nr. 01.2017

di alessandria MAGAZINE

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% NO/AL/1266

Quando il treno era in orario
TRASPORTI NEL CAOS

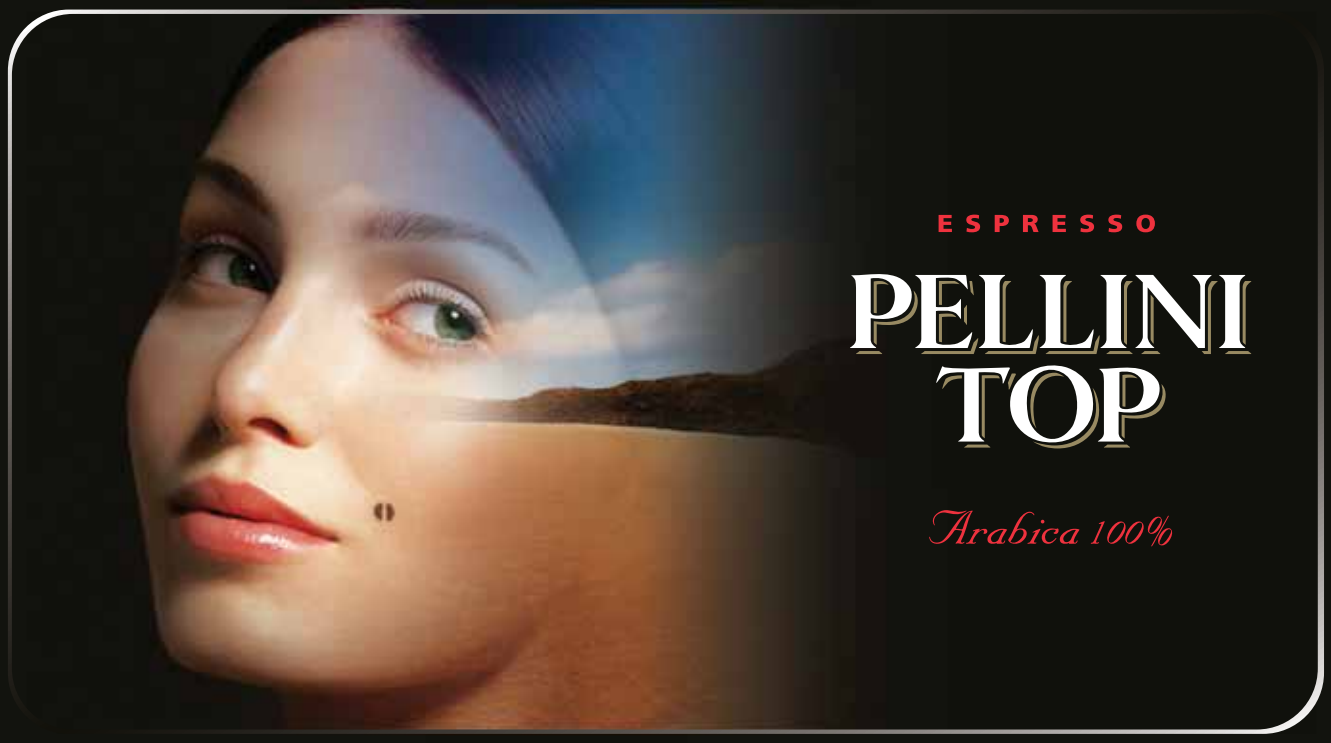
Gilberto Preda
IL VOLTO UMANO DELL'IMPRENDITORIA

UPO AL 10° POSTO
COSA NE PENSANO GLI STUDENTI

Cittadini del mondo:
ANCORA IMPOSSIBILE

Ritratto di diva
ELISABETH TAYLOR

SIMONE BRANCA
Il metronomo dei Grigi



PARTICOLARE *e inconfondibile*

DISPONIBILE IN CAPSULE
DIRETTAMENTE A CASA TUA

Distributore autorizzato:

MR vending

Strada Provinciale Pavia n° 14
15122 Alessandria (AL)

Telefono: 0131.288157
Fax: 0131.288637
Info e ordini: +39 393.8517588
ordini@mrvendingsrl.it
www.mrvendingsrl.it

Scarica
la nostra App

M&R Vending Srl

Non Solo Caffè In Un Attimo Da Te

Sommario

4-6 Alessandria in primo piano...
8 A tu per tu con...
9 Economia
10-17 Attualità alessandrina
18-19 L'Azienda informa
20 Viaggiando
21 Tuffo nella storia...
22 [A4 ...]
24-25 Curiosità
26 Over 60
27 Under 30
28 Ritratto di diva...
30 Mostre
32-33 Libri ed Eventi
34-35 Cucina
36 Il nostro giardino
38-39 Science & technology
40 Sorriso in pillole...
42 Salute
44-46 Sport
47 Appuntamenti
48 Oroscopo

dialessandria magazine: n° 01 - 2017 | *Registrazione Tribunale di Alessandria:* 620/2016
Direttore Responsabile: Fausta Dal Monte
Impaginazione: Anna Barisone | *Grafica:* Ricardo Nottola e Emanuele Villa
Editore: Publitre S.r.l., Via Vecchia Torino, 1 - Alessandria (AL)
Coord. stampa: CSQ Centro Stampa Quotidiani SpA - Erbusco (BS)
Redazione: Via Vecchia Torino, 1 - Tel. 0131.260434 - Fax 0131.257630 | info@publitre.it | direttore@publitre.it | www.dialessandria.it
Per la tua pubblicità: Tel. 0131 - 260434 - info@publitre.it
In copertina: Fotografia tratta dalla collezione di Tony Frisina

[Alessandria in primo piano...]

Quando il treno era in orario...

TRASPORTI NEL CAOS IN PROVINCIA

NOVI LIGURE E NOVESE

Treni in partenza dalla stazione frequentemente in ritardo o addirittura soppressi. Carrozze sporche e malridotte, completamente fredde d'inverno e torride d'estate (con tanto di finestrini spesso bloccati) spesso perché i treni hanno ormai i loro anni, il che comporta ripetuti guasti tecnici con conseguenti ritardi o cambi di treno obbligati durante le tratte.

A questi ormai quotidiani disagi recentemente si è aggiunto un ulteriore problema. Con il nuovo orario invernale 2016/2017 Trenitalia ha deciso di sopprimere quasi tutti i treni Intercity sulla tratta Genova-Torino con fermata Novi Ligure eccetto due (uno alle 7.41 per Torino e l'altro alle 19.16 per Genova), costringendo i pendolari novesi a cambiare i propri orari abitudinali o a rimediare in altri modi.

La decisione presa da Trenitalia, come spiegato dal Presidente dell'Associazione *"Pendolari Novesi"* Andrea Pernigotti, non è nuova e risale addirittura a tre anni fa, quando l'ente, nonostante la drastica intenzione, promise di ovviare alla cancellazione degli Intercity con dei convogli sostitutivi.

La promessa ovviamente non è stata mantenuta, come sottolineato dal Presidente dell'Apn, il quale ha richiesto al Sindaco di Novi Ligure e all'Assessore al Bilancio, Simone Tedeschi, un incontro congiunto con l'Assessore ai Trasporti della Regione Piemonte, Francesco Balocco, per trovare una soluzione.

Anche per i pendolari novesi diretti a Milano il futuro non è dei più rosei: per i passeggeri di questa linea (già in carenza di treni nella fascia diurna centrale) bisognerà a breve pensare ad un espediente alternativo, a causa della prossima chiusura della tratta ferroviaria tra Novi Ligure e Tortona obbligata dai lavori del Terzo Valico.

Federica Riccardi

ALESSANDRIA

Che Alessandria si trovi in mezzo al triangolo Milano-Genova-Torino, fatto spesso citato a sproposito, assume un senso appropriato a proposito dei trasporti pubblici. In particolare, le linee ferroviarie che uniscono la città ai vari capoluoghi di regione.

Chiunque passi di frequente in stazione ha una perfetta percezione dei tanti pendolari che ogni mattina prendono il treno per raggiungere il loro posto di lavoro o la propria università fuori provincia, con tutti i disagi del caso.

A dire il vero, nei nostri viaggi lungo le tre direttive che si dipartono da Alessandria, non ne abbiamo riscontrati molti, visto che i convogli sono arrivati

OVADA E OVADESE

La quantità (ossia l'aumento del numero dei convogli) non basta ad alzare il livello di qualità (del servizio). Secondo il rapporto *"Pendolaria"*, realizzato annualmente da Legambiente per segnalare ai cittadini le dieci peggiori linee ferroviarie d'Italia, la Acqui-Ovada-Genova rientra in questa categoria per il terzo anno consecutivo. Pur essendo di proprietà della Regione Liguria, questo tratto ferrato coinvolge in maniera evidente buona parte del territorio alessandrino. *"L'infrastruttura* – si legge nella motivazione – *vede ancora 46 chilometri di binario unico sui 63 della tratta. Negli ultimi tempi, a causa di lavori effettuati nella stazione di Rossiglione e nel collegamento tra Genova Brignole e Genova Principe, i passeggeri abituali hanno riscontrato tempi di percorrenza raddoppiati e coincidenze saltate"*.

Dal punto di vista puramente numerico, invece, è ufficiale l'inserimento di un nuovo convoglio (autobus gestiti direttamente da Ferrovie dello Stato) al sabato mattina, con partenza da Acqui Terme alle ore 5.20 e arrivo previsto intorno alle ore 7.00 alla stazione di Brignole. Questo collegamento resterà attivo fino a sabato 10 giugno. Per quanto riguarda la Ovada-Alessandria, infine, si ipotizza un servizio integrato di trasporto su gomma, svolto da Saamo, e treni, da attivare negli orari di punta (con relativo affidamento ad una società privata del settore).

Luca Piana

in orario o in leggero ritardo. È altresì ovvio che un solo viaggio non permetta di censire tutti i problemi che i passeggeri abituali conoscono molto bene: carrozze sporche e con riscaldamento variabile (o troppo caldo o assente), sovraffollamento per carenza di posti e ritardi anche ingenti.

Solo sulla linea Alessandria-Pavia-Milano abbiamo potuto vedere alcune persone costrette a stare in piedi per insufficienza di sedili, uno scenario dai contorni peggiori al lunedì o al venerdì. È andata peggio ai pendolari della linea Alessandria-Mortara-Milano, con approdo finale a Porta Genova, vittime di numerosi treni soppressi soprattutto nella scorsa estate.

Stefano Summa

ALESSANDRIA **in autobus**

Nonostante i dati che fanno sorridere i cittadini alessandrini, la situazione dei trasporti cittadini rimane molto critica.

Autobus vecchi, sporchi e malfunzionanti, che non permettono ai cittadini di muoversi in modo confortevole.

Negli ultimi anni, si sono dimezzate le corse in mancanza di personale e in mancanza dei mezzi, che arrivano dalle *"grandi"* città come scarti.

Sul banco dell'inquisizione, per i pendolari, finisce la mancanza di corse sufficienti nelle ore più importanti per studenti e lavoratori (in molte linee cittadine passa solo un autobus all'ora), la scarsa regolarità nel passaggio (autobus in ritardo o corse soppresse), e caro prezzi dei biglietti che hanno subito un notevole aumento negli ultimi anni.

Negli autobus più nuovi è stata introdotta una macchinetta che permette di acquistare il biglietto sull'autobus al prezzo di 2€, ben 0,70€ in più rispetto al prezzo del biglietto acquistabile in qualsiasi tabaccheria.

Non è però possibile acquistare il biglietto con le banconote perché la macchinetta non lo permette.

A causa di mancanza di personale, sono sempre di meno i controllori, quindi moltissimi pendolari viaggiano senza biglietto o abbonamento, danneggiando così le casse dell'ATM.

Alessandro Venticinque

ACQUI E ACQUESE

I pendolari acquesi diretti in Liguria sono sul piede di guerra. Da anni, non solo vivono l'incubo di rimanere fermi sulle alture degli appennini per i guasti frequenti ai treni, ma anche la costante crescita del prezzo del biglietto del servizio utilizzato. Come si dice, oltre al danno anche la beffa.

"Non è più una novità l'aumento del prezzo perché ogni anno scatta puntualmente il rincaro" commenta un viaggiatore residente ad Acqui e diretto a Genova. In effetti anche per il 2017 il prezzo è aumentato. Rispetto a 5 euro e 25 centesimi di qualche tempo fa, ora il prezzo è salito oltre i 6 euro e c'è qualcuno che ricorda un periodo in cui il prezzo era di 5,80.

Stessa sorte per le tratte più corte. Un altro utente segnale che il prezzo tra Ovada e Rossiglione è passato da 2,10 a 2,20, un rincaro del 5%. Se questi sono i dati a breve termine possiamo immaginare l'aumento che c'è stato in questi anni. Ricordo i primi biglietti per il tratto Acqui Genova al costo di 2 euro e 89 centesimi, quando frequentavo l'ateneo ligure. In poco più di dieci anni abbiamo visto un aumento dei prezzi esagerato.

La conferma arriva anche dal Comitato dei Pendolari delle Valli Stura e Orba, l'unico esistente in zona, che da qualche anno si batte per la tutela degli utenti anche acquesi. *"L'aumento medio dal 1 gennaio 2017 è stato del 5 per cento, ma l'incremento delle tariffe dal 2009 al 2017 è del 45,3% e l'offerta di treni è diminuita"* commenta, Fabio Ottonello, presidente dell'associazione.

Le polemiche non risparmiano anche la problematica della soppressione dei treni decisa da rete ferroviaria italiana. A riguardo il Comitato è in contatto con Rfi e Regione Liguria.

Giancarlo Perazzi

Libera
CONTRO LE INFILTRAZIONI MAFIOSE NELL'ALESSANDRINO

Operazione Triangolo, Alchemia, Arka di Noè. Questi i nomi delle tre inchieste che, nell'ultimo biennio, hanno lambito la provincia di Alessandria, tirando in ballo la presenza oscura e pericolosa della 'ndrangheta. Un'infiltrazione accertata in precedenza in sede giudiziale. Secondo le ipotesi degli inquirenti, le mani delle *"mafie del nord"* si sarebbero allargate nuovamente nel nostro territorio, con ipotesi di reato come traffico illecito di rifiuti, corruzione, intestazione fittizia di beni e società, concussione e turbativa d'asta. Accuse pesanti che hanno coinvolto anche il settore del movimento terra e i cantieri del Terzo Valico.

Di fronte a ciò, all'impegno delle forze dell'ordine e della magistratura è complementare il lavoro della società civile nel sensibilizzare alla penetrazione della criminalità organizzata. Ne fa la principale ragione d'esistere Libera, come la definisce il suo referente provinciale Carlo Piccini, *"un'associazione di associazioni, diverse per vocazione e missione, con gli obiettivi comuni dell'antimafia sociale e della legalità democratica"*. Presente nell'Alessandrino dal 2008, il consorzio ha portato avanti nell'anno appena concluso progetti

> **"Come diceva Borsellino, l'antimafia la facciamo tutti"**

di largo respiro sul contrasto al gioco d'azzardo patologico (*"che ci interessa per le conseguenze legate ai fenomeni di sovraindebitamento, usura ed estorsione"*). Inoltre, ha potuto finalmente recuperare Cascina Saetta, il primo bene confiscato in provincia.

