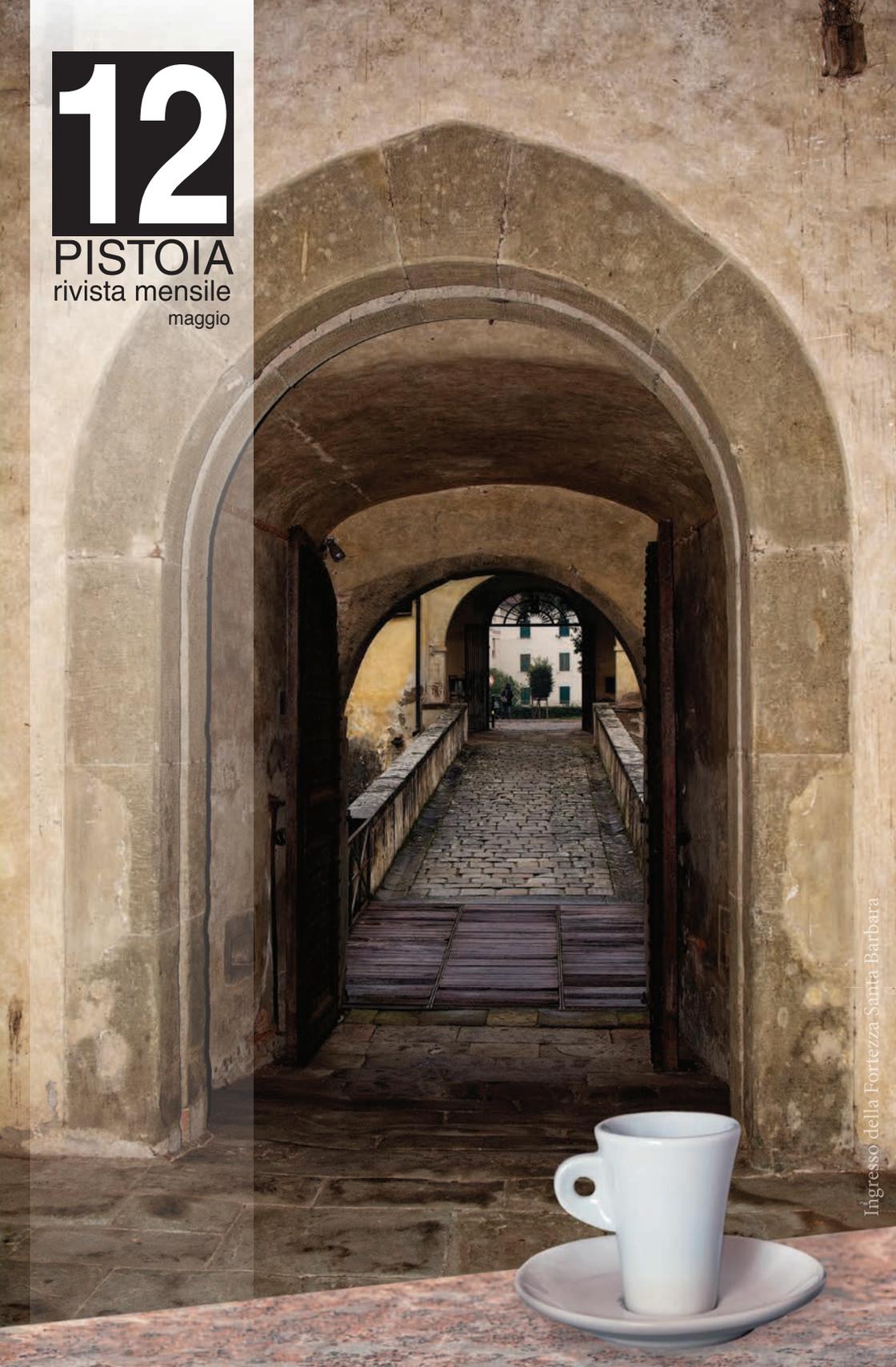


12

PISTOIA
rivista mensile
maggio



IN MOVIMENTO.. AD OGNI ETA'!

Non fai attività fisica da molto tempo?

Vorresti rimetterti in gioco per ritrovare la tua libertà di movimento?

Con un piccolo importo hai l'occasione di procurarti un piacevole momento di **svago** e **benessere** e lavorare in modo semplice e divertente su

Equilibrio, Respirazione e Postura

Inserito in un progetto più ampio che pone al centro la **Persona** e il suo **Benessere**,



E' in avvio presso
l'associazione
"RespiroVita" il corso
**"Ginnastica Dolce
Adulti"**

Il corso si articola su due incontri settimanali di 1 ora, il Martedì e il Venerdì mattina (h. 10:45-11:45)

Prima lezione sempre gratuita!

Il corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di iscritti
Su richiesta si possono effettuare anche lezioni individuali.

Informazioni e prenotazioni:

Paolo 329 4487036 **Genny** 340 8721875 **Valentina** 331 1484998

RespiroVita ASP, via Cappellini 18 Sant' Agostino Pistoia





Liste Nascita

Premaman - Abbigliamento 0-6



Seguici su

Facebook

Io Bimbo Firenze Prato Pistoia

www.iobimbofirenzepratopistoia.it



Montemurlo (PO) - Tel. 0574.650037
Pistoia - Tel. 0573.25634
Campi Bisenzio (FI) - Tel. 055.8960201

EDITORE
12 DUODECIM GROUP SRL

12 REDAZIONE
Via Traversa della Vergine 18
51100 - Pistoia

*iscrizione al registro degli operatori
di comunicazione N° ROC 24223 del
06/02/2014*

DIRETTORE RESPONSABILE
Benedetta Sironi

RESP. COMMERCIALE
E MARKETING
Loris Ferroni

IMPAGINAZIONE
Angelo Fragliasso (AFCOM)

RUBRICA CUCINA
Marzia Cappellini

RUBRICA POESIA
Lalla Calderoni

RUBRICA PSICOLOGIA
Maria Capo

RUBRICA UDITO
Gilberto Ballerini

RUBRICA ODONTOIATRIA
Ginaluca Gargini

RUBRICA ORTO
Emanuele Gelli

COLLABORATORI COMMERCIALI
Barbara Melani, Stefano Scartabelli

COLLABORATORI VALDINIEVOLE
Barbara Giuntoli

STAMPA
Nuova FAG - Pistoia

Fotografia in copertina
Eduardo Pavone

Eventi, luoghi e persone per raccontare la città

SOMMARIO

ARGOMENTI

Notizie dal teatro Manzoni e dagli altri teatri della provincia	8
Anteprima Pistoia Blues	16
Ritrattificio - Facce a quattro mani	20
Parliamo di emozioni	22
Volti e Momenti del Medioevo	24
Pistoia Blues - eventi confermati	28
Ludoteca il Cappellaio Matto	32
Accade a Pistoia	36
Monsummano - Gli eventi di maggio 2016	40
Il genere echinocereus	44
Dialoghi sull'uomo 2016	46
La festa della mamma in città	52
Sgranar per colli	62
Cristiano De André per la Notte Rossa	64
La Festa del Padule	70
Poesia Italiana	72
Crescere giocando	74
Pianeta Terra. Un mondo da salvare	76

RUBRICHE

CUCINA - A cura di Marzia Cappellini	78
POESIA - A cura di Lalla Calderoni	80
PSICOLOGIA - A cura della dott.sa Maria Capo	82
UDITO - A cura del dott. Gilberto Ballerini	84
ODONTOIATRIA - A cura del dott. Gianluca Gargini	86
LA SALUTE VIENE DALL'ORTO - A cura di Emanuele Gelli	88

La tua pubblicità su Dodici
Loris Ferroni: 388.9911770
f.loris@rivistadodici.it
www.rivistadodici.it

L'EDITORIALE

Non mancheranno, in questo mese di maggio, appuntamenti ed eventi per grandi e piccini, alcuni dei quali offriranno l'occasione di trascorrere piacevoli giornate all'aria aperta, immersi nella natura.

Come l'ormai consueto appuntamento con la Festa del Padule, che torna, per la sua tredicesima edizione, domenica 15 maggio, con visite alla Riserva Naturale con le esperte Guide Ambientali del Centro, che accompagneranno gratuitamente gli interessati alla scoperta della storia, della flora e della fauna del Padule e tanti eventi speciali, organizzati in collaborazione con le associazioni del territorio, che offriranno a grandi e piccini la possibilità di una bella giornata a contatto con la natura e la tradizione.

Molto piacevole e suggestiva, sarà anche Sgranar per Colli, la passeggiata degustativa di 10 km in programma domenica 22 a Buggiano; un percorso attraverso la storia, il paesaggio e le tradizioni. Un modo nuovo per tornare ad apprezzare l'arte, la cultura e per degustare i prodotti tipici della cucina toscana.

E dopo il grande successo della sesta edizione, torna dal 27 al 29 maggio Pistoia - Dialoghi sull'uomo, il festival di antropologia del contemporaneo che avrà quest'anno come filo conduttore "L'umanità in gioco: società, culture e giochi". Tre giornate con circa 25 appuntamenti tra incontri, spettacoli, conferenze e dialoghi, che animeranno il centro storico di Pistoia. E nel pieno fermento di questa settima edizione di Pistoia - Dialoghi sull'uomo, l'Ospedale delle bambole di Orecchio Acerbo in collaborazione con i Servizi Educativi del Comune di Pistoia, ha organizzato la terza edizione di Dialoghi con le bambole, in cui tra l'altro ci sarà la possibilità di far "visitare" e, se necessario, ricoverare e curare giocattoli d'affezione un po' malconci e "malati". Restando in tema di giochi, Orecchio Acerbo, all'interno del progetto Crescere Giocando ha organizzato un viaggio nella memoria dei giochi, fra quei giochi "dimenticati" che certo non si annoverano nei moderni cataloghi. Giochi quasi in via di estinzione eppure giochi che fanno usare le mani, che sollecitano la curiosità, la sfida, la voglia di stare insieme e all'aria aperta, e che verranno riscoperti in una serie di piacevoli appuntamenti.

Proseguono inoltre le anticipazioni sul Pistoia Blues, ormai sempre più vicino. Nell'attesa dell'avvio del festival, il 7 luglio Cristiano De André si esibirà a Pistoia in occasione della quarta edizione di Notte Rossa, promossa da Avis Pistoia, in collaborazione con Pistoia Blues, per una tappa del tour "De André canta De André" con cui il cantautore omaggia il padre in occasione dei 50 anni dall'uscita del primo disco "Tutto Fabrizio De André", album che già conteneva le intramontabili canzoni "La guerra di Piero", "Via del Campo" e "Amore che vieni, amore che vai".

Questi e tanti altri eventi vi aspettano in questo ricco maggio pistoiese. Non vi resta quindi che sfogliare questo nuovo numero di DODICI per scoprirli, e per leggere le nostre consuete rubriche di medicina, giardinaggio, poesia e cucina.

Buon maggio e Buona lettura!

Loris Ferroni

RIVENDITA GIORNALI E RIVISTE

Viale Adua 223 - Pistoia

L'OASI DEL GIORNALE

Viale Adua 107 Pistoia

ABC DEL GIORNALE.

Via marino marini Pistoia

EDICOLA NICCOLAI R.

Via Macchiavelli 56 - Pistoia

SIRAM S.N.C.

Viale Adua 240 - Pistoia

EDICOLA BONACCHI PAOLO

Via Fermi Pistoia

EDICOLA LA CIVETTA

Viale Salvo D'acquisto - Pistoia

EDICOLA PORTOBELLO

via Bindi - Pistoia

347.3363788

EDICOLA DAL TABA

Via P.ta S. Marco 245 - Pistoia

EDICOLA LO STRILLONE

Via A. Vannucci - Pistoia

EDICOLA BALY

Via Cavour - Pistoia

MUGNAI RICCARDO

Cartolereria - Edicola

Guide e carte stradali

P.zza S. Francesco, 61 - Pistoia

GIORNALI E TABACCHI DI DAMI PAMELA

Via P. al Borgo, 78 - Pistoia

BOOMERANG EDICOLA DI CAMPIOLI FEDERICO

Via Sacconi 34 - Pistoia

LIBRERIA DI ORSINI NADIA

Via Fiorentina 69 - Pistoia

TORRACCHI MARCO

RIVENDITA GIORNALI

Via Martiri Della Libertà'

106 Montale - 0573- 557885

EDICOLANDIA

Via Don Milani - Agliana

ANTICA EDICOLA

Via Livorno - Agliana

AVIS

Piazza San Lorenzo 29 Pistoia

STUDI MEDICI ARCOBALENO

Via Bast. Mediceo 80 - Pistoia

EDICOLA CIUFFE CIUFFE

P.zza D. Alighieri - staz. Pistoia

MEDICAL CENTER

Via Gora e Barbatole 148/G - Pistoia

RIVENDITA GIORNALI

CARTOLERIA

Via Cino 1 - Pistoia

GIORNALI BLOW UP"

Via M.delPadule, Lamporecchio

EDICOLA ELIDA"

Via G.Matteotti (Il Poggetto) Larciano

L'EDICOLA DI IGOR

Via F. Pacini 1-3 - Pistoia

0573/975497

EDICOLA BARDELLI BRUNO

Via P.Donzelli 82 - Monsummano T.

EDICOLA DI DIACO M.

Via Del Villone - Pistoia

EDICOLA BAR CAFFE DEL TEMPO

S. Felice - Pistoia

INFORMAZIONI TURISTICHE DI PISTOIA

Piazza Duomo 4 - Pistoia

Tel. 0573/21622

BIGLIETTERIA TEATRO

MANZONI

C.so Gramsci - Pistoia

CAMERA DI COMMERCIO PISTOIA

Corso Silvani Fedi - Pistoia

AUTOTOMOBILE CLUB PISTOIA (ACI)

Via Ricciardetto 2 - Pistoia

FONTANELLA STEFANO EDICOLA

Via del Villone, 83 - Pistoia

0573.359000

EDICOLA CARTOLERIA BUONFANTI

Via della Costituzione, 2 - Lamporecchio (PT)

I PRESEPI DI MARCO-TABACCHI

Via Val di Brana, 81 - Pistoia

0573.903466

EDICOLA NOTIZIA

Via Erbosa, 57/d - Pistoia

0573.975793

POLIAMBULATORIO MISERICORDIA

Via Bonellina, 1 - Pistoia

0573.505250

CARTOLIBRERIA ELEONORA

Via Cavour, 146 - Chiesina U. (Pt)

0572.411210

TABACCHERIA LA PIEVE

Via Matteotti, 37 - Pieve a Nievole (Pt)

0572.81982

EDICOLA MATTEONI

P.zza Risorgimento

Quarrata (Pt)

EDICOLA IL CHIOSCO

Via Verdi, 44/a - Montecatini T. (Pt)

333.7511346

EDICOLA CARTOLERIA BONFANTI

Via della Costituzione, 2

Lamporecchio (Pt)

EDICOLAPIU'

Via Europa, Casalguidi (Pt)

0573.528196

IL PAPYRUS - CENTRO STAMPA

C.so Gramsci 119 - Pistoia

0573.29145

Nuova Collezione Sandali

Vieni a scoprire la Collezione Donna Fashion Comfort

Opportunità esclusiva

Calzature solo n° 37

Campioni ShowRoom

Collezione Primavera Estate 16

19 €



Ampio parcheggio - Facile da raggiungere
Via dello Scannerino 34 - Bonelle (PT)

Orario di apertura:

Lunedì-Sabato 10.30-13.00 / 14.30-19.30.

Domenica 14.30-19.30.

The **FLEXX**[™]
OUTLET
CALZATURE

Milan - Tokyo - Hong Kong - Shanghai - Seoul - Kuala Lumpur - Singapore
Shops are in more than 70 countries in the world.

www.theflexx.com

La scuola in scena

dal 5 maggio al 7 giugno 2016

Al termine del Progetto annuale “A scuola di Teatro”, che ha registrato anche quest’anno una straordinaria adesione da parte delle scuole, torna l’appuntamento la Rassegna “La scuola in scena”, giunta alla XVIII edizione, tra le più longeve del settore a livello regionale.

Un momento molto atteso dalle scuole, che hanno l’occasione di mostrare il frutto del lavoro laboratoriale, portando in scena sul palco del Piccolo Teatro Bolognini e del Teatro Montand di Monsummano, i propri spettacoli.

“La Scuola in Scena diventa maggiorenne – commenta Rodolfo Sacchetti, presidente dell’Associazione Teatrale Pistoiese - ed è costretta, ironia delle coincidenze numeriche, a camminare da sola, senza il sostegno fondamentale della Provincia di Pistoia, che non c’è più. In un mare così in tempesta poteva accadere di tutto, ma l’Associazione Teatrale Pistoiese ha deciso con forza di non arretrare di un millimetro, ma anzi, proprio in periodo di crisi generale, di rilanciare una relazione forte con le scuole e con i giovani (da non perdere la RisveglioTI Card, 50% di sconto su tutti i biglietti per gli under 30 per la prossima Stagione di Prosa del Teatro Manzoni), avamposti fondamentali per lo sviluppo del teatro, della cultura, dello spirito critico. Molto ricco il programma di appuntamenti della Rassegna, costruito grazie alla pas-

sione e all’energia di tanti professori delle scuole di Pistoia, Monsummano Terme e Pescia, impegnati anche nella pratica del gioco del teatrale. Terzo anno per il laboratorio teatrale tenuto dal giovane gruppo Teatro Sotterraneo con gli studenti dell’Istit “Fedi-Fermi” e del “Petrocchi”, a cui si aggiunge l’articolato “Progetto Riccardo” curato da Renata Palmiello. Questo particolare progetto è finalizzato ad un allestimento originale, nel prossimo settembre-ottobre, del Riccardo III di William Shakespeare a quattrocento anni dalla morte: in scena i giovani studenti che hanno seguito durante l’anno il laboratorio, insieme ad attori professionisti, ad adulti non professionisti e ai musicisti della Scuola di musica e danza Mabellini, con la presenza di alcuni elementi scenografici e di costumi, costruiti dai ragazzi del Liceo Artistico Petrocchi. Con successo sono stati quest’anno organizzati anche i Percorsi di visione, a cura di Giorgio Testa della Casa dello Spettatore, corso di formazione per docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, che verrà riproposto l’anno prossimo in forma ancor più articolata. Infine si segnala che nel prossimo giugno, in occasione della rassegna Teatri di Confine, verrà organizzato un laboratorio di scrittura per i giovani delle scuole a cura del gruppo Altre Velocità.”

