

QUELLO CHE C'È[®]

10.000
COPIE

mensile di Vita,
Eccellenza e
Buonumore

aprile 2011
copia gratuita



Sboccia la primavera

DIGITALE

speciale
primavera
OUTDOOR
pagina 12

speciale
PASQUA
pagina 17

si **viaggiare**
i consigli per il
tempo più bello
pagina 43

Consorzio Bonifica Padule di Fucecchio

Via Libertà, 28 Ponte Buggianese 51019 (PT)
tel. +39 0572 93221 fax +39 0572 634527
info@paduledifucecchio.it

Da qualche anno il Consorzio di bonifica del Padule di Fucecchio in collaborazione con le amministrazioni comunali e l'agenzia di promozione turistica di Montecatini Terme Valdinievole ha realizzato una serie di percorsi trekking sugli argini dei principali corsi d'acqua del comprensorio. E' stata un'iniziativa che ha raccolto il favore dei residenti e dei turisti. "Questi percorsi - spiega il commissario dell'ente Gino

Biondi - sono stati pensati per ricreare quel rapporto tra cittadino e fiume che nel corso degli ultimi anni si era un po' perso". Questi percorsi sono giornalmente molto frequentati in ogni stagione dell'anno, per escursioni, passeggiate, allenamento fisico o sportivo da cittadini e ospiti di tutte le età. Ma questi percorsi hanno una doppia valenza. Da un lato servono a promuovere il nostro territorio in chiave turistica. Dall'altro servono anche da un punto di vista idraulico e ambientale. Infatti da quando gli argini sono più frequentati si registrano meno episodi di inciviltà. In passato in certi punti

gli argini erano diventate vere e proprie discariche abusive dove la gente buttava un po' di tutto. Oggi per fortuna la situazione è migliorata. Grazie poi a queste persone il Consorzio riceve moltissime e utili segnalazioni sullo stato degli argini e dei corsi d'acqua. Inoltre c'è un ulteriore aspetto: la manutenzione viene affidata a coltivatori diretti del posto e questo ha positive ricadute sull'economia locale. L'itinerario principale è quello che dal centro della città di Pescia, lungo il corso d'acqua attraversando i comuni di Uzzano, Chiesina Uzzanese e Ponte Buggianese porta fino al Padule di Fucecchio, e qui con un percorso ad anello arriva a toccare la Riserva Naturale della Monaca - Righetti per poi riprendere l'argine del fiume e tornare al punto di partenza. Altri percorsi trekking si trovano sulla Cessana a Borgo a Buggiano, sul Bagnolo nel Montalbano e sul canale Usciana a Ponte a Cappiano e sul Pescia di Collodi. Attualmente i percorsi hanno uno sviluppo totale di 38 chilometri. Ma, visti i risultati positivi, in programma ci sono altre ipotesi sulla Nievole, Borra e il completamento del Pescia di Collodi da San Salvatore fino alla fattoria Settepassi.



OSTERIA

IL FORNELLO
DA GABRIELE

... Ove mangiare è un piacere,
cucinare è un'arte.

Immerso tra filari di vite della meravigliosa campagna toscana, questo splendido complesso rustico vi attende per farvi gustare ghiotti piatti tradizionali e cucina stagionale:

*asparagi di Pescia
funghi porcini della Garfagnana
insalatina di ovuli freschi
tartufo bianco di San Miniato
pesce fresco*

Inoltre le ricette innovative dello Chef Gabriele.

Locale interamente climatizzato. A disposizione della nostra clientela giardino estivo.

via Mammianese, 5 località MARGINONE - Altopascio (Lucca) - tel. 0583.216528
www.ristoranteilfornello.it info@ristoranteilfornello.it



*APERITIVO OFFERTO
a bordo piscina per cerimonie
oltre 30 persone.*



LOCALE ADATTO PER CERIMONIE
con menu personalizzati di carne e di pesce

il Don Chisciotte l'editoriale del direttore

i tricolori siamo noi

C'è stato un tempo bello, nello scorso mese di marzo. Una settimana, forse due nelle quali, passato il giorno 17, quello dei festeggiamenti ufficiali per l'Unità d'Italia, i **tricolori** alle finestre faticavano a scemare. In tanti lo hanno mantenuto a lungo, addirittura alcuni fino ad oggi, come se il toglierlo fosse faticoso.

In effetti, **è stato bello**. Lo **sventolare** di quelle bandiere in giorni di particolare vento non solo atmosferico ha raccontato una **scoperta**. La scoperta di essere, finalmente, **Italiani**. La scoperta di essere, finalmente, **uniti**. Uniti dentro ad un Paese che ha il dovere di **rifondarsi**. Uniti dentro alla consapevolezza instancabilmente latente di volere per noi stessi una **forza civica** che sentiamo mancante. In quelle bandiere, in effetti, non c'era la rozza barbarie dell'appartenenza escludente condannata all'oblio intelligente della Storia. C'era una **voglia**. La voglia di essere **ottimisti**. Di provare orgoglio per **quello che siamo**. Soprattutto, di provare **rispetto** per quello che **potremmo essere**. C'era la voglia di **senso civico**. Di **novità**. Di spolverare i tricolori messi in soffitta dopo il mondiale del 2006 per qualcosa di migliore. Di più importante. E di più sostanzioso. Una voglia che non possiamo dimenticare. Perché **quei tricolori siamo noi**. **L'Italia siamo noi**. Quella di oggi. E soprattutto, quella che ci sarà domani. Per la quale **we care, always**.

Simone Ballocci - dir.

La redazione di "Quello che c'è" esprime tutto il suo umano cordoglio per lo smottamento nel baratro sovrumano subito dalla popolazione giapponese nelle ultime settimane. Per questo, richiede con forza ai propri lettori di partecipare alla raccolta fondi svolta dalla Croce Rossa Italiana. Basta un sms al 45500 per donare 2€. Per donazioni più cospicue, o per info: www.cri.it.

aprile 2011, n° 3 anno IX registrazione Tribunale di Pistoia al n° 3/2003 reg. Giornali e Periodici. Periodico Mensile a Distribuzione Gratuita.

Editore: M&D Formazione di Barlocco Guido
Redazione: via Ponte Buggianese, 1C/1D - Buggiano (PT)
tel. 0572.33555 quellochece@md-formazione.com
Pubblicità: telefono 0572.33555 - pubblicita@quellochece.com
Direttore

Responsabile: Simone Ballocci - direttore@quellochece.com
Redazione: Simone Ballocci, Guido Barlocco, Andrea Marchetti, Dott.ssa Chiara Torrigiani

Hanno collaborato: Denise Spadoni, Paola Olmi, Andrea Marchetti, Dott. Giuseppe Boveri, Dott. Pablo degli Innocenti, Roberto Orsi, Antonella Urciuolo.

Grafica e impaginazione: Michelotti Sebastiano - grafica@quellochece.com
Stampa: Nuova Cesat Coop s.r.l. - Firenze

LA REDAZIONE NON È RESPONSABILE DI VARIAZIONE/CANCELLAZIONE DELLE DATE DEGLI EVENTI E DELLA EVENTUALE VARIAZIONE DEI DATI INDICATI DAGLI INSERZIONISTI. TUTTI I DIRITTI RISERVATI.

Voglia di Eventi

- 6 Mostra di Radiantistica, Empoli
- 8 Fiera Regionale Antiquaria, Buonconvento (SI)
- 8 Il madonnino
- 16 La festa della Farina dolce di Piteglio
- 24 un bouquet d'eventi che profuma di vita

Speciale Primavera On-Line

- 10 Aprile 2011: esplode il web per tutti

Speciale Primavera Natural

- 12 Il Week-End Outdoor
- 14 I consigli della nutrizionista per una bella giornata all'aperto

Speciale Pasqua

- 17 la Pasqua, il momento più importante dell'anno
- 19 il meraviglioso sapore del cioccolato delle Uova di Pasqua

il mondo dei sapori

- 15 voglia di fiori ed orti
- 50 mangia la Toscana: schiacciata di Pasqua e pane con l'uva
- 50 aprile è il mese del carciofo
- 51 Rassegna dei Prodotti per la Pastorizia

il cibo dell'anima - rubrica d'arte

- 23 sul palcoscenico, programma teatrale

Amo il mio territorio: facciamo rivivere piazza Ricasoli

- 26 i cavalieri del Tau di Altopascio: l'epopea medioevale di un sogno cristiano

- 26 tutto il bello di uno scrigno storico: piazza Ricasoli

di Sole ce n'è uno solo - rubrica per l'ambiente

- 28 dimezzare i consumi senza cambiare casa
- 28 primavera a tutto G.A.S. i gruppi d'acquisto solidale
- 30 il nucleare e gli italiani
- 30 il social housing
- 33 la Toscana impugna il Decreto Romani

tanta voglia di motori

- 36 italiano al volante, attenzione costante
- 36 l'auto elettrica romana
- 36 lo tsunami sull'auto
- 37 nuovo fondo, nuova accisa
- 37 ma il cielo è sempre più... brut

un amico comune in... Comune

- 40 Comune di Monsummano Terme
- 42 Comune di Buggiano

l'appetito vien mangiando

- 41 lo spettacolo di Monsummano Alto - La Foresteria
- 45 guida ai migliori ristoranti della zona

sì, viaggiare...

- 43 i viaggi di Franca
- 44 la costa degli etruschi
- 82 la meraviglia della Maremma

una mela al... mese

rubrica di salute

- 52 le lesioni muscolari, 2° parte
- 53 la varietà per la salute
- 53 il lutto nell'esistenza umana
- 54 riunirsi al mondo: l'audiologia per tutti

tutto a portata di mano

- 56 numeri, informazioni, dati: tutto quello che serve nel portafoglio

non è vero che siamo soli la rubrica per la Famiglia

- 58 un tesoro d'asilo
- 59 il ri-uso fa il bimbo felice
- 60 gli uomini del fare

chi cerca trova... lavoro

- 64 i concorsi nel pubblico
- 65 le domande del privato

imparare per volersi migliori la formazione

- 66 la conoscenza delle lingue straniere
- 68 semianalfabeta un quindicenne su cinque
- 68 italian e-reader

mi voglio bene - il benessere

- 69 quando l'abito fa il monaco... in salute
- 69 la forza della Primavera

un cuore grande così

- 74 La Frates, per sentirsi migliori

la macchina perfetta - sport

- 75 Associazione Nuoto Valdinievole
- 77 Run...dagi, lenti ma fieri
- 78 a tutto fitness

l'occasione - i mercati

- 81 i mercati settimanali e le fiere di aprile

CARALLI

TUTTO PER L'EDILIZIA

idrosanitari - caminetti - pavimenti - rivestimenti



MASSA E COZZILE (Pistoia)

via FRATELLI ROSSELLI, 8 - LOC TRAVERSAGNA

tel. 0572.79338 (4 linee r.a.) - fax 0572.911659

www.carallisrl.it

info@carallisrl.it

Con il patrocinio:
COMUNE DI EMPOLI
A.R.I. - Sezione di Vinci

EMPOLI

Palazzo delle Esposizioni
16 e 17 Aprile 2011

Mostra Empolese della radiantistica e dell'elettronica

**mostramercato attrezzature
elettroniche, radiantistiche,
ricezione via satellite,
informatica &
editoria specializzata**

per informazioni :

ENTE ORGANIZZATORE E SEGRETERIA:
STUDIO FULCRO s.a.s.

Tel. 010.56.11.11 - Fax 010.59.08.89

www.studio-fulcro.it - info@studio-fulcro.it

Pieri

Tabaccheria Ricevitoria Edicola

**DA OGGI PUOI PAGARE
DA NOI LA MAGGIOR PARTE
DEI TUOI BOLLETTINI.
IN CONTANTI O CON BANCOMAT.**



RICARICHE

postepay

MEDIASET
PREMIUM



BOLLO AUTO



BOLLETTE



Quartè
Quintè



APERTURA
CONTO



**MONTECATINI TERME - Via Cividale ang. Tripoli
PER INFO 0572.74811
www.tabaccheriapieri.it**



tempo di lettura:
1 minuto e 10 secondi

Buonconvento: la magia su misura

Fiera Regionale Antiquaria: ad ognuno il suo incanto

Incastonato in un **paesaggio** unico toscano e profumato dell'atmosfera e della bellezza che gli sono valse l'ambito inserimento nel club dei **"Borghi più belli d'Italia"**, Buonconvento, 40 minuti a sud di Siena, si prepara anche quest'anno per la **Fiera Regionale Antiquaria "Cose dal passato"** che, libera da qualsiasi biglietto d'ingresso, giunge alla sua XXIX Edizione ricca d'un programma stilato appositamente per donare ad **ognuno il suo incantesimo**.

Per gli **appassionati** del settore è un appuntamento irrinunciabile, con la sua trentina di botteghe antiquarie che porteranno in fiera articoli di arredamento, mobili, oggettistica, stampe, libri antichi, suppellettili di raffinatissima qualità.

Per il **visitatore curioso** rappresenta l'occasione di conoscere un mondo retrò, in un luogo affascinante che lo coinvolge dentro un percorso nello spazio e nella storia.

Per gli **amanti dell'arte** sarà l'occasione per gustarsi i **Musei** di Buonconvento: il **Museo d'Arte Sacra** della Val d'Arbia, che raccoglie opere pittoriche dal XIV al XVIII secolo; il **Museo del-**



**COSE del
PASSATO**



**COMUNE DI BUONCONVENTO
ASSESSORATO
ALLA CULTURA**

Un paese di antiquari in mostra
BUONCONVENTO

XXIX FIERA REGIONALE ANTIQUARIA

22 - 25 APRILE 2011

la Mezzadria Senese, un raro esempio di quell'unione fra la riscoperta delle radici contadine e l'ausilio della tecnologia multimediale moderna; infine, il **Museo della Confraternita della Misericordia** con l'interessante Oratorio di S. Sebastiano del XVI Secolo. Fiera Regionale Antiquaria "Cose del Passato": un tesoro, per tutti.

Buonconvento è posizionato sul percorso dell'Antica Via Francigena, raggiungibile con la s.r. 2 Cassia, a sud di Siena. La Fiera si svolgerà dal 22 al 25 aprile 2011, con orario 10,00-20,00. Per info: Comune di Buonconvento, 0577.80971.







XXIII
Fiera del
Madonnino
Innovation Resources **Expo**

14 · 15 · 16 · 17
Aprile 2011
ore 9:00 - 18:00

**BRACCAGNI
GROSSETO**
CENTRO FIERE del MADONNINO

INFO: 0564 418783 - info@grossetofiere.it

www.grossetofiere.it



GUIDO MENCARI

un mondo di moda



Veste

LO SPOSO

I GENITORI

I TESTIMONI

I PARENTI

I BAMBINI

e Taglie Forti



Via Pesciatina, 562 Bis ZONE - CAPANNORI (LU) Tel. 0583.928073

www.guidomencari.it

Aprile 2011: esplode il web per tutti

on-line da ovunque per sentirsi vitali

Devo partire. Ho da prendere il treno. Mi scarico la app e vedo quando c'è il prossimo da Montecatini. Guardo tutto, anche la coincidenza a Santa Maria Novella. E mi compro pure il biglietto. Come sarà il tempo a Napoli? Meteo, perfetto: niente ombrello. Parto, e sul treno mi leggo in wi-fi il giornale. Grazie ad un'altra app, me li leggo tutti.

Pure le agenzie di stampa. Ora gioco. Aggiorno il mio stato su facebook. Faccio una foto a quella davanti perché forse è la ragazza di un mio amico, ma la mano che stringe non è quella del mio amico.

Per non sentirmi in colpa, ascolto musica. Videochiamo mia moglie. Gioco un altro po': il senso di colpa per la foto mi attanaglia.

Che faccio: al mio amico la mando subito per mail? Aggiorno il blog. Mando intanto una mail ad un'azienda per l'energia elettrica per avere informazioni sulle loro forniture da energie rinnovabili. Controllo il saldo sul conto in banca.



Pago l'assicurazione on-line. E gioco ancora. La foto, la cancello: troppo senso di colpa. Finalmente, Napoli.

Mi perdo immediatamente. Accendo il navigatore, mi localizzo, imposto la destinazione, ed ecco l'itinerario con i mezzi pubblici da prendere. Arrivo, finalmente. Da chi? Da mia moglie, ovviamente. Da chi sennò?

Ebbene, quanto scritto l'ho fatto tutto con il mio cellulare. Sì, l'ho fatto qui, da noi, in Italia. Perché anche da noi si può. E l'ho

fatto con un aggeggio che non costa neanche 200 Euro. Perché vivere connessi è possibile. E ora vi do le prove.

Connettersi: perché?

Per potersi godere il terzo millennio dobbiamo correre su internet. O meglio: essere on-line. Connessi, appunto, in linea col mondo. Avere sempre a portata di mano i servizi della rete. Mail, news, giochi, video, web 2.0. Poter partecipare ad una rivoluzione globale. Avere in mano il mondo, con poca spesa e soddisfazione esagerata. Sentirsi importanti perché si diventa persone portanti, elementi costitutivi di un globo che si connette



e che ci mette a disposizione infiniti contenuti, servizi aggiornatissimi, nuovi spazi di aggregazione, di lotta e di appartenenza. Essere completamente nel terzo millennio, quindi. Da ovunque. In qualsiasi momento. Per noi stessi. E per il mondo intero.

Connettersi: a che?

Connessi, quindi. Per esserlo, spiace dirlo, occorre pagare. Da casa, è semplice: un bel filo, un bel modem, canone fisso all'azienda telefonica, e il gioco è fatto. Fuori casa, è ancora più semplice: un cellulare, o una pennetta, o un tablet, una bella sim ricaricabile, e il gioco è ancora più fatto. Costi? Molto inferiori rispetto al fisso con un cellulare (stiamo parlando di una decina di euro al mese, senza limiti), paragonabili con le chiavette (dai 10 ai 20 euro, e qui qualche limite c'è...).

Ovviamente, c'è un però. È come con i cellulari: se non c'è segnale, non si va. La copertura sta migliorando, pare. Da noi? Non male. Più o meno tutti gli operatori principali danno segnale quasi dappertutto. Cosa serve? Pazienza, spesso...

Connettersi: con che?

E il bello comincia ora. Perché le novità, sugli oggetti, sono esagerate. Connettersi si può, con tutto. Con un cellulare (anzi, usiamo la parola giusta: con uno smartphone), con un computer portatile (notebook, quelli grandi, netbook, quelli piccoli), o con un tablet (un oggettone a metà tra l'uno e l'altro, nell'oblio dal 2000 ad oggi, adesso alla conquista del mercato). Ovviamente, pro e contro: per uno smartphone il pro è immediato: me lo porto sempre dietro.

Delle dimensioni paragonabili ad un pacchetto di sigarette, è un cellulare un po' più grosso, quasi sempre con lo schermo touchscreen (ovvero: si usa toccando il display, e addio tastiera – il che, dopo due o tre giorni di litigio funesto, è una vera goduria). Ci sono da 2.8" in su, fino ai 4.3" dei più esagerati. Il contro è ovvio: è piccino. La navigazione non è proprio proprio confortevole. Tablet e portatili sono, dal canto loro, grossi: per portarseli dietro, bisogna farlo apposta. Se il viaggio da Montecatini a Napoli fosse stato un imprevisto, nove su dieci un notebook non ce lo avrei avuto. E sarei piombato nell'età della pietra. Anzi: della carta. Quindi, soluzione: meglio averli entrambi. Basta dimensionare l'investimento. Ci sono smartphone che costano meno di 200 euro e vanno alla grande, come ci sono netbook da 200/300 € che hanno prestazioni soddisfacenti. Basta scegliere, e informarsi. Soprattutto: sono oggetti da indossare.

Bisogna cucirsi addosso, in base alle proprie esigenze. E ai propri perché. Per evitare di spendere stipendi in oggetti che poi non useremo. O di spendere troppo poco, e uscirne delusi. Il che sarebbe un peccato troppo grande, nell'era della net generation.

Connettersi: perché?

No, non è un errore di stampa: la domanda è di nuovo la prima che ci siamo fatti: ma perché dovremmo connetterci? A questo punto, dovrebbe essere chiaro: per convenienza. Per poter contare sul meglio che il mercato dei servizi è in grado di offrire. E poi, per soddisfazione. Esserci, poter interagire, diventare animali esponenzialmente sociali, è divertente. Meglio: è appagante. Piacevole. Soprattutto: facile. Perché rinchiudersi?

È una faccenda tremendamente seria

L'argomento non è cosa da poco: la connessione ad internet sta diventando il terreno sul quale si giocheranno i diritti allo sviluppo e alla cittadinanza futuri. Non lo diciamo noi: lo dice, ad esempio, uno stato sovrano, la Finlandia. Che, dal luglio del 2010, ha nel proprio ordinamento una norma per la quale l'accesso ad internet è un "diritto legale". Conseguenza diretta: i 26 operatori telefonici che operano nel Paese, assurti al ruolo di "fornitori di un diritto universale", dovranno essere in grado di servire ogni abitazione e ogni ufficio con una connettività soddisfacente. Internet è un diritto, in Finlandia.



E rischia di divenirlo anche da noi, se la campagna "Sveglia, Italia" del mensile Wired (alla quale noi di Quello che c'è abbiamo aderito sin dal mese scorso) avrà l'effetto desiderato: introdurre un articolo 21-bis nella Costituzione (già pronto, già redatto da Stefano Rodotà, già presentato in

Commissione Affari Costituzionali), con il quale introdurre in Italia il diritto inalienabile alla banda larga. Che, poi, il discorso sia serio ce lo possono raccontare i manifestanti iraniani, quelli egiziani, quelli libici, e pure i tunisini, i tibetani, i cubani, i palestinesi: la rete abbonda di uomini e donne di buona volontà che hanno avuto in internet la propria possibilità di sopravvivenza ideologica, politica e morale. Soprattutto, proprio su quell'internet di cui stiamo parlando, quello "in movimento", attraverso il quale chiunque, con uno smartphone in mano, può divenire un testimone. Siamo attrezzati per partecipare? E, soprattutto, siamo davvero pronti per capire?

Dove lo compro?

È notizia di qualche giorno fa: anche per gli articoli più geek (=gergale: molto, ma molto innovativo), il caro e "vecchio" negozio tradizionale continua a piacerci di più. Il commesso umano, il prezzo comunque competitivo e l'assistenza in viso pesano ancora troppo per staccarci dal market fisico gettandoci in quello virtuale.

I numeri: il settore della tecnologia di consumo (cioè, di quella di cui stiamo parlando noi) ha generato, nel 2010, un giro di affari nel canale on-line (cioè in quei negozi che mi permettono ordine/pagamento/consegna tutto virtuale) di "soli" 848 milioni di euro, ovvero il 5.2% del totale. Pochino... Ottavi, sugli 11 paesi analizzati dalla ricerca. Insomma: l'italiano, anche se consumatore tecnologicamente avanzato, continua a spostarsi da casa per acquistare.

È un male? Ai posteri l'ardua sentenza.





tempo di lettura:
3 minuti e 20 secondi

Il week-end Outdoor

“ovvero, il fine settimana all’aperto”

L'inverno è finito, il freddo se ne va e la Natura inizia una gigantesca fiera di colori, profumi, corteggiamenti, canti melodiosi e foglie verdissime illuminate dal sole.

Arriva il momento di uscire finalmente di casa!

La Valdinievole offre un repertorio vastissimo di possibilità. Si presenta come eccellente palestra nel verde da vivere al meglio in compagnia della propria mountain-bike, oppure dotati di scarponi e bastoncini, o per trascorrere la giornata in relax completo con tutta la famiglia.

tutti in sella!

La mountain bike è il mezzo migliore per percorrere il territorio senza turbare le sue melodie, i suoi silenzi, la purezza dell'aria.

Un percorso verdissimo e ricco di storia è quello nella “Svizzera pesciatina” o, se volessimo chiamarla col suo nome tradizionale, “Valleriana”.

Da Pescia si sale verso Pietrabuona soffermandosi nei borghi di San Quirico, Castelvechio, Sorana e Vellano dove è possibile fare una bevuta alla fontanella pubblica e, magari, con gli occhi chiusi per godere un attimo del tepore del sole sul volto, udire la “risata” del Picchio Verde che echeggia nella valle.

Poi si risale in sella per raggiungere quota 750 m al Goraio, dove inizia la discesa verso Marliana e infine Montecatini Terme.

Un altro splendido percorso è quello sul colle del Montalbano, la catena di alture che da Serravalle Pistoiese si snoda a sud fin sull'Arno e vede appunto Serravalle come punto di



partenza e l'Arno come punto di arrivo.

La segnaletica CAI traccia molto bene i numerosi percorsi della rete sentieristica tra cui suggerisco il sentiero n° 300 che è quello di crinale. Un lungo percorso nel verde più verde che si affaccia sulla civiltà solo a San Baronto e poi a Capraia e Limite sull'Arno. Per chiudere il percorso ad anello suggerisco di passare per Sant'Ansano, Vinci, Lamporecchio e Monsummano.



Una passeggiata, una continua scoperta

Per chi ama vivere la natura a piedi la Valdinievole offre paesaggi e viste spettacolari.

Un esempio è il misterioso colle di Monsummano Alto che in questa stagione si presenta col suo ampio campionario di orchidee selvatiche come la *Ophris apifera*, ma tutte rigorosamente da fotografare e NON da raccogliere!

Si può partire da Piazza Giusti nella città di Monsummano Terme e salire verso il borgo medievale percorrendo la via Croce di Pacino che da asfaltata si trasforma in strada sterrata ricca di ginestre, biancospino, smilace, mirto, alaterno e fillirea.

segue a pagina 14

il senso del gusto



tempo di lettura:
25 secondi

Il gusto unico

Profumo di caffè: la qualità assaggiata col sorriso

Sembra di essere in una grande città, in uno di quei bar finemente arredati dove immaginare poeti del passato riunirsi in conviviali incontri. Ecco, "Profumo di caffè": caffetteria nella quale dentro alle tazzine c'è un oro nero frutto della lavorazione tradizionale, tostato a legna come in pochissimi, in Italia, ancora si sforzano di fare. Servito con il sorriso magnifico di chi è convinto di fare la cosa giusta mentre presenta le tante possibilità di un menù unico anche per i pranzi veloci: tutto fresco, tutto espresso. Ecco, "Profumo di caffè": il bar che ci mancava.

Sabato 9 aprile - apericena spagnola a base di paella, sapori e gusto iberico!

Sabato 16 aprile - apericena dal gusto raffinato: è fatto tutto con lo champagne!

Profumo di Caffè, via Luciano Lama, 257/A
Monsummano Terme (stabile nuova Coop). Tel. 389.1967730



"Foto di Riccardo Mattesini".



segue da pagina 12

Dal borgo, che offre un panorama meraviglioso sul Padule di Fucecchio e sulla Valdiniievole, si può riscendere a valle dalla Porta Sud-Est detta Porta del Mercato raggiungendo il Sentiero Geologico che porta in località Grotta Giusti da cui si può chiudere l'anello passando in prossimità delle cave. Un altro percorso entusiasmante da fare a piedi è quello che da Borgo a Buggiano sale in collina toccando Buggiano Castello, Colle di Buggiano e poi scende sul torrente Standipesce, torrente lungo il cui alveo permangono antichi mulini che hanno macinato fino a metà del secolo scorso dalle castagne alle ghiande, dal mais al frumento. Seguendo il corso d'acqua si arriva proprio nella piazza del mercato di Borgo a Buggiano.

il sogno della pace per tutta la famiglia

Per coloro che vogliono trascorre la giornata con i propri bambini e magari riposare in tranquillità immersi nel verde, oltre alla celebre Macchia dell'Antonini suggerisco l'altopiano delle Pizzorne, nel Comune di Villa Basilica, meno di 20 minuti in auto dalla piazza di Pescia, dove trovare ampi prati dove correre e giocare, una pubblica fontana dai quattro getti per i quattro punti cardinali, un bar e un parco avventura per i più monelli ai quali un grande prato e un pallone non bastano per dissipare le esuberanti energie, ma che necessitano di corde, scale e arrampicate alla Tarzan per avere a sera un sano sonno senza ninna nanna. Per i più naturalisti è possibile invece fare visita all'Area Protetta di Interesse Locale di Pietramarina, nel cuore del Montalbano pratese.



Massa e Cozzile

Oltre ad una serie di facili percorsi nel bosco di lecci vi è un sito archeologico con resti etruschi e un celebre masso di pietra detto "Sasso del Diavolo", antico altare etrusco attorno a cui aleggiano misteriose leggende. Il parco offre vedute mozzafiato ed è dotato di pannelli con spiegazioni e giochi naturalistici.



Speciale Primavera
out-door a cura di:
Andrea Innocenti
Guida Ambientale Escursionistica
Laurea in **Scienze Naturali**

Escursioni guidate a piedi e in bicicletta in Toscana e in Valdiniievole.

Info. e prenotazioni:
web: <http://sites.google.com/site/escursionivaldinievole/>
telefono: +39 328 6173770
e-mail: drusio@yahoo.it



tempo di lettura:
1 minuto

Per digerire bene una giornata di Sole

*i consigli della nostra nutrizionista di fiducia,
Martina Danesi*

Cosa possiamo portare nel cestino del pic-nic per una gita fuori porta tipica della domenica primaverili?

Il classico panino? Perché no! Bastano piccoli accorgimenti per renderlo più leggero e digeribile.

Per quanto riguarda il pane, il migliore da utilizzare è quello toscano non salato, che non comprende nemmeno grassi saturi spesso presenti nei panini e nelle focacce del commercio. Per cui la migliore soluzione è rappresentata da due fette di pane sovrapposte. Noi siamo abituati ad aggiungerci sia un salume che un formaggio; in realtà ogni tipo di proteina necessita di diversi enzimi che vengono attivati in particolari condizioni di acidità. L'associazione di tali prodotti è partico-



larmente deleteria: la caseina del latte tende infatti ad inglobare le proteine della carne rendendola indigeribile.

Perciò è molto più salutare e leggera l'assunzione o di un salume (non un insaccato) o di un formaggio, meglio se fresco, come ad esempio mozzarella, stracchino, ricotta o anche pecorino fresco. Se poi aggiungiamo anche una foglia di insalata e qualche fetta di

pomodoro, ne guadagniamo in sapore e freschezza con poche, pochissime calorie.

Infine nel cestino possiamo inserire frutta e certamente acqua, naturale o frizzante, l'unica bevanda priva di calorie e zuccheri in grado di dissetare e di reintegrare i liquidi persi.

Martina Danesi, la nostra nutrizionista di fiducia
seguì la rubrica della dott.sa Danesi, questo mese
a pagina 51.