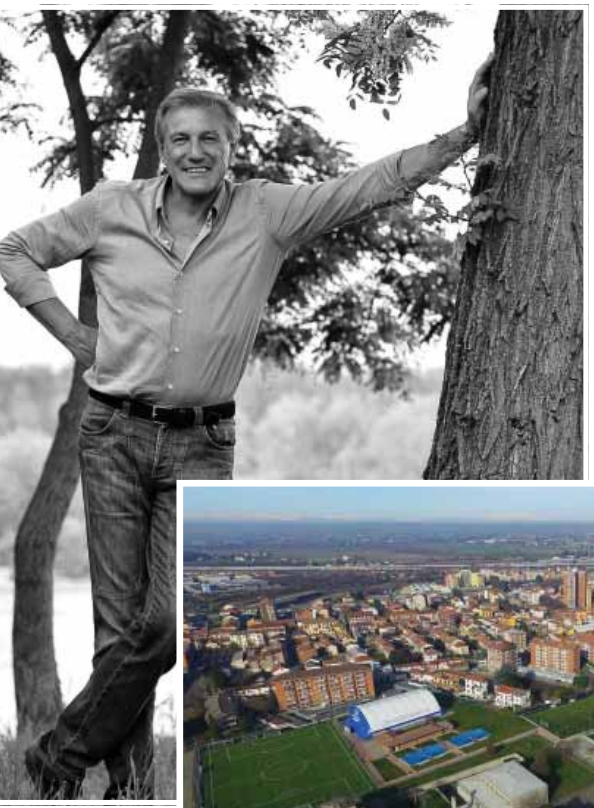
Ottimi risultati che, però, non esauriscono la missione dei 7 presidi provinciali, per Piccini *"motorini d'avviamento delle realtà associative locali, affinché, come diceva Borsellino, l'antimafia la facciano tutti, non solo gli specialisti o gli eroi"*. La percezione della presenza mafiosa è aumentata molto, *"anche se si partiva dal vuoto pneumatico, non solo a livello sociale, ma anche istituzionale, magistratura compresa"*: c'è ancora, però, tanto da fare per rendere la coscienza antimafia una prassi, mentre l'ndrangheta cerca sempre di più *"non di corrompere il singolo politico, funzionario o imprenditore ma di entrare essa stessa negli ambienti di potere, è già avvenuto ad Alessandria come ha accertato operazione Alba Chiara"*.

Stefano Summa

[A tu per tu con...]

Gilberto Preda:
IL VOLTO UMANO DELL'IMPRENDITORIA

Voglio lasciare alla città qualcosa che potrà essere raccontato come una favola nata per caso" "esordisce così Gilberto Preda e fa specie la sua sensibilità, quasi poetica, che da un imprenditore di successo non ci si aspetta. La favola è il Centogrigio, quel complesso dimenticato, fino a pochi anni fa, e che è diventato un punto di riferimento d'eccellenza per lo sport cittadino grazie alla tenacia e determinazione di questo Valenzano che per tutta la sua vita ha trasformato oro creando altro oro, per i suoi dipendenti, per le persone attorno a lui ed ora per la città di Alessandria.



Che cosa unisce il Centogrigio a Gilberto Preda?
Il leitmotiv della mia vita è sempre stato una strana percezione che mi ha portato a fare delle scelte, spesso anche rischiose. All'inizio avrei dovuto soltanto gestire questo luogo e farlo rinascere, poi l'ho comprato, ampliato e l'oggi è già pieno di altri progetti per il domani

La storica diffidenza alessandrina non le impedisce di guardare avanti, di sognare?
A volte mi sento sotto osservazione, come se qualcuno godesse e sperasse che, ciò che decido di fare, non si realizzi, ma sono abituato alle difficoltà e vado avanti

Chi è Gilberto Preda?
È un uomo molto fortunato che spesso nella vita si è trovato nel posto giusto nel momento giusto, quando ero bambino ho sofferto la fame, ricordo mio padre in bicicletta per andare a lavorare, mia madre che preparava latte e polenta e gli enormi sacrifici della mia famiglia. Io sono stato fortunato e ora attraverso il Centogrigio voglio ridare una parte di quanto mi è stato dato dalla vita.

La fortuna può essere soltanto una delle componenti, il successo non si raggiunge soltanto per caso, ma con abilità, capacità, intelligenza e queste doti unite alla sensibilità fanno ancora ben sperare: l'imprenditoria dal volto umano di Gilberto Preda sono ossigeno per Alessandria, si impegnerebbe mai in politica?
La concretezza non va d'accordo con la politica e io sono concreto.

Cosa vuole che il Centogrigio rappresenti per la città?
Desidero che sia il punto di riferimento per gli alessandrini, per le famiglie che quando non sanno cosa fare e dove andare, vengono qui per tutti i servizi che offriamo ed offriremo. Si può fare sport, svagarsi, aggregarsi, semplicemente stare insieme. Si può prendere l'aperitivo, mangiare la pizza o pranzare e cenare al ristorante. Vorrei che diventasse il centro di aggregazione della città per gli sportivi e non solo, un luogo della comunità "

Nel prossimo futuro, oltre al campo di volley maschile e femminile, agli spogliatoi nuovi, alla palestra d'avanguardia, il Centogrigio ha in serbo progetti innovativi per la cura della persona; Gilberto Preda sa tradurre in realtà le idee e questa città fa bene a credergli. Capita di rado di incontrare un galantuomo, grato verso la vita che condivide con la comunità il suo successo.

Fausta Dal Monte

[Economia...]

ARAL
IL GIOIELLINO DEI RIFIUTI
verso la privatizzazione

Quando si parla di rifiuti ad Alessandria si pensa subito ad Amiu e al suo successore Amag Ambiente, che ne ha ereditato oneri (tanti) e onori (non molti). Tuttavia, esiste anche un'altra azienda nel settore a livello locale, che rappresenta una storia di successo dal punto di vista commerciale. Si tratta di Aral, società che si occupa nello specifico del trattamento dei rifiuti.

Guidata da Fulvio De Lucchi, l'azienda presenta da almeno due anni bilanci col segno positivo: nel 2015 l'utile ammontava a 37.000 euro, partendo da un dato lordo di 1 milione 700 mila euro (la cifra netta deriva dalla svalutazione dei crediti con Barclays e l'Organismo Straordinario Liquidazione), mentre per l'anno successivo si arriva a 440.000 euro (base di partenza sempre di 1 milione, poi filtrata sempre dalla svalutazione dei crediti).

Nel variegato scenario delle partecipate alessandrine, Aral rappresenta quindi un gioiellino, di cui l'attuale amministrazione comunale intende cedere una parte. È prevista, infatti, la cessione da parte del Comune del 51% delle quote aziendali ad Amag e del 42,5% a un partner privato, che dovrebbe sostenere il piano industriale aziendale e partecipare all'imminente gara europea per l'assegnazione del servizio. Per le opposizioni l'operazione aprirebbe la strada a una futura completa privatizzazione di Aral, per l'amministrazione invece rappresenta un passaggio obbligato per rendere concreti futuri investimenti, come quello per l'innalzamento volumetrico di 3 metri della discarica Solero-Quattordio. Un intervento reso necessario dal fatto che, delle 8 vasche presenti, 5 sono già state coltivate, mentre le altre 3 hanno davanti a sé solo 3 anni di vita senza l'innalzamento. A causare il repentino riempimento della discarica (aperta nel 2012, sarebbe dovuta bastare per una decina d'anni) l'afflusso di rifiuti proveniente dalla Liguria, nello specifico da Genova.

Stefano Summa

E-Labora
Società tra Professionisti
Consulenza del Lavoro

I NOSTRI SERVIZI

consulenza del lavoro • elaborazione paghe e contributi • contabilità • consulenza legale, finanziaria e sulla sicurezza
consulenza per la riorganizzazione • del personale e dei costi • avviamento tirocini • contenziosi

Agevolazioni contributive: tutte le novità realitive alla contribuzione a carico dei lavoratori e a carico dei datori di lavoro

Sapevi che...

Dal 2017 cambia il quadro contributivo di riferimento per il contratto di apprendistato nelle sue tre tipologie.

Vari sono, infatti, gli interventi normativi che stanno dispiegando i lori effetti: tra questi, sono venute meno le norme sulla mobilità, che riguardavano anche l'assunzione con contratto professionalizzante di lavoratori provenienti dalle relative liste ed è cessata l'operatività della norma sullo sgravio contributivo applicato, fino al 31 dicembre 2016, ai datori di lavoro che occupavano fino a 9 dipendenti.

Sig. Luciano Sciascia
scialuc60@gmail.com

D.ssa Morena Villavecchia
morenavi77@gmail.com

D.ssa Astrid Grieco
astrid.elabora@gmail.com

E-Labora: Piazza Garibaldi n. 38 - 15121 - Alessandria - tel. 0131-325364 - mail: e-laborastp@legalmail.it

[Attualità Alessandrina...]

UNIVERSITÀ: COSA NE PENSANO gli studenti

Il Sole 24 Ore ha recentemente pubblicato la classifica delle università italiane. Sul podio, Verona, Trento e Bologna. I criteri di valutazione sono stati dodici, suddivisi in due gruppi: il primo, volto a valutare la didattica ed il secondo, avente come tema il campo della ricerca. L'Università del Piemonte Orientale è salita di tre posizioni rispetto agli anni precedenti, ottenendo un risultato soddisfacente, classificandosi al decimo posto. Ma cosa ne pensano gli studenti?

Denise, una studentessa di scienze politiche, iscritta al primo anno racconta: *"Sull'università non posso lamentarmi di tante cose. A parere mio ha docenti qualificati e disponibili. L'unica difficoltà è all'inizio, come affrontare l'iscrizione online e imparare a capire dove si trovano le informazioni che cerco sul sito dell'università."*

La buona qualità della didattica è riconosciuta da molti studenti, tra i quali anche Sara, studentessa di giurisprudenza.

Interessante anche il parere di Federico, studente di economia: *"Mi fa piacere che sia al decimo posto, ma ha ancora delle lacune, soprattutto per un fattore interno di coordinamento tra professori, segreteria e noi studenti."*

La necessità di ulteriori miglioramenti emerge anche nel pensiero di molti studenti. Alessia, studentessa di Servizio Sociale: *"Spero in un continuo progresso che coinvolga didattica, struttura ed organizzazione, affinché l'università possa eccellere sempre di più e garantire un'offerta formativa efficiente."*

Davide, studente d'informatica: *"Penso sia una buona università. A me piace perché non c'è molta gente e non fa sentire tanto la differenza dalle scuole superiori."*

Sara racconta: *"Frequento il primo anno del corso di laurea in infermieristica. Per quanto riguarda il polo di Alessandria mi trovo abbastanza bene, se non fosse per le aule che sono un po' datate rispetto al Disit che fa comunque parte dell'Uniupo."*

Sara riconosce anche una grande mancanza della sede alessandrina, ovvero l'assenza di un collegio per gli studenti fuori sede, struttura presente, invece, a Novara.

Nonostante il buon risultato, in base a quanto emerge dalle opinioni degli studenti, la decima posizione è fonte di soddisfazione, ma, allo stesso tempo, non bisogna considerarla come punto di arrivo, poiché vi è ancora molta strada davanti ed alcuni piccoli o meno problemi da risolvere.

Giada Guzzon

UPO: AL 10° POSTO DELLA CLASSIFICA nazionale

L'università del Piemonte Orientale continua, anche quest'anno, a far parte dei migliori atenei italiani, secondo la classifica de *"Il Sole 24 ore"*.

In cima alla nuova classifica troviamo l'Università di Verona con ben 88 punti mentre l'Università del Piemonte Orientale è situata al decimo posto su 61 atenei statali. Migliora quindi di tre posizioni rispetto all'anno precedente. L'Upo si classifica dietro a Verona, Trento, Bologna, Politecnico di Milano, Milano-Bicocca, Padova, Politecnico di Torino, Siena e Venezia. In particolare, quest'anno l'Upo ha ottenuto un eccellente risultato, cioè il secondo posto, sia per la soddisfazione dei laureandi nei corsi di studio scelti; e sia nella voce *"anvur"*, che esprime la qualità della produzione scentifica.

La classifica si basa su vari criteri, tra cui la voce *"stage"*, in cui l'Ateneo ha ottenuto il terzo posto. I risultati peggiori sono invece stati ottenuti a causa della mobilità, cioè la percentuale di crediti ottenuti all'estero, ed a causa della percentuale di studenti idonei alla borsa di studio (51esimo posto).

I vari criteri hanno dato origine a due diverse classifiche, quella per la didattica, in cui l'Università del Piemonte Orientale ha ottenuto il 18esimo posto, e quella per la ricerca in cui invece è posizionata al quinto.

Secondo il rettore Cesare Emanuel, la classifica del Sole 24 Ore è stato il modo migliore per iniziare l'anno.

Cristina Gulì

Kartell
kimonocasa
Kartell Shop in Shop - Spalto Gamondio, 27 Alessandria
t.+390131443445-f.+390131265248-www.kimonoporte.it
www.kartell.com

ASCOM: LE INIZIATIVE per il 2017

Alcune iniziative erano già state annunciate da Vittorio Ferrari, presidente di Ascom Alessandria, nel secondo numero del *"Dialessandria magazine"* (uscito lo scorso maggio). L'obiettivo principale dell'associazione è quello di riproporle anche quest'anno, seguendo un filone ormai consolidato basato sulle eccellenze del territorio. *"Il nuovo anno* – conferma Ferrari – *deve proseguire sulla scia positiva di quello passato. Vogliamo dare ampio respiro a tutte le nostre iniziative, con l'intento di garantire qualità alle nostre manifestazioni e di andare anche oltre i confini provinciali"*. È un chiaro esempio, in tal senso, l'adesione all'evento *"Pain, amour e chocolat"* di Antibes, Costa Azzurra (in programma dal 16 al 19 febbraio), e la partnership annunciata con gli organizzatori di *"Contaminazioni Virtuose"* (a Ragusa nel primo weekend di maggio). Confermato anche il legame con l'Alessandria Calcio, protagonista di una marcia al vertice nel campionato di Lega Pro. *"Il marchio Alessandria Village raddoppia* – spiega Luca Borio, direttore commerciale dei grigi –. *Oltre alle tappe già pianificate (il 5 marzo a Pistoia, il 19 marzo a Siena, il 5 aprile a Carrara e il 15 aprile a Viterbo, ndr) stiamo lavorando per la realizzazione di un portale di e-commerce per garantire a tutti l'acquisto dei nostri prodotti anche dopo la giornata di degustazione"*. Proseguono almeno fino al termine del torneo le iniziative *"AscomVP"* (ogni utente può votare il migliore in campo tramite un'app al termine di ogni sfida casalinga) e *"Partner per un giorno"* (rivolto agli associati, che potranno vedere il proprio logo sugli spazi pubblicitari del Moccagatta). Non poteva certo passare inosservato nemmeno il Ponte Meier, citato in più occasioni nel corso dell'Open Night andata in scena a inizio anno presso Palazzo Monferrato. Una sfilata di moda a primavera inoltrata e la disposizione dei banchetti dello street food – giunto alla seconda edizione – sulla struttura che collega il centro alla Cittadella restano le opzioni più probabili per la valorizzazione dell'area.

Luca Piana

La "protesta silenziosa" DEGLI AGENTI NEL CARCERE DI SAN MICHELE

È servita una *"protesta silenziosa"* per dare voce alle rimostranze della polizia penitenziaria di stanza nel carcere di San Michele. Dal 22 dicembre alcuni agenti hanno deciso di rinunciare al pasto in mensa per protestare contro la cronica carenza di personale, costretto a fare fino a 80 ore di straordinari al mese e a rinunciare così ai riposi settimanali. Lavorando ben oltre le 9 ore consecutive previste e con turni notturni superiori ai 6 indicati dall'Accordo Quadro Nazionale come soglia massima. Una situazione difficile, aggravata da episodi di cronaca all'interno dell'istituto (per es. l'aggressione ai danni di un detenuto marocchino da parte di tre connazionali a inizio 2017), che gli agenti hanno voluto denunciare con un gesto eclatante ma poco rumoroso, amplificato dall'attività di Salvatore Carbone, Segretario generale dell'Unione italiana lavoratori Pubblica Amministrazione (UILPA).