Gli spettacoli a PISTOIA/Piccolo Teatro Mauro Bolognini

GIOVEDÌ 5 MAGGIO, ore 21

Itis Fermi/Fedi Pistoia – Liceo Artistico Petrocchi Pistoia - Teatro Sotterraneo

HEROES - L'ACCADEMIA DEGLI ANTIEROI

scrittura Daniele Villa

regia Claudio Cirri, Sara Bonaventura, Daniele Villa (Teatro Sotterraneo)

MARTEDÌ 10 MAGGIO, ore 21

Liceo Classico Statale “N. Forteguerri” Pistoia

Compagnia dell'Incanto

SOGNO DI UNA NOTTE DI MEZZA ESTATE

libera riduzione ed adattamento dell'omonimo dramma di W. Shakespeare

regia e responsabile didattico Prof.ssa Giuseppina Adamini

MARTEDÌ 17 MAGGIO, ore 21

Liceo Scientifico Paritario “Suore Mantellate” - Pistoia

FINO A PROVA CONTRARIA

liberamente tratto da “La parola ai giurati” di R. Rose

drammaturgia, regia e responsa-

bili didattici: Prof.sse Sara Lenzi e Ilaria Reali

VENERDÌ 20 MAGGIO, ore 21

Istituto “Sismondi-Pacinotti” - Pescia

LA BALLATA DELLA LUNA AZZURRA

drammaturgia, regia e responsabile didattico Prof. Riccardo Lestini

MERCOLEDÌ 25 MAGGIO, ore 21

Itis Fermi/Fedi – Pistoia

STORIE DEL MAESTRO ATOMI

liberamente tratto da Il maestro Atomi di Maurizio Salabelle

regia e responsabili didattici Prof.ssa Malta di Sario e Marisa Salabelle

MERCOLEDÌ 1 GIUGNO, ore 21

Istituto Professionale “L. Einaudi” - Pistoia

SOGNI

testo a cura del gruppo di lavoro con inserti di autori vari

a cura di Alessandro Pecini

responsabile didattico Prof.ssa Daniela Galardini

MARTEDÌ 1 GIUGNO, ore 21

Istituto “F. Pacini” – Pistoia

IN CERCA D'AUTORE

testi di L. Pirandello, E. De Filippo, H. Pinter, M. Orr, M. Vargas Llosa, N. Ginzburg, M. Tremblay
regia e responsabile didattico
Prof. Giuseppe Grattacaso

Gli spettacoli a MONSUMMANO TERME /Teatro Yves Montand

GIOVEDÌ 19 MAGGIO, ore 21

Istituto Statale "C. Lorenzini" –
Pescia

CANE NERO! Una biografia tragicomica dell'Imperatore Nerone liberamente ispirato a testi di Seneca, Tacito, Svetonio, con citazioni da Lucano,
A. Rimbaud e A. Merini
collaborazione alla scrittura Ilaria

Bini e Ilaria Parlanti (studentesse)
regia e responsabile didattico
Prof. Ezio Dolfi

GIOVEDÌ 26 MAGGIO, ore 21

Istituto Tecnico Statale "Marchi - Forti" - sede di Monsummano Terme

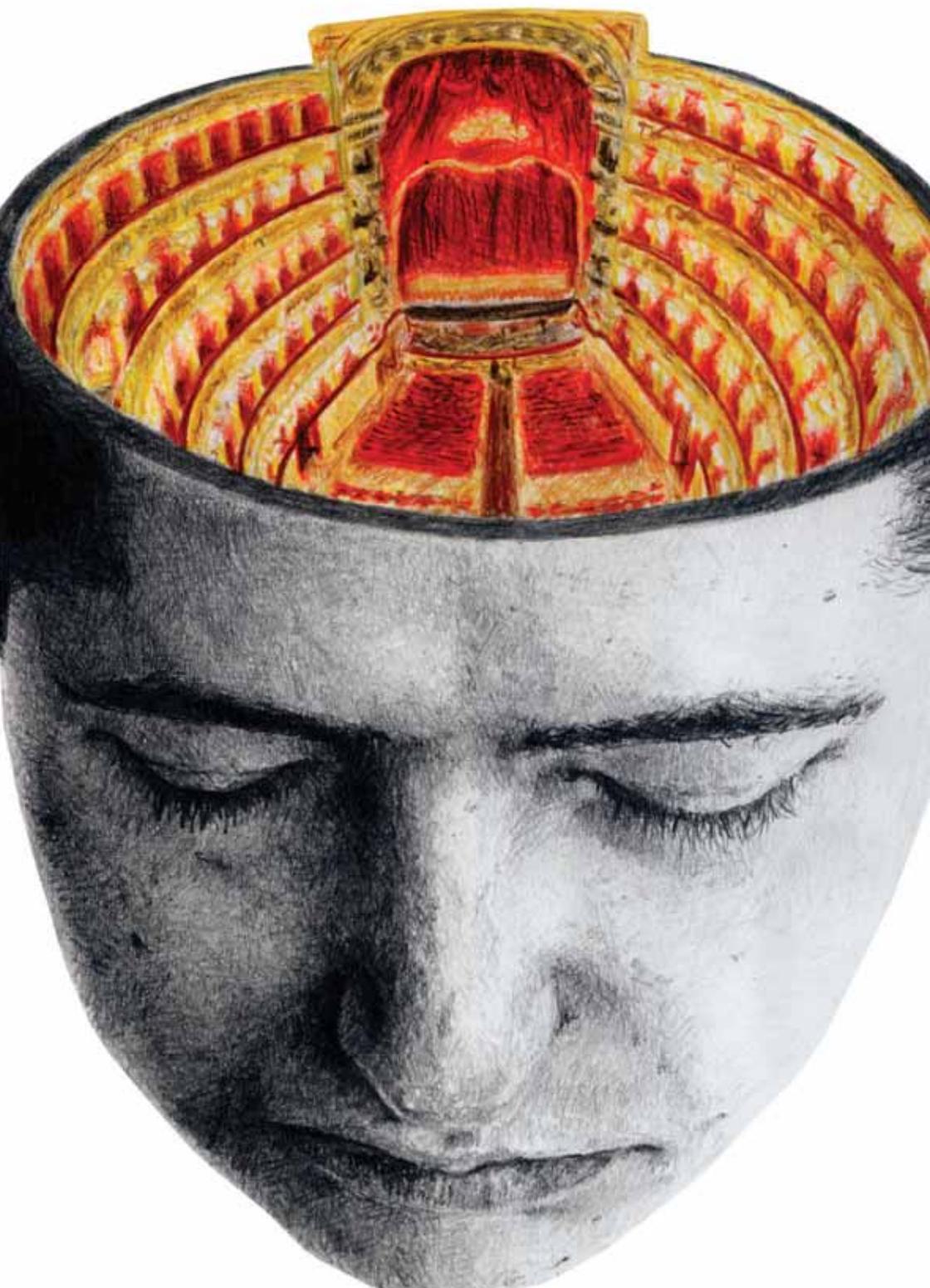
L'ISOLA SCONOSCIUTA

liberamente ispirato a Il racconto dell'isola sconosciuta di J. Saragamo

regia e responsabile didattico
Prof. Dean David Rosselli

posto unico non numerato: € 7,00
INFO: 0573/991609 – 27112
www.teatridipistoia.it





Teatro Manzoni

Gran finale di stagione

Giovedì 5 Maggio, ore 21

ORCHESTRA LEONORE

FONDAZIONE PROMUSICA PISTOIA

DANIELE GIORGI – direttore
RACHEL HARNISCH – soprano
Richard Strauss "Vier Letzte Lieder"

Richard Strauss "Tod und Verklärung", Op. 24

Maurice Ravel "Ma mère l'Oye"

Maurice Ravel "La Valse"

Gran finale per la Stagione Sinfonica Promusica promossa da Fondazione Pistoiese Promusica e Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia: giovedì 5 maggio ore 21 al Teatro Manzoni di Pistoia con l'Orche-

stra Leonore assieme ai vincitori delle borse di studio "Listen 2.0" e l'eccellente soprano svizzero Rachel Harnisch: in programma i Vier letzte Lieder, in cui Strauss evoca i sentimenti più profondi dell'animo umano toccando uno dei vertici emotivi della musica occidentale, e il suo grandioso poema sinfonico giovanile Tod und Verklärung. La serata proseguirà con l'incanto di Ma mère l'Oye, piccola suite ispirata a fiabe infantili, in cui Ravel schiude un delicato mondo di sogno fra paesaggi misteriosi, magie e sortilegi, per finire sulle note sfolgoranti e vorticose de La Valse, l'apoteosi del valzer.

Per informazioni: www.fondazionepromusica.it





Teatro Mascagni di Popiglio

(S)Legati

Domenica 22 Maggio, ore 21



Secondo appuntamento in cartellone, domenica 22 maggio (ore 21), (S)legati, prodotto da ATIR Teatro Ringhiera, scritto e interpretato da Jacopo Bicocchi e Mattia Fabris ed accompagnato dalle musiche di Sandra Zoccolan. Rivive sulla scena la drammatica storia dei due alpinisti inglesi, Joe Simpson e Simon Yates, che nel 1985 furono i primi a scalare la parete ovest del Siula Grande (6344 m.) nelle Ande Peruviane, raccontata nel bestseller di Simpson *La morte sospesa* (1998) e divenuta, qualche anno più tardi, un film documentario. In un'ora e mezza di spettacolo gli attori danno voce e corpo, con rara intensità e bravura, a questa straordinaria

esperienza: dall'estenuante conquista della vetta alla gioia dell'impresa riuscita, fino allo 'sgambetto' che la vita si diverte spesso a fare quando meno lo si aspetta, con l'incidente che colpisce Joe in alta quota, vera 'sentenza' di condanna, e la terribile necessità di tagliare quella maledetta corda che li unisce... Un taglio che slega i destini dei due alpinisti, che riusciranno a ritrovarsi però al campo base qualche giorno più tardi, riabbracciandosi tra sensi di colpa e sentimenti di perdono.

PREVENDITA Agenzia L'Angolo – San Marcello Pistoiese 0573 622114
prevendita da lunedì 16 maggio



PISTOIA BLUES FESTIVAL

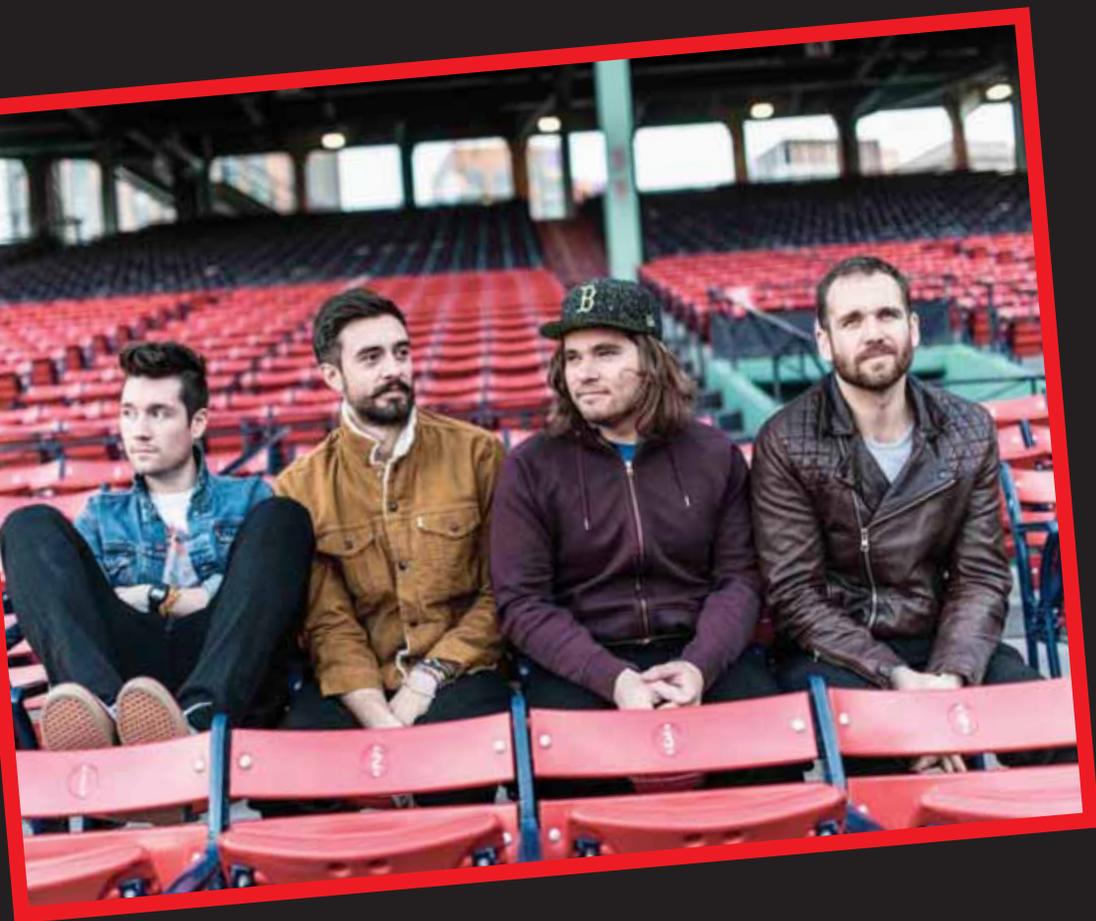
BASTILLE

11 Luglio 2016
unica data italiana

PISTOIA - Si arricchisce di una nuova grande esclusiva il cast della 37esima edizione del Pistoia Blues Festival che, sul palco di Piazza Duomo, ospiterà il gruppo inglese dei Bastille il prossimo 11 luglio 2016. La band di alternative rock resa celebre nel mondo per la hit "Pompeii" si esibirà per la prima volta al Festival di Pistoia in esclusiva italiana mentre annunciano l'uscita di nuovo materiale inedito entro l'anno, atteso seguito del disco "Bad Blood". La band, che prende il nome dalla data di nascita del frontman Dan Smith, nato il giorno in cui in Francia si celebra la Presa della Bastiglia, è famosa nel mondo per le sue strepitose performance dal vivo.

E' proprio Dan Smith la mente della band, cantante e compositore

appassionato di cinema e scrittura: è grazie alla sua capacità di produrre un sound nuovo e accattivante che la musica dei Bastille è riuscita ad appassionare il pubblico, rimanendo in equilibrio tra pop e rock, sperimentazioni di archi e percussioni e la totale assenza di chitarre. Alla fine del 2010 i Bastille si assestano nella loro formazione definitiva, che vede Dan, accompagnato dal vivo dal batterista Chris Wood, il bassista Will Farquarson ed il tastierista Kyle Simmons. Il 2013 è l'anno della consacrazione con l'album "Bad Blood" (Emi) ed il singolo "Pompeii" programmatissimo da tutte le radio anche in Italia. Non sono mancati in questi anni altri mixtapes o brani di rilievo come "Hangin" inserito nella colonna sonora del



videogioco Fifa 2016, ultima pubblicazione ufficiale della band.

I Bastille si aggiungono ad un cast stellare che vedrà Mika aprire il Festival il 5 luglio a cui poi seguiranno Brian Auger, Lucky Peterson e James Taylor Quartet (10 luglio), The National + Father John Misty (12 luglio), Skunk Anansie (14 luglio), Whitesnake (15 lu-

glio), Damien Rice (16 luglio).

Biglietti in prevendita per il concerto dei Bastille da martedì 29 marzo (ore 10:00) sul circuito Ticketone con biglietto unico a 30€+dp e dalla settimana successiva sugli altri circuiti. Info e programma completo di tutte le serate del Festival su www.pisto-iablues.com

PISTOIA BLUES FESTIVAL

HARDCORE SUPERSTAR

in apertura ai **WHITESNAKE**
+ The Answer - 15 luglio 2016

PISTOIA - Apertura d'eccezione per la serata del 15 luglio alla 37esima edizione del Pistoia Blues Festival 2016: oltre agli storici Whitesnake guidati da David Coverdale, saliranno sul palco anche i rocker svedesi degli Hardcore Superstar.

La band nata a Goteborg tornerà in Italia per presentare l'ultimo album "HCSS" uscito l'anno scorso con il quale il gruppo ha iniziato un tour mondiale. Si tratta del decimo album per la band di hard rock e metal guidata da Jocke Berg che può vantare di aver aperto anche le date italiane di AC/DC e Motorhead nel 2001. Attualmente la formazione prevede, oltre a Berg alla voce, anche Vic Zino (chitarra), Martin Sandvick (basso), Magnus "Adde" Andreas-

son - (batteria).

A seguire il concerto dei Whitesnake, un pezzo di storia dell'hard rock inglese: fondata da Coverdale quando sciolse i Deep Purple nel 1977, hanno pubblicato 12 album in studio e numerosi live e raccolte. Attorno a Coverdale si sono alternati i più grandi musicisti dell'hard rock di quegli anni fino all'attuale formazione composta da Joel Hoekstra (chitarra), Reb Beach (chitarra), Michael Devin (basso), Michele Luppi (tastiera), Tommy Aldridge (batteria). L'ultimo lavoro contiene esclusivamente rifacimenti di brani dei Deep Purple risalenti al periodo in cui David Coverdale era il cantante della band, ma non mancheranno i grandi successi che hanno reso celebra la band come

"Here I go again" o "Is this love".