Voglia di fiori ed orti

AGRARIA INNOCENTI
piazza Mercato Bestiame, 14
BORGO A BUGGIANO (Pistoia)
telefono 0572.33286

È con l'arrivo della primavera che sboccia dentro di noi la voglia di portare il risveglio della natura nel palmo della nostra mano: la donna vuole arricchire il suo terrazzo, vuole rendere gioiosa la sua casa, il suo giardino; l'uomo ha ormai preparato il terreno per le prime semine, e se non lo avesse ancora fatto a causa del freddo prolungato di questo inverno, è questo il mese in cui deve prendere la vanga e la zappa in mano.

C'è chi da 40 anni, con passione e grande dedizione al lavoro, cerca per tutti i fiori più belli, gli arbusti più verdi, le piante che porteranno più frutti... Il profumo del basilico già inebria; e poi salvia, rosmarino, timo... Tutto quello che serve per far esplodere la Primavera all'agraria Innocenti c'è, curato, protetto, e sapientemente conosciuto.

Roberto, con l'aiuto dei figli Veronica e Stefano, fa di quest'agraria una tradizione. Un riferimento per tutti coloro che in questa stagione vogliono far sorridere la propria casa e cibarsi della propria terra. Ancora, ad aprile, c'è una ricchezza che viene dal freddo: una grande scelta di fagioli, ceci, farro, con infinite varietà di legumi, abbinate all'avena e al miglio. Non è vero che sono solo prodotti invernali: basta avere un po' di fantasia.





tempo di lettura:
1 minuto 30 secondi

L'incanto della tradizione in festa

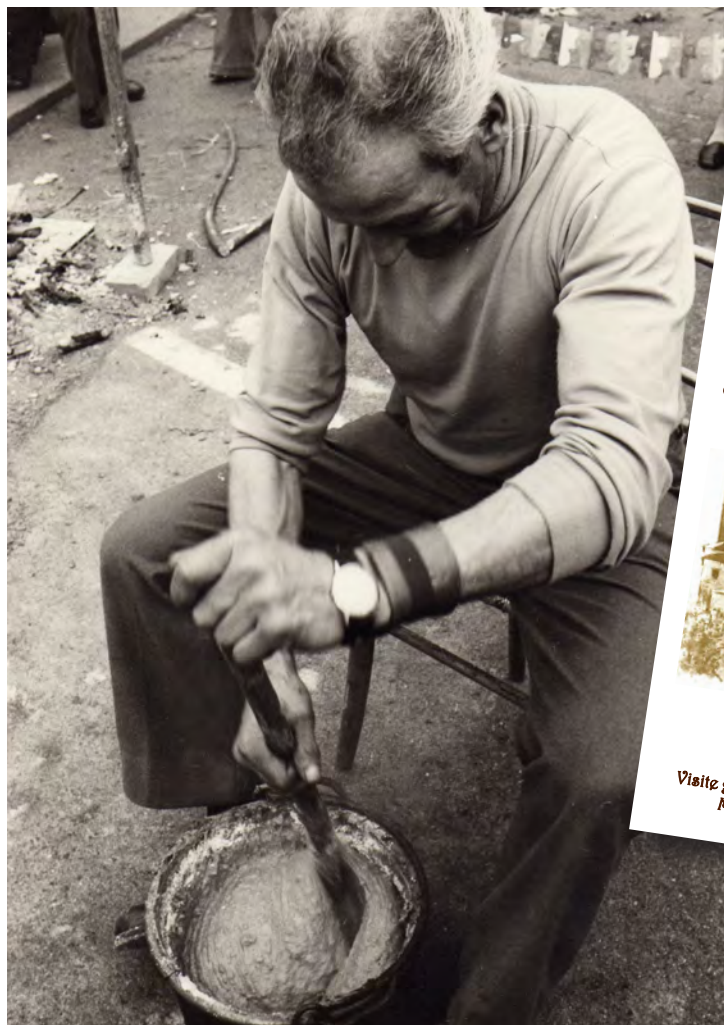
la festa della farina dolce di Piteglio

Una montagna che è una fiaba. Una tradizione che è una storia. Un gusto che è una favola. La festa della Farina dolce di Piteglio, in calendario il prossimo 25 aprile, lunedì dell'Angelo, è l'occasione di gustarsi il territorio a bocconi pieni di leggiadria e incanto. Le origini della festa affondano le radici nei tempi in cui la popolazione della nostra montagna andava a trovar lavoro lontano, molto lontano: "S'è sempre fatta – raccontano gli anziani di Piteglio – quando si tornava dalla Maremma si festeggiava, si ballava e si faceva la polenta".

Intorno a quei gusti intatti un borgo antico fatto di archi, grandi aie e tesori medioevali. Dentro al quale vivere l'incanto di una festa fatta di polenta dolce, castagnacci, necci, panini, musica popolare, frittelle, salsiccia e buon vino.

E anche un po' di shopping sano, lontano dai clamori delle città e delle cittadine della piana: pecorino a latte crudo, ricotta, miele, marmellate profumate e grappe di prodotti del sottobosco affolleranno i banchini del piccolo mercatino.

Poco più in là una bella mostra fotografica e testimonianze di



Lunedì' di Pasqua a Piteglio (PT) Festa della Farina Dolce

dalle ore 14
Necci - Frittelle
Castagnaccio
Polenta Dolce - Vino
Panini con salsiccia

Bancarelle di prodotti tipici locali:
farina dolce, pecorino a latte crudo,
ricotta, miele, marmellate, sciroppi e
liquori di frutti di bosco

Bancarelle di artigianato
Apertura straordinaria della Torre Campanaria
Visite guidate alla Chiesa ed alla Compagnia del SS Sacramento
Mostra fotografica sulla lavorazione della castagna

un lavoro antico narrate dalla durezza degli attrezzi di un tempo.

Per tutta la durata della festa, che comincerà alle 14.00, sarà inoltre aperta straordinariamente al pubblico la superba Torre Campanaria, un antico avamposto d'avvistamento di origine longobarda, con attente visite guidate alla Chiesa ed alla Compagnia del Santissimo Sacramento.

Un salto indietro nel tempo fatto con occhi, mente e palato, a mezz'ora da Pistoia e neanche quaranta minuti da Montecatini. Occasione unica.

Passare oltre

*la Pasqua: storia,
sacro e miracolo*



Per parlare della pasqua bisogna tornare indietro di circa 3200 anni. Siamo infatti nel 1200/1300 a.C. quando si comincia a festeggiare la "Pesach", la pasqua ebraica, che proprio in questa lingua significa **passare oltre** o semplicemente **saltare**.

Inizialmente si trattava di una festa che celebrava il passaggio da una stagione ad un'altra: gli ebrei si liberavano dal rigore del freddo inverno per iniziare una nuova stagione, una vita nuova. Si faceva festa sacrificando i capi di bestia-

me più piccoli e già all'epoca l'agnello e l'uovo rappresentavano simboli importanti di questa ricorrenza.

La festa assunse un significato molto più profondo la notte in cui il popolo ebraico, dietro la guida di Mosè, fuggì dalla schiavitù dell'Egitto e attraversò il Mar Rosso, dando inizio, anche in questo caso, ad una vita nuova. Quella notte gli ebrei avevano fretta e paura: mangiarono in piedi una cena fugace, con un bastone in mano, pronti per fuggire, non prima però di aver bagnato gli stipiti delle porte con il sangue degli agnelli immolati.



Lo stesso agnello venne arrostito e mangiato con erbe amare, il pane non riuscì a lievitare e restò pane azzimo. L'Angelo sterminatore vide il sangue dell'agnello del "Pesach" sulle porte delle case di Israele e **"passò oltre"**, colpendo solo i primogeniti maschi degli egiziani, compreso il figlio del faraone.

Gli ebrei, da allora, non hanno mai cessato di festeggiare questa ricorrenza fondamentale per la loro vita e fedeli alla tradizione, la celebrano, secondo il loro calendario, il 14 del mese di Nisan, che corrisponde sempre al plenilunio successivo all'equinozio di primavera (21 marzo). Poiché l'anno ebraico medio è di circa 6 minuti e mezzo più lungo rispetto all'anno solare, nel corso



dei secoli si sono accumulati alcuni giorni di ritardo. Attualmente, quindi, la Pasqua ebraica cade sempre tra il 26 marzo e il 25 aprile, anche se questo intervallo di date si sposta lentamente sempre più in avanti (circa 1 giorno ogni due secoli). Inoltre, per la regola del calendario ebraico secondo cui l'anno può iniziare solo di lunedì, martedì, giovedì o sabato (se la luna nuova cade in uno dei giorni vietati il capodanno si sposta al giorno successivo), la Pasqua può cadere solo di sabato, domenica, martedì o giovedì. La "Pesach" viene festeggiata mangiando carne di agnello, erbe amare per ricordare il dolore della schiavitù, pane azzimo, in ricordo del pane non lievitato, uova bollite, simbolo del sacrificio nel tempio e anche della nascita della Nazione di Israele, e il "charoset", una specie di marmellata di frutta secca, vino, uva sultanina, di colore marrone in ricordo della malta e del fango, con cui il popolo ebraico per moltissimi anni fece i mattoni agli egiziani.

Gesù Cristo festeggiò la sua ultima pasqua ebraica di giovedì, sapendo già che avrebbe dato un significato diverso alla "Pesach": mangiò agnello, erbe amare, charoset e pane azzimo.

Quella stessa sera istituì l'Eucarestia. Il giorno dopo morì sulla croce. La domenica risuscitò. Questa è la Pasqua per i cristiani, per chi vuole essere cristiano, per chi vuole dare un senso a questa ricorrenza che rappresenta per i credenti la festa più importante dell'anno.



Che non è il Natale, come forse alcuni pensano, perché si ricevono più regali...

Le analogie sono incredibili: Gesù ha scelto di morire il giorno



dopo la pasqua ebraica per farci capire che Dio ha scelto Lui suo figlio per liberarci dal peccato e dare la possibilità a chi vuole di riunirsi a Lui.

Mi spiego meglio: immaginiamo un ponte che permetteva di arrivare a Dio quando volevamo e che è stato distrutto dall'orgoglio dell'uomo e dalla presunzione di poter fare a meno dell'amicizia con Dio. Gesù Cristo, con la sua Passione, Morte e Risurrezione, ha ricostruito questo ponte, lasciandoci la libertà di percorrerlo oppure no. Chiunque può percorrere questo ponte e stringere nuovamente l'amicizia con Dio, senza distinzioni: brutti, belli, bianchi, neri, rossi, verdi, buoni e cattivi, ma chi sale deve avere capito gli sbagli che ha fatto, deve avere capito il significato dei due comandamenti: ama Dio sopra ogni cosa, ama il prossimo tuo come te stesso, che poi sono strettamente legati uno all'altro: se l'uomo non è orgoglioso e non è egoista, è fatta! Può salire sul ponte e tornare a percorrere la strada che lo condurrà ad essere di nuovo amico di Dio.

Gesù ci ha fatto capire che la vita eterna esiste, e ci ha anche detto **“Io sarò con voi fino alla fine dei tempi”**.

Bugie non ne ha mai dette. “Io sono la via, la verità e la vita; nessuno viene al Padre se non per mezzo di me” (Gv. 14:6).

E' questo sostanzialmente il significato della Pasqua cristiana: più vita nuova di così!

Dopo aver compreso questa grandissima impresa che Gesù ha compiuto, la Pasqua deve rappresentare un grande giorno di festa.

Cristo è l'agnello sacrificato per noi.

Ha più sapore la Pasqua pensando al suo significato profondo. La Pasqua, come tutti sappiamo, cade sempre di domenica, perché viene calcolata in questo modo: cade la domenica successiva alla prima luna piena dopo l'equinozio di primavera;

considerando il 21 marzo la data dell'equinozio, il giorno di Pasqua sarà, quindi, tra il 22 marzo e il 25 aprile. Quest'anno, che cade il 24 aprile, siamo proprio al limite. Se casualmente il 21

marzo fosse di sabato e luna piena la pasqua cadrebbe il 22 marzo. Questa regola fu stabilita nel 325 dal Concilio di Nicea.

Ecco alcune date per i prossimi anni:

24 aprile 2011-8 aprile 2012-31 marzo 2013-20 aprile 2014-5 aprile 2015-27 marzo 2016

La Pasqua è preceduta da un periodo preparatorio di astinenza e digiuno della durata di quaranta giorni chiamato Quaresima, che ha inizio il Mercoledì delle Ceneri. L'ultima settimana del tempo di quaresima è detta Settimana Santa e comincia con la Domenica delle Palme, che ricorda l'ingresso di Gesù in Gerusalemme, dove fu accolto trionfalmente dalla folla che agitava in segno di saluto delle foglie di palma. Per questo motivo nelle chiese cattoliche, durante questa domenica, vengono distribuiti ai fedeli dei rametti di olivo benedetto.

Gli ultimi giorni della Settimana Santa segnano la fine del tempo di Quaresima e l'inizio del Triduo Pasquale.

Durante il Giovedì Santo, di mattina, si svolge la Messa del Crisma, durante la quale il Vescovo consacra gli Olii Santi (Crisma, Olio dei Catecumeni ed Olio degli Infermi), l'Ora Nona del Giovedì Santo conclude il tempo di Quaresima, e dà inizio al Triduo Pasquale, con la Messa in “Coena Domini”: questa è il memoriale dell'Ultima Cena consumata da Gesù nella sua vita terrena. Durante questa Santa Messa si svolge la tradizionale lavanda dei piedi e vengono ‘legate’ le campane.

Il Venerdì Santo, infatti, non si celebra l'Eucarestia: la liturgia è incentrata sull'Adorazione della Croce.

Il Sabato Santo, unico giorno dell'anno in cui **non si amministra** la Comunione, è incentrato sull'attesa della solenne Veglia di Pasqua che si celebra fra il tramonto del sabato e l'alba del Nuovo Giorno.

Gesù Cristo si è immolato per l'uomo, liberandolo dal peccato originale e riscattando la sua natura ormai corrotta, permettendogli quindi di passare dai vizi alla virtù; con la Resurrezione ha vinto sul mondo e sulla morte, mostrando all'uomo il proprio destino, cioè la resurrezione nel Giorno Finale, ma anche il risveglio alla vera vita che è la vita eterna.



BUONA PASQUA A TUTTI

Guido Barlocco

speciale **pasqua**



tempo di lettura:
35 secondi

un anno di dolcezza

***pasticceria Rossini,
il film del dolce***

È un film. Entrando, eccola lassù, una scritta: "Per ora è solo un sogno, ma se c'è la passione perché non sognare?". Un sogno, appunto. Da sceneggiatura di un lungometraggio. Fatto di dolci profumati, sapori indimenticabile e tanto, tantissimo cioccolato.

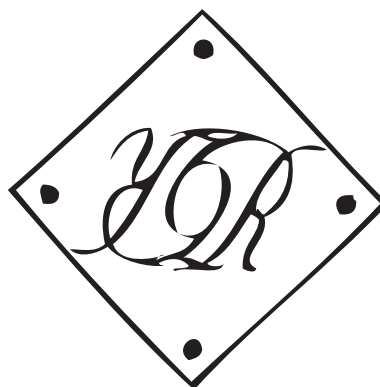


to. Una pasticceria che entri e sembra un set. Un set perfetto per l'autentica scena madre: l'assaggio. E dopo, immancabile, l'applauso finale. Che è a Montale da un anno esatto. Occorre festeggiare. **L'appuntamento è per domenica 17 aprile, dalle 17.00 in poi.** Per una festa da Oscar.



**ROSSINI
LA PASTICCERIA**

via IV Novembre 12 MONTALE
(Pistoia) telefono 0573.55144
www.rossinilapasticceria.com



speciale **pasqua**



tempo di lettura:
35 secondi

una pausa di meraviglia

in piazza a Pescia per inebriarsi con stile

Il Pulter è un Bar Cioccolateria. Entrarci è inebriante: il profumo del cioccolato, la distesa di piccole delizie, le tazzine da caffè allineate con cura soddisfano ogni senso del visitatore in cerca di un momento magico.

Roberto e la sua passione risplendono in un ambiente unico, inserito a meraviglia nel magnifico ovale della piazza centrale di Pescia. Nell'esplosione di colore che solo la Primavera ci può donare, ecco due esaltanti prodotti che da Pulter raggiungono l'apice della perfezione: il gelato al cioccolato, intenso, marcato e consistente; e le uova di Pasqua, autentici scrigni di dolcezza antica.

Pulter è in piazza Mazzini, 90 a Pescia e risponde al numero 0572.477949.

CIOCCOLATERIA PULTER

PRODUZIONE PROPRIA

piazza Mazzini 90 PESCIA

(Pistoia) telefono 0572.477949



speciale **pasqua**



tempo di lettura:
35 secondi

un nome che sa di buono

pasticceria Zuccherò, dove il dolce è vita

Un dolce. Un pezzetto di semplicità. Un'esperienza unica. Per farlo bene, ci vuole lo zucchero. Occorre saperlo dosare. Controllare. Sorprendere. Averne coscienza, e cura. Eccola, la pasticceria giusta. Perché così si chiama: "Zuccherò".

Fabrizio, il pasticcere, è un vero intenditore: crea squisitezze dal 1978. 26 anni fa ha fatto un impasto speciale: Yari, suo figlio. Da quando ha sei anni girottola nel laboratorio. Prima, i dolci li rubava. Ora fa coppia con papà, dando alla pasticceria una ricetta vincente.

Completata dalla grazia e dalla cura di mamma Patrizia, sempre



pronta dietro al bancone per servire colazioni piene d'energia anche alle 5 del mattino, ad orari da fungaioli e turnisti.

E ora, sotto Pasqua, le uova si colorano di fotografie! Personalizzazione garantita, e l'uovo dell'anno è fatto.



**PASTICCERIA ZUCCHERO
di Mariani e C. snc**

via Prov.le Lucchese 89 UZZANO
(Pistoia) telefono 0572.453106

speciale **pasqua**



tempo di lettura:
35 secondi

il Re delle colombe

pasticceria Riccomi: e la Pasqua ha un sapore in più

Dolcezza, al punto giusto. Forma perfetta, con quel tocco artistico nel definirne il perimetro. Sapore indimenticabile: sembra di volare. Soprattutto, nella meraviglia della novità 2011: quella ai frutti di bosco.

Sono loro: le Colombe di Graziano il pasticcere. Il suo elegante negozio risplende di luce propria quando sta per arrivare la Pasqua. Perché ci sono loro, le creazioni: dal 1978 sembrano invadere Santa Lucia, Uzzano, Pescia e tutta la Valdinievole. Sono decine, buone come il Sole d'Aprile. Graziano usa con dovizia unica i ferri del mestiere: sono cinquant'anni che fa il pasticcere.

Oggi è lui, il Re delle colombe. Anche grazie all'apporto del figlio Fabrizio, in laboratorio con lui, e della moglie Mirella, che insieme alla nuora Daniela cura ed addobba il negozio. Un incanto. Indimenticabile.



PASTICCERIA RICCOMI

via Francesca Vecchia, 34
S. LUCIA UZZANO (Pistoia)
telefono 0572.451043

Che si apra il sipario

il panorama teatrale del nostro territorio

Teatro Verdi, Montecatini Terme

10 aprile TERESA MANNINO
11 aprile PANARIELLO REPLICA
16 aprile PFM in concerto
18 aprile DALLA - DE GREGORI
23-24 aprile AGGIUNGI UN POSTO
A TAVOLA con Marisa Laurito,
Gianluca Guidi, Enzo Garinei e
la compagnia del Sistina
Info e prevendite:
Telefono 0572.78903;
www.teatroverdimontecatini.it;
info@teatroverdimontecatini.it

Teatro Manzoni, Pistoia

Info: 0573.991609
15 aprile
per la Rassegna "In Verso Veritas"
incontro con il poeta
ROBERTO MUSSAPI
accompagnato da Sandra Bacci
al violoncello e Alessandro Barneschi
al pianoforte

16 aprile **SINFONICA GRANDI SOLISTI**

Direttore: Daniele Giorgi
Pianoforte: Giuseppe Albanese
Orchestra pistoiese Promusica



Piccolo Teatro Mauro Bolognini, Pistoia

Per info: ufficio cultura
Comune di Pistoia, 0573.371608

16 aprile
Maurizio Casali, Mariolina Coppola,
Alessandra Tomassini
LA CICALA E LA FORMICA
Di Claudio Casadio e Giampiero Pizzol
Regia Claudio Casadio

Teatro Politeama pratese

Info: 0574.603758
www.politeamapratense.com

Spettacolo fuori programma:
7 aprile ore 21
**SUPERCALIFRAGILISTICHSPIRALITOSO
JOE on TOUR**
Giovanni Caccamo (live)
Placido Salomone (chitarra)

Per la rassegna "Autori in Musica"
9 aprile, ore 21.30
ELIO nell'inedito show
"FIGARO IL BARBIERE"
Libero racconto di Roberto Fabbriani

Per la rassegna Politeamatoriale
16 aprile, ore 21.00
La compagnia "I Miseri Cordiali"
presenta **GRAZIE NONNO**
Commedia brillante in tre atti
Regia di Paolo Ravalli

29 aprile, ore 21.00
La compagnia "I Ragazzi del Musical"
presenta **NOTTE DI MUSICAL**
Commedia musicale in due atti
Di Iacopo Mammoli, Martina Nesti,
Lorenzo Micheletti, Simona Galgani
Regia: I Ragazzi del Musical

Teatro Vittoria, Prato

Info: 349.3167741
vittoriатеatro@gmail.com

16 aprile
...E VENNE UN UOMO IN PALESTINA
Regia e sceneggiatura di:
Stefano Giacomelli e Marco Romagnani

Teatro Verdi, Pisa

Info al: 050.941111

17 aprile
**IL LIBRO DELLA GIUNGLA
IL MUSICAL**
Di Bonfanti, Reggi, Albertelli,

Labriola, Govoni
Regia di Adriano Bonfanti

Teatro "La Pergola", Firenze

Info: 055.2264353

Dal 5 al 10 aprile
IL FU MATTIA PASCAL
di Tato Russo, dal capolavoro
di Luigi Pirandello
regia di Tato Russo

11 aprile
FRA' MASSONE
Regia e sceneggiatura di: Bruno Maresca

Dal 12 al 17 aprile
PER NON MORIRE DI MAFIA
Autore: Pietro Grasso
Regia: Alessio Pizzech
Cast: Sebastiano Lo Monaco

Dal 26 al 30 aprile
PROCESSO A GESÙ
Autore: Diego Fabbri
Regia: Maurizio Panici

Teatro "Puccini", Firenze
Info: 055.362067

Dall'8 al 9 aprile
**QUELLO CHE LE DONNE
(CI) DICONO**
di Francesca Reggiani e Valter Lupo
regia di Valter Lupo

Teatro "Everest", Firenze
Info: 055.2321754

Dal 29 aprile al 1° maggio
**POTENTE STORIA DI UNA
GIOVENTÙ PREZIOSA**
Regia di Massimo Salvianti
In collaborazione con Arca Azzurra Teatro

informazioni tratte da:
www.pistoiateatri.it; www.teatro.org

**Uno spazio di cultura d'autore:
museo di Casa Giusti**
Viale Martini, 5 - Monsummano Terme
Info: Comune di Monsummano Terme,
telefono 0572.959265

Domenica 16 aprile, ore 16
**"Giovani valdinievolini a Curtatone e
Montanara"** curato da Roberto Pinochi.

**Io ci sarò,
ecco se
ci sarò!**

*un bouquet d'eventi che
profuma di vita*

26

SenzAtomica

Trasformare lo spirito umano per un mondo libero da armi nucleari

26 marzo 2011 - 16 aprile 2011

Luogo: Complesso Monumentale Le Pagliere. Comune: Firenze. Indirizzo: Viale Niccolò Machiavelli. Prezzo: 0.0 euro, gratuito Email: info@senzatomica.it. Telefono: 055.4269810.

Anteprima nazionale al Complesso Le Pagliere per la mostra 'SenzAtomica. Trasformare lo spirito umano per un mondo libero da armi nucleari', con il patrocinio della Regione Toscana, della Provincia di Firenze e del Comune di Firenze. E' uno degli eventi più importanti promossi dall'Istituto Buddista Italiano Soka Gakkai per informare e far riflettere le persone comuni sulla realtà delle armi nucleari. La mostra è uno strumento educativo destinato a persone di tutte le fasce di età, con un'attenzione speciale riservata ai giovani studenti (al suo interno c'è anche un percorso di pannelli espressamente progettato per i bambini da 8 a 11 anni).

7

Il corpo delle donne

Le donne dell'8 Marzo

07 aprile 2011

Luogo: Scuola Normale Superiore. Comune: Pisa. Indirizzo: Piazza dei Cavalieri, 7. Telefono: 050.929408. Web: <http://www.provincia.pisa.it>.

Il corpo della donna è il titolo del convegno che il Comitato Pari Opportunità di Pisa promuove nell'ambito delle iniziative de Le donne dell'8 marzo. Apre il dibattito Anna Loretoni, Presidente del Comitato Pari Opportunità. Intervengono Lorella Zanardo, autrice del volume, Elisabetta Vezzosi, Presidente della Società Italiana delle Storiche, Alessia Belli, perfezionanda della Scuola. L'incontro si terrà alla Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa.

Fiere di Mezza Quaresima 2011

Tradizionale appuntamento prima di Pasqua

07 aprile 2011 - 10 aprile 2011

Luogo: Comune di Sansepolcro. Indirizzo: Piazza Torre di Berta. Telefono: 0575732238. Web: <http://www.laba-lestra.it>

Come ogni anno tornano le tradizionali Fiere di Mezza Quaresima, una gradita occasione di richiamo per turisti e residenti. Il centro storico di Sansepolcro durante questi quattro giorni si riempie di circa 300 banchi di espositori locali e nazionali.

La Fiera diventa luogo di incontro, divertimento e un momento per conoscere ed apprezzare le produzioni artigianali e locali. Inoltre il sabato mattina si svolge la tradizionale fiera del bestiame.

Tuttovela

Il villaggio della vela - Edizione 2011

07 aprile 2011 - 17 aprile 2011

Luogo: Porto di Livorno. Indirizzo: Via del Molo Mediceo. Telefono: 0586820111. Web: <http://www.tuttovela.it/>

Il Villaggio si articola ogni anno in tanti nuovi eventi clou posti in essere per intrattenere, divertire, informare e aggiornare i visitatori che ogni anno interessati e curiosi raggiungono Livorno. Il Porto Mediceo nei giorni in cui si svolge Tuttovela cambia completamente aspetto: diventa ricco di colori, di vivacità, di ambienti, di musica di nuovi incontri... Mille prodotti sono portati dagli espositori provenienti da ogni parte d'Italia e dell'Europa.

8

50 anni fa, Gagarin: l'avventura umana nello spazio

Gli incontri al planetario di Carrara 2011

08 aprile 2011

Luogo: Planetario Comunale "A. Masani". Comune: Carrara. Indirizzo: Via Bassangrande. email: planetario@comune.carrara.ms.it. Telefono: 3331731533. Web: <http://www.planetariocarrara.it>.

Orgogliosamente nostra

Le donne dell'8 Marzo

08 aprile 2011

Luogo: Centro Culturale Peppino Impastato. Comune: Cascina. Indirizzo: Via Giovanni Pascoli, 57. Telefono: 050929408. Web: <http://www.provincia.pisa.it>. Genere: Teatro.

Canzoni e recitazione di testi e poesie su Anna Magnani interpretato da Rosalba Ciucci (cantante), Giuliana MENCHINI (pianista) e Simona Generali (voce recitante).

Regata dei Cetacei, la rotta delle Balene

VIII Edizione

08 aprile 2011 - 10 aprile 2011

Luogo: Comune di Camaiore. Indirizzo: Piazza Giacomo Matteotti. Email: info@circolovelamare.com. Telefono: 0584427270. Web: <http://www.laregatadecetacei.net>.

Parte dal Lido di Camaiore, pontile Bellavista, la storica Regata dei Cetacei, rotta delle Balene. La manifestazione si svolge tra Italia e Francia e si sviluppa tra sport, cultura, ambiente ed intrattenimenti, con l'obiettivo di focalizzare l'attenzione sulle risorse naturali dell'ecosistema attraverso la scuola e la pratica sportiva.

9

Vrekking verde urbano in occasione della mostra 'Novecento sedotto'

XIII Settimana della Cultura 2011

09 aprile 2011 - 17 aprile 2011

Luogo: Museo Pietro Annigoni - Villa Bardini. Comune: Firenze. Indirizzo: Costa San Giorgio, 2. Prezzo: 6.0 euro, u nico. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

Invito al Museo

XIII Settimana della Cultura 2011

09 aprile 2011 - 17 aprile 2011

Luogo: Museo Civico c/o Palazzo Comunale. Comune: Pistoia. Indirizzo: Piazza del Duomo, 1. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

Tutto casa XXIX Edizione

Mostra dell'arredamento della casa

09 aprile 2011 - 17 aprile 2011

Luogo: Carrara Fiere. Indirizzo: Via Galileo Galilei, 133. Email: info@carrarafiere.com. Telefono: 0585787963

Tuttocasa è da sempre la mostra per tutti: un grande evento che comprende aree e momenti di interesse per le famiglie, per i giovani, per gli appassionati di giardinaggio, di automobili, di design e arredo. Arredobagno, tendaggi, tappeti, lampadari, accessori per la cucina, giardinaggio, fiori e piante calamitano l'attenzione di giovani e meno giovani con proposte sempre nuove e dinamiche.

Communicating Art al Museo di Palazzo Davanzati

XIII Settimana della Cultura 2011

09 aprile 2011 - 17 aprile 2011

Luogo: Museo di Palazzo Davanzati. Comune: Firenze. Indirizzo: Via Porta Rossa, 13. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766

Percorsi guidati gratuiti al Museo di Palazzo Davanzati in italiano e inglese realizzati dagli studenti della classe 4ª A del Liceo Scientifico "Gramsci" di Firenze, a conclusione del progetto "Communicating Art", giunto alla sua ottava edizione e svolto in convenzione con la Sezione Didattica del Polo museale fiorentino. Prenotazione obbligatoria: 055 2388610.

10

I Museo di Casa Giusti. Un percorso alla scoperta dei segreti della casa natale del Poeta

XIII Settimana della Cultura 2011

10 aprile 2011

Luogo: Museo Casa Giusti. Comune: Monsummano Terme. Indirizzo: Via Ferdinando Martini, 2. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766

"La natura nella poesia". La natura con i suoi elementi si ritrova in tante composizioni poetiche

XIII Settimana della Cultura 2011

10 aprile 2011

Luogo: Centro di Scienze Naturali Prato. Indirizzo: Via di Galceti, 74. Prezzo: 5.0 euro, unico. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

Fiera dei Fiori e dei Cocci

Il vivaismo toscano in mostra

10 aprile 2011

Luogo: Comune di Torrita di Siena. Indirizzo: Piazza Giacomo Matteotti. Telefono: 0577.688225

La Fiera del Fiore e dei Cocci vede la presenza dei migliori e più importanti vivaisti della Toscana, oltre ad hobbisti, artigiani, pittori, commercianti sempre nel tema floreale e della terracotta e ceramica.