Le richieste degli agenti in protesta, riassunte dal sindacato di categoria, sono in primo luogo l'integrazione di altre unità a una pianta organica in deficit rispetto alle esigenze, una presenza più vicina al personale da parte del comandante, del vicecomandante e del direttore dell'istituto e una migliore e più equa ripartizione dei turni, dei servizi e degli straordinari. Il direttore della Casa di reclusione, Domenico Arena, e il Provveditore regionale dell'Amministrazione penitenziaria, Luigi Pagano, hanno formulato alcuni provvedimenti a soddisfare alcune delle loro esigenze: l'arrivo di 10 agenti dall'inattiva Casa Circondariale di Alba, il ritorno al San Michele di 10 unità distaccate fuori regione e l'introduzione di un sistema di videosorveglianza e di automazione di cancelli, l'istituzione di pattuglie di tre unità per un migliore controllo delle sezioni. Niente da fare per il trasferimento di 3 agenti dal Don Soria, bloccato dopo le proteste degli agenti fi impiegati.

Stefano Summa

go COPPOLA

Scopri il nuovo

STORE

presso

SERRAVALLE
DESIGNER OUTLET

•

Il modo globale di concepire l'hairstyle:

- attenzione ai dettagli
- cura dei capelli
- elevati standard qualitativi

Dove lo shopping di alto livello incontra l'hairstyle di eccellenza.

Perchè la moda parte dalla testa

aperti 7 giorni su 7 dalle 10 alle 20
su passaggio o prenotazione
SERRAVALLE SCRIVIA (AL)
TEL. 0143 340526
go.serravalle@coppola.it

gocoppolaserravalle
gocoppolaserravalle
aldocoppola.it/gocoppola

Grafica: www.publitre.it | +39 0131.260434

MEMOFILM: L'ESPERIMENTO DI Eugenio Melloni

Nel contesto della promozione della salute mentale - come promosso dalla conferenza dell'Oms nel 2005 - e della riabilitazione dei disturbi di demenza alla fine del 2007 a Bologna è nato un gruppo medico di ricerca e sperimentazione, su iniziativa del regista e sceneggiatore Eugenio Melloni, con l'obiettivo di usare le immagini filmiche per contrastare il deterioramento cognitivo ed emotivo dei malati di Alzheimer.

Il progetto *"Memofilm"* è di recente approdato anche ad Alessandria, con il coinvolgimento del Soggiorno Borsalino, del videomaker Lucio Laugelli e dell'Associazione di cultura cinematografica e umanistica La Voce della Luna.

Approfondiamo il tema con lo stesso Melloni.

Quando nasce e in cosa consiste il progetto *"Memofilm"*?
Come progetto di ricerca il primo Memofilm è nato quando nel 2007 un team formato da medici e cineasti, tra cui Giuseppe Bertolucci e l'ASP Giovanni XXIII con la Cineteca di Bologna e il sostegno di UNIPOL, hanno deciso di studiarlo su basi scientifiche. Cosa sono i Memofilm? Sono video di circa 15' personalizzati da vedere più volte al giorno, costruiti sul vissuto del paziente e basati sul suo stato clinico, servono a correggere disturbi del comportamento anche gravi.

Come le immagini possono influire sulla percezione *"normale"* di una persona e che cosa succede in una condizione di malattia come l'Alzheimer?
Per capire la potenza delle immagini, basta guardarsi intorno e come la nostra società affidi prevalentemente alle immagini gran parte della comunicazione e della persuasione dell'altro. Nei dementi arriva un momento in cui la comunicazione verbale è inefficace, poi c'è una progressiva crisi dell'identità. In sostanza, io malato, non posso più raccontarmi e raccontarvi chi sono, ma c'è il Memofilm che lo fa per me.

Qual è il bilancio di questi primi anni di sperimentazione dei Memofilm e quali le prospettive future?
Decisamente positivo e pensiamo che siamo solo agli inizi di un percorso avvincente.

Perché è importante diffondere la conoscenza e l'uso dei Memofilm, come sta avvenendo al Soggiorno Borsalino di Alessandria?
Al Borsalino si è costituito un valido gruppo di ricerca che gratuitamente noi seguiamo da Bologna e che sta lavorando secondo i nostri protocolli scientifici. È molto importante arrivare ad una casistica considerevole per una ulteriore validazione e aumentare la nostra conoscenza da mettere a disposizione di chiunque sia interessato. Per chi volesse saperne di più consigliamo di visitare il sito www.memofilmontheweb.wordpress.com

Barbara Rossi

CITTADELLA DIVISA TRA DISCARICHE e finanziamenti

La Cittadella di Alessandria rappresenta un luogo particolarmente amato per gli abitanti della città. Ma per qualcun altro è anche diventato un luogo dove poter smaltire rifiuti senza pagare così tasse, oppure il luogo ideale dove coltivarsi un proprio orto privato.

Infatti, da un accesso libero per la fortezza in via Giodano Bruno, sono stati gettati rifiuti. Ad allarmarsi è stata una frequetatrice della Cittadella che ha notato la discarica, segnalandola al Fai: detriti, vetro, materiali edili ricoprono il suolo accanto la fortezza. Inoltre, vari spazi sono stati utilizzati per piantare ortaggi come se fosse un terreno privato.

L'inciviltà continua a creare danni, mentre questo nuovo anno dovrebbe rappresentare l'inizio della donazione del primo milione da parte del Mibact, finalizzato al rilancio dell'amata fortezza.

Propio in questi mesi si stilerà un piano più dettagliato degli interventi, con investimenti crescenti che culmineranno in uno stanziamento di 8,5 milioni di euro previsti entro il 2022.

Il protocollo fra Ministero, Regione e Comune per la gestione dei fondi dedicati al rilascio della Cittadella è stato gia firmato, adesso bisogna solo aspettarne i risultati.

Cristina Gulì

ALESSANDRIA
Corso Acqui, 94
Tel. 0131.19.51.940

ALESSANDRIA
Corso Acqui, 91
Tel. 0131.19.51.940

ALESSANDRIA
C/Comm. Coop "Gli Archi"
Tel. 0131.16.76.772

EVASIONI *di moda*

ABBIGLIAMENTO UOMO DONNA
E ACCESSORI

3X2
IL CAPO CHE COSTA MENO
LO PAGHI SOLO
€ 1,00

Qualita' moda e convenienza

Mede (PV)
P.zza della Repubblica, 29
Tel. 0384.80.58.65

Sannazzaro Dè Burgondi (PV)
Via Cairoli, 36
Tel. 0382.99.79.83

LA QUALITÀ DELLA VITA ad Alessandria

Cresce finalmente dopo anni di stallo l'indice che consegna, secondo una classifica redatta dal sole 24 ore, ad Alessandria il 66° posto tra le province italiane per qualità della vita.

Rimane comunque un valore sotto la media considerando che al nord solo Pavia, Lodi, Rovigo e Asti sono riuscite a far peggio.

La scarsa dinamicità e l'innovazione delle imprese al di sotto della soglia stabilita sono state, in passato, le vere piaghe che hanno contribuito in modo specifico alla lenta discesa.

Oggi la situazione sembra leggermente migliorata, seppur in modo lento ma graduale, rispetto al rilevamento del 2015 che stanziava Alessandria come ultima tra le città del nord.

C'è da stabilire se la ripresa è dovuta al calo delle altre province oppure se si tratta di un vero e proprio segnale di risalita che, negli anni a venire, potrebbe continuare ad aumentare ridando fiducia ad una città demoralizzata e per certi versi trascurata.

Sulla classifica pesano molto l'età media avanzata e la poca digitalizzazione che, in un mondo sempre più informatico ed elettronico, diventano elementi imprescindibili per guardare al futuro con occhi speranzosi e per cercare di migliorare un passato acquisito e superato.

Nicolò Grattarola

VENT'ANNI PER RITROVARE il proprio padre

Diciotto anni senza padre e quattordici per ottenere il riconoscimento. Questo è il lungo iter giudiziario del quale è stata protagonista A.A, donna alessandrina che ha oggi trentasei anni e che ha perseverato nella ricerca di colui che si era dimostrato disinteressato ad instaurare un rapporto con lei fin dalla tenera età.

Il lungo procedimento, iniziato nello scorso secolo, è terminato lo scorso 12 gennaio con una sentenza che ha obbligato il padre naturale a riconoscerla e a occuparsi, se non con i sentimenti, almeno materialmente di lei.

Tutto è iniziato quando, compiuti 18 anni trascorsi da sola con la madre, quest'ultima le ha rivelato chi era suo padre. Quella che allora era una ragazza appena maggiorenne non ha ritenuto giusto che la madre da sola, senza aiuto materiale, si fosse sempre occupata di lei, e ha deciso che il padre dovesse essere obbligato, se non lo voleva spontaneamente, a fare il suo dovere.

Non é stato facile perché il padre naturale stava nella regione Campania, e intraprendere una causa là ha voluto dire recarsi quattro volte invano laggiù, per l'esame del DNA, a cui il padre si sottraeva, ben sapendo di essere il genitore, e pagare le spese a cui era stata condannata da un'ingiusta sentenza di primo grado.

Per fortuna la Corte di Appello di Napoli ha fatto giustizia: il padre è stato costretto a sottoporsi all'esame del DNA che ha rivelato indubitabilmente che la figlia era sua. Di qui la sentenza che lo costituiva padre naturale e lo condannava a rimborsare alla madre una parte del danaro occorso per crescere la figlia: *"È durata tanto, ma ne valeva la pena."*

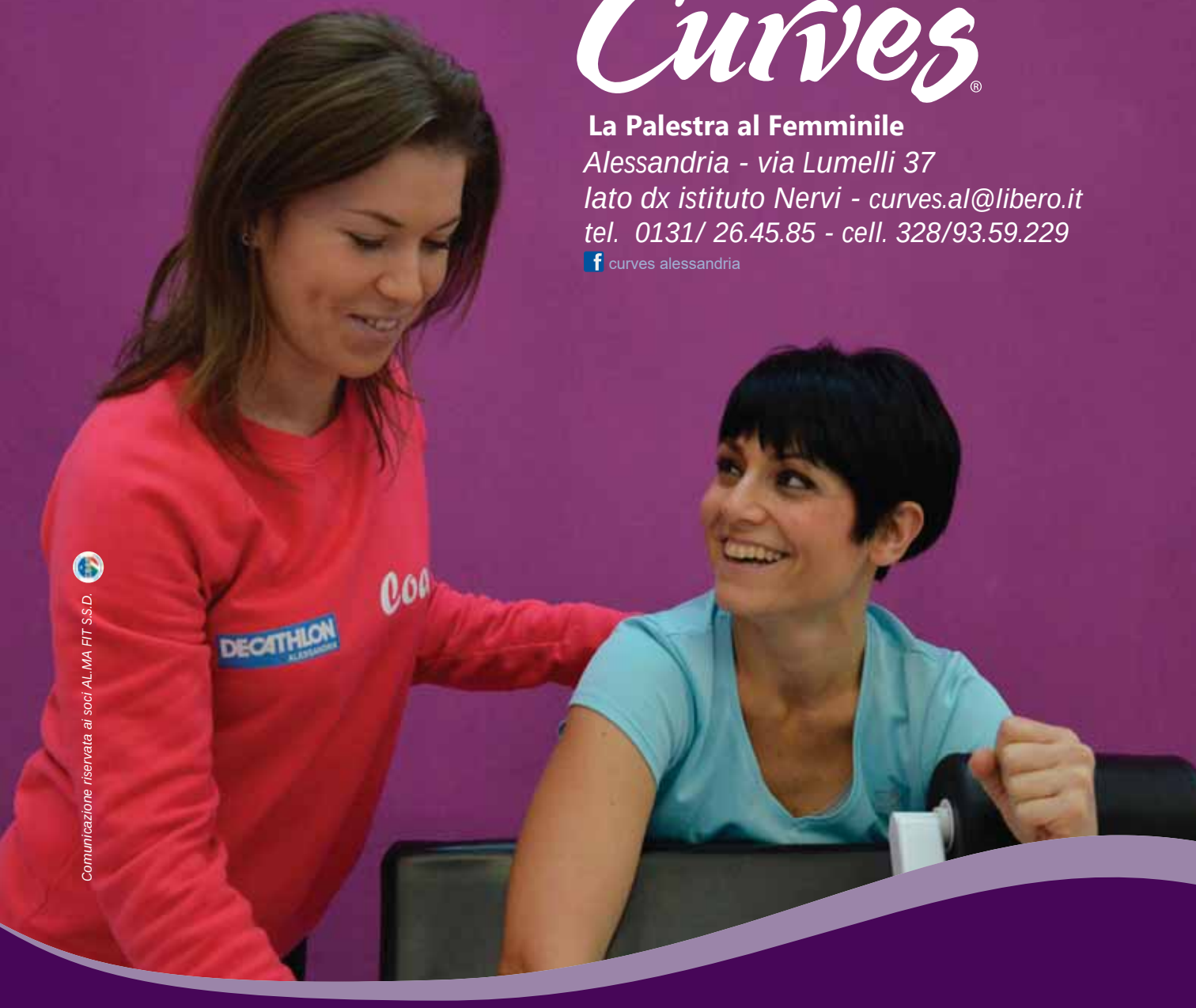
Nicolò Grattarola

Festival dell'Allenamento di forza

Curves®

La Palestra al Femminile

Alessandria - via Lumelli 37
lato dx istituto Nervi - curves.al@libero.it
tel. 0131/ 26.45.85 - cell. 328/93.59.229
curves alessandria



Comunicazione riservata ai soci AL.MA FIT S.S.D.

PRENOTA LA TUA SETTIMANA GRATIS!

[L'azienda informa...]

B.T. s.r.l.

GREEN FOUND

FONDO PER LA RACCOLTA INVESTIMENTI GREEN

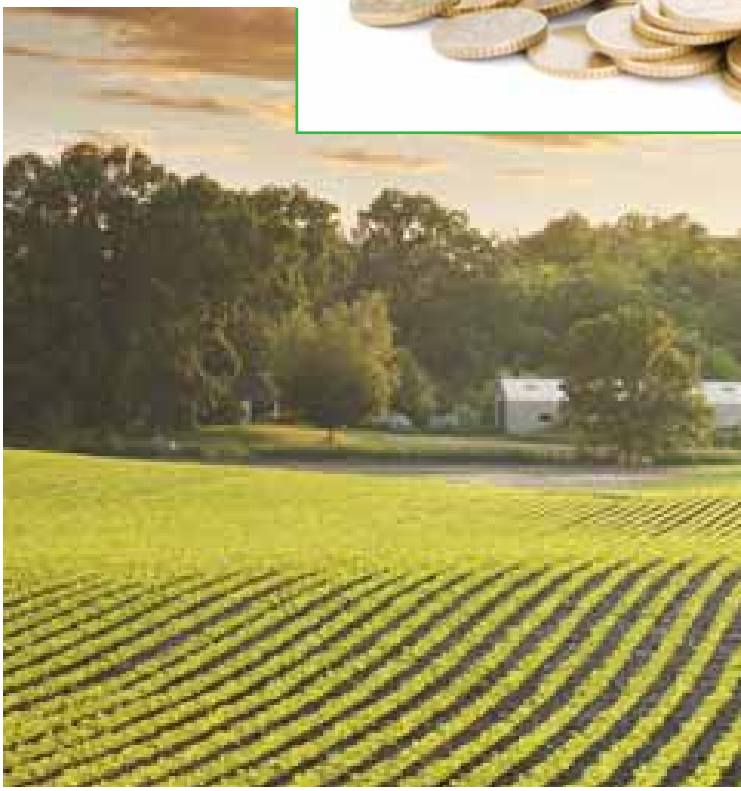
BT Green Found è una società nata con l'obiettivo di creare un fondo dalle caratteristiche moderne e innovative, che possa far incontrare finanziatori che vogliano diversificare e far fruttare in maniera concreta e sicura i propri capitali.

La Mission di **BT Green Found** è quella di investire i capitali raccolti nell'acquisto dei beni legati all'attività più antica e sicura: "l'Agricoltura".

La società nasce sull'onda del successo di altre realtà simili, che operano nella raccolta di fondi investiti nel settore già da tempo.

