informagiovani valdicecina
newsletter n. 29
febbraio 2014

ARTICOLI, TEMA DEL MESE....

Il 21 e 22 dicembre 2013 si è inaugurato il nuovo Centro Culturale Le Creste a Rosignano Solvay.

Con la realizzazione del Centro Culturale, l'Amministrazione del Comune di Rosignano Marittimo ha inteso soddisfare le nuove esigenze della società mediatica, attraverso una progettazione tecnologica, funzionale ed estetica. L'Amministrazione si è proposta quindi di conferire al progetto specifiche caratteristiche di qualità integrata, al fine di venire incontro alle esigenze della collettività. Questi gli obiettivi su cui si è lavorato:
1 Fornire un sistema di servizi in grado di favorire lo sviluppo della cultura, dell'arte, dell'informazione e della formazione
2 Soddisfare le esigenze della collettività, connesse alla fruibilità e al benessere estetico
3 Promulgare l'informazione e la cultura nei confronti di un vasto bacino di utenza, con un occhio di riguardo a quei cittadini che hanno o possono avere difficoltà economiche, sociali e linguistiche
4 Stimolare relazioni tra le diverse categorie sociali, in quanto la struttura, accogliendo servizi collegati, rappresenterà un vero centro di aggregazione
5 Riqualificare il contesto urbano, attraverso la creazione di un luogo di attrazione tale da fortificare la connessione tra la zona lato mare e la zona lato monte, separate dalla via Aurelia
6 Rinsaldare il rapporto tra la comunità locale e i suoi beni culturali
7 Ridurre i consumi attraverso l'utilizzo di materiali, impianti e tecnologie innovativi
La struttura, realizzata in legno lamellare e con muri di tamponamento in balle di paglia, che sfruttano sistemi di ventilazione naturale, risponde a specifiche caratteristiche di eco-compatibilità, sostenibilità, efficienza energetica, isolamento termico e acustico. L'ambientazione, in stile contemporaneo, è improntata alla ricerca della luminosità, grazie all'utilizzo di ampie superfici vetrate, che consentono lo sfruttamento della luce naturale.
L' edificio monopiano è organizzato in locali distinti, dislocati lungo una strada centrale coperta, che può essere utilizzata sia da coloro che usufruiscono della Biblioteca e degli altri servizi presenti, sia da coloro che sono diretti nel vicino sottopassaggio. La Biblioteca vera e propria si trova nell'ala più estesa, mentre in una seconda area si trovano un ambito polivalente, l'Informagiovani, la Ludoteca. Lo Spazio Giovani. In un terzo vano è posta la caffetteria, comprendente di un emeroteca, dove i quotidiani si possono leggere su carta e on-line, comodamente seduti a tavoli tradizionali e multimediali. A completamento della struttura, sull'intera superficie della copertura è stato realizzato un giardino pensile estensivo. La realizzazione dei locali fruibili è stata effettuata in relazione alle tendenze della cultura contemporanea, sempre più radicata nelle modalità del web 2.0. Gli spazi reali devono quindi potersi trasformare in spazi virtuali, e viceversa. Il passaggio al virtuale si compie attraverso la comunicazione di quanto avviene all'interno: grandi schermi touch screen consentono di avere in tempo reale tutte le informazioni sui libri più letti e le loro recensioni, elaborate dagli stessi lettori, che divengono dunque protagonisti attivi, potendo creare e proporre contenuti propri. Al fine di favorire l'interattività, sono allo studio applicazioni specifiche per smartphone, rivolte sia agli utenti che alle persone di passaggio, in modo che la Biblioteca di Rosignano si trasformi in una vera a propria community, in cui le persone possono interagire tra loro, sulla base di interessi comuni.

DA SABATO 11 GENNAIO 2014 IL CENTRO CULTURALE "LE CRESTE" RESTERA' APERTO ANCHE IL SABATO E LA DOMENICA. L'ORARIO DI BIBLIOTECA, LUDOTECA E SPAZIO GIOVANI DURANTE LA SETTIMANA SARÀ COSÌ DEFINITO:

Biblioteca "M. Musu": • lunedì-venerdì 9:00 -19:00 • sabato 9:00 -17:30 • domenica 14:30 -17:30
tel - 0586.724500

Ludoteca: • lunedì-venerdì 16:00 -19:00 • sabato-domenica 14:30 -17:30

Spazio Giovani: • martedì-venerdì 15:00 -18:00 • sabato-domenica 14:30 -17:30

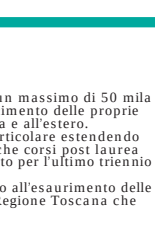
Informagiovani:c • lunedì,martedì, venerdì e sabato 9.30-12.00 • mercoledì e giovedì 16.00-19.00
tel - 0586.724272

Caffetteria Emeroteca: • lunedì-venerdì 9.00-19.00 • sabato e domenica 9.00-19.00
tel - 0586.790590

E A FINE FEBBRAIO FESTEGGIAMENTI PER CARNEVALE!
Il centro culturale organizzerà un evento in occasione del carnevale: ogni servizio offrirà attività diverse ed animazione per ogni età!

tratto da: www.comune.rosignano.livorno.it

Casa: bando per il contributo all'affitto. Scadenza 28 febbraio 2014



In attuazione delle misure a sostegno dell'autonomia dei giovani, la Regione mette a disposizione dei giovani toscani di età compresa tra i 18 e i 34 anni (con priorità alla fascia fra 30 e 34) che intendono scindersi dalla famiglia d'origine e costituire il loro nuovo ed autonomo nucleo familiare, un contributo della durata di tre anni per il pagamento del canone di locazione dell'alloggio.