Ad iniziare la serata ci penseranno i The Answer, band irlandese che celebra quest'anno il decennale di "The Rise", eccellente disco d'esordio che ha proiettato i quattro rockers nell'olimpo del nuovo panorama hard rock internazionale. Per l'occasione, uscirà

una ristampa doc del celebre album ed un nuovo disco é previsto per Ottobre.

I biglietti per il concerto del 15 luglio Whitesnake + Hardcore Superstar + The Answer al Pistoia Blues sono già in vendita su Ticket One e livenation.it al prezzo unico di 40€ (+dp).



In mostra le opere di due giovani artisti

Ritrattificio - Facce a quattro mani

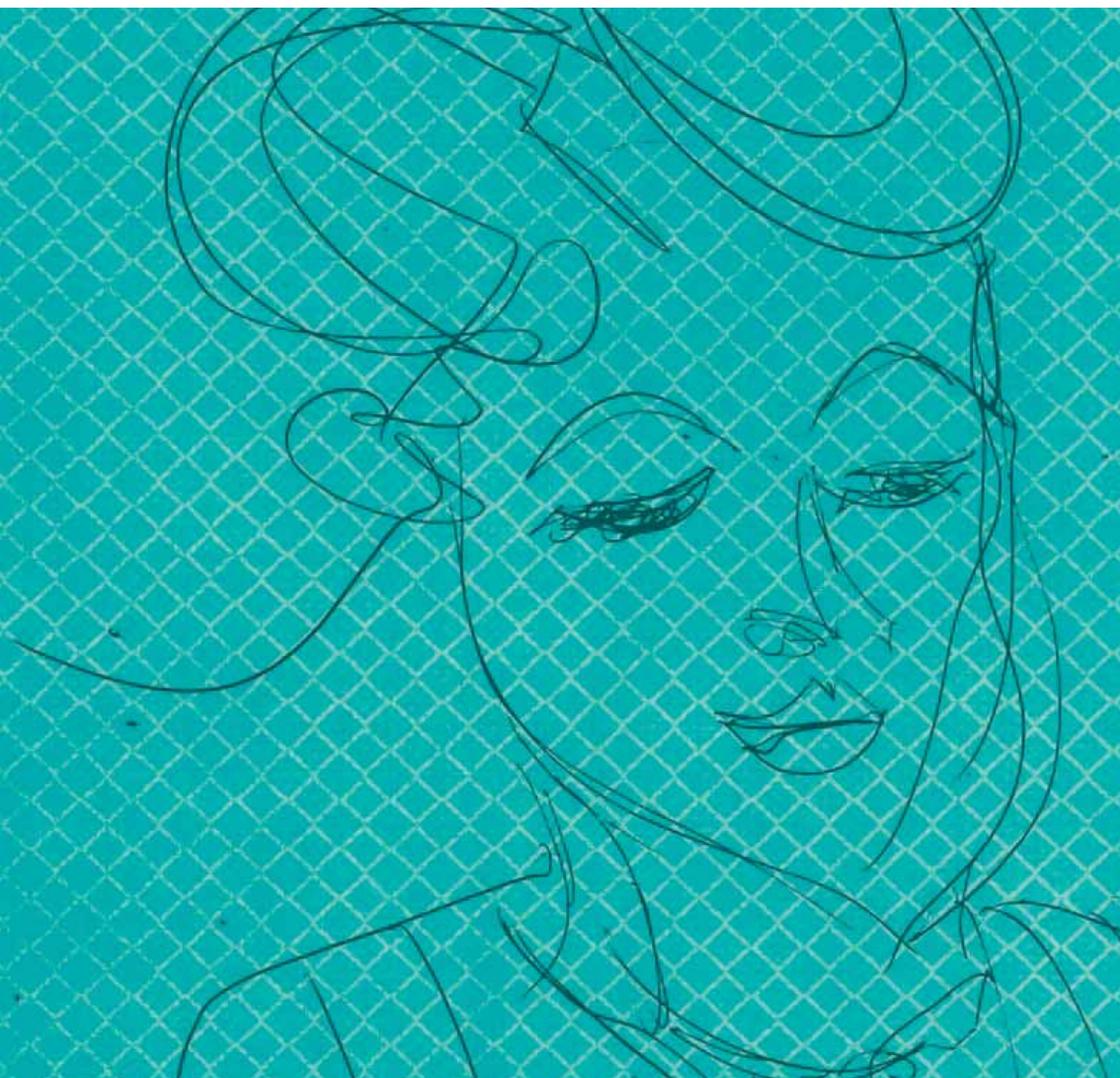
di Alessandro Orlando

Sabato 14 maggio 2016 alle ore 17,30 presso Atelier Antiquario di via Verdi a Pistoia ci sarà l'inaugurazione della mostra di Enrico Anzuini e Serena Zampini "Ritrattificio, facce a quattro mani", che durerà fino al 19 giugno. Le opere di questi due giovani artisti sono viaggi attraverso i ritratti, schizzi, espressioni tipiche di personaggi dell'arte, della storia, della cultura, del cinema. Alcuni famosi, altri un po' meno, ma tutti indiscutibilmente interessanti. Serena ed Enrico fanno lavori diversi, ma condividono la passione per l'arte. Operatrice socio-educativa e trainer di TangoOlistico® l'una, progettista grafico l'altro, danno vita ad opere fatte a quattro mani. Serena disegna con tratto veloce, senza staccar quasi la biro dal foglio, (e nemmeno guarda la carta: è solo il soggetto che le interessa! Disegna in pochi secondi un volto). Enrico completa il lavoro colorando al computer lo sfondo di ogni ritratto. Per loro non è stato semplice coniugarsi: sono molto diversi, per formazione e per studi il modo di disegnare è completamente differente. Ma Serena e Enrico hanno un'intesa ottima. E i volti prendono forma,

in pochi istanti, come per incanto. Serena afferma "Con il loro lavoro hanno influenzato fortemente la mia vita, alcuni; altre mi hanno affascinata e altri in un attimo li ho "sentiti", ancora fortemente, trapassarmi il corpo di bellezza... chi per il loro fascino chi per la loro intelligenza o per la loro integrità o perché li ho percepiti insondabili, veri. Ecco perché li ho ritratti, questi personaggi, questi uomini e queste donne. E anche per una gran quantità di contraddizioni". Serena disegna da autodidatta dal 2003 utilizzando molteplici tecniche (collage, acquerello, china, penna biro), ma soprattutto seguendo il suo sentire dà vita con maestria a volti, mani, corpi ritraendoli dal vivo, in movimento, non solo su commissione ma anche nelle situazioni quotidiane: per strada, sul treno, in un caffè... e soprattutto ai concerti dove i musicisti la ispirano particolarmente. "Improvvisamente li ho visti e colorati" spiega Enrico che ama l'illustrazione. Il giovane grafico ha partecipato a numerosi concorsi riscuotendo notevoli successi e ha realizzato una serie di prodotti (brochures, pieghevoli, opuscoli, cataloghi,

immagine coordinata, cartine, guide) legati alla promozione turistica e culturale del territorio della provincia di Pistoia. Da molti anni si occupa della progettazione e realizzazione grafica finalizzata alla comunicazione, all'editoria e al web. Sabato 14 maggio,

all'inaugurazione della mostra, sarà possibile, per chi lo vorrà, farsi ritrarre dall'artista. Un'esperienza da non perdere. Durante il vernissage sarà offerto un piccolo buffet.



Parliamo di emozioni

A cura di Dott.ssa Sara Pagnini e Dott.ssa Daiana Tredici

Le emozioni sono alla base della qualità delle relazioni che stabiliamo e manteniamo con gli altri, sia sul versante positivo e costruttivo (amore, protezione, sostegno, cura, armonia, ecc.) sia su quello negativo e distruttivo (rabbia, aggressività, vergogna, disprezzo, ecc.).

Questa natura “relazionale” delle emozioni, influenzando fortemente il nostro modo di comportarci e quindi i nostri rapporti interpersonali, è una delle componenti principali che conduce al benessere o al disagio psicologico

Riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni e a quelle degli altri è un punto molto importante della terapia: espansione del vocabolario emotivo e discriminazione dell'intensità diversa con cui un'emozione può essere provata.

E' frequente la tendenza ad utilizzare termini vaghi, che si prestano a varie interpretazioni, oppure a ricorrere ad una stessa parola per indicare emozioni differenti o di intensità diversa. E' importante diventare consapevoli delle proprie emozioni e saper dare loro

un nome che ci consenta di comunicarle anche agli altri. Esistono 4 principali dimensioni emotive: ansia-paura, tristezza, rabbia, gioia-piacere.

Queste emozioni primarie compaiono precocemente nello sviluppo, durante il primo anno di vita e sono presenti anche negli animali.

Esistono poi delle emozioni complesse che compaiono più tardi nello sviluppo del bambino, definite secondarie come la gelosia, l'invidia, la vergogna, il senso di colpa, la tenerezza, la speranza, la rassegnazione, la nostalgia, il rimorso, la delusione.

Quando sentiamo di provare una certa reazione emotiva oltre a cercare di descriverla con il termine più appropriato è utile attribuirle un determinato livello di intensità perché possiamo provare lo stesso tipo di emozione ma in modo più o meno intenso.

Il lavoro terapeutico aiuta a riconoscere ed a nominare le emozioni sentite sia per quanto riguarda percorsi individuali, di coppia e di gruppo.

Presso il CENTRO DI

MEDITAZIONE E PSICOLOGIA DHARMA è attivo il giovedì su due fasce orarie uno sportello gratuito per parlare di emozioni e di relazioni, per confrontarsi sulle problematiche relazionali, per riscoprire i bisogni repressi e tracciare una nuova strada verso il benessere della persona.

**SPORTELLLO DI ASCOLTO
TUTTI I GIOVEDÌ DALLE 12.30
ALLE 13.30 E DALLE 17.00
ALLE 19.00**

**È obbligatoria la prenotazione.
CENTRO DI MEDITAZIONE E
PSICOLOGIA DHARMA
Via Provinciale Lucchese, 47
Pistoia, Località Masotti**



Facebook - Non sei di Pistoia se...

Volti e Momenti del Medioevo

Il gruppo dei pistoiesi

Si è svolta il 10 Aprile in piazza della Fortezza Santa Barbara è stata rappresentata fedelmente la Storia medievale attraverso il percorso didattico "Volte e Momenti del Medioevo", sono state presentate le macchine d'assedio (a cura Associazione di Larciano) e l'accampamento Medievale (a cura della Compagnia dell'Orso e il Drago Verde di Firenze) durante la giornata della domenica i Pistoiesi hanno assistito allo Spettacolo degli Sbandieratori (con la partecipazione dei gruppi storici di Castiglion Fiorentino, Lucignano e Compagnia dell'Orso). Foto tratte dal gruppo non sei di Pistoia se di Stefano tesi.



CHIUSO IL LUNEDI



Specialità:

- musetto e nervetti
 - carcerato
- lampredotto
 - trippa
- colli di pollo ripieni

Le Zie del Lampredotto

Via IV Novembre, 45 - PISTOIA

Tel. 329.21.41.760

le.zie.del.lampredotto@gmail.com



**NON FARTI TROVARE
IMPREPARATA DALLA
PRIMAVERA!!!**

**Nuovo trattamento
- 7 cm in 3 giorni!!**

**Fissa la tua
consulenza gratuita...**

Da noi puoi anche trovare:

- *Dimagrimento attivo con programma personalizzato alimentare*
- *Radiofrequenza viso e corpo*
- *Trattamento di LPG*
- *Pressoterapia per drenare e rimodellare*
- *Trucco semipermanente*

Via Grazia Deledda, 7 - 51100 - Pistoia

Tel. 0573 367111 Cell. 366 3098736

Aperto anche lunedì - Orario continuato



SORBETTI DI FRUTTA

- > preparati giornalmente con frutta fresca
- > senza saccarosio
- > solo con ingredienti naturali
- > senza conservanti
- > senza latticini



GELATI

- > preparati giornalmente con latte e panna freschi
- > solo con ingredienti naturali
- > senza conservanti



CUPIDO

Sorbetti e gelati con deliziosi ripieni



FIT - STICK

- > Gelato senza saccarosio
- > disponibile in gusti differenti

STICK-SHAKE



100% INGREDIENTI GENUINI

LATTE FRESCO + GELATO O SORBETTO A TUA SCELTA!



Via degli Orafi, 26 Pistoia [Facebook.com/stickhousept](https://www.facebook.com/stickhousept)
IL GELATO ARTIGIANALE SU STECCO SENZA GLUTINE



PISTOIA BLUES FESTIVAL 2016

dal 5 al 16 luglio 2016, Piazza Duomo

**MIKA, SKUNK ANANSIE,
WHITESNAKE, BRIAN AUGER,
JAMES TAYLOR QUARTET, LUCKY PETERSON
e le esclusive di
THE NATIONAL e DAMIEN RICE**

PISTOIA - Sono già sette le serate confermate dalla 37esima edizione del Pistoia Blues Festival 2016 e, anche se il cartellone non è ancora definitivo e potrebbero arrivare altre sorprese, già si preannuncia una ricca passerella di star per la futura capitale della cultura europea: Pistoia.

Sul palco di Piazza Duomo, ad aprire la serie di concerti, sarà il cantautore e interprete inglese Mika il prossimo 5 luglio 2016. La tappa a Pistoia (prima nazionale in esclusiva toscana) rientra nel suo tour mondiale 2016 in promozione al suo ultimo e fortunato album "No Place In Heaven" (special edition). Con oltre 10 milioni di copie vendute nel mondo grazie ad una manciata di singoli "hit" ed uno show con la sua affiatatissima band in costante sinergia col pubblico, l'anteprima "pop" del Festival promette uno spettacolo straordinario per qualità ed intrattenimento.

Dopo l'anteprima primo appunta-

mento dedicato al blues, quello suonato dagli artisti italiani, con la seconda edizione dell'Italian Blues Night, prevista per sabato 9 luglio. Una serata ad ingresso gratuito che vedrà diversi protagonisti tra cui il chitarrista, cantante e compositore triestino Mike Sponza che presenterà il suo nuovo album "Ergo Sum", incredibile concept ispirato dalla grande passione per i poeti classici latini che vuole unire il blues con liriche in latino. Un lavoro di ricerca durato anni per tradurre dal latino all'inglese nel linguaggio blues le liriche di Orazio, Catullo, Marziale e molti altri. Con lui già confermati Danilo Parodi e la sua band: il bassista blues ligure avrà come ospite speciale alla voce Sharon Jackson, straordinaria interprete della tradizione afroamericana.

Domenica 10 luglio serata dedicata alle sonorità dell'organo Hammond con protagonista il celebre tastierista Brian Auger con i suoi Oblivion Express. Ad accompagnare il suono

del suo hammond ci sarà un ospite d'eccezione Alex Ligertwood, chitarrista ed ex vocalist di Carlos Santana. Brian Auger è uno dei tastieristi di jazz e rock più famosi al mondo. Prima di loro lo show di Lucky Peterson, celebre polistrumentista, chitarrista ed organista soul e blues. Il chitarrista di Buffalo, il cui ultimo lavoro è "Son of a Bluesman", è considerato un virtuoso sia alla chitarra che alle tastiere. Apriranno la serata i James Taylor Quartet, gruppo britannico capitanato dall'hammondista James Taylor.

Il 12 luglio prima esclusiva nazionale italiana per il festival che ospiterà per la prima volta nella sua storia la band rivelazione The National. Il gruppo statunitense presenterà i brani del loro ultimo album "Trouble will find me", sesto della loro carriera, disco che è valso al quintetto la nomination ai Grammy Award come Best Alternative Album, consacrando definitivamente The National come una delle formazioni rock più importanti ed influenti del panorama contemporaneo. In apertura un imperdibile concerto del cantautore Father John Misty che con l'ultimo album "I Love You, Honeybear", pubblicato nel 2015 da SubPop, ha conquistato critica e pubblico.

Il 14 luglio spazio agli Skunk Anansie, la band inglese capitanata da Skin fresca di pubblicazione del nuovo "Anarchyecture". Si tratta della seconda volta della band al Pistoia Blues dopo l'esibizione del 2011 che ottenne un grande successo di pubblico. Il gruppo non mancherà di realizzare uno

show vulcanico, grazie all'ampio repertorio del gruppo, fatto di continue hit come l'ultimo singolo "Love somebody else".

Il 15 luglio arriveranno sul palco di Piazza Duomo gli storici Whitesnake guidati dal celebre frontman David Coverdale. Anche loro si esibiranno per la prima volta sul palco di Piazza Duomo che da qualche anno apre all'hard rock di qualità: nello specifico presenteranno il disco omaggio ai Deep Purple uscito l'anno scorso intitolato "The Purple Album" (Frontiers). La band è un pezzo di storia dell'hard rock inglese: fondata da Coverdale quando sciolse i Deep Purple nel 1977, hanno pubblicato 12 album in studio e numerosi live e raccolte.

Chiuderà l'edizione 2016 del Festival Damien Rice sabato 16 luglio. L'artista si esibirà in un esclusivo concerto in data unica italiana per la prima volta sul prestigioso palco di Piazza Duomo. Particolarmente apprezzato per i suoi concerti ricchi di emotività, Rice, torna in Italia portando i brani dell'ultimo album "My Favourite Faded Fantasy" ed i suoi successi di sempre. Personaggio introverso, profondo, anticonvenzionale, Rice si è ritagliato uno status di icona nel panorama indipendente cantautorale con una folta schiera di fan che lo seguono in ogni sua iniziativa.