La **BT Green Found**, inoltre, ha anche le capacità tecniche e manageriali per gestire e far crescere il tuo investimento, grazie all'esperienza in tutta la filiera agro-alimentare (dovuta

Credici anche tu...



alla collaborazione con importanti aziende di rilevanza nazionale) che va dalla coltivazione dei terreni, all'allevamento, fino alla distribuzione. Il tutto con un approccio moderno, ecologico, a basso impatto ambientale.

La caratteristica innovativa è che il finanziatore non ha un ruolo passivo, ma è invitato a monitorare l'andamento dell'azienda nella quale ha investito.

In sintesi, il capitale investito è sicuro, perché tutelato dall'acquisto del bene stesso, la cui produttività garantirà una buona rendita.

Coming soon...

ESSERE CITTADINI DEL MONDO è ancora impossibile

Circolazione libera delle persone, globalizzazione del lavoro, cervelli in fuga e cervelli di ritorno ma essere cittadini del mondo non è facile come sembra e come i media raccontano, soprattutto non è uguale in tutti i Paesi.

I social sono pieni di esempi accattivanti dai titoli ancor più affascinanti ma ingannevoli: *"Mollare tutto e andare a vivere..." "Cambio vita..." "Girare il mondo gratis..." "Vivere a..."* se però provi a simulare una situazione il risultato è completamente diverso.

> **"Cambiare vita non è poi così semplice come ci vogliono far credere"**

Per andare a vivere in Germania, in Svizzera o in Svezia bisogna avere la residenza che viene data se si ha un contratto di lavoro ma il contratto di lavoro lo si ottiene se si ha la residenza. La soluzione è andare sul posto, mantenersi, cercare un lavoro qualsiasi, prendere la residenza e poi provare a cercare un lavoro più qualificato, tempo necessario per l'operazione, se si è fortunati, almeno due anni. Altra storia se si parte attraverso l'università e soprattutto se si sceglie di finire gli studi o la specializzazione all'estero; inoltre, il requisito imprescindibile è imparare la lingua in breve tempo per poter aspirare a lavori più qualificati.

Se, invece, si conosce l'Africa e la si ama in tutte le sue sfumature si potrebbe scegliere di andare a vivere e lavorare lì, ebbene è molto difficile, in Nigeria, Laos, Congo, soltanto per citare degli esempi, i posti di lavoro qualificato sono riservati alla popolazione locale di ritorno dall'emigrazione dall'occidente, cioè, un medico di nazionalità nigeriana che ha studiato in Europa sarà privilegiato rispetto ad uno europeo a meno che questi non sia un volontario.

Tutti i Paesi del mondo hanno una caratteristica comune: siete i benvenuti se siete volontari o se portate capitali, soldi da investire, immobili da comprare, ma attenzione, nella maggior parte di essi se volete aprire una società, un'impresa, dovete avere un socio locale, è così alle Seychelles, negli Emirati Arabi, in Egitto, soltanto per citarne alcuni.

Esiste sulla carta un istituto giuridico che si chiama patto di reciprocità tra le nazioni ma nei fatti non è così. La globalizzazione è più commerciale che reale ed essere cittadini, veramente, del mondo, è ancora assolutamente impossibile.

Fausta Dal Monte

[Tuffo nella storia...]

Alla scoperta
DEGLI ANEDDOTI STORICI ALESSANDRINI

La storia della nostra città è lunga, travagliata e poco conosciuta. Numerosi, però, sono gli aneddoti storici che hanno visto coinvolta Alessandria, molti dei quali, antecedenti al Risorgimento. Per conoscerli occorre percorrere un ricco percorso storico e culturale, che ha inizio in tempi molto lontani, precisamente all'epoca dei romani.

La presenza romana sul nostro territorio, nel periodo compreso tra il III ed il II secolo a.C., ha portato ad uno sviluppo del commercio, che si concentrava lungo le strade romane ed i fiumi principali del territorio: Tanaro e Bormida. Risale a questo periodo storico uno degli aneddoti meno conosciuti della nostra città: l'origine del nome del quartiere Cristo. Benché sia opinione comune pensare che il nome derivi dal dipinto ottocentesco di Cristo crocifisso (collocato in un'edicola di una delle case più antiche del quartiere), molti storici attribuiscono la sua origine alla città di Caristo, che per lungo tempo si è ribellata alla conquista dei romani, per poi essere sconfitta e distrutta.

Facendo un passo avanti nella storia si giunge all'epoca della fondazione della città. È durante il periodo che va dal 700 d.C al 1000 d.C che inizia a nascere Alessandria, fatta di relazioni con territori limitrofi ed accordi commerciali e militari. La data ufficiale della fondazione della città è, però, il 3 maggio 1168 e il suo nome è stato scelto in onore di Papa Alessandro III. L'appellativo *"città della paglia"* viene attribuito in virtù delle ottime fortificazioni di Alessandria, realizzate in questo periodo, con robuste mura e tetti costruiti con semplice paglia e fieno. In molti, però, fanno risalire l'origine dell'appellativo agli scritti del Barbarossa, in cui la città veniva definita con disprezzo *"Alexandria de palea"* (Alessandria della palude), erroneamente tradotto in *"Alessandria della paglia"*.

Passano gli anni e s'incontrano nuovi aneddoti. È il 1220 quando Francesco d'Assisi, diretto in Francia, fa una sosta nella nostra città ed ammaestra una lupa che terrorizza, però, tutta la popolazione.

Questi sono episodi che appartengono ad un'epoca storica ormai molto lontana dalla nostra realtà, ma che rendono Alessandria più interessante ed affascinante: una città che si dovrebbe riscoprire.

Giada Guzzon

[A4 ...]

Lotta dura CONTRO LE NUTRIE: PIANO QUINQUENNALE

Lotta dura contro le nutrie in Provincia di Alessandria. L'ente locale, infatti, ha reso noto il piano con il quale intende eradicare il mammifero nel giro di cinque anni, per la gioia degli agricoltori e lo sdegno delle associazioni animaliste.

Il roditore sudamericano di media taglia, presente negli ambienti acquatici, s'è diffuso in gran numero negli anni '70 per i numerosi allevamenti finalizzati alla produzione di pellicce. Da lì in poi, il suo elevato tasso riproduttivo gli ha permesso di allargarsi e distribuirsi in vaste porzioni del Nord Italia, in particolare in Pianura Padana. Le conseguenze di tale espansione sono state la profonda alterazione degli ecosistemi, il consumo anomalo di produzione agricole come barbabietola da zucchero, riso e granturco (danni stimati nell'ordine degli 11 milioni di euro) e il danneggiamento di argini, canali e bacini artificiali.

Per limitare la presenza delle nutrie lungo i corsi d'acqua, in particolare il Po e i suoi affluenti Bormida, Scrivia e Tanaro, la Provincia ha predisposto un piano di eradicazione dalla durata quinquennale, che vieta l'utilizzo di veleni, rodenticidi e altri metodi non selettivi.

> **"Basterebbero le volpi e la sterilizzazione"**

Le modalità con cui si potranno eliminare i capi ritenuti in eccesso sono due: la cattura in vivo tramite gabbie-trappola (con la successiva soppressione entro e non oltre le 24 ore dal sequestro, per evitare inutili sofferenze e liberare altre specie *"intruse"*) e l'abbattimento diretto con arma da fuoco, mai in vicinanza dei centri abitati. Scartato l'utilizzo di vaccini immunocontraccettivi per controllare la riproduzione delle nutrie, metodo inapplicabile dal punto di vista economico e operativo considerato il vasto territorio coinvolto.

Il proposito della Provincia ha prevedibilmente suscitato la reazione negativa delle associazioni animaliste, con la Lav in prima fila. Per la Lega anti vivisezione sarebbe meglio intervenire evitando di sterminare il predatore d'elezione delle nutrie, la volpe, e limitando la loro fertilità attraverso interventi farmacologici e chirurgici (per es. la sterilizzazione dei maschi dominanti).

Stefano Summa

SITO INTERNET + SOCIAL
in promozione a: € 399

grazie al pacchetto all in 1

Abbiamo creato qualcosa di unico per i nostri clienti, la possibilità di avere tutti i servizi necessari per fare affari su internet raggruppati in un kit e gestiti in automatico da una sola piattaforma. Questo è il nostro kit ALL IN 1 ed è la base per il SEO, il marketing web, il social marketing ed il mail marketing.

in poche parole, con quest'offerta avrai:

publitre

Publitre - Servizi professionali per le aziende
Via Vecchia Torino, 1 - Alessandria
Tel. 0131.260434 - www.publitre.it - info@publitre.it

- ***Grafica***
- ***Stampa***
- ***Web Agency***
- ***Marketing***
- ***Affissioni***
- ***Volantinaggio***

[Curiosità...]

PALAZZO DELLEPIANE
nuova sede del Comune *di Novi Ligure*

Dopo un anno dall'annuncio fatto dal sindaco Rocchino Muliere, lo scorso dicembre è stato ultimato il trasferimento di tutti gli uffici comunali dalla sede di Palazzo Pallavicini a quella di Palazzo Dellepiane, il quale già dagli anni Novanta ospitava gran parte dei servizi.

Con l'inaugurazione dello scorso dicembre 2016 del nuovo *"Sportello del Cittadino"*, ad ora la vecchia sede di via Giacometti è occupata dagli uffici del sindaco, dalla segreteria generale, del vicesegretario generale, degli affari generali e del controllo di gestione oltre alla sala del consiglio comunale, con l'intenzione da parte del Sindaco di affittare lo spazio rimanente ad un altro ente.

Tra i candidati il centro per l'impiego di via Istituto Oneto e l'Inps, ad ora con sede in strada Boscomarengo. - *FR*

Associazione "TUTTINGIOCO"

La passione per il divertimento e per il gioco nell'ottica del confronto e della condivisione con gli altri è il leitmotiv di *"Tuttingioco"*, associazione ludica nata nel 2008 e che da pochi mesi si è stabilita a Novi Ligure presso la *"Bottega di Lavinia"*, in via Amendola.

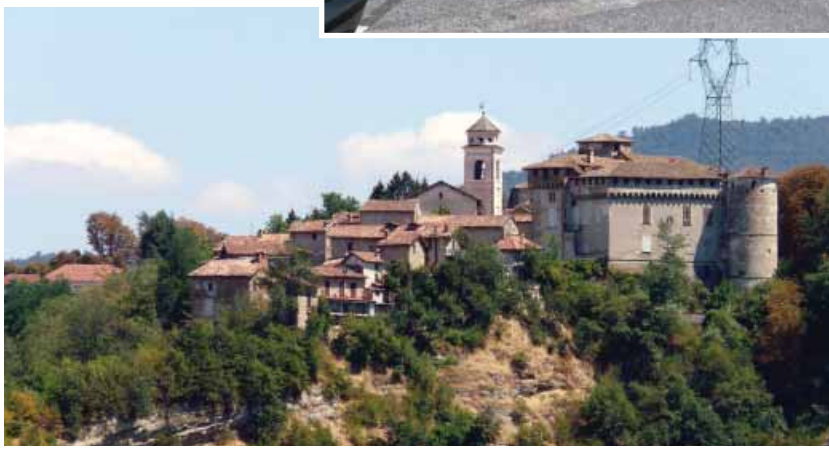
Il protagonista è il gioco da tavolo, grazie al quale vengono organizzati incontri ludici mensili ed eventi ad hoc come tornei e serate a tema per ogni età. I soci tesserati possono attingere liberamente all'archivio dell'associazione, dove oltre ai giochi si possono trovare libri, fumetti e dvd da scambiare.

"Il nostro intento è quello di non essere monotematici sul gioco da tavola e di creare una rete con le altre associazioni ed attività del settore ludico e culturale che per questo motivo promuoviamo anche stipulando delle convenzioni"- spiega Silvio Odone, uno degli ideatori di *"Tuttingioco"*. - *FR*

I "mostri" di Lerma
RACCONTATI NEL LIBRO
di Marco Marengo

"Lerma vale una visita. È un paese dell'Alto Monferrato facile da raggiungere, piacevole da vivere!".

Questo incipit arriva direttamente dall'ente turistico della Provincia di Alessandria, nell'ambito di un lavoro di promozione del territorio. Tutto perfetto, se non fosse che nel piccolo sobborgo del territorio ovadese (866 abitanti secondo la rilevazione dello scorso 31 dicembre) vivono alcuni mostri. *"In realtà* - spiega Marco Marengo, autore del libro Il pane del Boia e il mistero della Rocca di Lerma - *si tratta di una leggenda che ho trovato in un vecchio e affascinante volume che narrava di strani fatti avvenuti sulla rocca sotto il castello"*.



Secondo questa credenza tutti i cittadini, residenti in città nel periodo medievale, scacciarono simbolicamente i pensieri negativi gettandoli dal burrone posto appena sotto la rocca. - *LP*

POLITICI, quanti "like" avete?

L'influenza – positiva o negativa – dei social network in campo politico è sempre più evidente. Basti pensare alla Brexit, termine coniato e discusso a più riprese sul web, o alla recente elezione di Donald Trump in America. Quest'ultimo in particolar modo è stato accusato dai detrattori di aver sfruttato l'influenza della *"nuova comunicazione"* – infarcita di bufale, notizie tendenziose e click baiting (contenuto pubblicato il cui scopo è quello di attirare il maggior numero d'internauti e quindi generare rendite pubblicitarie online) – per vincere le ultime elezioni presidenziali contro Hillary Clinton. In Italia questo fenomeno, segnalato in netta crescita, ha coinvolto solo in maniera sporadica il referendum costituzionale.

Ora, salvo sorprese, le prossime elezioni in agenda sono quelle comunali, che coinvolgono anche Alessandria e altri piccoli centri zona della provincia. Rita Rossa, in quanto sindaco uscente del Partito Democratico (poco meno di 1.500 like sulla pagina provinciale), guida il plotone dei candidati alla poltrona di Palazzo Rosso con i suoi 8 mila *"Mi piace"* alla pagina personale. Segue il Movimento 5 Stelle (6 mila adesioni), la Lega Nord (3 mila like) e Forza Italia (la sezione giovani ha 1.500 *"Mi piace"*, 500 in meno rispetto alla pagina ufficiale inattiva da tempo). CambiAmo Alessandria, capeggiata da Vincenzo Costantino, si affida ad un gruppo privato di circa mille persone. Circa la metà di quanto racimolato finora dal gruppo locale di Fratelli d'Italia (300). Con questi numeri è lecito domandarsi se la passione per la politica si manifesterà su piazze reali oppure se i dati virtuali confermano una lenta discesa – secondo la proporzione demografica – di questa nobile scienza. - *LP*

[Over 60...]

OLANDA
alloggio in cambio di compagnia
agli anziani delle case di riposo

"Devi cercare di buttare una pallina bianca da ping pong nel bicchiere di birra che poi devi bere", Annie Middelburg spiega le regole del beer pong, che ha appena imparato.

Annie ha 84 anni, ma dice che le giornate sono molto più divertenti da quando passa del tempo con i giovani, come il 22enne Jurrien Mentink.

Jurrien è uno dei sei studenti che vive gratuitamente alla casa di riposo Humanitas, a Deventer, vicino ad Amsterdam. In cambio, i sei ragazzi, devono passare almeno 30 ore al mese socializzando con gli anziani ospiti.

"Gli studenti faticano a trovare case in affitto in Olanda, specialmente nelle grosse città - spiega Jurrien - *Per vivere qui invece non pago nulla"*.

"Penso che gli studenti influenzino il tono della conversazione qui dentro", spiega il CEO di Humanitas, Gea Sijpkes, parlando di come è nata la sua idea, *"Così non si parla più solo di morte, malattia o invecchiamento, ma anche di giovinezza, feste, ragazze*".

Chissà se questi tipi di progetti potranno, un giorno, essere realtà anche in italia. - *LR*

CERCAMI QUI!