E' attivo il bando "Misure a sostegno dell'autonomia abitativa dei giovani. Contributo al pagamento del canone di locazione" riferito alla quarta tranche di un pacchetto di interventi di complessivi 45 milioni di euro, da erogare nel triennio 2013-2015.

Scadenza:
Gli interessati hanno tempo dal 15 gennaio al 28 febbraio 2014 compresi per presentare la domanda.

Giovani dai 18 ai 34 anni che vivono in Toscana:
L'intervento è diretto ai giovani in età compresa tra i 18 ed i 34 anni (con priorità per la fascia 30-34 anni), residenti in Toscana da almeno 2 anni presso il nucleo familiare di origine.

Contributo da 150 a 350 euro al mese per 3 anni:
E' previsto un contributo variabile da 1.800 a 4.200 euro all'anno per tre anni (da un minimo di 150 ad un massimo di 350 euro al mese) a seconda delle fasce di reddito e tenendo conto della presenza e del numero di figli.

Info: Giovanisì - info@giovanisi.it - Numero verde 800 098 719 - (lunedì– venerdì, ore 9.30- 16)
Modulistica e dettagli del bando: www.giovanisi.it

OPPORTUNITA'

Prestiti d'onore per giovani laureati
La Regione Toscana sostiene, attraverso l'attivazione di prestiti d'onore sino ad un massimo di 50 mila euro, l'accesso al credito di giovani laureati che intendono investire sull'accrescimento delle proprie competenze, frequentando percorsi di alta formazione e specializzazione in Italia e all'estero.
Il nuovo Regolamento apporta alcuni cambiamenti rispetto al precedente, in particolare estendendo l'accesso al prestito ai giovani in possesso di laurea triennale, ammettendo anche corsi post laurea di I livello (master e corsi di specializzazione) e consentendo la richiesta del prestito per l'ultimo triennio di corso a chi frequenta corsi di durata complessiva superiore a 3 anni.
Il termine ultimo è fissato al 30 aprile 2015. La misura sarà comunque attiva fino all'esaurimento delle risorse previste (tempestivamente comunicato sia sul Bollettino Ufficiale della Regione Toscana che su questo sito web).

Destinatari:
Giovani in possesso dei seguenti requisiti:
• Laurea magistrale, Vecchio Ordinamento e triennale 22- 35 anni (non compiuti);
• residenti o domiciliati in Toscana da almeno 2 anni;
• voto di laurea non inferiore a 100/110;
• conseguimento della laurea non oltre 1 anno dalla durata legale del corso di studi;
• assenza di protesti e pregiudizievoli;
• non aver riportato condanne penali nei precedenti cinque anni, ovvero sentenze di condanna passate in giudicato oppure sentenza di applicazione della pena su richiesta dell'articolo 444 del codice di procedura penale per qualsiasi reato che incida su moralità professionale o per delitti finanziari.
I percorsi di formazione per cui si può richiedere il prestito d'onore sono: Corsi di dottorato di ricerca, corsi di specializzazione post laurea e master di I e II livello

Soggetti erogatori in Italia:
• Università pubbliche statali, Istituti universitari a ordinamento speciale, AFAM
• Università private legalmente riconosciute
• Altri Istituti e Scuole di alta formazione riconosciuti dal MIUR (o da altro Ministero per formazione di settore, come ad esempio: Beni culturali per attività attinenti ai Beni culturali o Esteri per attività diplomatica).

Soggetti erogatori estero:
• Università pubbliche statali
• Università private riconosciute dallo Stato estero
• Istituti e scuole di alta formazione riconosciuti dallo Stato estero

Durata del percorso
• I singoli corsi devono avere di norma durata non inferiore ad 1 anno.
• Non essere stati già svolti per oltre il 50% della durata
• Il programma di studi finanziato può essere massimo triennale (o riferito ultimo triennio in caso di corsi più lunghi)
• Deve concludersi con il conseguimento del titolo
Inoltre il programma di studi deve essere coerente con la formazione conseguita e direttamente finalizzato all'inserimento lavorativo e professionale dello studente.

Importo massimo del prestito:
Il prestito, assistito da garanzia regionale a rilascio gratuito, può avere un importo massimo pari a 50 mila euro per coprire le spese di: iscrizione e frequenza, materiale didattico, viaggio, vitto e alloggio.