Il Centro Storico assume un aspetto multicolore con i diversi allestimenti di fiori e piante e con gli importanti vasi in terracotta che i maestri vasai della zona mettono in bella mostra.

12

Alla scoperta del Parco Mediceo di Pratolino. il Parco Vecchio: dalla Cappella alla Villa Demidoff

XIII Settimana della Cultura 2011

12 aprile 2011

Luogo: Villa Demidoff - Parco Mediceo di Pratolino. Comune: Vaglia. Indirizzo: Via Fiorentina, 276. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

Appuntamenti per tutti i gusti: mostre, convegni, aperture straordinarie, laboratori didattici, visite guidate e concerti che renderanno ancora più speciale l'esperienza di tutti i visitatori.

Un'occasione imperdibile per avvicinarsi alla più grande ricchezza del nostro Paese: il nostro patrimonio artistico e culturale.

13

Il pittore deve deporre il pennello?

XIII Settimana della Cultura 2011

13 aprile 2011

Luogo: Istituto Statale D'Arte. Comune: Firenze. Indirizzo: Piazzale di Porta Romana, 9. Periodo: 13 aprile 2011 - 13 aprile 2011. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

Un incontro con Leonardo Filastò (artista visivo) e Leonardo Diana (danzatore coreografo) sul rapporto tra pittura e nuove tecnologie inserito nella rassegna Looking for Art 2011, progetto realizzato per gli studenti negli splendidi e unici spazi del Liceo Artistico ex Istituto d'Arte di Porta Romana a Firenze

Visita agli ambienti di delizia della Muletta

XIII Settimana della Cultura 2011

13 aprile 2011 - 14 aprile 2011

Luogo: Palazzo Pitti - Galleria Palatina e Appartamenti Reali. Comune: Firenze. Indirizzo: Piazza Dei Pitti, 1. Periodo: 13 aprile 2011 - 14 aprile 2011. Prezzo: 4.0 euro, unico. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

Forum Giovani Sant'Anna di Stazzema XI edizione

XIII Settimana della Cultura 2011

13 aprile 2011 - 15 aprile 2011

Luogo: Museo Storico della Resistenza. Comune: Stazzema. Indirizzo: Via Coletti, 22. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

Il Forum Giovani Sant'Anna di Stazzema si propone come un percorso formativo rivolto alla sensibilizzazione delle giovani generazioni sui temi della pace, della memoria, della solidarietà internazionale e dei diritti.

Un'occasione per ricordare e riflettere, ma anche un momento di festa, per trovarsi, giocare, restituire gioia e vita ad un luogo simbolo, segnato dalla violenza umana. La manifestazione si svolge nel corso di tre giornate, ognuna riservata ad una fascia scolastica.

14

Una vita per l'arte: Jorio Vivarelli e Villa Stonorov

XIII Settimana della Cultura 2011

14 aprile 2011

Luogo: Fondazione Pistoiese Jorio Vivarelli. Comune: Pistoia. Indirizzo: Via di Felceti, 11. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766

16

Orchestra Pistoiese Promusica

Sinfonica Grandi Solisti - Stagione 2010/2011

16 aprile 2011

Luogo: Teatro Manzoni. Comune: Pistoia. Indirizzo: Corso Antonio Gramsci, 127. Email: biglietteria@teatridipistoia.it. Telefono: 057327112.

Il direttore Daniele Giorgi e Giuseppe Albanese (pianoforte) accompagnano Orchestra Pistoiese Promusica.

Visita all'Oratorio di Sant'Antonio Abate e presentazione del progetto di restauro degli affreschi

XIII Settimana della Cultura 2011

16 aprile 2011 Luogo: Chiesa di San Francesco. Comune: Pescia. Indirizzo: Via Cesare Battisti. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

Apertura simultanea delle fortezze difensive del circuito turistico

XIII Settimana della Cultura 2011
16 aprile 2011 - 17 aprile 2011

Luogo: Fortezza di Mont'Alfonso. Comune: Castelnuovo di Garfagnana. Indirizzo: Località Fortezza di Mont'Alfonso. Email: rosalba.tucci@beniculturali.it. Telefono: 05527189766.

17

Raduno Fiat 500 Abarth Passion
17 aprile 2011

Luogo: Comune di Torrita di Siena. Indirizzo: Piazza Giacomo Matteotti. Email: info@peruzzi3.it. Telefono: 0577685138. Web: <http://www.prolocotorritadisiena.it>. Il 17 aprile si tiene il raduno Fiat 500 Abarth Passion nel comune di Torrita di Siena.

Festa dei Fichi

Fiera mercato dal sapore tradizionale

17 aprile 2011

Luogo: Comune di Vicchio. Indirizzo: Piazza della Vittoria. Telefono: 0558439225. Web: <http://www.comune.vicchio.fi.it>.

Puntuale come sempre, la Domenica delle Palme, il centro storico di Vicchio si riempie con gli stand gastronomici che presentano prelibatezze a base di fichi secchi e merci varie. Una fiera che si rifà alla tradizione contadina popolare.

21

Trofeo delle Terre Toscane

XV Edizione

21 aprile 2011 - 24 aprile 2011

Luogo: Comune di Montepulciano. Indirizzo: Piazza Grande. Prezzo: 150,0 euro, iscrizione squadra. Email: info@clantehotels.it. Telefono: 057863360. Web: <http://www.sport.siena.it>

Il Torneo, che vedrà la partecipazione di club di numerose regioni italiane, è riservato alla categoria Allievi e alle "annate pure" delle categorie Giovanissimi, Esordienti e Pulcini. Chianciano Terme, Chiusi, Montepulciano, San Casciano dei Bagni, Sinalunga, Torrita di Siena.

Pasquavella 2011

Pasqua a Porto Santo Stefano

21 aprile 2011 - 25 aprile 2011

Luogo: Comune Monte Argentario. Indirizzo: Località Porto Santo Stefano. Telefono: 055489776. Web: <http://www.farevela.net>. Si terrà dal 21 al 25 aprile la classica regata dell'Argentario.

22

Mostra di Pittura di Tiziano Maffei e Lilly Jetti

22 aprile/8 maggio - orraio 9,30-19,00- inaugurazione venerdì 22 aprile ore 17,00, -Palazzina uzielli - sala didattica-Museo leopoldiano (Vinci) INGRESSO LIBERO TEL 3393836186

Veganfest

Edizione 2011

22 aprile 2011 - 25 aprile 2011

Luogo: Villa Le Pianore - Cavanis. Comune: Camaiore. Indirizzo: Via Sarzanese. Email: staff@comune.camaiore.lu.it. Telefono: 0584986272.

Expo internazionale del mondo ecologico e vegan. Ospite d'onore Red Canzian dei Pooh.

25

Africa Unite in concerto

Anteprima Festa della liberazione a Fornacette

25 aprile 2011

Luogo: Comune di Calcinaia. Indirizzo: Piazza Indipendenza. Prezzo: gratuito. Email: info@comune.calcinaia.pi.it

Telefono: 058726541. La manifestazione, che si svolgerà come da tradizione in Piazza della Resistenza, partirà alle ore 16 con l'apertura del mercatino equo-solidale, al quale seguiranno dj-set e musica dal vivo sul palco centrale, sino al concerto degli Africa Unite.

Per l'occasione, Bunna, Madaski e soci presenteranno il loro ultimo album "Rootz", dove vengono recuperate le sonorità più ortodosse e calde del genere: tradizione, suoni raffinati, arrangiamenti curatissimi e liriche intense.

Lunedì di Pasqua - Giro ciclistico amatoriale

25 aprile 2011

Luogo: Società Polisportiva Bettolle. Comune: Sinalunga. Indirizzo: Via delle Rimembranze. Periodo: 25 aprile 2011 Web: <http://www.aicsarezzo.it>

La Polisportiva Bettolle in collaborazione con il "Bar Bordeaux" e l'AICS, comitato provinciale di Arezzo, settore ciclismo, organizzano gara ciclistica cicloamatoriale.

26

Sagra della Merenda

Appuntamento per un pomeriggio dopo Pasquetta

26 aprile 2011

Luogo: Comune di Ponsacco. Indirizzo: Via Camugliano. Telefono: 0587.738111.

Manifestazione di carattere enogastronomico che abbina prodotti e vini della Provincia di Pisa nel martedì dopo Pasqua.

27

Verdena

Wow, l'ultimo album

27 aprile 2011

Luogo: Auditorium Flog. Comune: Firenze. Indirizzo: Via Michele Mercati, 24/B. Periodo: 27 aprile 2011 - 27 aprile 2011. Prezzo: 10,0 euro, unico. Email: flogfi@virgilio.it. Telefono: 0554628714.

Dopo il lungo e fortunato tour di 'Requiem', un album maturo che delineava un suono e uno stile unico, i Verdena hanno spento i riflettori chiudendosi in quell'isolamento che da sempre li ha contraddistinti. Da allora sono passati quasi tre anni. Questa sera in concerto al Viper presenteranno il nuovo 'Wow' un imponente doppio album composto da 27 tracce.

29

Il cielo di primavera

Gli incontri al planetario di Carrara 2011

29 aprile 2011

Luogo: Planetario Comunale "A. Masani". Comune: Carrara. Indirizzo: Via Bassangrande. Email: planetario@comune.carrara.ms.it. Telefono: 0531731533. Web: <http://www.planetariocarrara.it>.

Gli incontri si avvalgono tutti, oltre alla proiezione del cielo stellato mediante il proiettore del planetario, anche della videoproiezione di immagini e filmati specifici per illustrare gli aspetti storici, scientifici e culturali dell'astronomia. Il Planetario potrà realizzare aperture straordinarie in occasione di importanti eventi astronomici, nonché su altre tematiche specifiche.

Leonardo

Lecture Vasariane

29 aprile 2011

Luogo: Palazzo della Provincia. Comune: Arezzo. Indirizzo: Piazza della Libertà, 3. Email: info@insr.it. Telefono: 055287728.

Nell'ambito delle celebrazioni per il quinto centenario della nascita di Giorgio Vasari, la Regione Toscana e l'Istituto Nazionale di Studi sul Rinascimento, in collaborazione con la Compagnia Sandro Lombardi, organizzano tre cicli di 'lettture vasariane'. Avranno cadenza settimanale e si svolgeranno nelle città maggiormente segnate dall'opera del pittore e architetto: Arezzo, Firenze, Pisa.

Notte di musical

Politeamatoriale Edizione 2011

29 aprile 2011

Luogo: Teatro Politeama Pratese. Indirizzo: Via Giuseppe Garibaldi, 33. Email: politeama@politeamapratense.com. Telefono: 0574.603758.

La Compagnia I Ragazzi del Musical presenta "Notte di musical", commedia musicale in 2 atti di Iacopo Mammi, Martina Nesti, Lorenzo Micheletti, Simona Galgani. Regia di I Ragazzi del Musical.

30

La strana notte di Vito Renica: leghista meridionale
Stagione 2010/2011

30 aprile 2011

Luogo: Teatro del Ciliegio Comune: Monterotondo Marittimo. Indirizzo: Via Magenta. Prezzo: 8,0 euro, Intero; 7,0 euro, Ridotto. Email: info@boccheggiano.it. Telefono: 0566998915.

Uno spettacolo che attraverso il linguaggio giovanile ci rimanda a riflessioni attuali sul tema della diversità e dell'identità. Regia di Miguel Rosario.

Sgambata a Montemagno

Una giornata si sport

30 aprile 2011

Luogo: Comune di Camaiore. Indirizzo: Frazione Montemagno. Telefono: 0584.952092.

Marcia podistica non competitiva di Km 3 - 6 e 15. Partenza da Montemagno il 30 aprile alle ore 8.15. Per info: Atletica Montemagno 0584.952092 oppure 0584.951851.

Art - Mostra Mercato Internazionale dell'Artigianato
75ma edizione

30 aprile 2011 - 08 maggio 2011

Luogo: Firenze Expo e Congressi - Fortezza da Basso. Indirizzo: Piazza Adua, 1. Prezzo: 5,0 euro; 3,0 euro; 4,0 euro; 0,0 euro. Email: mostrartigianato@firenzefiera.it. Telefono: 05549721. Web: <http://www.mostrartigianato.it>

ART, la Mostra Mercato Internazionale dell'Artigianato è l'incredibile rassegna di prodotti artigianali dell'eccellenza toscana, e non solo, organizzata dalla Fiera di Firenze. Arredi, accessori, tessuti, articoli da regalo, cosmetici ed anche prodotti alimentari tipici, abbigliamento, gioielli, bigiotteria, pietre preziose e tanto altro ancora alla Mostra Mercato Internazionale dell'Artigianato, per una incredibile vetrina offerta da oltre 800 espositori provenienti da tutta Italia e dal Mondo.

1

Artingegno - 18/a edizione

01 maggio 2011

Luogo: Comune di Vinci. Comune: Vinci. Indirizzo: Via Giovanni XXIII. Telefono: 0571568012

Artingegno è una mostra mercato dell'antiquariato, dell'artigianato e dei prodotti tipici che il primo maggio sarà a Vinci in via Roma e in via Giovanni XXIII.

Pescia Medievale 2011

Passaggiando nei rioni alla scoperta della Pescia di un tempo

01 maggio 2011 - 02 maggio 2011

Luogo: Comune di Pescia. Indirizzo: Piazza del Grano. Telefono: 0572.490919.

Negli angoli più caratteristici dei 4 rioni cittadini (Ferraia, San Francesco, San Michele, Santa Maria) ci saranno spettacoli itineranti, musica, combattimenti con spade, artisti di strada, arti e mestieri, sbandieratori, dame e cavalieri. Inoltre, le taverne caratteristiche proporranno degustazione di cibi e bevande d'epoca. E poi, stand con abbigliamento, medicina, alimentazione, cosmetica medievale e monete antiche.

3

Fiera Esaltazione della Santa Croce - Una grande fiera anima il centro

03 maggio 2011

Luogo: Comune di Lucca. Indirizzo: Piazza San Martino. Telefono: 05834422

Torna ad animare anche quest'anno le Piazze S. Martino, S. Giusto, S. Giovanni, del Giglio, Antelminelli, la tradizionale fiera di merci varie dedicata all'esaltazione della croce.

Fiera delle Croci

Tradizionale processione e fiera

03 maggio 2011

Luogo: Comune di Santa Fiora. Indirizzo: Piazza Garibaldi. Telefono: 0564979611.

Uscita in processione del crocifisso ligneo miracoloso - apparso miracolosamente a Santa Fiora dopo essere stato portato a Siena con l'intento di far cessare un'epidemia di colera nel 1778 - affiancato da vessilli, emblemi, insegne riempite di ex voto e da altre tre grosse croci in legno, portate dai cirenei in rappresentanza delle comunità di fedeli di Pieve, Suffragio e Sant'Agostino. Prima della processione il crocifisso viene esposto nella chiesa per essere baciato dalle donne del paese che, inoltre, lo sfiorano con nastri e catenine da indossare come amuleto benedetto. Per quanto riguarda la parte "laica" della festa, il 3 Maggio si svolge una grande fiera a margine della quale avviene la "donazione del cedro", ovvero l'atto con il quale il giovane manifesta il proprio amore verso la donna amata.

facciamo rivivere piazza Ricasoli



tempo di lettura:
3 minuti

I Cavalieri del Tau

epopea medioevale di un sogno cristiano

Altopascio narra una **storia antica** le cui vestigia abbiamo il dovere di **rispettare e comprendere**. Da qui, infatti, promanò un **ordine cavalleresco** che in nome di un **alto compito morale** conquistò la stima, l'ammirazione e il rispetto di **mezzo mondo**. Altopascio si erge in un luogo mistico e **strategico**, laddove la **via Francigena** si perdeva tra gli oscuri boschi delle **Cerbaie**, procedendo in mezzo a pericolose zone **insalubri**. Era un **bastione** di rifugio, un **ostello di carità** al quale numerosi pellegrini, viandanti e mercanti d'ogni etnia, censo e famiglia ricorsero in cerca di cure mediche e cibo genuino. L'abitato, fondato intorno all'anno Mille, fu dotato di sicure **mura di difesa**, che cingevano l'**Ospedale** e la grande chiesa adornata da un maestoso campanile. I generosi fondatori di quel luogo di cura, verosimilmente canonici, si riunirono ben presto in un ordine ospedaliero: quello dei **Frati di San Jacopo**. Ordine che scelse il **Tau** come proprio simbolo. A volte, la parola del Signore non bastava in quei tempi bui (come spesso non basta oggi) ad aver ragione di lestofanti, ladri ed assassini. Per questo ben presto i **"Cavalieri del Tau"** si dotarono di un contingente di frati armati, per difendersi e per difendere, equipaggiati con lunghi spadoni molto convincenti. In molti dei tanti beneficiari delle cure e delle pie attenzioni di Altopascio lasciarono nei tempi in **eredità** ai Cavalieri parti cospicue delle proprie **ricchezze**. Fu così

che il Tau si trovò a controllare larghe porzioni del territorio delle odierne provincie di Lucca, Pisa e Pistoia, fondando nel tempo numerose

Obedientie, ovvero centri consociati alla casa-madre, come la Chiesa di **Saint Jaucques du Haut – Pas**, ancora oggi parrocchia attiva a **Parigi**. Con lo spostamento del papato ad Avignone, la conseguente perdita di importanza della

Francigena, e i tumulti storici che portarono alla formazione della Signoria de'Medici, l'Ordine di Altopascio **perse gradatamente importanza**, fino al definitivo scioglimento del 1459 (o, secondo altri, del 1587). La sua narrazione di **fede nella forza morale del giusto e dell'equo** rimane intatta, scolpita nel centro storico di Altopascio, di cui piazza **Ricasoli** è fulcro, perla e baricentro. Anche per questo vogliamo dare il nostro contributo alla rinascita della piazza: per rispetto verso **la narrazione di questo sogno cristiano**. Capace di conquistare con la cura il mondo.

Fonti:

www.mondimedievali.net, www.duepassinelmistero.com, it.wikipedia.org



Lo spaghetti è un viaggio nel tempo

La Loggia: non potrai più farne a meno

Un antico loggiato, una licenza che ha più di un secolo, un amore sempre nuovo. Nella nostra piazza Ricasoli, ecco il profumo, la fragranza e la cottura ottimale della pasta, gioia, delizia e sovrappiù soddisfazione per turisti lontani e vicini italiani. La pasta in ogni sua coniugazione, voglia, accostamento, è di casa alla Loggia. Soprattutto, il principe: lo spaghetti. Finemente anticipato nel piatto e nel palato da gustosissimi antipasti, classici e della cucina locale. Declinato in meravigliose ricette, gelosamente custodite da cuoca Antonella. Meravigliosamente seguito da squisite torte fatte in casa. Il tutto sotto l'occhio vigile e affabile del padron di casa



CHIUSO IL LUNEDÌ



Guido, autentico custode di un locale che conserva il fascino intatto dell'antica osteria. Dove mangiare un piatto senza tempo, lo spaghetti, declinato in moderni accostamenti, circondati da una piazza che ha il santo sapore della storia.

La Loggia: e non potrai più farne a meno.

Bar La Loggia

Piazza Ricasoli, 18, 55011

Altopascio Lucca

telefono 0583.216232



facciamo rivivere piazza Ricasoli



tempo di lettura:
35 secondi

mangia l'arte

La Magione del Tau: la taverna della cultura

...una **profondità** cercata a metà tra le osterie di **Baudelaire** e i café di **Van Gogh**, nella terra di **Dante** e **Leonardo**

...un aperitivo o una cena-**degustazione** con i **sani prodotti** di un territorio di cui siamo orgogliosi

...un after-dinner al centro di buona **musica**, con **vini al bicchiere**, **birre artigianali**, **rum agricoli** e particolarità di stagione

...un **acquisto** di **prodotti selezionati**: vini, miele, sughi artigianali, salumi, formaggi, il tutto cercato nel rispetto dell'**eccellenza**

...un'occasione per vedere, una al mese, **personali di artisti** emergenti

...un continuo **movimento**, con serate a tema, eventi culturali,



CHIUSO IL MARTEDÌ

WINEART

ARTISTA DEL MESE: ROSSANO BERTINI

Dal 1° al 30 aprile esposizione grafica e scultura, bozzetti di studio, ceramiche "raku" e patinate.

VENERDÌ 15 APRILE

SERATA A TEMA "UN SALTO OLTRE LE ALPI, JAMON IBERICO BELLOTA PATA NEGRA RESERVA E CHAMPAGNE VIGNERON INDEPENDANT"

Jamon proveniente direttamente da Jaburgo, Huelva, Andalucia.

VENERDÌ 29 APRILE

"STAPPO AL METRO" SECONDA EDIZIONE

Evento/Gara conviviale con le birre artigianali toscane.

Premi ai primi tre classificati delle due categorie (donne e uomini). La competizione non si basa sul numero di birre bevute ma sta nello stappare la birra in una maniera molto particolare cercando di far volare il tappo più lontano possibile. Verrà proposta all'esterno del locale nello scenario di piazza Ricasoli (in caso di pioggia rimandata) e il record da battere è di metri 9,54 (uomini) e di metri 6,23 (donne).

serate teatrali, musica, e tanta sana arte. **La Magione del Tau: ad ognuno la sua dimensione.** Segui tutti gli eventi sulla pagina facebook della Magione.



La Magione del Tau

piazza Ricasoli, 7

ALTOPASCIO (Lucca) telefono 392.4058337

lamagionedeltau@alice.it



ACCADEMIA DELLA MUSICA "F. Geminiani"

Corsi per bambini a partire dai 3 anni. Corsi di musica classica e moderna.

piazza Ricasoli, 29 ALTOPASCIO (Lucca)
telefono 0583.269173 - 348.7738666

oppure presso la "Biblioteca Comunale"

www.accademiadellamusica.it



trovarsi dentro al teatro

A.S.D. PHOENIX
hoenix

UN LABORATORIO UMANISTICO E TEATRALE PER SCOPRIRSI

Il teatro come forma d'arte attraverso la quale crescere e conoscersi: ecco la scommessa del **Laboratorio di Formazione umana e teatrale**, proposta dall'A.S.D. Phoenix di Altopascio, un laboratorio di **teatro ad approccio umanistico**, diretto e curato dall'**attore** Enrico Pinna e dalla **psicologa** Silvia Montefusco che, conseguendo il connubio tra le loro due diverse discipline, hanno creato uno spazio espressivo nel quale tentare l'ascesa verso una crescita personale di identità, autonomia, e capacità relazionale. Attraverso le tecniche dell'attore e il sostegno della psicologa i partecipanti lavoreranno all'armonizzazione del proprio mondo emotivo, acquisendone consapevolezza. Il corso è aperto a tutti.

PHOENIX TEATRO

piazza Ricasoli, 30 ALTOPASCIO (Lucca)
telefono 340.6331031



tempo di lettura:
1 minuto e 40 secondi

Primavera a tutto G.A.S.

Nei mesi passati abbiamo parlato di energie rinnovabili e risparmio energetico in tutte le sue forme e fonti, da quelle immediatamente realizzabili a quelle futuribili, concludendo che il ruolo rivestito dal consumatore sarà sempre più centrale e determinante, in quanto non più figura passiva di solo acquirente, ma anche di possibile produttore e rivenditore.

A rimarcare il concetto "attivo" che può assumere il consumatore, questo mese dedichiamo la rubrica a quella che viene definita l'agricoltura "civica" e i gruppi di acquisto solidale (G.A.S.).

Con il termine Agricoltura Civica si fa riferimento ad un modello economico che "si fonda sul coinvolgimento delle comunità locali e dei cittadini, abbraccia sistemi di produzione e di commercializzazione innovativi, e rappresenta una visione della società fondata su pratiche sociali, economiche e ambientali sostenibili, sull'etica, sul senso di responsabilità, sulla reciprocità".

L'agricoltura civica fa quindi riferimento a modelli di produzione agricola di piccola/media scala, fortemente

integrati nel sistema locale, alle comunità di persone ed alle risorse naturali della località. Le pratiche di agricoltura civica consentono di assicurare ai cittadini, oltre al cibo, infrastrutture vitali indispensabili per la vita quotidiana, siano esse di tipo naturale (paesaggi, gestione delle risorse naturali, biodiversità) o sociale (conoscenza del mondo agricolo e rurale, identità e vitalità delle comunità, benessere delle persone, servizi socio-educativi ed assistenziali).

Le forme di agricoltura civica trovano traduzione concreta nelle pratiche di agricoltura sostenuta dalla comunità, dei gruppi di acquisto solidali (GAS), nelle forme di agricoltura sociale praticate dalle aziende agricole e dal mondo della cooperazione sociale, e in tutte le forme di vendita diretta.

In Toscana, i GAS hanno iniziato a diffondersi in modo capillare a partire dal 2000-2001, ad eccezione di alcune esperienze, che risalgono alla metà degli anni '90. Attualmente, è possibile censire circa 80 gruppi, anche se, in modo speculare a quanto avviene a livello nazionale, la stima risulta essere in difetto.

Per approfondire:

<http://fileracorta.arsia.toscana.it/pagebase.asp?p=594>

e qui i mercati dei produttori

<http://fileracorta.arsia.toscana.it/pagebase.asp?p=648>

e l'elenco dei gas per aderire o per formarne uno proprio

<http://www.retegas.org/>

alla protezione anche delle spalline delle murature, garantendo la minimizzazione di ogni ponte termico.

I risultati? Fin dal primo mese i consumi di gas sono stati dimezzati e non è stato mai necessario accendere la stufa a legna per raggiungere una temperatura confortevole. Gli spifferi e la condensa costante sulle finestre sono un brutto ricordo, così come il freddo in camera da letto ad ogni risveglio. Ora, con l'impianto di riscaldamento spento per tutta la notte, la differenza di temperatura tra la sera e il mattino successivo è inferiore al mezzo grado centigrado.

I costi?

L'intero intervento è costato meno di 30 mila euro - progettazione compresa - e il proprietario ha avuto diritto alla detrazione fiscale del 55% delle spese sostenute in virtù delle nuove prestazioni energetiche delle strutture.

E ci sono ancora grandi margini di miglioramento: resta ancora da isolare il solaio di separazione con i box e la cantina, manca un impianto

solare termico per la produzione d'acqua calda e in futuro dovrà essere sostituita la calderina con una nuova caldaia a condensazione.

La più grande soddisfazione per noi progettisti? Sentire il proprietario che dichiara: "Consiglierei un lavoro simile ad ogni mio amico. E - addirittura - anche ad un mio nemico: è troppo bello per essere vero!".

Dott. Giuseppe Boveri, geologo
are.vallebormida@libero.it

LightHouseNetProgettazione ecosostenibile
contatti@lighthouse.net www.lighthouse.net



tempo di lettura:
1 minuto e 50 secondi

Dimezzare i consumi senza cambiare casa

L'esperienza di una ristrutturazione energetica a favore di comfort e risparmio

Seconda parte

Nel numero del mese di marzo abbiamo descritto una casa, come tante. Edificata nel 1975, presentava tutti i difetti di una costruzione datata, non attenta all'ambiente e alla bolletta del riscaldamento, fredda d'inverno e bollita d'estate. Ecco la soluzione. La scelta progettuale è stata quella di intervenire unicamente sull'involucro edilizio, tralasciando ogni tipo di adeguamento dell'impianto di riscaldamento. Anche le ipotesi di realizzare nuovi impianti alimentati a fonti rinnovabili sono state rimandate ad interventi futuri: certamente auspicabili ma non prioritari. L'intera superficie muraria esterna è stata coibentata con 12 cm di pannelli di sughero (tecnica di isolamento "a cappotto") incollati e tassellati con malta di calce. Il solaio del sottotetto è stato ricoperto sulla parte superiore con pannelli di polistirene estruso di 12 cm di spessore. Tutti i serramenti in alluminio sono stati sostituiti con finestre dotate di telaio in PVC e doppi vetri con intercapedine riempita di gas argon e trattamento basso emissivo. Nella posa del cappotto in sughero in prossimità dei serramenti si è prestata particolare attenzione



CLASSE
ENERGETICA

A

La Vostra scelta premia il nostro impegno



ISOLAMENTO NATURALE IN BIOARCHITETTURA A COSTO ZERO CON SUGHERO LIS AUTOCOLLATO

È una soluzione costruttiva molto indicata per il risparmio energetico, in interventi di ristrutturazione o nuova costruzione, i vantaggi da tale combinazione sono: elevato isolamento termico, alta traspirabilità ed ecocompatibilità. **Il tutto mirato ad un'alta qualità abitativa.**

Isolando tetti, pareti, pavimenti e soffitti della tua casa con il Sughero LIS otterrai un tangibile effetto sulla tua bolletta energetica. Il calore prodotto dal tuo impianto di riscaldamento rimarrà all'interno della tua casa, e al contrario, d'estate il calore del sole sarà "respinto all'esterno" mantenendo la tua casa al fresco e senza umidità.

in **3** anni ca. recuperi il costo dell'isolamento termico risparmiando il **50%** ca. sulle spese di riscaldamento

CONDUCIBILITÀ TERMICA **0,043 W/MK**

DA RICORDARE: LA TEMPERATURA DEL SUGHERO LIS AUTOCOLLATO A ZERO° RESTA A +13° ca.

**RISOLVE
MUFFE E CONDENSE**

ALTA RESISTENZA ALLA COMPRESSIONE

ISOLAMENTO TERMICO E ACUSTICO

È RICICLABILE • NON È CANCEROGENO



SI RACCOGLIE

SI TRASFORMA

IN ITALIA



Visita il nostro sito
www.lis.it

FRUTTO DI
UNA GRANDE
ESPERIENZA

**DAL
1968**

L.I.S.
Lavorazione Italiana Sughero

51011 BORGO A BUGGIANO (PT)
VIA LIVORNESE, 54
TEL. 0572 32.289-33.031 (4 linee r.a.)
FAX 0572 32.083
www.lis.it • e-mail: lis@lis.it

IL RISULTATO CI PREMIA

PRODOTTI BREVETTATI

MARCHIO DEPOSITATO



AZIENDA CON SISTEMA QUALITÀ
CERTIFICATO DA DNV
= UNI EN ISO 9001-2000 =

di Sole ce n'è uno solo



tempo di lettura:
25 secondi

Non nel mio giardino, e neanche in quello altrui

gli italiani sul nucleare: "niet"

Gli italiani e il nucleare non sembrano andare d'accordo. La fotografia scattata da uno studio pubblicato il 22 marzo del 2011 da Repubblica e realizzato dalla Gnresearch, società internazionale di ricerche di mercato, infatti, è piuttosto netta, dai contrasti rotti e definiti. Tre su quattro, infatti, rispondono *niet*: nessuna nuova centrale, né ora e né mai, e se abbiamo problemi di energia - e ce ne abbiamo - allora si punti sulle energie alternative.