Tutti i biglietti per i concerti sono già in prevendita sui circuiti tradizionali ticketone.it e boxol.it a prezzi variabili a partire dai 20€. Info sul rinnovato sino del Festival www.pistoia blues.com

il POPYRUS
stampa - grafica - servizi

**100
volantini
€ 9,90
a colori!**

Stampa per la pubblicità e la promozione, progettazione grafica, stampa e copia ogni formato, scansioni, fotografia e fotoritocco, stampa cad laser e plotter, editoria e tesi di laurea, timbri, gadget, stampa su tessuto, rilegature e plastificazioni

Pistoia
C.so Gramsci, 119
0573.29145
www.ilpapyrus.com



Le tue stampe meritano di più

L'Edicola di Igor

**Vasto assortimento di fumetti
Prenotazine di libri, CD e DVD
Cartolibreria e Giocattoli**

Via F. Pacini, 1 - 51100 - Pistoia - 0573.975497
edicola24beneforti@yahoo.it

Da sempre ci prendiamo cura delle persone e del loro udito



Oltre 30 anni di esperienza e professionalità al vostro servizio

Audiomedical Pistoia è un'azienda specializzata nella **cura dell'udito dal 1982**. Fin da allora, il nostro primo obiettivo è stato stabilire un **rapporto con il cliente** al tempo amichevole e professionale: il modo migliore per conoscerne le reali necessità, consigliarlo al meglio e garantirgli un'**assistenza continua**, durante tutto il percorso uditivo, con consulenze gratuite e con controlli periodici dell'apparecchio acustico.

Grazie ad un continuo aggiornamento, a moderne attrezzature audiologiche ed alla **collaborazione con Oticon**, azienda specializzata nella produzione dei più avanzati apparecchi acustici, siamo in grado di offrire soluzioni personalizzabili a seconda delle diverse esigenze uditive.

Personale esperto ed altamente qualificato, effettua controlli dell'udito e prove d'ascolto, senza impegno, finalizzate alla prevenzione e alla valutazione audioprotesica per **riscoprire il piacere della conversazione**, con un udito naturale a 360°.



Oticon IIC
invisibile quando
indossato

Per informazioni, valutazioni e prove di adattamento assistite senza impegno chiami subito per fissare il suo appuntamento:

AUDIOMEDICAL

UDITO E QUALITÀ DELLA VITA

PISTOIA - Via Panciatichi, 16
Tel.: 0573 30319

www.uditovivo.com - info@uditovivo.com

AGLIANA

Farmacia S. Niccolò - Via M. Magnino, 118

MONTALE

Amb. Misericordia - Via M.L.King

QUARRATA

Amb. Misericordia - Via Brunelleschi
Farmacia Sarteschi - P.zza Risorgimento

SAN MARCELLO

Amb. Centro Fisioterapico - Via P. Leopoldo

BUGGIANO

Farmacia Carlini - Via Roma, 38

MONSUMMANO

Amb. Misericordia - Via Empolese, 74
Farmacia Dr. Satti - Via Matteotti

MONTECATINI

Pubblico Soccorso - Via Manin, 22
Centro Eughenos - Viale Rosselli

PESCIA

Pubblica Assist. - P.zza XX Settembre, 12
Ottica Goiorani - Borgo della Vittoria, 9

Ludoteca il Cappellaio Matto

UN ANNO DI ATTIVITÀ

LA LUDOTECA COMPIE UN ANNO. Eccoci arrivati al nostro primo compleanno un traguardo importante sia a livello professionale che personale visto l'impegno quotidiano che tutti i volontari dell'Associazione Il Bianconiglio stanno mettendo a disposizione per i bambini e le famiglie che frequentano il nostro Servizio.

Consapevoli di quello che siamo e di come stiamo svolgendo il nostro lavoro e dell'impegno a crescere per continuare a offrire spunti ludici e sociali all'infanzia, le nostre attività si sono definite nei tempi e nei modi al fine di migliorare la qualità dell'offerta.

Il servizio svolto è caratterizzato dalla flessibilità oraria (e quindi economica), non è richiesta la frequenza obbligatoria né l'iscrizione. La Ludoteca offre uno spazio di gioco aperto ai bambini e ai loro genitori, dal lunedì al sabato mattina dalle ore 8.30 alle ore 12.30 e tutti i pomeriggi dal lunedì al venerdì dalle ore 14.30 alle ore 18.30.

La Ludoteca Il Cappellaio Matto è socia di ALI per giocare (Associazione Ludoteche e Ludobus Italiane) e segue le linee guida della Carta Nazionale delle Ludoteche Italiane.

Le nostre proposte ludiche:

SPAZIO LUDICO: nel gioco il bambino esprime e manifesta la capacità creativa, la fantasia e l'immaginazione. In Ludoteca il bambino è completamente libero

di organizzare e condurre il gioco o i giochi desiderati in quel momento senza alcuna interferenza da parte degli adulti. In modo autonomo sceglie il compagno o l'amico con il quale giocare, il tipo di gioco, gli strumenti da utilizzare e gli adulti hanno solo la funzione di dare ai bambini il tempo e gli spazi necessari per organizzare e condurre l'esperienza ludica. Giochi di legno, costruzioni, puzzle, incastri, libri, animali, giochi di ruolo, spazio per il gioco simbolico, pedane per lo sviluppo del gioco senso-motorio, giochi creativi e di società, giochi educativi per il supporto delle attività didattiche scolastiche.

ATTIVITÀ DI LABORATORIO CREATIVO E ESPRESSIVO: la libera espressione creativa del bambino favorisce la sperimentazione di più livelli comunicativi e psicologici, le potenzialità non verbali originano dei veri percorsi di crescita sociale e individuale e la presenza dell'educatore diventa fondamentale per osservare il processo creativo che si sta originando. Per sviluppare la creatività del bambino lasciamo che possa utilizzare tutte le forme espressive a sua disposizione: colori, scrittura, disegno, danza, giardinaggio, poesia, teatro, musica, costruzioni. Il bambino deve avere un ruolo attivo, le proposte possono essere tante ma è necessario non imporre il nostro gusto o le nostre passioni. La creatività deve incoraggiare l'espressione personale nel e del bambino ed è legata

Iudoteca il Cappellaio Matto



all'iniziativa.

SPAZIO GIOCO MAMMA BIMBO
6-36 MESI: un luogo in cui possono incontrarsi mamme e bambini, dove ci si può confrontare e sostenere, è possibile discutere, chiedere e ricevere informazioni preziose, consigli, suggerimenti, idee, dove si può affrontare liberamente qualsiasi argomento si ritenga importante per la crescita propria e dei propri bambini. Trovare spazio e tempo per un piccolo piacevole impegno, poter dare voce alle proprie tensioni e stanchezze, incontrare qualcuno con cui condividere lacrime, sorrisi e risate rappresenta un'occasione preziosa da dedicare a sé e al proprio bambino.

LABORATORI TEMATICI condotti da esperti del settore con valenze educative. I bambini hanno bisogno di esperienze varie e legate ai sensi che in loro sono acutissimi, perché sono nell'età della scoperta. Spesso gli proponiamo di sperimentare tutto ciò che è possibile: odori, colori, sapori, suoni, movimenti proponendo attività di teatro, musica, danza, alimentazione, lettura,

gioco strutturato..... perché tutto fa esperienza.

LABORATORIO DIDATTICO
PER BAMBINI DAI 6 AI 12 ANNI: svolgimento dei compiti e spiegazioni individuali o a piccoli gruppi, tutti i giorni dalle ore 14,30 alle ore 18,30 escluso il sabato. Uno spazio dedicato al bambino impegnato nelle attività didattiche scolastiche, un modo e un tempo dove sperimentare le proprie abilità.

SPAZIO LUDICO, PSICO-EDUCATIVO PER I BAMBINI ADHD, DSA, HANDICAP. Il gioco nell'età evolutiva rappresenta un'attività privilegiata per esplorare il mondo esterno e quello delle relazioni interpersonali, per sviluppare abilità motorie e cognitive, per sperimentare ruoli, per agire la propria creatività. E' evidente come le attività ludiche ricoprano nei bambini disabili le medesime funzioni. Attraverso il gioco offriamo al bambino disabile la possibilità di comunicare tutte le emozioni, gli affetti, i gesti e i movimenti che sono tipici di tutti i bambini andando a fortificare le abilità personali al fine di:

Rinforzare l'autostima;
Incrementare le capacità espositive attraverso diversi linguaggi (verbale, corporeo, gestuale, iconico;)

Riconoscere e saper accettare le proprie capacità e i propri limiti;

Assumere responsabilità ed autonomia nell'eseguire l'incarico affidato;

Facilitare l'integrazione e la socializzazione.

Abituare alla verbalizzazione in gruppo

Il gioco diventa uno strumento di lavoro efficace (fare), sia come attività puramente ludica associata al divertimento, che come attività "terapeutica" (comunicare) andando a definire un setting di gioco chiaro in modo da aggirare gli ostacoli specifici posti dalle situazioni di handicap e offrire così ai bambini un maggiore grado di autonomia ed una più ampia libertà nelle esperienze.

COMPLEANNI. La festa di compleanno è sempre un momento importante per i bambini. E' un giorno in cui sono al centro dell'attenzione, ricevono regali e l'affetto delle persone grandi e piccole che li circondano. I compleanni sono gestiti da due educatori che uniscono una competenza educativa a una capacità animativa e che accompagneranno tutti i momenti importanti della festa: l'accoglienza degli invitati, l'animazione con giochi, i laboratori creativi, il taglio della torta, l'apertura dei regali e la conclusione della festa.

I nostri compleanni:

Festa con i giochi ludici. I bambini possono giocare in modo autonomo con i giochi presenti in Ludoteca, selezionati dalle educatrici in base all'età degli invitati, per l'intera durata della festa. Sarà cura del personale presente facilitarne l'uso

così come mettere in comunicazione-relazione i bambini e spiegare le regole del gioco al fine di condividere l'esperienza ludica.

Festa con laboratori creativi. I bambini parteciperanno alla creazione di oggetti e giochi utilizzando materiali di recupero andando a personalizzare il lavoro rendendolo unico. L'obiettivo è di lasciare libera l'immaginazione e la creatività evitando di sottolineare l'aspetto estetico del prodotto ma il divertimento che nasce dall'esperienza sociale di gruppo.

Festa con lettura animata a partire da un tema scelto dal festeggiato o dalla festeggiata gli educatori coinvolgeranno i bambini attraverso una lettura animata, a cui seguirà un momento di laboratorio di costruzioni di accessori sempre inerenti al contenuto della festa.

FESTE A TEMA organizzate dalle educatrici o in collaborazione con colleghi esperti del settore ludico. Sono momenti di festa dedicati al divertimento in gruppo per favorire la socializzazione tra i vari partecipanti.

CENTRI ESTIVI. Un servizio a carattere socio-educativo organizzato nel periodo delle vacanze estive scolastiche rivolto ai bambini e ragazzi che frequentano la scuola dell'infanzia e primaria.

Il Centro estivo è suddiviso in due sezioni:

PICCOLI dai 3 ai 6 anni

GRANDI dai 6 ai 12 anni

L'estate al Cappellaio matto:

attività di gioco e esperienze ludiche:

laboratori creativi per bambini con letture

laboratori grafico- pittorici

laboratori manipolativi e di costruzione

laboratori scientifici

laboratori espressivi

gite settimanali con itinerari didattici, giochi, divertimento, passeggiate alla scoperta della natura, del fiume e dei boschi.

L'organizzazione delle attività è pensata per i due gruppi di età condividendo le esperienze ludiche e educative nel rispetto dei tempi dei bambini.

Soggiorno estivo settimanale con pernottamento per bambini dai 6 anni ai 10 anni.

Per i bambini piccolissimi età 12 mesi – 36 mesi il servizio estivo comprende la regolare attività ludica in orario 8.30-12.30 e 14.30-17.30

Le attività estive si svolgono presso la sede della Ludoteca Il Cappellaio Matto e nelle sedi esterne individuate per le gite, da lunedì a venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 17.30.

Per informazioni su costi, modalità di partecipazione ai laboratori, frequenza della Ludoteca potete rivolgervi a Francesca 3336080505, alle cappellaie matte 0573/1942653 oppure scrivere a ass.ilbianconiglio@gmail.com.

Siamo a Pistoia in Via Dalmazia 47.

Visitate la nostra pagina Facebook Ludoteca Il Cappellaio Matto.



Accade a Pistoia

Il calendario degli eventi di maggio 2016

Dal 1 al 31 maggio

Palazzo Fabroni

Via Sant'Andrea, 18

Un giardino nuovo per Palazzo Fabroni

Esposizione dei progetti del concorso d'idee

Orario: sabato e domenica 10-13 e 15-18; dal 27 al 29 maggio ore 10-20

Per informazioni: 0573-371214

Dal 1 al 29 maggio

Palazzo Sozzifanti

Vicolo dei Pedoni, 1

Pianeta Terra. Un mondo da salvare

Fotografie di Luca Bracali

Orario: dal martedì al venerdì 15-19; sabato e domenica 10-18

Per informazioni: 0573-97421

Dal 1 al 21 maggio

Museo Marino Marini – Palazzo del Tau

Corso S. Fedi, 30

Esposizione di dipinti di Daniele Capecechi

Orario: dal martedì al sabato 10-18; domenica 14.30-19.30

Per informazioni: 0573-30285

Dal 1 al 16 maggio

Hotel Villa Giorgia

Via Bolognese 164 – località Burchietti

Dreams, cars, flowers

Mostra di Fabio De Poli

Per informazioni: 0573-480042

1 e 2 maggio

Sale Affrescate del Palazzo comunale

Piazza del Duomo

Older than America

Mostra etnografica sui popoli aborigeni nord americani Lakota Sioux

Orario: 10-18

Per informazioni: 800-012146

3 maggio

Area Bambini Gialla

Via degli Armeni, 5
ore 16,30

L'officina dei giocattoli

A partire da... una busta di carta a cura dell'associazione culturale Orecchio Acerbo

Per informazioni e prenotazioni:

366-7057587

5 maggio

Via Roma

dalle 8 alle 20

900 in via Roma e dintorni

Per informazioni: 0573-371910

5 maggio

Teatro Manzoni

Corso Gramsci, 127

ore 21

Stagione concertistica Promusica

Orchestra Leonore

Direttore Daniele Giorgi

Soprano Rachel Harnisch

Per informazioni e prenotazioni:

0573-991609

5 maggio

Biblioteca San Giorgio

Via Pertini

ore 17

Leggere, raccontare, incontrarsi

Tiziano Terzani o la forza della

verità

Incontro con Gloria Germani

Per informazioni: 0573-371600

6 maggio

Galleria Nazionale

dalle 8 alle 20

Mercatino in Galleria

Per informazioni: 0573-371910

6 maggio

Piazza della Sapienza
ore 15

Come giocavamo

a cura dell'associazione culturale Orecchio Acerbo

Per informazioni e prenotazioni:

366-7057587

7 maggio

Museo Marino Marini – Palazzo del Tau

Corso S. Fedi, 30

ore 15,30

Pistoia. Three feet from the ground

Visita animata in inglese

Per informazioni: 0573-30285

7 maggio

Centro culturale Il Funaro

Via del Funaro, 16/18

ore 21

La casa degli spiriti

Afrodita Compagnia teatro

Mobile

Per informazioni: 0573-977225

7 maggio

Fondazione Caript – Palazzo de' Rossi

Via de' Rossi, 26

ore 17,30

A tu per tu con l'opera d'arte

Fernando Melani. Composizione
705
a cura di Anna Brancolini
Per informazioni: 0573-974226

7 e 8 maggio

Spazio espositivo "La Cattedrale"
Via Pertini
dalle 9 alle 19
Mercato Antiquario "Città di
Pistoia"
Per informazioni: 0573-371905

8 maggio

Piazza della Sala
dalle 9 alle 19
Free Market
Per informazioni: 0573-371910

8 maggio

Saloncino della musica
Via de' Rossi, 26
ore 21
55^ Stagione di musica da
camera Promusica
Jordi Savall – Dimitri Psonis –
Pedro Estevan
Per informazioni e prenotazioni:
0573-974249

8 maggio

Museo del Ricamo – Palazzo
Rospigliosi
Ripa del sale, 3
ore 10
Festa della Mamma
Per informazioni: 0573-28740

9 maggio

Piazza della Sapienza
ore 15
Come giocavamo
a cura dell'associazione culturale

Orecchio Acerbo
Per informazioni e prenotazioni:
366-7057587

10 maggio

Via Cino da Pistoia
dalle 9 alle 19
Il meglio di via Cino
Per informazioni: 0573-371910

10 maggio

Cattedrale di San Zeno
Piazza del Duomo
ore 15
Visita guidata a cura
dell'associazione ArteMia
Per informazioni e prenotazioni:
340-5101749

11 maggio

Via degli Orafi
dalle 9 alle 20
La Bancarella di via degli Orafi
Per informazioni: 0573-371910

11 maggio

Piazza della Sapienza
ore 15
Come giocavamo
a cura dell'associazione culturale
Orecchio Acerbo
Per informazioni e prenotazioni:
366-7057587

12 maggio

Saletta Incontri Ufficio Cultura
Via Sant'Andrea, 16
ore 17
Leggere, raccontare, incontrarsi
Presentazione del libro "Il sogno
di Rodò"
di Giuseppe Bruni
Per informazioni: 0573-371611

13 maggio

Aula Magna del Seminario
Vescovile
Via Puccini, 36
ore 21,15
19^ Stagione concertistica
dell'associazione Damaris
Giovanni Guastini
pianoforte
Per informazioni: 349-2653334

14 maggio

Biblioteca San Giorgio
Via Pertini
ore 10,30
Leggere, raccontare, incontrarsi
Presentazione del libro "A spasso
nel verde"
di Stefano Baroni
Per informazioni: 0573-371600

