

ARTICOLI, TEMA DEL MESE....



UP Livorno Crea servizio di "Sostegno all'autoimprenditorialità"
 Pianificare il proprio futuro imprenditoriale in modo informato e consapevole

Cosa è Up Livorno Crea Impresa?
 UP Livorno Crea è un percorso di accoglienza, accompagnamento e consulenza per la nascita e lo sviluppo di nuove iniziative imprenditoriali, organizzato in 3 Fasi:

Fase 1 STAND-UP - "Accoglienza e consulenza di gruppo"
 Incontri informativi di gruppo per:
 - Valutare le attitudini e la propensione imprenditoriale
 - Valutare le potenzialità della propria idea
 - Acquisire le prime nozioni necessarie a sostenere le attività imprenditoriali

Fase 2 START-UP "Accompagnamento e formalizzazione delle idee imprenditoriali"
 Consulenza e accompagnamento individuale per:
 - Sviluppare il progetto d'impresa
 - Selezionare le idee di impresa
 - Redigere il Business Plan

Fase 3 GROW -UP "Consulenza e affiancamento"
 Consulenze specialistiche, rivolte alle imprese neo costituite, per:
 - Gestire lo start up di impresa
 - Acquisire competenze specialistiche sugli aspetti amministrativi, gestionali e sul marketing aziendale.

A chi si rivolge?
 UP Livorno Crea Impresa si rivolge a:
 - lavoratori/lavoratrici non occupati o in CIG o precari (non a tempo indeterminato), iscritti rispettivamente allo Stato di Disoccupazione; alla Mobilità; alla CIG Straordinaria e in Deroga; agli Elenchi anagrafici dei Centri per l'Impiego della Provincia di Livorno che intendano costituire una Azienda con sede legale in Provincia di Livorno o anche al di fuori del territorio provinciale;
 - lavoratori/lavoratrici non occupati o in CIG o precari (non a tempo indeterminato), iscritti rispettivamente allo Stato di Disoccupazione; alla Mobilità; alla CIG Straordinaria e in Deroga; agli Elenchi anagrafici dei Centri per l'Impiego fuori dalla Provincia di Livorno che intendano costituire una Azienda con Sede Legale ed Operativa sul territorio della Provincia di Livorno
 - compresi i lavoratori Comunitari ed Extracomunitari in possesso dei requisiti richiesti per l'esercizio di attività economica e professionale.

Alle attività previste dalla Fase 3 sono ammessi i titolari delle neo-imprese costitutesi durante le Fasi 1 e 2 e selezionati da un'apposita Commissione di valutazione.

L'iscrizione ai Centri per l'Impiego può essere perfezionata anche in fase di presentazione della richiesta di adesione all'iniziativa.

Come partecipare?
 La partecipazione all'iniziativa è gratuita.

Per candidarsi è necessario compilare la scheda di Iscrizione disponibile su www.uplivorno.it.
 La scheda compilata può essere inviata all'indirizzo e-mail: uplivorno@gmail.com o consegnata presso le sedi dei CPI della Provincia di Livorno

Il servizio è gestito da LEMAN, in associazione con la Cooperativa Zefiro, e con il Centro Studi e Ricerche (Azienda speciale della Camera di Commercio di Livorno), garantito sul tutto il territorio della provincia di Livorno, di intesa con i CPI di Livorno, Bassa Val di Cecina, Val di Cornia e Portoferraio.

Up Livorno Crea Impresa è il punto di riferimento per chi intende pianificare il proprio futuro imprenditoriale in modo informato e consapevole.