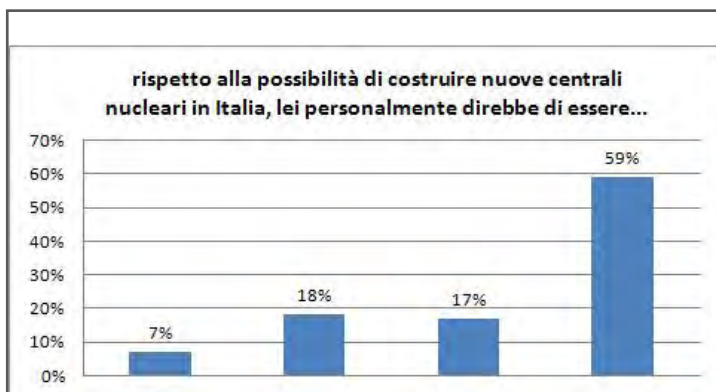
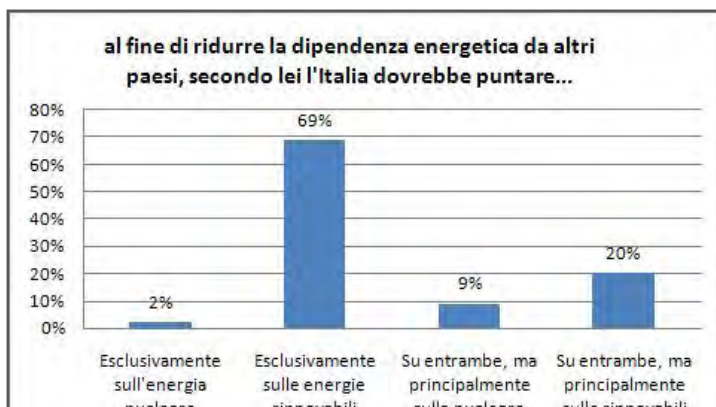


Un no strutturale

Il numero è netto, il no lo stesso: 75%. Si dirà: è l'effetto Giappone. Invece, no. Più del 45% degli intervistati dice, infatti, di essere preoccupato dall'"impatto negativo sull'ambiente e sulla salute dei cittadini, anche in assenza di incidenti o errori umani". Il che, sommato al 29% che afferma d'essere più che altro preoccupato dallo "smaltimento delle scorie radioattive", fa un 74% di no "strutturali" all'energia nucleare: effetti del processo medesimo e ri-fiuti paurosi non sono "eventi eccezionali": sono la normalità nucleare. Ed è di quella che non vogliamo sentir parlare.

Vinciamo con le rinnovabili

Ben il 90% degli italiani afferma, intanto, di aver ben presente che la nostra dipendenza energetica da altri paesi



è un problema "molto" (59%) o "abbastanza" (30%) importante. Quindi, sembriamo un popolo consapevole. Ed abbiamo scelto. Perché questa è una battaglia che, per il 69% degli intervistati, si vince "esclusivamente con le energie rinnovabili". Una scelta per la quale il 37% degli italiani sarebbe "certamente" disposto a pagare un qualcosa in più in bolletta. Se poi quel 37% lo sommassimo al 39% che lo sarebbe "probabilmente", si raggiungerebbe un ragguardevole gruzzoletto investibile nel futuro sostenibile del Paese tutto. I fondi, quindi, ci sarebbero. Investitori: tutti. Allora: non è emozione. Almeno, non pare. Non è paura. Almeno, non sembrerebbe. È una scelta. Senza se e, forse, senza neanche ma. Sapranno ascoltarla?



tempo di lettura:
50 secondi

Abitare il futuro

Il social housing: eco-sostenibile, economico, ecologico

In Italia le abbiamo collegate, nel nostro immaginario collettivo, alla ricostruzione dopo il terremoto dell'Aquila. All'estero, invece, sono l'avanguardia nell'edilizia a basso costo, bene primario per qualsiasi seria politica per la famiglia.

Sono proprio loro: le case prefabbricate. Realizzate in legno, cemento leggero o materiale misto, sono la risposta del III millennio al bisogno di abitazioni a basso impatto ambientale, investimento



contenuto e possibilità di implementazione. A Londra hanno già realizzato, con questo sistema, un palazzo di 9 piani. A Berlino stanno costruendoci una cittadella universitaria. E anche il Bel Paese si sta muovendo. La Cassa Depositi e Prestiti, infatti, ha già assicurato un investimento di 118 milioni di euro in Lombardia e Veneto.

Ma la punta di diamante, come spesso capita in questo ambito, è il Trentino Alto Adige, sede privilegiata di tantissimi dei nuovi progetti. Obiettivo: costruire case che risparmino energia

(grazie all'isolamento, ad esempio, per riscaldarle si consumano 7 litri di gasolio al metro quadro, contro una media nazionale di 15 litri), e che costino poco, in modo da realizzare l'edilizia popolare del nuovo secolo.

Il vero scoglio potremmo essere proprio noi: riuscirà l'italiano medio a riconoscere in questi prefabbricati il proprio bene durevole per eccellenza, ovvero: casa sua?

di Sole ce n'è uno **SOLO**

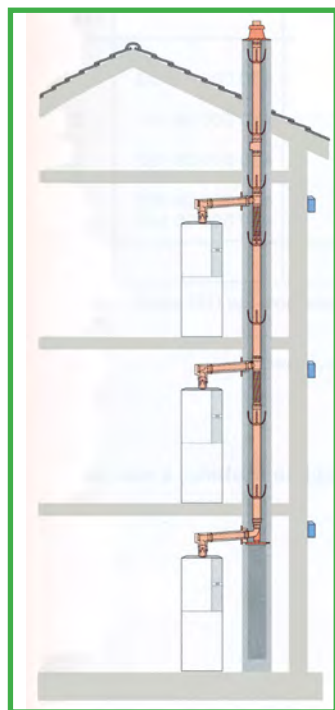
La qualità trasmette fiducia

Lo sapevate che un anno di funzionamento del vostro impianto di riscaldamento equivale ad una percorrenza di 100.000 chilometri di un'automobile?

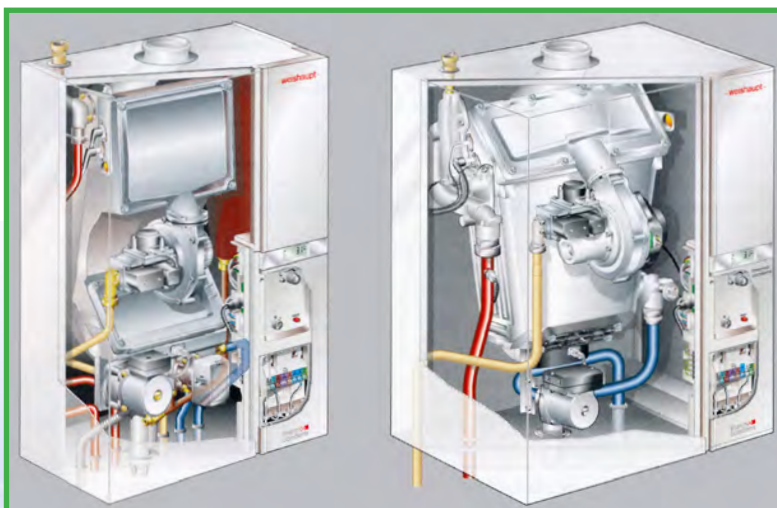
Il vostro riscaldamento svolge un lavoro gravoso. Per questo motivo, nella vostra scelta dovrete porre particolare attenzione alla qualità e alla regolarità e professionalità della manutenzione, tramite il vostro installatore di fiducia o tramite Weishaupt.

Ciò vi garantisce una lunga durata di utilizzo, oltre ad alcuni punti percentuali di risparmio di combustibile e di costi e un sicuro riparo da costosi interventi di riparazione straordinari.

Esistono numerosi clienti Weishaupt, che riscaldano la propria casa da 30 e più anni con il loro impianto Weishaupt – una prestazione che equivale ad una percorrenza di tre milioni di chilometri! Il possessore di un'automobile può solo sognarli certi valori.



Il sistema fumi-aria Weishaupt permette di allacciare fino a cinque caldaie a condensazione ad un unico condotto fumi in pressione.



Vista interna, con bruciatore, scambiatore di calore di alluminio, gruppo idraulico e tecnica di regolazione completa.



Collegando in cascata fino a quattro caldaie a condensazione è possibile soddisfare fabbisogni termici fino a 240kW.



La manutenzione annuale assicura un funzionamento ottimale.

SER.TEC.

SERVIZI TECNICI

SER.TEC. SRL via Giovannini 4
BORGO A BUGGIANO (Pistoia)
telefono 0572.33805 fax 0572.33806

di Sole ce n'è uno **SOLO**

**Baciati dal sole
(e dal vento,
e dall'efficienza...)**

New Energy s.r.l.: un'azienda, una risposta

La New Energy s.r.l. è una risposta alla domanda di futuro che c'è in ogni nostra bolletta energetica. Dal 2006 mastica energie rinnovabili, progettando e realizzando impianti fotovoltaici



e a solare termico, impiantando generatori eolici e pompe di calore. In nome del risparmio energetico, la New Energy è diventata un baricentro per il nostro territorio nella salvaguardia attiva dell'ambiente grazie ad una particolare cura negli investimenti, e nella formazione cognitiva per poterci guidare tra incentivi statali e tecnologia superiore.

New Energy s.r.l.: un sole d'azienda per lasciarsi baciare da un sole di vantaggi.



via Circonvallazione BORGO A BUGGIANO (Pistoia)
telefono e fax 0572.452973 cellulare 392.9815131

www.newenergytoscana.it



La partita sulle rinnovabili è tutta da giocare

la Toscana impugna il decreto Romani

Il 3 marzo è stato approvato dal Consiglio dei Ministri, in attuazione della Direttiva Europea 28/2009, il Decreto Romani (che prende il nome dal proponente, il Ministro dello Sviluppo Economico Paolo Romani) sulle energie rinnovabili. Il Decreto prevede un taglio del 30% per gli incentivi all'eolico, l'introduzione di un sistema di aste per gli altri incentivi ma, soprattutto, prevede che, con il 31 Maggio 2011, cessi la vigenza del cosiddetto Terzo Conto Energia, in vigore da inizio anno.

Per gli impianti connessi alla rete elettrica nazionale da Giugno, dunque, varranno le nuove tariffe incentivanti (di minore entità) del cosiddetto Quarto Conto Energia. I proprietari di un impianto fotovoltaico, infatti, possono usare l'elettricità prodotta dall'impianto per il proprio fabbisogno ma possono anche cedere l'eventuale eccedenza di elettricità, prodotta ma non utilizzata per scopi personali.

Addirittura, nel caso dei grandi impianti fotovoltaici industriali situati a terra, senza fornire elettricità a nessun edificio, l'intento è proprio quello di guadagnare (tolti i costi dell'impianto) dalla vendita dell'energia elettrica al GSE, il Gestore dei Servizi Energetici: lo Stato, infatti, prevede un compenso per ogni chilowatt immesso in rete. L'ammontare del compenso è stabilito con apposite normative che prendono il nome di Conto Energia e prevedono la stipula di una convenzione con il GSE, per disciplinare la procedura.

E' importante, dunque, sapere quali saranno le nuove tariffe incentivanti, il cui ammontare il Decreto Romani ha affidato ad un successivo Decreto, da emanare entro fine Aprile. Sono fitti, dunque, i contatti tra esponenti del Governo e rappresentanti del mondo delle rinnovabili: questi ultimi temono che, nel periodo di incertezza normativa, si paralizzino gli investimenti

futuri e quelli in corso (10 miliardi solo nel 2010), calcolati con le tariffe del Terzo Conto Energia.

Mentre scriviamo, infatti, si deve ancora decidere se l'ammontare degli incentivi per il fotovoltaico sarà commisurato, e come, alla potenza degli impianti; o se ci sarà un tetto massimo di potenza installata (espressa in Megawatt o Gigawatt) calcolato su scala nazionale, oltre il quale gli incentivi cesseranno del tutto, così che i nuovi impianti non ne godrebbero affatto.

Mentre il Governo assicura che saranno salvaguardati gli investimenti in corso, gli esponenti delle categorie produttive chiedono anche che non siano toccati i diritti acquisiti nel periodo di transizione dal Terzo al Quarto Conto Energia e, in generale, certezze: incentivi conoscibili per programmare gli investimenti, secondo un modello "alla tedesca", cioè con tariffe a scaglioni decrescenti, conoscibili per tempo.

Non vogliono accettare, invece, un limite complessivo annuo: il fotovoltaico sarebbe meno appetibile con ricadute negative per l'occupazione. Secondo i dati di alcuni sindacati, infatti, il taglio agli incentivi per le rinnovabili metterebbe in ginocchio uno dei pochi settori non in crisi, specie al Sud, con oltre 100mila addetti e 85mila imprese. Il Decreto Romani, poi, ha scatenato le ire delle associazioni ambientaliste, che lo hanno definito il Decreto Ammazza Rinnovabili, accusando il Governo di favorire il nucleare.

Ma tra le considerazioni perplesse nei confronti del Decreto c'è anche quella di un organo costituzionale, la nostra Regione Toscana: il Presidente Enrico Rossi, infatti, che aveva già dato mandato all'ufficio legale regionale di verificare se vi fossero profili di incostituzionalità nel Decreto e, in tal caso, avviare le procedure per l'impugnazione, ha poi fatto delle proposte, preoccupato per il futuro delle energie rinnovabili e per le aziende, toscane ed italiane, dell'indotto: secondo Rossi gli incentivi del Terzo Conto Energia dovrebbero valere fino a fine 2011, quindi ci vorrebbe un passaggio graduale ad un sistema a scaglioni, come in altri Paesi europei. Rossi, infine, ha chiesto che le competenze sulle concessioni della geotermia (importante in Toscana) siano di nuovo attribuite alle Regioni.

Andrea Marchetti

Comunicazione ed immagine aziendale dal 1989,
promozionali e siti web dal 2003...

via Primo Maggio 55
51010 MASSA E COZZILE (Pistoia)
telefono e fax 0572.263089
www.webgraphica.it

WEB & GRAPHICA®
editing and advertising



tempo di lettura:
3 minuti e 40 secondi

Il solare con la calcolatrice

Ai nostri clienti proponiamo impianti fotovoltaici dimensionati sui loro consumi energetici. Il particolare meccanismo economico legato allo scambio sul posto costringe, infatti, ad un'attenta verifica dei consumi del cliente. Preferiamo, magari, proporre un impianto più piccolo, ma con una resa economica, in termini di ritorno dell'investimento, migliore rispetto ad impianti più grandi.

Cerchiamo brevemente di fare chiarezza su un argomento complicato dal fatto che molte aziende abbiano interesse a proporre impianti più grandi possibili, occupando tutto lo spazio a disposizione sul tetto e senza verificare i fabbisogni energetici dei loro clienti.

L'energia elettrica assume nomi diversi. Negli impianti fotovoltaici si parla di:

- energia prelevata: l'energia che l'impianto elettrico del cliente può prelevare dalla rete elettrica pubblica;
- energia immessa: l'energia che l'impianto fotovoltaico del cliente può immettere nella rete elettrica pubblica;
- energia autoconsumata: l'energia che l'impianto elettrico del cliente può attingere direttamente dall'impianto fotovoltaico.

Nel funzionamento di un impianto elettrico e di un impianto fotovoltaico in scambio sul posto si possono verificare solo due condizioni che si modificano continuamente durante la giornata.

Prima condizione - Il fotovoltaico genera meno potenza di quella necessaria all'impianto elettrico del cliente: in questo caso tutta l'energia prodotta dal fotovoltaico viene utilizzata e l'energia mancante viene prelevata dalla rete. Quindi abbiamo energia prelevata ed energia autoconsumata; non abbiamo energia immessa in rete.

Seconda condizione - Il fotovoltaico genera più potenza di quella necessaria all'impianto elettrico del cliente: in questo caso tutta l'energia necessaria viene fornita dal fotovoltaico e l'energia in eccesso viene immessa in rete. Quindi abbiamo energia autoconsumata ed energia immessa in rete; non abbiamo energia prelevata dalla rete.

Facciamo ora un esempio con le cifre medie alle quali si compra e si vende elettricità, per chiarire il meccanismo economico che consiglia un attento dimensionamento dell'impianto fotovoltaico. Ed è qui il fulcro della storia che stiamo raccontando. Paghiamo l'energia elettrica prelevata dalla rete circa 0,18 euro al kWh. L'energia che immettiamo in rete, invece, ce la pagano circa 0,09 euro al kWh. Tutto si gioca su quei 9 centesimi di differenza. 9 centesimi grandi come un'affermazione: l'energia elettrica prodotta dal nostro fotovoltaico è bene che rimanga in casa perché 1 kWh risparmiato in bolletta ci rende circa 0,18 euro, mentre 1 kWh immesso in rete ci rende solo 0,09 euro.

Facciamo un altro esempio. Mettiamo che il nostro impianto elettrico in un anno consumi circa 4000 kWh. Dimensionando con i

nostri programmi proporremo un impianto da 2,2 kW, il quale produce circa 2.750 kWh annui, e che ha un costo (molto indicativo) di 10mila euro. Perché: supponiamo di riuscire a far autoconsumare 2000 kWh dell'energia prodotta dal fotovoltaico.

Abbiamo un'energia totale consumata di 4000 kWh; un'e-



nergia auto consumata di 2000kWh (che porta ad un risparmio di circa 360 euro in bolletta); un'energia immessa in rete di 750kWh (con un ricavo dalla vendita di circa 68 euro) e un ricavo del solo scambio sul posto (quindi incentivi del conto energia a parte) di 428 euro annui. Se l'impianto fosse più grande, ad esempio da 3,5 kWp, produr-

rebbe molta energia in più, ovvero circa 4.400 kWh annui, e costerebbe all'incirca 16mila euro (60% in più del precedente). A conti fatti, in questo secondo caso, avremmo: un'energia totale consumata che rimane ovviamente di 4000 kWh; un'energia auto consumata di 2400 kWh (con un risparmio di circa 432 euro in bolletta); un'energia immessa in rete di 2000kWh (ricavo dalla vendita circa 180 euro), con un ricavo del solo scambio sul posto (quindi incentivi del conto energia a parte) di 612 euro annui.

In pratica l'impianto più grande, che costa il 60% in più, permette un superiore "solo" del 40%. Quindi, i conti non tornano: l'investimento nell'impianto più grande non è fruttuoso.

Per questo quando dimensioniamo un impianto usiamo un programma molto completo, nel quale inseriamo, mese per mese, i consumi del cliente, spesso anche tenendo conto delle fasce orarie. Il programma poi confronta ora per ora, per un intero anno, i consumi del cliente con la potenza generata dal fotovoltaico e calcola un'ipotesi delle energie prelevate, immesse ed autoconsumate. Il calcolo non potrà mai essere del tutto esatto, ma il programma comunque ci consente una sufficiente precisione nelle previsioni economiche e soprattutto ci permette in pochi secondi di provare a modificare la potenza del fotovoltaico per vedere subito gli effetti sul bilancio annuale.

In pratica, abbiamo un occhio piuttosto preciso nel futuro. Anche perché, occupandoci di pannelli solari, proprio il futuro è la nostra passione.



BIAGIONIGAS

SERRAVALLE PISTOIESE (Pistoia)
via Vecchia Provinciale Lucchese, 55
tel. 0573.518205 fax 0573.51621
posta@biagionigas.com

tanta voglia di **motori**

Grande INTERAUTO: a chi decide di acquistare una microcar, entro la fine di aprile, una vacanza **IPERCLUB** compresa nel prezzo!



MICROCAR MGO S

con airbag

Euro 10.250,00



DUE FIRST

la più conveniente

Euro 8.250,00



LIGIER IXO

nuovo motore common rail

Euro 11.050,00



CASALINI ICE

aria condizionata

Euro 11.650,00



Le nostre "microcar" sono utilizzate da chi è senza patente, ma possono essere utilizzate anche da coloro che desiderano **RISPARMIARE**.

COME COMPRARLA E QUANTO COSTA
109,50* euro in 48 mesi poi:

- 1- cambi l'auto con una nuova microcar o con un'auto patente B
- 2- estingui il prestito pagando la maxirata o rifinanziandola
- 3- la concessionaria riprende l'auto e salda la maxirata

* Tipologia Prodotto:	Minivettura	Incendio e furto:	No
Modello:	Esempio	Credit Protection:	Si
Nominativo cliente	N.N.	Importo credit pr.:	€ 360,00
Provincia di Residenza:	PT	Totale finanziato:	€ 7.560,00
Telefono:	0573/xxxxx	TAN:	7,30%
Prezzo:	€ 10.200,00	TAEG:	8,68%
Anticipo (0,00%):	€ 3.200,00	TEG:	11,01%
Residuo da finanziare:	€ 7.000,00	n° Rate:	48
Spese finanziate:	€ 200,00	Rata:	€ 109,50



interauto
www.interauto-srl.it

via Palazzi, 4 SERRAVALLE PISTOIESESE
(Pistoia) telefono 0573.913013
info@interauto-srl.it



tempo di lettura:
2 minuti e 40 secondi

Italiano al volante, attenzione costante

sondaggio on-line sulle abitudini degli automobilisti italiani

È un automobilista italiano sorprendente quello raccontato dallo studio commissionato da Mobil 1 a Lightspeed Research, un'agenzia che si occupa di ricerche demoscopiche on-line. Sorprendente per attenzione al veicolo, scelte dei percorsi e oggetti del desiderio. Con tanti applausi, inaspettati, al gentil sesso...

I luoghi - Cominciamo il nostro viaggio dai luoghi. Le donne, a sorpresa, affermano a maggioranza relativa di apprezzare maggiormente la guida in città o in autostrada (44,2%). Di parere contrario il sesso forte, che invece sceglie in massa la via libera davanti, e quindi le belle strade di montagna, avvolte dal verde e dalla natura.

In abitacolo - Sulla vita in abitacolo il 32% afferma che ascoltare la musica giusta mentre si guida aiuta molto ad affrontare il percorso in maniera più piacevole, e il 5,1% dice di provare pura soddisfazione nel partire per primo allo scatto del verde del semaforo. Si sfata un mito, poi, nel vedere che ben l'8,2% degli intervistati apprezza il cambio automatico: solo 5 anni fa, in uno studio analogo, questa quota era ferma al 1,2%.

Non sopporto... - Tutti odiano star fermi in coda (lo segnala come peggior croce il 46,4%), e pure alcuni comportamenti poco simpatici degli altri conducenti: il 31,7%, infatti, non sopporta l'altrui indecisione e il 20,6% l'assenza di freccia

nella svolta. Cade il mito della superstizione: soltanto l'1,4%, infatti, ha messo il flag sul classico gatto nero che attraversa la strada.

Mi servirebbe... - Da fuori, torniamo dentro l'abitacolo, dove l'accessorio più desiderato in assoluto (scelto dal 54,4%) è il navigatore satellitare. Dall'abitacolo, entriamo nel vano porta oggetti. E qui incontriamo una vera sorpresa: il 20,9% degli intervistati ha affermato che gradirebbe trovare in auto al momento dell'acquisto un prontuario su come eseguire personalmente i vari controlli.

Faccio da sola - Il dato sul prontuario trova conferme nella sezione del sondaggio dedicata alla "manutenzione dell'auto": ben il 50,9% degli intervistati, infatti, afferma di controllare accuratamente lo stato della propria auto prima di mettersi in viaggio, a prescindere dalla lunghezza dello spostamento. In questo ambito, applausi al gentil sesso: il 47,5% delle donne intervistate afferma di essere in grado di controllare in autonomia il livello dell'olio. Una su due: sarà vero?

Tanta pubblicità serve - Anni e anni di martellanti campagne pubblicitarie di praticamente tutte le marche (sono comparsi anche gli spot di una casa extralusso come la Jaguar...) a quanto pare sono serviti a qualcosa: il 46,3% degli italiani, infatti, afferma di interessarsi al mercato automobilistico, a prescindere dalle intenzioni di acquisto di un nuovo mezzo. E qui, di nuovo uno stereotipo che cade: anche le donne italiane si dicono interessate al mondo delle quattro ruote, visto che il 31% dichiara convinto di assicurarsi informazioni sull'argomento. Informazioni che, a sorpresa (ma neanche tanto) arrivano principalmente dallo schermo del pc: ben il 50% del campione trova infatti le risposte alla propria curiosità dal web, mentre la carta stampata viene scelta dal 40%, e il vecchio passaparola si ferma al 7%.



tempo di lettura:
40 secondi

Lo tsunami sull'auto

la tragedia giapponese allunga i tempi di attesa di tanti marchi

La globalizzazione ci ha gettato in un mondo interconnesso. Vero e proprio simbolo di questo raggiunto grado di globalità è sicuramente l'automobile. Oramai, la nostra macchina è un oggetto planetario, prodotta a pezzetti in tutti e 5 i continenti, fabbricata e smerciata da mega-aziende sempre più multinazionali. Ecco, quindi, che il lontanissimo tsunami giapponese getta nello scompiglio più di una concessionaria, anche in Italia. Toyota, prima di tutto, ovviamente: il gigante nipponico ha già dichiarato un ritardo nella produzione calcolabile in 250mila pezzi. Ma anche Renault, Opel, General Motor creano larga parte della propria componentistica nel Sol Levante, con un effetto-tragedia che produttivamente si spande in Germania, Spagna, Corea del Sud e Stati Uniti. Siamo un mondo piccolo piccolo, oramai. E i conti, nell'auto come in tutto, è inutile continuare a farli solo in casa nostra.

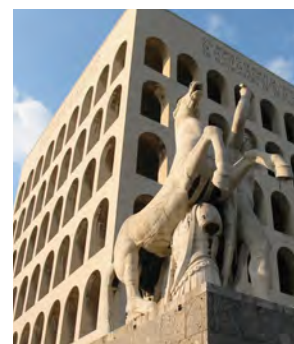


tempo di lettura:
40 secondi

Eppur si muove

l'auto elettrica sarà più facile a Roma

Roma sarà ancor di più Capitale. Stavolta, per il movimento sostenibile. Un importantissimo accordo siglato tra Enel ed Acea, infatti, punta proprio nell'Urbe alla definizione di uno standard hardware per la ricarica delle auto elettriche, un mondo ancora troppo marginale per poterci definire davvero impegnati nella mobilità sostenibile. L'idea è quindi quella di riunire in un'unica azione imprenditoriale due aziende campioni nel proprio campo per guardare ben oltre la Capitale, e fornire tutto il know how necessario a formulare una soluzione per lo meno italiana, se non europea al problema degli standard delle colonnine di ricarica. Progetti analoghi sono in formulazione anche a Pisa e a Milano. Quindi, sull'auto elettrica anche l'Italia, come più o meno tutto il mondo, pare una lanterna di galileiana memoria: "Eppur si muove..."



tanta voglia di motori



tempo di lettura:
50 secondi

Nuovo fondo, nuova accisa

mani in tasca agli automobilisti per il FUS

Bella stagione, tutti in bici. La voglia di risvegliare la nostra fedelissima due-ruote potrebbe esserci indotta dall'agonizzare del nostro povero portafoglio, aspirato come una sacca da flebo da mille e una uscite.

L'ultima è stata una minitangatina passata di soppiatto nel Consiglio dei Ministri del 23 marzo scorso.

Per rimpinguare l'agonizzante FUS, cioè il Fondo Unico per lo Spettacolo sforbiciato a più riprese dalla politica dei tagli lineari, è stata decisa l'introduzione di una ulteriore accisa sui carburanti, pari ad uno-due centesimi a litro, al posto del tanto impopolare aumento dei biglietti del cinema di 1€ cadauno.

"Un piccolo sacrificio che gli italiani saranno ben felici di sostenere" ha dichiarato il sottosegretario alla Presidenza del Consiglio, Gianni Letta. A conti fatti, questo piccolo sacrificio dovrebbe introdurre nelle casse dello Stato (e da lì, poi, nel povero FUS) 148/149 milioni di euro. Sempre che non si decida, tutti insieme, una salutare bicicletata di popolo...



tempo di lettura:
40 secondi

E il cielo è sempre, più... brut

aumentano le emissioni CO₂

In barba all'aumento dei prezzi, alle accise (vedi pezzo a fianco), alla sensibilizzazione ambientalista e ai tanti incentivi rottamazione messi in campo negli ultimi anni, anche nel primo bimestre del 2011 le emissioni di anidride carbonica da autotrazione hanno subito nel nostro Paese l'ennesima impennata. Gli agenti inquinanti sono infatti aumentati del 2,6% rispetto al febbraio del 2010, che in tonnellate fa 217.720 in più.

Considerando anche gennaio, le cose non vanno meglio: siamo al +2.1%. Un cielo, quindi, con sempre più bollicine... In base alle informazioni diffuse dal Centro Ricerche Continental Autocarro, che fonda le sue elaborazioni su dati forniti dal Ministero dello Sviluppo Economico, facendo il confronto tra il 2010 e il 2011 si nota quanto stia considerevolmente crescendo la quota ascrivibile ai motori diesel, aumentata del 4,6% e del 4,2% rispettivamente nel solo febbraio o nel primo bimestre. In discesa, invece, le emissioni derivate dall'uso della benzina, calate a febbraio del 2,5% e addirittura del 3,2% nei primi due mesi dell'anno.



Garage
SPRINT

Garage Sprint

L'esperienza del passato con la tecnologia del futuro

Via Primo Maggio, 96 - MASSA E COZZILE
telefono 0572.772004



Dopo 37 anni, Garage Sprint è in costante movimento! Prossimamente, infatti, due importanti novità: il comodissimo noleggio di diverse tipologie di automezzi, e l'autodiagnosi, ovvero la possibilità di predisporre un sistema di controllo nella vettura per poterne verificare il buon funzionamento su strada, ottima tecnica per scovare il classico problemetto che scompare appena si entra in officina, e ricompare 5 chilometri dopo. Garage Sprint: 37 anni, e ognuno sembra il primo.

tanta voglia di **motori**



**autocarrozzeria
BELLAVISTA**



AUTOCARROZZERIA BELLAVISTA
di Stefano Corradi
Via Molinetto, 4 - Borgo a Buggiano
Telefono 0572.30331 - cell. 335 6824450

I NOSTRI SERVIZI

Carrozzeria
Assistenza gomme
Assistenza meccanica
Soccorso stradale
Assistenza legale
Auto sostitutiva
Gestione del sinistro

E IN PIÙ

Car Wrapping (*vedi scheda*)
Montaggio pellicole
oscuranti



COS'È IL CAR WRAPPING?