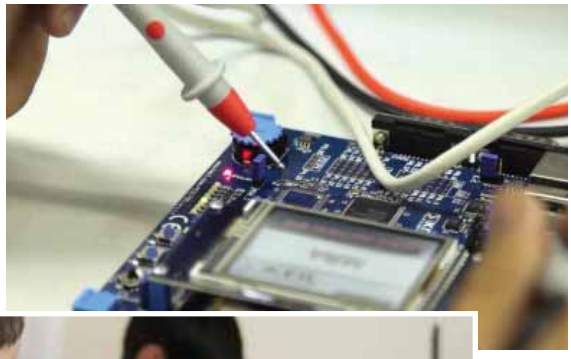
Con espositore dedicato:

Caffè Marini | Viale Della Repubblica n°1
Libreria Fissore | Via Caniggia n°20
Mike Coffee Shop | Via G. Bruno ang. Via Roveda
Caffè Teatro | Piazza Liberta' n°3
Via Maestra Calzature | Corso Roma n°88
Open Space Bar / Sapore Di Pane | C. Comm. Pacto
Bar Koela | Spalto Gamondio n°23
Cia Conf. Italiana Agricoltori | Via Mazzini n°33

Con copie disponibili sulle mensole dedicate allo scopo:

Bar Maxi Tabaccheria | Via Gramsci n°48
Bar Taddeus | Via Pistoia n°10
Club Cafè | Corso Crimea n°63
Degustazione Covim | Corso Crimea n°51
I-Bar | Corso Crimea n°33
Malvicini Pasticceria | Corso Crimea n°19
Jolly Bar | Piazza Garibaldi n°47
Caffè Alessandrino | Piazza Garibaldi n°39
Gelateria Venezia Eredi Cercenà | P.zza Garibaldi n°37
Bar Dell'università | Via Mondovì n. 2 ang. Via Cavour
Gelida Voglia Gelateria | Piazza Garibaldi n°28
Mammamia Panino Caffetteria | C.so 100 Cannoni n°9
Extra Bar | Corso 100 Cannoni n°15
Baby Yogurt | Piazza Garibaldi n°17
Bulè Bar Tavola Calda | Piazzetta Marconi n°4
Caffè Della Crosa | Via S. Lorenzo n°3
Sapore Di Pane | Via S. Lorenzo n°67
La Casa Del Gelato | Piazzetta Marconi n°35
Caffè Marconi | Via Caniggia n°11
Coffee Time | Piazza Garibaldi n°15
Nina's Cafè | Piazza Garibaldi n°8
Caffè Garibaldi | Piazza Garibaldi n°4
Pancaldo | Corso Roma n°121
Caffetteria Europa | Corso Roma n°136
Loko Bar | Corso Roma n°120
Smocker House | Corso Roma n°64
Bio Cafè | Via Dell'Erba n°12
Bar Guidetti | Via Alessandro III n°33
Noir Cafè | Via Trotti n°8 ang. Via Dell'Erba
Bar Foxy | Via Trotti n°26 ang. V. Piacenza
Escobar | Via Vochieri n°2
Caffè Degli Artisti | Via Vochieri n°11
Antica Caffetteria | Via Milano n°4
Bar Moka | Via Milano n°78
Le Petit Cafè | Via Dei Martiri n°23
Bar Gold Arabica | Piazza Libertà n°34
Gran Caffè | Piazza Libertà n°25
Nos3ss Cafè Birreria | Via Ferrara n°16
Dolci Capricci Cafè | Via S.G. Della Vittoria n°1
Angie Bar | Via Cavour n°11
Planet Pizza | Via Cavour n°8
Hemingway's Cafè | Via Cavour n°16
Bar Caffè Del Giglio | Via Mazzini n°6
Bar Tabacchi Centrale Illy Caffè | Via Dante n°2a
Bar Roma | Via Dante n°9
Panetteria dellarco | Via Dante n°38
Bar Dei 4 Pazzi Tavola Fredda | Via Dante n°65
Tabaccheria | Via Dante n°76
Sapore Di Pane | Via Dante n°131
Le Coccole | Corso Lamarmora n°16
Caffetteria Del Corso | Corso Lamarmora n°81
Bar Maffei | Piazza Valfrè n°44
Caffetteria Gelateria Dell'arco | Via Marengo n°32
Caffè Salotto | Via Marengo n°1 ang. P. Matteotti
Nuovo Bar Tonino | Spalto Marengo n°94
Bar Blu | Viale Massobrio n°19
Parking Bar Chiosco | Sp. Marengo (parch. Ospedale)
Ristorazione Sociale | Viale Milite Ignoto n°1
Bar Beppe Tabacchi | Viale Milite Ignoto n°138
Bar Pequeno | Viale Milite Ignoto n°48
Bar Leo | Via Bellini n°25 ang. P.zza Perosi
Bar Orchidea | Spalto Marengo n°30
Bar Evy | Spalto Marengo n°2
Mezzo Litro Vineria | Corso Monferrato n°49
Bar Corso | Corso Monferrato n°41
Piccolo Bar | Via Dossena n°21
Dragut Churrascaria | Via Vochieri n°120
Bar Tabacchi Tavola Fredda | Piazza Carducci n°11
Hop Birreria Ristorante | Via A. Da Brescia n°13
Chef Express Bar Tavola Calda | Piazzale Curiel
Tabaccheria Smoke | Piazzale Curiel
Centro Medico Polispecialistico | Via Messina n°23
Bar Del Borgo | Borgo Città Nuova (C.so IV Novembre)
Bar Nene | Piazza Mentana n°22
Caffè Dei Parodi | Via A. De Gasperi n°16
Il Forno Di Madama Caterina | Via Galvani n°38
Bar Gipsy's | Via Galvani n°12
Lo Stecco | Via San Giovanni Bosco
Old Wild West | | Via Marengo n°162/B
La Sicilia In Bocca Bar | Via Carlo Alberto n°4
Caffetteria La passeggiata | Corso Acqui n°1
Bar Ceriana | Piazza Ceriana
Saltallocchi Cafè | Corso Acqui n°121
Yobar Yogurtlandia | Corso Acqui n°139
Bar 888 | Corso C. Marx n°48 ang. Via Bonardi
Cascina La Presidenta | Via B. Maino n°20
Valle S. Bartolomeo

GLI ALUNNI *insegnano robotica* al "Ciampini Boccardo"



Si chiama *"Impariamo la robotica"* il progetto didattico intrapreso dallo scorso ottobre da alcuni alunni dei corsi di Meccatronica ed Elettronica dell'Istituto di Istruzione Secondaria Superiore *"Ciampini Boccardo"* di Novi Ligure i quali, nell'arco di quaranta ore di lezione suddivise in due quadrimestri, sono diventati i peer educator di un gruppo alunni della Scuola secondaria di primo grado dell'istituto Comprensivo *"Martiri della Benedicta"* di Serravalle Scrivia.

Il compito dei giovani insegnanti è di far comprendere ai più giovani alunni la teoria robotica e sperimentare direttamente l'assemblaggio di un piccolo robot per gli utilizzi più svariati.

Il progetto, coordinato della Prof.ssa Gabriella Nisi ma completamente autogestito dai ragazzi del *"Ciampini Boccardo"*, prevede anche una formazione rivolta agli stessi docenti. - *FR*

L'app "Quindici22" CONTRO LA VIOLENZA *sulle donne*

La scelta del nome prende spunto dal numero 1522 da digitare per contattare il *"Telefono Rosa - Dipartimento per le pari opportunità"*.

Ora l'app *"Quindici22"* - realizzata dal professor Elvio Santamaria e dagli alunni della Fondazione Casa di Carità Arti e Mestieri di Ovada - sbarca su Google Play.

Si tratta di un'applicazione disponibile che permette agli utenti di inviare SMS e coordinate GPS attraverso il *"MIT App Inventor 2"*. *"L'app* - spiega Santamaria - *vuole rispondere ai bisogni delle vittime di violenza di genere e stalking. Offre informazioni utili, consigli, possibilità di chiamare le forze dell'ordine, inviare SMS e coordinate GPS verso tre numeri memorizzabili"*.

Non si tratta certamente di un rimedio definitivo contro questa piaga, ma di un aiuto concerto per tutte le donne vittime di violenze e abusi. - *LP*

[Ritratto di diva...]

ELISABETH TAYLOR
LA DIVA
dagli occhi viola

Elizabeth Taylor, ribattezzata non a torto *"la diva dagli occhi viola"* per la particolare sfumatura delle sue iridi - un verde azzurro con sfumature violacee - nasce il 27 febbraio 1932 nel sobborgo londinese di Hampstead Garden. A soli dieci anni la Taylor debutta nel cinema con una piccola parte in *"There's One Born Every Minute"* e - messa sotto contratto con la Metro Goldwin Mayer - tra il 1943 e il 44' gira due film di discreto successo, *"Torna a casa, Lassie!"* di Fred MacLeod Wilcox, e *"Gran Premio"* di Clarence Brown, grazie ai quali si fa notare per la precocità del suo talento.

Diventata una giovane donna, a partire dagli anni Cinquanta Elizabeth inizia a interpretare, con la sua bellezza bruna raffinata ma sensuale, ruoli femminili intensi e spregiudicati, anche se con un pizzico di latente fragilità: dalla Leslie de *"Il gigante"* di George Stevens, 1956, alla Susanna di *"L'albero della vita"* di Edward Dmytryk, 1957, sino ad arrivare alle due interpretazioni magistrali offerte nei panni rispettivamente di Maggie

> **"Ho sempre ammesso di essere governata dalle mie passioni"**

e di Katherine Holly in *"La gatta sul tetto che scotta"* di Richard Brooks, 1958, e *"Improvvisamente l'estate scorsa"* di Joseph L. Mankiewicz, 1959, entrambi tratti dai testi teatrali di Tennessee Williams.

Il primo Oscar arriva nel 1961 con il mediocre *"Venere in visone"* di Daniel Mann: la Taylor riveste il ruolo della prostituta d'alto bordo Gloria Wandrous.

Subito dopo la conquista dell'Oscar la Taylor sbarca sul set del kolossal *"Cleopatra"* di Joseph L. Mankiewicz, che esce sugli schermi nel 1963 rivelandosi uno tra i più sonori fiaschi della storia del cinema. A Liz, invece, la scrittura per il ruolo della *"regina del Nilo"* porta bene: riceve un compenso di un milione di dollari e, sul set, conosce l'attore inglese Richard Burton, con il quale intreccerà una relazione passionale e tormentata che avrà fine solo nel 1984, alla morte di lui.

Il secondo Oscar, invece, conquistato nel 1967 per il dramma *"Chi ha paura di Virginia Woolf"* di Mike Nichols, trova tutti concordi: l'alcolizzata Martha è uno tra i personaggi femminili più intensi cui l'arte della Taylor dà vita, travasando in esso la reale dipendenza dell'attrice da alcol e farmaci.

La vita di Liz sul piano personale è stata alquanto travagliata, sia sul piano della salute, funestata da problemi di ogni tipo, sia sul piano dei sentimenti, declinati nel corso di ben otto matrimoni. Tuttavia, *"la diva dagli occhi viola"* ha rappresentato per molte donne un raro esempio di energia e coraggio anche nelle avversità, di fede nei propri sogni: Lei stessa amava ripetere: *«Ho sempre ammesso di essere governata dalle mie passioni»*.

Barbara Rossi

I “NODI” DELLA NOSTRA SCHIENA

Le statistiche parlano chiaro: nel nostro paese il mal di schiena colpisce quasi il 90% degli adulti; molto spesso però le cause sono solo posture errate e trovano sollievo velocemente con una giusta attività.

Le posture piu pericolose sarebbero quelle che rappresentano lo stress, la rabbia repressa o un desiderio inibito. Tra le varie metodiche psico corporee, nate negli ultimi anni per imparare a leggere e a sciogliere i “nodi” del nostro corpo, c’è “l’integrazione posturale”: semplici esercizi di consapevolezza del movimento ed esercizi di respirazione. A questo si abbina la “Back School” che non consiste solo nel cambiare alcuni stili di vita ma anche integrare esercizi personalizzati per vivere meglio la quotidianità.

Molte nostre Clienti hanno sperimentato queste tecniche ottenendo ottimi risultati e proseguono un percorso costruttivo per sciogliere i “nodi” della loro postura e cancellare algie quotidiane.

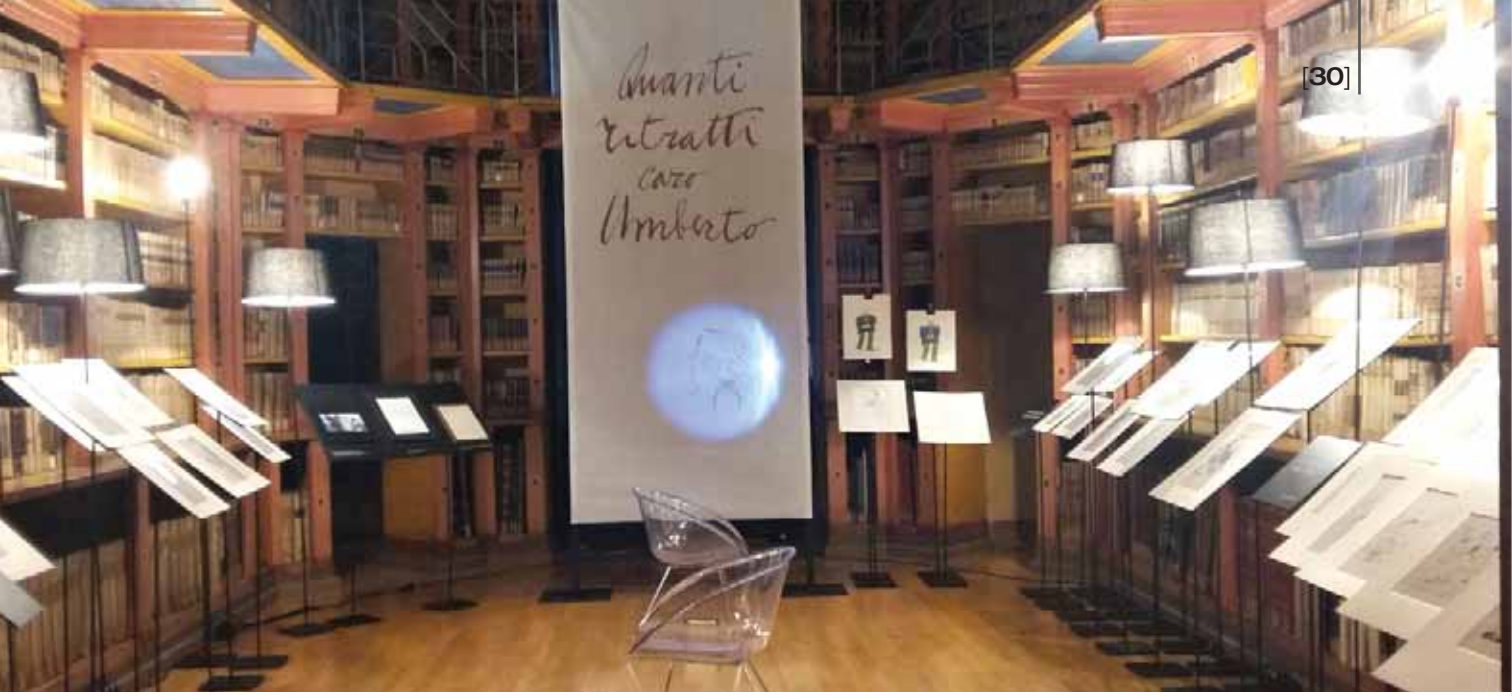
COME RIDURRE IL MAL DI SCHIENA CON ATTIVITÀ FISICA:

- Corsi GINNASTICA POSTURALE
  - per posture scorrette nell’adulto
  - per cifosi e scoliosi (8 / 16 anni)
- Corsi BACK SCHOOL per il benessere della chiena
- Corsi GINNASTICA ANTALGICA per cervicalgie, dorsalgie e lomalgie
- Corsi di BONE SCHOOL per prevenire dolori da osteopenia e osteoporosi
- Corsi GINNASTICA ARTICOLARE per dolori arti superiori, inferiori, piedi
- Corsi di TONIFICAZIONE per donne in menopausa
- OBIETTIVO SCHIENA stretching attivo

la Palestra

Via Volturno, 1 Alessandria

Tel. 366 1766771



[Mostre...]