Per maggiori informazioni: uplivorno@gmail.com

Referenti del Servizio di "Sostegno all'Autoimprenditorialità"

Leman Srl www.leman.it - Cristina Carletti
carletti@leman.it
 Via della Torraccia, 16
 50137 Firenze
 Tel. 055.661006 - Fax. 055.614591

Centro Studi e Ricerche www.centrostudilivorno.it - Silvia Piccini
silvia.piccini@centrostudilivorno.it
 P.zza del Municipio, 48
 57123 Livorno
 Tel. 0586.231259 - Fax. 0586.231271

Centri per l'impiego - Sedi e Recapiti

LIVORNO:
 Via Marradi, 116
 E-mail: ci.livorno@provincia.livorno.it

CECINA:
 Via Roma, 1
 E-mail: ci.rosignano@provincia.livorno.it

ROSIGNANO:
 Via Amendola, 9
 E-mail: ci.rosignano@provincia.livorno.it

OPPORTUNITA' ESTERO

Voucher per alta formazione all'estero

Bando attivo dal 10 marzo al 15 aprile 2013

Adottato con decreto 238 del 25 gennaio 2012, il nuovo avviso pubblico per l'assegnazione di voucher di alta formazione all'estero a giovani laureati e dottori di ricerca. Il bando prevede la possibilità di richiedere il rimborso per le quote di iscrizione al percorso formativo, per l'alloggio ed il viaggio.

Finalità
 L'assegnazione di voucher copre tipologie diverse di percorsi di alta formazione all'estero, per ciascuno dei quali sono stabiliti requisiti specifici dei candidati (articolo 3 del bando):
 - linea di intervento 1: percorsi di alta formazione interamente realizzati all'estero (Corso post dottorato di ricerca/ Dottorato di ricerca/ Master post-laurea)
 - linea di intervento 2: programmi di studio e ricerca all'estero per dottorandi senza borsa iscritti ad Università italiane
 - linea di intervento 3: programmi di studio e ricerca all'estero sui temi del trasferimento tecnologico e della valorizzazione della ricerca.

Destinatari:
 giovani laureati e dottori di ricerca con requisiti indicati all'articolo 3 del bando in dipendenza del percorso di alta formazione d interesse del candidato

Scadenza: ore 17 del 15 aprile 2013

Modalità e termini di presentazione delle domande
 Le domande possono essere presentate a partire dal 10 marzo al 15 aprile 2013. Le domande non possono essere consegnate a mano. Le domande di voucher devono essere trasmesse tassativamente con il modulo ad entro i termini perentori indicati nell'articolo 2 del bando, pena l'esclusione.

Il richiedente dovrà:
 - collegarsi al sito www.sviluppo.toscana.it e registrarsi;
 - procedere all'inserto online della domanda, formulario di candidatura e atto unilaterale di impegno tramite gestionale, ed allegare in upload gli altri documenti richiesti
 - validare il tutto ed eseguire la trasmissione online entro e non oltre il termine perentorio del 15 aprile 2013 ore 17:00;
 - stampare in copia cartacea domanda, formulario di candidatura ed atto unilaterale e gli altri documenti richiesti
 - upload la documentazione cartacea stampata, con marca da bollo e firme in originale dovrà essere inviata per raccomandata AR entro e non oltre il termine perentorio del 16 aprile 2013, a fede sulla data di spedizione il timbro postale, al seguente indirizzo: Regione Toscana, Area Istruzione e educazione Piazza dell'Unità d'Italia 1 - 50123 Firenze.
 Determinazione importo ISEE. Per determinare l'ISEE del proprio nucleo familiare occorre rivolgersi a soggetto abilitato (CAAF).

Informazioni sul avviso possono essere richieste all'Area Istruzione e educazione tramite il seguente indirizzo mail: altafornazioneuniversitaria@regione.toscana.it

Informazioni relative alle procedure informatiche di inserimento on line della domanda devono essere richieste al seguente indirizzo mail: supportovoucher@sviluppo.toscana.it

Vai alla pagina dedicata sul sito web della Regione Toscana

Articolo tratto da www.giovanisi.it

Progetto EUROMOBILITY FOR YOUNGS per 120 tirocini finanziati nel settore "green economy" di 11 settimane all'estero

Obiettivi del tirocinio
 Con l'intervento proposto si vuole realizzare un'esperienza di tirocinio della durata di 11 settimane al fine di consentire ai destinatari un percorso di arricchimento curriculare all'estero che ne accresca conoscenze, abilità e competenze chiave con riferimento alle professioni del settore della "green economy" ed in particolare delle energie rinnovabili, architettura ecocompatibile, agricoltura sostenibile e ne potenzi l'occupabilità nel mercato del lavoro.

