



ARTICOLI, TEMA DEL MESE...

Avviso per l'assegnazione di voucher di mobilità transnazionale

Avviso per l'assegnazione di voucher di mobilità transnazionale a supporto di attività di lavoro all'estero (BURT n° 5 del 1/02/2012). Con decreto dirigenziale n. 138 del 20/01/2012 è stato approvato l'avviso per l'assegnazione di voucher di mobilità transnazionale a supporto di attività di lavoro all'estero.

Tipologie di azioni finanziabili
Il voucher di mobilità è un contributo per la realizzazione di un progetto di stage professionale finalizzato all'arricchimento della professionalità e per lo svolgimento di esperienze di lavoro all'estero presso azienda/ente/organizzazione pubblica o privata, con la quale il soggetto richiedente il voucher stipulerà apposita convenzione, ed è volto a sostenere i seguenti costi del richiedente:

costi di viaggio a/r dall'Italia al paese estero di destinazione;
abbonamento per trasporto pubblico locale nel paese estero di destinazione;
alloggio nel paese estero;
assicurazione per responsabilità civile e infortuni per il periodo di stage all'estero;
eventuale costo di intermediazione per agenzia di ricerca azienda all'estero.

Durata dei progetti
I progetti dovranno avere una durata minima di 1 mese ed una durata massima di 6 mesi continuativi. I progetti di mobilità finanziati dovranno avere avvio da settembre 2012 e comunque non oltre il 31/01/2013.

Risorse disponibili
500.000,00

Scadenza presentazione domande 31/03/2012.

Per informazioni:

Regione Toscana - Area di Coordinamento Formazione, Orientamento e Lavoro
Ufficio Transnazionalità e Mobilità Tel. 055/4382311-055/4382054 - email: transnazionalita@regione.toscana.it

www.giovanisiti

www.regione.toscana.it
seguito il percorso: Home / Lavoro e formazione / esperienze all'estero: opportunità e scadenze/ Mobilità e transnazionalità: bandi e avvisi.

Articolo tratto da www.giovanisiti.it

Riapertura termini per il beneficio "una tantum", destinato ai lavoratori in somministrazione

Saranno riaperti dal 1° febbraio al 30 marzo 2012 i termini di presentazione delle domande per la cosiddetta una tantum, destinata ai lavoratori in somministrazione che, nel periodo dal 1° gennaio 2010 al 31 dicembre 2011, possiedono alla data dichiarata nella (domanda di ammissione al beneficio i requisiti descritti in dettaglio nella circolare n. 9 del 23 gennaio 2012.

La domanda dovrà essere presentata esclusivamente alle Agenzie per il lavoro e, dal momento che la prestazione è legata ad un fondo a capienza, le istanze presentate per le quali è verificato il possesso dei requisiti saranno accettate con riserva di capienza

Per informazioni: www.inps.it

SALUTE E CUCINA NATURALE

Col cacao addio a colesterolo e adiposo

Il cacao ha delle proprietà benefiche che lo rendono utile per ripulire il corpo dal colesterolo cattivo e aiutare a perdere peso: ecco come

Diffuso allo stato selvatico nelle foreste dell'Amazzonia, la pianta del cacao (Theobroma cacao) viene coltivata oggi soprattutto nell'America centro-meridionale e nell'Africa tropicale. Dai suoi semi si ricava la polvere di cacao, utilizzata per creare il cioccolato e moltissimi altri dolci.

Gli antichi popoli Toltechi e Incas del Sud e Centro America conoscevano il cacao e ne facevano uso; i primi a intraprendere la coltivazione con successo furono però i Maya, che dalle piantagioni dello Yucatan (nel Messico) svilupparono un fiorente commercio e, inoltre, usarono i semi come moneta negli scambi tra le tribù indigene. L'Europa lo scoprì nel 1502, quando Cristoforo Colombo ne portò in Spagna i primi semi.

Cacao: un rimedio naturale contro i grassi "cattivi"

Uno studio pubblicato dal British Journal of Nutrition indica il cioccolato fondente come fonte preziosa di polifenoli, più ricco di queste sostanze rispetto al vino e al tè verde o nero. In questo studio sono stati valutati gli effetti del consumo di 20 g di cioccolato fondente (contenente 500 o 1000 mg di polifenoli) per 2 settimane, sulla glicemia, sulla colesterolemia e sulla pressione arteriosa in 40 persone in sovrappeso o obese.

