

# MONDO STAZIONE



PERIODICO DEL DOPOLAVORO FERROVIARIO DI PISA  
N° 2 – DICEMBRE 2009

Newsletter per i soci



## Emmepi Auto

### Emmepi Auto Com Seat



Concessionaria Esclusiva



OPEL



CHEVROLET

per Pisa e Provincia

**OPEL - SEAT** **PONTERA** (Pisa) – Via Don Sturzo, 29-33 • 56025 Zona Ind.le La Bianca  
Tel. 0587.483300 • Fax 0587.483340

**OPEL - SAAB** **PISA** – Via Galileo Ferraris, 3 • 56100 Zona Ind.le Ospedaletto  
Tel. 050.982575 • Fax 050.3163339

**CHEVROLET - SEAT** **PISA** – Via di Capiteta, 11 • 56100 Zona Ind.le Ospedaletto  
Tel. 050.974040 • Fax 050.983586



# Centro "LE QUERCIOLE"



Via di Cisanello, 1 - 56010 - GHEZZANO (Pisa)  
www.centrolequerciole.it E-mail: info@centrolequerciole.it



**IL TUO  
BISOGNO  
UN NOSTRO  
IMPEGNO**

CENTRO FISIOTERAPICO  
FARMACIA DOTT. UGO MUGNAINI

050.879535 telefono fax  
050.879149 - fax 050.870014  
N. Verde 800 177 888

OTTICO SAID  
PUBBLICA ASSISTENZA SR PISA  
Sez. di Colignola, Ghezzano e Mezzana  
SALA CONVEGNI  
STUDI MEDICI

050/ 87 91 49  
050 / 87 97 52  
050.879535 telefono fax  
050.879535 telefono fax

Caffetteria - Bar "LE QUERCIOLE" Aperta dalle ore 07,30 alle ore 20,00

Coop. ARCOBALENO - servizi alla persona 050/879535

**Farmacia dott. Ugo MUGNAINI - Aperta dal Lunedì al Sabato dalle ore 08,00 alle ore 20,00**



## Natale in Farmacia

**STOKKE**



€1.515,00  
€1.363,00



€ 323,00  
€ 289,00



€ 166,00  
€145,00



€ 978,00  
€ 869,00

**chicco**



**SCONTI NATALIZI DEL 20%**

**DrScholl's**



**SCONTI NATALIZI DEL 15%**

**Linea Completa Oral-B**



Oral-B Triumph  
C 132,00-  
C 105,00



Oral-B VITALITY  
C 25,90-  
C 20,00



Oral-B ADVANCE  
C 14,00-  
C 11,00



Oral-B PROFESSIONAL  
C 108,00  
C 90,00

**MORETTI**



MISURATORE PRESSIONE  
LOGIKO DIGIT C 71,10  
C 55,00



MISURATORE PRESSIONE  
SFIGMO ANER C 33,10  
C 18,00

**Centro  
"LE QUERCIOLE"**

Presentando la tessera di socio del **DLF PISA** e questo coupon potrà ritirare una tessera personalizzata che le permetterà di ottenere **Agevolazioni e Sconti** nei vari reparti della Farmacia Dott. Ugo Mugnaini.

ASSOCIAZIONE  
DOPOLAVORO  
FERROVIARIO

**DLF PISA**

# La Forza dell'impegno

Un anno è passato da quando questo Consiglio si è insediato nella direzione del DLF di Pisa con l'intento di ricostruire quello che negli ultimi anni era stato distrutto.

Da una parte la nuova realtà ferroviaria riformata ha tagliato a tutta l'organizzazione dopolavoristica nazionale e locale ogni tipo di finanziamento e di facilitazione imponendo addirittura un affitto commerciale elevato per i locali ed ogni tipo di impianto; dall'altra l'inadeguatezza delle ultime gestioni a gestire il cambiamento ha provocato la distruzione di risorse economiche e culturali, l'estinzione di quelle attività sociali che nel passato erano state il fiore all'occhiello del DLF, l'alienazione di beni ed attività economiche determinanti per mantenere ed ampliare le caratteristiche istituzionali del DLF. Tutto ciò ha minato la credibilità dell'organizzazione e la fiducia dei soci e dei cittadini pisani nei confronti dell'Organizzazione DLF.

Facile è distruggere, difficile e lento il ricostruire.

Noi siamo partiti come una locomotiva a vapore in salita: sbuffando, lentamente e con notevole fatica ma acquistando costantemente velocità, mettendo in campo, individualmente e collettivamente, tutta la forza che il nostro impegno ci rende possibile. Stiamo costantemente recuperando invertendo una tendenza distruttiva che sembrava ormai consolidata.

Molte cose sono state fatte e molti obiettivi sono stati raggiunti, certamente ancora largamente insufficienti per far pensare ad una definitiva rinascita ed al recupero della credibilità e della fiducia perse, ma sicuramente capaci a far risorgere la speranza in tutti, ferrovieri e cittadini.

Una speranza di recupero non solo culturale e sociale del DLF ma altresì di quello ambientale che lo circonda fino a tutta la zona del quartiere della stazione che è stata invasa dal degrado sociale e dalla droga: un campo abbandonato viene invaso dalle erbacce. Noi stiamo arando, riseminando e coltivando quel campo per contribuire,

con le istituzioni e tutta la cittadinanza, a recuperarlo alla società civile. Ma per fare questo occorre costantemente la forza di tutti, in particolare quella dei soci DLF e di tutto il suo gruppo dirigente al completo, senza defezioni. La forza dell'impegno, solidale e costante che veda l'amalgama dell'attività individuale con quella collettiva dei gruppi e circoli interni ed esterni è essenziale per diventare un corpo sociale in grado di raggiungere gli obiettivi che ci siamo posti.

Quindi: impegno individuale all'interno dei gruppi costituiti ed impegno collettivo all'interno dell'area più vasta rappresentata dal Dopolavoro nella sua interezza.

Mi torna alla mente un aneddoto dell'antica Roma e precisamente quello su Menenio Agrippa:

*"Le varie parti del corpo non sopportavano l'idea che tutto il loro lavoro e le loro fatiche servissero unicamente al benessere del ventre che, al centro del corpo, viveva pacifico godendosi i piaceri elargiti dagli altri. Decisero quindi di ribellarsi: le mani non portarono più cibo alla bocca, la bocca si rifiutò di accogliere il cibo, i denti di masticarlo. In breve tempo il ventre fu stremato dalla fame, ma con esso si indebolì sino ad esaurirsi, la vitalità dell'intero corpo. Solo allora le membra compresero che anche la funzione del ventre non era inutile poiché, pur essendo nutrito, a sua volta nutre, restituendo al tutto il corpo, sotto forma di sangue, il cibo assimilato".*

Una visione generale coordinata della nostra attività è essenziale per la riuscita di tutti i nostri progetti, sia quelli di gruppo che quelli più sociali e volti verso l'esterno. Per questo è necessario un forte impegno.

**La forza dell'impegno solidale sarà la nostra carta vincente!**

Vittorio Citernesesi  
Vicepresidente DLF

## Sommario

pag. 5

### Rubrica Ciak

critica cinematografica  
(a cura di Antonino Patané)  
Baaria

pag. 7

### L'angolo del teatro e della musica

Il Sax: questo sconosciuto  
prima puntata  
(di Fiorenza Messicani)

pag. 11

La danza classica come disciplina e cultura  
(di Valentina Tozzini)

pag. 13

La lettura creativa  
(di Giacomo Lemmetti)

pag. 15

Proposte culturali anno 2010

pag. 17

### L'angolo della Poesia

Ricordando Elena Bortoletti

pag. 19

### Rubrica storie vere

La donna che rimpagliava i fiaschi  
(di Giuliano Bagnoli)

pag. 21

### L'angolo dell'erboristeria

Rimedi casalinghi per malanni di stagione  
(di Mario Minuti)

pag. 23

### L'angolo dello sport

Domenico: una morte sul lavoro da non dimenticare  
(di Fausto Guerrini)

pag. 23

Il tennis tavolo:  
uno sport per tutti  
(di Domenico Prestia)

pag. 25

### Attività di gruppo

Una giornata in mountain bike  
(di Riccardo Piserini)

pag. 27

### L'angolo dei settori

Cose fatte... obiettivi raggiunti  
(di Vittorio Citernesesi)

pag. 29

### Varie

Un'associazione  
"solo per i tuoi occhi"  
(a cura della Redazione Atri Toscana)

Il mercato dell'antiquariato della  
2ª domenica del mese

pag. 30

Una collaborazione interessante  
e sicuramente profuqua  
(di Sandra Capuzzi)



**Convenzione**



## **CORSI DI INGLESE PER TUTTI**

### **DLF Pisa**

Piazza Stazione, 16  
Tel. 050 27101  
Fax 050 44116  
Email: [dlfpisa@dlf.it](mailto:dlfpisa@dlf.it)  
Sito: [www.dlfpisa.it](http://www.dlfpisa.it)

*La sede dei corsi sarà presso i  
locali del DLF di Pisa*

### **British School Pisa**

Via Rigattieri, 37  
Tel/Fax 050 573434  
E-mail: [britipi@tin.it](mailto:britipi@tin.it)  
Sito: [www.britishschoolpisa.it](http://www.britishschoolpisa.it)

**Il DLF Pisa, in collaborazione con la British School, organizza corsi di lingua inglese con docenti di madrelingua qualificati:**

⇒ **Giocando con l'inglese - 30 ore, 5-15 alunni: euro 290 cad.**

*bambini tra gli 8 e i 15 anni prevede l'insegnamento dell'inglese parlato;*

⇒ **Imparando l'inglese - 40 ore, 5-15 alunni: euro 340 cad.**

*adulti dai 16 anni in su: ha lo scopo di migliorare la capacità comunicativa dei partecipanti;*

⇒ **Viaggiando in inglese - 25 ore, 5-15 alunni: euro 250 cad.**

*Adulti, pensionati e casalinghe liberi la mattina: ha lo scopo di fornire le basi per un soggiorno all'estero. Tale corso verrà effettuato la mattina;*

⇒ **Comunicando in inglese - 50 ore, 5-10 alunni: euro 390 cad.**

*adulti dai 16 anni in su: il corso prevede anche esercizi di ascolto e comprensione individuale ed autonoma con l'uso di computer presso il Listening Centre della British School.*

**Al termine i partecipanti riceveranno un attestato di frequenza.**

-----

**INOLTRE: per tutti gli altri corsi prenotati e svolti direttamente presso la British School i soci DLF hanno diritto ad uno sconto del 10% (costo corsi euro 850, scontati euro 765).**

-----

**I corsi inizieranno a partire dal mese di ottobre 2009.**

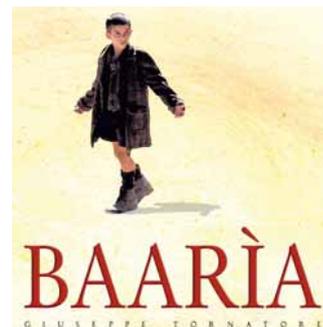
**Su richiesta si effettuano anche corsi estivi.**

**Sono previsti pagamenti rateali a tasso zero.**

**Per informazioni telefonare al DLF 050 27101/3473661211.**

**A**rriva sugli schermi, reduce dalla Mostra del Cinema di Venezia, l'ultimo film di Giuseppe Tornatore, dedicato alla città natale, Bagheria nelle vicinanze di Palermo, magistralmente ricostruita dagli abilissimi scenografi, nell'attuale Tunisia. Si tratta di un film immenso, lungo oltre due ore e mezza, popolato di mille personaggi diversi. Il regista è abilissimo a non smarrire i fili della narrazione ed a dare un senso complessivo all'intera vicenda che copre circa sessanta anni di vita siciliana; si comincia con un bambino che attraversa di corsa le strade in terra battuta del paese, con la promessa di una piccola ricompensa per comprare un pacchetto di sigarette ad un giocatore di carte, avventore del bar del paese, e si finisce con un'altrettanto affannosa corsa nelle vie della cittadina moderna occupate da centinaia di macchine di un ingorgo permanente frutto della motorizzazione di massa degli ultimi anni, quasi a voler testimoniare la continuità tra tutte le vicende in una dimensione non storica ma onirica che fa trascorrere gli anni come se fosse tutto un sogno. Il film si avvale della presenza di centinaia di comparse (si vede il notevole sforzo produttivo) e di decine di attori principali che il regista dirige con mano ferma e notevole maestria: si va da Monica Bellucci, intravista tra le braccia di un muratore da un'intera scolaresca turbata (assieme al professore) da tanta fugace bellezza, a Ficarra, da Michele Placido focoso sindacalista, a Angela Molina, nonna battagliaiera, da Lina Sastri, misteriosa figura di mendicante indovina, a Luigi Lo Cascio nel ruolo

del di lei figlio scemo assieme a Picone, Raul Bova, Rosario Fiorello, Leo Gullotta e tanti altri. Particolarmente indovinata poi la scelta dei due protagonisti esordienti o poco conosciuti, cioè Margaret Madè e Francesco Scianna che hanno sulle spalle il peso della vicenda principale. Sono realizzate in maniera splendida tutte le scene di massa (in particolare le feste religiose e le manifestazioni di lutto per la strage di Portella) ma anche quelle più intimiste denotano una cura particolare per l'aspetto visivo purtroppo ormai raro negli ultimi anni del cinema italiano; è deliziosa, come esempio, per altro non unico, di tale ricchezza, la scena in cui la madre, per vincere l'afa terribile dei giorni di sciocco, bagna il pavimento e fa stendere tutti i bimbi per terra. Accompagnato dalle musiche di Ennio Moricone, che a volte sembrano voler commentare liricamente lo svolgere degli avvenimenti, il film si dipana senza attimi di stanchezza, malgrado la durata non usuale; Tornatore torna alla sua Sicilia (già affrontata anche come documentarista ne "Lo schermo a tre punte") e allo stato di grazia di Nuovo Cinema Paradiso: non a caso, la pellicola sarà in corsa per l'Italia alla cerimonia degli Oscar del prossimo anno.



