potuto avere tutta la polpa e l'altra tutta la buccia. In poche parole, se avessero dialogato, tutte due avrebbero potuto avere tutta l'arancia di cui avevano bisogno per la loro ricetta e non solo metà.

Mentre guidavo verso casa, mi sono ricordato di questa storia e mi è venuta in mente qualcosa che era successo diversi anni prima in un paese vicino. Il sindaco aveva convocato gli abitanti informandoli che il comune aveva abbastanza soldi per

costruire un solo edificio e che bisognava scegliere la struttura da realizzare. Metà del paese voleva un ristorante per promuovere il turismo e portare un po' di ricchezza al borgo, mentre l'altra metà voleva una scuola perché quella più vicina era assai lontana. Le due parti erano inconciliabili e tutti alzavano la voce, pensando di dare più forza alle loro ragioni. Il sindaco concluse la riunione e tutti andarono a casa delusi. Nei giorni seguenti, il sindaco si incontrò separatamente con le due parti e chiese loro di elencare in dettaglio le loro richieste. Così fecero. Il mese seguente venne posata la prima pietra e l'anno successivo venne inaugurato il nuovo edificio adibito a scuola la mattina e a ristorante la sera.

Mentre parcheggiavo la macchina, mi sono chiesto se il sindaco avesse letto la storia delle due sorelle di O. Henry.

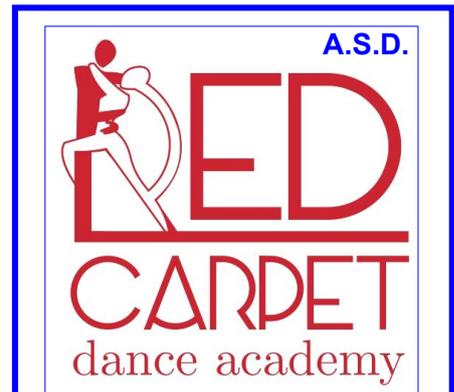
Tornato a casa, ho acceso la televisione. Al telegiornale trasmettevano l'ennesimo dibattito sulla Brexit e tutti alzavano la voce. Mi sono chiesto chi di loro avesse bisogno della polpa e chi della

buccia e ho pensato alla torta che ognuno stava cucinando per i propri figli usando solo metà arancia. E niente dialogo.

Aubrey Hill

(aubrey.hill@bizenglishsrl.com)

(Aubrey Hill abita tra Londra e Montemarcello e per lavoro aiuta professionisti e imprese a comunicare in inglese.)



**scuola di danza sportiva
per tutte le età e livelli
danze latino-americane,
standard, liscio, caraibiche**

lunedì e giovedì

dalle 20.30 alle 22.30

ex scuole elementari di

Montemarcello via nuova 50

Corsi tenuti dal ballerino agonista, istruttore e giudice, diplomato midas-fids - **Alessandro Franci** - info cell. 3336247962
email: afranci2015@libero.it



I NOSTRI SERVIZI PER LA VOSTRA PROSSIMA ESTATE

corsi patente nautica entro 12 miglia e senza alcun limite

noleggio imbarcazioni a vela 10 - 15 metri

agenzia pratiche nautiche

agenzia STA

AMEGLIA, Via XXV Aprile 8 - LA SPEZIA, Viale Italia, Porto Mirabello - 0187.601254

lebateaublanc@lebateaublanc.it - www.lebateaublanc.it



I rischi di Internet: gli algoritmi sanno tutto di noi

È una bella storia, **altro che "Grande Fratello"**! Siamo tutti dentro un'enorme bolla dove ogni nostro passo, scelta, acquisto, opinione vengono accuratamente analizzati, incasellati, indirizzati e utilizzati per i più diversi scopi.

E va ancora bene se i nostri dati vengono usati per il marketing, anche se è davvero scocciaante che ci siano organizzazioni che ne traggono lautissimi guadagni. Quel che veramente disturba è il fatto che estranei possano entrare nei nostri pensieri, nelle idee, nelle opinioni, insomma dentro il nostro cervello. È una cosa che sconvolge.