Per ulteriori informazioni rivolgersi al Punto Eurodesk, c/o INFORMAGIOVANI ROSIGNANO
 Telefono 0586 792041 Fax 0586 766964
 e-mail ci@comune.rosignano.livorno.it
<http://informagiovani.valdicecina.it/>

The Best Job In the World: 6 posti di lavoro per l'Australia

Gli americani vogliono visitare l'Australia? Vorresti vivere un'esperienza indimenticabile? Allora applica al concorso di South Australian Tourism Commission - "Best job in the world".
 Chi: ragazzi tra i 18 e i 30 anni
 Dove: diverse città, Australia
 Posti disponibili: 6
 South Australian Tourism Commission e l'ente del turismo australiano hanno bandito un concorso dal titolo "Best job in the world" volto a facilitare il trasferimento di giovani stranieri interessati a lavorare nella magica terra dei Canguri.

Tipi di lavoro disponibili
 - Guardiano di un parco naturale
 - Custode di un'isola di canguri
 - Espploratore di tempo libero (cinema, videogiochi, etc...)
 - Autore "Costituzionale" all'interno del servizio - sarà adibita uno spazio dedicato alla consultazione di offerte di lavoro, concorsi, formazione, ecc...
 4) Area Informazione: dedicata ad una prima consultazione con l'operatore informagiovani dove orienterà, analizzerà e risponderà alle richieste dell'utenza;
 5) Area lavoro: all'interno dell'informagiovani verranno attivati momenti di informazione, discussione e di approfondimento con le aziende locali.
 La possibilità quindi di luogo fisico nella Nostra frazione realizzato con queste finalità, all'interno del quale ognuno di noi possa trovare possibilità e spazi per potersi esprimere, ora è possibile!

L'Informagiovani 5.0 si trova presso il Palazzo Civico a Castelnuovo M.dia con il nuovo orario del sabato dalle 15:00 alle 18:00, il Referente Emilio Chini sarà lieto di accogliervi.

SALUTE E CUCINA NATURALE

Spinaci

Gli spinaci appartengono alla stessa famiglia delle barbabietole e delle bietole (chenopodiacee), e sono molto ricchi di nutrienti. Sono composti per il 75% di questi due vegetali: il biamole delle foglie delle barbabietole e il sapore leggermente salato delle foglie.



Acquisto
 Assicurarsi che le foglie siano verde scuro e il colore uniforme, che non abbiano macchie scure, ingallite o parti appassite. Importante è che i gambi siano forti e integri. Potete conservarli in frigo per 3 giorni chiusi in sacchetti di plastica, dopo averli accuratamente lavati e asciugati. Se volete congelarli fatelo dopo averli scottati in acqua non salata.

Proprietà
 Gli spinaci hanno delicata azione lassativa, sono ricchi di rame, fosforo, zinco, calcio, potassio che insieme all'acido folico stimolano l'attività dei globuli rossi, del pancreas, del ricambio cellulare dell'epidermide. Particolarmente indicati in caso di debolezza del sistema immunitario. Il ferro contenuto, in discreta quantità, è però poco assimilabile se non associato a cibi ricchi di vitamina C. Ferraccio di Ferro ce lo ha insegnato fin da quando eravamo bambini: mangiare gli spinaci, che contengono Ferro, aiuta a potenziare i muscoli e a rendere più forti!
 Queste preziose verdure contengono tantissimi nitrati inorganici che permetterebbero di migliorare sensibilmente le capacità dei nostri muscoli; e gli effetti si vedono subito dopo averli mangiati!