## Sei stato danneggiato? Non Litigare!

- **auto sostitutiva gratuita**
- **anticipo spese mediche**
- **riparazioni auto senza anticipo**



**infortunistica**  
**TADDIA®**  
[www.infortunistica.it](http://www.infortunistica.it)

**dal 1990 esperti in recupero danni da incidenti stradali**

**Agenzia affiliata di PISA**

**c/o Centro Forum - Via Matteucci, 38 scala D**

**tel. 050.57.56.63 - 335.73.98.136**

**e-mail: [pisa@infortunistica.it](mailto:pisa@infortunistica.it)**

NUMERO VERDE  
**800-34.00.85**



# BIEMMEBI

qualità  
competenza  
professionalità

[www.biemmebitraslochi.it](http://www.biemmebitraslochi.it)



## HAI DECISO DI CAMBIARE CASA?

LA DIFFERENZA...

**E' IL SERVIZIO!**

Noleggio piattaforma aerea



Custodia mobili



**RICHIEDI IL TUO  
PREVENTIVO!!!**

*Traslochi di abitazioni e uffici  
Smontaggio e rimontaggio mobili  
Adattamento cucine/arredi  
Fornitura scatole ed imballaggi*



Servizi "personalizzati"  
"CHIAVI IN MANO" o "FAI-DA-TE"

Via del Beccaccino  
Migliarino P. Vecchiano (PI)  
tel. 050.869007 – fax 050.8750144  
Uscita Pisa Nord A11-A12

Agli iscritti del



fornitura gratuita imballaggi (scatole e cartoni)

## L'angolo del **teatro e della musica**

# Il Sax: questo sconosciuto

di Fiorenza Messicani 1ª puntata

**N**on è vero! Il sax non è così sconosciuto anzi lo ricordiamo benissimo con la sua forma così detta a pipa ed il suo suono caldo ed avvolgente; chi, anche tra i più inesperti di musica, non ricorda Fausto Papetti? O chi non lo ha mai sentito nella colonna sonora di Blade Runner? E che dire di De Niro nel film New York New York? Ma allora perché sconosciuto? Perché parleremo di tutti i suoi misteri, la sua nascita, chi lo criticò e chi lo amò e soprattutto capiremo che è uno strumento double face!

Eh già! Uno strumento per cui è stata scritta sia musica classica che musica jazz! È pur vero che nella cultura popolare tutti lo associano solo alla musica jazz ma in realtà – e qui sta lo sconosciuto – il saxofono è nato come strumento per la musica classica ed ha, quindi, anche della letteratura scritta appositamente per lui a partire dalla fine dell'ottocento fino ad oggi. Purtroppo né Bach né Mozart o Beethoven hanno scritto per lui tuttavia conosceremo presto autori altrettanto interessanti che si sono cimentati a creare musica per il nuovo e particolare suono di questo strumento fin da quando fu inventato. Ma partiamo dal nome: si dice sassofono o saxofono? Spesso lo troviamo abbreviato come sax ma mai come sass, però il suo nome è corretto in entrambi i modi anche se a noi particolari amatori piace chiamarlo saxofono perché il suo inventore si chiamava Adolfe Sax!

Ma veniamo alla sua storia di cui racconteremo alcuni dettagli: Inventato dal belga "Monsieur" Sax che lavorò nell'azienda del padre riparatore di strumenti a fiato fin da piccolo, il Saxofono fu presentato per la prima volta all'Exposition di Bruxelles nel 1841; per l'evento Adolphe si limitò a suonarlo nascosto da un sipario solo per far sentire il suo suono dato che non aveva ancora depositato il brevetto. In quell'occasione l'invenzione si meritò la medaglia d'argento

e lo strumento piacque molto tanto che Sax iniziò a promuovere il suo marchio in Francia ed in Germania contattando anche compositori e musicisti dell'epoca; il deposito del brevetto avvenne nel 1846. In realtà negli anni di promozione il saxofono non piacque a tutti; Berlioz il musicista ne fu particolarmente entusiasta ma Wagner espresse decisamente il suo parere contrario dicendo di non aver mai sentito suono più ridicolo. Non fu sempre vita facile per lui tuttavia nei primi 25 anni dalla sua invenzione il saxofono raggiunse il successo grazie soprattutto alla sua introduzione nell'organico delle bande militari francesi ma poi, a causa degli elevati costi impiegati dalla Francia per vincere la Seconda guerra d'Indipendenza, gli organici all'interno delle bande militari diminuirono drasticamente e nel 1867 le bande vennero tolte da tutti i reggimenti di cavalleria, la fabbrica di Adolphe Sax fu chiusa e nel 1877 la sua collezione di 467 strumenti fu messa all'asta e tutti i suoi tentativi di ottenere giustizia furono vani tanto che morì in miseria nel 1894. Dopo la sua morte anche il figlio tentò di prendere in mano la fabbrica ma solo nel 1922 riuscirà a far nascere una collaborazione con il clarinetista e costruttore Henry Selmer che finirà per rilevare nel 1928 tutta l'antica maison Sax.

Ancora oggi la Selmer continua a produrre saxofoni che sono considerati tra i migliori. Vediamo allora quali furono i primi audaci compositori che scrissero per questo strano e nuovo strumento: George Kastner è stato il primo compositore ad utilizzare il saxofono in orchestra introducendolo nell'oratorio "Le dernier Roi de Juda" del 1844 e lo stesso Kastner viene anche ricordato come il redattore del primo metodo per saxofono edito a Parigi nel 1846, ma sicuramente il più importante autore ancora oggi onorato dai concertisti fu Jean Baptiste Singelée.



Quest'ultimo infatti ha scritto le prime opere interamente per saxofono: dai quartetti, ai lavori di musica da camera, duetti, fantasie e piccoli concerti. È a lui che si deve l'introduzione del quartetto di saxofoni formato dal soprano, dall'alto, dal tenore e dal baritono e nei suoi brani è evidente l'intenzione di far emergere le qualità e le possibilità di questo nuovo gruppo.

Grazie al lavoro svolto da Singelée altri autori più importanti utilizzarono il saxofono in alcune opere, dedicandogli comunque uno spazio ancora molto limitato: tra questi ricordiamo Bizet, Halévy, Massenet, Saint Saëns, Limnander, Savari, d'Indy, Charpentier. Ma com'è che dalla Francia il sax varcò l'oceano ed è stato adottato in America nella musica jazz? Nel 1853, mentre in Francia il saxofono stava conoscendo un periodo di prosperità e diffusione, l'orchestra diretta da Antoine Jullien, di cui faceva parte il saxofonista Edouard Lefèbre, tenne alcuni concerti in America ed ottenne un enorme successo. Qualche anno dopo Lefèbre si stabilì definitivamente negli Stati Uniti e nel 1873 entrò a far parte della 22nd Regiment of New York Band diretta da Patrick Gilmore acquistando popolarità grazie anche alla sua tecnica stupefacente. Da questo momento, mentre in Europa lo strumento di Sax veniva dimenticato, in America grazie a Lefèbre, la fama del saxofono cresceva smisuratamente.

Fu così che nel 1895 Charles Gerard Conn, mostrando un vivo interesse per le sue potenzialità commerciali, fondò un'azienda: la prima negli Stati Uniti a costruire saxofoni ed ancora

Amenta e Magni Assicurazioni snc, agenzia Italiana Assicurazioni, e il DLF - PISA, hanno stipulato una **convenzione** per offrire a tutti gli iscritti una "corsia preferenziale", un supporto specialistico e personalizzato nella definizione dei bisogni e delle relative soluzioni assicurative.

In particolare, le segnaliamo:



la **polizza Auto** che è tutta dalla parte di chi guida bene.

Grazie alla convenzione potrà beneficiare di condizioni particolarmente vantaggiose.

**Ci porti la sua attuale posizione assicurativa e le proporremo sicuramente di meglio!**

I vantaggi della convenzione non si limitano alla polizza RC Auto.

Venga a scoprire quali sono i prodotti convenzionati e le condizioni a lei riservate.



**AGENZIA DI PISA**

*Amenta e Magni Assicurazioni Snc*

Via R. Grassi, 2

Tel. 050 580.407 – 050 540.707

[www.amentaemagni.it](http://www.amentaemagni.it)

**ITALIANA**  
assicurazioni

*Parlaci di te.*

GRUPPO REALE MUTUA

## Il Sax: questo sconosciuto

oggi i jazzisti stravedono per gli storici saxofoni Conn!

Nel frattempo, le sezioni di saxofoni erano destinate a diventare una presenza normale all'interno dell'organico delle bande americane. Sempre più numerosi erano i trii e i quartetti che adottavano questo strumento, nonché le orchestre di varietà. Lo strumento aveva già raggiunto una notevole popolarità quando nel 1907 una delle più importanti formazioni di saxofoni, l'American Saxophone Band incise *The bullfrog and the Coon*, un disco che riscos-

se notevole successo. Si incominciavano a vedere saxofoni in gruppi musicali, in band di ragtime e nelle compagnie di vaudeville, uno spettacolo particolare con numeri di attrazione e interventi musicali che accompagnavano le performance o intrattenevano il pubblico nei cambi di scena. Il vaudeville visse il suo momento di prosperità durante i primi decenni del 1900 raggiungendo il suo apice nel 1913 con l'apertura del Palace Theatre a New York dove ottenne una fama notevole il sestetto di saxofonisti *The six Brown Brothers*

che vestiti da pagliacci e con la faccia truccata sbalordivano il pubblico suonando un repertorio che andava da arrangiamenti di passi d'opera a divertentissimi ragtime. Era iniziata l'epoca americana del sax!

Appuntamento la prossima volta con l'approfondimento del repertorio classico del saxofono: che cosa c'è di nuovo, le influenze jazzistiche, che cosa hanno detto gli autori nella sua letteratura che, ve lo assicuro, è piena di sorprese!

MINISTERO PER I BENI E LE ATTIVITÀ CULTURALI - REGIONE TOSCANA  
PROVINCIA DI PISA - COMUNE DI CASCINA - COMUNE DI SAN GIULIANO T.