E tutto questo ha un nome: **algoritmo** il cui meccanismo, lo confesso, è per me molto misterioso. Quando abbiamo cominciato a sentirne parlare? Mi pare che i primi siano stati quelli del Movimento 5 Stelle che descrivevano la straordinaria novità del meccanismo alla base del loro pensiero, cioè un nuovo modo di gestire la democrazia con la partecipazione di ogni singolo cittadino attraverso la rete Internet.

Piattaforme, algoritmi, votazioni continue dei cittadini per indirizzare le scelte per la gestione dello Stato... que-

sto, per lo meno, è quello che ho capito io.

Purtroppo, però, è sfuggito di mano l'aumento esponenziale del potere di questi benedetti algoritmi sulla nostra vita, soprattutto dopo la diffusione capillare degli iPhone e similari che ci permettono di cercare qualsiasi cosa a qualsiasi ora e sempre, ovviamente, attraverso Internet. Come ci si mette a fare una ricerca su un certo argomento immediatamente ti arrivano le pubblicità di prodotti collegati o di articoli, libri, personaggi assimilabili a quel che hai cercato.

È talmente veloce che fa paura, come **fa paura il fatto che il mio telefonino sappia sempre dove mi trovo**, mi dice com'è il traffico, la temperatura e quali negozi posso trovare nelle vicinanze. Se a questo si aggiunge che siamo continuamente ripresi da telecamere in ogni dove, ci si rende conto che parlare di privacy non ha senso, perché ormai di privato non abbiamo più niente, nemmeno i pensieri più reconditi. In tutto questo, **la cosa più divertente è che le norme per difendere la "privacy"** dei clienti di parucchieri, centri estetici, ne-

gozi in generale, **sono diventate ancora più severe.**

Devo confessare che questo sbocco delle nuove tecnologie non mi piace. Sicuramente è una questione anagrafica e di formazione culturale (praticamente dell'altro secolo!), ma l'idea di essere perennemente un elemento controllato e controllabile non mi fa sentire a mio agio anche se continuo a usare l'iPhone e a fare ricerche. Ho perduto l'entusiasmo dei primi anni quando mi sembrava di avere il mondo nelle mie mani.

Non ho più quella curiosità gioiosa e spontanea, dal momento che so che ogni mia scelta verrà usata per sapere tutto di me: dai gusti alimentari agli orientamenti politici e religiosi. E questa inquietudine, subdola e sottile, aumenta quando penso: E poi dove andremo a finire?.

Gabriella Cataldo



 **Bar Ristorante
Bagno San Marco**
Fiumaretta - via Ratti, 1
tel. 0187-64242 cell. 331-1998873 Davide
SPECIALITÀ DI MARE
e gli originali spaghetti
in bagna verde®
APERITIVI
Terrazza e gazebo sul mare
Parcheggio privato

Gelateria
L'INCONTRO
PRODUZIONE PROPRIA
Torte Semifreddi
Torte di compleanno
AMEGLIA Via Pisanello 27/D
tel. 348-2393294 (di fronte al Carrefour)



Le erbe del nostro territorio: il finocchio

Il finocchio è una pianta erbacea diffusa nel Mediterraneo, e la parte che mangiamo come verdura è rappresentata dalle foglie carnose bianche che crescono fitte e unite tra loro.

1 Il finocchio è noto soprattutto per le sue proprietà digestive (favorisce infatti tutti i processi digestivi); ma è amico di tutto l'apparato gastrointestinale.

Possiede infatti anche la capacità di evitare la formazione di gas intestinali, contrasta la fermentazione dei cibi e contiene una sostanza in grado di limitare i crampi e i dolori addominali (allevia gli spasmi muscolari), detta *anetolo*.

2 Il finocchio ha, inoltre, proprietà depurative, in particolare a carico del fegato e del sangue favorendo quindi la disintossicazione dell'organo epatico.