15 maggio

Centro commerciale Panorama
Via Bure Vecchia
ore 17
Sport e libri
Presentazione del libro "E' bella la
nostra terra: terra di ciclismo e di
campioni"
Per informazioni: 0573-371463

15 maggio

Fondazione pistoiese Jorio
Vivarelli
Via di Felceti, 11
ore 16
Alle belle statuine
a cura dell'associazione culturale
Orecchio Acerbo
Per informazioni e prenotazioni:
366-7057587

Accade a Pistoia

Il calendario degli eventi di maggio 2016

17 maggio

Area Bambini Gialla
Via degli Armeni, 5
ore 16,30
L'officina dei giocattoli
A partire da... un contenitore di plastica
a cura dell'associazione culturale
Orecchio Acerbo
Per informazioni e prenotazioni:
366-7057587

18 maggio

Via degli Orafi
dalle 9 alle 20
La Bancarella di via degli Orafi
Per informazioni: 0573-371910

19 maggio

Via Roma
dalle 8 alle 20
900 in via Roma e dintorni
Per informazioni: 0573-371910

20 maggio

Biblioteca San Giorgio
Via Pertini
ore 17
Leggere, raccontare, incontrarsi
Presentazione del libro "Picarina"
di Alida Pellegrini
Per informazioni: 0573-371600

20 maggio

Galleria Nazionale
dalle 8 alle 20
Mercatino in Galleria
Per informazioni: 0573-371910

21 maggio

Saloncino della musica
Via de' Rossi, 26 - ore 18
55^ Stagione di musica da camera
Promusica
Aighetta Quartett
Per informazioni e prenotazioni:
0573-974249

21 maggio

Ospedale San Jacopo
Via Ciliegiole
ore 17
Note donate al San Jacopo
The glorious sound of brass
con la Mabellini Brass Consort
Per informazioni: 0573-371480

24 maggio

Via Cino da Pistoia
dalle 9 alle 19
Il meglio di via Cino
Per informazioni: 0573-371910

27 maggio

Aula Magna del Seminario
Vescovile
Via Puccini, 36
ore 21,15
19^ Stagione concertistica
dell'associazione Damaris
Cecilia Radic violoncello, Gloria
D'Atri pianoforte
Per informazioni: 349-2653334

Dal 27 al 29 maggio

Pistoia. Dialoghi sull'uomo
L'umanità in gioco. Società, culture
e giochi
Per informazioni: www.dialoghisulluomo.it

28 maggio

Museo del Ricamo – Palazzo
Rospigliosi
Ripa del sale, 3
ore 16,30
Un abito evoca un'epoca...
Per informazioni: 0573-28740

28 maggio

Area Bambini Rossa
Via degli Armeni, 5
ore 17
Giocare con Rodari, giocare con
Munari

con Rosellina Archinto
a cura dell'associazione culturale
Orecchio Acerbo
Per informazioni e prenotazioni:
366-7057587

29 maggio

Giardino Volante
Via degli Armeni
dalle 10 alle 18
L'Ospedale delle Bambole diventa
Ospedale da campo
a cura dell'associazione culturale
Orecchio Acerbo
Per informazioni e prenotazioni:
366-7057587

29 maggio

Giardino Volante
Via degli Armeni
ore 16
Aiuto Mamma, mi è venuta la
febbre!
con Francesca Archinto
a cura dell'associazione culturale
Orecchio Acerbo
Per informazioni e prenotazioni:
366-7057587

AUTO DA ROTTAMARE?



- **CENTRO DEMOLIZIONE AUTORIZZATA**
- **PRATICHE DI CANCELLAZIONE AL PRA**
 - **SOCCORSO STRADALE**
 - **VENDITA AUTORICAMBI USATI**

LEPORATTI

Problema risolto!

LAMPORECCHIO - Via Ceppetto, 30 - Tel. 0573 81952 - Cell. 333 20 45 447
autodemolizioneleporatti@gmail.com

Gli eventi di maggio 2016

Domenica 8 maggio – dalle ore 16

Museo della Città e del Territorio – Museo di arte contemporanea e del Novecento

giOCA in museo

Laboratorio/gioco per bambini e famiglie

Un divertente ed inusuale gioco dell'oca negli spazi dei due musei civici.

Partendo dal Museo della Città e del Territorio le squadre si sfideranno proseguendo per il Mac,n e terminando la gara nel parco di Villa Renatico Martini.

Prenotazione obbligatoria (tel.0572 952 140 – 954 463 - 329 360 59 64)

Museo di arte contemporanea e del Novecento - Mac,n

Fino al 12 giugno

Cadere nel cielo

Personale di Roberto Giovannelli

Orario: lunedì, giovedì, venerdì 16-19; mercoledì 9.30 – 12.30; sabato e domenica 9.30 – 12.30/16-19; chiuso il martedì

Fino al 15 maggio

1986-2016. Cernobyl stazione dimenticata. Un viaggio lungo 30 anni

In collaborazione con l'Associazione Paka

Mostra fotografica, a cura dell'Associazione Paka, che documenta i viaggi dei volontari in Bielorussia e la situazione dei villaggi che l'associazione stessa, nel programma

di aiuti, sostiene.

Orario: lunedì, giovedì, venerdì 16-19 ; mercoledì 9.30–12.30; sabato e domenica 9.30–12.30/ 16-19; chiuso il martedì

Venerdì 6 maggio – ore 21.15

Frankenstein in Toscana

Conferenza di Giampiero Giampieri

Introduzione di Guido Guidotti

in collaborazione con l'Associazione Astrofili della Valdinievole "A. Pieri

Ingresso libero

Sabato 14 maggio – ore 21.15

nell'ambito di "Amico museo 2016"

Fall-out

Film documentario di Daria De Benedetti

In collaborazione con l'Associazione Paka

Una finestra sulla realtà di Cernobyl, un viaggio attraverso le zone interdette bielorusse. A trent'anni esatti dall'esplosione del reattore nucleare, Cernobyl è ancora il nome della contaminazione, del disastro di un continente e la prova vivente della manipolazione dell'informazione nella società contemporanea.

Alla serata sarà presente la regista Daria De Benedetti

Ingresso libero

Nell'ambito di "Amico museo 2016"
L'Arte a modo mio

21 maggio – 5 giugno 2016

Apertura mostra sabato 21 maggio

– ore 21 – Ingresso libero

Mostra degli elaborati realizzati dai bambini de l'Isola dei Ragazzi all'interno del laboratorio artistico "L'Arte a modo mio".

I partecipanti hanno preso spunto da alcuni artisti di arte contemporanea quali Calder, Mirò, Kandinski, Picasso, Matisse, Klee, e hanno rivisitato e personalizzato alcune loro opere con varie tecniche e materiali, sia singolarmente che in gruppo.

Orario mostra: lunedì, giovedì, venerdì 16-19 ; mercoledì 9.30 – 12.30; sabato e domenica 9.30 – 12.30/ 16-19; chiuso il martedì

21 maggio – 12 giugno 2016

Memorie di un convalescente pittore di provincia. Appunti biografici di Niccola Monti pittore pistojese
Nell'ambito della "Notte europea dei musei"

Mostra

Una piccola, ma preziosa, raccolta di opere grafiche di Niccola Monti, (1781–1864) mai esposte prima al pubblico.

Inaugurazione mostra e presentazione volume "Memorie di un convalescente pittore di provincia. Appunti autobiografici di Niccola Monti, pittore pistojese, scritti dal 1839 al 1841" di Roberto Giovannelli - sabato 21 maggio – ore 21.30 – Ingresso libero

Il pittore Niccola Monti è stato un eccentrico protagonista della cultura toscana dell'Ottocento. A partire da una serie di documenti inediti lo studioso Roberto Gio-

vannelli ripercorre le diverse fasi dell'esperienza artistica di Monti, analizzate nell'intermittenza di successi e delusioni, di aspettative e conseguenti polemiche, in quella singolare amalgama di contraddizioni tipica di una personalità poliedrica e anticonvenzionale.

Orario mostra: lunedì, giovedì, venerdì 16-19 ; mercoledì 9.30 – 12.30; sabato e domenica 9.30 – 12.30/ 16-19; chiuso il martedì

Domenica 22 maggio – ore 16

Nell'ambito di "Amico museo 2016"
Taccuino del piccolo artista

Laboratorio per bambini e famiglie
I bambini e i loro genitori visiteranno il parco, la villa ed osserveranno attentamente le opere esposte di Roberto Giovannelli, ciascuno con in mano un suo taccuino che riempiranno di disegni, segni, pensieri ed impressioni. Proprio come un artista; proprio come Giovannelli.

Prenotazione obbligatoria (tel.0572 952 140 - 329 360 59 64)

Sabato 28 maggio – ore 21.30

Nell'ambito di "Amico museo 2016"
Antartide. Il gigante bianco
Proiezione delle foto di Marco Poggioni

In collaborazione con A.F.N.I. Sezione Toscana

Una visione personale del pianeta bianco, un luogo incantato dove la vita delle rocce, dei ghiacci, degli animali scorre da milioni di anni, indifferente al resto del mondo e all'uomo - Ingresso libero

Domenica 29 maggio – ore 16

Nell'ambito di “Amico museo 2016”

“Un... Due... Tre... Giochiamo”

Laboratori per bambini

Un pomeriggio di giochi e laboratori per festeggiare la Giornata Mondiale del Gioco e l'anniversario della ratifica da parte del Parlamento Italiano della Convenzione Internazionale dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza.

Info: Mac,n Tel. 0572 952140 – 329

360 59 64 www.macn.it

email: m.giori@comune.monsummano-terme.pt.it

Museo della Città e del Territorio

Fino al 5 giugno

“Sulla via di Damasco- Storie e paesaggi perduti in terra siriana”

Mostra fotografica di Maria Antonia Serafini

in collaborazione con l'Associazione di Promozione Sociale “Artumes” e “Le Macchine Celibi” Soc. Coop.

Orario: lunedì 9.00-12.00; da mercoledì a venerdì 16-19; sabato e domenica 9.00-12.00/16-19; chiuso il martedì

domenica 15 maggio 2016 – ore 16

nell'ambito di “Amico museo 2016”

“A spasso per la Siria!”

Laboratorio di archeologia per bambini e famiglie

Prenotazione obbligatoria (tel. 0572 954463 – 329 360 59 64)

sabato 21 maggio - ore 21.15

nell'ambito della “Notte europea dei musei”

Visite guidate gratuite alla mostra “Sulla via di Damasco- Storie e paesaggi perduti in terra siriana” con letture tratte da “Viaggio in Siria” di Gertrude Bell

Prenotazione obbligatoria (tel. 0572 954463 – 329 360 59 64)

Info: Mac,n Tel. 0572 954463 – 329

360 59 64 www.museoterritorio.it

email: m.giori@comune.monsummano-terme.pt.it

Biblioteca Comunale “Giuseppe Giusti”

“Una pagina dopo l'altra” - Animazione teatrale alla lettura a cura dell'Associazione culturale Mimesis

7 maggio – Ore 10.00

“... e stavolta come può finire? Esercizi per cambiare il mondo”

14 maggio – Ore 10.00

“Alla ricerca del libro perduto. Il gioco della lettura”

presso gli spazi della Scuola Primaria “I. Donati”

Piazza dei Martiri, 205 – Cintolese



Consigli semplici e pratici

Il genere *Echinocereus*

a cura di Leonardo Gavazzi

Il genere *Echinocereus*, uno dei più apprezzati dai cactofili per le spine forti e colorate e per le spettacolari fioriture, è ampiamente diffuso in Messico e negli Stati Uniti dell'Ovest, nei deserti di Chihuahua, Sonora e Mohave. Si tratta di piante dal portamento spesso vigoroso, ma sempre ben gestibili nella richiesta di spazio grazie alla crescita lenta, quando addirittura molto lenta, tanto che occorrono diversi anni per ottenere esemplari importanti. Le specie e le varietà sono assai numerose e facili da reperire sul mercato e, per chi ama i fiori grandi e colorati (si va dal magenta, in vari miscugli e tonalità, al giallo e al rosso vivo) gli *Echinocerei* sono tra le cactacee più belle e appaganti. La fioritura si concentra per lo più in primavera, da Aprile a metà Giugno, ma se si possiedono le specie giuste, prosegue per quasi tutta l'estate con fiori che in alcuni casi raggiungono 15-18 cm. di diametro. I frutti di molti *Echinocerei*, dolci e gustosi quando sono maturi, hanno procurato ad alcune specie il soprannome di "strawberry cactus", cioè "cactus - fragola", e la definizione non è immeritata. La coltivazione richiede di osservare le regole valide per le altre cactacee, ma qui forse occorre più

rigore, pena la perdita delle piante, molto sensibili ai marciumi quando si commettono errori. La richiesta primaria è la sospensione assoluta delle annaffiature da metà/fine Settembre fino a metà marzo. Se si osserva questa norma, si vedranno le piante ritirarsi e avvizzirsi, alcune addirittura tendere a interrarsi, per favorire il riposo invernale, durante il quale le temperature possono essere anche molto basse; è decisamente sconsigliabile ricoverarle in casa, dove 18-20 gradi di minima sono più dannosi che utili, dato che molte specie non hanno difficoltà a superare senza danno i -10°/-15°. Con l'incremento primaverile delle ore di luce e delle temperature, si vedranno comparire i primi bocci, ma occorre ancora aspettare a ridare acqua perché la fretta induce quasi sempre la perdita dei bocci stessi. Sembra di andare contro natura, ma questo comportamento è esattamente quello che gli *Echinocerei* pretendono per produrre le loro smaglianti fioriture. Sole, vento, acqua e fertilizzante è poi quello che serve nelle fasi successive della coltivazione; occorre inoltre fare molta attenzione alle nostre piante quando i fiori cominciano ad appassire perché proprio allora possono

svilupparsi infezioni fungine molto pericolose per la sopravvivenza della pianta stessa. Personalmente, specie se il clima è piovoso e le giornate di

sole scarseggiano, cerco di prevenire il problema tagliando con un bisturi i fiori appassiti, evitando anche la fruttificazione, altrettanto pericolosa.





**Se scegli di volerti bene,
fallo con i prodotti migliori!**



GELLI | AZIENDA AGRICOLA
ORTOVIVAISTICA



Piante da orto



Piante da frutto



Erbe aromatiche



Innesti



Piante da giardino



Via Bonellina n.82, 51100, Pistoia

Stefano: 3470338724 (info piante da orto)

Samuele: 3385878823 (info piante da giardino e da frutto)

info@aziendavivaisticagelli.it

www.aziendavivaisticagelli.it



Azienda Agricola Gelli

C.M. Interni

Pittura e verniciatura
Ristrutturazione d'interni



OPERE EDILI DI ALTA QUALITÀ
OPERE IN CARTONGESSO

Pistoia - Via IV Novembre, 55
cell. 348.7622800 - tel. 0573.20213
c.m.internipistoia@gmail.com
www.cminternipistoia.it

Eventi

Dialoghi sull'uomo 2016

il festival di antropologia del contemporaneo promosso dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia e dal Comune di Pistoia



Dopo il successo della sesta edizione con 20.000 presenze, torna dal 27 al 29 maggio Pistoia – Dialoghi sull'uomo (www.dialoghisulluomo.it), il festival di antropologia del contemporaneo promosso dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia e dal Comune di Pistoia, ideato e diretto da Giulia Cogoli.

Tre giornate con circa 25 appuntamenti tra incontri, spettacoli, conferenze e dialoghi, che animeranno – con un linguaggio come sempre accessibile a tutti – il centro storico di Pistoia.

Filo conduttore della settima edizione sarà: “L’umanità in gioco: società, culture e giochi”.

Lo storico Johan Huizinga scrisse che «la cultura sorge in forma ludica» (Homo ludens) e, dunque, come dice Umberto Eco «il gioco è il momento della più grande e più preoccupata serietà». Il gioco non è solo una sopravvivenza di epoche antiche e neppure solo un’attività da bambini. Il gioco è al centro della cultura perché è attraverso la simulazione, la finzione, il prefigurare situazioni che si costruisce umanità.

«Ogni epoca e ogni civiltà hanno giocato e giocheranno, perché il gioco fa parte dell’essere umano, non è solo prova di sé, ma anche di fantasia, di immaginazione, e allo stesso tempo di regole, rischio e azzardo. Il gioco è più antico della cultura, il mondo



Pistoia Dialoghi sull'uomo

animale lo testimonia, vogliamo quindi raccontare attraverso la voce di grandi antropologi, filosofi, psicanalisti, studiosi italiani e stranieri questo tema così centrale della nostra esistenza, da quando nasciamo e giochiamo istintivamente a quando, maturi, giochiamo in borsa, su un campo da calcio, oppure online» spiega

Giulia Cogoli, ideatrice e direttrice del festival.

Appositamente per i Dialoghi Ferdinando Scianna realizzerà la mostra fotografica personale "In gioco", ispirata al tema del festival, che si terrà dal 27 maggio al 3 luglio presso le sale affrescate del Palazzo Comunale di Pistoia.



www.misericordia.pistoia.it

PoliAmbu

MISERICORDIA

Visite specialistiche

Malattie infettive

Ecc.

Referti



ORARIO STRUTTURA: dal LUNEDI' al VENERDI'

PUNTO PRELIMINARE

.it - poliambulatorio@misericordia.pistoia.it

ambulatorio

MISERICORDIA DI PISTOIA



Specialistiche e diagnostica
Mammografia, Laser Terapia,
Ecografia, Ecocolor Doppler

Prenotazione ON-LINE
Prestazione analisi ON-LINE

Radiologia Domiciliare



0573 505250

Orario: dalle 7.30 alle 19.00; SABATO dalle 7.30 alle 12.00

Uffici: dal LUNEDI' al SABATO dalle 7.30 alle 9.30

Accreditati - Presidio Accreditato e Convenzionato con il S.S.N. Decr. Reg. Toscana n. 4197 e 4200 del 3/10/2011

La mamma perfetta non esiste

La festa della mamma in città

Di Beatrice Turchi



L'AGENDA DI MAMMA BEA

Maggio è un mese a me molto caro.