Il Car Wrapping è una tecnica di personalizzazione dell'auto che permette con un costo inferiore alla verniciatura di modificarne il colore, rivestirla completamente o personalizzarla a proprio piacimento con loghi, banner o immagini.



COMMERCIO AUTOVEICOLI



**GRANDE ASSORTIMENTO
AUTO E FUORISTRADA USATI
CON QUALITÀ E PREZZI
DI ASSOLUTA CONCORRENZA**

FINANZIAMENTI PERSONALIZZATI



**SI ACQUISTANO
AUTO E FUORISTRADA
CON PAGAMENTO
IN CONTANTI
TEL. 0572. 30595**

**BORGHETTO A BUGGIANO (Pistoia) - via Terrarossa Fonda, 164 - telefono 0572.30595
www.autoborgo.com - email: info@autoborgo.com**



Uniti nella democrazia

il 25 aprile come gloriosa prosecuzione dell'Unità italiana

Quest'anno il 25 aprile ha un sapore particolare; la festa per la liberazione dell'Italia dal nazi-fascismo, infatti, arriva a suggello di una straordinaria partecipazione popolare ai festeggiamenti dei centocinquanta anni di vita della nostra nazione.

Il 25 aprile così, ci ricorda che c'è stata l'unificazione del paese, un secolo e mezzo fa, con il sacrificio di molti giovani patrioti, ma quasi metà di quel tempo di unità nazionale è stato tempo di democrazia, di libertà e di sviluppo, perché altre migliaia di giovani e meno giovani, di donne e di uomini impegnarono le loro vite, perché l'Italia fosse non solo unita, ma anche liberata dal giogo della dittatura fascista.

Di quanto fu grande e importante il sacrificio dei nostri liberatori c'è traccia dolorosa in molte città e paesi d'Italia. Monsummano Terme è fra quei luoghi dove le tracce e la memoria della dittatura e della guerra di liberazione sono ancora vivi e ci ammoniscono a non dimenticare che la libertà che

abbiamo non è stato un dono, ma una faticosa e sanguinosa conquista.

Per questo, il dovere di ricordare come siamo diventati una grande nazione democrazia, per l'Amministrazione Comunale di Monsummano Terme, è stato ed è un impegno civile irrinunciabile.

Il Sindaco di Monsummano Terme,
Rinaldo Vanni

Agenda

10 aprile: dalle 10.00 alle 20.00 mercatini di primavera "Piazza in fiore", piazza Giusti, mostra mercato, spettacoli itineranti, monogolfiera al pomeriggio in piazza del Popolo, varie mostre ed esposizioni nei musei comunali e all'ex Oratorio San Carlo. Per info: 0572.954412

25 aprile: festa della Liberazione. Alla sera: fiaccolata della libertà, per le vie cittadine.

Mac'n

7, 14 e 28 aprile: incontri del corso "Non credere alle finzioni", viaggio nell'arte dal punto di vista dei curatori.

9 aprile, 18: inaugurazione della sezione dedicata a "Costruzione di un pensiero", opera dello scultore Domenico Viggiano in occasione dei 150 anni dall'Unità d'Italia.

Museo della Città e del Territorio

9 aprile, 16.30: "Giovanni da San Giovanni", l'autore delle lunette della Basilica della Fontenuova: incontro e visita guidata alle opere nel loggiato della chiesa

Ufficio Cultura

6 e 13 aprile, Biblioteca comunale: corso gratuito di Microscopia

8 aprile, ore 21, circolo ARCI di Cintolese: presentazione del libro: "Era appena ieri – le memorie di un quinquennio: 1940 – 1945"

Oratorio S. Carlo, fino al 10 aprile: mostra "Viaggio nel mondo dell'invisibile – i Microrganismi del Padule".

Ufficio scuola

15 aprile, Asilo Nido comunale di via della Resistenza: Porte aperte alla cittadinanza, dalle 16 alle 20.30.

Ufficio politiche sociali

Aperte le iscrizioni (scadenza 4 maggio) per i soggiorni estivi per anziani. In calendario viaggi per giugno, luglio e settembre. Per info: URP, 0572.959264-5.

Prosegue l'orario di apertura straordinaria di "Link – Sala prove", spazio professionale per gruppi musicali. Info c/o Isola dei Ragazzi, 0572 952947.

Per info su tutte le iniziative, URP del Comune: 0572.959264-5.





tempo di lettura:
1 minuto 30 secondi

Un sogno di gusto in cima alla Valdinievole

Monsummano Alto: lo stupore della cura

Il territorio è spesso un mistero dimenticato. Anche e soprattutto per questo abbiamo deciso di ri-fondare "Quello che c'è": per svelarlo. Ecco perché una mattina di metà marzo sono salito in cima al colle di Monsummano Alto. C'era la bruma, quella mattina, che dava un colore di storia alle cose. Lassù, ci andavo da bambino. Arrivato, sono rimasto basito. Monsummano Alto, oggi, risplende di dedizione.

È un gioiello incastonato tra le colline. Ogni filo d'erba ha ricevuto il suo taglio, ogni albero la sua attenzione, e ad ogni muro è stato restituito il suo racconto. Accanto alla romanica chiesa di San Nicolao, quasi invisibile nella sua compostezza, c'è un ristorante. "La Foresteria" l'hanno chiamato tanti anni fa gli avveduti gestori che si apprestano a tramandarne la cura ai propri figli, Raniero e Flavia. Hanno avuto ragione, perché così ci si sente: viandanti accolti dalla pace della perfezione.

E da un panorama che non ammette repliche. La terrazza, infatti, si spalanca piena su tutta la Valdinievole. Ho avuto fortuna, quella mattina. La nebbia invernale che mi ha accolto ha presto lasciato il posto al più primaverile dei raggi di Sole. Mangiare è stato come volare. Sia negli occhi, che in bocca.



Guidato dal padrone di casa, Furio, ho viaggiato tra la terra e il mare, come il ricco menù permette. Una crema di patate e zucca con code di gamberi e crostini ha aperto il mio pranzo. Alla curiosità per un accostamento nuovo si è subito sostituita la grazia e la delicatezza di un sapore che pareva conosciuto da sempre. Mi sono abbandonato, poi, tra i fagottini ripieni di pasta fresca con tartufo nero di Norcia. La carne all'interno dell'involucro impreziosito da un tempo di cottura perfetto si legava con il tartufo in una costante e vicendevole rincorsa di sapori pregiati.

Dopo tanta soave bontà, il secondo mi sembrava un'approssimazione eccessiva. Da bravo ospite, ho lasciato fare a Furio. E



il fritto toscano, fatto con pollo e coniglio disossati accompagnati da verdure fritte, è stato una saporita, certa scoperta di leggerezza. Solo chi ha avuto la fortuna di avere una nonna con l'aia in campagna sa di cosa stia parlando. Non è un caso che questo ristorante sia menzionato sulle più prestigiose e attente guide del settore. La Toscana, qui, ce l'hai ai piedi, e la mangi tutta. Dopo il pranzo, tornato al centro del breve borgo, esattamente alle spalle della chiesa, ho trovato il prato. In fondo al prato, un'altra sorpresa. Ricordavo un rudere, ho scovato un sogno. Lo stabile che chiude il borgo è oggi uno scrigno.

Cinque camere in tutto costituiscono un relais nel quale la superba qualità del moderno è finemente incastonata dentro ad una fiera architettura medioevale. Gli archi intatti della Villa San Bastiano accolgono visitatori da ogni parte d'Europa e del mondo intenti a trovare in cima alla nostra valle la propria migliore armonia. Un ostello esclusivo è permeato dentro ad un fabbricato che racconta storie antiche. Un mistero, dicevo all'inizio. Monsummano Alto oggi è un aneddoto.

Una fiaba del lavoro che occorre a realizzare un prodigio. Eppure, è lassù. Sul monte più sommo dei nostri. Cinque minuti, e ci sono arrivato. Cinque minuti, e me ne sono innamorato.

Simone Ballocci

Ristorante **La Foresteria**
Piazza Castello, 8/10
51015 Monsummano Alto (Pistoia)
Telefono 0572.52.00.97
Fax 0572.81.036
Cellulare 339.54.21.336



tempo di lettura:
1 minuto 40 secondi

La campagna dentro le mura

Buggiano rifiorisce di profumi d'agrumi

Un'esplosione pacifica di colori, ospitalità e leggerezza. Eccoli, Buggiano, il magico borgo degli agrumi che spalanca le proprie



porte ai visitatori per svelare un cuore fatto di sapori, profumi e bontà. Dopo il dolore del gelo che si portò via l'edizione 2010 un anno fa, eccoci nel 2011, eccoci nell'anno in cui "Giardini Aperti – La Campagna dentro le Mura" dimostrerà intatto tutto il suo vigore.

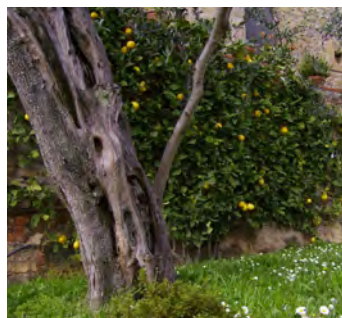
17 orti, giardini e frutteti privati si dischiuderanno come scrigni fatati per raccontare una storia anti-

ca. Gli "orti di agrumi" sono infatti attestati a Buggiano sin dal 1427, anno della prima iscrizione a catasto di un frutteto dentro le mura del borgo del Castello. E non solo: vari spazi pubblici saranno adibiti a palcoscenici privilegiati nei quali gustare veri tesori d'arte.

Accompagnati dall'organizzazione certosina dell'Associazione Culturale Buggiano Castello e del Comune di Buggiano, domenica 1 e domenica 8 maggio potremo scoprire il prodigioso incontro della storia medioevale di uno dei borghi più affascinanti dell'alta Toscana con la fierezza del lavoro della terra. Un'incontro senz'auto.



Gli organizzatori hanno predisposto ampi parcheggi in valle, a Borgo a Buggiano, dai quali partiranno frequenti navette gratuite, anche se consigliano di fare il breve tratto a piedi, per



assaporare già nell'avvicinamento al tesoro la fragranza antica dei campi coltivati e degli ulivi. Alla Porta Sermolli ecco la biglietteria. Dentro, la festa della tradizione e del colore.

Nella piazza Pretorio sarà allestita, ad esempio, una dimostrazione di arte topiaria a cura del Vivaio Giorgio Tesi, mentre nel palazzo Pretorio l'arte della coltivazione degli agrumi sarà oggetto di studio, con una lezione presentata dal vivaio Oscar Tintori. Nella festa dell'arte naturale della storia e del lavoro manuale non potevano mancare spazi appositi alla presentazione di un'altra arte, quella pittorica, che suggella e cinge la prima dentro l'espressività del genio.

Nella meraviglia del chiostro rinascimentale della Badia di Buggiano sarà allestita una mostra della pittrice statunitense Sandra Binion, mentre nelle sale dello stesso palazzo Pretorio troveranno posto le tele di Edoardo Salvi, i cui quadri illustrano particolari superbi dei giardini di Buggiano.

Come ogni tradizione, anche "La Campagna dentro le mura" ha le sue novità ad ogni edizione. Quelle del 2011 sono le rinnovate schede dei giardini, e il sistema di catalogazione delle essenze presenti nei giardini stessi, segnalate da apposite paline che rimandano al Dizionario delle Essenze. Per qualsiasi informazione basta un clic su www.borgodegliagrumi.it, oppure una telefonata allo 0572.33545.



sulla neve con il Comune

Anche quest'anno il Comune di Buggiano ha organizzato una mitica mini-settimana bianca, per questa edizione ospitata dall'incanto della conca dell'Abetone. Piccoli sciatori crescono, con una sana voglia di territorio, fisicità e stile, praticando uno sport sempre più amato, da tutti e per tutti.



I viaggi di Franca

*quando meno te lo aspetti,
il bello a due passi da casa*

Un meraviglioso tuffo nel bello della nostra terra. Franca, dell'agenzia di viaggi "Il Mondo trasparente" di Montecatini, ha infatti rivolto intelligentemente lo sguardo nell'immediato vicino, e ha immaginato un itinerario suggestivo nell'incanto di storia,



**Sabato 23 Aprile
TOUR GOLOSO Vinci - Monsummano**

PROGRAMMA
ore 9,30

Pranzo:
Pomeriggio:

Rientro:

*ritrovo/partenza davanti
ingresso ippodromo per inizio
tour con accompagnatrice
a Vinci c/o Cantine Leonardo.
in Ristorante Tipico
visita punto vendita del maestro
cioccolataio Slitti, famoso in
tutto il mondo per la sua arte
e degustazione
di alcuni dei suoi prodotti.
previsto per le ore 17,30.*

arte e campagna che si sprigiona tra Monsummano e Vinci. Ha quindi realizzato un tour sagace e goloso per risvegliare i sensi senza pensieri dopo il torpore e lo stress dell'inverno. Vino corposo, sostanzioso cibo tradizionale e intraprendente cioccolato saranno i magici ingredienti di una giornata da sogno.



Per info: 0572.767713 - 347.1166450;
via San Martino, 35 Montecatini Terme (PT)
Agenzia di Viaggi "Il mondo trasparente":
ovunque ci sia un viaggio, c'è sana competenza.

Un paradiso in terra toscana

la costa degli etruschi: mare, cultura, arte e gastronomia

C'è un territorio fortunato sulla costa della nostra Regione. È un lembo ardito, solcato da radici profondissime che scavano nel mare e trovano il fasto di antichi tesori culturali. "La Costa degli Etruschi" l'hanno chiamata, ed hanno ragione: progenitori primordiali hanno lasciato segni indelebili, trasferendo in questi posti un po' del loro affascinante mistero.

In pochi chilometri si racchiudono antiche vestigia, moderni stabilimenti, ettari di mare superbo. C'è il Parco di Rimigliano, dalla Torraccia a San Vincenzo (tutto in provincia di Livorno):



chilometri e chilometri di spiaggia libera ed acqua incontaminata protette dalla rara duna litoranea. C'è Campiglia Marittima, centro medievale finemente conservato fiero



d'essere sovrastato dalla Rocca, da poco restaurata. C'è Suvereto, nell'entroterra, dove i secoli sembrano essere passati immobili. E Bolgheri, reso immortale dalle suggestioni del Carducci.

C'è il Calidario, un laghetto termale formato da sorgenti naturali che sgorgano a 37°C, inserito in un contesto edilizio che lo suggella a tappa del benessere. E ci sono, soprattutto, il Golfo di Baratti e Populonia, dove il mare diventa cobalto, l'occhio si perde tra le reminiscenze dei tempi etruschi, e l'anima ritrova la pace in mezzo al niente che la storia sa dischiudere. Una terra fortunata. A due ore, o poco più, da casa.

il bello dell'accoglienza

quando la vacanza diventa ristoro: agriturismo "il Piaggione"

Dalla superstrada, da lì in poi, neanche si vede il mare. Meglio uscirne, subito, a San Vincenzo Sud. Imboccare la vecchia, gloriosa Aurelia, e percorrerla verso Roma.

Bastano pochi chilometri, 5 o 6, e si arriva in località Lumiere. Ancora un chilometro, un paio di svolte, e finalmente si arriva. Ecco, il luogo incantato. Incastonato in mezzo alla campagna coltivata da millenni. Ampi spazi verdi, attrezzati, ombrosi ed enormi. Senza rumore. Senza macchine. Senza il clamore della quotidianità.



Ecco, l'agriturismo "il Piaggione". Dal quale spostarsi in cerca di beni, servizi, divertimenti, utilità è facile, facilissimo, ma non necessario. Perché qui

c'è tutto, nel niente soprannaturale della pace che lo circonda. Agriturismo "il Piaggione", nell'immediato entroterra della Costa degli Etruschi. Dove la vacanza ti rimane nel cuore.



Agriturismo **"IL PIAGGIONE"**
via delle Lotrine, 1 – Venturina (Livorno)
telefono 347.3833480
www.ilpiaggione.it

L'appetito vien **mangiando**

Trattoria pizzeria Antico Toppato

pranzo di Pasqua 2011

ANTIPASTI: prosciutto del contadino, salame toscano, pancetta, insalata russa, crostini alla rustica, olive toscane.

PRIMI PIATTI: pennette del norcino al tartufo, lasagne al forno.

SECONDI PIATTI: agnello arrosto, coscio di prosciutto al forno.

CONTORNI: pisellini fini saltati alla pancetta, patate al forno.

DOLCI: dolce tradizionale della casa. Acqua, vino caffè, spumante...

EURO 27,50



via Colmate dal Cerro
Ponte Buggianese
tel. 0572.634319

CHIUSO IL MARTEDI

Trattoria ristorante Bellavista

pranzo di Pasqua 2011

ANTIPASTO: salumi misti, uova sode, crostini toscani.

PRIMI PIATTI: gnocchetti in salsa rosa, maccheroni al cinghiale.

SECONDI PIATTI: agnello al vino bianco (Verdicchio) con contorno di spinaci.

DOLCI: macedonia di frutta fresca, colomba pasquale. Acqua, vino rosso Sant'Andrea, caffè.

EURO 33,00



via Livornese
Borgo a Buggiano
tel. 0572.33053

CHIUSO IL MERCOLEDI

"El Gatto"
30 anni

PIZZERIA RISTORANTE DAL 1981



Aperto tutti i giorni a pranzo dalle 12,00 alle 14,30, escluso il sabato e il lunedì. Tutte le sere dalle 19,00 alle 00,30.



Massimo, Gabriella e Debora, il 7 aprile 2011 saranno lieti di festeggiare i 30 anni di attività della pizzeria "El Gatto Fuerte".

Vi aspettiamo per deliziarvi con le nostre gustose pizze e tanto altro, vi sarà consegnata la card del "El Gatto Fuerte", che contiene tanti piccoli pensieri di gratitudine, per gli affezionati clienti e per tutti coloro che vorranno diventarlo.

largo Giorgio La Pira, 1
loc. Traversagna MASSA E COZZILE (Pistoia)

telefono 0572.74520

l'appetito vien mangiando



tempo di lettura:
40 secondi

Trattoria "Lo Sturno"

mangiare viaggiando nel tempo

La trattoria "lo Sturno" ha più di cento anni, ed è racchiusa in uno storico edificio pistoiese risalente al 1395. Entrandoci sembra di vedere volti di artisti, o viandanti, o personaggi illustri che, di passaggio in questa storica città, si ristorano con i piatti della tradizione toscana. Il locale è incastonato come una perla nel centro storico di Pistoia, in via del Lastrone, a 50 metri da piazza della Sala, in quella parte della città dove il tempo sembra fermo. Matteo e Simone vi hanno trovato l'ispirazione per ripercorrere la vera, sana, autentica cucina tradizionale. Ci sono riusciti alla perfezione.

Il loro menù, come quello di ogni buon intenditore, varia continuamente in base alla stagione. Spesso servono il baccalà, lavorano il tartufo, ma anche il pesce, il vitello, il maiale ed il coniglio.

È l'incanto robusto della classica cucina toscana, creata dalla passione e dalla creatività dello chef Matteo che sa percorrere con cura gli abbinamenti con l'ottima cantina di qualità, una vera esaltazione di piatti autentici.

E in sala la cortesia e la simpatia di Simone concorrono nell'eleganza e nell'allegria a conseguire un pasto degno di essere ricordato. Lo Sturno, dove mangiare è un viaggio nella storia e nella tradizione.

via Del Lastrone 8 Pistoia **tel. 0573.26193**



CHIUSO IL MARTEDÌ



Ristorante Pizzeria La Fiamma

pranzo di Pasqua 2011

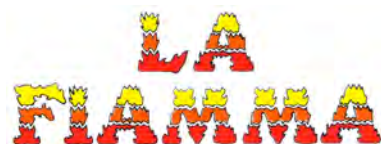


Domenica 24 aprile dalle 12,30.

APERITIVO: benvenuto con aperitivi, olive, formaggi, patatine, eccetera. DOPPIO ANTIPASTO: fantasia di salumi toscani e antipasto di mare caldo.

PRIMI PIATTI: lasagne della nonna grazia, penne scampi e asparagi. PIATTO DI MEZZO: gamberoni al forno. DOPPIO SECONDO PIATTO: arrostiti misti con agnello al forno e spinaci saltati in padella.

DOLCE TRADIZIONE: dolce della casa. BEVANDE: vino rosso di Montecarlo o vino bianco di Montecarlo. Acqua minerale Nordà, naturale o frizzante. Caffè.



via Camillo Benso di Cavour, 77
Borgo a Buggiano
tel. 0572.318116

CHIUSO IL MARTEDÌ

L'appetito vien mangiando



tempo di lettura:
40 secondi

la leggenda a tavola

Antica Magione di Serravalle, un edificio lungo più di un millennio

In cima a 1300 anni di storia c'è un albergo/ristorante che ha fatto della tradizione il suo privilegio. L'Antica Magione di Serravalle Pistoiese ha finalmente incontrato una famiglia capace di restituirle il suo ruolo. Secolare edificio le cui origini affondano le radici sin nell'VIII secolo, la Magione è stato il simbolo per più di un millennio, per frati e cavalieri, per malati e principi, per militari e viandanti, dell'accoglienza e della rustica campagna.

Oggi è la superba cornice dentro la quale sostare per gustare piatti preparati dalla famiglia che gestisce il ristorante, di origini pugliesi ma di accenti toscani nel gusto dell'abbinamento tra l'olio di oliva e i corposi vini, rossi o bianchi che essi siano; oppure per sostare, nelle deliziose camere dell'adiacente albergo, tranquillo come tranquillo è il bosco nel quale staziona.



Lontana dal rumore di qualsiasi "fast food", l'Antica Magione di Serravalle è un posto unico, le cui bianche mura si vedono da tutta la valle, incastrata com'è nella gola che da Montecatini va verso Pistoia. Un luogo privilegiato, per un cibo e un'accoglienza eccezionali.

L'Antica Magione,
via Perticaia, 35
Ponte di Serravalle P.se.
telefono 0572.517792



Rosticceria Bruceto



Tavola calda
Pizza al taglio e da asporto

via Bruceto 64 MASSA e COZZILE
telefono 0572.70728 cell. 327.1406073
(CHIUSO IL LUNEDI)

l'appetito vien **mangiando**

**Ad ognuno
la sua cena**

***Mago Bago: per Carmine e Giovanni,
servire è un'arte creativa***

Per non dimenticarsi mai

Cena di classe?
Convivio tra partecipanti ad un corso?
Ultimo ritrovo di gruppo?

Al Mago Bago mangi
a volontà!

Con il menù speciale
stilato su misura per una gustosa cena
fatta apposta
per concludere con stile e simpatia
una bella esperienza di gruppo.

Antipasto, pizza a volontà
e bevande il tutto a
15,00 euro per gli adulti
e 10,00 euro per i bambini.

Invita anche i tuoi istruttori o insegnanti:
a loro, la cena la offre il Mago Bago!



La cena sociale per raccogliere fondi

Sei il responsabile di un'associazione benefica?
vuoi raccogliere fondi?

Mago Bago ha già pronta la cena per te!
Chiavi in mano!

Con 25,00 Euro ogni partecipante si gusterà una
cena completa: antipasto, primo, secondo, contorno,
dessert e dopo il caffè, la sorpresa:
una parte dell'incasso rimane alla tua associazione
a scopo benefico.

Mago Bago: dove più si è, più... si mangia!



*Mago
Bago*

via Gusci, 1 località Pittini BORGHI A BUGGIANO (Pistoia)
giorno di chiusura Lunedì - telefono 0572.33102



tempo di lettura:
50 secondi

Aprile è il mese del carciofo

*i consigli dell'ortolano, per star bene
e spendere meglio*



Massimiliano è uno che se ne intende: conosce l'arte che c'è dietro ogni ortaggio, e ne seleziona con cura da anni i frutti sani e naturali per offrirceli intatti.

È stato lui ad indicarci la primizia del mese. Per aprile, è il carciofo.

“Il mese in cui la Primavera ha inizio – ci ha detto sorridendo, convinto e genuino – è sicuramente il migliore per gustarsi i carciofi più buoni. Ce ne sono in abbondanza, e provengono

principalmente dalla nostra Maremma, dal Lazio e dalla Sardegna”. Il carciofo è un vegetale pregiatissimo.

Le sue proprietà medicinali erano conosciute dagli antichi Egizi, e furono sviluppate dai Greci classici. È un alimento tonico e digestivo, che contiene molto ferro. Un autentico toccasana, soprattutto anti-colesterolo. E, per goderne appieno, occorre mangiarlo crudo.

Ma come si fa a riconoscere un buon carciofo? “Beh, per essere sano e gustoso – ci dice il nostro esperto ortolano – deve avere la punta ben chiusa, le foglie esterne di un bel colore verde scuro e quelle interne tene-rissime, non deve presentare la minima peluria e deve avere un gambo morbido, tenero, dolce e senza ammaccature”. Ecco, l'identikit. Dove trovarlo? Ma da Massimiliano, ovviamente.



via Cavour, 142 a
CHIESINA UZZANESE
tel. 335.5684928.



In Quaresima e a Pasqua, mangia la Toscana!

Una fragranza che è una scoperta. Un dolce non dolce che accompagnerà con delicatezza e stile il sapore del uovo di cioccolato. Eccola: la schiacciata di Pasqua di Simona e Alberto.

Una ricetta antica, frutto della tradizione contadina toscana, con ingredienti semplici e gusto genuino.

Così come senza tempo è l'immane carattere del meraviglioso pane con l'uva: la storia del nostro territorio direttamente sulla tavola di tutti i giorni.



DOLCE FORNO
di Simona e Alberto
via Petrarca, 3/5
BORGO A BUGGIANO
telefono 0572.32643



12^a Rassegna dei Prodotti della Pastorizia Pistoiese

Cutigliano, 1 Maggio 2011

Con la collaborazione di: Pro Loco di Cutigliano; U.S. Melo

Programma

Domenica 1 Maggio 2011 - dalle ore 11,00 alle ore 17,00

A passeggio per Cutigliano degustando i prodotti della pastorizia.

Itinerario gastronomico per le Vie del Centro Storico - 12 stand di degustazione

Coupon euro 12,00

(saranno garantite le prime 500 degustazioni complete)

L'acquisto può essere effettuato presso: Infopoint APT a Casotti di Cutigliano
Stand in piazza Catilina

*Lungo il percorso saranno allestiti gli stand delle aziende agro-pastorali della montagna
con degustazione e vendita dei loro prodotti*

SPETTACOLO DI IMPROVVISAZIONE POETICA IN OTTAVA RIMA
CON I POETI REALDO TONTI E EMILIO MELIANI

In Via Pacioni (Ponte alla Pallaia) sarà allestita una **fattoria didattica**.

Ore 15,00: dimostrazione della mungitura della mucca

Ore 16,00: dimostrazione pratica della caseificazione

ASSAGGIO DEI PRODOTTI: RAVAGGIOLO, RICOTTA ecc...



Per informazioni e prenotazioni:

- **Consorzio Montagne e Valli di Pistoia**
presso **Comune di Cutigliano**
Tel. 0573 6888243 - Fax 0573 68386
e-mail: comune@comune.cutigliano.pt.it
- **Infopoint I.A.T. Casotti di Cutigliano**
Tel. 0573 68029
e-mail: cutigliano@pistoia.turismo.toscana.it
- **A.P.A. Pistoia**
Tel. e Fax 0573 28160



tempo di lettura:
2 minuti e 15 secondi

Le lesioni muscolari

(seconda parte)

Nello scorso numero, accompagnati dai nostri esperti Maurizio D'Angelo e Marco Paperetti, ci siamo incamminati in un cammino di conoscenza di un infortunio frequente, doloroso e traumatico: le lesioni muscolari. Perché, come abbiamo detto un mese fa, chi più sa, più previene...

Nell'edizione di marzo ci siamo occupati del danno muscolare dovuto ad un trauma diretto. Più frequenti sono però quelli dovuti a traumi indiretti. E proprio di questi ci faremo raccontare oggi.

La parola all'esperto: "Nel caso di una lesione muscolare da trauma indiretto è l'atleta stesso che provoca la lesione. Questa può essere causata da una contrazione troppo rapida del muscolo proveniente da una fase di completo rilasciamento, oppure da un iperallungamento, per esempio un "calcio a vuoto", o ancora da un sovraccarico di lavoro. La classificazione delle lesioni muscolari indirette viene fatta in relazione all'entità del danno anatomico. Si distinguono in:

- contrattura;
- elongazione (stiramento);
- distrazione (strappo) di 1°, 2° o 3° livello.

Vediamo la **contrattura**. L'atleta che si procura la contrattura riesce solitamente a terminare la gara senza troppi fastidi. Il dolore compare infatti o alla fine della prestazione o il giorno seguente. Non vi è una vera e propria lesione, ma un'alterazione del tono di tutto il muscolo di una parte di esso, come reazione ad un stimolo troppo intenso e prolungato. La terapia è rappresentata da: calore, massaggi e stretching. La prognosi è di 4-7 giorni (rientro in gara).

Ora lo **stiramento**, o elongazione. Provoca un dolore immediato e vivo che generalmente non impedirebbe comunque il proseguo dell'attività. Tuttavia, il fastidio tende ad aumentare progressivamente. È molto importante smettere subito la gara, o l'allenamento, per evitare di procurarsi una distrazione. Nello stiramento, come nella contrattura, non vi è una lesione vera e propria delle fibre muscolari, ma un'alterazione marcata e localizzata del tono muscolare. In questo caso, all'interno del muscolo, si può apprezzare un ben definito "cordone" doloroso e anche il soggetto, a differenza della contrattura, sa individuare bene la zona dolorosa.

La terapia consiste nel cosiddetto R.I.C.E., che in inglese significa: Rest (riposo), Ice (ghiaccio), Compression (compressione), Elevation (elevazione). Quindi, l'arto va messo a riposo, raffreddato, trattato con un bel bendaggio compressivo (meglio ancora se con una pomata a base di escina, per ridurre l'edema e l'infiammazione) e sollevato, per ridurre l'edema; successivamente si praticheranno ultrasuoni pulsati, crioultrasuoni, TENS (correnti contro il dolore), laser e endoterapia; in terza giornata si eseguirà un'ecografia per escludere una lesione muscolare.