Ricette per la salute a base di cacao
- Per ridurre sovrappeso, ipertensione, ipercolesterolemia: consumare 20 g di cioccolato fondente di ottima qualità, meglio se al 70%, per due settimane consecutive. Ripetere 4-6 volte all'anno. Naturalmente occorre adottare una dieta sana ed equilibrata, povera di sodio.

- Azione antieta: aggiungere 2 cucchiaini di cacao amaro solubile al latte (vaccino, di capra, di riso, di mandorle o di soia) del mattino, anche per lunghi periodi. Può essere aggiunto anche al caffè.

Tutto quello che devi sapere sul cacao

- Kcal/100 g: 306
Grassi: 15,9 g
Proteine: 20,4 g
Glucid: 15,6 g
Fibre: 28,9 g
Colesterolo: 0
Vitamine: tiamina (vit. B1) 0,08 mg; riboflavina (vit. B2) 0,30 mg; niacina (vit. B3) 1,70 mg; acido folico (vit. B9) 38,00 mcg; vit. A 7 mcg; vit. C 0 mg.
Sali minerali: sodio 950 mg; potassio 1500 mg; ferro 14,3 mg; calcio 51 mg; fosforo 685 mg; zinco 6,9 mg.

Perché fa bene: è un ottimo stimolante del metabolismo e possiede un certo effetto vasodilatatore e diuretico. Il cacao, come del resto anche il cioccolato, non va consumato abitualmente.

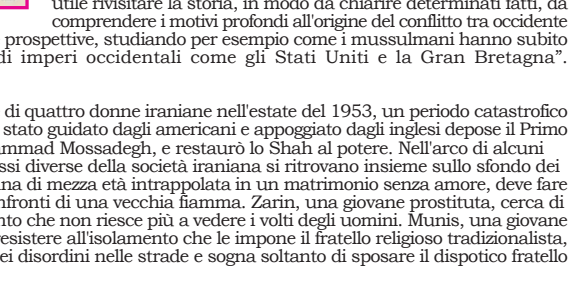
articolo tratto da www.riza.it

In cucina

Il cioccolato è una notevole fonte di carboidrati, grassi e sali minerali. È quindi un alimento altamente energetico, tra i cui meriti oggi sono stati riconosciuti anche quelli di "dare tono" all'umore, visto che sembra contribuire all'incremento di serotonina nell'organismo. E però un alimento di cui non bisogna abusare, né va consumato abitualmente.

Brownies (non dietetici ma molto confortanti!!)

- Ingredienti:
Burro 180 gr
Cioccolato 150 gr (al 70%)
Farina 150 gr
Lievito chimico in polvere 1 cucchiaino
Noci 100 gr
Uova medie 3
Zucchero 250 gr



- Zucchero 240 g
Mix farine senza glutine 170 g
Burro 150 g di
Cioccolato fondente 150 g
Noci 50 g
Cacao amaro 40 g
3 uova

Preparazione
Spezzetta il cioccolato, a vapore a fuoco bassissimo insieme al burro, spengi il fornello, mescola fino ad ottenere un composto liscio e lucido. Poni in una terrina tutti gli ingredienti secchi, aggiungi le uova ed il composto di cioccolato e burro, mescola velocemente. Versa il composto in uno stampo rettangolare da 20cmx28cm (oppure uno tondo da 24cm) rivestito di carta forno. Inforna in forno caldo a 180° per 30 minuti. Lasciare riposare la torta 10 minuti prima di tirarla fuori dallo stampo e tagliarla a quadrotti. Per ottenere il massimo conforto accompagna i brownies con panna montata...wow!

DA LEGGERE

Questo mese proponiamo un libro ed un film che vede come protagonista la donna...