È il mese in cui festeggio il mio compleanno (il 31esimo quest'anno.. ah ah ah ...). E mi è ancora più simpatico da quando sono diventata mamma, perché durante la seconda domenica del mese si celebra la festa della mamma.

Tra le iniziative organizzate durante questa domenica in città segnalo:

Percorso "Domenica in famiglia", l'ultimo prima della gita di fine anno a Firenze, organizzato dall'Associazione "Tandem". Si parlerà di "Madri e Padri oggi", con il dott. Egidio Mitidieri e la dott.ssa Annarosa D'Ascoli. Inoltre,

i bambini potranno partecipare al laboratorio del "teatrino di Paolo": "Nel nostro piccolo siamo creatori. Con le mani e la fantasia ciò che prima non c'era adesso c'è: giochi, idee, segni e disegni, storie ed amicizie". Il tutto avverrà presso una delle aule del Seminario Vescovile di Pistoia, a partire dalle ore 15.30.

Proprio in occasione di questa ricorrenza, vorrei chiedere a tutte le mamme di leggere con attenzione questo articolo, specialmente a coloro che, in certi momenti della vita, non si sentono all'altezza del proprio ruolo o che sono un po' giù di morale.

Un giorno andai in biblioteca (la San Giorgio, di cui ho parlato nell'articolo di Aprile di questa rivista) e presi in prestito un libro: Kristine Carlson "La mamma perfetta non esiste. 99 consigli per non impazzire e ritrovare la serenità in famiglia" ed. Kowalski, Milano 2012.

Come spesso accade a noi mamme lavoratrici, mi sentivo un po' in colpa nei confronti di mio figlio: quando si è chiamate a svolgere più compiti contemporaneamente, ci sembra di trascurare i nostri piccoli, anche se non è così, perché quello che conta è la qualità del tempo, non la quantità...

Insomma, non era proprio un bel periodo, ero impegnatissima su tutti i fronti: il lavoro, la famiglia, il blog, la casa,.... Come un segno del destino, mi capitò tra le mani questo libro (che consiglio vivamente a tutte le mamme). Titolo "La mamma perfetta non esiste", ho pensato "MIO!!!"

Il testo fornisce una serie di consigli (99 in tutto) per sopravvivere alla vita di tutti i giorni e vivere la maternità con più serenità e... felicità! E' per questo che sul blog ho creato una categoria a parte, "la mamma

perfetta non esiste", in cui cerco di dare dei consigli (anzi no, proprio delle regole) per essere mamme felici. Per il momento ne ho pubblicate tre (ma ne seguiranno tantissime altre):

Regola n.1) Partiamo dal primo mantra della mamma felice: La mamma perfetta non esiste:

Noi mamme dobbiamo essere un modello per i nostri figli, ma senza nascondere i nostri difetti e i nostri errori. I figli devono imparare che ogni persona, e quindi anche noi mamme, è fatta a modo suo. Perciò dobbiamo essere autentiche, in modo da aiutarli a capire che nemmeno loro devono essere perfetti, perché non potranno esserlo. Cioè, per far sì che non provino da adulti il senso di inadeguatezza e di frustrazione che proviamo noi a volte, come madri, noi per prime dobbiamo dimostrarci autentiche e non perfette.

Rinunciare alla perfezione è un sollievo per tutti, anche per i figli. Metterci su un piedistallo (il piedistallo della perfezione) non fa altro che allontanarci da loro. Se, invece, ammettiamo gli errori e siamo più vere, riusciamo anche a dare delle lezioni importanti ai

nostri figli.

Quindi, Regola n. 1: la mamma perfetta non esiste e neanche tu o io lo siamo! Però, per il tuo bambino, sei la mamma migliore che c'è, perché ogni bambino vuole la sua, così com'è...

Regola n. 2) Nutrire il tuo spirito.

Che cosa vuol dire? Vuol dire, innanzi tutto, prenditi il tuo tempo, nel destreggiarti tra i mille impegni! Ti mettono tutti fretta? Lascia che aspettino, un attimo. Ogni cosa richiede il suo tempo e tu non puoi farti prendere dall'ansia per colpa della fretta degli altri...

Spesso ti può capitare di non avere tempo per te stessa. Nutrire il tuo spirito è la cosa più importante che puoi fare per il bene della tua famiglia.

Come funziona? Inizia al mattino e crea il tuo rituale, qui ne fornirò un esempio: Svegliati prima degli altri e goditi la tranquillità della casa, fai un po' di meditazione, ripensa a tutto quello che devi fare durante la giornata, ma con tranquillità e serenità, TUTTO MOLTO LENTAMENTE... Inspira ed espira profondamente... Rilassati... Inspira energie positive ed elimina (espira) quelle negative. Crea il tuo rituale mattutino! (questo è un esempio, potrebbe invece essere fare un po' di ginnastica oppure affacciarsi al balcone e bere una tazza di caffelatte caldo. Quello che vuoi tu, purché ti faccia sentire serena). Il rituale è necessario per ritrovare fin dal mattino la pace che

ti accompagnerà per tutto il giorno.

Regola n. 3) Coltivare un orto.

tutto ciò di cui ha bisogno una famiglia per crescere e prosperare sono attenzioni costanti e cure amorevoli...

Coltivare un orto darà la possibilità ai bambini di assistere con i loro occhi al cerchio della vita e di imparare il funzionamento dell'ecosistema. Come dicevo nel mio ebook "Appuntamento con... La vita quotidiana", basta un davanzale, dove coltivare qualche pianta aromatica in vaso, non importa avere centinaia di ettari di terreno...

E' come curiamo il nostro orto a determinare come crescerà... Esattamente come una famiglia! L'orto ha bisogno di cure, come una famiglia, ha bisogno di un ambiente favorevole e sicuro, come una famiglia. Le piante hanno bisogno di potature gentili, come i nostri figli, che vanno presi "per il verso del pelo".

E come con un orto, proteggiamo i nostri figli dai predatori e dai parassiti e festeggiamo i loro traguardi, facendo sì che sfoggino i frutti dei loro e dei nostri successi.

Coltivando un orto, avrai modo di insegnare a tuo figlio non solo il funzionamento dell'ecosistema e il ciclo della vita ma anche il valore della famiglia, proprio facendogli questi paragoni e raccontandogli delle storie con queste similitudini e metafore...

Quindi, una volta acquisita la consapevolezza che si è mamme speciali così come siamo, occorre nutrire il nostro spirito per avere l'energia necessaria per prendersi cura della nostra famiglia.

I consigli de "la mamma perfetta

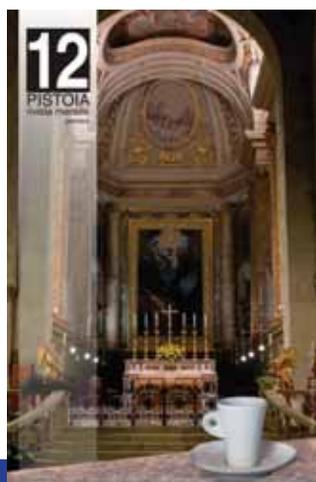
non esiste" continuano sul blog. Se vuoi approfondire l'argomento o dire la tua, mi puoi scrivere una mail (info@lagendadimammabea.com) o un messaggio sulle pagine social del mio blog www.lagendadimammabea.com.



RICERCA PERSONALE COMMERCIALE

DUODECIM Group, editore di riviste periodiche,
(Rivista DODICI) ricerca per ampliamento organico
personale commerciale per vendita spazi
pubblicitari su Pistoia e dintorni.

E' richiesta propensione alla vendita e precedente
esperienza nella mansione.



Contatti

Loris Ferroni cell. 388 9911770
Via Traversa della Vergine, 18
e-mail: f.loris@rivistadodici.it
www.rivistadodici.it

SEGGHI MARMMI



Lavorazione marmi
pietre
graniti
arte funeraria

Sede operativa ed esposizione

Via N. Sauro, 40 - Pistoia

0573.31876 - 338.6574690

A SPASSO CON...

Avis Pistoia,
in collaborazione con
il Centro Guide Turismo
Pistoia, promuove un
calendario di visite
guidate per scoprire
luoghi nascosti
o meno conosciuti
della nostra città.



* Gratuito
** 5€ soci donatori; 8€ non donatori
*** 6€ soci donatori;
9€ non donatori



Sabato 21 Novembre
Ore 11:00

Visita alla Biblioteca "Mauro Romagnoli" (ex Ospedale del Ceppo) e alla Sala Anatomica. *A cura dell'Associazione "Amici del Ceppo".*

Sabato 5 Dicembre
Ore 16:00

* Visita all'Archivio Capitolare della Cattedrale di Pistoia con esposizione e illustrazioni di testi antichi. *A cura del Prof. Stefano Zamponi.*
A seguire visita alla Cattedrale: fonte battesimale, cappella Pappagalli, monumenti Forteguerri e Gherardi, sala capitolare,

Sabato 9 Gennaio
Ore 15:30

*** "Alla scoperta di Giulio Rospigliosi, il Papa pistoiese". Visita alla Chiesa di San Domenico, di Sant' Ignazio, alla Basilica della Madonna dell'Umiltà e alla Cattedrale, museo Rospigliosi.

Sabato 27 Febbraio
Ore 16:30

*** Visita guidata alle sale monumentali della Biblioteca Fabroniana, con esposizione e illustrazione di testi antichi. *A cura della Dott.ssa Anna Agostini.*
Nella stessa serata visita alla Chiesa dei SS. Prospero e Filippo.

Giovedì 24 Marzo
Ore 16:30

* Visita guidata alle sale monumentali della Biblioteca Forteguerriana, con esposizione e illustrazione testi antichi. *A cura della Dott.ssa Angela Bargellini.*

Domenica 8 Maggio
Ore 17:00

** "Alla ricerca delle mura perdute". Percorso in bici alla scoperta della seconda cerchia muraria di Pistoia.

Domenica 12 Giugno
Ore 17:00

** Visita al parco di Scornio e Villone Puccinidi Scornio.

Date e orari potranno subire variazioni che saranno comunicate sul sito www.avispistoia.it e alla pagina facebook Avis Giovani Pistoia
Prenotazione obbligatoria telefonando al numero 0573/23765 o inviando una mail a avisgiovanipt@gmail.com

Avis agisce senza scopo di lucro. Le quote richieste servono esclusivamente per coprire il servizio delle Guide Autorizzate.



61^a FESTA DEL DONATORE

Domenica 15 maggio

ORE 9:30: Cerimonia di premiazione
in Sala Maggiore (Comune di Pistoia)

ORE 13:00: Pranzo del Donatore
presso ristorante

"La Tana del coniglio".

(Prenotazione obbligatoria)



A SPASSO CON AVIS

Domenica 8 maggio

"Alla ricerca delle mura perdute":
percorso in bici alla scoperta
della seconda cerchia muraria
di Pistoia

4^a NOTTE ROSSA

Giovedì 7 Luglio

Concerto di **Cristiano De Andrè**
in Piazza del Duomo e tante
altre iniziative per adulti e
bambini in tutto il centro storico
di Pistoia.

www.notterossapistoia.it

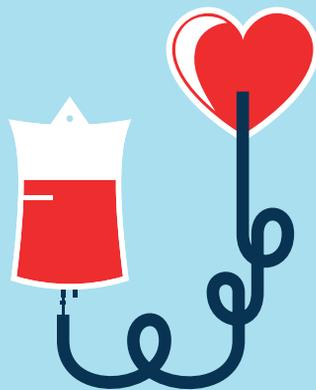


AVIS Pistoia

AVIS
Pistoia

Prendi la mia mano e portala con te perchè il tuo 5x1000 può far grande la tua Avis!

Nella tua dichiarazione dei redditi inserisci il codice fiscale di
Avis Pistoia: 80013480472



**Hai 18 anni?
Pesi più di 50 Kg?
Sei in buona salute?**



DIVENTA DONATORE!

Presso il Centro Trasfusionale
di Pistoia è possibile donare
dal Lunedì al Sabato

e
1^a 3^a 4^a Domenica del mese

Per info e prenotazioni:
tel. 0573-23765 (mattino)
fax.0573-26372
sms-viber-whatsapp. 331-4868703
e mail. pistoia.comunale@avis.it

Ci trovi su



Scarica la nuova App di Avis Toscana

www.avispistoia.it

AVIS
Pistoia

"Passeggiata degustativa"

Sgranar per colli

Domenica 22 maggio a Buggiano



Domenica 22 Maggio sbarca a Buggiano "Sgranar per Colli", una passeggiata degustativa di 10 km alla scoperta di alcuni luoghi suggestivi del territorio. Un percorso attraverso la storia, il paesaggio e le tradizioni. Un modo nuovo per tornare ad apprezzare l'arte, la cultura e per degustare i prodotti tipici della cucina toscana.

L'iniziativa nasce dall'incontro fra la Cooperativa Selva e l'azienda Woola. Due realtà diverse, l'una operante nel settore dei servizi, l'altra in quello dell'informatica, ma con qualcosa in comune: la passione per le escursioni e per il territorio, anche dal punto di vista paesaggistico e naturalistico. E così che nasce l'idea di una "passeggiata degustativa" che consenta alle persone non solo di conoscere e vedere alcuni luoghi dall'indiscutibile valore storico e paesaggistico, ma anche di entrare in contatto con le realtà produttive che in questi luoghi sono cresciute e si sono sviluppate. Un approccio diverso e non convenzionale all'arte e alla cultura, in cui a far da padroni dovranno essere il divertimento e la libertà di scegliere cosa visitare e quanto soffermarsi nei vari luoghi previsti dal percorso. L'idea ha incontrato subito il consenso di enti locali, associazioni, aziende e di tanti altri soggetti che a vario titolo hanno deciso di dare un loro contributo.

L'evento si svolge infatti con il patrocinio della Regione Toscana, del Comune di Buggiano, del Comune di Montecatini Terme, della Provincia di Pistoia e della Coldiretti.

La passeggiata attraverserà alcuni dei luoghi simbolo del Comune di Bug-

giano. Durante la camminata i partecipanti avranno l'occasione di visitare i tre borghi medioevali del Comune: Buggiano Castello, Stignano e Colle. Tre luoghi ricchi di storia, con al loro interno strutture dall'alto valore artistico e architettonico. La camminata si concluderà a Villa Bellavista, struttura seicentesca realizzata in stile barocco e considerata una delle ville più belle d'Italia, seconda solo alla reggia di Caserta. A far da cornice a tutto il percorso l'unicità del paesaggio collinare toscano, immerso nelle vigne e negli uliveti.

Lungo tutto il percorso saranno dislocati stand di aziende locali operanti soprattutto nel settore culinario. Durante la camminata sarà possibile riposarsi e assaggiare alcune delle specialità tipiche del territorio: vino, olio, marmellata, miele, formaggi, salumi e molto altro. Saranno presenti anche artisti e artigiani che esporranno le loro creazioni. Ad allietare ulteriormente la passeggiata sono previsti anche intrattenimenti musicali ad opera di gruppi nati e cresciuti nel territorio. L'iniziativa si terrà Domenica 22 Maggio a partire dalle ore 9,30. Non avrà una durata massima, ma si potrà svolgere lungo tutto l'arco della giornata, prevedendo comunque la chiusura della partenza entro le 12. La camminata è rivolta a tutti coloro che hanno la voglia e la curiosità di riscoprire un territorio ricco di bellezza, ma poco conosciuto: famiglie, giovani, anziani, turisti.



il Girasole



Pizza ad **alta digeribilità**, fatta con **pregiate farine e lievito madre**.

Offerta studenti: **pizza tonda a 1,00 e schiacciatina a 0,50**

Sempre aperti! lun-ven: 7,30-21,00 |
sab: 11,00-21,00 | dom: 16,30-21,00

Vieni a provare le nuove
pizze bianche:
“pesto e gamberetti”
e **“salmone e mascarpone”**

Pistoia - Corso S. Fedi, 47 - 342.3326488

De André canta De André

Cristiano De André per la Notte Rossa

Il 7 luglio in concerto a Pistoia

Il 7 luglio CRISTIANO DE ANDRÉ si esibirà a Pistoia in occasione della quarta edizione di “Notte Rossa”, promossa da Avis Pistoia, in collaborazione con Pistoia Blues, per una tappa del tour “De André canta De André” con cui il cantautore omaggia il padre in occasione dei 50 anni dall’uscita del primo disco “Tutto Fabrizio De André”, album che già conteneva le intramontabili canzoni “La guerra di Piero”, “Via del Campo” e “Amore che vieni, amore che vai”.

Cristiano De André, unico vero erede del patrimonio musicale deandreiano, attingerà dall’immenso repertorio di Fabrizio, interpretando sul palco i brani del padre contenuti nei progetti discografici di grande successo “De André canta De André – Vol. 1” (2009) e “De André canta De André – Vol. 2” (2010) e quindici nuove canzoni non ancora rivisitate, tra cui “La Guerra di Piero”, “Via Del Campo”, “Amore che vieni, amore che vai”, “Canzone per l’estate”, “Una storia sbagliata” e “Il bombarolo”!

Sarà accompagnato da Osvaldo di Dio, Davide Pezzin (Ligabue) e Davide Devito, con la collabora-

zione di Max Marcolini (Zuccherò) per gli arrangiamenti.

Il 26 aprile uscirà l’autobiografia intensa e sorprendente di Cristiano De André “La versione di C.” (Mondadori Electa) dove, per la prima volta, il cantautore racconta il rapporto tormentato con il padre e con la famiglia, partendo dall’infanzia e portando alla luce un flusso cronologico di ricordi.