Curiostà
 Caterina de' Medici, quando lasciò Firenze per andare in sposa a Enrico di Valois, futuro re di Francia, portò con sé alcuni cuochi in grado di cucinare in vari modi gli spinaci, la sua verdura preferita. Da allora, nella cucina classica francese, le preparazioni che richiedono un controno di spinaci sono chiamate per questo "a la florentine".

Articolo tratto da www.cucina-naturale.it

In cucina

Frittelle di spinaci e stracchino

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
 - 150 g di farina
 - 200 g di stracchino
 - 2 uova
 - 100 g di spinaci
 - 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
 - 1 pizzico di lievito per dolci
 - 2 di burro
 - 150 ml di latte
 - olio di oliva extra vergine
 - sale
 - pepe



PREPARAZIONE
 1 - Mescolate con una frusta la farina con il latte e le uova, facendo attenzione a non formare grumi. Aggiungete il burro fuso, il lievito, il prezzemolo, una presa di sale e di pepe; per ultime aggiungete le foglie di spinaci a striscioline sottili. Dovete ricavare una pastella piuttosto consistente.
 2 - Stendete la pasta su una teglia dal fondo spesso 2 cucchiaini d'olio e cuocete il composto a cuochiate ottenendo frittelle di circa 7-8 cm di diametro. Cuocetele a fiamma moderata per uno-due minuti, o finché non inizieranno a formarsi delle bollicine in superficie. Voltatele e cuocetele per un altro minuto, se necessario versate altro olio.
 3 - Riducete lo stracchino in fetine. Quindi impilate le frittelle nei piatti, inserendo tra l'una e l'altra una fetina di formaggio che si scioglierà leggermente con il calore. Servitele insieme a un'insalata a piacere.

Articolo tratto da www.cucina-naturale.it

FILM

Con il suo **La scelta di Barbara**, Christian Petzold ha vinto l'Orso d'Argento alla 62a Berlinale.

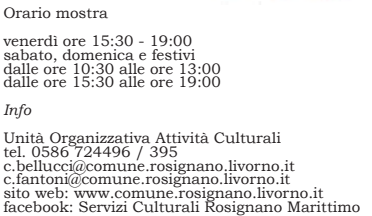
Estate 1980. A causa di una richiesta di visto di uscita dalla Germania Est Barbara, una dottoressa, viene trasferita da Berlino in Italia per un ospedale di campagna. Il suo fidanzato Jörg, che vive all'Ovest sta cercando la sua fuga. Barbara svolge con scrolo il suo lavoro di chirurgo pediatrica ma si tiene a distanza dai colleghi che pensa di dover frequentare ancora per poco tempo. Il primario Andre è però interessato a lei e non solo professionalmente. Man mano che il giorno della fuga si avvicina la situazione per Barbara, tenuta sotto stretto controllo dalla Stasi (la polizia politica) si complica. Il cinema tedesco ha ovviamente ancora molto da raccontare sui decenni in cui la Germania era divisa in due e all'Est il controllo del Partito comunista era soffocante. Christian Petzold affronta il tema con un punto di vista estetico innovativo perché ritrae la vita sotto la dittatura con colori caldi rifuggendo dallo stereotipo abusato di una luce livida con la situazione psicologica dei personaggi. L'Originalità però si arresta a questo punto perché ogni situazione si fa prevedibile così come un finale in cui le concomitanze diventano degne di un romanzo d'appendice appetitose quanto visto sino a quel punto. L'occasione di descrivere un sentimento che nasce e si sviluppa progressivamente finendo con il mettere in secondo piano il desiderio di libertà viene screvitato per colpa degli attori e che sanno intercettare con abilità lo stato di tensione diffusa che pervadeva le vite anche di chi si trovava in una posizione elevata come quella del medico. E la sceneggiatura, scritta dallo stesso Petzold, che mostra come talvolta i plot di base possano essere simili ma gli esiti si manifestano come profondamente diversi. Perché il regista dichiara di avere avuto come fonte di ispirazione primaria Acque del Sud di Howard Hawks con Humphrey Bogart e Lauren Bacall. Purtroppo il confronto con quel classico del cinema si rivela però perché la scrittura resta in superficie e alla fine si ha l'impressione di un discreto film per la tv.