STAGIONE 2010  
**l'altro teatro**

### LA CITTÀ DEL TEATRO Cascina

sabato 16 gennaio  
**ALESSANDRO BERGONZONI  
NEL**

lunedì 1 febbraio  
**ANTONIO ALBANESE  
PERSONAGGI**

venerdì 12 febbraio  
**MOTUS  
X.(ICS) RACCONTI  
CRUDELI DELLA  
GIOVINEZZA >> X.04 Napoli**

martedì 16 febbraio  
**PAOLO ROSSI  
STUDIO PER LA POVERA  
GENTE**

venerdì 19 febbraio  
**EMMA DANTE  
LE PULLE - Operetta amorale**

sabato 6 marzo  
**La Città del Teatro e Non Solo  
Spettacolo Group  
ROBERTO VECCHIONI  
e quintetto Nu-Ork  
IN-CANTUS suoni dell'anima  
tra poesia e musica**

Sabato 27 marzo  
**SOCIETAS RAFFAELLO SANZIO  
INGIURIA - Una sequenza  
utile per imprecare**

### TEATRO ROSSINI Pontasserchio

sabato 23 gennaio  
**DARIO VERGASSOLA  
SPARLA CON ME**

venerdì 29 gennaio  
**TEATRINO GIULLARE  
COCO di Bernard-Marie Koltès**

sabato 6 febbraio  
**Sipario Toscana  
La Città del Teatro  
ABUSI D'AFRICA**

venerdì 5 marzo  
**ELEONORA DANCO  
ME VOJO SARVA' - NESSUNO  
CI GUARDA**

venerdì 12 marzo  
**PAMELA VILLORESI  
E DAVID SEBASTI  
APPUNTAMENTO A LONDRA  
di Mario Vargas Llosa**

sabato 10 aprile  
**NADA (voce)  
FAUSTO MESOLELLA (chitarra)  
MUSICA LEGGERA  
DA CAMERA**

**Inizio spettacoli ore 21.00**  
Campagna abbonamenti dal 28/11/2009 presso Città del Teatro e Teatro Rossini prevendita biglietti dal 14 gennaio 2010 i biglietti per Roberto Vecchioni sono in vendita dall'11 novembre

**lacittàdelteatro**  
e dell'immaginario contemporaneo

**La Città del Teatro** Via Toscoromagnola 656 Cascina (PI)  
**Teatro Rossini** P.zza Togliatti - Pontasserchio (PI)  
info [www.lacittadelteatro.it](http://www.lacittadelteatro.it) - Tel. 050.74.44.00 - [info@lacittadelteatro.it](mailto:info@lacittadelteatro.it)

**ABBONAMENTI**  
Promozione riservata al



**ABBONAMENTI**  
dal 28 novembre al 9 gennaio  
CASCINA - PONTASSERCHIO  
13 Spettacoli **172 euro** incluso Vecchioni  
CASCINA - 7 Spettacoli **106 euro**  
incluso Vecchioni  
PONTASSERCHIO - 6 Spettacoli **85 euro**

**BIGLIETTI**  
dal 14 gennaio 2010  
ALBANESE **35 euro**  
BERGONZONI - ROSSI **21 euro**  
MOTUS - DANTE - SANZIO **17 euro**  
VERGASSOLA - NADA **21 euro**  
PAMELA VILLORESI **17 euro**  
TEATRINO GIULLARE - DANCO - AFRICA **13 euro**

**Per gli abbonamenti promo DLF contattare la sede centrale DLF o scrivere a [promozione@lacittadelteatro.it](mailto:promozione@lacittadelteatro.it)**

DAL 14 GENNAIO I BIGLIETTI SARANNO IN VENDITA IN TUTTO IL CIRCUITO GREENTICKET, SU [www.greenticket.it](http://www.greenticket.it) E AL BOTTEGHINO DEL TEATRO VERDI DI PISA

**Per informazioni e schede dettagliate su [www.lacittadelteatro.it](http://www.lacittadelteatro.it)**

# CORSO DI FOTOGRAFIA

## 1° Livello

**10 LEZIONI DI 2 ORE**  
(8 teoriche + 2 pratiche)  
al Salone del DLF

(max 25 partecipanti)

GRATUITO PER I SOCI



È previsto un piccolo  
rimborso spese  
per materiale usato



**Ogni martedì con inizio il 19 gennaio 2010 – ore 21.00**

MATERIALE RICHIESTO: macchina fotografica di qualsiasi tipo

Per iscrizioni e chiarimenti rivolgersi a: DLF Pisa – tel 050.27101 – fs 2488

**Gruppo fotografico DLF**

Del Corso Roberto cell. 3393768595 – Evangelisti Lorenzo cell. 3389676633.

# AUTOCARROZZERIA LA FONTINA

CENTRO REVISIONI  DEKRA

AUTORIZZATA



*Da 40 anni*

*Al vostro servizio per ogni marca*

Pisa - Via Carducci, 13 - Loc. La Fontina - Tel. 050.879328 - Fabio 331.8634008 - Davide 347.1628358

# La danza classica come disciplina e cultura

di Valentina Tozzini

**D**anza classica ovvero il movimento del corpo secondo modelli codificati. Definita così la danza classica fa pensare ad una semplice (e noiosa) attività fisica, ma basta evocare con la mente i virtuosismi dei ballerini che ognuno di noi, almeno una volta, ha visto esibirsi su un palcoscenico, per comprendere che la danza è molto più di questo.

Modelli codificati e tecnica specifica siamo d'accordo, rigorosa anche, che plasma il corpo del danzatore fino a renderlo uno strumento di espressione, ma anche ispirazione artistica che nasce dal cuore. Non è però pensabile che tutti coloro che si avvicinano alla danza classica diventino ballerini professionisti: semplicemente non è possibile, perché non tutti possiedono i requisiti fisici (e mentali aggiungerei) per diventarlo, ma questo non dovrebbe scoraggiare chi è attratto da questo mondo; praticare la danza classica significa comunque educare il corpo e la mente alla disciplina, al rigore e anche all'armonia e al ritmo. I bambini che si avvicinano a questo mondo (e dovrebbero farlo dai 4 agli 8 anni, quando il fisico è molto elastico e adattabile) si abituanano a "sentire" il proprio corpo e prendono familiarità con la musica e con il ritmo, stando in gruppo scaricano le loro energie e oltre a fare una sana attività motoria interagiscono con gli altri bambini. Anche da adulti si può provare a

danzare, pur essendo consapevoli dell'impossibilità di diventare dei professionisti si può comunque coltivare questa passione come hobby e unire quindi all'esercizio fisico il piacere del ritmo e dell'armonia.

Della danza si potrebbero continuare a scrivere un milione di parole ma non i riuscirebbe comunque a trasmettere tutte quelle belle sensazioni che si provano solo danzando appunto. A Pisa è nata nel 2000 la scuola delle arti Proscaenium che, avendo come obiettivo il raggiungimento di una capacità poliedrica nel campo dello spettacolo, offre l'opportunità di completare la preparazione artistica dei propri allievi in tutte le espressioni della danza (*classica, modern-jazz, hip-hop, break dance, contemporanea e flamenco*) dando altresì la possibilità di estendere la loro capacità anche nel campo della recitazione, del canto, della musica e del ballo di coppia (tango argentino, danze caraibiche e danze standard); la scuola è diretta da Laura Silo, laureatasi all'Accademia Nazionale di Danza di Roma che, oltre a tenere i corsi di danza, prepara gli allievi che vogliono presentarsi agli esami di ammissione all'Accademia stessa.

Centro Artistico e Formativo

**PROSACENIUM**

Via Fiorentina 216/a 56121 Pisa - Tel. 050.49020 - 338.247834



**PASQUALETTI**

**LISTE DI NOZZE  
ON LINE**

Via Palermo n.3 Pisa - Tel 050563240

[www.pasqualetti.it](http://www.pasqualetti.it)

**BUONO SCONTO DI  
€ .500,00  
SUL TUO VIAGGIO DI NOZZE  
O SULLA TUA VACANZA**

## LUNA DI MIELE



**ALTRI PUNTI VENDITA:**

Via Pascoli n.13 Pisa - Tel 050 46350

Via Oberdan n.40 Pisa-Tel 050580313

Corso Italia n.49 Pisa -Tel 050 41390

**SCONTO 10%**  
a tutti i soci

ASSOCIAZIONE  
DOPOLAVORO  
FERROVIARIO  
**DLF**  
PISA

**E  
N  
E  
R  
G  
I  
E  
  
R  
I  
N  
N  
O  
V  
A  
B  
I  
L  
I**

**CON IL FOTOVOLTAICO SI PUO':**

- PRODURRE ENERGIA ELETTRICA DALLA LUCE DEL SOLE
- RISPARIARE
- DIMINUIRE L'INQUINAMENTO ATMOSFERICO

**GRAZIE AGLI INCENTIVI STATALI CONVIENE!!**

**PER VALUTARE QUESTA GRANDE OPPORTUNITA' RICHIEDI UNA VISITA GRATUITA**

**Progettazione installazione chiavi in mano di:**

- IMPIANTI PER LA PRODUZIONE DI ENERGIA ELETTRICA DA FONTI RINNOVABILI (FOTOVOLTAICO, EOLICO E IDROELETTRICO)
- IMPIANTI DI RISCALDAMENTO ELETTRICO ALTA EFFICIENZA (RISPARMIO ENERGETICO)
- IMPIANTI ELETTRICI E TECNOLOGICI
- IMPIANTI TELEFONICI E TRASMISSIONI DATI
- INSTALLATORI QUALIFICATI LINEE VITA E ANCORAGGI ATCLASS (LA SICUREZZA PRIMA DI TUTTO)
- VIDEO SORVEGLIANZA

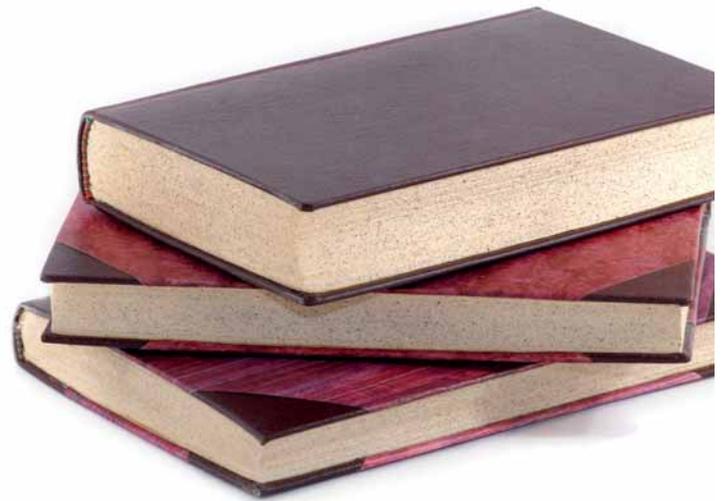
**ENECO**  
**ENERGIA ECOLOGICA s.r.l**

# La Lettura creativa

di Giacomo Lemmetti

Nell'ambito della creatività, la "lettura creativa" è ancora poco conosciuta e quindi non ancora apprezzata come merita; forse perché comunemente si pensa che debba interessare solo una cerchia ristretta di persone ovvero di aspiranti attori e quindi facente parte di un percorso di studio teatrale per "addetti ai lavori"; niente di più sbagliato, perché anche se è pur vero che l'argomento a ragione si può considerare parte integrante di un percorso di formazione teatrale "attoriale" (con la differenza sostanziale che non c'è un personaggio da interpretare, ma solamente se stessi) è anche vero che imparare a leggere a "voce alta" aiuta a migliorare il rapporto con se stessi e con gli altri, ovvero permette di approfondire e conoscere meglio il nostro bagaglio emotivo e sentimentale e permette anche di relazionarci meglio con gli altri esternando e trasmettendo sentimenti ed emozioni mediante la

parola, colorata e arricchita dal nostro vissuto e da una tecnica adeguata; ciò comporta darci più sicurezza e renderci più disinvolti in pubblico, operando un significativo miglioramento della qualità personale della vita e delle relazioni interpersonali. Imparare a leggere significa anche imparare a scrivere e a parlare e dovrebbe essere perciò un imperativo per tutti, perché utile allo studente, al manager, alla nonna, al commesso, ma anche alla casalinga o al pensionato. Progredendo nell'età scolastica l'insegnamento della lettura, seppure a livello elementare, è via, via, sempre meno perseguito e salvo che per le classi elementari e per le medie inferiori è poi del tutto trascurato,



prediligendo in sua vece quello della scrittura, ma è anche assodato che se non si impara prima a leggere riuscirà poi senz'altro più difficoltoso imparare a scrivere correttamente. Ovvero progressivamente nel tempo si tende ad accontentarsi, mediante una lettura visiva e muta, di saper decifrare unicamente il significato letterale delle parole scritte ponendo così in atto un comportamento diseducativo perché disincentivante la lettura a "voce alta" importante per i benefici detti che può arrecare a chi la pratica. È anche vero che parlare è comunemente considera-

to un atto talmente naturale che il più delle volte non si presta la dovuta attenzione al suono esatto delle parole (cercando di evitare magari involontarie inflessioni dialettali) e ai meccanismi che regolano l'emissione della nostra voce; bisognerebbe dunque riflettere sul fatto che le parole danno corpo ai nostri pensieri e sentimenti e, a seconda di come sono pronunciate, possono assumere anche significati differenti (pèsca, pèsca – vénti, vènti) e che è la voce a veicolare la parola.