Il concerto di Cristiano De André si inserisce nella quarta edizione della Notte Rossa, manifestazione promossa e organizzata da Avis Pistoia con la collaborazione dell’Amministrazione comunale e con il patrocinio della Regione Toscana.

Scopo principale dell’evento è quello di promuovere la donazione del sangue, del plasma, del midollo osseo, del cordone ombelicale e degli organi grazie al coinvolgimento di tutte le Associazioni del Dono. In questi anni, grazie alla Notte Rossa, sono state informate e raggiunte migliaia di persone e ciò rende l’iniziativa unica nel suo genere nel panorama nazionale.

Oltre al concerto in piazza del Duomo, tante altre saranno le iniziative per adulti e bambini



organizzate nel centro storico della città. Per maggiori informazioni sulla serata e per tutti gli aggiornamenti consultare il sito www.notterossapistoia.it e la pagina facebook "Notte Rossa Pistoia".

I biglietti per il concerto di Cristiano De Andrè in piazza del Duomo, saranno disponibili da giovedì 21 Aprile sui circuiti Ticketone e Box Office Toscana al prezzo di euro 18 + diritti di prevendita



Termoidraulica Carlo Profili

Via Provinciale Lucchese n° 81/A 51100 Pistoia

P.Iva: 01768530477

Tel. 347/4064503 e-mail:

carloprofili@hotmail.it



**Impianti idrici, riscaldamento,
condizionamento, stufe a pellets,
installazione ed assistenza caldaie,
impianti di irrigazione e riparazioni**

Da martedì 24 a domenica 29 maggio 2016

Le sentinelle della memoria

Giocattoli di un'altra epoca



La mostra si avvale dei giocattoli appartenenti alle collezioni private della famiglia Cecchi de' Rossi e di Patrizio Cecchi ed è impreziosita da alcuni libri d'infanzia davvero rari.

Bambole di biscuit, bambole di carta, abitini e guardaroba, pentolini, macchinine di latta, aereoplani barche e paperottoli insieme con alcuni splendidi esemplari di Pinocchio, raccontano storie d'infanzia e sollecitano nell'immaginario l'avviarsi di quei ricordi collettivi che rendono i giocattoli sentinelle della memoria.

Palazzo De' Rossi

Via De' Rossi, 26 – Pistoia

Aperta da martedì 24 a domenica 29 maggio 2016

Da martedì a giovedì, ore 15-19
venerdì e sabato, ore 15 – 22
domenica, 10 - 18

GIORGINI

**AUTOFFICINA GOMMISTA
CENTRO REVISIONI**



***PNEUMATICI
AUTO MOTO***



***VEICOLI TRASPORTO LEGGERO
E PESANTE MEZZI AGRICOLI
MULETTI E GIARDINAGGIO***

**Viale Europa, 95 Casalguidi PISTOIA
Tel. 0573 527348 - 347 4757433
autofficinagiorgini@libero.it**





***Ricerche, riparazioni, manutenzioni,
Ristrutturazioni CHIAVI IN MANO***

***Analisi termografiche, Indagini con
strumentazione propria per ricerche
e mappatura tubazioni in traccia***



Ditta Edile Artigiana



***Servizio di videoispezione con
strumentazione propria fino a 20
mt, noleggio attrezzatura a freddo***

***Analisi dell'umidità relativa nell
ambiente e delle murature,***



***Abbiamo nel lavoro, la missione della
soddisfazione del cliente,
Crediamo ed investiamo continuamente nella
formazione e nella tecnologia, siamo inoltre
specializzati nella soluzione dei problemi di muffa
da condensa ed impiantistica tecnologica,***

Via molin nuovo 74 51039 Quarrata (PT) 3474448780 dittaedileartigiana@live.it

Padule di Fucecchio (e non solo...)

La Festa del Padule

Domenica 15 maggio

Promuovere la tutela ambientale e la fruizione della Riserva Naturale del Padule di Fucecchio attraverso la riscoperta delle attività tradizionali; è questo l'obiettivo principale che si pone la "Festa del Padule" (ex "Festa delle Erbe Palustri").

La Festa, organizzata dal Centro R.D.P. Padule di Fucecchio e giunta ormai alla tredicesima edizione, si tiene domenica 15 maggio dalle 9 alle 20 nei dintorni del Centro Visite di Castelmartini e nell'area protetta. Per tutta la giornata sono previste visite alla Riserva Naturale con le esperte Guide Ambientali del Centro, che accompagneranno gratuitamente gli interessati alla scoperta della storia, della flora e della fauna del Padule.

Per l'occasione via de Le Morette sarà chiusa al traffico veicolare e chi vuole ne potrà approfittare per fare una bella passeggiata a piedi lungo il percorso naturalistico su strada sterrata che, attraversando il Bosco di Chiusi, arriva fino all'area umida. Si consiglia quindi, per chi abita in zona, di raggiungere il luogo della festa a piedi o in bicicletta; è comunque previsto un servizio di bus-navetta

che farà la spola fra Castelmartini ed il Porto de Le Morette.

Il fulcro della Festa sarà il Centro Visite con il punto informazioni, gli allestimenti sul Padule, esposizioni di fotografia e disegno naturalistico, laboratori per le famiglie ed una mostra micologica sui funghi primaverili. Negli spazi adiacenti saranno disposti gli stand degli artigiani locali, con dimostrazioni delle antiche tecniche di lavorazione delle erbe palustri, ed il mercatino dei prodotti biologici e del piccolo artigianato tradizionale.

Altri eventi speciali, organizzati in collaborazione con le associazioni del territorio, arricchiranno il programma della Festa offrendo a grandi e piccini la possibilità di una bella giornata a contatto con la natura e la tradizione.

Il programma completo della Festa del Padule 2016 è disponibile sul sito www.paduledifucecchio.eu e sulla pagina Facebook "Padule di Fucecchio Riserva Naturale".

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il Centro R.D.P. Padule di Fucecchio: tel. 0573/84540, email fucecchio@zoneumidetoscane.it.



Maurizio Cucchi

A cura di Roberta Raggioli

Maurizio Cucchi (Milano 1945) è poeta, scrittore, critico letterario. Ha tradotto molti autori francesi come Flaubert, Mallarmé, Stendhal, Balzac, Prevert, e fra gli altri anche un libro di favole in dialetto bergamasco. La sua poetica, tesa oltre i confini di genere, si realizza su un piano lirico-meditativo, restituendoci l'immediatezza espressiva delle immagini di vita, fuori dai confini logico-narrativi spesso "traboccanti d'insignificanza". La poesia è "Il pensiero come lampo d'istante/che comunica con l'infinito..."; è una "...verità invisibile e sparsa, e tocca a noi saperla afferrare e crederci, giorno per giorno". Non si cerchi però di spiegarle quelle "...tracce/ricomposte/tra luce e oscurità/che tende a cancellarci nella materia cieca/che annienta, indifferente/ogni ipotesi umana". Anche se è proprio in questa impermanenza: "muta dignità delle rovine", che l'essere si rende visibile. Rutebeuf, poeta del XIII sec., del quale Cucchi si è occupato a lungo, dedicandogli un suo poemetto nella raccolta "L'ultimo viaggio di Glenn", nella sua umiltà, che è semplicità della dignità, diviene l'emblema dell'umanità illuminata: "...Povera testa e povera memoria/ mi ha dato dio re della gloria/ eppure non ho fiele né veleno". Un

essere naturale, l'unità pacificata dell'uomo aperto al mondo che "...da un'idea di mitezza sognante/e di una nobiltà interiore un po' animale...". Il poeta, uomo tra gli uomini, è solo un "...viaggiatore di città/va ozioso per le vie in ore di lavoro...", il quale, dice in Rutebeuf, come l'umile madre gode "...del niente/e se odio il sole che sorge/ come lo vedo subito lo abbraccio". Nessuna falsa speranza, dunque. Ma ricordando Montale quando parla del "male di vivere", e del dolore che esso produce, Cucchi pone l'accento sulla memoria. L'aver la sensibilità del ricordo di quelle vite che sono passate senza lasciare apparentemente alcuna traccia, ci sottrae alla sua spirale, mettendo in risalto la semplice assenza della bellezza del mondo e dell'esistenza. Il bambino che sopravvive in noi, il quale fa sì che tutte le cose del mondo abbiano "un senso di terra e di cuore", per questa comunità invisibile dell'aria, come la definiva Yeats, mostra "gratitudine, questa serenità commossa". Perché in fondo, a ben pensarci, noi tutti siamo l'uomo della Bovisa, ex zona industriale a nord di Milano, il quale "...non poteva immaginare/che il suo avvenire, così presto/sarebbe diventato preistoria".

L'uomo della Bovisa

L'uomo della Bovisa non poteva immaginare
che il suo avvenire, così presto,
sarebbe divenuto preistoria.
Torna e rimugina quei nomi: la Società dello Smeriglio
l'Officina del gas e scopre come un monumento
la torre di mattoni altissima,
dove di dentro gli operai si arrampicavano.

In un oblio forse sognante, quei diroccamenti
e le navate al sole o nella palta,
gli immensi alberi strani contro il cielo, nelle refezioni,
gli insegnano la muta dignità delle rovine.

(Maurizio Cucchi, in Poesia della fonte, Mondadori, 1993)

Un viaggio nella memoria dei giochi

Crescere giocando

Un'iniziativa dell'Associazione Orecchio Acerbo

Impossibile resistere al divertimento di scorrazzare per prati e piazze giocando proprio come si giocava una volta: con poco o niente!

Anche per questo motivo, Orecchio Acerbo – all'interno del progetto CRESCERE GIOCANDO, progetto che gode del contributo fondamentale della fondazione Cassa di Risparmio di Pistoia e Pescia - ha ritenuto utile un viaggio nella memoria dei giochi, fra quei giochi "dimenticati" che certo non si annoverano nei moderni cataloghi. Giochi quasi in via di estinzione eppure giochi che fanno usare le mani, che sollecitano la curiosità, la sfida, la voglia di stare insieme e all'aria aperta. Sono giochi che, di fatto, giocano il gioco di divertirsi con un obiettivo di condivisione di ore spensierate, allegre, fra i bambini e le loro famiglie. Partiamo, allora, dai giochi da giocare in piazza: partiamo da giocare a CAMPANA nella piazza della Sapienza. Ci vogliono solo gessetti, qualche pezzo di carbone, sassi e pietruzze come contrassegni e tanti tanti bambini in fila indiana al via... pronti a partire dalla casella "terra" per raggiungere, a zoppetto e casella dopo casella, il riquadro comunemente detto "cielo"... e continuiamo a giocare al gioco dell'OCA.

Attorno al perimetro della piazza della Sapienza verranno disposte le caselle tipiche del gioco dell'oca. Bambini e ragazzini suddivisi in squadre si sfideranno lungo la struttura a

spirale (una sorta di passarella) per raggiungere la meta centrale: "il giardino dell'oca".

Grandi, enormi, dadi da tirare, qualche oca di cartone ben augurale e poi si parte: con aneddoti, proverbi, domande su luoghi e fatti della storia di Pistoia. Vincerà la squadra migliore.

Genitori e adulti presenti potranno partecipare, ma senza suggerire!

QUINDI, DAI 5 AI 99 ANNI, TUTI PRESENTI IN PIAZZA DELLA SAPIENZA ALLE ORE 15 CON APPUNTAMENTI E REPLICHE NEI GIORNI: 6 – 9 – 11 MAGGIO.

E poi, per continuare in bellezza... in collaborazione con la Fondazione Pistoiese Jorio Vivarelli...

DOMENICA 15 MAGGIO ALLE ORE 16.30 alla Fondazione Vivarelli (Via Felceti – Pistoia) si gioca nel parco nientepopodimeno che ALLE BELLE STATUINE. Un luogo ideale per giocare un gioco che riecheggia nell'infanzia dei più; un luogo che grazie alle tante opere del Maestro che lo punteggiano, ben si presta, a fornire suggestioni per pose stravaganti, divertenti, eleganti, complicate e di difficili equilibri.

Merenda giocosa per tutti i partecipanti: grandi e piccini dai 4 ai 99 anni.

Infine, nel pieno fermento della settima edizione di Pistoia – Dialoghi sull'uomo, dove il filo conduttore di quest'anno sarà L'umanità in gioco,



l'Ospedale delle bambole di Orecchio Acerbo in collaborazione con i Servizi Educativi del Comune di Pistoia, ha organizzato la terza edizione di Dialoghi con le bambole che prevede due appuntamenti:

SABATO 28 MAGGIO, ALLE ORE 17 Rosellina Archinto incontrerà genitori e educatori presso l'areabambini rossa, Via degli Armeni. Al centro della conversazione ci saranno il gioco e il giocare di due capisaldi della cultura dell'infanzia: Gianni Rodari e Bruno Munari.

Mentre, **DOMENICA 29 MAGGIO DALLE ORE 10 ALLE ORE 18**, con la collaborazione anche della Ludoteca dell'Ospedale Pediatrico Meyer, l'Ospedale delle Bambole sbarcherà al Giardino Volante. Qui, durante tutta la giornata, si procederà alle visite, alle diagnosi alle prognosi e

all'eventuale ricovero di giocattoli d'affezione resi malconci da: rosolia... mal di testa... Orecchie tumefatte... dita smarrite e gambe in dispersione! In più alle ore 17 esatte grande sorpresa... un laboratorio condotto da Francesca Archinto con gli atelieristi della Ludoteca del Meyer e intitolato **AIUTO! MAMMA MI E' VENUTA LA FEBBRE!**

Per tutti dolci omaggi del commercio equo e solidale offerti dall'Associazione Acqua Cheta.

La partecipazione a tutte le iniziative è gratuita per grandi e piccini, è comunque consigliata la prenotazione. Per info rivolgersi al numero 366.7057587 oppure scrivere alla e-mail orecchioacerbopistoia@gmail.com



Mostra fotografica promossa e organizzata da Fondazione Caript

Pianeta Terra. Un mondo da salvare

A cura di Luca Bracali, Marco Bresci e Roberto Cadonici

Periodo: 14 aprile – 29 maggio 2016

Sede: Pistoia, Palazzo Sozzifanti, vicolo dei Pedoni 1

martedì – venerdì 15-19; sabato e domenica 10-18

Venerdì 27 maggio, 15-22

Sabato 28 maggio 10-22

Domenica 29 maggio, 10-18

ingresso gratuito

"La natura si sta ribellando e lo scioglimento dei ghiacci è la mia massima preoccupazione. La salvaguardia del pianeta è un dovere di tutti."

Luca Bracali

Pianeta Terra. Un mondo da salvare è il titolo della mostra fotografica che raccoglie 50 straordinari scatti di Luca Bracali: immagini preziose e suggestive che raccontano il mondo naturale, selvaggio e incontaminato, i suoi colori e la sua caleidoscopica complessità, in un viaggio spettacolare attraverso continenti – dall'Alaska al Brasile fino alla Nuova Caledonia – paesaggi esotici, vette innevate, aurore boreali e distese infinite di ghiaccio.

www.fondazionecript.it

Le ricette

di Marzia Cappellini



Torta salata con broccoli

Pasta brisee

260 gr di farina

130 gr di burro

6 cucchiaini di acqua

Ripieno:

300 gr di broccoli

150 gr di latte

100 gr di pancetta affumicata a cubetti

100 gr di fontina

30 gr di burro

1 uovo + 1 tuorlo

Sale pepe e noce moscata.

Per la pasta brisee lavorare fa-

rina e burro fino ad avere delle briciole ed unire l'acqua, fare una pallina e mettere in frigo per almeno una ora.

Mondare e sbollentare i broccoli. Mettere in una ciotola l'uovo intero ed il tuorlo, il latte e un pizzico di sale, pepe e noce moscata. Mescolare bene con una frusta.

Rosolare la pancetta e tagliare la fontina a dadini. Foderare gli stampi imburrati con la pasta brisee spianata sottile e cospargere con la pancetta e la fontina. Ver-

sare il composto di uova ed infine disporre a raggiera i broccoli tagliati a metà ed il burro a fiocchetti. Infornare a 180 per circa 35/40 minuti.



Scaloppine di pollo

Fettine di petto di pollo
Melanzana a fette
Pomodori a fette
Caciotta o mozzarella

Olio evo, sale, pepe ed origano
Infarinare le fettine di pollo e metterle a rosolare in padella con olio, sale, pepe ed origano. Cuocere pochi minuti, togliere dalla padella e metterle in una pirofila. Nella stessa padella far cuocere le fette di melanzana con sale e pepe e portare a

cottura, mettere le melanzane sopra il pollo ed infine spadelare anche le fette di pomodoro con poco sale ed origano e mettere anche questo sul pollo. Finire con le fette di caciotta e mettere in forno a 180 finché il formaggio non fonde.



Cookies al doppio cioccolato

50 gr di burro
450 gr di cioccolato fondente spezzettato grossolanamente
2 uova
170 gr di zucchero moscovado o di canna
85 gr di farina
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di lievito per dolci
1/4 di cucchiaino di estratto di vaniglia

Fondere metà cioccolato con il burro a bagnomaria fino ad avere un composto senza grumi. Lavorare le uova con lo zucchero e l'estratto di vaniglia con la planetaria o lo sbattitore elettrico e poi unire lentamente il cioccolato fuso. Setacciare la farina con il lievito ed il sale ed unire al composto. Infine unire con una

spatola il resto del cioccolato e mescolare bene. Sistemare l'impasto su due teglie con carta forno in modo da avere 12 parti ben distanziate tra loro perché in cottura allargheranno molto. Cuocere in forno a 170 per circa 15 minuti. Sforare quando la superficie sarà lucida ed inizierà a spaccarsi. Far raffreddare nelle teglie prima di togliere i biscotti.



Poesia italiana

8 maggio 2016 - Festa della Mamma

di Lalla Calderoni

Mamma,
oggi sei te la prima attrice,
fra la brezza di maggio
che muove il profumo delle rose.
e accarezza il tuo cuore.