"QUANTI RITRATTI, caro Umberto"

Nell'affascinante cornice delle sale storiche della biblioteca civica di Alessandria, quelle stesse sale che esattamente dieci anni fa vennero inaugurate da Umberto Eco, è ospitata la mostra *"Quanti ritratti, caro Umberto"*, un omaggio al famoso letterato alessandrino del ritrattista, ma soprattutto amico, Tullio Pericoli.

Pericoli è un pittore, grafico e disegnatore maestro del ritratto e del paesaggio le cui opere sono comparse sui più importanti giornali italiani e stranieri (dal The New Yorker a La Repubblica), oltre ad aver accompagnato i racconti di alcuni dei più rilevanti scrittori italiani, quali Primo Levi, Italo Calvino e altri.

La piccola mostra, ospitata precedentemente a Camogli, espone disegni e schizzi in cui Tullio ha raffigurato Eco durante i molti anni di conoscenza e amicizia, da quelli ufficiali - pubblicati su giornali e riviste e che molto spesso ritraggono il letterato con barba, occhiali ed i suoi strumenti di lavoro, tra cui ovviamente la penna – a quelli più scherzosi ed intimi raffiguranti attimi della vita quotidiana e privata e che mettono allo scoperto gli aspetti più nascosti della personalità dello scrittore. Tra i disegni ispirati ai capolavori più illustri di Eco - come *"Il nome della rosa"*, *"L'isola del giorno prima"*, *"Il pendolo di Foucault"* e *"Come viaggiare con un salmone"* – anche una lettera che l'intellettuale alessandrino inviò a Tullio il 14 giugno 1977, nella quale gli chiedeva l'originale di una vignetta della rubrica de Il Corriere della Sera *"Tutti da Fulvia sabato sera"*, la quale lo ritraeva nel salotto di una fantasiosa padrona di casa di nome Fulvia, ed uno scherzoso scarabocchio dello scrittore, inviato all'amico nel 1970 ed intitolato *"A Tullio, così impara!"*.

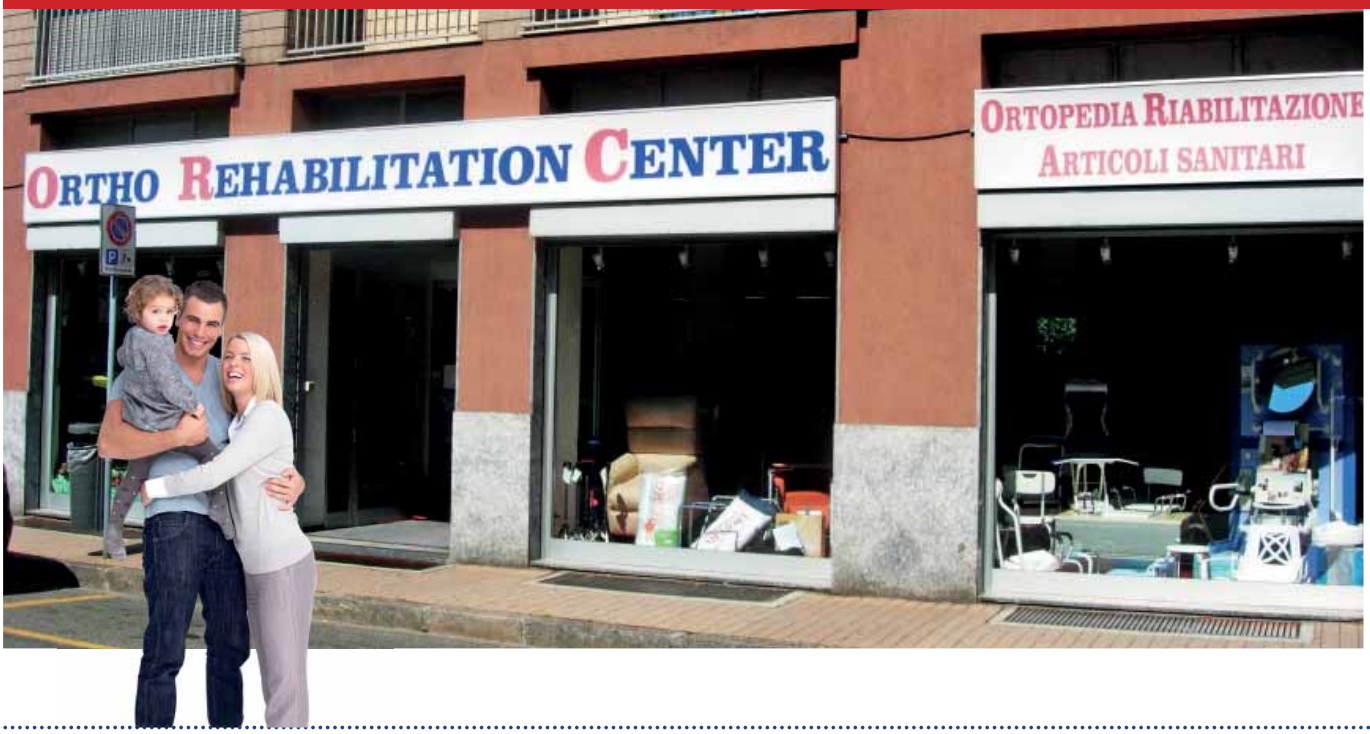
Le opere di Pericoli saranno in mostra ad Alessandria fino al 26 febbraio nei giorni giovedì, sabato e domenica.

Federica Riccardi

ORTOPEDIA O.R.C.

La nostra Azienda è specializzata nella fornitura di **prodotti ortopedici** e per la riabilitazione a privati, aziende, ospedali e studi medici; **ausili per disabili** e per persone con ridotta capacità motoria, **protesi**, **tutori**, **plantari**, **calzature** e **articoli sanitari**.
Il nostro personale fornisce **progetti personalizzati su misura** che realizza con competenza e precisione anche dove si richiedano lavorazioni complesse e diversificate.
Inoltre siamo organizzati per qualunque tipo di trasporto in Alessandria e sul territorio piemontese.
La qualità del prodotto, la soddisfazione del Cliente e la precisione con cui vengono rispettati gli impegni sono i nostri cardini portanti, e professionalità e cortesia caratterizzano i nostri rapporti col Cliente.

CONVENZIONI ASL e INAIL



ORTOPEDIA O.R.C. Srl
Spalto Borgoglio 72, Alessandria
quasi di fronte all'INPS, nella zona denominata "Piscina"
Telefono: 0131-251000 - Fax: 0131-257743
email: info@ortopediaorc.com

ORARIO
dal lunedì al venerdì
9,00 / 13,00 e dalle 15,00 / 19,30
il sabato
9,00 / 13,00 e dalle 15,00 / 18,30

www.ortopediaorc.com

[Libri...]

"UNA VITA DA SECONDO" LA STORIA di Mirko Ferretti

Giocatore, allenatore, allenatore in seconda, osservatore, responsabile delle giovanili, in cinquant'anni di calcio Amilcare *"Mirko"* Ferretti ha ricoperto quasi tutti i ruoli possibili e immaginabili. Ora, alla veneranda età di 82 anni, ha deciso di raccontare la sua storia, fatta ovviamente di tanto pallone, ma anche di passione politica, nella biografia *"Una vita da secondo"*, scritta insieme al giornalista Michele Ruggiero e alla scrittrice Alessandra Demichelis per Araba Fenice.

Un libro *"per far ricordare ai miei figli chi era loro padre"* ma non solo. Come si evince dal titolo e ancor di più dal sottotitolo *"Storia di Mirko Ferretti, l'allenatore nell'ombra"*, un testamento ai ruoli d'importanza che i vice allenatori e gli uomini dietro le quinte ricoprono nelle squadre di calcio, lontano dai clamori riservati a giocatori, allenatori e presidenti. Dagli inizi alle prime esperienze in varie società in giro per l'Italia, dalla partita che fece urlare a Sandro Ciotti l'epico *"Clamoroso al Cibali!"* (alla quale l'alessandrino partecipò tra le fila del Catania) alla lunga permanenza nel Torino, dall'impegno nel calcio giovanile alle (dis)avventure alla guida dell'Alessandria, Ferretti narra nei dettagli tutte le tappe della sua carriera calcistica. Senza dimenticare, inoltre, la sua esperienza in politica, culminata con la carica di consigliere comunale come indipendente del Partito Comunista.

Stefano Summa

[Eventi...]

RINASCE BORGO ROVERETO: il giardino urbano

Il giardino all'interno dell'ex distretto militare si rinnova, grazie a nuove panchine, aiuole e pedane. Il progetto di rigenerazione urbana è finalmente quasi terminato.

Il palazzo storico di Borgo Rovereto è stato prima convento di gesuiti, poi sede militare e ora caserma civile di alloggi popolari.

I lavori sono stati un grande passo ma adesso toccherà rendere il giardino davvero vivo, attraverso eventi che, si spera, coinvolgeranno i cittadini.

Il Lab121 si sta dedicando proprio a ciò: sta progettando una serie di attività per giovani, adulti e bambini. Il progetto dedicato a questo giardino, Rivengarden, è stato fin dall'inizio, nel 2012, sviluppato in accordo con l'Amministazione Comunale.

Le opere di riqualificazione hanno previsto l'inserimento di due grandi aree verdi, di un arredo urbano rimovibile e non invasivo.

L'idea era quindi quella di rivestire lo spazio in maniera adeguata agli eventi e alle iniziative che saranno organizzate. Il progetto è stato finanziato con la partecipazione al Bando Giovani della Provincia di Alessandra con il contributo della Regione Piemonte e della Fondazione Compagnia di San Paolo ed infine con una campagna di crowdfunding che ha coinvolto la cittadinanza.

Quest'anno, il giardino sta finalmente prendendo vita.

Cristina Gulì

[Libri...]

"25 grammi DI FELICITÀ"

"25 grammi di felicità" è un libro di cui ci si può facilmente innamorare all'istante. Conquista, per lo stile di scrittura semplice e immediato e soprattutto per la storia che narra, quella del rapporto di cura e affeto nato tra l'umanissimo e infaticabile veterinario cuneese Massimo Vacchetta e una riccetta, Ninna, denutrita e in difficoltà, del peso di soli 25 grammi. Massimo la cura, la restituisce alla vita e poi alla libertà nel suo ambiente naturale. Per continuare ad aiutare i ricci trascurati, spesso maltrattati dall'uomo, come Ninna, Vacchetta crea il Centro di Recupero Ricci *"La Ninna"*, sezione staccata del CRAS di Bernezzo (Cn).

Ma la storia raccontata da Massimo e dalla giornalista Antonella Tomaselli non è solo quella di Ninna ma anche dei cani Lilly e Jack, degli animali ospitati dal Centro Recupero Animali Selvatici, e di tutte quelle splendide e indifese creature che vivono sotto lo stesso cielo insieme a noi. Il libro di Massimo aiuta a riscoprirle, rivalutarle, e, in definitiva, ad amarle con tenerezza e senso di protezione, specialmente se si tratta dei seducenti, ancora poco conosciuti ricci a cui il veterinario dedica vita e lavoro.

«Non vivrai pienamente la tua giornata se non farai qualcosa per qualcuno che non potrà mai ripagare»: questo aforisma è diventato per Massimo Vacchetta un vero e proprio monito, da quando un piccolo riccio gli ha cambiato la vita.

(Massimo Vacchetta con Antonella Tomaselli, 25 grammi di felicità. Come un piccolo riccio può cambiarti la vita, Sperling & Kupfer, 2016, 185 pp., euro 17.00)

Barbara Rossi

SOULFUD.it
DOMENICO SORRENTINO CREATIVE CHEF

CucciniAmo

Guazzetto in insalata

POLPO E COZZE CON CRUDITÈ DI SEDANO

[...a cura di *Domenico Sorrentino*]

RICETTA

INGREDIENTI PER UN PIATTO

qualche cozza
un po' di polpo
mezza patata
un filetto di peperone
qualche oliva taggiasca
origano fresco
un goccio di vino bianco
olio, sale e pepe
peperoncino (facoltativo)
amore e passione q.b.

Cookers, iniziamo la nostra ricetta lessando il polpo in acqua bollente e salata per un'ora abbondante a fuoco basso, fino a che sarà diventato tenero, se usiamo un polpo gelo lo immergiamo in acqua bollente ancora congelato e calcoliamo almeno un'oretta dal momento di ripresa dell'ebollizione, una volta cotto lo lasciamo raffreddare nella sua acqua e poi, dopo scolato, lo tagliamo a coltello ed è pronto per essere utilizzato. Apriamo le cozze in padella in maniera classica, (o come siamo abituati) con un filo d'olio, sale, pepe nero, vino bianco e se gradiamo con poco di peperoncino, le lasciamo raffreddare e poi le sgusciamo. Come sempre, con il pesce, vi sconsiglio l'uso di aglio e cipolla! Mentre procediamo alla lunga bollitura del polpo, possiamo portarci avanti con la cottura al forno delle patate e dei peperoni, facendo un cartoccio di patate e un cartoccio di peperoni con l'alluminio da cucina, 30 min circa a 180/200°C per i peperoni, 45 min circa per le patate. Una volta cotti, speliamo e frulliamo i peperoni con olio extravergine, sale e pepe fino a ottenere una vellutata fluida, facciamo lo stesso per le patate, ma con l'aggiunta di acqua o brodo, portandole alla consistenza di una crema vellutata, pronta per essere utilizzata, tiepida o fresca, per rendere molto estivo il nostro piatto!

Impiattamento

Disponiamo un po' di patata cremosa sulla base di un piatto fondo, sovrapponiamo senza mescolarli e condirli i pezzi di polpo e le cozze, aggiungiamo le olive taggiasche, condiamo con un poco di sughetto di apertura delle cozze, qualche goccia di salsa di peperone, origano fresco strappato a mano, e una croccante insalatina di sedano fresco da frigo, appena lavato e tagliato al coltello.

Il guazzetto in insalata è pronto!

Il sedano:
LE CURIOSITÀ DELLO CHEF...

Il sedano, ingrediente fondamentale nel mio piatto di oggi, è un ortaggio spesso sottovalutato e che non tutti amano, ma in cucina è un ottimo prodotto, vero alleato per l'alimentazione!

È uno dei cosiddetti alimenti a calorie zero, o negative, che possiede ottime proprietà benefiche per il benessere del corpo, infatti, con le sue pochissime calorie un vero toccasana per la dieta! Il sedano è originario della zona mediterranea e ha numerose proprietà alimentari, conosciuto come pianta medicinale fin dai tempi di Omero, ha un aroma intenso, tanta acqua, potassio, vitamina A e molte fibre lo rendono diuretico, digestivo e antiinfiammatorio, insieme a una particolare sostanza aromatica in grado di stimolare la digestione, la sedanina.

Il sedano in cucina è ottimo in tanti modi, sia crudo, croccante, fresco e dissetante, sia cotto, ma con brevi cotture per non perderne le proprietà nutrizionali, o addirittura

centrifugato! Il succo estratto dal sedano è perfetto per condimenti, marinature, emulsioni e salsine con olio extravergine, oppure semplicemente aggiunto a succhi di frutta fresca fatti in casa e perfino in un drink, come il celebre e *"terapeutico"* Bloody Mary, con la classica costa di sedano!

PASTICCERIA
Angelo
Via Marengo 61
Alessandria
Tel. 0131 441567
Pasticceria Angelo

[Il nostro giardino...]

Proteggere
LE PIANTE DALL'INVERNO

"Trasparente come l'anima, un giorno di febbraio allineava nell'azzurro i campi nudi, i monti, il mare…". Le parole della canzone di Alice, *"Febbraio"*, mi riscaldano e mi fanno pensare al ritorno della primavera, mentre osservo il mio giardino in letargo, sotto la coltre di gelo.