Per un uso esatto della parola sonora è fondamentale assumere una corretta

## DA TAGLIARE ED INVIARE AL DLF MODULO D'ISCRIZIONE

partecipanti massimo n. 15

## LIVELLO BASE LABORATORIO DI LETTURA CREATIVA GRATUITO PER I SOCI DLF

Nome e Cognome \_\_\_\_\_ Maggiorenne

Residente a \_\_\_\_\_ in via /piazza \_\_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

modalità di partecipazione \_\_\_\_\_

### Premesse:

La parola dà corpo ai nostri pensieri e sentimenti mettendoci in comunicazione con gli altri. La parola si veicola mediante la voce: parlando, cantando, leggendo. Per un corretto uso della parola stessa è importante saper utilizzare nel modo migliore la nostra voce e a tale scopo occorre acquisire almeno le basi di: *una esatta postura corporea e una corretta respirazione costale-diaframmatica • una corretta dizione e capacità fonica di gestione del suono della parola • analisi e scansione testuale nella lettura mediante modalità particolari • uso corretto del microfono per l'amplificazione della voce e delle sue sfumature.*

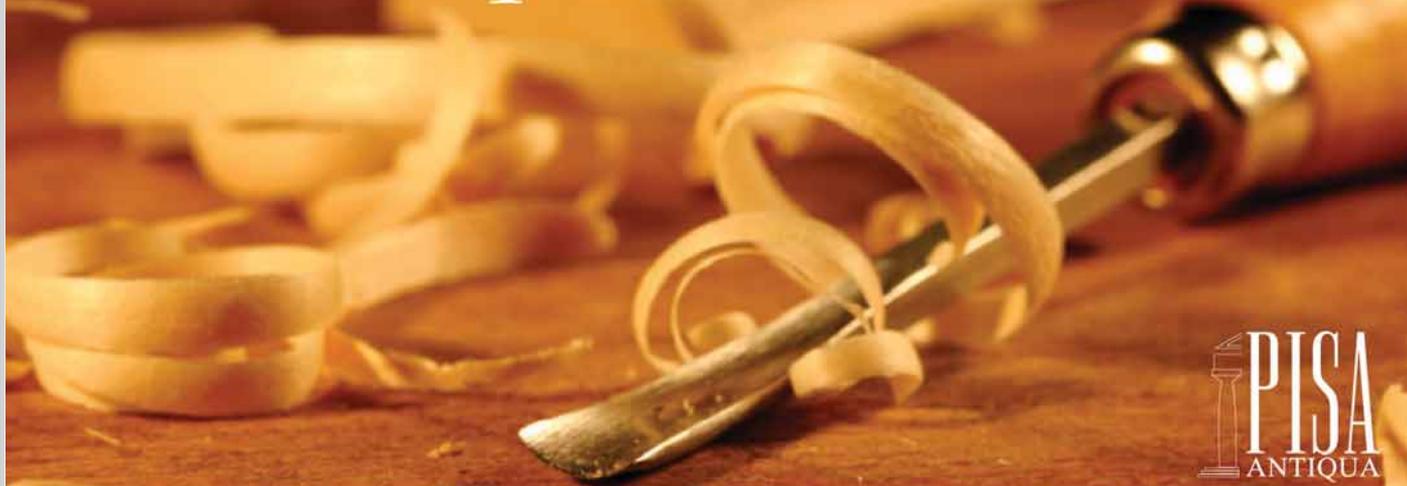
Infine allo scopo di creare "pathos" e dare dignità artistica alla parola espressa, è necessario riuscire ad imparare a dare alla voce colore e valenza recitativa, sviluppando, migliorando e incrementando la propria capacità evocativa e di trasmissione di pensieri, sentimenti, emozioni e così facendo nel contempo si può: *approfondire la conoscenza del proprio io • acquisire maggior sicurezza e stima di se stessi • migliorare la capacità di relazionarsi con gli altri e migliorare la qualità della propria vita.*

Ai sensi della Legge 675/96 e successivi provvedimenti sul trattamento dei dati personali, vi informiamo che i dati raccolti saranno trattati dal Dopolavoro Ferroviario di Pisa, con modalità prevalentemente cartacee, per le finalità esclusivamente legate al progetto dei corsi. **Auto-rizzo il trattamento dei miei dati personali e dichiaro di essere informato dei diritti di cui ai sensi dell'art. 13 a me spettanti.**

data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_



*“il centro storico di Pisa  
rivive il passato”*



**PISA**  
ANTIQUA

*Mercato dell'Antiquariato e Modernariato,  
Artigianato, Arti e Mestieri*

Via Oberdan Via Ulisse Dini Piazza dei Cavalieri Via Corsica Via dei Mille

postura e praticare una respirazione più profonda (adottando la respirazione costalediaframmatica anziché semplicemente quella alta polmonare e clavicolare come d'uso) che unitamente ad una corretta dizione ci permetterà di essere un buon lettore, ma non ancora un lettore-attore, ovvero un creativo, un artista.

Per professarsi un artista non ci si può limitare ad essere solo un buon lettore, ma è necessario saper tramettere e potenziare il potere evocativo della parola letta, dandole colore ed espressività, onde coinvolgere e raggiungere emotivamente l'ascoltatore. Per raggiungere un buon livello artistico e creativo nella lettura sonora di una lirica o di un testo in prosa il lettore-attore deve poter lasciarsi coinvolgere emotivamente da ciò che legge e, fermo restando il contenuto letterale del testo, non è tenuto a rispettarne la forma originale espositiva voluta dall'autore (punto di vista dell'autore), ovvero rispettarne anche solo la punteggiatura, ma deve poter, senza praticare ingiustificati stravolgimenti, entro certi limiti (ad esempio anche con un uso personalizzato delle pause brevi, le virgole), metabolizzarlo e rielaborarlo operando scansioni del testo medesimo adattate secondo il proprio io e la propria sensibilità interiore e riuscire a proporlo all'ascoltatore sotto una veste nuova, diversamente artistica. Nella lettura vocale aiuta, se correttamente usato, anche l'uso del microfono, perché potendo amplificare la voce se ne riesce a captare anche le pur minime inflessioni e variazioni tonali e di volume, valorizzando ulteriormente quanto letto. Fatte queste sintetiche premesse, indispensabili per poter apprezzare un Laboratorio di Lettura Creativa e capirne le finalità altamente formative, sarà più semplice in futuro affrontare schematicamente più in dettaglio la tematica del Laboratorio stesso servendosi anche di semplici esempi a maggior comprensione di quanto sopra detto.

## Proposte culturali anno 2010

### Concerti e spettacoli teatrali

**Concerto di Carnevale** Voices in the Wind" – (Ensemble Vocale 20 Elementi) Saturday Night Fever – Balliamo insieme con i grandi successi della disco degli anni 80

**Concerto per la festa della donna** Sax Pianoforte e Voce "La donna cantata" ovvero come e cosa i più importanti autori hanno scritto per lei" (Per questo concerto è prevista la presenza della cantante)

**Concerto a Pasqua** "Voices in the Wind" – (Ensemble vocale 20 elementi) Un grande Viaggio della musica dei cantautori degli anni '70 da R. Zero alla P.F.M. passando per Rino Gaetano, le Orme, i Nomadi.

**Concerto di Primavera** (Maggio inoltrato sera) "I migliori anni della nostra vita" Duo Fiore Valex – Le più belle canzoni degli anni '60 da ascoltare e ballare

**Concerto di Natale** "Voices in the Wind" (Ensemble vocale 20 elementi) Speciale Natale con la canzoni più belle del periodo, gli auguri e canti gospel.

### Serate Danzanti

**Serata di Carnevale o Pentolaccia** Ballo e divertimento con il Duo "Almanera" – Voce Donna e Uomo con chitarra.

**Serate danzanti per sabati o festivi** Tutti i tipi di ballo a partire dal liscio classico fino al sudamericano con il Duo "Almanera" S

**Speciale serate animazione** bambini e balli di Gruppo adulti Duo Fiore e Valex

**Speciale serate danzanti** per Natale o fine anno

### Conferenze

**Il Jazz dalle origini ad oggi** (minimo 2 incontri)

**Il Saxofono, la sua storia e la sua letteratura** (1 incontro)

**Introduzione all'ascolto della musica classica** (4 incontri) L'analisi dei principali periodi musicali

**Conferenze di archeologia e di altri argomenti**

### Corsi

**Corso di fotografia** 1° livello tenuto dal Gruppo "Amici della Fotografia" del DLF.

**Corso di Vela** tenuto da Circolo Nautico del DLF

**Corso di "Lettura creativa"** tenuto da Giacomo Lemmetti al DLF.

**Corsi di varia natura** su indicazione o richiesta dei soci DLF

### Pubblicazioni

**Calendario fotografico** a cura del Gruppo "Amici della fotografia del DLF "

**Due numeri di Mondostazione** a giugno ed a dicembre

**Opuscolo delle Convenzioni** attività commerciali che applicano sconti ai soci DLF.

**Materiale di varia natura** per esigenze dei corsi e di tutte le manifestazioni

**Settore turismo** Gite culturali e sulla neve organizzate con l'agenzia **Tau Touring**

### Altre manifestazioni

**Festa della Befana** con rappresentazione al Cinema Teatro Nuovo e consegna di regali ai bambini;

**Mostra mercatino del modellismo ferroviario** in piazza della Stazione a Pisa

**Mostre fotografiche** del Gruppo "Amici della fotografia" del DLF di Pisa

**Serate "in famiglia"** con musica autogestita di pianoforte, chitarra, fisarmonica, sassofono; si terranno nel salone delle Conferenze e sarà possibile un dessert autogestito dai partecipanti.

**Organizzazione di gite** giornaliere, sia culturali che sciistiche (anche di più giorni): saranno organizzate dal Settore Turismo in collaborazione con la Tau Touring. Torneo di burraco Tombolate al DLF.

**Organizzazione di tornei** di burraco, tombolate ed altri giochi.

Iscriviti e partecipa  
alle attività del



# materassi biesse3®

**Riposare bene per vivere meglio!**



*Materassi in: Lattice termosensibile HD,  
Lattice naturale talalay, Lattice Dynacell,  
Acquadream e molle indipendenti Marshall...*

*...personalizzati e su misura!*

**Promozione Natale  
2009:**

**Materasso in  
Lattice termosensibile + sconto 10% +  
HD e Lattice Dynacell = TASSO 0%**



**Via di Marmicciolo 2, Ospedaletto, Pisa. TEL: 050 980146**

\*Offerta valida dal 22/10/2009 fino 31/12/2009 o fino ad esaurimento scorte. Pagamento in 6, 9 o 12 rate mensili senza interessi TAN 0% TAEG 0% (Salvo approvazione della finanziaria).

RAGIONE SOCIALE REAL BROKER PISA S.R.L.

WWW.REXFIN.IT

**Rexfin**  
NETWORK FINANZIARIO

Perchè  
i tuoi sogni  
meritano  
credito.

- ✓ CONSULENZE GRATUITE
- ✓ MUTUI CON I PIÙ IMPORTANTI IST. DI CREDITO
- ✓ MIGLIORI TASSI A PARTIRE DA UNO SPREAD DELLO 0,70%
- ✓ MUTUI PER CLIENTI, DA LIBERI PROFESSIONISTI A DIPENDENTI  
A LAVORATORI CON CONTRATTO ATIPICO

- **CONSULENZE GRATUITE INSCRITTI DLF DI PISA**
- **MUTUI A TASSO FISSO, VARIABILE, VARIABILE CON DURATA FINO A 40 ANNI CON TASSO PROTETTO, MISTO E COSTANTE**
- **MUTUI CON SPREAD A PARTIRE DALLO 0,70%**
- **MUTUI ACQUISTO PRIMA E SECONDA CASA FINO AL 100%**
- **POSSIBILITA' DI FINANZIARE LE SPESE INERENTI ALL'ACQUISTO**
- **SURROGA: ABBASSA LA RATA SOSTITUENDO IL TUO VECCHIO MUTUO.... TUTTO A ZERO SPESE!**

- **SOSTITUZIONE: SOSTITUISCI IL TUO MUTUO OTTENENDO ULTERIORE LIQUIDITA'**
- **LIQUIDITA': PUOI OTTENERE LIQUIDITA' NECESSARIA PER LE TUE ESIGENZE**
- **CONSOLIDAMENTO: HAI UN IMMOBILE DI PROPRIETA'? HAI DIVERSI IMPEGNI IN CORSO? NECESSITI DI ULTERIORE LIQUIDITA'? FAI UN MUTUO CON UN'UNICA RATA!**
- **MUTUI VITALIZI: HAI PIU' DI 65 ANNI? HAI UN IMMOBILE DI PROPRIETA' NEL QUALE HAI RESIDENZA? POSSIBILITA' DI OTTENERE DA EURO 30.000 A EURO 300.000!**
- **CESSIONI DEL QUINTO DELLO STIPENDIO**

Numero Verde  
**800.064460**

PISA - VIA CARLO CATTANEO, 102 TEL. 050 44534 - 347 3729337  
OGNI AGENZIA AFFILIATA È UN'IMPRESA AUTONOMA

# Ricordando Elena Bortoletti

## L'angolo della **Poesia**

**F**arà piacere, a coloro che l'hanno conosciuta, ricordare con questa sua poesia (Un giorno) la "Signorina Elena". Elena Bortoletti, nata Pisa nel 1913, assunta nelle ferrovie nel 1943, in pensione dal 1978, sicuramente fra le prime donne ferroviere di Pisa, ha lavorato in stazione e, successivamente, al Deposito Locomotive di Sant'Ermete come amministrativa. Anche dopo il pensionamento ha seguito a partecipare alla vita del DLF esprimendo sempre come socia il suo voto nelle elezioni dei Consigli. Con le sue poesie ha partecipato con successo a vari premi letterari. Si è spenta a 90 anni. In questa poesia, scritta negli ultimi anni della sua vita, chi l'ha conosciuta ritroverà il suo spirito indipendente e di grande amore per la vita.