LA NOTTE HA CAMBIATO RUMORE

Era stata una macchina da scrivere Hispano-Olivetti a sconvolgere il suo destino. In realtà Sira Quiroga, impiegata come sarta in un modesto atelier di Madrid, non aveva mai pensato di imparare la dattilografia, era stato il suo fidanzato a convincerla. Secondo Ignacio, a pochi mesi dal matrimonio, era giunto il momento per entrambi di tentare la carriera impiegatizia. Sira aveva accettato mestamente, senza immaginare che dietro la porta a vetri del negozio di prodotti per ufficio avrebbe incontrato quell'uomo.



Ramiro Arribas l'aveva trapassata con un solo sguardo. Era un uomo intraprendente, un imprenditore visionario e un amante irruento che avrebbe sconvolto la vita di Sira dall'oggi al domani. La Spagna alla fine degli anni Venti era una polveriera: la Repubblica federale stava per essere spazzata via da una sanguinaria guerra civile, guidata dal leader nazionalista Francisco Franco. Ramiro e Sira avevano fatto giusto in tempo a radunare le loro cose e, grazie a un'inattesa eredità, avevano lasciato il paese alla volta del Marocco, sin dal 1912 posto sotto il protettorato spagnolo.

Un mondo sconosciuto e conturbante, quello arabo, in cui la giovane coppia sperimenta i fasti dell'impero coloniale, frequenta caffè e intellettuali cosmopoliti ed entra in contatto con potenti delegati dei governi di tutta Europa che in Africa esercitano l'arte della diplomazia e seminano il seme del sospetto. Da Tangeri a Tetuan, durante un viaggio allucinato attraverso strade deserte, Sira perde vita in una notte: l'amore, l'eredità e l'innocenza. Ma rinasce a nuova vita con un vigore che non sapeva di avere. Riparte grazie al suo talento sartoriale e alla presenza in Africa degli aristocratici tedeschi. Torna alla vita sospinta dal successo della haute couture europea tra le mogli degli ambasciatori stranieri in Africa, e si scopre depositaria di un talento nuovo e pericoloso: comprendere le intenzioni della gente in un momento in cui amici e nemici stanno per mescolarsi tragicamente sullo scacchiere mondiale.

E così che la Storia entra a far parte della narrazione. Come in tutti i grandi romanzi in cui si ritrovano coinvolte, in questo romanzo scopriamo un nuovo angolo di mondo che ha vissuto e magari influenzato le sorti degli Stati europei. Alleanze, scompare, dissidi familiari, amanté e spie: personaggi rivelati nei loro momenti privati attraverso lo sguardo obliquo di una giovane sarta spagnola ribattezzata con un improbabile nome arabo. Il romanzo si mescola alla storia e a personaggi reali della politica degli anni Trenta, fornendo spunti biografici inediti che nulla tolgono al piacere della lettura. María Dueñas, scrittrice espandente che insegna letteratura inglese e filologia all'Università di Murcia, mescola sapientemente i generi letterari contemporanei ma mantiene lo stile e il lessico tipico dei classici della letteratura.

Recensione tratta da www.ibs.it



FILM DA VEDERE

Donne senza uomini

La video artista iraniana Shirin Neshat esordisce nella regia cinematografica con una lettura tutta al femminile sulla successione cruciale della storia del suo paese che ha contribuito alla movements rivoluzione islamica e all'Iran che conosciamo oggi. I rivoli, 1953. Il governo democraticamente eletto guidato da Mohammed Mossadeq viene abbattuto con un colpo di stato che, con la complicità della Cia, riconduce al potere lo Scià Reza Pahlavi. Sullo sfondo tumultuoso del colpo di stato appioppato dalla Cia, i destini di quattro donne confluiscono in uno splendido giardino di cagnatta dove trovano indipendenza, conforto e amicizia. Shirin Neshat esordisce nella regia cinematografica filmando in modo elegante e incisivo una penetrante riflessione su un momento cruciale della storia del suo paese che ha condotto direttamente alla rivoluzione islamica e all'Iran che conosciamo oggi.