3 Ha, inoltre, potere antinfiammatorio, è quindi adatto nella gestione di raffreddori o malanni stagionali.

4 È composto principalmente d'acqua, è ricco di sali minerali, nello specifico possiede molto potassio; contiene inoltre vitamina A, vitamina C e alcune vitamine del gruppo B. È discretamente ricco di flavonoidi, quindi di sostanze con un ruolo antiossidante.

5 Sembra inoltre che il finocchio sia anche utile a donare un

sapore più gradevole al latte materno

6 Il finocchio ha un effetto equilibrante sui livelli ormonali femminili, può favorire la regolazione del ciclo mestruale, la secrezione del latte materno e prevenire il tumore al seno.

Perché è importante introdurre il finocchio nella nostra alimentazione?

1. per le sue proprietà digestive;
2. per le sue proprietà depurative;
3. per il suo potere antinfiammatorio;
4. per la sua ricchezza di sostanze antiossidanti;
5. per la sua influenza sul sapore del latte materno;
6. e per il suo effetto equilibrante sui livelli ormonali.

I semi di finocchio

I semi di finocchio (più correttamente definiti "achenii", una tipologia specifica di frutto) presentano una composizione chimica ricca di oli essenziali i cui principi attivi più importanti sono: Il **Transanetolo**, che dà la connotazione dolce e il **Fencone**, più amaro. Solitamente ne vengono sfruttate le proprietà preparando dei decotti a base di semi di finocchio, questi ultimi infatti aiutano a ridurre i sintomi correlati alle difficoltà digestive; oppure attraverso l'infusione a caldo dei semi di finocchio (un grammo di semi per

100 ml di acqua a 60-70°C per 6-8 minuti circa).

Alcuni studi hanno osservato che, se assunti prima del pasto, possono evitare o ridurre notevolmente la pesantezza allo stomaco, la sonnolenza post prandiale, l'aerofagia, il singhiozzo, la fermentazione-intensione intestinale, crampi addominali e le nausee in gravidanza.

Pare che gli infusi a base di semi di finocchio agiscano efficacemente anche sulla diuresi.

Il finocchio in cucina

Ottimo crudo, nelle insalate, ma anche cotto. Ecco una ricetta dei **finocchi gratinati**.

Tagliati a strisce possono essere fatti sbollentare in acqua salata. Successivamente versate un filo d'olio extravergine d'oliva sul fondo di una pirofila e rivestirla di pane (possibilmente integrale) oppure con farina di mandorle. Sistemate poi i finocchi scolati all'interno della pirofila e conditeli con altro pan grattato integrale o altra farina di mandorle, un cucchiaino di parmigiano reggiano e un altro goccio di olio. Cuocete i finocchi a 180 gradi per 15 minuti circa.

Fabrizio Oliviano Barengo

Fito e Floriterapeuta ad Ameglia
Le informazioni hanno scopo esclusivamente informativo e divulgativo ed essendo prodotti fitoterapeutici non possono sostituire l'azione di un farmaco o cure mediche in atto, perciò è sempre necessario consultare il proprio medico prima di assumere questi preparati. All'autore non può essere imputato alcunché per un uso diverso.



FARMACIA ZOLESI

via XXV Aprile tel. 0187-65415
AMEGLIA

Apertura nei giorni feriali
ore 8.30 - 12.30 e 16.00 - 20.00

PROMOZIONI di APRILE

- Controllo glicemia 4,00 € (6,00 €)
- Bioscalin CR2 (compresse) in offerta
- LINEA AVENE in OFFERTA

Prenotazioni esami e analisi al CUP



Onoranze Funebri "Humanitas"

Servizi nazionali ed
esteri, diurni e notturni
- cremazioni -

Pubblica assistenza "Humanitas"

