



CRAL POSTE
LIGURIA 1



TEMPO VIVO

Periodico del CRAL Poste Liguria 1

N. 21 - Maggio 2011

Autorizzazione del Tribunale di Genova n. 24/98 del 2 Ottobre 1998



Boccafasse-Genova

CrAl Poste Liguria 1 Via Dante 4 16121 Genova tel. 010/5755715 fax 010-5755012 e-mail: info@cralposteliguria1.it
sito: www.cralposteliguria1.it Presidio di La Spezia Piazza Verdi tel. 0187-796207 P.L.08240891005 C.F.150630586



1861 > 2011 >>
150° anniversario Unità d'Italia

I festeggiamenti del 150° anniversario dell'Unità d'Italia ci permettono un rilancio dei valori fondamentali del nostro Stato e della nostra società. Termini come unione, solidarietà, partecipazione che da sempre rappresentano pietre miliari per ogni popolo, nascondono il nostro desiderio più vivo dello stare insieme portando a riscoprire i legami indissolubili che legano noi italiani oltre ogni differenza.

I valori, ossatura fondamentale del convivere, tracciano un solco su cui si muove la nostra esistenza. Valori che ci permettono di cogliere anche gli aspetti più elementari della partecipazione e del vivere comune. Valori che, anche nelle loro più basilari definizioni, fanno parte di ognuno di noi. Ma, badate bene, non intendo far leva su nessuna attività che portiamo avanti in questo comune percorso. Non intendo rivestire di alcun significato i temi a cui diamo corpo in ogni nostra iniziativa, intendo unicamente assegnare un merito al nostro valore più importante: lo stare e l'essere insieme. Un insieme che va oltre ciò che siamo, che supera tutte le divisioni che ci distinguono l'uno dall'altro. Un insieme che riesce a trasformare il nostro essere diversi nel collante necessario per percorrere il nostro cammino di uomini, in maniera originale e costante.

Quanto siamo, i passi che facciamo parlando di cultura e ricreativa, di sport e solidarietà, portano con sé questo nostro modo di stare uniti, oggi con una parziale realtà territoriale fatta di sole due province, domani di una regione intera. Un piccolo spaccato di questo paese, una piccola parte del mondo del lavoro, forse anche un piccolo angolo di ambizioni e di desideri ma, sicuramente, una grande certezza, quella di far parte di una grande realtà sociale.

Tutto questo, come il vostro contributo silenzioso di scelte, merita il più grande dei ringraziamenti ed il più grande degli abbracci da parte del "vostro" Presidente e di tutto lo staff del Cral Poste Liguria 1.

Antonio Quartesani

Il Consiglio Direttivo Cral Poste Liguria 1, pur con una diminuzione dei contributi per l'anno 2011 da parte del Cral Centrale, ha deciso di regalare a tutti i bambini che si iscriveranno alla prima elementare ZAINO + DIARIO + ASTUCCIO.

Anche quest'anno potrai acquistare i testi scolastici con lo sconto del 20%



RICREATIVA

GITA A SONCINO



Domenica 6 Marzo il Cral ha organizzato una gita a Soncino, uno dei borghi più belli d'Italia, circondato da bastioni e mura medioevali e situato nella campagna cremonese. Arrivati fuori dalle mura della cittadina ci siamo incontrati con le guide che ci hanno portati a visitare la Rocca Sforzesca del 1473, splendido esempio di antico baluardo difensivo che, con le merlature, le torri e i ponti levatoi ci ha fatto rivivere l'atmosfera di un tempo. Il giro quindi è proseguito al Museo della Stampa dove, al suo interno, ci hanno illustrato le vicende della celebre famiglia di stampatori del XV secolo e i metodi di stampa. Terminato il giro siamo andati a pranzare presso l'Agriturismo El Cascinet de Mond, immerso nel Parco dell'Oglio Nord, circondato da campi coltivati in mezzo alla natura tra animali da cortile, un piccolo allevamento di suini e alberi da frutta. Il proprietario ha preparato un menu di piatti abbondanti e gustosi di produzione propria, con prodotti coltivati nel suo orto o ottenuti con processi di produzione artigianale. Nel pomeriggio, dopo aver fatto una passeggiata nella campagna intorno al ristorante, siamo ritornati a Genova contenti della bella giornata trascorsa insieme all'aria aperta in buona compagnia!

8 MARZO FESTA DELLA DONNA



Cosa c'è di meglio di una giornata di relax conversando immerse in una piscina termale all'insegna della serenità e del benessere? E' così che l'8 marzo, festa della donna, in 40 colleghe abbiamo pensato di festeggiare la "nostra" giornata veramente speciale e siamo partite per il Grand Hotel Nuove Terme ad Acqui. All'interno della beauty farm di 800 metri quadri con piscina di acqua termale, due saune, un bagno turco, solarium, 7 cabine per trattamenti estetici e massaggi e 13 cabine per la fangoterapia siamo riuscite, almeno per un giorno, a rilassarci completamente. Il nostro percorso remise en forme è iniziato con il bagno nell'acqua termale ed è proseguito con le saune a diverse temperature e il frigidarium, intervallato da momenti di relax nell'area dedicata con tisaneria illimitata. Dopo il light brunch a buffet nell'elegante sala da pranzo del Grand Hotel, abbiamo trascorso le ultime ore del pomeriggio nel centro di Acqui dove abbiamo passeggiato guardando le vetrine con la promessa di regalarci, al più presto, altri momenti dedicati tutti a noi!