Trama del film Donne senza uomini:
Il film narra la storia delle vite intrecciate di quattro donne iraniane nell'estate del 1953, un periodo catastrofico nella storia iraniana, quando un colpo di stato guidato dagli americani e appoggiato dagli inglesi depose il Primo Ministro democraticamente eletto, Mohammad Mossadegh, e restaurò lo Shah al potere. Nell'arco di alcuni giorni, quattro donne appartenenti a classi diverse della società iraniana si ritrovano insieme sullo sfondo dei tumulti politici e sociali. Fakhri, una donna di mezza età intrappolata in un matrimonio senza amore, deve fare i conti con i sentimenti che prova nei confronti di una vecchia fiamma. Zarin, una giovane prostituta, cerca di fuggire quando si rende tragicamente conto che non riesce più a vedere i volti degli uomini. Muriis, una giovane donna con una coscienza politica, deve resistere all'isolamento che le impone il fratello religioso tradizionalista, mentre l'amica Faazeh resta incurante dei disordini nelle strade e sogna soltanto di sposare il dispotico fratello di Muriis...

Per informazioni: Teatro Persio Flacco - Accademia dei Riuniti
Domenica 4 marzo 2012, ore 17.00
Opera lirica
RIGOLETTO di G. Verdi

Domenica 11 marzo 2012, ore 17.00
THE CONCERTO
Classe di canto dell'Accademia della Musica di Volterra

Venerdì 16 marzo 2012, ore 21.15
ErreTiTeatro30 / LeArt teatro
Emilio Solfrizzi e Lunetta Savino in
DUE DI NOI
di Michael Fray
regia di Leo Muscato

Domenica 18 marzo 2012, ore 17.00
THE CONCERTO
Aldo Martolini, Remo Pucci, Leonardo Barbafera, Stefano Ghelli in concerto

Sabato 24 marzo 2012, ore 21.15
Balletto Teatro di Torino Loredana Furno / Teatro Comunale Luciano Pavarotti in collaborazione con Alkama Ambasciatori di Cultura
SERATA VIVALDI
studio per PARADISO I coreografia, luci e set Matteo Levaggi musica di Antonio Vivaldi, Alfred Schnittke con Kristian Furnes, Manuela Mauerger, Viola Scaglione, Giuseppe Cannizzo, Gert Gijbels, Vito Pansani

Per informazioni: Teatro Persio Flacco - Accademia dei Riuniti - Telefono: 0588/88204 (ogni mattina ore 10.00-12.00) - e-mail: info@teatropersioflacco.it

Mercoledì 14 marzo
Cinema Centrale
GISELLE, BALLETO IN DUE ATTI
Per informazioni: tel. 0588 87257 e-mail: info@voluterrait.it

CASTAGNETO CARDUCCI

PROGRAMMA RAGAZZI

domenica 4 marzo 2012, ore 16
Pupi di Stac
CAPPUCETTO ROSSO

di Enrico Spinelli tecnica utilizzata: burattini, pupazzi e attori età consigliata: dai 3 anni

domenica 18 marzo 2012, ore 16
Jack and Joe Theatre
EXTRA CLOWNS

regia di Adriano Miliani e Sandro Picchianti con Adriano Miliani e Sandro Picchianti tecnica utilizzata: clowns età consigliata: dai 5 anni

PROGRAMMA ADULTI

venerdì 9 marzo 2012, ore 21
Sala Umberto Produzioni
Amanda Sandrelli, Blas Roca Rey
Edy Angelillo e Lorenzo Gioielli in
NON C'È TEMPO AMORE

scritto e diretto da Lorenzo Gioielli
mercoledì 28 marzo 2012, ore 21
SeraTeatro
Sebastiano Lo Monaco in
SER NON MORIRE DI MAFIA
di Pietro Grasso

versione scenica di Nicola Fano adattamento drammaturgico di Margherita Rubino regia di Alessio Pizzachet foto di Margherita Mirabella

Per informazioni: Teatro Roma via Gramsci tel. 0565 778218 - Biblioteca Comunale via della Repubblica, 15 - Donoratico - tel. 0565 778259

POMARANCO

CINEMA TEATRO FLORENTIA
venerdì 2 marzo 2012, ore 21.15
Officine Page
TUTTO MATTO

testo di Daniele Vecchiotti regia di Marco Pasquinucci con Ilaria Pardini e Marco Pasquinucci