Seguiranno, in caso di negatività all'ecografia, massaggi, stretching e un allenamento progressivo. Potranno essere usati anche farmaci antinfiammatori e miorilassanti, sempre su indicazione medica. La prognosi è di circa 15 giorni per il rientro in gara. Tuttavia, nonostante la ripresa dell'attività, il paziente sarà sotto controllo medico ed eseguirà fisioterapia a giorni alterni ancora per una settimana circa.

Per la "distrazione", arriveremo a giugno: nel prossimo numero, infatti, parleremo del **linfodrenaggio manuale**, una tecnica innovativa e sofisticata per conseguire risultati ottimali usando, soltanto, la natura e lo studio. Alla prossima!



Studio di Massofisioterapia

via del Calderaio, 18 loc. Traversagna
Massa e Cozzile (Pistoia)
tel. 0572.770722
Orario dal lunedì al venerdì
8.30 - 12.30, 15.00 - 19.30
su appuntamento.



tempo di lettura:
1 minuto e 30 secondi

La varietà per la salute

a Primavera combattiamo l'omologazione dei cibi

Aprile è il mese in cui la natura esplode. Un'occasione unica per imbandire pasti completi, preziosi e sani. In nome di questa abbondanza ho deciso per questa seconda puntata di trattare un argomento complesso, forse socialmente antipatico, ma fondamentale per conseguire una corretta alimentazione, sana ed equilibrata: la crescente omologazione dei cibi. Un fenomeno medico e sociale che va contro il sano, basilare principio della varietà. Vittima numero uno: i vegetali, un gruppo di alimenti sacrificati in nome della moda e della rapidità. Cereali, legumi, soprattutto verdure e frutta sono diventati alimenti misconosciuti, vittime di un abbandono che abbonda sulle nostre tavole. Abbandono altamente pericoloso.

Perché: quali sono i motivi per cui sono così importanti da non poterne, e non doverne fare a meno?

Verdura e frutta sono anzitutto una fonte di vitamine e sali minerali come non lo è nessun altro tipo di alimento. Si pensi ad esempio alla vitamina C, contenuta in kiwi e agrumi, importante per rafforzare le difese immunitarie e per l'assorbimento del ferro; o alla pro-vitamina A, presente in carote ed ortaggi a foglia verde, che tra le sue funzioni ha quella di antiossidante e protettivo della funzione visiva. Un altro motivo che rende

fondamentale l'uso di frutta, verdura, ortaggi e cereali (soprattutto integrali) è il loro contenuto in fibra, che di per sé non ha valore nutritivo o calorico, ma agisce migliorando la funzionalità intestinale, controllando l'assorbimento di colesterolo e zuccheri e creando un senso di sazietà prolungato nello stomaco.

Infine, ad aumentare ulteriormente gli effetti benefici di frutta, verdura e legumi vi sono altre sostanze chiamate fitonutrienti: si tratta di composti che aiutano a proteggere il nostro organismo da tossine e radicali liberi (responsabili del processo di invecchiamento).

Ecco perché è indispensabile assumere frutta e verdura ad ogni pasto principale: per stare meglio, per essere equilibrati, sani e vitali. In nome della dea Primavera. E di noi stessi.



Dott.ssa Martina Danesi

Laureata in Dietistica presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Firenze
visite su appuntamento c/o Pubblica Assistenza AVIS, Borgo a Buggiano e c/o Ambulatorio Medico, via Francesca Uggia, 334
Località Cintoiese, Monsummano Terme (nei pressi della Farmacia D.ssa Vezzani)
Cell. 327.2083769

Per parlare con la dietista scrivere a:
unamelaalmese@quellochece.com



tempo di lettura:
1 minuto e 15 secondi

Il lutto nell'esistenza umana

In questo numero ho deciso di trattare un tema emotivamente molto forte che fa parte dell'esistenza umana: la morte. Affrontare la perdita di una persona cara, infatti, è una esperienza dolorosa nella vita di ognuno di noi.

Le fasi fondamentali di un lutto, che necessariamente dobbiamo attraversare per superarlo ed elaborarlo, sono principalmente quattro.

La prima è la fase dello stordimento e dell'incredulità, la persona non riesce a credere alla perdita subita, non riesce a farsene una ragione, in genere il primo pensiero è: "Non può essere vero".

La seconda fase è caratterizzata da un'emozione predominante che è la rabbia, il pensiero è: "Perché è accaduto a me ed ai miei cari?". La percezione di aver subito un torto e/o un'ingiustizia è fortissima.

La terza fase è caratterizzata dalla tristezza e/o depressione: l'individuo si accorge che la persona cara non tornerà più, prende consapevolezza della perdita subita e tenderà ad isolarsi, chiudendosi al mondo (in questa fase sono frequenti disturbi dell'alimentazione e del sonno).

L'ultima fase è quella dell'accettazione: se la persona ha superato o è stata aiutata a superare tutti i momenti precedenti, adesso è in grado di riaffacciarsi al mondo, accettando quello che le è capitato. In genere l'elaborazione di un lutto può durare dai sei mesi ad un anno al massimo (è molto variabile in base al temperamento, al carattere, alle esperienze precedenti ed



alla cultura). Se ci rendiamo conto, però, di essere rimasti intrappolati in una di queste fasi può essere utile chiedere l'aiuto di un esperto.

Non sarebbe astruso, né innaturale. Utile, sì. Per se stessi. E per le persone che abbiamo intorno.

Dott.ssa Alice Calonaci - Psicologa

Iscrizione all'Ordine degli Psicologi della Toscana nr. 4674

Libera professionista
Psicologa dello "Sportello d'Ascolto" dell'Istituto Comprensivo di Lamporecchio (Pistoia)
Collaboro come psicologa, (organizzo serate a tema su "La psicologia e lo sport") con la palestra "Club Fitness Sport e Forma" di Castelmartini, Larciano (Pistoia)
Psicologa dello "Sportello Giovani" presso l'"Istituto Sant'Anna" di Pistoia
Organizzatrice e Conduttrice di corsi riguardanti tecniche di rilassamento, comunicazione, autostima ed emozioni.

Per parlare con la psicologa scrivere a:
unamelaalmese@quellochece.com



Riunirsi al mondo

breve guida alla soluzione dei problemi di udito

Contrariamente a come spesso viene rappresentata nell'immaginario collettivo, la perdita uditiva non è riferibile, nella maggior parte dei casi, alla sola diminuzione dell'intensità di percezione. Infatti nelle perdite di udito di tipo percettivo, che sono le più frequenti, oltre alla diminuzione della soglia audiometrica si verifica una diminuita capacità di distinguere suoni diversi simultaneamente, di distinguerli in rapida successione, di riuscire ad apprezzare i molti livelli di intensità del suono in ingresso, e, infine la minore capacità di percepire i dettagli informativi caratteristici di un buon udito binaurale.

Per poter fare una buona valutazione audioprotesica ed una eventuale proposta di aiuto attraverso l'uso di apparecchi acustici, è fondamentale prendere atto dei riscontri acquisiti sul piano medico, rilevare tutti i dati audiometrici necessari a descrivere al meglio la perdita uditiva e metterli in relazione agli aspetti psicologici caratteristici della persona in funzione dei suoi bisogni e delle risorse che può mettere in campo in un eventuale percorso di riabilitazione acustica.

Se pensiamo di aiutare una persona debole di udito per mezzo di un apparecchio acustico, non possiamo prescindere dalla complessità del doveroso processo di riabilitazione, correntemente identificato con "il farci l'abitudine", e che qui riassumiamo in tre diversi momenti intimamente legati tra loro (*):

- Adattamento acustico (rilevazione strumentale dei dati audiometrici, selezione della protesi, valutazione del sistema di accoppiamento, presa delle impronte, prima taratura dell'apparecchio acustico, prima verifica del risultato protesico).
- Adattamento biologico (il sistema nervoso centrale subisce un processo di riorganizzazione plastica allo scopo di elaborare il massimo delle informazioni possibili. Questo processo deve essere gestito in modo da mettere in relazione le condizioni audiometriche imposte dalla perdita con i riscontri di percezione individuale nel vissuto quotidiano della persona).
- Adattamento relazionale (il soggetto protesizzato è potenzialmente in grado di revisionare le limitazioni comunicative-relazionali imposte dalla perdita uditiva. Questo livello di adattamento, fa emergere aspetti, a nostro avviso determinanti, ai fini del risultato finale: la relazione del paziente con l'audioprotesista, con il dispositivo dal punto di vista estetico e funzionale, la relazione del paziente con se stesso prima e dopo l'uso della protesi, con i familiari, e con gli altri nella nuova dimensione comunicativa).



Ricorrere all'uso di apparecchi acustici per migliorare la propria situazione comunicativa implica, da parte del professionista, la messa in atto delle conoscenze, delle competenze, delle esperienze acquisite ed un minimo di impegno personale da parte dell'utente a voler riconquistare, per quanto possibile, una condizione uditiva che gli consenta di poter disporre di una migliore qualità di vita.

L'auspicio dovrebbe essere quello di poter fare tutto questo in un rapporto di buona vicinanza dove non venga meno il calore, la serenità ed il rispetto per le persone e per gli obiettivi che si vogliono raggiungere. Una bella occasione da vivere insieme responsabilmente (anche nel caso, raro, in cui non si riesca ad ottenere gli obiettivi concordati). Per vivere. Con il nostro mondo nitidamente intorno.

Dott. Gilberto Ballerini
Tecnico Audioprotesista

(*) Dr. Bianchin "Il trattamento dell'ipoacusia difficile",
Reggio Emilia 14 Giugno 2008

Audiomedical presenta

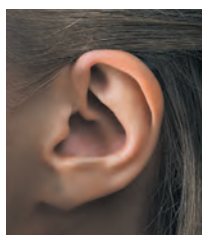
la nuova gamma di apparecchi acustici RISE.

Letteralmente invisibili

Nuovi apparecchi acustici. **PIÙ** piccoli. **PIÙ** invisibili.

- ◆ invisibile quando indossato
- ◆ voci più nitide
- ◆ udito stereofonico a 360°
- ◆ nessun imbarazzo
- ◆ orecchie libere
- ◆ collegamento  Bluetooth® alla TV e al cellulare
- ◆ tecnologia RISE wireless

PIÙ vita, meno rinunce. Nuovi apparecchi acustici per una vita nuova. Oticon mette tutta la tecnologia degli ultimi anni a tua disposizione per apprezzare suoni, voci, musica, per vivere la tua vita in ogni momento. **Senza imbarazzo.**



La foto indica che RISE quando indossato è "praticamente" invisibile.

Provalo gratuitamente, senza impegno.

oticon
PEOPLE FIRST

AUDIOMEDICAL

udito vivo.com

PISTOIA • Via Panciatichi, 16 - Tel. 0573 30319 - Fax 0573 993039

Recapiti per assistenza e informazioni:

www.uditovivo.com - info@uditovivo.com

AGLIANA Farmacia S. Niccolò - Via Magni Magnino, 118
MONSUMMANO Ambulatorio Misericordia - Via Empolese, 74
MONTECATINI Pubblico Soccorso - Via Manin, 22
PESCIA Pubblica Assistenza - Piazza XX Settembre, 12
QUARRATA Farmacia Chilleri - Viale Montalbano, 228



Per informazioni, valutazioni e prove di adattamento gratuite telefonare per appuntamento al numero:

0573 30319



*una pagina da strappare
e conservare nel portafoglio*

UFFICI RELAZIONI CON IL PUBBLICO

URP Provincia di Pistoia	800.24 62 45
URP Provincia di Lucca	800.74 71 55
URP Provincia di Pisa	800.06 21 22
URP Provincia di Prato	800.05 88 50

Linea Amica	
La P.A. al tuo servizio	
da telefono fisso	803 001
da cellulare	06.828881

Comune di Buggiano	0572.31711
Comune di Chiesina Uzzanese	0572.41801
Comune di Massa e Cozzile	0572.928311
Comune di Monsummano Terme	0572.9591
Comune di Montecatini Terme	0572.9181
Comune di Pescia	0572.4920
Comune di Pieve a Nievole	0572.95631
Comune di Ponte Buggianese	0572.93211
Comune di Serravalle Pistoiese	0573.9170
Comune di Uzzano	0573.44771

SALUTE

Telecup	848.800 709
dalle 7.30 alle 18.30 dal lun. al ven.	
dalle 7.30 alle 13.00 il sabato	

AIUTODONNA - Un numero utile per aiutare ad uscire dal maltrattamento e dalla violenza: 0573 21175

Pronto Salute USL 3 - Pistoia	800.86 12 13
Ospedale del Ceppo Pistoia	0573.3521
Ospedale SS Cosma e Damiano Pescia	0572.4601
Ospedale Pacini S. Marcello Pistoiese	0573.63401
Guardia Medica Pistoia e Serravalle	0573.368378 348.6972318 348.6972355

Guardia Medica Montecatini Terme	0572.909033
oppure	0572.75567 348.0714119 349.0714108

Guardia Medica Pescia	0572.47007
oppure	0572.476830 349.4461870 348.6972358

Guardia Medica Monsummano Terme	0572.53772
oppure	0572.53362 348.0181237

Guardia Medica Lamporecchio	0573.81123
	348.7678352

SICUREZZA

Stazione Carabinieri

Pistoia	0573.9721
Montecatini Terme	0572.78184
Monsummano Terme	0572.81721
Ponte Buggianese	0572.635007
Borgo a Buggiano	0572.32040
Pescia	0572.477923
Lamporecchio	0573.82005
Serravalle Pistoiese	0573.51002

NUMERI TELEFONICI DI EMERGENZA

112	Carabinieri
113	Polizia
114	Emergenza Infanzia
115	Vigili del Fuoco
117	Guardia di Finanza
118	Emergenza sanitaria
1515	Emergenza ambientale
1530	Emergenza in mare
1518	Viaggiare informati



TRASPORTO PUBBLICO

TAXI - MONTECATINI TERME

Servizio 24 ore su 24 0572.71352
0572.75161

TAXI AMICO PISTOIA 0573.509530
Numero verde gratuito per rete fissa 800.661855

AGENZIE E BIGLIETTERE BluBUS

Per informazioni sulle linee, sugli orari e le tariffe:

Pistoia, Via XX Settembre, 71	0573.363243
Montecatini Terme, Piazza Italia	0572.911781
Pescia, Piazza XX Settembre	0572.4706
STAZIONE FERROVIARIA	
MONTECATINI TERME	0572.78.551
PISTOIA	0573.21.119
AEROPORTO	
FIRENZE PERETOLA	055.315874
PISA GALILEO GALILEI	050.849300

FARMACIE DI TURNO

APRILE 2011

Montecatini Terme

Farmacia Ascioti	da venerdì 01/04 a venerdì 08/04
Farmacia Le Terme	da venerdì 08/04 a venerdì 15/04
Farmacia Della Stazione	da venerdì 15/04 a venerdì 22/04
Farmacia Internazionale	da venerdì 22/04 a venerdì 29/04

Margine Coperta, Massa e Cozzile, Buggiano, Uzzano

Farmacia Casci	
Margine Coperta	da sabato 02/04 a sabato 09/04
Farmacia Magnini	
Buggiano	da sabato 09/04 a sabato 16/04
Farmacia S. Antonio	
Massa e Cozzile	da sabato 16/04 a sabato 23/04
Farmacia Corsaro	
Uzzano	da sabato 23/04 a sabato 30/04

Ponte Buggianese – Chiesina Uzzanese

Farmacia Checchia
Chiesina Uzzanese
Farmacia Al Ponte
Ponte Buggianese
Farmacia Mainardi
Ponte Buggianese

Pescia

Farmacia Lavorini	da sabato 02/04 a sabato 09/04
Antica Farmacia Sansoni	da sabato 09/04 a sabato 16/04
Farmacia Vecchio Mercato	da sabato 16/04 a sabato 23/04
Farmacia Lavorini	da sabato 23/04 a sabato 30/04

Pieve a Nievole, Monsummano, Cintolese

Farmacia Dr. Barone	
Pozzarello	da sabato 02/04 a sabato 09/04
Farmacia Biagini	
Pieve a Nievole	da sabato 09/04 a sabato 16/04
Farmacia Ceccarelli	
Monsummano Terme	da sabato 16/04 a sabato 23/04
Farmacia Della Pieve	
Pieve a Nievole	da sabato 23/04 a sabato 30/04

Larciano, Lamporecchio

Farmacia di San Baronto
Lamporecchio
Farmacia Petra
Lamporecchio
Farmacia Venturini snc
Larciano
Farmacia Comunale
Larciano

Pistoia

Farmacia Nannucci	da sabato 02/04 a venerdì 08/04
Farmacia San Francesco	da sabato 09/04 a venerdì 15/04
Farmacia Dell'Arca	da sabato 16/04 a venerdì 22/04
Farmacia Scorcelletti snc	da sabato 23/04 a venerdì 29/04

non è vero che siamo **soli**



tempo di lettura:
45 secondi

Le coccole comode sotto casa

*Il “Cappelli e Grazzini” di Monsummano:
disponibilità e professionalità*



ingresso scuola materna

Il “Cappelli e Grazzini” è una istituzione. Generazioni di monsummanesi hanno corso per queste mura adesso intonacate di fresco dopo i tanti, impegnativi lavori di ristrutturazione di uno degli immobili più antichi del centro.

La fondazione civica alla guida di questo storico ente formativo è adesso impegnata in un'operazione-rilancio alla quale siamo felicissimi di partecipare. Convenzionato con il Comune di

Monsummano, l'asilo nido - centro gioco - scuola dell'infanzia “Cappelli e Grazzini” sta vivendo una seconda giovinezza.

100 sono i bambini iscritti alle sue sei sezioni, quasi equamente divisi tra asilo nido (dai 3 ai 36 mesi) e scuola materna (dai 3 ai 6 anni), controllati, stimolati e coccolati da 10 insegnanti, 2 inserienti e dal responsabile del personale, Federico Ferretti, che ci ha raccontato la struttura.

“E' difficile, ma è il lavoro più bello del mondo - ci dice introducendoci in una delle aule, imbiancata da pochi mesi - anche se gli adempimenti sono tanti e stringenti, non potrei fare altro nella vita”.



interno asilo nido



esterno scuola materna e asilo nido

Scuola Materna
Asilo Nido
Centro Gioco
“Cappelli e Grazzini”

CONTATTI

via Matteotti, 27
Monsummano Terme
51015 (Pistoia)
telefono 0572.952575
cellulare 338.7113307

PUNTI DI FORZA

L'orario: dal lunedì al venerdì dalle 7.00 alle 18.30, anche se ingresso e uscita sono **variabili e flessibili** per assecondare le esigenze delle famiglie.

Collaborazioni: asilo nido e scuola dell'infanzia si avvalgono delle consulenze di personale altamente qualificato con i quali



interno scuola materna

vengono organizzati periodici incontri, in particolare con: **psicologi, logopedisti e psicoterapeuti familiari**.

Attività formative speciali: ogni momento formativo è intervallato da progetti e ambizioni scritti su misura per l'età e la tappa di crescita dei bimbi (vedi box sotto).

Convenzione con il Comune di Monsummano, che attesta la qualità, la forza e l'attendibilità di questa struttura formativa.

ATTIVITÀ FORMATIVE SPECIALI

Nido (dai 3 ai 36 mesi): sul calendario ci sono dei **giorni speciali** in cui i bimbi vengono accompagnati in **fattoria**, in **biblioteca** e al **parco giochi**. L'offerta formativa è poi arricchita da progetti che hanno come oggetto la **musica**, l'**alimentazione**, la **natura**, la **religione**, la **pittura** e la **creatività**.

Scuola dell'infanzia (dai 3 ai 6 anni): numerose **gite** e **uscite** coinvolgono (talvolta) anche le famiglie, e l'offerta formativa è costellata di progetti incentrati sulla **psicomotricità**, sull'**acquaticità**, sulla **religione**, sull'**inglese**, sul **teatro**, sulla **prelettura**, **pre-scrittura** e **pre-calcolo**, e sull'**alimentazione** (attraverso divertentissimi laboratori pratici di semina, raccolto, e preparazione di alcuni piatti in cucina).

non è vero che siamo **soli**



tempo di lettura:
1 minuto

**Il ri-uso fa il
bimbo felice**

Baby-Bazar: piccolo prezzo, grande intelligenza

Ri-usare. Risparmiando soldi, intelletto e ambiente. Ecco la mission di Baby-Bazar: coniugare l'arte del riciclo intelligente con il momento più pulito della vita: l'infanzia. Il progetto è semplice: la mamma che porta un oggetto, sia esso un vestitino, un giocattolo o un accessorio che non gli serve più, lo mette in vendita facendo felice un'altra mamma che lo può acquistare a

prezzo vantaggioso e qualità intatta. Il tutto, con il meccanismo del conto vendita, che tradotto significa zero spese extra sia per l'una, che per l'altra.

Il Baby-Bazar è un luogo d'incontro a costo nullo, quindi: l'incontro tra una possibilità e un'occasione.

Che se poi non si dovesse concretizzare, e se quindi l'oggetto non dovesse essere mai venduto, non andrebbe comunque sprecato, anzi: a proprietario piacente, verrebbe destinato ad azioni di beneficenza.

Per gli utenti affezionati del Baby-Bazar il ri-uso è, quindi, una vera e propria filosofia, in contrasto aperto e convinto con l'irrazionalità dello spreco e dell'usa e getta. La selezione è ferrea, la qualità è al primo posto. Colorata e arricchita da un'atmosfera del negozio allegra, gioviale e professionale.

Un angolo è dedicato alle mamme con bimbi piccolissimi, per le quali tutto è pronto per una sosta piacevole e tranquilla. Tutti sono comunque i benvenuti, perché Baby-Bazar è, prima di tutto, un punto di ritrovo.

E una continua scoperta: i fornitori, potenzialmente, sono tutti i cittadini. In qualsiasi momento può esserci qualcosa di nuovo.



www.babybazar.it

Baby Bazar Pescia (PT)

Via Lucchese, 13 - Tel. 0572 490337

www.pescia.babybazar.it



non è vero che siamo **solì**

Gli uomini del fare...

Termoidraulica fratelli Fantozzi: la sicurezza nei tuoi tubi

Era il settembre del 1960. In quegli anni del boom di un mondo così lontano due uomini, Piero Bellandi e Roberto Fantozzi, a Buggiano, decisero di fare le cose in grande.

Idraulici sin da giovanissimi, fondarono la società "Idraulica Bellandi & Fantozzi", e cominciarono a correre.

Il testimone di quella gara partita mezzo secolo fa dal 2002 è in mano ai fratelli Eugenio e Maurizio, figli di Roberto Fantozzi, uno dei fondatori.

L'azienda si ingrandisce e diventa una delle realtà più floride del nostro territorio. Dopo tanti anni, cortesia, professionalità e presenza sono rimaste intatte. **Fratelli Fantozzi: la tranquillità ha un nome.**



*"La famiglia, con
Quello Che C'è per aiutarla"*



TERMIDRAULICA F.lli FANTOZZI SNC
di Fantozzi Eugenio e Maurizio
via 25 Aprile, BORGO A BUGGIANO (Pistoia)
Maurizio **335.6905403** - Eugenio **335.7226528**



Iuri Degl'Innocenti: protegge la tua casa

Con esperienza ventennale, **Iuri Degl'Innocenti**, è l'uomo **gentile che risolve i problemi della tua casa** con passione e professionalità.

Specializzato in montaggio di **zanzariere, avvolgibili, persiane, tende da sole, porte blindate, serrature, cancelletti estensibili...**

Inoltre ti ricorda che: se sostituisci porte e finestre con infissi nuovi in alluminio o PVC, puoi sfruttare la detrazione del 55% per tutto il 2011.



DEGL'INNOCENTI IURI
via B. Croce, 27
BORGO A BUGGIANO (Pistoia)
telefono 0572.3188497
yurideglinno@alice.it
iuri **333.2352423**

non è vero che siamo **solì**

Gli uomini del fare...

*L'assistenza per qualsiasi
elettrodomestico c'è, ed è vicina*

40 anni in un secondo. Eccola, la soluzione. Per tutti quei guasti per i quali i centri commerciali affermano, laconicamente: "Non conviene mica ripararlo, lo ricompro". Eccolo, Mazzaferro, lo



specialista dell'assistenza per gli elettrodomestici, tutti. Il ferro da stiro la cui garanzia è scaduta da un mese inzuppa le camicie d'acqua senza stirarle? La pentola a pressione ha perso la sua introvabile valvolina di sicurezza?

Soprattutto, la meravigliosa macchina da cucire della nonna strimpella con l'ago invece di cucire? Eccola, la soluzione. Mazzaferro sa tutto.

Sa dove trovare i pezzi giusti. Sa riconoscere i guasti più comuni. Sa come ridare vita ad



un oggetto con poca spesa. Lo sa, perché sono 40 anni che lo fa. 40 anni, che ci mostra in un secondo. Il secondo che ci mette a trovare la soluzione.

Perché Mazzaferro lo sa. E tu, lo sapevi?



MAZZAFERRO

Arcangelo Teodoro Mazzaferro

Via Provinciale Lucchese, 10/a – Montecatini Terme

0572.771680

Impianti elettrici no problem con BiElettra

Bielettra è una nostra creatura. Con essa noi, **Gianluca Migliorati** e **Gianluca Maschieri**, operiamo nel campo dell'impiantistica elettrica civile ed industriale con personale altamente qualificato, garantendo ai nostri clienti un risultato sempre soddisfacente. Siamo alla ricerca costante di nuove tecnologie e materiali di qualità per ogni nostro lavoro: abbiamo sempre a disposizione attrezzature moderne e aggiornate per affrontare qualsiasi ostacolo.

Con Bielettra offriamo ai propri clienti non solo la realizzazione degli impianti, ma anche, dove fosse necessario, la loro completa progettazione.

Siamo inoltre in grado di soddisfare esigenze di manutenzione preventiva e di controllo periodico sugli impianti, in modo da poterne assicurare l'efficienza e la sicurezza nel tempo.

Bielettra: l'impianto elettrico diventa una risorsa, in casa, in fabbrica, nell'ufficio.

via della Resistenza 64
MONSUMMANO TERME (Pistoia)
cellulare **348.8286626 - 348.8286627**
telefono e fax **0572.51224**



BIELETTA



Servizio completo pulizia di:

**PELLICCE - PELLI - RENNE
MONTONI TENDAGGI - TAPPETI
PIUMONI - INDUMENTI IN GENERE**



**CENTRO SPECIALIZZATO
TRATTAMENTO MONTONI
BARBOUR E TAPPETI**

**PESCIA (Pistoia)
via Amendola, 25
0572.47012**



tutto bimbo

LISTE NASCITA

Via Amendola, Pescia (PT)

Tel. 0572 476306

E-mail Tuttobimbo@yahoo.it

TRIO CAM ELEGANT



€ 399,00

**TRIO ZIPPY FREE
INGLESINA 2011**



€ 519,00

CULLA PICCI
ROSA & AZZURRA



€ 179,00

**LETTINO CON CASSETTO
BAGNETTO + FASCIATOIO
PIUMETTO + PARACOLPI**



€ 558,00



Lettino PALI,
Bagnetto Fasciatoio PALI
Materasso Ortopedico
Pediatrico



Piumetto
Paracolpi



Trio
Comby
Baby

**Lotto
Pollicino**

€ 589,00

I concorsi in Toscana

*il pubblico, come non
lo avevi mai visto*

Tutti i bandi sono stati reperiti tramite www.comune.prato.it/concorsi

Comune di Prato

Istruttore Educativo - Assunzione a tempo determinato. Titoli di Studio: Diploma di Scuola Magistrale- Diploma di Istituto Magistrale se conseguito entro luglio 2002; Laurea in Scienze della Formazione primaria indirizzo scuole dell'Infanzia. Scadenza presentazione domanda: 30 giugno 2011. Informazioni sul bando: <http://www.comune.prato.it/lavoro/avvisi/>

ESTAV Sud-Est – Sede di Arezzo

Dirigente medico nella disciplina di radiodiagnostica – area della medicina diagnostica e dei servizi Azienda USL 8 Arezzo. Assunzione a tempo indeterminato. Titoli di Studio: Diploma di specializzazione nella disciplina oggetto del concorso, ovvero in una delle discipline riconosciute equipollenti o affini; iscrizione all'albo dell'ordine dei medici e chirurghi. Scadenza presentazione domanda: 07 aprile 2011. Informazioni sul bando: <http://www.estav-sudest.toscana.it>

C.N.R. – Istituto Nazionale di Ottica – Sesto Fiorentino

Borsa di studio per laureati per ricerche inerenti l'area scientifica "Scienze fisiche" per le tematiche: 1) studio teorico di gas ultrafreddi in potenziali disordinati; 2) optomeccanica quantistica a bassa temperatura da usufruirsi presso il C.N.R. Istituto Nazionale di Ottica UOS di Firenze LENS. Titoli di Studio: Laurea in Fisica equiparazione DM 5 maggio 2004 CLS 20/S. I candidati non devono aver superato il 35° anno di età. Scadenza presentazione domanda: 20 aprile 2011. Informazioni sul bando: <http://bandi.urp.cnr.it/borsestudio/faces/pubblica/RisultatoCercaBorsestudioPubblica.jsp>

C.N.R. – Istituto di Geoscienze e Georisorse – Sezione di Firenze

Borsa di studio per laureati per ricerche inerenti l'area scientifica "Scienze della Terra" da usufruirsi presso l'Istituto di Geoscienze e Georisorse del CNR do Forense nell'ambito della convenzione fra CONSORGAS e CNR-IGG dal titolo "Analisi geochimiche e di subsidenza in prossimità del pozzo Pieve S. Stefano per la tematica: Campionamento ed analisi geochimiche ed isotopiche di acque e gas nell'area compresa fra Caprese Michelangelo e Pieve S. Stefano (Arezzo). Titoli di Studio: Laurea in Scienze Geologiche. Scadenza presentazione domanda: 13 aprile 2011. Informazioni sul bando: <http://bandi.urp.cnr.it/borsestudio/faces/pubblica/RisultatoCercaBorsestudioPubblica.jsp>

Istituto per la Protezione delle Piante

Borsa di studio per laureati per ricerche inerenti l'area scientifica Biotecnologie applicate per le tematiche: "Selezione di varietà di

VUOI PRESENTARTI? RICERCHI PERSONALE?