Eppure febbraio è il mese ideale per progettare la fisionomia dei nostri spazi verdi nei mesi a venire, oltre che per preparare il terreno alle semine future, curando la manutenzione degli attrezzi da giardinaggio. La pacciamatura protettiva per le piante va mantenuta, ma si può iniziare a raccogliere con il rastrello foglie morte, rami spezzati e residui dell'inverno, aerando il terreno con la vanga in modo che respiri, e concimandolo.

A febbraio si può anche iniziare a potare con cautela (dal momento che sono sempre possibili delle gelate tardive) alcuni arbusti, siepi e varietà di rose, così come, verso la metà del mese, le piante da frutto. Questo è il periodo giusto anche per potare le stelle di Natale che abbiamo ricevuto durante le feste, per favorire il rigoglio primaverile. I rami si accorciano riducendoli a metà della loro lunghezza ed effettuando il taglio appena sopra l'innesto di una foglia. La poinsettia (il nome botanico della stella di Natale) deve poter soggiornare in un locale aerato e fresco, con molta luce e una temperatura compresa tra i 16 e i 18 gradi.

Chi ha già effettuato le prime semine all'aperto ricordi di proteggerle stendendo un telo di tessuto non tessuto, oppure ponendole in un luogo riparato dal freddo.

Il resto è attesa, timida certezza del risveglio, come nei versi di Roberto Piumini: *"Fra' Febbraio fuori viene come dalla neve il seme"*.

Barbara Rossi

TECNO GARDEN

Impiantistica e giardinaggio

La primavera è alle porte

- *Abbattimenti e potatura in quota e con tecnica tree-climbing*
- *Rigenerazione prati*
- *Ristrutturazione e realizzazioni giardini*
- *Impianti di irrigazione*
- *Installazione e manutenzione robot rasaerba*

….. e molto altro

Visita il nostro sito e la ns. pagina Fb
e contattaci per un sopralluogo gratuito,
un ns tecnico vi seguirà passo per passo
e vi saprà proporre i giusti interventi
per trasformare un semplice giardino
in un quadro d'autore.

PROVA GRATUITA
del **ROBOT TAGLIAERBA**
nel vostro giardino!

Chiamaci per saperne di più: 0131.703507 - 337.241431

TECNO GARDEN
Impiantistica e giardinaggio

Via Aleramo, 8 - Sezzadio (AL) Tel e Fax 0131 703507 - 337 241431
www.tecnogarden.net - info@tecnogarden.net

[Science & technology...]

Disegni 3D
GRAZIE A UNA PENNA

Disegnare un cuore rosso da regalare al partner, riprodurre una casa di piccole dimensioni come soprammobile oppure creare un oggetto da regalare ai più piccoli. Tutto questo è possibile grazie alla penna che realizza oggetti tridimensionali.

Basta avere un semplice foglio di carta, una penna 3D, alcune ricariche colorate. Ma di cosa stiamo parlando? Si tratta di una penna elettronica formato gigante, molto ergonomica e dotata di un processore che scalda dei fili di platica anche oltre 200 gradi.

In pratica dobbiamo accendere la penna con il suo trasformatore e selezionare la tipologia di filamento di plastica (sono solo due tipologie). Poi occorre caricare il filo dalla parte posteriore della penna e selezionare la temperatura desiderata: solitamente ci sono sei livelli che permettono alla plastica di essere modellata in maniera più o meno fluida.

Pronti per partire? Cliccando il bottone esce il primo tratto di plastica e prenderete subito confidenza con il mezzo.

Provate ora a disegnare il cuore, attenzione a non premere troppo!!! Mi raccomando di non toccare la punta bianca della penna e l'ultimo stadio del filamento perché sono caldissimi.

Il prezzo di una penna 3D può oscillare tra i circa 30 euro dei modelli più basilari a più di 100 per modelli con caratteristiche superiori. Disponibili anche penne 3D per i bambini.

Vediamo le migliori penne 3D del 2017: ccbetter 3D Pen, Penna Intelligent 3D, Penna-stampante 3D, con supporto di sicurezza, 2 confezioni di filamenti gratuiti, colore blu e nero (Versione III). Prezzo 90 euro; Penna 3DYAYA Makerable - Versione 3.1. Prezzo 85 euro; SUNLU Penna stampa 3d e Filamento Ricariche. Prezzo 80 euro.

Giancarlo Perazzi

ENDOMONDO
lo smartphone *si fa personal-trainer*

Tra le migliori app per gli sportivi, permette di controllare tante info utili: distanza percorsa, mappa del percorso, tempi, e tanto altro. Endomondo trasforma il tuo smartphone in un personal trainer che puoi portare sempre con te. L'ideale per correre, andare in bici o praticare altri sport di distanza. Tra le peculiarità il *"feedback allenatore vocale e i sensori di frequenza cardiaca"*: ottieni feedback dall'allenatore vocale ogni miglio o ogni chilometro riguardo alle tue prestazioni e collega l'app con il cardiofrequenzimetro. Applicazione gratuita (a pagamento opzione premium) - *GP*.

STRAVA:
l'app per ciclisti e runner

La migliore app per i ciclisti e runner, permette di controllare costantemente i dettagli del proprio allenamento, usare il gps per monitorare corse e giri e iscriversi a sfide e confrontarsi con altri amici. Grazie a Strava è possibile rivedere i percorsi fatti, ottenere le statistiche principali come ritmo, velocità, dislivello, calorie bruciate. Inoltre è possibile seguire gli amici che si allenano e impostare record personali oltre a far parte di una classifica internazionale. Per gli amanti delle due ruote e della corsa è disponibile il *"trova posti"* per ritrovarsi in un luogo per iniziare assieme l'allenamento. Applicazione gratuita (a pagamento opzione premium). - *GP*.

[Sorriso in pillole...]

ODONTOIATRIA DI QUALITÀ

a cura di SMILECLIN®

Con lacrime e lamenti non si cura il mal di denti.

Così recita un vecchio proverbio e da questo numero dedichiamo una rubrica alla cura dei denti e della bocca in genere, al benessere della persona che parte appunto dal sorriso.

Le informazioni sono curate dal dottor Fabio Gramaglia di Smileclin.

IGIENE ORALE quotidiana

I denti vanno lavati accuratamente dopo i tre pasti principali su tutte le superfici.

Per eliminare la placca vanno fatti dei movimenti verticali, dalla gengiva verso la sommità del dente, o rotatori, ed evitati invece quelli orizzontali, che non servono.

Non vanno scelti spazzolini troppo duri e bisogna evitare di grattare troppo quando si spazzola.

Per ottenere una buona pulizia bisogna spazzolare i denti per almeno 3 minuti. Bisogna pulire anche la lingua, usando lo spazzolino dal fondo verso la punta: così si elimina anche la placca qui presente.

Lo spazzolino va sostituito ogni 3 mesi, o anche prima se le spazzole si aprono. Usare il filo interdentale è una pratica che aiuta a rimuovere i residui di cibo che si annidano fra dente e dente. Il dentista vi consiglierà il tipo e la misura di filo interdentale da usare.

Una buona e costante igiene quotidiana deve essere integrata da una pulizia dentale eseguita dal dentista ogni sei mesi... ma di questo parleremo nel prossimo numero.

ODONTOIATRIA DI QUALITÀ

SMILECLIN®

Dir. San. Dott. Gaggino

Cliniche Dentali ITALIANE

invisalign

APPARECCHIO INVISIBILE

Trattamento Lite **1850€**

PULIZIA DEI DENTI PROFESSIONALE 19€

Offerta valida fino al 28 Febbraio 2017

PRIMA VISITA GRATUITA

Per conoscere lo stato di salute dei tuoi denti

Dopo una visita **accurata** e **senza impegno** ti verrà indicato il trattamento **adeguato** alla risoluzione del tuo problema e potrai scegliere di iniziare **subito** le cure, magari finanziando l'intero importo della terapia

IMPIANTO IN TITANIO 300€

Offerta valida fino al 28 Febbraio 2017

PRODOTTO ITALIANO

DA NOI TROVI LA QUALITÀ E NON TI PREOCCUPI DEL PREZZO

ALESSANDRIA 0131.251085

All'interno del Centro Commerciale PACTO Spalto Marengo 44 www.SMILECLIN.com

[Salute...]

Cannabis terapeutica

PROSSIMA LA VENDITA NELLE FARMACIE PIEMONTESI

Dopo una prima fase sperimentale attraverso alcune strutture ospedaliere, entrerà in vigore un'altra parte della legge regionale 11 del 2015, che regola la diffusione della cannabis terapeutica. L'assessore alla Sanità Antonio Saitta ha annunciato che a breve anche le farmacie piemontesi potranno somministrare l'antidolorifico cannabinoide, ovviamente su prescrizione del medico di base.

Per evitare abusi, la Regione ha fissato paletti precisi sulle modalità di distribuzione. Il trattamento é, infatti, riservato ai pazienti per i quali è stata accertata l'inefficacia dei protocolli standard. Sono piuttosto limitate (6) le indicazioni terapeutiche per le quali è autorizzato l'utilizzo della cannabis terapeutica: l'analgesia in patologie con spasticità associata a dolore (sclerosi multipla, lesioni del midollo spinale) e nel dolore cronico; effetto anticinetosico e antiemetico in nausea e vomito, spesso causati da chemioterapia, radioterapia e terapie per l'HIV; stimolazione dell'appetito in cachessia, anoressia, in pazienti oncologici o affetti da AIDS e nell'anoressia nervosa; effetto ipotensivo nel glaucoma; riduzione dei movimenti involontari per gli affetti da sindrome di Tourette.

Il medico curante può prescrivere la cannabis anche per altre indicazioni terapeutiche, ma in tale caso i costi sono totalmente a carico del paziente. La somministrazione può avvenire attraverso via orale (fogli di carta oleosa con il prodotto) o inalatoria (attraverso uno specifico vaporizzatore). I dati sull'andamento delle terapia saranno trasmessi, in forma anonima, dal medico di base all'Istituto superiore di sanità.

Stefano Summa

La Corte dei Paleologi

Gourmet

Una perla del Monferrato: La Corte dei Paleologi, ristorante con intrattenimento e location per eventi situato nel centro storico di Lu Monferrato, nello storico Palazzo del XIV° Secolo degli omonimi marchesi.

Entrare dal cancello a La Corte dei Paleologi è come attraversare una porta del tempo e affacciarsi in un luogo sereno e gradevole. Il dehor estivo, un viale, un lieve arco di foglie, la corte, l'alto porticato che incanta con il suo fascino medievale.

Le sale interne de La Corte dei Paleologi attraggono i loro ospiti in un ambiente d'altri tempi, inalterato nel suo aspetto originario coi mattoni di cotto sui pavimenti, affreschi ai soffitti e tutte le comodità e i piaceri del mondo di oggi.

Serate di cene Gourmet
Musica e spettacoli
Degustazioni di prestigiosi vini del territorio
Serate dedicate alle famiglie con l'animazione per i bambini, mentre i genitori si godono la cena

Siamo aperti dal venerdì alla domenica con i seguenti orari: Venerdì dalle 19 alle 24 – Sabato dalle 18 alle 24 - Dom dalle 12 alle 23
Via Bobba, 4 - 15040 Lu Monferrato - AL - Info e prenotazioni: 0131.741507 Marco 345.2921103

info@lacortedeipaleologi.it LaCortedeiPaleologi

[Sport...]

Bonbon Asca: PROGETTO GIOVANI

Continua il nostro percorso nelle società di provincia, per questo numero la protagonista è la Bonbon Asca. La società, nata nel 1993, è riuscita lo scorso anno nell'impresa di approdare in Eccellenza. Scopriamo come si vive il calcio all'Asca, tramite le parole del vice presidente e responsabile del settore giovanile Walter Berengan.

Da quante squadre è composta la società e che categoria fanno?
All'Asca abbiamo: la prima squadra che fa l'Eccellenza, juniores regionale, giovanissimi fascia B, esordienti, pulcini e primi calci. Per un totale di 150 iscritti, solo per il settore giovanile.

Per quanto riguarda la prima squadra, dopo le imprese storiche che l'hanno portata in Eccellenza, quest'anno quali sono gli obbiettivi?
La prima squadra è gestita interamente dal presidente Tonetto, sicuramente l'obbiettivo è quello di salvarsi per poi preparare la prossima stagione nel migliore dei modi.

Come questa società punta sui giovani?
Negli ultimi anni, abbiamo deciso di rinforzare il settore giovanile, puntando maggiormente sui primi calci, pulcini ed esordienti. Il risultato non conta, giocano e si divertono tutti, per far gruppo. Chiaramente dai Giovanissimi in poi puntiamo anche ad ottenere dei risultati.

Qual è il motto della società per i giovani calciatori?
Faccio mia la frase di un genitore che mi disse: "All'Asca non si vince, ma si sta bene".

Come può l'Alessandria calcio aiutare le *"piccole"* società, puntando maggiormente sui giovani della provincia?
Il livello dei settori giovanili della provincia è molto basso, ma in generale anche in Italia, basti vedere le grandi squadre italiane che acquistano giovani dall'estero. Quindi per alzare il livello della rosa si cerca fuori dalla provincia.

Come le società, visti i recenti fatti, preverranno gli atti di pedofilia sui giovani calciatori?
Ovviamente dando un occhio sia prima che dopo gli allenamenti, controllando da chi i bambini sono accompagnati a casa, e sicuramente conoscere il più possibile gli istruttori.

Alessandro Venticinque

Vittorio Turino
E LA SUA IDEA DI
CASALE FBC

Incontriamo Vittorio Turino, Direttore Generale e Sportivo della squadra di Calcio di Casale Monferrato: da qualche anno è una nuova realtà e si chiama Casale FBC.

Quanto conta avere una società solida dietro ad una squadra?
Tanto, soprattutto per i giocatori che si sentono tranquilli e seguiti. Siamo pochi a lavorare *"dietro le quinte"* ma nonostante la serie D sia ancora considerata dilettantistica, ci mettiamo l'impegno per essere il più possibile un'organizzazione professionistica.

È anche Direttore del settore giovanile: come lo curate?
Il nostro obiettivo sui ragazzi è quello di seguirli fin da piccoli, farli crescere e portarli fino in prima squadra. Pescare il maggior numero di futuri giocatori dal nostro vivaio. Questa parte è diretta da me e da Michele Castagnone.

Per quanto riguarda il pubblico del Natal Palli?
L'afflusso è come quello delle altre società della nostra categoria e purtroppo non riesce a contare grandi numeri.

C'è qualcosa da migliorare per avere più visibilità ed un maggior seguito?
Sì, ora come ora, ci stiamo dando da fare sul lato Social con le nostre pagine Facebook, Instagram e con il nostro sito rinnovato.

Virginia Rabaglino

NOVIPIÙ JUNIOR CASALE
IL FUTURO
è nel grembo di Giove

Abbiamo fatto una chiacchierata con Giancarlo Cerutti, Presidente della Novipiù Junior Casale, squadra di basket di Casale Monferrato che milita nella Legadue italiana.

Partiamo dall'ultima vittoria contro Trapani: anche questa volta i giovani hanno fatto la differenza. Cosa ne pensa?
La crescita dei giovani del Settore Giovanile è l'esito di un percorso partito tempo fa e il risultato di un lavoro di alta qualità. Ho avuto collaboratori, da Marco Martelli ad Andrea Valentini, che mi hanno sempre spinto in questa direzione.

Veniamo al Campionato: dopo una partenza negativa, siete in ripresa. I playoff sono raggiungibili?
La speranza nella vita non muore mai. Continueremo a crederci fino a che la matematica non ce lo impedirà.

Per quanto riguarda la Società e il Pala Ferraris, da anni cercate di coinvolgere il più possibile il pubblico: tante collaborazioni ed iniziative.
Tutto nasce dalla passione, questo è il motore che ci alimenta verso iniziative che rendano la partita un momento allegro. Ho trovato collaboratori che hanno saputo interpretare questa sfida nel migliore dei modi. Penso che la Junior e il suo staff, Marco Martelli in testa, altri come Giacomo Carrera, abbiano dato un contributo fondamentale.