Romito Magra 1914 ONLUS
trasporti sanitari e 118

aiutateci ad aiutarvi:
donaci il cinque x mille
C.F. 00233230119

Romito Magra via Provinciale, 68
tel. 0187-988015 fax 0187-989079

Camilla, piccola campionessa del pattinaggio



Lo sport del pattinaggio

Risale probabilmente ai pattini per il ghiaccio, diffusi nel Cinquecento nei Paesi Bassi per potersi spostare più facilmente lungo le distese ghiacciate che ricoprivano ampi spazi. Incerta è invece l'origine dei pattini a rotelle. La prima apparizione storicamente documentata risale al 1743, in occasione di uno spettacolo al teatro Drury Lane di Londra, ma non si sono conservate notizie sul loro inventore.

In seguito vennero sperimentate molte varianti di pattini a rotelle - a due, tre e quattro ruote - ma tutti piuttosto pesanti, rozzi e con scarsa manovrabilità. Occorrerà attendere il 1863 per l'invenzione e il brevetto dei pattini a rotelle a quattro ruote disposte come su quel-

li attuali e dotati di sterzi capaci di indirizzarli su traiettorie curve attraverso la pressione laterale del piede.

James Leonard Plimpton continuerà a perfezionare l'attrezzo con altri brevetti del 1866 e 1908, facendo arrivare i pattini a rotelle ad una forma e tecnologia analoghe a quelle odierne, con la differenza che oggi si utilizzano anche leghe leggere. Nonostante questo i pattini a rotelle hanno un peso alquanto maggiore delle lame da ghiaccio per cui la difficoltà di esecuzione dei salti più impegnativi e la prestazione atletica necessaria sono superiori.

Quando ci si avvicina al **pattinaggio artistico** a rotelle, è necessario acquisire una certa sicurezza sui pattini prima di poter eseguire gli esercizi più complessi. Si inizia quindi esercitando i passi di base, fondamentali per sviluppare la padronanza del pattino. Questi esercizi riguardano la *pattinata*, l'equilibrio, i *fili* (spostamento del baricentro corporeo sulle diverse ruote del pattino) e la stabilità.

Il pattinaggio artistico trasmette libertà e sensazioni fantastiche; riuscire a

controllare i pattini per poter fare dei salti è molto difficile perché ci vuole molto equilibrio e soprattutto convinzione nel farlo.

Se si pattina per la prima volta, le ruote dei pattini devono essere completamente bloccate bisogna incominciare a camminare normalmente, come nella vita quotidiana, per acquistare fiducia ed equilibrio. Una volta acquistato equilibrio, le ruote vengono sbloccate e l'allenatrice insegnerà, nel corso del tempo, i salti, i passaggi le trottole e tutte le altre figure e salti complessi.

I primi salti che si imparano nel pattinaggio sono: i tre saltini di fila, il mezzo giro e un giro completo. I salti che si imparano nel corso del tempo sono altri tra cui il saltino semplice, il toeloop, il salchow, il Flip, il Lutz, il Ritt, il Thoren e l'Axel. Molto belle a vedersi sono la trottole, l'Angelo e la Rovesciata che è simile all'angelo solo che il corpo è completamente rivolto verso l'alto. Inoltre le atlete svolgono dei balletti chiamati dischi preparati dalle allenatrici (coreografie) dove devono affrontare le diverse difficoltà e salti previsti per il livello

(Continua a pagina 15)



MASTER

AMEGLIA Via Camisano, 129
tel. 0187-65599 AMPIO PARCHEGGIO

Agenzia e Scuola Nautica Delegazione ACI



rinnovo patenti auto e
patenti nautiche
Pratiche auto



MARIPOSA

via XXV aprile 37/B AMEGLIA
tel. 0187-65155 cell. 338-3933097



idee per i vostri
regali e fiori recisi
piante ornamentali
tutto per il vostro orto
Manutenzione del verde

(Continua da pagina 14)

dell'atleta. I livelli o categorie cambiano infatti sulla base della difficoltà dei salti.