Chiama la redazione al 0572.33555 dal lunedì al venerdì

cipresso resistenti al cancro corticale". E' richiesta comprovata esperienza nel campo della biologia molecolare applicata al patosistema cipresso-cancro, suffragata da apposito cv. Titoli di Studio: Laurea Specialistica nella classe 6/S in Scienze Biologiche- Laurea in Scienze Biologiche quinquennale. I candidati non devono aver superato il 35° anno di età. Scadenza presentazione domanda: 13 aprile 2011. Informazioni sul bando: <http://bandi.urp.cnr.it/borsestudio/faces/pubblica/RisultatoCercaBorsestudioPubblica.jsp>

Comune di Livorno

Tecnico ingegnere, categoria D3. Assunzione a tempo indeterminato tecnico (ingegnere), categoria D3, esperto in impianti civili e industriali. Titoli di Studio: Laurea in Ingegneria. Possesso dell'abilitazione all'esercizio della professione di ingegnere che consenta l'iscrizione alla sezione A, settore industriale, dell'albo degli ingegneri in Italia e della relativa iscrizione al suddetto albo nella sezione e nel settore evidenziati. Scadenza presentazione domanda: 18 aprile 2011. Informazioni sul bando: <http://www.comune.livorno.it>

Comune di Livorno

Tecnico ingegnere, categoria D3. Assunzione a tempo indeterminato tecnico (ingegnere), categoria D3, esperto nel settore viabilità e trasporti. Titoli di Studio: Laurea in Ingegneria Civile o equipollente. Possesso dell'abilitazione all'esercizio della professione di ingegnere e relativa iscrizione all'albo degli ingegneri in Italia. Scadenza presentazione domanda: 18 aprile 2011. Informazioni sul bando: <http://www.comune.livorno.it>

I.M.T. Institute for Advanced Studies di Lucca

Assistan professor in complex data and image analysis. Assunzione a tempo determinato. Titoli di Studio: Vari titolo. Requisito obbligatorio ai fini dell'ammissione alla selezione l'ottima conoscenza della lingua inglese sia scritta che parlata. Scadenza presentazione domanda: 15 aprile 2011. Informazioni sul bando: http://www.imtlucca.it/faculty/positions/junior_faculty_recruitment_program.php

C.N.R. – Istituto di Fisiologia Clinica

Collaboratore tecnico enti di ricerca – VI livello professionale per lo svolgimento della seguente attività: "Supporto tecnico-organizzativo e amministrativo-finanziario all'attività di ricerca, nell'ambito del progetto europeo Chiron". Assunzione a tempo determinato. Titoli di Studio: Diploma di scuola media superiore. Scadenza presentazione domanda: 11 aprile 2011. Informazioni sul bando: <http://www.ifc.cnr.it>

Comune di Monsummano Terme

Istruttore direttivo contabile, categoria D, presso i comuni di Lamporecchio, Larciano, Monsummano Terme e Pieve a Nievole, in ragione delle priorità e delle esigenze che emergeranno nei singoli enti. Assunzione a tempo determinato. Titoli di Studio: Laurea in Economia e Commercio – Laurea in Giurisprudenza e possesso di diploma di ragioniere o equipollente. Scadenza presentazione domanda: 8 aprile 2011. Informazioni sul bando: <http://www.comune.monsummano-terme.pt.it>

chi cerca trova...

lavoro

VOU PRESENTARTI? RICERCHI PERSONALE?

Chiama la redazione al 0572.33555 dal lunedì al venerdì

Le ricerche di lavoro

il privato, che cerca e che ti trova

N° 4 INTERMEDIARIO ASSICURATIVO/COMMERCIALE (Offerta n° 8135). Centro Impiego Monsummano Terme. Scadenza Offerta: 29/04/2011. Settore: Finanziario/Assicurativo. Ragione Sociale: Alleanza-Toro Assicurazioni. Tipo contratto: Contratto di agenzia con iniziale formazione isvap. Titolo di studio: Diploma Scuola Media Superiore. Requisiti: Iniziale formazione (corso isvap di 60 ore gratuito) per raggiungere la capacità di gestire un team di collaboratori (team manager). Gradita residenza in zona. Mansioni: Attività commerciale per vendita di servizi assicurativi. Portafoglio clienti. Luogo di lavoro: Monsummano Terme e comuni limitrofi (Valdinievole) Orario: Full time da lun a ven. Evolversi a: Baldini Stefano Tel. 0572-953384. E-mail: stefano.baldini@alleanza.it

N° 05 ADDETTO/A VENDITA DIRETTA A DOMICILIO (Offerta n° 8186). Centro Impiego Monsummano Terme. Scadenza Offerta: 31/12/2011. Settore: Commercio. Ragione Sociale: Italia Health System srl. Tipo contratto: Collaborazione a progetto o con p.i.v.a. Requisiti: Necessaria patente e auto propria. Non necessaria esperienza, richieste attitudini alla vendita. Mansioni: Persone addette alla vendita attraverso dimostrazioni a domicilio di prodotti per il benessere, sicure prospettive di guadagno e di crescita professionale. Luogo di lavoro: Pistoia - tutta la Toscana. Orario: Full time - orario flessibile in base alle disponibilità dei clienti. Rivolgersi a: Andrea Luchi. Tel. 0572/913869. Fax. 0572/72858. E-mail: luchi@italians.it

N° 02 COLLABORATORE IN AGENZIA IMMOBILIARE (Offerta n° 8187). Centro Impiego Monsummano Terme. Scadenza Offerta: 31/12/2011. Settore: Servizi vari. Ragione Sociale: Tecnocasa. Tipo contratto: Associazione in partecipazione (con prospettiva possibile apertura p.i.v.a.). Titolo di studio: Necessario diploma di scuola media superiore. Requisiti: Il ruolo prevede che la persona sia formata ed inserita per effettuare la compravendita immobiliare. Necessarie competenze nell'uso di word. Luogo di lavoro: Monsummano Terme- loc. Valdinievole. Orario: Full time - dal Lun al Sab. orario mattina e pomeriggio. Rivolgersi a: Cavalieri Carmelo Tel. 0572/5280810. Fax. 0572/520990 - 0572/766140. E-mail: c.cavalieri@tecnocasa.it

N° 2 - ESTETISTA (Offerta n° 8297). Centro Impiego Monsummano Terme. Scadenza Offerta: 29/04/2011. Settore: Acconciatura/Estetica. Ragione Sociale: Baya del Sol - sede di Firenze. Tipo contratto: Tempo determinato 6 mesi con possibile proroga e successivo tempo indeterminato. Titolo di studio: Qualifica estetista biennale (corso riconosciuto). Requisiti: Richiesta esperienza come estetista per: manicure, pedicure, trattamenti viso e corpo. Luogo di lavoro: Firenze. Orario: Full time da LUN a SAB 8 ore al giorno, orario a giornata. Rivolgarsi a: Sig.ra MINCU. Tel. 055/5535012 Fax 055/5535012. E-mail: bayadelsol@libero.it

N° 10 PROMOTER TARIFFA BI-ORARIA ENEL (Offerta n° 8360). Centro Impiego Monsummano Terme. Scadenza Offerta: 30/04/2011. Settore: Servizi Vari. Ragione Sociale: Energetic utilities services. Tipo contratto: Collaborazione con lettera di incarico. Titolo di studio: Non richiesto. Mansioni: La persona si occuperà di contattare famiglie e clienti enel per proporre il passaggio contrattuale alla tariffa bioraria e altri servizi enel. Inquadramento economico provvisorio per i contratti acquisti e andati a buon fine. Luogo di lavoro: Montecatini Terme e tutta la provincia di Pistoia. Orario: Part time - Orario liberamente concordabile da parte del collaboratore/collaboratrice. Rivolgarsi a: Gruppo Capissi- Loc. Tavola di Prato - Sig.ra Rossella Tel. 0574/6659224. Fax 0574/735141 - E-mail: rossel@cafissi.it

N° 1 AGENTE IMMOBILIARE (Offerta n° 8365) Centro Impiego Monsummano Terme. Scadenza Offerta: 13/04/2011. Settore: Servizi Vari. Ragione Sociale: Studio Ponte Buggianese agenzia immobiliare. Tipo contratto: Associazione in partecipazione. Titolo di studio: Necessario diploma scuola media superiore. Mansioni: Ricerca immobili, appuntamenti di vendita, valutazioni; necessaria patente b ed auto propria. Luogo di lavoro: Ponte Buggianese. Orario: Full time. Da lun al sab da concordare in base alle esigenze organizzative. Rivolgarsi a: Sig.ra Maria Carlucci. Tel. 0572-636862 Fax 0572-635360 - E-mail: m.carlucci@tecnocasa.it

Le informazioni sono state tratte dal sito della Provincia di Pistoia http://www.provincia.pistoia.it/OfferteLavoro/aziende_private/offertelavoro.asp

N° 1 AGENTE DI COMMERCIO (Offerta n° 17/11). Richiesta inserita: 22/03/2011. Ragione Sociale: Progetto Globale - Via Risorgimento, 661/B - Monsummano Terme. Tipo contratto: agente di Commercio (ENASARCO). Titolo di studio: Diploma. Requisiti: Patente B - Autouni - Gradita la lingua inglese - Conoscenze informatiche: posta elettronica, word. Reale interesse per la posizione offerta, facilità ad instaurare rapporti interpersonali, buona educazione, affidabilità. Gradita esperienza pregressa come venditore. Non necessaria l'esperienza in area cosmetica/estetica professionale. Mansioni: Agente di vendita di cosmetici per cosmetica professionale. Luogo di lavoro: Garfagnana, Medialve, Lucca e Provincia. Tel. 337-500435

N° 1 ADDETTO/A TELEMARKETING (Offerta n° 37/11). Richiesta inserita: 15/03/2011. Ragione Sociale: VERSILIA SPOT SAS - Via Rosmini, 18 - Viareggio. Tipo contratto: Collaborazione a progetto. Titolo di studio: Gradito diploma. Requisiti: Richiesta esperienza nella mansione. Orario: Part time. Luogo di lavoro: Viareggio. Tel. 393-9579382. E-mail: gabriele@versiliaspot.com

N° 1 ADDETTO/A PULIZIE (Offerta n° 202/11). Richiesta inserita: 15/03/2011. Ragione Sociale: HELYOS Via del Commercio 13/c - Barbarano Vicentino. Tipo contratto: Tempo determinato (3 mesi). Requisiti: Patente B, autouni, buona conoscenza della lingua italiana. Gradita esperienza. Orario: 1 ora il martedì; 1 il venerdì sempre nel pomeriggio. Mansioni: Addetto/a alle pulizie ordinarie di pavimenti, bagni, vetri e scrivanie. Luogo di lavoro: Lucca Tel. 0444-896853

N° 1 BARISTA (Offerta n° 203/11) Richiesta inserita: 15/03/2011. Ragione Sociale: Il Ristoro srl - Via Guido Rossa, 10 - Fornaci di Barga. Tipo contratto: Tempo determinato (Aprile/Settembre 2011). Requisiti: Conoscenza scolastica lingua inglese. Richiesta esperienza. Orario: Part Time. Possibilità di trasformazione in tempo pieno. Luogo di lavoro: Lucca centro Tel. 348-3102719

N° 1 CAMERIERE/A (Offerta n° 205/11). Richiesta inserita: 15/03/2011. Ragione Sociale: Il Ristoro srl - Via Guido Rossa, 10 - Fornaci di Barga. Tipo contratto: Tempo determinato (Aprile/Settembre 2011). Requisiti: Conoscenza scolastica lingua inglese. Richiesta esperienza. Orario: Part Time. Possibilità di trasformazione in tempo pieno. Luogo di lavoro: Lucca centro Tel. 348-3102719

N° 1 BARISTA (Offerta n° 207/11). Richiesta inserita: 15/03/2011. Ragione Sociale: Fli Masini s.r.l. - Viale Europa 83 - Lammari. Tipo contratto: Apprendistato. Requisiti: Età massima 29 anni. Diploma. Patente B. Orario: Part Time. Orario su turni. Mansioni: Addetto/a somministrazione alimenti e bevande, gestione edicola e giochi ad estrazione (lotto e supernalotto). Luogo di lavoro: Lammari - Capannori Tel. 0583-436192 (dalle 14.30 alle 16.30)

N° 4 ELETTRICISTA INDUSTRIALE (Offerta n° 208/11) Richiesta inserita: 18/03/2011. Ragione Sociale: Delta Montaggi srl- Via Fillungo, 69- Guamo. Tipo contratto: Tempo determinato. Requisiti: Patente gradita. Richiesta buona conoscenza dell'italiano. Richiesta esperienza e disponibilità ad effettuare trasferte estere. Orario: Full time- Dalle ore 08 alle ore 17 dal Lun al Ven. Mansioni: Addetto/a al cablaggio e smontaggio quadri elettrici. Luogo di lavoro: Lucca e Piana Tel. 0583-403052 (dalle 8.30 alle 12.30) - 335-1406954

N° 4 MONTATORE/TRICE MECCANICO/A (Offerta n° 209/11). Richiesta inserita: 18/03/2011. Ragione Sociale: Delta Montaggi srl- Via Fillungo, 69- Guamo. Tipo contratto: Tempo determinato. Requisiti: Patente gradita. Richiesta buona conoscenza dell'italiano. Richiesta esperienza nella posizione e conoscenza del disegno meccanico; disponibilità ad effettuare trasferte estere. Orario: Full time- Dalle ore 08 alle ore 17 dal Lun al Ven. Mansioni: Addetto/a al cablaggio e smontaggio quadri elettrici. Luogo di lavoro: Lucca e Piana Tel. 0583-403052 (dalle 8.30 alle 12.30) - 335-1406954.

N° 1 ADDETTO/A SERVIZI DI SEGRETERIA (Offerta n° 211/11). Richiesta inserita: 18/03/2011. Ragione Sociale: Accademia di Montegrail, Via Tramonte 2530- Ponte a Moriano. Tipo contratto: Collaborazione a progetto. Titolo di studio: Diploma o Laurea. Requisiti: Patente B. Richiesta buona conoscenza lingua inglese parlata e scritta. Gradita conoscenza lingua tedesca. Buona conoscenza Pacchetto Office, Internet e posta elettronica, windows. Gradita esperienza. Disponibilità a lavorare nel weekend e festività. Orario: Full time- Spezzato. Mansioni: Attività di ufficio (amministrazione) assistente alla direzione, organizzazione workshop, eventi e corsi (ripartizione turni di lavoro, camere degli ospiti, acquisti alimenti, supervisione della cucina). Luogo di lavoro: Lucca Tel. 348-6040906 Inviare CV per mail: christinkim@gmx.de

N° 3 DOCENTE MADRELINGUA/BILINGUE (Offerta n° 212/11). Richiesta inserita: 22/03/2011. Ragione Sociale: European Scholl - Viale San Concoradio 135- Lucca. Tipo contratto: Collaborazione a progetto. Titolo di studio: Laurea in ambito umanistico o linguistico. Requisiti: Patente B. Autouni. Conoscenza lingue: inglese/spagnolo o inglese/francese; italiano buono. Richiesta esperienza come docente in corsi aziendali di lingua inglese, francese, spagnola e esperienza come docente in scuole di lingua in Italia o all'estero. Capacità di programmazione e organizzazione didattica; buona propensione ai rapporti interpersonali. Orario: Flessibilità oraria. Mansioni: Docente per corsi di gruppo, lezioni individuali e/o aziendali. Luogo di lavoro: Lucca Tel. 0583-467146 E-mail: direzione@europeanschool.it

N° 1 AGENTE DI COMMERCIO - PROCACCIATORE/TRICE D'AFFARI (Offerta n° 216/11). Richiesta inserita: 22/03/2011. Ragione Sociale: Progetto Globale - Via Risorgimento, 661/B - Monsummano Terme. Tipo contratto: Agente o procacciatore di affari. Requisiti: Patente B - Autouni - Gradita la lingua inglese - Pacchetto Office, internet e posta elettronica. Gradita esperienza pregressa come venditore. Prevista formazione di settore e di prodotto. Prevista formazione di prodotto e di settore. Orario: Full time. Mansioni: Presentazione, promozione e vendita di cosmetici per l'estetica professionale. Luogo di lavoro: Lucca e Provincia. Tel. 337-500435.

N° 1 OPERAIO/A GENERICO/A (Offerta n° 13/11). Richiesta inserita: 21/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego Valle del Serchio Castelnuovo Garfagnana. Tipo contratto: Socio-lavoratore. Requisiti: Patente B - Capacità generiche nel settore edile (basilari), idrauliche e capacità di gestione del personale. Si

richiedono persone decise, con carattere fermo per la gestione e l'organizzazione del lavoro anche di altre persone. Orario: Part-time - Da Lun al Ven- 3h al giorno per 5 giorni. Mansioni: Manutenzione verde, piccoli lavori edili, imbiancatura, piccole riparazioni. Luogo di lavoro: Garfagnana.

N° 2 MURATORE/TRICE (Offerta n° 17/11). Richiesta inserita: 16/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego Valle del Serchio Fornaci di Barga. Tipo contratto: Tempo indeterminato. Requisiti: Patente B - Autouni - Richiesta pregressa esperienza nelle mansioni richieste. Iscrizione nelle liste di mobilità. Orario: Full time - Orario spezzato. Mansioni: Lavori di realizzazione murature, intonaci ed altro. Luogo di lavoro: Medialve.

N° 1 COMMESO/A (Offerta n° 18/11). Richiesta inserita: 21/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego Valle del Serchio Fornaci di Barga. Tipo contratto: Tempo determinato. Titolo di studio: Diploma (preferibile). Requisiti: Patente B - Autouni - Richiesta pregressa esperienza - Disponibilità immediata- Predisposizione al rapporto con il pubblico, aspetto curato. Orario: Full time. Mansioni: Addetto/a vendita abiti e affini. Luogo di lavoro: Medialve

N° 1 COMMESO/A (Offerta n° 19/11). Richiesta inserita: 21/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego Valle del Serchio Fornaci di Barga. Tipo contratto: 3 mesi di stage + assunzione a tempo determinato. Titolo di studio: Diploma. Requisiti: Patente B - Autouni - Preferenziale esperienza pregressa legata al rapporto con la clientela - Inglese buono - Conoscenza pacchetto office e internet molto buona - Capacità di lavorare in team. Orario: Full time - Da lunedì al sabato. Mansioni: Accoglienza e servizio al cliente, gestione magazzino, gestione sito internet e vendita web, allestimento vetrine ed interni, organizzazione eventi promozionali. Luogo di lavoro: Medialve.

N° 10 EDUCATORE/TRICE (Offerta n° 80/11). Richiesta inserita: 15/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego della Versilia Viareggio. Tipo contratto: Collaborazione a progetto (6 mesi). Titolo di studio: Diploma di educatore/trice o Animatore/trice di comunità. Requisiti: Patente B - Autouni - Richiesta esperienza nel settore disabilità psichica. Orario: Full time. Mansioni: Accompagnamento educativo rivolto a ragazzi e adulti disabili. Luogo di lavoro: Versilia.

N° 1 IMPIEGATO/A TECNICO/A (Offerta n° 82/11). Richiesta inserita: 15/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego della Versilia Viareggio. Tipo contratto: Tempo determinato o indeterminato. Titolo di studio: Laurea ad indirizzo meccanico. Requisiti: Patente B - Gradita buona conoscenza della lingua inglese - Richiesto autocad e programmi di base - Graditi lavoratori/trici iscritti nelle liste di mobilità e preferibile esperienza nella mansione. Orario: Full time. Mansioni: Addetto/a alla progettazione, supporto all'Ufficio Tecnico. Luogo di lavoro: Viareggio.

N° 1 IMPIEGATO/A AMMINISTRATIVO/A (Offerta n° 85/11). Richiesta inserita: 16/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego della Versilia Viareggio. Tipo contratto: Tempo determinato (6 mesi). Titolo di studio: Diploma ad indirizzo amministrativo. Requisiti: Richiesta ottima conoscenza sistemi informatici per contabilità ordinaria e dichiarazioni fiscali - Richiesta esperienza nella mansione. Orario: Part time (20-24 ore settimanali - da definirsi). Mansioni: Addetto/a alla contabilità aziendale ordinaria, dichiarazioni fiscali, posta elettronica, etc. Luogo di lavoro: Querceta.

N° 1 AUTISTA (Offerta n° 86/11) Richiesta inserita: 18/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego della Versilia Viareggio. Tipo contratto: Tempo determinato con possibilità di trasformazione in tempo indeterminato. Titolo di studio: Qualifica professionale. Requisiti: Patente C - Scheda tachigrafata e patente carrello elevatore. Orario: Full time. Mansioni: Addetto/a alla consegna legnami, carico e scarico carrello elevatore, gestione magazzino. Luogo di lavoro: Capezzano Pianore - Z. Bocchette.

N° 1 ADDETTO/A RECEPTION (Offerta n° 88/11) Richiesta inserita: 16/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego della Versilia Viareggio. Tipo contratto: Tempo determinato. Titolo di studio: Diploma scuola superiore. Requisiti: Richiesta ottima conoscenza lingua inglese e gradita conoscenza di seconda lingua. Ottima conoscenza word-excel e programmi di ristorazione per chiusura conti - richiesta esperienza nel settore. Orario: Full time dal 15/04/2011 al 30/09/2011 Mansioni: Addetto/a alla reception stabilimento balneare, cassa ristorante, segreteria, etc. Luogo di lavoro: Marina di Pietrasanta.

N° 1 BADANTE CONVIVENTE (Offerta n° 95/11) Richiesta inserita: 16/03/2011. Ragione Sociale: Centro per l'Impiego di Lucca San Vito. Tipo contratto: Lavoro domestico. Requisiti: Gradita patente B - Richiesta ottima conoscenza della lingua italiana - Richiesta esperienza con uomini affetti da Alzheimer - Richiesto carattere forte e determinato. Orario: Full time - giorni liberi giovedì pomeriggio e venerdì. Possibilità di 1 o 2 domeniche libere al mese. Mansioni: Assistenza ad una coppia di anziani: signora con problemi di deambulazione, signore affetto da Alzheimer. Luogo di lavoro: Capannori.

Le informazioni sono state tratte dal sito della Provincia di Lucca http://www.provincia.lucca.it/offertelavoro/cerca_offerta_view.asp

La conoscenza delle lingue straniere

“Colui che non conosce una lingua straniera non conosce se stesso”

Johann Wolfgang Goethe
Maximen und Reflexionen IV 237

Esistono alcuni tipi di competenze che oggi sono diventate imprescindibili per avere un'adeguata integrazione nella società e nella vita attiva. In particolar modo, la grande rilevanza che viene data alla conoscenza e all'uso concreto delle lingue straniere è strettamente legata all'opportunità di aprire le porte di una cultura e di una società diverse. L'Unione Europea è ormai priva di frontiere e tutti i cittadini hanno il diritto di vivere, studiare o lavorare ovunque desiderino entro i suoi confini. La mancanza di competenze linguistiche, però, costituisce ancora una barriera invisibile alla libera circolazione, così come qualche decennio fa lo era l'incapacità di leggere, scrivere e far di conto. Nonostante la rilevanza che oramai ha assunto il problema della conoscenza delle lingue straniere – in particolare dell'inglese – non esistono rilevazioni recenti, né a livello regionale, né a livello nazionale, che delineino un quadro generale in mutamento dei livelli di conoscenza delle lingue da parte dei cittadini. L'ultima indagine, realizzata nel 2006 dal Censis nell'ambito del progetto “Let it Fly”, finanziato dal FSE, mette in evidenza che il 66,2% degli italiani sostiene di conoscere almeno una lingua straniera, anche se si tratta nel 50% circa dei casi, di una conoscenza scolastica e nel 19% di una conoscenza di base.

L'ambito lavorativo non sembra conciliarsi con l'uso delle lingue, poiché riguarda solo una minoranza di persone (28,6%); ben il 60,7% di coloro che lavorano non ha mai avuto modo di esercitare le proprie competenze linguistiche.

In generale, a prescindere da eventuali competenze linguistiche possedute, nonostante il 68% degli intervistati sia convinto dell'importanza delle lingue per migliorare il proprio successo lavorativo, sia in termini di ricerca di lavoro che di possibilità di carriera, non c'è una forte motivazione ad imparare una lingua

Un aiuto a chi ha bisogno di aiuto

La pedagogia ti sostiene, ad ogni età

La Dott.ssa Vanna, con oltre 38 anni di esperienza nel campo educativo, oltre 20 anni negli Organi Collegiali come educatrice e genitore e operatrice allo “Sportello d'Ascolto” sviluppa percorsi di “Aiuto alla Persona” (individuali, e di gruppo), su soggetti di ogni età. Lo scopo: liberarli dal disagio psico-fisico socio-relazionale, rafforzandone le capacità intellettuali e materiali, offrendo un “MODO” per raggiungere nuovi equilibri e disponibilità allo scambio con gli altri.

La dott.ssa Vanna può intervenire in diversi ambiti:
- Prevenzione

SUGGERIMENTI E RISORSE UTILI

1. La pratica rende perfetti – Non si impara una lingua per magia: serve molta, moltissima pratica
2. Non vergognatevi – Molte persone, soprattutto adulte, sono restie ad imparare una lingua straniera perché si vergognano o si preoccupano di sbagliare
3. Divertitevi e godetevi l'esperienza – È disponibile una vasta gamma di risorse in grado di infondere divertimento nel processo di apprendimento. Se ci si avvicina allo studio di una lingua come a qualcosa di noioso e pesante, i risultati non saranno soddisfacenti e la motivazione si indebolirà.
4. Personalizzate l'esperienza di apprendimento – Ognuno impara in maniera diversa, quindi l'ideale è provare finché non trovate il percorso più adatto a voi. Pianificate il vostro apprendimento in modo che si adatti a voi e alla vostra routine quotidiana
5. Usate regolarmente la lingua – Come accade con l'auto, tenere la lingua “in garage” per troppo tempo la rende lenta e arrugginita
6. Siate realisti – Non cercate di imparare tutto e subito. Fissatevi obiettivi chiari e realistici
7. Il passato è passato – Alcune persone credono che se non sono state in grado di imparare una lingua a scuola, non ci riusciranno nemmeno dopo. Eppure, molte persone che non andavano bene a scuola riescono ad apprendere una lingua in seguito, in parte anche grazie a metodi moderni, efficaci e a una maggiore motivazione
8. Pensate in modo nuovo – Imparare una lingua significa anche imparare a comprendere nuovi modi di pensare e di fare le cose
9. Immergetevi – Esponetevi il più possibile alla lingua che volete imparare

Tratto da: http://ec.europa.eu/education/languages/pub/pdf/learn_it.pdf

straniera in futuro: oltre la metà della popolazione (53%) infatti, non ha nessuna intenzione di farlo, il 25% circa probabilmente non lo farà, il 18% forse si impegnerà a farlo, mentre solo il 4% è caratterizzato da una forte motivazione.

Le sfide per il futuro, quindi, spingono a predisporre misure volte a migliorare la qualità dell'insegnamento e a creare un ambiente che faciliti l'apprendimento linguistico, soprattutto a livello extrascolastico e professionale, sfatando anche tutta una serie di luoghi comuni che impediscono alle persone di avvicinarsi allo studio delle lingue con uno stato d'animo positivo.

Dott.ssa Chiara Torrigiani

Specializzata in progettazione formativa
e formazione insegnanti

- Sostegno e recupero nelle difficoltà di apprendimento e di relazione
- Orientamento
- Sostegno alla genitorialità
- Intervento sulle difficoltà organizzativo-motorie
- Consulenze pedagogico-educative
- Formazione

Dott.ssa Vanna Giorgetti

Laureata in Pedagogia
Abilitata in Psicopedagogia
Specialista in Pedagogia Clinica
Iscritta all'Albo Nazionale dei Pedagogisti Clinici
riceve su app. a Monsummano Terme e Santa Lucia (Uzzano).
Contatti: 333.9632666, vannagiorgetti@infinito.it





Centro Formazione Professionale

FORMAZIONE PROFESSIONALE DAL 1997

La tua scuola d'inglese

**Anche conversazioni
individuali con madrelingua
inglesi, a tutte le ore.**

**via Ponte Buggianese, 1
BORGO A BUGGIANO (Pistoia)
telefono 0572.33555**

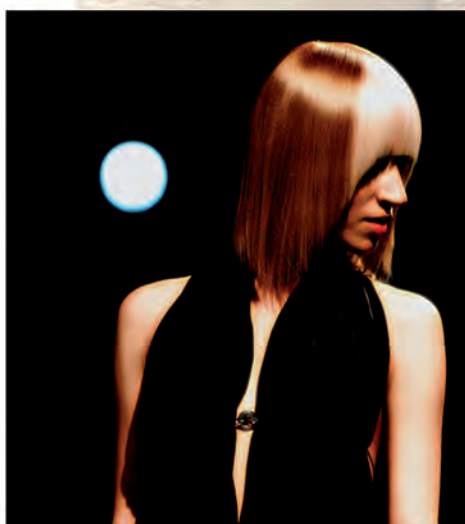
www.md-formazione.com

R

I Romani International

PIAZZA MARTINI 147
51015 MONSUMMANO TERME (PT)

CAMPIONE DEL MONDO



Dall'arte e dalla passione per l'acconciatura di Michele e Steno Romani nascono delle vere e proprie opere d'arte scolpite nei capelli.

“Nel salone de I Romani International, grazie ad uno staff di professionisti, tutto è predisposto perchè le persone trascorrono in armonia il tempo che dedicano a se stesse”

Con la stessa passione che mi ha fatto vincere il Campionato del Mondo - dice Steno Romani - mi dedico ogni giorno al mio lavoro perchè ogni persona che entra nel nostro salone deve avere il meglio!

Per questo nel nostro salone scegliamo i prodotti più esclusivi per valorizzare i vostri capelli.

I Romani International vi invitano a provare le novità di Kérastase per questo mese:

- Chronoligiste, trattamento al caviale, per capelli incredibilmente sani e rigenerati.
- Chroma sensitive, trattamento per aumentare la durata del colore
- Linea Kérastase Soleil. Le ultime novità per proteggere i capelli dai raggi solari.

SALONE SPECIALISTA KÉRASTASE

Tel. 0572-950714 Mob. 393-1761487

e-mail: romaniinternational@tin.it

www.romaniinternational.com

Orario: MARTEDÌ - VENERDÌ 8:00 - 20:00

SABATO 7:00 - 19:00



tempo di lettura:
1 minuto 30 secondi

Quando l'abito fa il monaco... in salute

Miniguida alla scelta degli indumenti. Scopo: evitare malanni

"Ho la pelle del corpo molto sensibile e mi si manifestano arrossamenti, solo, però, indossando certi indumenti. Ci può essere una spiegazione a tutto ciò?". Questa domanda è stata postata nella sezione "benessere" di uno dei siti on-line più famosi nel campo dello star bene: www.saninforma.it. La risposta del medico della redazione è quantomeno sorprendente: "La supposizione di una possibile allergia a certi indumenti potrebbe essere fondata". Cioè: quando scegliamo un capo non stiamo soltanto decidendo un bell'abbinamento, un punto colore carino, un gradevole accorgimento estetico: stiamo decidendo (anche) della nostra salute. Perché "le segnalazioni di allergie di questo tipo – prosegue la risposta – sono sempre più frequenti". E allora, che fare? In soccorso ci arriva la "Associazione Tessile e Salute", un ente no profit

super partes di Biella nel cui consiglio direttivo siedono i rappresentanti della Asl del capoluogo piemontese, nonché, tra gli altri, FederChimica, CNA, Confartigianato, Coop Italia, Società Italiana di Igiene e la Clinica del Lavoro dell'Università di Torino. Sul sito dell'associazione (www.tessileesalute.it) ci sono tutte le informazioni del caso, soprattutto nel campo della "messa in sicurezza del prodotto tessile".