### Un giorno

*Elena Bortoletti*

*Prima che la mia mente  
se ne vada, in altro loco  
in altra solitudine  
mi piace raccontar la mia  
giornata, poco accetta,  
che la longeva età ha  
destinata.  
Anche se gli Usignoli  
hanno il bel canto  
e l'aria tersa veglia,  
aprendo gli occhi penso  
a quel dormire che dona  
oblio ed appiana tante cose.  
Poi... ..dietro  
la finestra, entra col Sole  
quel moto gaio, allor  
cose gioiose si uniscono  
ai pensieri poco lieti  
e vedi già risolti i tuoi  
problemi che dalla mente  
ascosa eran venuti.  
Per molte ore gli euforici  
desii si alternano e si  
uniscono allo splendido  
giorno in viva luce.  
Ed ecco la magica ora che  
subentra, come se nebbia  
leggera si levasse nella Sera  
che incalza, piena d'ombra,  
che fa pensare a libar  
gioioso in compagnie gioconde,  
al passeggiar felice  
degli Amanti.  
È l'amore!  
È la vita!  
È l'essenza che unisce  
e ci raccoglie nell'unica  
speme che in ESSO veglia.  
Poi... La Notte...  
l'oblio, il lento Sonno  
di tutte le cose.*

### In memoria del soldato Gutierrez

*Sara Pugliati*

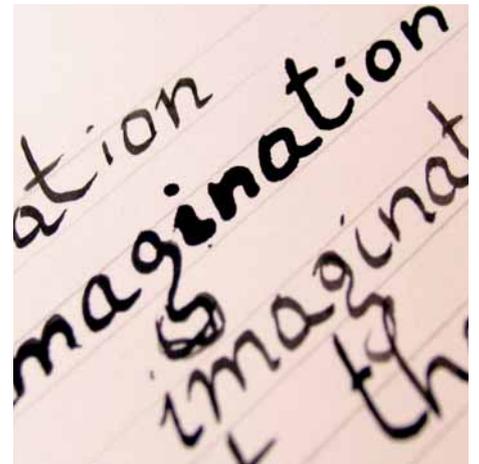
**A**l soldato Gutierrez e a tutti coloro che sono caduti vittime di un potere spietato che usa gli uomini degradandoli a cose per i suoi sporchi interessi.

*Giungesti dal Guatemala  
fuggendo da una vita  
avara di promesse,  
nell'Eldorado dei tuoi sogni.  
Adolescente  
dagli occhi neri  
umidi di gioiosa attesa.  
Li hai chiusi per sempre  
a 22 anni  
nel mattatoio del deserto iracheno  
dove fosti mandato  
pedina inconsapevole  
di un gioco perverso  
che non faceva parte  
dei tuoi sogni.*

### Cade la neve

*Maurizio Sorbi*

*Scende dal cielo soffice e lieve  
come un mantello ci avvolge la neve,  
col suo candore di zucchero filato  
lascia un paesaggio così immacolato.  
Spruzza di bianco locomotori e vagoni  
marciapiedi e binari delle stazioni,  
le linee di contatto i pali, gli isolatori,  
tetti e pensiline dei fabbricati viaggiatori.*



È stato il primo caduto americano nella seconda guerra contro l'Iraq. Era sudamericano e aveva alle spalle una vita di sofferenze e povertà. L'America del Nord, dove giunse a 14 anni, rappresentava per lui un Eldorado dove sperava di realizzare i suoi sogni, che si infransero nel deserto iracheno.

*Ricopre le case, imbianca i palazzi  
rende felici i bambini e i ragazzi,  
come dei funghi in mezzo agli spiazz  
spuntano tanti allegri pupazzi.  
Porta con sé un messaggio speciale  
viene per dirci che siamo a Natale,  
porta con sé un messaggio d'amore  
nel ricordarci che è nato il Signore.*



## LA PALESTRA VI OFFRE CORSI DI:

TON UP • PILATES • POSTURALE • WALKING PROGRAMM  
TOTAL BODY • FIT BOX • G.A.G. • YOGA FLEX • FIT BALL  
WORK OUT • BODY SCULPTURE • STEP REVOLUTION  
POWER KICK • DANZA CLASSICA principianti/intermedi e avanzati  
HIP HOP • JAZZ principianti/intermedi e avanzati  
DANZA MODERNA • LATINO AMERICANO • JU-JIUTSU  
KICK BOXING

## Venite a trovarci!

### ORARIO DI APERTURA

LUN-VEN 9-23 – SABATO 9-20 – DOMENICA 9.30-13

Via A. Bassi. 10 – **OSPEDALETTO** (Pisa)

Tel. 050.980741 – Cell. 334.5468844

[www.palestraxplanet.com](http://www.palestraxplanet.com)

A tutti i dipendenti delle ferrovie dello stato

**SCONTO DEL 20%**

sull'iscrizione e  
sugli abbonamenti



# La donna che rimpagliava i fiaschi

A nonna Aladina Bagnoli Pagnana (FI) – 12 Novembre 2009

a cura di Giuliano Bagnoli

**P**artivi presto, di mattina,  
perché presto dovevi ritornare.  
Tu, fra le stanghe del carretto nella bianca strada.  
Tu, con il carico dei fiaschi impagliati.  
Tu, che riportavi a casa nudi barili,  
per ricominciare di nuovo.  
Per continuare, sperare e sognare in un mondo d'uguali  
che in quei cupi anni non c'era.  
C'erano però le leggi repressive.  
C'era il Tribunale Speciale.  
C'erano le persecuzioni personali, il carcere...  
C'erano la povertà, la fame. Tanta fame.  
Poi la guerra '40-'45. La liberazione. La ricostruzione.  
Tu, con quella misera paga tornavi a casa con il carretto  
e tanta fantasia da... mettere in pentola.  
Ecco perché dovevi tornare presto.  
Ti aspettavamo e a noi bastavano poche cose:  
un "semelle", una ciocca d'uva essiccata alle travi del  
soffitto e,  
quando andava bene, una braciolina di carne di ciuco.  
Erano leccornie per noi.  
E tu, da quegli spessi occhiali cercavi di capire se  
eravamo sazi, se avevamo ancora fame e, molte volte,  
sospiravi.  
Sospiravi quando dovevi dirci: "Bambini non c'è altro da  
mangiare"  
Tropo spesso la madia era vuota e tu ci mandavi dai  
contadini.  
Era una strada "salata", ma al ritorno la sporta, foderata  
di triste stoffa nera, veniva svuotata sul tavolo e subito  
c'era aria di festa.  
C'era allegria.  
Allegria per il profumo di  
pane buono.  
Allegria per i diversi colori  
delle fette, dovute alle cot-  
ture dei vari forni.  
Allegria per la certezza che  
almeno quel giorno la fame  
si allontanava.  
Si parlava tra di noi, poi ti  
chiedevamo: "Sai nonna, i  
Burresi ci hanno detto che andiamo troppo spesso a  
chiedere il pane da loro".  
Tu riuscivi a rasserenarci e pensavi già al giorno dopo.  
Andavamo a tavola, ci pregavi di mangiare. Le posate  
erano di varia forgia, ormai datate, incomplete nella  
dentatura ed i cucchiari erano bucati dal logorio della  
sabbia e della cenere.  
Per noi era normale, c'eravamo ormai adattati ai regali  
dei vicini.



Queste cose non ti preoccupa-  
vano.

Ti preoccupava invece la quanti-  
tà del cibo, sempre insufficiente.  
E tu non sempre ci potevi chie-  
dere se avevamo ancora fame!

Quando era ora di andare a letto, ci facevi le consuete  
prediche: "Bambini non consumate tanta acqua".

"Non consumate tanta acqua", ci ripetevi...

La brocca di rame pesante, le scale ripide, la fontana in  
piazza ci facevano riflettere, limitare il consumo ed  
evitare lo spreco.

"Bambini non fate tanto baccano, dormite"

"Bambini piano a muovere i piedi, le lenzuola sono già  
rassettate"

"Bambini chiudete quella porta, entra il cattivo odore  
delle pelli"

"Bambini domattina state bravi, vado ad Empoli a ripor-  
tare i fiaschi"...

Bambini, bambini, bambini! Continuava, perseverava e  
sperava, in silenzio, in un mondo migliore!

Me la ricordo anche così, in quella strada polverosa,  
mentre ritornava a casa con la solita paghetta, tirando  
il carretto. Sempre con gli stessi desideri: accontentare  
tutti noi.

Non ricordo invece che una sola volta abbia chiesto  
qualcosa per sé, se non il desiderio di libertà e di demo-  
crazia che le erano mancate.

Che il ventennio fascista le aveva negato.

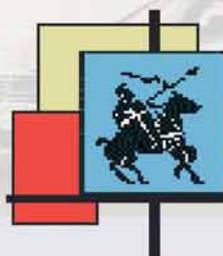
Cara nonna, è difficile parlare di te con solo due pagine  
scritte, ma credo siano più che sufficienti per coloro che  
ti hanno voluto bene, perché essi sanno. Sanno che le  
difficoltà ti sono state sempre cattive compagne. Sanno  
quanto hai sofferto per superarle ed essi sono consape-  
voli che alla fine n'è valsa la pena.

N'è valsa la pena! Il buon seme che hai lasciato è stato  
raccolto dai tuoi cinque figli e dai numerosi nipoti che  
continuano a seminare.

Essi hanno vissuto e vivono con la dignità, la forza e  
l'impegno nel mantenere la continuità dei tuoi principi!

Tu, che col carretto riportavi nudi barili di fiaschi per  
ricominciare di nuovo, per continuare a sperare in un  
mondo migliore.





# TAU TOURING

n.c.c.

il prestigio nel noleggio

**TAXI 24 ore**

## LUXURIOUS CAR RENTAL WITH CHAUFFEUR SERVICES AUTONOLEGGIO CON CONDUCENTE



Info lines



**Franco +39 337 711502**  
**Morena +39 328 5817110**  
**Maselmo +39 393 9062228**  
**Tel. e Fax +39 0583 462620**

- ▶ Rental car with driver
- ▶ Personalized touristic tour
- ▶ Daily journey with 6 places minivan
- ▶ Minibus e Bus service 9-16-30-54 places
- ▶ Transfer to and from all national airport and stations
- ▶ Special event and wedding
- ▶ Services of business
- ▶ Business representation service
- ▶ Fiduciary service

- ◀ Noleggio auto con autista
- ◀ Tour personalizzati
- ◀ Matrimoni ed eventi speciali
- ◀ Servizio Minibus e Bus 9-16-30-54 posti
- ◀ Trasferimento da e per tutti gli aeroporti e stazioni
- ◀ Servizi di rappresentanza
- ◀ Viaggi d'affari
- ◀ Servizi shuttle
- ◀ Servizio fiduciario

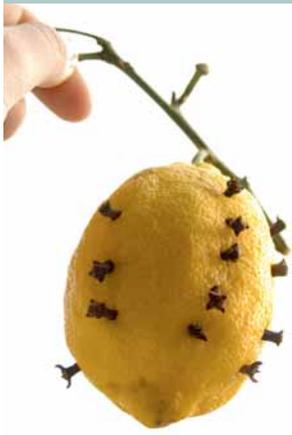
[www.tautouring.it](http://www.tautouring.it)  
[info@tautouring.it](mailto:info@tautouring.it)

Per gli iscritti al



SCONTO del 10%

## L'angolo dell'erboristeria



**P**arlare di rimedi casalinghi in un'epoca segnata dall'ingegneria genetica, dalla trascrizione completa del genoma umano e dalla formulazione di **"farmaci intelligenti e su misura"** per ognuno di noi, può sembrare obsoleto, vecchio e fuorviante, ma non è così. Intanto perché questo nuovo tipo di cure è ancora molto lontano da realizzarsi. Secondo, perché saranno farmaci molto costosi e relegati a malattie gravi e infine perché non sono facili da avere a disposizione immediatamente. L'autunno è ormai una stagione avanzata e l'inverno è alle porte. I malanni stagionali stanno per affliggerci e molti già ne stanno facendo esperienza. Non sono nuovi flagelli, neppure la cosiddetta influenza **"suina" AH1N1**, che è una varietà delle solite influenze autunno/invernali come quelle del passato che di volta in volta hanno assunto nomi diversi. **"Spaziale"**, **"asiatica"**, **"aviaria"** solo per parlare di quelle più note negli ultimi anni. L'influenza **"suina"**, cosiddetta perché il virus ha avuto un passaggio di specie passando dai suini agli umani, dopo ibridazione genomica, al momento sta producendo danni pari a 1/100 di quelli prodotti da influenze stagionali e soprattutto in soggetti già debilitati da gravi patologie. Lascerà strascichi comuni a tante patologie di stagione e cioè bronchiti, tosse, catarro, dolori articolari, reumatismi, astenia, debilitazione, difficoltà di ripresa post convalescenziiale.