Tratto da: www.mymovies.it

LETTURE

Paloma Sanchez-Garnica
"Il gioco segreto del tempo"
 "La cattedrale ai confini del mondo", il gioco segreto del tempo è il suo terzo romanzo e in Spagna è diventato un best seller. Ancora una volta la Sanchez - Garnica mette in piedi un romanzo storico, anche se questa volta non siamo nel Medioevo, bensì in un momento storico molto importante per la Spagna moderna, caratterizzato dalle vicissitudini degli anni trenta: la guerra civile spagnola. "Il gioco segreto del tempo" racconta la storia di uno scrittore sconosciuto, Ernesto Santamaria, alla ricerca della fama e della gloria. Un giorno, girovagando in un mercatino delle pulci, si ritrova tra le mani una vecchia foto in bianco e nero, e raffigurante due ragazzi e, sul retro una data, 19 luglio 1936 e due nomi: Mercedes e Andrés. Nella scabellia in cui è riproposta la foto troverà delle lettere d'amore che i due si spediscono successivamente. Incuriosito dalle vicende dei due giovani, deciderà di scoprire cosa ne è stato di loro. Ernesto scoprirà che quella foto è stata scattata prima dello scoppio della guerra civile, che li separerà definitivamente. E' qui che entra in gioco il romanzo storico in cui l'autrice è molto legata. Grazie al romanzo storico infatti, come dice la stessa Paloma Sanchez-Garnica, si ha la possibilità di entrare nella vita di persone che sono escluse dalle pagine ufficiali dei libri di storia, e proprio grazie al romanzo storico il lettore può imparare a conoscere un po' meglio le vicende della guerra civile spagnola. Non vi resta che attendere l'uscita del libro il prossimo 20 marzo per iniziare una piacevole lettura all'insegna della storia e dei sentimenti.



Recensione tratta da: www.libri.com

MOSTRE, EVENTI CULTURALI, TEATRO E MUSICA

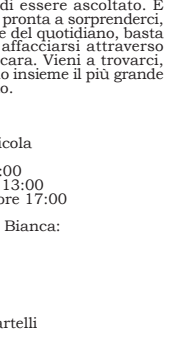
COMUNE DI ROSIGNANO MARITTIMO

Stefano Casini. Di altre storie e di altri eroi
 23 marzo-6 maggio
 c/o La Virgola
 Piazza della Vittoria
 Castiglioncello

CASTIGLIONCELLO

Armunia, Castello Pasquini
PROGRAMMA ADULTI
Venerdì 12 aprile ore 21.15
La Banda Asiris
FUORI TEMPO

L'arte del fumetto approda a Livorno. Virologica Castiglioncello grazie alla mostra dedicata al volume "Di altre storie e di altri eroi" di Stefano Casini. In esposizione le tavole del lavoro che il disegnatore ha dedicato ai suoi luoghi di origine ripercorrendone la storia moderna, nel passaggio curiale che va dalla Seconda Guerra Mondiale agli anni del boom economico.