TEATRO DEI CORAGGIOSI
sabato 17 marzo 2012, ore 21.15
Compagnia Krypton
UNO, NESSUNO
E CENTOMILA

di Luigi Pirandello adattamento teatrale di Giuseppe Manfredi regia di Giancarlo Cauteruccio con Fulvio Cauteruccio, Monica Bianco, Laura Bandelloni

CINEMA TEATRO FLORENTIA
sabato 31 marzo 2012, ore 21.15
Binario di scambio-Compagnia teatrale universitaria
ANDATE ALL'INFERNO
(per me si danze volete voi)

di Manlio Santanelli regia di Alessio Pizzachet con Giulia Aiuzzi, Rossella Ascolese, Giulia Calamai, Fabio Cherubini, Claudia Domenici, Alessio Martinoli, Paolo Scatolini, Stefania Spinapalici, Jacopo Stefani, Silvio Zanoncelli Ingresso gratuito

Per informazioni: Teatro dei Coraggiosi (Pomaranco) Prevendita e prenotazioni presso la biglietteria del Teatro il giorno prima di ogni spettacolo dalle 17.00 alle 19.00 o telefonando allo 0588 64572. Cinema Teatro Florentia (Larderello) - Prevendita e prenotazioni presso la biglietteria del Teatro il giorno prima di ogni spettacolo dalle 16.00 alle 19.00 telefonando allo 0588 676510.

MUSICA TEATRO E SPETTACOLI

ROSIGNANO MARITTIMO

ARMUNIA, CASTELLO PASQUINI, CASTIGLIONCELLO
PROGRAMMA ADULTI

venerdì 9 marzo 2012, ore 21.15
Teatro Sotterraneo
DIES IRAE

5 episodi intorno alla fine della specie creazionista collettiva di Teatro Sotterraneo Cinque episodi per un ritratto ironico e sfrontato del nostro tempo, tracciato da una delle giovani compagnie italiane più amate dal pubblico con sarcastica leggerezza e sorprendente lirismo.

venerdì 23 marzo 2012, ore 21.15
Babilonia Teatri
THE END

di Valeria Raimondi ed Enrico Castellani Premiato come miglior novità italiana, ecco l'antidoto al falso incantesimo pubblicitario dell'eterna giovinezza: un incalzante e commovente inno alla vita senza paura di guardare in faccia la fine.

PROGRAMMA RAGAZZI

domenica 4 marzo 2012, ore 16.15
Compagnia Rodisio
IL LUPO E LA CAPRA

di e con Davide Doro e Manuela Capece La poesia di un incontro inaspettato fa affiorare temi importanti - come quello della tolleranza e del dialogo - con la leggerezza e l'ironia che da sempre accompagnano il lavoro della compagnia Rodisio.

domenica 18 marzo 2012, ore 16.15
Teatro delle Briciole
Cantiere Nuovi Sguardi per un Pubblico Giovane
BABY DON'T CRY

progetto affidato a Babilonia Teatri Si piange di rabbia e di gioia, di dolore e di paura: di tutte queste emozioni ci racconta lo spettacolo di Babilonia Teatri, gruppo di punta della scena italiana, presente anche nel cartellone adulti con The End.

Per informazioni: Armunia - Piazza della Vittoria, Castello Pasquini, 57016 Castiglioncello (LI) Tel. 0586 754202/759021 - Fax 0586 754198

TEATRO L'ORDIGNO, VADA

domenica 4 Marzo ore 17,15
Compagnia in Vernacolo Livornese Gli Sciagattati
FINCHE' C'È DENTRO IN BOCCA

Giovedì 8 Marzo ore 21,15
Allievi scuola lirica Bacchelli
8 MARZO IN LIRICA

Diretto da Fulvia Bertoli

domenica 11 Marzo ore 17,15
Compagnia Attori per Caso
ATTORI PER CASO

Regia Gigi Prota

domenica 18 Marzo ore 17,15 - Lirica
Compagnia La Camiciccola
NOVECENTO ITALIANO

Musica e comicità del novecento Italiano

domenica 25 Marzo ore 17,15
Ass. il Sale nella Zocca - Mogimai
VIOLET SMITH E FAMIGLIA... IN ATTESA DEL NOTAIO