**Che fare? Poche semplici regole igieniche e qualche consiglio erboristico. La prima prevenzione si fa a tavola evitando l'eccessiva alimentazione e se-**

**lezionando i cibi da mettere in tavola;** mangiare cibi del posto e di stagione; evitare cibi che vengono da lontano prodotti in climi diversi dall'attuale nostro; no pomodori, no melanzane, pesche, meloni e tutto quello che viene considerato "fuori stagione". Così contribuiremo anche al risparmio energetico, alla riduzione dell'inquinamento e dell'effetto serra che tanti danni sta producendo al nostro pianeta.

La nostra Penisola è lunga più di 1500 km e questo ci permette di poter mangiare già i carciofi che hanno un forte potere tonificante, diuretico, asciugante, epatoprotettore, stimolante la depurazione epatica. Ma anche le erbe di campo che in questo momento crescono rigogliose **tarasaco, aspraggine, cicerbite, cicoria, bietola selvatica** e tante altre contribuiscono a mantenerci sani e liberi dalle tossine che normalmente si producono durante la digestione e il catabolismo. Poi naturalmente i tradizionali cibi dell'autunno, fagioli, ceci, patate e i tanti legumi e cereali che a fine estate sono stati raccolti nelle nostre campagne. **La seconda regola riguarda l'igiene. Lavarsi spesso le mani è importante. Ma più importante è lavarsi la bocca intendendo per questa il cavo orale.** Un buon spazzolino e un buon dentifricio possono fare miracoli. Innanzitutto perché si rimuovono i residui di cibo, ma soprattutto perché attraverso il risciacquo, la suzione e l'aspirazione si rimuovono le mucosità della faringe e della rinofaringe, che sono il terreno di cultura di virus e batteri responsabili di raffreddori e influenza. E questo va fatto almeno due volte, al mattino per rimuovere il muco prodotto durante la notte e la sera perché durante la notte successiva non ci sia troppo terreno di crescita per i patogeni. Ma se tutto questo non basta, ai primi

## Rimedi casalinghi per malanni di stagione

sintomi di raffreddamento scaldiamo una tazza di latte o altra bevanda e aggiungiamo un cucchiaino da caffè di **Curcuma** (*curcuma longa*) e una punta di cucchiaino di **Zenzero** (*zingiber officinalis*). Il sapore non è molto piacevole, ma l'effetto salutistico è immediato. Sono droghe che stanno diventando molto comuni in cucina e hanno un grande potere asciugante, riscaldante e depurativo. Se ne possono prendere 3-4 tazze il giorno. Nel caso venissero a mancare, si può adoperare del **Pepe nero** in chicchi o del **Pepe lungo** intero, avendo cura di rimuoverlo prima di bere. I disturbi conseguenti al raffreddore o all'influenza si attenueranno molto e spesso, nel raffreddore, tenderanno a scomparire immediatamente. Nel decorso si può adoperare una tisana fatta con **Chiodi di garofano** (*Eugenia caryophyllata*) e **Cannella** (*Cinnamomum zeylanicum*) ameno 3 tazze il giorno seguendo una alimentazione ridotta e facilmente digeribile. Non vanno assunti aranci, kiwi, vino, caffè. In caso di febbre, anche alta, una tisana fatta di corteccia di China, corteccia di Salice bianco e radice di Genziana lutea vi consentirà di controllare anche le febbri più alte evitando antipiretici che spesso sono molto dannosi per il fegato. Tralascio di parlare di reumatismi, perché l'argomento è di attualità durante tutti i periodi dell'anno. Al prossimo appuntamento!

Mario Minuti

Biologo specializzato in Scienza e  
Tecnica delle Piante Officinali  
Esperto di Medicina Ayurvedica





**NOVITÀ  
PER L'UDITO**

**“Sento  
ma non capisco le parole”**

**Se il suo udito è solo un po' appannato, probabilmente non ha bisogno di un apparecchio acustico tradizionale.**

**Provi gratuitamente la nuova soluzione aperta Oticon, efficace e praticamente invisibile!**

**ACUSTICA TOSCANA**  
soluzioni per l'udito

**PISA**  
Via C. Matteucci, 27 (ang. Via Rosellini) - Tel. 050 544269

**NAVACCHIO (PI)**  
Via Tosco Romagnola, 1955 - Tel. 050 775271  
*Lunedì, Mercoledì e Giovedì*

**LUCCA**  
Viale C. Castracani, 243 - Tel. 0583 469795

**CASTELNUOVO GARFAGNANA**  
P.zza Umberto I, 1b - Tel. 0583 463108  
*Lunedì pomeriggio e Giovedì*

anche a:  
**S. Giuliano Terme, Cascina, Fornacette, Terricciola, Empoli**  
CHIAMA LO 0583 469795 PER FISSARE UN APPUNTAMENTO

**SCONTO 20%  
SULL'ACQUISTO**

- Controllo gratuito dell'udito (anche a domicilio)
- Apparecchi acustici su misura
- Apparecchi Acustici in prova gratuita senza impegno
- Riparazioni, revisione e pulizia di tutte le marche
- Convenzionati ASL e INAIL
- Pagamenti personalizzati a tasso zero
- Tecnologie a disposizione dei bambini
- Soluzione per l'acufene: ronzii e fischi sentiti nelle orecchie

# Domenico: una morte sul lavoro da non dimenticare

di Fausto Guerrini

**E**ro già al corrente della notizia della morte di un giovane lavoratore FS avvenuta la sera del 05 novembre 2009 alla Stazione di Firenze Rifredi, ma per una serie di strane combinazioni non avevo fatto attenzione al nome della vittima. Ne vengo a conoscenza per telefono, quando un collega, che fa parte anche del gruppo calcio a 11 del DLF PISA, mi avverte che quel lavoratore morto a Firenze Rifredi è Domenico: rimango di sasso, mi prende un dolore allo stomaco e una morsa alla gola...

Ho conosciuto Domenico Ricco in occasione del XXI Campionato Nazionale DLF di Calcio a 11 2008 che si è svolto a Scalea. Domenico ha partecipato al torneo con la nostra squadra calcio a 11 DLF PISA in qualità di portiere, ma ha dato il suo contributo anche fuori dal campo nel creare armonia e allegria nel gruppo, rispettoso dei rispettivi ruoli. Tutto il nostro gruppo ha da subito apprezzato Domenico: ragazzo solare, dai modi educati e gentili, giovane, bello, sempre sorridente e il primo a salutare, ispirava simpatia a prima vista. Ho avuto occasione di incontrarlo di nuovo quest'anno al XXII Campionato Nazionale DLF di Calcio a 11 che si è svolto alla Riviera del Conero: Domenico non faceva parte del nostro gruppo perché già al completo di due portieri ma lui mi aveva dato piena disponibilità in caso di necessità per il futuro. Futuro, purtroppo, che per lui non c'è più a causa di un incidente sul lavoro. Sulla dinamica è stata aperta un'inchiesta ed è importante che vengano accertate le responsabilità. Sempre più spesso, infatti, ci sono fatti di questo genere, non solo in ferrovia, e non può essere un caso! La sicurezza sul lavoro è un tema scottante perché per vari motivi, nonostante il progresso faccia passi da gigante, di sicurezza sul luogo di lavoro ce n'è sempre

L'angolo dello **Sport**



meno. Anche nell'impianto dove lavoro io è stato pagato con due morti il contributo al numero delle vittime. Come sindacalista oltre che come lavoratore anziano con più di 30 anni di servizio mi interrogo su quali siano i motivi per cui un'azienda non presta attenzione alla vita dei propri dipendenti in nome del solo profitto! C'è una volontà di risparmiare sui costi, ma proprio sui costi per la sicurezza? Un lavoratore deve avere la certezza che il luogo di lavoro sia sicuro e che possa svolgere il proprio lavoro con serenità. Invece spesso capita che il lavoratore di livello superiore, al quale è stata inculcata una filosofia aziendale, spinga i sottoposti a lavorare anche senza che vi siano le condizioni minime di sicurezza; addirittura può arrivare a minacce, offese, ricatti se qualche lavoratore evidenzia un problema di mancanza di sicurezza e ne richiede la soluzione. Uno sciopero e una manifestazione a Firenze si sono svolti lunedì per ricordare la morte di Domenico, ma io mi auguro che il sindacato vada oltre e continui a battersi per la dignità dei lavoratori in memoria di Domenico e degli altri caduti sul lavoro. Importante è che anche i lavoratori che ricoprono mansioni di livello superiore, se hanno la tessera del sindacato, facciano fronte comune con gli altri lavoratori a loro sottoposti nella lotta per la sicurezza sul lavoro nei confronti dell'azienda per far sì che non si ripetano più incidenti come quello successo a Domenico. **A soli 27 anni la sua vita è stata stroncata mentre stava lavorando: e questo può solo fare indignare!**

## Il tennistavolo: uno sport per tutti

di Domenico Prestia



**P**otrà sembrare strano, ma fra tutti gli sport il tennistavolo è probabilmente quello che più persone al mondo hanno provato a praticare. Chi di noi, infatti, non ha preso in mano almeno una volta una racchetta, cercando di mandare dalla parte opposta del tavolo quella pallina che non voleva saperne di andare dove volevamo mandarla? Ma, obietterà qualcuno, il tennistavolo vero è tutt'altra cosa!! È quello dei colpi velocissimi, dei topspin, delle difese spettacolari lontani dal tavolo.... Ecco, è in questi due estremi che sta la bellezza, il fascino, la ricchezza di questo sport che, da estremamente semplice, per chi lo pratica come gioco, può, ad alto livello, diventare estremamente impegnativo. Il tennistavolo è uno sport facile da praticare: un tavolo, due racchette e una pallina, uno spazio non particolarmente grande (volendo e con

molta fantasia anche all'aperto) sono sufficienti per giocare. Basti pensare per un attimo in quali ambienti abbiamo visto, nella nostra vita, un tavolo sul quale si stava giocando: palestre, oratori, piazze, sale gioco, spiagge,

campeggi... Tavoli sui quali semplicemente giocare in modo ludico.... o sui quali organizzare tornei immediati, estemporanei in base al numero di persone presenti al momento. Non vanno poi trascurati gli aspetti aggregativi che lo sport del tennistavolo porta con sé. Anche se si tratta di una disciplina sportiva fondamentalmente individuale, chiunque abbia provato l'esperienza di appartenere a una società "pongistica" sa come le dinamiche dell'allenamento o delle gare assomiglino molto a quelle di uno sport di squadra; è possibile vedere del tifo quasi da stadio durante i vari incontri, per come si fa "gruppo" quando si gioca a tennistavolo. Uno sport, quindi alla portata di tutti, che merita di essere promosso e sviluppato, a tutti i livelli e, particolarmente adatto ad associazioni con finalità come la nostra.

A LORO BASTA LA FANTASIA.



A NOI INVECE SERVONO ANCHE PASSIONE, MEZZI  
ED IL VOSTRO CONTRIBUTO.