SPORT

GRUPPO CICLISTICO CRAL POSTE LIGURIA 1 Attività ott.10/mar. 2011

Durante la stagione autunnale ed invernale, malgrado il perseverare del maltempo sulla nostra Regione, soprattutto nei week/end di Novembre e Dicembre, gli atleti del Gruppo Ciclistico hanno mantenuto il passo e l'allenamento vediamo nel dettaglio l'allenamento vediamo nel dettaglio le gite più significative che sono state organizzate: 24/ott./10 - Camogli: Genova, Recco, Camogli (rinfresco e cerimoniale), e ritorno a Genova, Km. 50—Raduno svoltosi in occasione della Pedalata Genova-Marsala (TP) a ricordo della spedizione dei Mille;

11/dic./10—Santuario N.S.Madonna della Guardia-Pedalata in MTB sul percorso della "Vecchia Guidovia" inizio salita a Bolzaneto (Ipercoop) quindi Loc. San Biagio e Gaiazza con sosta al Santuario e rientro a Genova Pegli (via Lencisa-San Carlo) Km. 40;

23/gen./11 - Altipiano delle Manie; Varazze, Finale Lig., Manie, Noli, Varazze, Km. 80, un bel percorso caratteristico che segna l'inizio dell'attività nel 2011 con l'inserimento della salita alle Manie, negli ultimi anni stabilmente presente nel percorso della Milano-Sanremo;

19/feb./11 – Parco del Beigua; Ge/Sestri, Albissola, Ellera, Stella S.G., Alpicella, Faie, Deserto, Sciarborasca, Ge/Sestri, km. 90, un giro impegnativo nell'entroterra Albissolese e Varazzino quindi sempre in costa sopra al mare, con saliscendi dove vengono alla luce le eventuali carenze di allenamento;

05/mar./11 – Entroterra di Sanremo; Taggia/Arma, Sanremo (pista Ciclabile) XXMiglia, Dolceacqua, Apricale, Bajardo, P.sso Ghimbegna, Badalucco, Taggia/Arma, km. 85, bellissimo giro sulle strade del Rally di Sanremo e della Val Nervia suggestive le località di Dolceacqua, Apricale e Bajardo raggiunto dopo una salita di km. 15 che si è fatta sentire ed ha provocato una bella selezione tra i partecipanti.

20/mar./11 Val Polcevera/Scrivia; Ge-Campi, Serra Riccò, Orero, Casella, Montoggio, per il rientro in città facoltativa la scelta dei percorsi di Creto e/o attraverso Busalla/Passo dei Giovi, Km. 70, questo è stato il primo sconfinamento nell'entroterra genovese festeggiato con l'arrivo della primavera;

26/mar./11 Cinque Terre; (treno+bici Genova - La Spezia) quindi si pedala attraverso la panoramica delle Cinque Terre con splendidi scenari mozzafiato, nell'ordine le Cinque Terre, Punta Manara ed il Golfo del Tigullio, percorso: La Spezia - Biassa – Riomaggiore – Volastra (salita molto impegnativa) – P.sso Termine/Santuario di Soviore – Levante – Valico Guaitarola – P.sso Bracco – Sestri Levante – Chiavari – Rapallo Km. 94; rientro a Genova nuovamente con la formula (treno+bici)

Per le associazioni ricreative, è fondamentale coinvolgere le persone ad effettuare in compagnia l'attività sportiva preferita, dove oltre alla nascita di nuove amicizie, appaga il poter ammirare le bellezze ed i paesaggi che si attraversano assieme.



CONVENZIONE CON CAMPI DA TENNIS

Presso il Tennis Club "Le Palme" in via Campanella 4 Genova-Albaro 1 ora di affitto dei campi da tennis € 11,00 anziché € 13,00 - corso di tennis per adulti 5% di sconto.

Per informazioni e prenotazioni telefonare al n. 010313056 info@tclpalme.it



GARDALAND



PRESSO IL CRAL SONO PRENOTABILI, CON UN ANTICIPO DI 15 GIORNI, BIGLIETTI SUPER SCONTATI A € 25,00 ANZICHE' € 36,00 VALIDI TUTTI I GIORNI DELLA SETTIMANA (SCADENZA 1° NOVEMBRE 2011)

L'ANGOLO DELLA POESIA

NEVROFABBRICA

Rottami,
forni,
colate,
lingotti...
e l'uomo che suda.

Chàssie,
motori,
carrozzerie,
collaudi...
E l'uomo... che ride.

Torni,
fresatrici,
trapani,
saldatori...
e l'uomo che pensa.

Vendita,
acquisto,
cambiali,
velocità...
E l'uomo che muore.

Carlo Vettorello