Regia Enrica Marongiu

Sabato 31 Marzo ore 21,15
Canzoni e musiche da film
FILM MELODY

Regia Patricia Fantozzi

Contatti organizzatori: Pro Loco Vada - Piazza Garibaldi, 94 Telefono: 0586 788373 - Email: prololocovada@tin.it

CECINA

sabato 10 marzo 2012 - 21,30
presso il Circolo Culturale "Il Fitto di Cecina"
JOHN LENNON SONORE E MUSICA PROFANA
COLI ENSEMBLE

Mara Paci - Soprano
Ilaria Lauro - Pianoforte
Ersilia Ferraro - Flauto

Ouverture e aria tratta dalla "Carmen"(Bizet); Tango argentino; Romanza (Beethoven); Sicilienne (Faure); Sonata (Donizetti); C'era una volta il west (Moricone); La dolce vita (Rota); Il Gattopardo (Rota); Cinema paradiso (Moricone); River in flows e colonna sonora di Twilight; La vita è bella (Piovani); Vivere (Bixio); Gabriel's theme (Moricone); Giù la testa (Moricone); Memory (Weber); Somewhere (Bernstein); Memory (Gershwin); Every time you say goodbye (Cole Porter); So in love (Cole Porter); Oblivion (Piazolla); New York New York (Klander )

domenica 25 marzo 2012 - 17,30
presso il Circolo Culturale "Il Fitto di Cecina"
RECITAL PIANISTICO
Daniele Chiappini - Pianoforte

I PARTE: L. Van Beethoven: Sonata op. 53 n. 21 (Waldstein Sonata) - Allegro con brio - Introduzione Adagio molto - Rondò Allegretto moderato
II PARTE: F. Liszt: Sonata in Si minore

Per informazioni: Associazione Musicale Amici Festival del Chostro - Corso Matteotti, 101 - 57023 Cecina (Livorno) - Telefono: 329.4335436 Email: super-alice@hotmail.it

EVENTI SUL TERRITORIO

VOLTERRA

sabato 24 - domenica 25 e sabato 31 marzo - domenica 1 aprile
Nel centro storico
III RASSEGNA DEL TARTUFO MARZULO - VII EDIZIONE DI "LISCIO COME L'OLIO"

MERCATI E FIERE

ROSIGNANO MARITTIMO

MERCATO DI CAMPAGNA AMICA, VADA
Il mercato ha frequenza settimanale. Si tiene al coperto e raggruppa produttori del territorio provinciale. Presso CENTRO NAUTICO VADA

Prodotti: Orto-fortino - Vini e/o aceti - Olio d'oliva - Formaggi e latticini - Carni fresche e salumi

Giorni di apertura settimanale: Sabato

Orario di apertura: 08:00 - 12:30

Prossime aperture:

Sabato 03/03/2012 - Sabato 10/03/2012

Sabato 17/03/2012 - Sabato 24/03/2012

CECINA

HOCCOLANDIA
Dopo la prima tappa a Livorno, arriva anche a Cecina - Livorno - Choccolandia 2012. La tre giorni di gioia e coccole sarà allestita ancora una volta in piazza Guerrazzi - C.so Matteotti - nell'area pedonale da venerdì 2 a domenica 4 marzo.

Orario: Venerdì ore 11.00 - 20.00

Sabato ore 10.00 - 20.00 - Domenica ore 10.00-20.00

Contatto libero.

Informazioni: Patrizia Noce via Galimberti 34 - 57128 Livorno Tel. 347 6357063 - Fax: 0586 504444 Email: info@spazio-eventi.it - Web: www.spazio-eventi.it

RASSEGNE

ROSIGNANO - LA DANZA PER LA DISLESSIA

10 marzo ore 21:00 - Teatro Solvay

Dopo il successo della prima edizione, anche nel 2012 il Lions Club Cecina ha organizzato la Rassegna "La Danza per la Dislessia". L'incasso servirà a finanziare alle insegnanti della scuola primaria un corso per l'identificazione precoce e la prevenzione di potenziali disturbi o difficoltà di apprendimento.

Contatti organizzatori: Lions Club di Cecina - Vicolo Bargilli, 6 - 57023 Cecina - Livorno

Email: info@lionsclubcecina.it - Web: www.lionsclubcecina.it