**AutoScuole  
Ferretti**

**DELEGAZIONE**



**PATENTI AUTO E MOTO**

NAVACCHIO – largo P. Gori, 5-6 – Tel. 050.760267  
PISA – via Vespucci, 114 – Tel. 050.46207  
PISA – via Cisanello, 168 – Tel. 050.598662

**CONDIZIONI PARTICOLARI**  
a tutti gli iscritti al



# Una giornata in Mountain Bike

di Riccardo Piserini

**S**i è costituito nel mese di maggio il "GRUPPO MTB" del Dlf di Pisa, con lo scopo di aggregare quanti vedono nell'escursionismo sportivo un momento di divertimento con sfondo culturale. Infatti il manipolo di amici che ha dato vita a questa iniziativa sentiva il bisogno di riportare in primo piano tutti quei valori e comportamenti utili a far apprezzare i momenti di libertà concessi dai ritmi lavorativi sempre più incalzanti. È per questo spogliarsi da inutili orpelli agonistici, i Bikers del Dlf di Pisa hanno trasformato le uscite in bici in occasioni particolari per gustare i territori attraversati in ogni loro aspetto, soffermandosi ad ammirare i paesaggi, visitando centri storici, approfittando del mare per splendide nuotate e non da ultimo degustare le prelibatezze gastronomiche. Insomma, va bene la bici, ma godiamoci la vita!!!

Ed ecco il resoconto di una delle prime girate organizzate:

## Da San Vincenzo a Populonia e poi per Piombino fino a Follonica



Gruppo ciclistico MTB durante la gita

## Attività di Gruppo



Partenza col treno Pisa-Roma delle ore 7.45 sono presenti

- VINCENZO il più preparato e quindi anche il più paziente per adeguarsi alle miserie degli altri;
- ANTONIO il presidente eletto per acclamazione dal gruppo sportivo (si lamenta fin dalle prime battute per un fastidioso mal di schiena);
- GIOVANNI benemerito finanziatore del gruppo Mtb con lo sponsor PUNTO RADIO (ha una improbabile Mtb che gli darà filo da torcere in seguito);
- GIORGIONE leggermente sovrappeso ma con una volontà di ferro;
- A Livorno aspetta RICCARDO l'unico che in passato ha avuto trascorsi ciclistici.

Durante il tragitto verso San Vincenzo già qualcuno comincia ad alimentarsi con tavolette di cioccolato

e banane, evidentemente si teme la fame o forse la golosità ha trovato una buona scusa per esprimersi. Qualcuno chiede lumi a Riccardo, che è considerato il pianificatore dei percorsi, ma lui si tiene sul vago per non creare premature apprensioni. Finalmente si sbarcano le bici e ci si avvia verso la pineta di Rimigliano, una splendida foresta lungo la costa che inizia all'interno stesso di San Vincenzo. Ne percorriamo i sentieri attrezzati e segnalati nella fresca ombra dei pini e dei lecci. Il gruppo è pimpante e la strada facile si lascia percorrere in scioltezza. Al termine del tratto boschivo riprendiamo la via della Principessa, la strada per Piombino e la percorriamo in fila indiana fino al bivio per Baratti, brevissimo tratto in salita (qualcuno già si attarda) e sbuchiamo in vista dello splendido arco del golfo di Baratti. La strada si insinua fra la spiaggia e la Necropoli Etrusca sulla sinistra, arriviamo nella zona del porticciolo e, mentre esploriamo la riva controllando se le strutture di accoglienza del luogo (leggi ristoranti) meritano una nostra visita successiva, ecco che facciamo conoscenza con uno stravagante ciclista, un milanese panciuto e baffuto che asserisce essere giunto fin lì in sella; il tipo appare alquanto spostato, comunque è simpatico e fraternizziamo. Decidiamo di affrontare di petto la salita che conduce a Populonia ed a gruppetti sfilacciati ci avviamo per quella che appare come un'erta montana, siamo talmente distanziati

l'uno dall'altro che per non perderci dobbiamo comunicare con i telefonini. Del resto nessuno ci corre dietro, così con un po' di pazienza ci ritroviamo tutti al belvedere prima del paese di **Populonia dove scattiamo con orgoglio diverse foto con lo sfondo il golfo di Baratti**. Il gruppo di ciclisti attraversa ora la monumentale porta delle mura di Populonia ed invade la strada ciottolata del minuscolo ed affascinante centro Medievale. Un po' di scorribanda fra i turisti, come dire guardateci siamo stati bravi, e poi giù verso uno slargo nel bosco dove inizia la sterrata che in leggera ma costante salita porta fino sotto la vetta più alta del monte Massanello. La strada è bellissima, sia paesaggisticamente sia tecnicamente, nel senso che le nostre Mtb sembrano il mezzo più adatto per visitare quella macchia mediterranea ricchissima di profumi e colori. Nella salita ci fermiamo presso una cappella diroccata per delle foto di gruppo, riprendiamo a pedalare ma da lì a poco sarebbe successa un'immane tragedia, una maglia della catena

della bici di Giovanni decide che la sua ultim'ora è giunta e lo lascia a piedi. Che fare? Semplice, a spinta per qualche Km in salita e poi, la salvezza, la discesa verso Salivoli, dove si spera in un meccanico prossimo al nostro itinerario. Uno dopo l'altro ci lanciamo nella spettacolare ma impegnativa discesa che ridà fiato anche ai più stanchi e che nel finale diventa un divertentissimo toboga fra le ginestre che ornano le rive di Salivoli. Giovanni è fortunato, proprio lungo la nostra strada e senza dover dare un colpo di pedale troviamo un negozio specializzato in bici, in un battibaleno (e gratuitamente) viene riparata la catena. Parata del gruppo per le vie di Piombino che poi si lancia lungo le rive del Golfo di Follonica, verso la località Riva Verde, dove Giovanni indica un piccolo stabilimento balneare, affittiamo lettini ed ombrellone trasformandoci da ciclisti in bagnanti, segue tuffo rigenerante nelle acque

limpidissime. Pranziamo nel gazebo vista mare dello stabilimento, mangiando e bevendo tutto quello che un ciclista professionale non dovrebbe mai bere e mangiare. Concludiamo brindando al nostro gruppo con una bottiglia di prosecco. Satolli e soddisfatti ci mettiamo a crogiolarci al sole chiacchierando amabilmente. C'è anche il tempo per un secondo bagno che ci ristora ulteriormente, tanto che quando rimontiamo in bici, la strada per Follonica appare rapida e tranquilla. Il treno per Pisa è in orario, e ci riporta verso casa soddisfatti ed appagati. Cosa chiedere di più?

Gruppo ciclistico MTB! Che fatica!



**Il Centro offre  
una vasta gamma di trattamenti:**

Massaggio endodermico  
Pedana "Galileo"  
Trattamenti viso corpo  
Massaggi corpo  
Depilazione  
Ricostruzione unghie  
Mani-Piedi  
Trucco

  
**LA FONTE DEL  
BENESSERE**

orario non stop dal lunedì al venerdì  
dalle ore 10.00 alle ore 19.00  
ampio parcheggio

## CENTRO ESTETICO SOLARIUM

Un'ambiente accogliente, all'insegna della serenità e professionalità, in cui rilassarsi e dedicarsi alla cura di sé. Presso il Centro è possibile avvalersi della consulenza della dott.ssa Lucia Micheletti per mesoterapia e dietologia.

**PROMOZIONE riservata** ai soci del Dopolavoro ferroviario  
sconto del **10%** su programmi viso/corpo personalizzati

Tel. 050.580661 Via Pindemonte, n°3 int11 A/b - 56127 Pisa

# Cose fatte... obiettivi raggiunti

di Vittorio Citernesì

Una delle prime cose che all'inizio del nostro mandato come Consiglieri DLF ci è stata chiesta è quella di programmare la nostra attività per l'anno a venire in modo da verificare periodicamente i risultati ottenuti ed avere così uno stimolo per andare avanti.

Ora è giunto il primo appuntamento annuale di verifica dell'attività che i soci sono tenuti a conoscere, valutare, eventualmente criticare e comunque sempre a solleccitarne, con la loro partecipazione ed incitazione, l'intensificazione.

## Settore Cultura

Gli obiettivi previsti all'inizio dell'anno nel programma del Settore Cultura (vedi n.1 di Mondostazione) sono stati praticamente raggiunti se non, in alcuni campi, addirittura superati.

A parte la creazione del sito internet [www.dlfpisa.it](http://www.dlfpisa.it) che era già in fase di costruzione e che è stato quindi portato avanti (comunque sempre in continua elaborazione), la biblioteca è stata recuperata, aggiornata, informatizzata ed entro l'anno sarà inserita in internet ed aperta ai soci; sono stati costituiti nuovi gruppi (Amici dell'archeologia, Amici dell'ippica, amici del Teatro e della Musica, Amici del Tennistavolo, Amici della palla a volo e, ultimamente, Amici della bicicletta mountain bike) che hanno subito iniziato a funzionare anche se in maniera diversificata.

### È inoltre in corso di costituzione la Polisportiva DLF Pisa.

L'attività conferenziera ha visto il realizzarsi di 4 conferenze di varia natura, certamente non soddisfacenti come numero, ma sicuramente abbastanza incoraggianti come inizio. Il limite della qualità della sala Conferenze ha certamente avuto la sua influenza in questo, ma con il tempo e l'impegno anche questo ostacolo sarà superato.

### Un importante obiettivo raggiunto è stato quello della pubblicazione e distribuzione postale ai soci della rivista Mondostazione che li avvicina e li rende partecipi all'attività dopolavoristica.

Cura particolare c'è per raggiungere l'obiettivo di recupero del Cinema Teatro Nuovo all'attività dopolavoristica: infatti il neo costituito **gruppo Amici del Teatro e della Musica** ha già impostato una stagione teatrale per questo ultimo scorcio del 2009.

Per il 2010 è in corso di preparazione un nutrito programma di spettacoli e di attività del settore cultura che sarà a suo tempo comunicato a tutti i soci. Stiamo aprendo, così, la strada per la realizzazione, in un futuro non molto lontano, della Settimana Culturale Nazionale a Pisa.

## L'angolo dei **Settori**



## Settore Impianti

Possiamo dire che l'attività di questo settore ha cambiato la "faccia interna" del Dopolavoro: ne è stata modificata la struttura interna, secondo il programma previsto, con lo spostamento dei biliardi dalla loro primitiva sala a quella ove era il bar che, a sua volta, è stato eliminato e sostituito con uno automatico.

Nella sala ex biliardo sono state ricavate, con divisioni in cartongesso, tre stanze delle quali la principale è stata adibita a sede dei gruppi ed attualmente è in allestimento. Entro la fine dell'anno sarà consegnata ai gruppi stessi. Le altre due stanze ospiteranno una la Società di Mutuo Soccorso Pozzo, mentre per l'altra si prevede la sua assegnazione tra breve ad una organizzazione simile. Nella sala che attualmente ospita i biliardi ed il bar automatico è stato ricavato un grande spazio ove è stata sistemata la nuova biblioteca.

Anche in questo settore tutti gli obiettivi sono stati raggiunti.

### Si può, quindi, affermare che questa fase, "straordinaria" per certi aspetti, è finita e si apre quella della normale gestione degli impianti mentre, per la gestione della cultura, la cosa si intensifica e, nel divenire più entusiasmante, si fa più impegnativa.

È proprio per questo che il sottoscritto, in quanto Vicepresidente del DLF e quindi impegnato comunque in ogni settore, avendo nel particolare gestito fino ad adesso sia la Cultura che gli Impianti, ritiene opportuno passare le consegne di questo ultimo settore a Consiglieri meno impegnati e quindi in grado di proseguire nella gestione ordinaria.