Progetti per il futuro?
Sono 17 anni che presiedo questa Società, sta diventando un tempo che si avvicina di più a tirare le somme piuttosto che a programmare il futuro. Come dicevano gli antichi: *"il futuro è nel grembo di Giove".*

Virginia Rabaglino

SIMONE BRANCA
IL METRONOMO dei Grigi

Il ventiquattrenne centrocampista dei grigi, Simone Branca, è in Alessandria dalla stagione 2015/2016. Cresciuto nelle giovanili del Novara, è poi passato al Sudtirol dove ha sfiorato per due volte il salto di categoria. Pallino nel 4-3-3 di Gregucci, ha trovato difficoltà con il cambio di modulo (4-4-2) di Braglia, che lo sta inserendo gradualmente tra gli undici titolari.

Questo è il secondo anno che sei in Alessandria, come vivi questa esperienza calcistica e qual è il tuo rapporto con i tifosi e con la città?
In questi due anni ho imparato a conoscere la città e mi trovo veramente bene. Sento molto la vicinanza dei tifosi che mi dimostrano sempre affetto e calore.

In questi due anni, qual è stata l'emozione più forte con la maglia grigia?
Le emozioni più forti sicuramente in Coppa Italia lo scorso anno, in particolare contro il Genoa, perché anche uno in meno siamo riusciti a vincere contro una grande squadra.

Dopo la delusione dello scorso anno dei play-off, quest'anno è l'anno giusto per salire?
Secondo me sì, perché non abbiamo *"distrazioni"* come la Coppa Italia. Sicuramente dovremo continuare ciò che di buono abbiamo fatto fino ad ora.

Secondo te qual è la forza del gruppo?
La nostra forza è l'umiltà. Qualche giocatore ha giocato in categorie più importanti, ma ha l'umiltà di mettersi al servizio della squadra e lavorare duramente.

Che rapporto avete con il presidente?
Il presidente è una persona fantastica, ci coccola e ci segue anche durante la settimana, e ci aiuta nei momenti di difficoltà.

Mister Braglia: un gran lavoratore.
Sì, lavoriamo parecchio con lui, soprattutto sul modulo e sui movimenti, per restare sempre sul pezzo.

Il cambio di modulo ad inizio anno ti ha creato difficoltà, come ti stai abituando?
È il primo anno che gioco a due a metà campo, i primi mesi ho dovuto capire come andava, adesso ho capito ciò che chiede il mister e sono a sua disposizione.

La scorsa estate eri, per molti, vicino al Chievo Verona ma sei restato qui. Il prossimo anno hai intenzione di continuare questo percorso con i Grigi?
Sì, perché questa società mi ha fatto crescere, ed io sarei molto felice di rimanere ai grigi. Ovviamente la serie A è il mio sogno fin da bambino, quindi qualora arrivasse un'offerta l'accetterei.

Anche se per voi calciatori fare promesse non è mai facile, a maggio vedremo i grigi in serie B?
Come hai detto tu, non prometto nulla, ma è il sogno nostro e di tutti arrivare in B.

Alessandro Venticinque

CIGALLINO
PIERO PAOLO & C. S.N.C.
- Energie alternative
- Impianti di climatizzazione
- Impianti di riscaldamento
- Impianti idrici
1 Check up Energetico gratuito per l'analisi di sprechi e consumi
DOMOTECNICA
Via Fratelli di Dio, 27 - Valenza
info@cigallino.it - Tel. 0131 950440

[Appuntamenti...]

RURAL FILM FEST
a Bistagno

A Bistagno nella Gipsoteca Giulio Monteverdi alle 21,30 del 10 e del 24 di Febbraio verranno raccontate le storie e le voci dell'agricoltura con una serie di documentari e incontri in museo. La rassegna sarà gratuita e prevederà anche degli incontri e degustazioni con alcuni dei produttori locali. - *LR*.

TERRUGGIA:
L'universo oscuro
Storia della cosmologia moderna

Venerdì 10 febbraio alle 18.30 all'Hotel Villa Ariotto di Terruggia (AL) si terrà la conferenza *"L'Universo Oscuro: excursus sulla storia della cosmologia moderna e significato della materia oscura"*. La conferenza sarà tenuta dal cosmologo, Prof. Stefano Borgani, uno dei più importanti astronomi del nostro Paese e anche direttore dell'Osservatorio Astronomico di Trieste. Il Prof. Borgani sarà lieto di rispondere alle eventuali domande degli ospiti presenti all'evento. Al termine seguirà cena conviviale. - *LR*

L'oroscopo DI FEBBRAIO

Ariete Per farti fare le cose occorrono due cose: o la paura di essere *"liquidato"* o obbligarti a farle. Questa seconda scelta è quella che ti crea la maggiori frustrazioni, quindi, adoperati per vincere questa tua momentanea pigrizia e cerca di essere più propositivo. Vivrai e farai vivere meglio gli altri.

Leone Finalmente sei tornato a pensare più a te stesso, era l'ora. Adesso devi fare maggiore chiarezza tra le pareti domestiche, senza rimandare e senza scuse. O con te o contro di te. O bianco o nero. Basta con le mezze misure. Il vivere bene o male dipende solo da noi. Se non capiscono educali meglio. Ciao.

Sagittario Guai a chi ti capita nel momento sbagliato. Tu sei il classico tipo che sa abbozzare con la massima calma le indelicatezze e il pressapochismo della maggior parte delle persone d'oggi, ma se ti capita, può essere anche il PadreEterno, nel momento *"no"*, lo riduci uno straccio. … Capisci i terremoti?

Toro Attento perché stai ricadendo nei tranelli mentali che tu stesso ti sei creato, cioè: la troppa flemma e la cattiva abitudine di rimandare ciò che devi fare. Sai benissimo che questo è un lusso che ancora non ti puoi permettere, creati degli stimoli e applicati per raggiungere nuovi obiettivi. Starai meglio.

Vergine Stai vivendo gli anni più belli della tua vita e invischiato dai problemi quotidiani te li stai perdendo. Il mondo va avanti ugualmente anche se tu trascuri qualcosa. La cosa più importante che non trascuri te stesso e la tua salute. Occhio a chi ti liscia perché lo fa per scroccarti o sfruttarti di più. Ciao.

Capricorno Ora ti darò un consiglio che preferiresti morire piuttosto che accettarlo. Fa un regalo alla persona che ha accettato di vivere con te, non solo, devi farlo … con un *"sorriso che sembri spontaneo"*. (Anche se questo sarà davvero difficile). Le cose ti andrebbero meglio se fossi un po' più sereno.

Gemelli Ultimamente stai facendo come quella classa sacerdotale che predica bene e razzola male. Sei troppo intelligente per rimanere impigliato in questa rete che ti sei creato. Uno come te non può e non deve sciupare il proprio tempo per delle piccolezze. O fai o non fai, ma mai le mezze misure. A presto.

Bilancia Anche se qualche volta sbagli o esageri hai il grande potere, grazie alla tua bontà d'animo e gentilezza innata, di farti perdonate tutto. Devi solo acquistare una maggiore consapevolezza di come funziona oggi l'umanità. Sono davvero pochi quelli sinceri e generosi come te. Centellina il tuo amore.

Acquario Approfitta di questo periodo per chiedere, proporre, realizzare, costruire, cimentarti in qualsiasi cosa. Purché ti muovi. È il tuo momento d'oro. Non demoralizzarti, non lamentarti, non lasciarti influenzare da alcuno. Mettiti in moto in qualsiasi direzione. Avrai successo in qualsiasi cosa tu faccia.

Cancro Sappi che quello che farai nei prossimi giorni sarà molto importante per tutto l'anno e probabilmente per la vita. Devi smetterla di soffermarti in piccoli dettagli con elucubrazioni mentali, quando in realtà tu hai bisogno di *"totale chiarezza"*. Prendi in mano le redini che ti spettano e chiarisci le cose.

Scorpione L'unico tuo difetto è che sei troppo orgoglioso e troppo sicuro che ciò che fai è la perfezione assoluta. Così facendo otterrai sempre dei modesti successi, quando in realtà, potresti ottenere moltissimo di più. Basta solo che rinunci un po' al tuo narcisismo. Non che sia sbagliato ma: *"il troppo storpia"*.

Pesci Per fortuna è in arrivo un buon periodo per te. Ti ci voleva proprio. Dopo questi ultimi tempi frustranti e negativi avrai la possibilità di risorgere a nuova vita. Fa tesoro dei sbagli fatti e abbi più fiducia in te. Rimboccati le maniche perché c'è tanto da fare. Migliora l'alimentazione e fa più movimento.

Il Dott. Bruno
Studioso di Cartomanzia e Sensitivo (Amore e Ritorno – Benessere – Lavoro)
Ti aiuterà a realizzare in pochissimi giorni tutti i tuoi progetti e desideri che da solo non hai mai realizzato.
Consulti telefonici al: 349 43 92 369 *(se mi hai letto non è un caso)*

De Petro Carta

un mondo di soluzioni al servizio delle tue idee

- PASTICCERIA
- RISTORAZIONE
- IGIENE
- CONFEZIONAMENTO
- PARTY
- CAKE DESIGN
- COMPONENTI ARREDO
- GASTRONOMIA
- ESTETICA
- BOMBONIERE
- TAVOLA FAI DA TE
- DECOUPAGE
- FIORI ARTIFICIALI
- CARTOLERIA

TANTE IDEE REGALO

Viale Regione Piemonte 19
zona Cipian
NOVI LIGURE
Tel. 0143.329090

chiuso domenica

De Petro Carta
www.depetrocarta.com

HAI MAI NOTATO QUESTI SEGNI?!

Questi segni vengono disegnati probabilmente* vicino ai citofoni o su pareti degli stabili presi di mira dai ladri prima di svolgere furti in appartamenti o ditte.

Casa abitata	Comunità con sorvegliante	Non rubare, invalido	Molto buona
Casa già svaligiata	Qui niente	In fretta, tornano presto	Buona accoglienza se si parla di Dio
Donna sola	Attenzione polizia	Usare il piede di porco	Attenzione, cani
Inutile insistere	Niente di interesse	Proposta per rubare	Qui si può rubare
Vacanze	Centro di assistenza	Non rubare, né fare danni, bambino handicappato	Ci sono solo donne

* Per la vostra sicurezza cortesemente divulgare questo comunicato

PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE...

...richiedi ora una consulenza gratuita

TECNICO DI ZONA

securitydirect.it

Data di scadenza:

BUONO OMAGGIO*

VALIDO PER UN SELETTORE TELEFONICO CON FUNZIONE ANTIAGGRESSIONE
(omologato per il collegamento alle forze dell'ordine)

*Da scontare sull'acquisto di un impianto di sicurezza senza fili completo di accessori come da nostro preventivo.

ATTENZIONE: convenzione limitata esclusivamente all'evento promozionale in essere.

SE APRI LA PORTA A NOI... CHIUDI LA PORTA AI LADRI

La **"securitydirect.it"**, che fa parte della rete d'impresa nazionale Secur Gross, è strutturata con una squadra di **10 Consulenti che agiscono "door to door"** sul territorio che spazia dalla provincia di Alessandria fino all'astigiano, toccando anche le zone confinanti del pavese, vercellese e genovese.
Si aggiungono allo staff tecnico-commerciale anche **4 installatori specializzati, 2 segretarie, 1 responsabile post vendita** oltre ai **soci Stefano** e **Luca**, sempre attenti alle richieste e alle specifiche esigenze del mercato.
Questi primi **dodici anni** di attività della **"securitydirect.it"** hanno decretato e confermano ogni giorno il successo di un'azienda seria e professionale i cui punti di forza sono:

- la **grande conoscenza** di tutte le necessità finalizzate ad ottimizzare sistemi efficaci di protezione per cose e persone;
- i **prodotti esclusivi** di alta qualità tecnologica realizzati per ogni esigenza sempre supportati da una attenta consulenza ed una professionale installazione tecnica;
- l'**assistenza 24 ore al giorno, 365 giorni all'anno**, perchè non basta vendere en installare un prodotto qualsiasi ma è importante proporre una soluzione su misura ed essere **per sempre a disposizione del cliente** con massima serietà e solidità di uno staff all'altezza della situazione;
- la **comodità unica** di ricevere **direttamente a casa tua i Consulenti** preparati a risolvere tutte le tue esigenze in termini di sicurezza attiva;
- il **miglior rapporto qualità prezzo** garantito da un prodotto esclusivo venduto ed installato direttamente, **senza intermediari** e quindi **estremamente professionale.**

Vuoi tenere lontano i ladri e vivere più tranquillo? Apri la porta con fiducia ai Consulenti "securitydirect.it", se invece non ti hanno ancora contattato, non perdere tempo, puoi chiamare direttamente allo **0131 22 32 97** e richiedere un sopralluogo con un esperto che ti illustrerà tutte le migliori soluzioni per proteggere la tua casa e la tua famiglia.

Chiama ora e chiedi informazioni sulle nuove tecnologia video.

securitydirect.it
SISTEMI ANTIFURTO

LA SICUREZZA GLOBALE
24 ore al giorno 365 giorni all'anno

Direzione di Coordinamento Nazionale
e-mail address: info@securitydirect.it
Spalto Marengo 19, Alessandria
Telefono: 0131 22 32 97

IL NETWORK ITALIANO DEGLI SPECIALISTI IN SICUREZZA

LA SUPERROTTAMAZIONE FINISCE IL 28 FEBBRAIO!

YPSILON a 9.950€.
E con Finanziamento SuperRottamazione tua a **8.950€**
oltre oneri finanziari, **ANTICIPO ZERO E PRIMA RATA NEL 2018!**
TAN 5,95% - TAEG 8,66%.

E SE APRI CONTO DEPOSITO ONLINE FCA BANK, PER TE I TASSI PIÙ VANTAGGIOSI. INFO SU: contodeposito.fcabank.it

FINO AL 28 FEBBRAIO IN CASO DI PERMUTA O ROTTAMAZIONE.

Iniziativa valida fino 28 febbraio 2017 con il contributo Lancia e dei Concessionari aderenti. Ypsilon Silver 1.2 69 CV bz - prezzo promo € 9.950 (IPT e contributo PFU esclusi) oppure prezzo promo € 8.950 (IPT e contributo PFU esclusi) a fronte dell'adesione al finanziamento "SUPERROTTAMAZIONE" di FCA Bank. Offerte valide in caso di permuta o rottamazione. Es. Fin: Anticipo Zero, 72 mesi, 1ª rata a 360 giorni, 61 rate mensili di € 194,50, Importo Totale del Credito € 9.499,78 (inclusi marchiatura SavaDna € 200, Polizza Pneumatici € 33,78 per tutta la durata del contratto, spese pratica € 300, Bolli € 16,00), Interessi € 2.151,22, Importo Totale Dovuto € 11.885,50, spese incasso SEPA € 3,5/rata, spese invio estratto conto € 3,00/anno. TAN fisso 5,95%, TAEG 8,66%. Salvo approvazione FCA Bank. Documentazione precontrattuale ed assicurativa in Concessionaria. Messaggio Pubblicitario a scopo Promozionale. Immagini vetture indicative. Il Dealer opera, non in esclusiva per FCA Bank, quale segnalatore di clienti interessati all'acquisto dei suoi prodotti con strumenti finanziari.
Val. Max. consumi ciclo combinato (l/100km): 6,8 (Ypsilon 1.2 8v GPL 69 CV). Emissioni CO_2 (g/km): 120 (Ypsilon 1.2 8v 69 CV BZ). FCA BANK

LANCIA
www.lancia.it

Centralcar Gruppo Alessandria Auto

www.alessandriauto.it

SPINETTA MARENGO (AL) - S.S. 10 n°20
Tel. 0131 251005