Messa in sicurezza che punta sulla qualità. Prima regola: evitare le fibre sintetiche. Perché queste, come troviamo in un articolo pubblicato sul tema dal sito www.medicina33.com, "con lo sfregamento accumulano un'elevata carica elettrostatica, e quindi interferiscono con gli scambi elettrici dell'organismo, tendendo pure ad accumulare polvere e sporco". Non basta, visto che "acrilico, poliestere e polipropilene hanno anche una scarsissima traspirabilità". E allora, ecco il consiglio numero uno: "Scegliere indumenti di tessuto naturale, ben lavorati ed etichettati". Quando scegliamo il cibo lo setacciamo con cura a caccia della miglior qualità: e quando scegliamo un indumento, che ci starà addosso per ore ed ore, perché non farlo?

A cura di Antonella Urciuolo
Responsabile Camiceria "Ingram"
Corso Roma, 35 - Montecatini Terme



tempo di lettura:
30 secondi

La forza della primavera

L'erboristeria ci dà una mano per soddisfare la nostra voglia di salute

L'inverno, con il suo clima e il suo stress, ci ha spinti ad una alimentazione più ricca e corposa, che ha appesantito il nostro organismo. Eccola, finalmente: l'esplosione della Primavera ci fa sentire il sano bisogno di depurarci. Questo è il momento magico, giallo e irripetibile nell'anno di curare la nostra disintossicazione da eccesso, grigio e freddo. La scienza



erboristica ha da sempre offerto efficaci soluzioni per favorire i naturali processi di depurazione, **contrastando al contempo l'insorgere di allergie**, malanno che l'esplosione di natura che ci circonda porta con sé. Il Giardino della Salute ha da sempre quanto di meglio esista per coccolarsi, vedersi migliori e sentirsi in pace con il proprio corpo. Proprio perché siamo in un periodo così fortunato, approfittatene: a coloro che ci verranno a trovare con una copia di "Quello che c'è" in mano, praticheremo il 10% di sconto.



Il Giardino della salute

di Claudio Tardelli e Ivana Ricci

ERBORISTERIA - ALIMENTI NATURALI

Via Marruota, 97 - Tel. 0572 911689
51016 Montecatini Terme (PT)

mi voglio **bene**



tempo di lettura:
50 secondi

La bella competenza

Isola del Benessere, un centro estetico del futuro

Ascoltare, comprendere, e risolvere. Ecco cosa fa Sandra Sallei all'interno della sua "Isola del Benessere": forte della sua decennale esperienza, eccola accogliere tutti i giorni per i servizi estetici di base. Non c'è esigenza che non sappia analizzare e soddisfare. Sempre attenta alle novità, collabora con ditte affermatissime come Lakshmi, forte delle sue filosofie ayurvediche, e Revivre, azienda specializzata in prodotti naturali.

Sandra è pure profonda conoscitrice di moderni macchinari come Mzooxy, capace di operare una tecnologia non invasiva per l'ossigenazione della pelle.

E non è tutto: perché è tempo di programmi specifici.

Come il programma "Pasqua in bellezza", che conta 1 pulizia del viso specifica con ausilio Mzooxy, 1 detossinazione corpo con "Swedana", 1 manicure e 1 pedicure con smalto permanente "Gelish" a soli 165,00 Euro, o come il "Programma Abbronzatura", che comprende 1 rinnovamento cellulare "Isola Rossa", 6 solarium doccia, 1 massaggio anti-age corpo e ulteriori 6 solarium doccia a soli 135,00 Euro.



E **per te**, che sei un **lettore di "Quello che c'è"**, ecco una magnifica **promozione**: basta recarsi da Sandra col nostro giornale e riceverai un trattamento alla paraffina mani e piedi gratuito.



Isola del Benessere, di Sandra Sallei
Piazza Colzi, 5/A - Pieve a Nievole
0572.951213

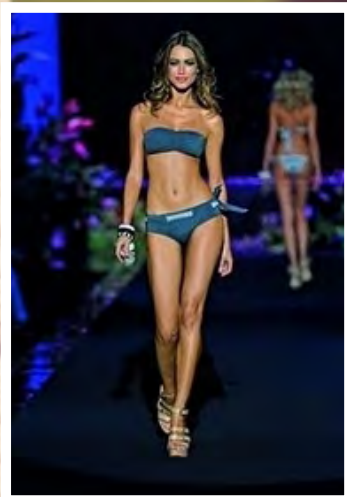


REVIVRE
www.revivre.it

CALZEDONIA

CORSO ROMA 27/A- MONTECATINI TERME

*viene a scoprire
la nuova collezione
costumi mare 2011*





Dermal Institute

U.S.A. 1956

DIVISIONE ESTETICA MEDICALE

FATTI UN REGALO!

- **Trattamento Epilazione Definitiva**
- **Fotoringiovanimento**
- **Risultati Duraturi e Garantiti.**

DERMALIGHT

IL FUTURO DOPO LA CERETTA



VIENI A PROVARE GRATIS

“mercoledì d’oro”

**Piega
Solarium
Pedana**

**Euro 5,00
Euro 4,00
Euro 1,00**



via Cavour, 209 MONSUMMANO TERME (Pistoia) telefono **0572.81281**



EVALUNA

Centrobenessere

Cosmetic Innovation



PRODOTTI "Murad & Dermo28"

28 aprile

"GIORNATA PORTE APERTE VISO"

Durante questa particolare giornata **EVALUNA** dà la possibilità, a tutti coloro che desiderano iniziare una buona cura del viso, di eseguire **gratuitamente** un "Trattamento Personalizzato" per conoscere i nostri metodi e prodotti, offrendovi anche il "Consiglio Domiciliare" adatto alle vostre esigenze per curare il proprio viso nel modo giusto anche a casa. Soluzione personalizzate che assicurano risultati di grande efficacia, grazie alle preziose formulazioni a base di ingredienti naturali e di altissima qualità.

E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE

PROGRAMMA ESTATE 2011

***Vi sentite appesantite
dagli stravizi
dell'inverno e vorreste sentirvi
più belle e rilassate
per l'estate?***

Effettuiamo consulenze
GRATUITE
per realizzare, secondo le vostre
esigenze e obbiettivi, il programma
giusto per
tonificare, drenare e rassodare
il vostro corpo.

**SCONTO del 10% SUI PACCHETTI CORPO
(minimo 8 sedute)**



PREPARIAMOCI ALL'ESTATE!!!



Summer pack: € 230 → € 200

- **4 solarium corpo**, per stimolare e attivare la melanina prima dell'esposizione al sole.
- **3 scrub total body**, per mantenere il rinnovo cutaneo durante tutta l'estate e abbronzarsi in modo uniforme e duraturo.
- **INCLUSE** 2 creme della linea solari "Dermo28 Suncare":
 - **Solar Protection** (per proteggere la pelle dalle radiazioni ultraviolette e abbronzarsi in modo SANO e UNIFORME).
 - **Aftersun** (rimedio ideale per donare elasticità e morbidezza alla pelle dopo lunghe esposizioni al sole).

IN PIU' FINO AL 31/05/2011

Puoi acquistare un abbonamento
MENSILE SOLARIUM
a **€ 60** e fai tutte le sedute che vuoi...
...per un mese dall'acquisto dell'abbonamento!

EVALUNA Centro Benessere via Prov. Pistoiese 116 - Borgo a Buggiano 51011 (PT)
Tel: 0572/051241 - 349/4110646, email: evalunasnc@alice.it
Orario continuato dal Martedì al Venerdì 9:30/19:30, il Sabato 9:30/18:30



c'è bisogno di te



DONA IL SANGUE

VUOI DIVENTARE UN DONATORE?

Telefona subito al **338.7926506** avrai tutte le informazioni utili
è un gesto di solidarietà vero!

DONATORI DI SANGUE FRATRES
c/o Misericordia di Monsummano Terme
via Empolese, 366 MONSUMMANO TERME
telefono 0572.53362 - 338.7926506



seguiaci su Facebook
FRATRESMONSUMMANO
info: fratresmonsummano@live.it
telefono 335.7455743

Nuoto Valdinievole alla ribalta

Eccellenti risultati conseguiti nei settori nuoto e salvamento

Nuoto, bilancio ok ai campionati regionali primaverili di Livorno

5 ori, 3 argenti e 4 bronzi: è questo il bilancio ottenuto dalla squadra "Categoria" del Nuoto Valdinievole ai recenti campionati regionali giovanili in programma a Livorno (25-27 febbraio). Chi è riuscita a salire per tre volte sul gradino più alto del podio è Chiara Bellini, vincitrice del titolo regionale nei 50-100 dorso e 50 delfino.



Luca Giuntoli
2° classificato
200 farfalla

Ottima anche la prova di Alessia Gentili, oro nella gara dei 50 dorso e un argento nella distanza dei 50 delfino. Si laurea per la prima volta campionessa regionale anche Ludovica Oresti, più veloce di tutti al traguardo dei 50 stile.



Ludovica Oresti
1° classificata 50 stile libero

La stessa Oresti è stata, inoltre, capace di conquistare due bronzi nei 50 rana e nei 100 stile. In evidenza anche Letizia Mariotti, argento nei 50 rana e bronzo nei 100 della stessa specialità, al pari di Luca Giuntoli, argento nei 200 farfalla e bronzo nei 50 farfalla.

Nuoto per Salvamento, arrivano tre splendide medaglie ai campionati italiani giovanili

Lignano Sabbiadoro, 4-6 marzo: un campionato italiano giovanile davvero da incorniciare quello che ha visto protagonista la squadra "Categoria" di nuoto per salvamento seguita da coach Carlo Bernava, Deborah Lugli e Marzio Viti (per la parte riguardante la preparazione atletica fuori dall'acqua).

I risultati parlano chiaro. Tre medaglie conquistate con Rachele Ghelarducci, argento nei 100 metri torpedo e bronzo nei 100 metri trasporto manichino con pinne, ed Alessia Gentili, argento nei 200 metri nuoto ad ostacoli.

Per quanto riguarda la classifica a squadre, il Nuoto Valdinievole ha ottenuto il 9° posto nella categoria Cadetti ed il 12° posto nella categoria Ragazzi e Juniores su un totale di 62 società presenti in rappresentanza di circa 700 atleti.



ASD NUOTO VALDINIEVOLE

piazza Sandro Pertini, 11
51015 Monsummano Terme (Pistoia)
Telefono e fax 0572.952255

la macchina **perfetta**

La potenza della bellezza

*da Kolossus c'è il peso giusto
per il muscolo giusto*

La pesistica è da sempre sinonimo di tonicità, bellezza, forma atletica e prestanza sportiva. Occhio però: essenziale diffidare dalle improvvisazioni. **Luciano Iannotta, di Kolossus**, sa bene quali siano i muscoli giusti da tenere in forma, e per ognuno c'è un esercizio, un'idea, una tecnica e un peso.

La spiaggia? È un applauso di forza con Kolossus!



KOLOSSUS GYM

AICS - CONI

via Circonvallazione 75
Borgo a Buggiano (Pistoia)
tel. 0572.33275

www.kolossusgym.com

La maratona ti cambia la vita

storia di un run... dagio a Roma

Un giorno hai messo le scarpe da running e hai iniziato a correre. Da quel momento in poi ogni persona che ti ha visto, ti ha chiesto: "La fai la maratona?". I 42.197 metri sono per chiunque la distanza per antonomasia. La maratona è mito.

Credi si tratti solo di leggenda, pensi che partecipare a qualche gara, un buon allenamento e un'alimentazione corretta ti mettano nelle condizioni migliori per affrontare il mito con semplicità. "Ma sì - pensi - in fondo, guarda in quanti arrivano al traguardo". E con questa baldanza t'iscrivi alla tua prima maratona. Vuoi sia tutto perfetto, scegli la location e pensi a Roma: la capitale vestita a festa per i 150 anni dell'unità d'Italia sarà fantastica. Ti informi sul percorso e immagini di correre con passo fiero davanti al Colosseo, alla fontana di Trevi e a tutte le meraviglie che solo la Città Eterna possiede. Inizi ad allenarti e ti dici: "Adesso glielo faccio vedere io a tutti quelli che la fanno lunga, con 'sta maratona".

Arrivi a Roma il giorno prima della gara e solo il fatto di ritirare il pettorale fa sì che ti si contorca lo stomaco, e la notte prima non dormi, ma ovviamente è colpa del traffico capitolino. È ovvio: per te la maratona è una gara qualsiasi. Ti presenti al via assieme ad altri 16182 iscritti,



parti imbottigliato, colpa di un pettorale a cinque cifre che hanno tutti quelli che come te partecipano per la prima volta ad una maratona. Dopo pochi chilometri riesci a prendere il passo che avevi prefissato, corri in mezzo ad una folla che incita tutti come fossero grandi campioni, anche se il loro incedere a volte è imbarazzante. Hai un nodo in gola, ti scendono lacrime d'emozione. Corri apparentemente veloce: i chilometri scorrono sotto i tuoi piedi. Arrivi ai 35, vedi gente che cammina, altri stramazzano al suolo, e tra questi riconosci il Capitano, eroe di tante gare. Le tue gambe diventano pastafrolla e ti permettono solo una barcollante camminata, ti affianca il Miglio e t'incoraggia. Manca un chilometro, il Colosseo si staglia maestoso di fronte ai tuoi occhi, ti dai un contegno a beneficio dei fotografi e tagli il traguardo a braccia alzate. Ce l'hai fatta, da domani racconterai a tutti quali siano le magnifiche sensazioni che hai provato. Soprattutto dirai che la maratona non è solo leggenda: è una gara che, con profondo rispetto, tutti dovrebbero provare a fare una volta nella vita. Per dire di essere vivi davvero.

Roberto Orsi (*Il barbiere*)

PUNTO COPPE

di Anna Bartolini

**PREMIAZIONI SPORTIVE
COPPE, MEDAGLIE E TARGHE
INCISIONI DI OGNI TIPO**

via Francesca, 41 loc. ALBERGHI DI PESCIA
PESCIA (Pistoia) **telefono 0572.452894**



la macchina perfetta



tempo di lettura:
1 minuto e 40 secondi

A tutto fitness!

muoversi tutti per sentirsi migliori



Fitness è un termine che letteralmente significa "stato di buona salute e buona forma fisica". Tale concetto però non deve essere associato alla pura forma estetica e alla salute intesa come benessere fisico e assenza di malattia, ma anche ad un benessere emozionale, sociale, mentale e spirituale.

Il Fitness con il passare degli anni si è mosso in due direzioni specifiche:

quella relativa allo stato di buona salute, come: riduzione del peso corporeo, alimentazione sana ed equilibrata, non fumare, non abusare di alcolici, esami del sangue regolari, abbassare il livello di stress, sistema cardio-respiratorio in buone condizioni; e alla parte pratica: aumento della forza, della velocità, della resistenza, della coordinazione, della mobilità articolare, dell'equilibrio. Tutti aspetti fondamentali per una vita sana e in forma.

Per chi è indicato il fitness? Quando si parla di Fitness è importante sottolineare che non si tratta di una attività solo per uomini duri o per una particolare categoria di persone. Chiunque può praticare una sana ed equilibrata attività fisica, dal giovane all'anziano, traendone giovamenti sotto tutti i punti di vista. Il fitness non è uno sport in quanto non vi è agonismo.

Perché praticarlo? Camminare, correre, arrampicarsi, lanciare e



tante altre attività che fanno attualmente parte del Fitness erano già praticate dai nostri antenati migliaia di anni fa. Purtroppo il repentino progresso con annessi tutti i confort, ha fatto sì che l'uomo sia diventato un essere sedentario, con un incremento delle problematiche sulla sua salute.

Quali sono i vantaggi? Il Fitness può contribuire a combattere l'obesità, ridurre i problemi cardio-vascolari, lo stress accumulato nella vita privata e sociale; aiuta ad incrementare il tono muscolare, interviene positivamente sulla struttura ossea, inoltre migliora l'umore, la qualità del sonno, aumenta l'autostima, ha grande effetto sulla socializzazione.

Numerose ricerche hanno stabilito che allenarsi dalle 2 alle 4 volte alla settimana è ottimale. Tra le attività migliori da praticare in palestra possiamo indicare: corsi di tonificazione con l'utilizzo di manubri, bilancieri, fitball come il Circuit Training, oppure ricercare attrezzature per un allenamento più intenso come i Kettlebell, le Giant Medball per il Functional Training. Si potranno utilizzare anche le macchine cardiovascolari e quelle specifiche per la tonificazione muscolare.

Dedicare un po' di spazio della vostra giornata alla cura del vostro corpo vi permetterà di stare meglio. I risultati? Garantiti.

A cura di
Leonardo Filippelli



Moovin'
dove il fitness è concreto,
sano e per tutti,

in via Gramsci, 44/D
a Massa e Cozzile,
località Traversagna
telefono 0572.050947
338.4904636

www.moovin.it

MOOVIN'

ALTERNATIVE DANCE & FITNESS



**via Pesciatina, 1983
Loc. Picciorana
LUCCA**

tel. 0583.998499

www.emporiodellosport.com

NEGOZIO SPECIALIZZATO IN ARTICOLI PER PALESTRA IN CASA



ARTI MARZIALI



INTEGRATORI PER LO SPORT

CIONI SPORT

Abbigliamento e attrezzature sportive dal 1979

Ecco il Sole, il tepore, e la voglia di diventare migliori: con l'arrivo della Primavera è indispensabile un abbigliamento comodo, pratico, casual, sportivo, che non leghi nei movimenti, e che faccia esplodere il dinamismo tangibile in ognuno di noi! Eccola, la bella stagione. Ed ecco, finalmente, la voglia matta di FARE SPORT! E allora, che aspetti? **Corri da Cioni Sport** qualità, professionalità e convenienza ti aspettano.



UZZANO (Pistoia)
via Francesca Vecchia, 6
tel. 0572.451127
fax 0572.451127

MONTECATINI TERME (Pistoia)
corso Roma, 98
tel. 0572.71875
fax 0572.71875

PISTOIA
via Sestini, 34
tel. 0573.450801
fax 0573.450801

Gli eventi fieristici

Tutte le domeniche di aprile

Mercato alle Cascine (FI)

Tradizionale mercato nel meraviglioso Parco delle Cascine, a Firenze. Antiquariato, vestiti, beni alimentari: tutto quello che serve, c'è!

Fiera di Maggio

Animali e gastronomia

01 maggio 2011

Luogo: Comune di Dicomano

Indirizzo: Piazza della Repubblica

Info: Telefono: 055838541

Evento che promuove l'economia territoriale con esposizioni zootecniche degli allevatori locali dove si possono vedere dal vivo tante razze di mucche tra cui le Limousine, le mucche da latte romagnole.

Artinegno

18/a edizione

01 maggio 2011

Luogo: Comune di Vinci

Indirizzo: Via Giovanni XXIII

Info: Telefono: 0571568012

Artinegno è una mostra mercato dell'antiquariato, dell'artigianato e dei prodotti tipici che il primo maggio sarà a Vinci in via Roma e in via Giovanni XXIII.

Mercatino di Pasquetta

25 aprile 2011

Luogo: Comune di Sarteano (SI)

Indirizzo: Piazza San Lorenzo

Info: Email: info@prolocosarteano.it

Telefono: 0578269204

Tradizionale mercatino e colazione a base di ciaccia e capocollo offerta dai commercianti nel centro storico di Sarteano.

Festa dei Fichi

Fiera mercato dal sapore tradizionale

17 aprile 2011

Luogo: Comune di Vicchio (FI)

Indirizzo: Piazza della Vittoria

Info: Telefono: 0558439225 Web: <http://www.comune.vicchio.fi.it>

Puntuale come sempre, la Domenica delle Palme, il centro storico di Vicchio si riempie con gli stand gastronomici che presentano prelibatezze a base di fichi secchi e merci varie. Una fiera che si rifà alla tradizione contadina popolare.

Fiera dei Fiori e dei Cocci

Il vivaismo toscano in mostra

10 aprile 2011

Luogo: Comune di Torrita di Siena

Indirizzo: Piazza Giacomo Matteotti

Info: Telefono: 0577688225

La Fiera del Fiore e dei Cocci vede la presenza dei migliori e più importanti vivaisti della Toscana, oltre ad hobbisti, artigiani, pittori, commercianti sempre nel tema floreale e della terracotta e ceramica. Il Centro Storico assume un aspetto multicolore con i diversi allestimenti di fiori

e piante e con gli importanti vasi in terracotta che i maestri vasai della zona mettono in bella mostra.

Fierucola delle bigonge

Prodotti biologici a Prato

10 aprile 2011

Luogo: Comune di Prato

Indirizzo: Piazza Buonamici

Info: Telefono: 0574814210

Mercatino mensile dei prodotti ecologici, biologici, biodinamici, naturali, artigianali della zona del pratese ed è organizzato dall'Associazione "Il Filo di Paglia". La bigongia è un contenitore di legno un tempo impiegato come strumento di misura, e conteneva circa 25 kg di prodotti agricoli.

Fiera degli Uccelli

La tradizionale fiera per salutare la bella stagione

03 aprile 2011

Luogo: Comune di Agliana

Indirizzo: Piazza IV Novembre

Info: Telefono: 0574678967

Tradizionale fiera per gli amanti degli uccelli da compagnia, da canto, da richiamo e tanto altro ancora. In contemporanea, per i più golosi, la sagra del dolce delizierà i palati.

Curiosando tra il vecchio e il nuovo

Mercato di antiquariato

03 aprile 2011

Luogo: Comune di Figline Valdarno

Indirizzo: Piazza Marsilio Ficino

Info: Telefono: 055943748

Domenica 03 Aprile, in Piazza Marsilio Ficino a Figline Valdarno: "Curiosando tra il vecchio e il nuovo - Mercato di antiquariato, collezionismo, artigiano, hobbisti ed agroalimentare".

I mercatini periodici

Montecatini Terme (PT)

Mercatino dell'Antiquariato

Quando: prima domenica del mese

Dove: piazza XX settembre

Info: 0572 9181

Livorno

Mercato Antiquario

Quando: Ogni 1ª domenica del mese, da Settembre a Giugno

Dove: Piazza Cavour, Centro Storico

Info: 0586/883374

Pisa

Mostra-Mercato dell'Antiquariato

Quando: Ogni 2ª fine settimana del mese, tutta la giornata, esclusi Luglio e Agosto

Dove: Logge di Banchi, Largo Ciro Menotti, Centro Storico

Info: 050/910111

Pistoia

Mercato dell'Antiquariato

Quando: Ogni 2ª fine settimana del mese, tutta la giornata, esclusi Luglio e Agosto

Dove: Pistoia Fiere

Info: 0573/371901

Lucca

Mercato Antiquario

Quando: Ogni 3ª fine settimana del mese, tutta la giornata

Dove: Piazze Antelminelli, San Giusto e San Giovanni

Info: 0583/442821

Quarrata (PT)

L'antiquario in Piazza

Espositori: 50

Quando: Ogni 3ª domenica del mese, tutta la giornata

Dove: Piazza Risorgimento

Info: 0573/771315

Viareggio (LU)

Mercato dell'Antiquariato

Quando: Ogni 4ª fine settimana del mese, tutta la giornata

Dove: Piazza Nieri e Paolini

Info: 0584/9661

Bientina (PI)

Mercato dell'Antiquariato

Quando: Ogni 4ª fine settimana del mese, tutta la giornata, escluso Agosto

Dove: Piazza Vittorio Emanuele II

Info: 0587/758411

Pescia (PT)

Mostra-Mercato dell'Antico usato

Quando: Ogni 4ª domenica del mese, esclusi Luglio e Dicembre

Dove: Centro Storico

Info: 328/4885128

I Mercati settimanali

Montecatini Terme,

ogni giovedì, in piazzale Leopoldo

Monsummano Terme,

ogni lunedì, in piazza Giusti

Pieve a Nievole,

sabato pomeriggio, in piazza 27 Aprile

Pescia, ogni sabato, in piazza Mazzini

Buggiano, ogni martedì, in piazza Salutati

Margine Coperta,

ogni mercoledì, in piazza della Resistenza

Ponte Buggianese,

ogni venerdì, in piazza 24 novembre

Chiesina Uzzanese,

ogni mercoledì, in piazza Vittorio Emanuele

Lamporecchio, ogni venerdì, piazza Gramsci

Larciano, *sabato pomeriggio, in piazza Togliatti*

Uzzano, *ogni mercoledì, in piazza Anzillotti*

Pistoia, *mercoledì e sabato, in piazza Duomo*

Montale, *mercoledì e venerdì, in piazza Marconi e piazza Giovanni XXIII*

Altopascio, *giovedì, nelle vie del centro storico*

Fonti: www.intoscana.it; www.lamescolanza.com; www.italiaambulante.com

La magia della campagna più bella

Agriturismo "Al Vermigliano", dove la natura diventa delizia

C'è un sapore diverso nell'olio, nel vino, nelle leccornie antiche servite con maestria. C'è un sapore diverso negli occhi quando si posano su una campagna in cui si sposano attenta cura presente e autentica abilità passata. C'è un sapore diverso in questo angolo di Toscana dove il tempo è

diverso, l'ambiente sorride e la vita rallenta. Eccoci, all'agriturismo "Al Vermigliano", Alberese, piena Maremma, in provincia di Grosseto.

Una terra fortunata, baciata

dalla storia e dal mare, dove la natura si fonde con la vita e la rende migliore, più pulita, più curata: più vera. Siamo in pieno Parco Naturale Regionale della Maremma: 10mila ettari di luoghi incantati, animali presenti e singolari vestigia di uno stile di vita più umano, più autentico, più rilassante.



Uno stile di vita che, al "Vermigliano", è riproposto con cura in ogni dettaglio. Ci sono le vigne, capaci di dare un Vermentino bianco dal gusto deciso e un corpo-

so Rosso IGT. Ci sono gli ulivi, i cui frutti franti direttamente in agriturismo danno un olio d'un verde che ti rimane nel cuore, potente e convincente. Ci sono gli animali da cortile,

che al "Vermigliano" sanno cucinare come un tempo, tutti pronti per essere messi in tavola, a cena, per pasti indimenticabili collocati con cura alla fine di ogni giornata di vacanza. Una vacanza, le cui tappe possono toccare alcuni tra gli scrigni più belli di questo fortunato pezzetto d'Italia: Massa Marittima, Capalbio, Pitigliano e Castiglione della Pescaia, con i loro intatti angoli medioevali, la loro inenarrabile bellezza austera, le loro pietre angolari; le Terme di Saturnia, vero sprofondare nel proprio e nell'altrui benessere; il Monte Argentario e la laguna di Orbetello, dove il mare ti casca negli occhi. Al "Vermigliano": dove la Toscana dà il meglio di sé.



Agriturismo **"Al Vermigliano"**

Via Sorbino, 54

ALBERESE (Grosseto)

Telefono 0564.407106

www.alvermigliano.it





Agriturismo Settepassi
Aperto solo su Prenotazione
presso



Fattoria Settepassi

Via Gremignao, 23-27 - Località Vione
51019 Ponte Buggianese (PT)
tel +39 055.3215850



**RISTORANTE
BARBAROSSA**

presso



HOTEL LAGO VERDE

Serravalle Pistoiese (PT)
tel +39 0573 518262.
barbarossa@rphotels.com



*Ristorante
"Palo Alto"*

presso



Hotel Country Club

Via Pesciatina, 874
55010 Capannori - Lucca
tel. 0583 434 404
paloalto@rphotels.com



**RISTORANTE
"PIAZZA GRANDE"**

presso

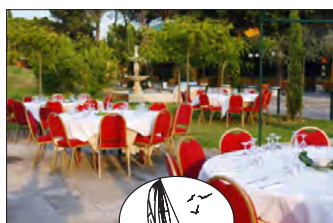


**HOTEL
VILLA delle ROSE**

Via del Castellare, 21 - Pescia (PT)
tel. +39 0572 4670
villarose@rphotels.com



Hotels, Restaurants
& Travel Group
www.rphotels.com



Ristorante
La Barca
SAPORE DI MARE

Aperto solo per Nozze e/o
Banchetti su prenotazione
presso

**MONDOLANDIA
VILLAGE**

via Ponte dei Bari - 51016
Montecatini Terme - PISTOIA
labarca@rphotels.com



**RISTORANTE
ANTICA CARTIERA**

presso



VILLAGGIO ALBERGO
SAN LORENZO - SANTA CATERINA

Via S.Lorenzo, 15 - 51017 Pescia (PT)
Tel: 0572 408340
anticacartiera@rphotels.com



**RISTORANTE
LA POLVERIERA**

presso



ALBERGO SANTA BARBARA

Via Marlianese, 4
51016 - Montecatini Terme (PT)
Telefono: 0572/67352
s.barbara@rphotels.com



**PUB RISTORANTE
NEW YORK**

presso

**NEW
S. LORENZO
YORK
PESCIA**

Loc. S.Lorenzo - 51017 Pescia (PT)
Tel: 0572 408389
anticacartiera@rphotels.com

divertimenti

tradizioni

folklore

musica

economia

focus

gastronomia

eccellenze del territorio

spazi attrezzati

sport

dibattiti

didattica

vivere 1ª edizione l'Appennino

maggio **6-7-8 e 13-14-15** Mondolandia Village
Zona Ipercoop :: Montecatini Terme

Una montagna da vivere. Ogni giorno.

realizzata

MONDOLANDIA
VILLAGE

TOSCANA
CATERING

SERVINDUSTRIA

Associazione Industriali
PISTOIA

con il patrocinio

Comune di Pescia

main partner

Slow Food
FRIGNANO

sponsor

CASSA di RISPARMIO
di PISTOIA e PESCIA

Mondolandia Village

Ex Tiro a Volo - Montecatini Terme
via Ponte dei Bari, 5 - zona IPERCOOP

VIVERE L'APPENNINO



...la gente, i borghi e le valli dell'Appennino

OPEN DAYS

16 e 17 aprile 2011



Giovanni
Parisi

CREATIVI NEGLI SPAZI APERTI...

Borgo a Buggiano (Pistoia) • www.giovanniparisi.it