# Centro "LE QUERCIOLE"

Via di Cisanello, 1 - 56010 -GHEZZANO (Pisa)  
[www.centrolequerciole.it](http://www.centrolequerciole.it) E-mail: [info@centrolequerciole.it](mailto:info@centrolequerciole.it)



## Centro Medico di Fisiokinesiterapia e Riabilitazione

AUTORIZZAZIONE SANITARIA COMUNE S. GIULIANO T. - N. 11 DEL 3/4/2008

IL CENTRO OPERA NELLA RIABILITAZIONE ORTOPEDICA, POST CHIRURGICA, POST-TRAUMATICA, DEGENERATIVA E SPORTIVA

**TERAPIA FISICA:** Laser co2, Laser Nd:YAG, Diadinamiche, Tens, Ultrasuoni, Fonoforesi, Elettrostimolazione muscolare, Magneto terapia, Tecar

**RIEDUCAZIONE PROPRIOCETTIVA**

**MASSAGGIO**

**KINESITERAPIA PER PICCOLE ARTICOLAZIONI** (dita piedi, mani)

**TERAPIA DOMICILIARE**

**ASSISTENZA MEDICO**

**LEGALE E**

**INFORTUNISTICA**

Presentando la tessera soci



si ha diritto ad uno  
**SCONTO del 15%**  
 sui trattamenti



## PUBBLICA ASSISTENZA GESTIONE SERVIZI SOCIALI E SANITARI SRL

**STUDI MEDICI - ATTIVITA' LIBERO PROFESSIONALE**

Presso il Centro LE QUERCIOLE - VIA di Cisanello 1/A

GHEZZANO (PISA) - tlf. 050/87 95 35

**I NOSTRI PROFESSIONISTI**

**Andrologia e ecografie**

**Audiologia e Otorino**

**Cardiologia**

**Cardiologia**

**Chirurgia (Ecografie)**

**Chirurgia Vascolare**

**Chirurgia Plastica**

**Chirurgia plastica e ricostruttiva**

**Dermatologia**

**Dermatologia**

**Dietistica**

**Eco-ginecologia**

**Endocrinologia**

**Endocrinologia**

**Endocrinologia**

**Fisiatria e Ortopedia**

**Gastroenterologia**

**Ginecologia**

**Internista (ecografie)**

**Medicina Interna (ipertensione)**

**Medicina Sport (ecografie e laser)**

**Medicina Sport (laser)**

**Medicina Legale**

*Dott. Pierfrancesco Palego*

*Dott. Prof. Bruno Fattori*

*Dott. Cataldo Graci*

*Dott. Gherardo Gherarducci*

*Dott. Carmine Adamo*

*Dott. Roberto Di Mitri*

*Dott. Giovanni Licata*

*Dott. Prof. Alessandro Massei*

*Dott. Alberto Carboni*

*Dott. Giovanni Menchini*

*Dott.sa Eleonora Dati*

*Dott.sa Arianna Carmignani*

*Dott. Massimo Gargani*

*Dott. Prof. Maurizio Gasperi*

*Dott.ssa Monica Giannetti*

*Dott. Alessandro Baroni*

*Dott. Antonio Romano*

*Dott. Prof. Domenico Milano*

*Dott. Antonio Pagliazzo*

*Dott. Prof. Fabrizio Arzilli*

*Dott. Fabio Ciuti*

*Dott. Marco Pallini*

*Dott. Giuseppe G.no Amante*

**Neuropsichiatria**

**Omeopatia**

**Oculistica**

**Oculistica**

**Oculistica**

**Oculistica**

**Oculistica**

**Omotossicologia**

**Ortopedia**

**Ortopedia**

**Ortopedia**

**Ostetricia e Ginecologia**

**Ostetricia e Ginecologia**

**Otorinolaringoiatria**

**Ozonoterapia**

**Pneumologia**

**Podologia**

**Radiodiagnostica (ecografie)**

**Reumatologia**

**Senologia e ecografie**

**Terapia del dolore**

**Urologia**

*Dott. Prof. Remo Rossi*

*Dott. Ioannis Kostantos*

*Dott. Prof. Ercole Gloria*

*Dott. Antonio Lepri*

*Dott. Alberto Marescotti*

*Dott.sa Sandra Parra*

*Dott. Luigi Pucino*

*Dott. Florindo Corfini*

*Dott. Massimo Michelotti*

*Dott. Giuseppe Restuccia*

*Dott. Prof. Enrico Tozzi*

*Dott.sa Maria Serena Murru*

*Dott.sa Barbara Cappagli*

*Dott.sa Manela Scaramuzzino*

*Dott. Angelo Dimaggio*

*Dott.sa Antonella Di Franco*

*Dott. Daniele Palla*

*Dott.sa Anna Cilotti*

*Dott. Alessandro Latorraca*

*Dott. Fabio Raja*

*Dott.sa Antonella Ciaramella*

*Dott. Aldo Barsali*

## Un'associazione "solo per i tuoi occhi"

dalla redazione ATRI TOSCANA

## Varie

Il numero di persone considerate disabili visivi (ciechi totali o ipovedenti), nel nostro paese è assai elevato. Non esiste una stima ben precisa anche perché essa, purtroppo, è in continua evoluzione. Possiamo però affermare con una certa sicurezza che queste persone superano, in Italia, il milione e mezzo. Se escludiamo le cause traumatiche, incidenti sul lavoro, stradali, domestici, ecc. la gran parte delle persone cieche totali o ipovedenti si trovano in questa condizione a causa di malattie ereditarie, degenerative o congenite. Tra queste le malattie che colpiscono la parte posteriore dell'occhio, in particolare la retina, sono tra le più numerose, gravi ed invalidanti. La maculopatia nelle sue varie forme, che coinvolge oltre un milione di italiani, la retinopatia diabetica, la seconda causa di cecità nel nostro paese, la retinite pigmentosa, considerata rara ma neanche poi tanto data la sua diffusione e che arriva a colpire oltre 30.000 persone. Altre numerose patologie retiniche tra le quali ricordiamo la malattia di Stargardt e la malattia di Best fino ad arrivare alle più rare come la coroideremia o la retinoschisi. Nel 1998 alcune persone, residenti in Toscana, affette da retinite pigmentosa, accorgendosi della larga diffusione di queste patologie, ma anche della scarsità di informazione esistente al riguardo, decisero di fondare l'Associazione Toscana Retinopatici e Ipovedenti, **ATRI onlus**, per tentare di colmare questo vuoto di informazione e non solo.

L'ATRI onlus ha tra le sue principali finalità quella di stimolare la ricerca scientifica alla risoluzione terapeutica di queste patologie ed è riuscita a far questo attraverso la collaborazione con una importante e grande struttura di ricerca oftalmologica come la Clinica Oculistica Universitaria di Careggi, diretta dal prof. Ugo Menchini e, re-

centemente, anche la collaborazione del Laboratorio di Diagnosi Molecolare, diretto dalla dottoressa Francesca Torricelli, sempre all'interno del grande complesso ospedaliero fiorentino. L'ATRI onlus è da quest'anno partner ufficiale della Clinica Oculistica fiorentina e sta collaborando attivamente in alcuni progetti di ricerca.

*"Abbiamo già finanziato la partenza di un progetto sulla diagnosi molecolare di alcune forme di retinite pigmentosa – ci dice Simone Vannini, presidente dell'Associazione – ed ora anche una borsa di studio, destinata ad una ricerca sulle cellule staminali".*

Naturalmente tutto ciò è possibile grazie al lavoro (del tutto volontario e gratuito), di Vannini e dei suoi collaboratori all'interno dell'ATRI onlus e grazie anche al supporto di tutti gli associati.

Proprio in questi giorni si stanno celebrando i 40 anni di ricerca nella lotta contro i tumori e sono giustamente sottolineati i successi ottenuti grazie al lavoro di centinaia di scienziati, medici e ricercatori.

Ci dice ancora Vannini, in proposito: *"la ricerca sulle malattie retiniche è ancora allo stato embrionale, pensiamo cosa potrà essere fra 30 o 40 anni. La nostra speranza è che allora,"* – continua il presidente dell'ATRI – *"esistano cure e terapie così efficaci da ridurre drasticamente il numero di ciechi e ipovedenti, tanto da arrivare paradossalmente ad aver più bisogno di un'associazione come la nostra, ma fino ad allora il nostro impegno sarà totale, avvalendoci anche degli aiuti di chi vorrà collaborare con noi".*

### Associazione ATRI TOSCANA

Tel. 055.8951998 – 329.8820404  
info@atritoscana.it – www.atritoscana.it

## Il mercato dell'antiquariato della 2<sup>a</sup> domenica del mese

È comunemente chiamato **"il Mercato dell'antiquariato di Pisa"** e si svolge, da numerosi anni, ogni seconda domenica del mese e sabato precedente.

In realtà sono delle singole manifestazioni commerciali a carattere straordinario, gestite operativamente dal Cat Confesercenti di Pisa, che vedono coinvolti operatori commerciali ambulanti appartenenti a tre settori merceologici: antiquariato/modernariato, artigianato e opere dell'ingegno.

A partire da Via Oberdan – o come più comunemente è conosciuta, Borgo Largo – si incontrano gli operatori dell'artigianato che offrono in vendita prodotti, artigianali appunto, di provenienza sia nazionale sia dal resto del mondo.

Svoltando in Via Ulisse Dini, si passeggia tra gli operatori dell'ingegno che realizzano tutto ciò che è sulle bancarelle con le loro mani e non di rado è possibile vederli al lavoro mentre creano nuove opere.

Infine si giunge nel settore dell'anti-



quariato/modernariato a partire da Piazza dei Cavalieri, lungo Viale Corsica, Via dei Mille e fino a Piazza Cavallotti e qui i prodotti sono diversi e variegati; si trovano dai mobili ai libri, ai dischi, all'oggettistica, al vintage in una ampia passerella di forme e colori.

### Per informazioni

www.confesercenti.pisa.it  
tel. 050.888000

## Una collaborazione interessante e sicuramente proficua

di Sandra Capuzzi, Resp. Sez. Soci COOP Pisa

L'incontro tra la sezione soci coop di Pisa e il Dlf di Pisa sembrerebbe apparentemente inconsueto, ma non è così. Ci accomunano innanzitutto scopi sociali importanti e l'intenzione di promuovere aggregazione e sensibilità sociale.

È per questo che in questo numero, vogliamo parlarvi del **"Cuore si Scioglie"** l'iniziativa di solidarietà che Unicoop Firenze, Arci, Centri Missionari della Toscana, Movimento dei Focolari e Movimento Shalom hanno promosso insieme e che da quest'anno vede allargare la partecipazione della Comunità di S. Egidio e di Emergency. **"Il Cuore si Scioglie"** nasce con l'intento di sensibilizzare i cittadini toscani e non solo, sui temi della solidarietà e del volontariato. Il progetto vede insieme, associazioni laiche e cattoliche, una grande e radicata cooperativa, che hanno come

unico fine quello di aiutare gli altri e di essere presenti in quei paesi abbandonati da tutti perché poco interessanti per chi ha altri interessi. Un progetto che aiuta i paesi del sud del mondo nello specifico, ma ogni associazione è impegnata quotidianamente anche a sostenere chi, anche nel nostro paese, vive oggi momenti di difficoltà. Abbiamo bisogno però che si diffonda ancora di più un meccanismo di solidarietà che permetta a chiunque vive momenti difficili, di non sentirsi solo, di sapere che c'è qualcuno che lo può aiutare.

Il **"Cuore si scioglie"** si articola attraverso dei progetti finanziati da Unicoop Firenze e le adozioni a distanza in quei paesi dove realizziamo le strutture, che ci richiedono. Saremo presenti, tutti insieme, nei negozi Coop dal 12 al 21 dicembre, insieme per chiedervi un piccolo ge-



Unicoop Firenze



## Festa della Befana

**6 GENNAIO 2010** ore 10.00

al **CINEMA TEATRO NUOVO**

Piazza della Stazione, 16 PISA

**Nell'occasione la Befana distribuirà un piccolo dono ai bambini figli di ferrovieri in servizio ed in pensione iscritti al DLF Pisa, con tessera anno 2009.**

*Per ricevere il dono è indispensabile prenotarsi presso la segreteria del DLF dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle ore 13,00 – presentando la tessera del DLF di Pisa del genitore. I doni sono riservati ai bambini nati negli anni dal 2000 al 2007 compresi. Le iscrizioni termineranno il 31 Dicembre 2009.*

**PRENOTATEVI E PARTECIPATE!**

sto di solidarietà e anche il vostro aiuto per aiutarci a credere che insieme possiamo realizzare qualcosa di importante, anche solo per veder sorridere chi da tempo non lo fa più.



**ELETTRAUTO  
PRESUTTI & LEONI** s.n.c.

**Impianti elettrici e elettronici**  
**Autoradio**  
**Iniezione benzina e diesel**  
**Freni ABS**  
**Condizionatori**  
**Antifurti**  
**Satellitari**  
**Vendita ricambi**  
**Noleggio auto**  
**Montaggio impianti GPL e metano**



Via Pietrasantina, 157/A – Pisa – Tel. **050.562289** – Fax **050.3830016**  
 presutti.leoni@boschcarservice.it



Con te, passo dopo passo.

In collaborazione con:



**Convenzione  
esclusiva**

**Finanziamenti  
Agevolati**



- **Prestiti Personali**
- **Carte di Credito**
- **Cessione del Quinto**

Numero Verde  
**800 178 764**

Per maggiori informazioni chiama  
il nostro consulente

Via Etruria, 2/a - CASCINA (PI) - Tel. 050.701214

**MONDO RUOTE**



# PREZZI DELL'ALTRO MONDO

**CENTRO  
REVISIONE  
2-3 RUOTE  
AUTO e VEICOLI  
Fino a 35qL.**

Pneumatici di tutte le marche

Servizio a domicilio

Auto di cortesia

Preventivi gratuiti

Assetti sportivi

Ruote in lega

Convenzionato con  
società di noleggio



*La nostra cortesia  
e professionalità a garanzia  
della Vostra sicurezza*

RIVENDITORE ESCLUSIVO  
DI ZONA

**REDESTEIN**  
DESIGNED TO PROTECT YOU