Camilla Domenichini

Camilla (nella foto a pag. 14), l'autrice di quest'articolo, che pat-

tina per il Luniclub Sporting Club, ha partecipato ai Campionati Provinciali UISP e AICS pattinaggio artistico a rotelle, specialità Libero femminile, risultando **2ª assoluta di categoria** nella gara AICS che si è svolta l'11 marzo scorso a Luni Mare e il 18 marzo,

presso la Polisportiva Prati di Vezzano, si è classificata al **primo posto di categoria**, aggiudicandosi il titolo di **Campionessa Provinciale** con un 7.0-7.0-7.0 nella difficoltà e un 6.7-6.7-6.8 nel contenuto artistico.

MOMENTO RELIGIOSO APRILE 2019

18 - 21 Aprile: SANTA PASQUA. Sono questi i giorni del triduo santo che ci fanno vivere il Mistero della Salvezza che Gesù, Dio fatto uomo, ha operato per noi.

Nel Giovedì Santo Gesù, tanti anni fa, ci ha dato il comandamento nuovo "amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi", legge fondamentale e base di ogni altra norma; sempre nell'ultima cena Gesù ha pregato per noi affinché fossimo sempre uniti: Padre che siano una cosa sola come Noi'; ha poi istituito l' Eucarestia che ci rende uno nella Trinità e tra noi ed è pegno per tutti di vita eterna.

Il Venerdì Santo è giorno che non ha pari: Gesù è solo

nella sua Passione e Morte: solo offre tutto se stesso al Padre per la nostra salvezza. Numerosi, oggi, nella liturgia i momenti per condividere la nostra sofferenza fisica e morale con la sua, la nostra con la sua solitudine, rinnovare il nostro proposito di spendere la vita che abbiamo, amandolo sempre, subito e con gioia. Momento centrale della Liturgia del Venerdì Santo è il bacio a Gesù crocifisso, momento in cui rinnovare il nostro impegno confidando nel suo immenso amore che perdona anche a chi lo ha mortalmente condannato.

Importante nella nostra parrocchia di Ameglia è la processione che la sera del venerdì accompagna Gesù morto dalla chiesa di Cafaggio all'oratorio della Confraternita, momento per rinnovare la nostra vita parrocchiale.

Poi dopo il **Sabato Santo**, giorno di silenzio e meditazione, verrà la **Domenica di**

Pasqua: Gesù è risorto, Lui è la risurrezione e la vita anche per noi. Diciamogli, forse per la prima volta, grazie per la vita che avremo dopo e che non terminerà. Promettiamo di pensarci spesso, di non fare progetti solo per questa vita, ma di organizzare la nostra vita qui, tesi verso la pienezza della vita, quella importante.

La veglia di Pasqua sia per noi il rinascere a Cristo nel nostro Battesimo, attingere forza nell'Eucarestia per vivere, ogni giorno, la missione che Dio affida a ciascuno di noi. Allora **Buona Pasqua a tutti** e a ciascuno. Vi auguro che sia la più bella della vostra vita.

Don Cesare Gianì.

Ora potete guardare su
SKY le partite UEFA e
quelle di Champions
Gustando la PIZZA
IN BOCCA DI MAGRA



Via Fabbricotti 126 BOCCA DI MAGRA
tel. - Fax 0187-1862419

Aperta tutto l'anno la sera ...
La pizza in Bocca... di Magra

LA PIZZA in
BOCCA di
MAGRA

PIZZERIA
BIOLOGICA

FERAL



WWW.FERALSP.COM
TEL. 0187-933658
**CARPENTERIA
METALLICA
INFISSI
IN ALLUMINIO**
esposizione
via variante Aurelia
Sarzana tel. 0187-691397

Stadio A. Picco La Spezia
Struttura metallica per
ascensore e passerella

Dove non citato, la classe energetica è in fase di valutazione.