Orario mostra
 venerdì ore 15:30 - 19:00
 sabato, domenica e festivi dalle ore 10:30 alle ore 13:00
 dalle ore 15:30 alle ore 19:00

PROGRAMMA RAGAZZI
Domenica 7 aprile ore 16.15
Compagnia Elektra / Factory compagnia transadriatica CENERENTOLA
Informazioni e prenotazioni
 Armunia
 Castello Pasquini
 Piazza della Vittoria - Castiglioncello
 Tel. 0586/754202 - 759021
www.armunia.eu

Unità Organizzativa Attività Culturali
 tel. 0586724490 / 3935
ci@comune.rosignano.livorno.it
f.fantoni@comune.rosignano.livorno.it
 sito web: www.comune.rosignano.livorno.it
 facebook: Servizi Culturali Rosignano Marittimo

VADA
 Teatro L'Ordigno
Sabato 6 Aprile ore 21,15
Compagnia Artatelletti GALLINA VECCHIA
 Regia di Patrizia Fantozzi

Foresta Bianca - Progetto di arte pubblica con le storie e le fotografie di famiglia degli abitanti del Comune di Rosignano Marittimo

il cinema di Foresta Bianca
 Le storie e fotografie di famiglia degli abitanti del Comune di Rosignano Marittimo

Prosegue il progetto di arte pubblica promosso da Armunia Festival Costa degli Etruschi in collaborazione con il Comune di Rosignano Marittimo. Foresta Bianca è un luogo dove raccontarsi: ogni foto di famiglia una foglia, ogni storia di vita un albero. Ognuno ha la sua storia da raccontare, anche chi pensa che la vita sia stata come tante, senza niente di speciale. Invece la bellezza è sempre pronta a sorprenderci, a fare capolino tra le pieghe del quotidiano, basta lasciarle la possibilità di affacciarsi attraverso una litase o un'immagine cara, i veni a trovarci, porta le tue foto, costruiamo insieme il più grande album di famiglia mai visto.

Rosignano Marittimo
 Centro Civico
 via Gramsci-piazza San Nicola
 dal 2 al 24 marzo
 sabato dalle 17:00 alle 20:00
 domenica dalle 10:00 alle 13:00
 Apertura sabato 2 marzo ore 17:00

MONTECATINI VAL DI CECINA
MUSEO DELLE MINIERE
APERTURE INVERNALI
 24 e 30 marzo, 7, 14 e 21 aprile 2013
 Orario: 10-13/15-18

Ridotto: Intero Euro 5,00
 Biglietto da 6 a 12 anni e over 60) Euro 3,00.
 Inizio visite orari: 10.00 - 11.30 - 15.00 - 16.30
 Email: info@volterratur.it

CECINA

Gli animali di plastica di Sayaka Ganz in mostra alla Fondazione Geiger dal 30 marzo 2013 al 26 maggio 2013
 La mostra, allestita nella Sala Espositiva della Fondazione Geiger in Piazza Guerrazzi 32 a Cecina resterà aperta al pubblico da sabato 30 marzo fino a domenica 26 maggio 2013, tutti i giorni dalle 16:00 alle 20:00, con ingresso libero.

Contatti organizzatori:
 Fondazione Culturale Hermann Geiger
 Piazza Guerrazzi, 32 - 57023 Cecina (LI)
 0586.635011, www.fondazionegeiger.org

MERCATI

VADA

MERCATO DI CAMPAGNA AMICA

Il mercato ha frequenza settimanale. Si tiene al coperto e raggruppa produttori del territorio provinciale

Presso CENTRO NAUTICO VADA

Prodotti:
 Orto-frutta
 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



CECINA

MERCATINO DEL CORSO

Il mercatino si svolge nella zona blu di Cecina ogni ultima domenica del mese per tutti i mesi dell'anno escluso luglio.
 Al mercatino si espongono oggetti di antiquariato, modernariato, collezionismo, artigianato artistico e curiosità.

Orario: dalle ore 9.00 alle ore 20.00

Contatti organizzatori:
 Associazione Il Mosaico
 Piazza Guerrazzi 8 - Cecina (Livorno)
 Telefono: 339/5275225 - 333/3129456
 Email: Valterbianchi95@yahoo.it