Mamma.
oggi ancora più bella
vestita di primavera,
rugiada di ogni giorno
ruscello di allegria
e nuvola di canto.

Dolce sorriso nella danza
del vento profumato
di sole.

Lampada nel buio
dei pensieri più tristi,

In te germoglio di luce,
il grande messaggio d'amore:
la vita.

Lalla Calderoni

Un po' di storia... e curiosità per la Festa della mamma.

La festa della mamma ha origini antichissime, poiché già gli antichi greci dedicavano alle loro genitrici un giorno dell'anno festeggiando la dea rea, madre degli dei.

Feste in onore della nascita e della maternità, venivano celebrate anche tra gli antichi Romani, che salutavano l'arrivo di maggio e della primavera con un'intera settimana di festività, dedicate alle rose e alle donne. Come i romani, anche gli antichi Umbri, a maggio ricordavano la dea dei fiori e regalavano rose alle loro amate.

Una "festa della mamma", veniva celebrata anche nell'Inghilterra del 1600.

Nel XVII secolo, infatti, in Gran Bretagna, la quarta domenica della Quaresima, veniva celebrato il "Mothering Sunday", il giorno in cui chi lavorava lontano da casa poteva tornare dai genitori e onorare la propria madre, offrendole il dolce "Mothering cake".

Questa festa pagana, con il diffondersi del cristianesimo, venne acquisita dalla Chiesa divenendo il giorno in cui si celebrava la "Madre della Chiesa: forza spirituale della vita e protezione dal male", ma anche la propria madre terrena.

Dobbiamo la moderna Festa della mamma a Julia Ward Howe che, nel 1870 iniziò la sua battaglia del Mother's day, che in principio, aveva anche lo scopo di essere un momento di riflessione contro la guerra. Quarant'anni dopo, Anna Jarvis propose nuovamente questa festa in onore della madre, che era un'insegnante di profondo spirito pacifista.

In Italia dobbiamo aspettare il 1956 per le prime celebrazioni e il 1958 perché venisse istituzionalizzata.

Oggi le mamme di quasi tutto il mondo ricevono piccoli pensieri e fiori dai loro figli, a testimonianza dell'affetto e della riconoscenza di questi. Anche se non tutti i paesi festeggiano la seconda domenica di maggio, l'usanza di regalare rose rosa alle mamme e portare rose bianche sulle tombe delle mamme morte è quasi mondialmente diffusa.

Come accade con la maggior parte delle ricorrenze, con il tempo questa festa è diventata sempre più un impegno di tipo commerciale.

Attualmente, vista la crescente presenza delle famiglie omogenitoriali, dette anche famiglie arcobaleno, si sente sempre più l'esigenza di una festa che celebri la totalità della famiglia e non la singolarità di un ruolo genitoriale.

Le persone "tossiche"

a cura di Maria Capo

Per le persone "tossiche", i momenti negativi possono essere costanti, per più di qualche giorno a settimana. Facciamo caso a questi aspetti:

- Atteggiamento nervoso;
- Tristezza arrabbiata;
- Lamentele costanti;
- Tendenza a essere appiccicosi;
- Tendenza a criticare molto;
- Visione del mondo negativa o ciniche.

Persone che spesso cedono alla rabbia, urla, polemiche, che spesso alzano la voce, sono persone che hanno bisogno di aiuto e che faranno arrabbiare anche chi gli vive accanto. Sono persone che vogliono le tue attenzioni e hanno bisogno di essere al centro di tutto. Questo bisogno costante può sfinirti. Per queste persone, tutto fa paura e le loro ansie possono essere contagiose, vedono sempre tutto buio.

Le personalità negative sono tali solo se ci influenzano negativamente. Non possiamo cambiare gli altri ma solo noi stessi. Come possiamo, quindi, difenderci:

Cambia argomento: se non ti piace ciò che sta dicendo una persona, cambia argomento. Ogni volta che una persona cerca di spostare la conversazione su qualcosa di negativo, trova un altro argomento di cui parlare. Se una persona cerca di in-

colpare qualcun altro per un problema, mantieni la calma. Concentrati sulla soluzione del problema e sul lato positivo delle cose, invece di essere risucchiato nella negatività.

Inizia a ridurre al minimo le interazioni con le persone tossiche. Se hai problemi ad affrontare la negatività che le persone portano nella tua vita, potrebbe essere il momento di iniziare a limitare o a interrompere queste interazioni.

Sii positivo ovunque tu vada. Usa l'esempio delle persone positive nella tua vita per guidarti lontano dalle persone tossiche. Cerca di assomigliare a quelle persone vedendo il meglio negli altri e facendo complimenti sugli aspetti positivi altrui. Abbi un atteggiamento allegro.

Rendi il relax una priorità della vita. Se ti scontri costantemente con la negatività degli altri, devi impegnarti a eliminare lo stress. Trova qualcosa che ti calmi, che ti tenga centrato e in cui puoi rifugiarti quando hai bisogno di trovare nuove energie. Alcune delle tecniche più comuni per eliminare lo stress includono:

- Meditazione;
- Yoga;
- Escursioni o passeggiate nella natura;
- Training autogeno;
- Arti marziali.

Trova una cosa al giorno per cui essere grato.

Passa meno tempo possibile con le persone negative. Anche se si tratta di cinque minuti al giorno, si tratta di cinque minuti positivi e produttivi in meno per te.

Assicurati di soddisfare i tuoi bisogni sociali di base. Stabilisci dei limiti appropriati, così da non permettere alla negatività delle altre persone di invadere la tua

vita e la tua felicità.

Alcuni disturbi di personalità, come quello narcisista, quello antisociale, quello borderline e quello istrionico sono difficili da curare anche per i terapeuti; spesso queste personalità hanno la tendenza ad essere tossiche e a commettere abusi. È sconsigliato cercare di aiutare queste persone, soprattutto se rifiutano l'aiuto dei professionisti.



il corpo estraneo

a cura del dott. Gilberto Ballerini - tecnico audioprotesista

Senza trattare gli aspetti più culturali della comunicazione in relazione ai problemi di udito, ci occupiamo questa volta di una questione più tecnica ed operativa che riguarda una delle principali problematiche legate all'applicazione delle protesi acustiche.

Il disagio fisico ed estetico nell'indossare la protesi acustica.

L'uso di apparecchi acustici impone il fatto di dover mettere all'orecchio il dispositivo.

Nel caso in cui si decida di utilizzare una soluzione endoauricolare (tutto dentro l'orecchio), viene rilevata l'impronta dei condotti uditivi esterni e realizzato un guscio su misura all'interno del quale sarà alloggiato il processore e l'elettronica del dispositivo: microfoni, ricevitore e vano batteria. Le dimensioni e le caratteristiche del guscio dovranno tenere conto delle necessità imposte dal tipo e dalla gravità della perdita uditiva.

Una perdita uditiva di lieve entità con un buon residuo di percezione sui toni gravi, se da un lato consente di poter disporre di un guscio abbastanza piccolo per il fatto che si utilizza ricevitori di ridotte dimensioni, dall'altro richiede dimensioni adeguate a garantire la realizzazione di un canale di ventilazione il cui

diametro dovrà essere calcolato in base alla perdita. In questi casi le dimensioni del guscio e le caratteristiche della ventilazione (canale aperto che consente il passaggio d'aria dall'esterno) determineranno una maggiore o minore percezione di corpo estraneo, tappo od occlusione.

Nel caso in cui fossero presenti queste sensazioni, dovranno essere corrette le caratteristiche del guscio per garantire una condizione naturale di ascolto.

Se a parità di condizioni audiometriche, si decide di adottare una soluzione retroauricolare (dietro l'orecchio) con ricevitore nel condotto uditivo "ad orecchio aperto", il problema della occlusione, del tappo o anche del corpo estraneo non esiste e l'adattamento dal punto di vista dell'accoppiamento è decisamente facile ed immediato.

In questi casi però, non essendoci parti fisiche su misura, il risultato dell'applicazione protesica in termini di guadagno e di resa è più soggetto alle variabili dell'inserzione.

Diverso è il caso degli stessi apparecchi utilizzati però con inserti (chiocciolate) su misura.

In questo modo il Tecnico Audioprotesista riesce ad armonizzare al meglio la naturalezza di ascolto con la resa protesica e la tenuta fisica.

Nei casi in cui la perdita uditiva si

"Da oltre trenta anni ci prendiamo cura delle persone e del loro udito..."



...con la responsabilità di farle sentire meglio"

nel centro storico di Pistoia:
Via Panciatici, 16 - Pistoia
www.uditovivo.com - info@uditovivo.com

TELEFONARE PER APPUNTAMENTO AL NUMERO 0573 30319

manifesti con un abbassamento importante della percezione sulle frequenze gravi, la sensazione di occlusione o di tappo è assente o raramente presente. A meno di una disfunzione dell'articolazione temporo-mandibolare.

Più facile in questi casi avvertire la sensazione di corpo estraneo.

Si può affermare, in ultima analisi, che il disagio relativo alle sensazioni fisiche descritte, quando presente, può essere superato con interventi mirati e con le attenzioni che ogni singolo caso richiede.

Per ciò che attiene al disagio che

può essere avvertito sul piano estetico nel fare uso di apparecchi acustici, si può dire che oggi sono disponibili soluzioni così ridotte nelle dimensioni da poter definire veramente invisibile la loro applicazione. L'esperienza mi porta ad affermare che, mentre negli anni passati prevaleva in molte persone l'idea di non far vedere la protesi agli altri, oggi prevale in alcuni soggetti la necessità di non volerla far vedere a se stessi.

In questi casi si rende utile un percorso di accettazione del problema che può coinvolgere persone vicine o professionisti di fiducia.

La prima visita dall'odontoiatra

a cura del dott. Gargini Gianluca

Molti genitori mi pongono domande sulle modalità e le tempistiche della prima visita per i loro figli, ecco qualche consiglio:

Aver cura dei denti è importante sin dalla più tenera età. Per questo occorrono un'igiene orale accurata, un'alimentazione sana, ma anche controlli regolari dal dentista, preferibilmente già attorno ai quattro anni di età.

I bimbi piccoli sono pazienti speciali e reagiscono alle visite in modo molto diverso gli uni dagli altri: alcuni sono curiosi, altri tranquilli o addirittura impauriti.

Il primo appuntamento dovrebbe soprattutto servire a far conoscere al bambino lo studio medico e a creare un rapporto di fiducia tra bambino e odontoiatra: il primo impara quello che fa un dentista e che strumenti usa, il secondo può mostrare ai genitori come mantenere sana la bocca del piccolo.

Evitare la paura del dentista

Il fatto che un bambino abbia paura del dentista dipende soprattutto dai genitori che possono preparare il piccolo facendogli capire che andarci è una cosa del tutto normale e spiegandogli prima che cosa lo aspetta.

L'importante è trasmettere al bambino segnali positivi e non minacciarlo dicendogli che se non si pulisce i denti

finirà dal dentista: così facendo il bambino finirebbe per pensare che andarci sia una cosa brutta.

Anche con frasi come «Non devi avere paura del dentista» spesso i genitori ottengono l'effetto contrario e se raccontano ai piccoli le loro esperienze negative aumentano la paura in questi ultimi. Se invece i genitori spiegano che le cure sono utili, contribuiscono a creare un'immagine positiva delle visite di controllo.

I principali consigli

Affinché la prima visita risulti per il bambino un'esperienza positiva, piacevole e gratificante raccomandiamo ai genitori di seguire una serie di consigli: Stabilire l'appuntamento per la prima visita durante le ore mattutine può risultare vantaggioso in quanto i bambini sono più riposati e più collaboranti; inoltre è un orario che non ostacola il momento del pasto o del riposo.

Fissare l'appuntamento in giorni tranquilli, in cui il bambino non abbia altri impegni prima della visita.

Far indossare un abbigliamento preferito al piccolo; ciò potrebbe aumentare le aspettative per una piacevole esperienza.

Preparare il bambino alla visita come se fosse il primo giorno di scuola, con positività e serenità e cercando di

spiegargli che il dentista è una figura amica.

Stare con il bambino durante la prima visita mentre durante i futuri appuntamenti sarà lo staff dello studio ad accompagnarlo. In questo modo è più semplice creare un rapporto di fiducia tra medico e bambino.

Effettuare la prima visita quando il piccolo non presenta alcun dolore in modo tale che sia un incontro piacevole e non diventi una situazione traumatica per il bambino.

Inoltre suggeriamo:

Fissare la visita lontanoda altre visite mediche specialistiche, in quanto ciò potrebbe creare un approccio negativo nei confronti della figura del dentista.

Evitare di dire al bambino come comportarsi durante l'appuntamento (non piangere o essere bravo).

Evitare parole che possano provocare nel bambino una paura superflua come male, paura e dolore. Nelle se-

dute successive, se il piccolo deve essere sottoposto a cure dentali è preferibile sostituire termini come ago, puntura, siringa e trapano con espressioni particolari che hanno lo stesso significato ma che non lo spaventano (trapano = elicottero; anestetico = gocce magiche).

Informare il bambino riguardo la visita solo qualche giorno prima senza enfatizzare troppo questo evento.

Raccontare storie spiritose sui dentisti che possano incuriosire il bambino e non rappresentarlo come una minaccia.

Non trasmettere la propria eventuale ansia nell'andare dal dentista.

I vostri figli possono avere un approccio diverso.

Infine, è preferibile che il bambino sia accompagnato da un solo genitore durante il primo appuntamento. La presenza di entrambi potrebbe essere vista dal piccolo come sintomo di una situazione grave.



Le preziose risorse dell'orto per la nostra salute

La melanzana e il peperone

*a cura della Dott.ssa Ludovica Fedi, medico fitoterapeuta
e di Emanuele Gelli - Azienda Agricola Orto vivaistica Gelli*

La primavera è iniziata alla grande e maggio è il mese ideale per preparare l'orto.

E' ormai possibile, infatti, piantare ogni tipo di ortaggio estivo senza più nessuna protezione contro eventuali ed improvvise gelate notturne. Sono disponibili, pertanto, pomodori di tutte le varietà, cetrioli, zucche, melanzane, peperoni, carciofi, prezzemolo, sedano, basilico, cavoli, compreso il nostro tipico cavolo Lacinato nero di Toscana, cipolle, porri, finocchi, barbe rosse, angurie e meloni. Quest'anno, inoltre, abbiamo alcune novità come il melone invernale "Goldenone", lo zucchini "Kolibri", il favoloso pomodoro a cuore "Gourmandia", il peperone viola e diverse nuove tipologie di melanzane: ovale nera, lunga bianca, striata o "tigre" e quella "a frusta"

In questa nuova rubrica scopriremo le caratteristiche di due ortaggi buoni e salutari: la melanzana e il peperone.

Digestiva, depurativa e anticolesterolo La melanzana (*Solanum melongena*) è una delle poche Solanacee che non viene dall'America, bensì dall'Oriente. Non è molto ricca di principi nutritivi e biologici: contiene 184 mg di potassio, 33 mg di fosforo, 14 mg di calcio e 13 mg di acido ossalico, ma anche ferro, zolfo, zinco e manganese, tracce di vi-

tamina A e 11 mg di vitamina C.

È digestiva e contiene amine biogene, quali serotonina e tiramina, che incrementano la contrazione dei muscoli dell'apparato digerente e la secrezione degli ormoni surrenali. Anche le sostanze amare "cinarosimili" della



buccia migliorano la digestione, oltre ad aumentare la bile prodotta, ridurre il colesterolo e favorire la diuresi. Contiene anche acido clorogenico ed acido caffeico, dall'azione antibatterica. Risulta dunque antiepatotossica, colagogica, coleretica, regolatrice del ricambio, ipocolesterolemizzante, depurativa, lassativa, emolliente e in Giappone se ne è dimostrata una certa attività anticancro.

Per goderne appieno gli effetti terapeutici è bene mangiarla con la buccia, cruda in insalata o poco cotta.

Un concentrato di principi attivi benefici e vitamina C

Il peperone (*Capsicum annuum*), rosso, verde o giallo, è invece un frutto ortaggio davvero miracoloso. Ha solo 23 kcal/100 g e vanta notevoli principi biologici e preventivi. Contiene bioflavonoidi e betacarotene, vitamina A (139 mcg) e vitamina C (151 mg, ovvero 3 volte quella dell'arancia e più del kiwi conservato in frigo), ma pochi sali (tra cui 210 mg di potassio, 28 mg di fosforo e 0,7 mg di ferro) e oligoelementi. Non è vietato nel caso di calco-

losi e osteoporosi, dato il basso contenuto di acido ossalico (16 mg) e di calcio (17 mg), è anticancro e antiossidante, antinfettivo, ma soprattutto stimolante gastrico (perfetto per gli inappetenti), vasodilatatore, rinforzante dei vasi sanguigni e antiscorbuto.

Per sfruttarne al massimo le proprietà va consumato crudo, a strisce sottilissime, in pinzimonio o insalata: masticato bene è più digeribile che cotto.



12blog

Pistoia

www.dodiciblog.it

Eventi, luoghi e persone per raccontare la città

12

PISTOIA
rivista mensile



SALTA LA CODA! PASSA A SAILPOST



IL RITIRO È GRATUITO

sailpost
servizi in movimento

La Nuova Posta Italiana

E poi... c'è sempre
qualcuno che risponde
al telefono per
prestare assistenza.

www.sailpost.it

**POSTA RACCOMANDATA
POSTA ORDINARIA
POSTA ASSICURATA
SPEDIZIONE PACCHI
POSTE ITALIANE ALZA I PREZZI.
I NOSTRI SONO FERMI E PIÙ BASSI.**

Sailpost Pistoia 1

Via Cesare Battisti, 33/a 51100 PISTOIA

Tel. 0573/308450

agenziapistoi1@sailpost.it



www.vannucci piante.it

Vannucci Piante

Your green global partner around the world