BOCCA DI MAGRA - immerso nel verde - a pochi minuti dalle spiagge - a piano terreno - appartamento completamente arredato con ingresso indipendente, composto da soggiorno con angolo cottura, due camerette, corridoio, bagno, corte esterna, cantina, giardino e posto auto condominiale. Rif. 1119 € 220.000,00

AMEGLIA - semindipendente di circa 90 mq, sviluppata su due livelli e composta da: PT ingresso - soggiorno,

no, zona cottura, bagno e ripostiglio; P1 due camere e bagno. Completano la proprietà un giardino di circa 40 mq e due posti auto.

RIF. 1147 € 238.000,00

LUNI MARE - Appartamento su due livelli composto da: ingresso - soggiorno con zona cottura, disimpegno, camera matrimoniale, cameretta e bagno; camera, bagno e terrazza al piano superiore. Posto auto. RIF. 1614 € 175.000,00

ROMITO MAGRA - Centrale e co-

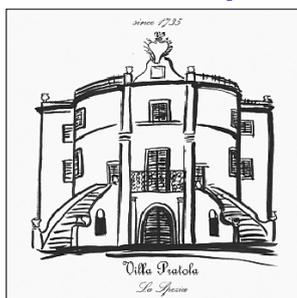
modo ai servizi, al piano rialzato, ampio soggiorno con angolo cottura, camera, bagno, terrazzo coperto e posto auto. Buone rifiniture.

RIF. 1148 € 125.000,00

AMEGLIA - Ai piedi di un castello rinascimentale - in bifamiliare - con ingresso indipendente, appartamento composto da ampio soggiorno con angolo cottura, camera, bagno, possibilità di realizzare la seconda camera. Mansarda, giardino e box.

RIF. 1180 € 180.000,00

Le ville ci parlano: Villa Pratola a S. Stefano M. (2)



Per completare la storia di villa Pratola, di cui al precedente numero, occorre ri-

cordare che i Remedi nel '700 facevano parte dell'Accademia dell'Arcadia di Roma allora nel momento di maggior fulgore ma che esiste ancor oggi anche se solo formalmente. Oggi forse fa un po' sorridere questo fatto, a seguito del discredito che la letteratura romantica ha riversato sull'Arcadia. In fondo l' Arcadia narrava la storia di pastori poeti che si ritrovavano in campagna per scrivere poe-

sie e praticare sport "rusticani" e per sfidarsi in duelli poetici.

Oggi questo suscita un certo fastidio, ma al tempo, in cui non esistevano i mezzi di comunicazione di massa e in cui la stagione lirica e teatrale durava poco, il trovarsi a leggere e a scrivere poesie era uno svago importante e sentito. Serviva, in fondo, a fare vivere in modo lieto e stimolante le vicende di tutti i giorni.

Questo spiega in fondo il successo del libro del Sannazaro per quasi tre secoli e spiega anche come nel '700 nobili, prelati, uomini di cultura, di arti e di spettacolo facessero a gara per entrare nell'Accademia. Forse anche villa Pratola nasconde un po' l'aspirazione dei suoi co-

struttori a ritrovarsi in campagna a leggere e a comporre poesie.

Purtroppo di queste vicende rimane molto poco, almeno per quanto riguarda i Remedi di Sarzana, ma l'Accademia dell'Arcadia ha edito decine di libri di poesie, oggi del tutto dimenticate, tali però da suscitare un certo interesse per una società che si affacciava al mondo globalizzato del quale oggi ci sentiamo parte e del quale oggi si parla quotidianamente ma che ha avuto nella diffusione dei libri e delle riviste settecentesche, così come nell'incremento dei viaggi di istruzione (il famoso grand tour) i mezzi per diffondere ed uniformare la cultura europea.

Giuseppe Ceretti

Lavanderia

Scopri il nuovo servizio lavanderia,
 ci prendiamo cura dei tuoi capi
 come faresti tu!

Rivolgiti in punto vendita per maggiori informazioni.

Ameglia (SP) • via Pisanello, 27 - aperti tutti i giorni dalle 8.00 alle 21.00