Modalità del rimborso:
Il rimborso inizierà entro 12 mesi dall'ingresso nel mercato del lavoro del richiedente ed in ogni caso entro 24 mesi dalla conclusione del programma di studi per il quale si è richiesto il prestito.

Durata del finanziamento:
Il finanziamento bancario ha durata massima di 20 anni (compreso un periodo di preammortamento non superiore a 5 anni). In caso di abbandono del corso di studio, il rimborso del prestito d'onore dovrà iniziare nei sei mesi successivi alla sospensione degli studi

Sportelli informativi territoriali:
Per l'assistenza e la consulenza Fidi Toscana ha predisposto, oltre al sito dedicato www.fiditoscanagiovani.it, 8 sportelli informativi territoriali
Per maggiori informazioni: www.fiditoscanagiovani.it
Numero verde Giovanisì 800 098 719 (lun-ven, ore 9.30-16)
info@giovanisi.it

OPPORTUNITA' ESTERO

Scambio a Caravaca, Spagna dal 14 al 20 Febbraio
sul tema street art e cittadinanza attiva
Pronti a fare le valigie con la Spagna?
L'associazione Scambieuropei è alla ricerca di 3 partecipanti 18-30 per un progetto interculturale che rientra all'interno di un programma più grande e che vedrà coinvolti parter dalla Romania, dall'Italia e dalla Spagna e dalla Polonia.

Il progetto YouthArt Street inizierà nella città di Caravaca, Spagna, per poi spostarsi Italia e in Belgio (Vedi calendario). La partecipazione al primo progetto non comporterà l'obbligo di prendere parte anche ai successivi, ma verrà comunque dato titolo preferenziale sulle candidature, a chi vorrà continuare il percorso

Quando: 14-20 Febbraio
Dove: Caravaca, Spagna
Titolo del progetto: YouthArt Street
Lingua del progetto: inglese

Requisiti di partecipazione: 1 profilo partecipanti
- avere tra i 18 e 30 anni
- avere esperienza e/o interesse nella street art e nelle performance artistiche, teatrali e così via
- conoscenza almeno discreta della lingua

Requisiti di partecipazione: 1 profilo partecipanti
- avere tra i 18 e 30 anni
- avere esperienza nella gestione dei social network e nella promozione online
- conoscenza almeno discreta della lingua

Costituirà titolo preferenziale, ai fini della selezione, aver già avuto esperienze nel campo politico o delle attività sociali

Condizioni economiche:
- Vitto (colazione-pranzo e cena)e alloggio sono coperti al 100% dall'associazione hosting per tutta la durata del progetto
- I trasporti acquistati dai partecipanti verranno rimborsati a fine progetto al 75% su un massimale di spesa di 320 euror (la percentuale è calcolata sempre sul quel massimale). I trasporti per Cosenza (fase valutazione) potrebbero essere rimborsati al 100% (Questa informazione verrà resa nota successivamente)
- Quota di scambio 40 Euro valida come tessera associazione Scambieuropei per il 2014 più 45 euro di quota di partecipazione

Chi è già tesserato 2014, dovrà pagare solo la quota di partecipazione.

In cerca di casa per motivi di studio all'estero? La soluzione è HousingAnywhere
Siete in procinto di trasferirvi all'estero per motivi di studio, ma non sapete dove cercare casa? Avete trovato un alloggio di vostro interesse, ma nessuno vuole affitarvelo senza conoscervi? Avete bisogno di una stanza per un periodo breve, ma tutti i contratti hanno un limite minimo di permanenza?

La soluzione ai vostri problemi è HousingAnywhere!

HousingAnywhere.com , start-up creata da studenti della RSM Erasmus University Rotterdam, è una piattaforma housing per studenti che permette di "scambiare" l'alloggio con altri ragazzi stranieri in mobilità, facilitando così la ricerca di una casa per brevi periodi prima ancora dell'inizio della nuova esperienza in terra straniera
Attraverso questo piattaforma, gli studenti di tutto il mondo avranno infatti la possibilità di trovare un alloggio con estrema facilità e poco dispendio di energia, scegliendo tra le tante offerte messe a disposizione da altrettanti studenti in partenza per progetti quali Erasmus, Placement e simili. L'idea di base è di affittare le stanze vuote degli studenti in partenza per stage o studio all'estero, a studenti in arrivo presso il nuovo Ateneo ospitante, con l'obiettivo di sostituire così tutte le tradizionali bacheche di annunci in giro per la città.
Questa innovativa, semplice ed efficace idea, eviterà agli studenti in partenza l'arduo compito di dover trovare sostituti per pochi mesi e aiuterà quelli in arrivo ad adattarsi velocemente e senza problemi
Per cui, se ad esempio sei uno studente bolognese vincitore di una borsa erasmus di 6 mesi per Madrid, potrai affittare la tua stanza al collega madrileno in partenza per Bologna, il tutto con il doppio beneficio di avere una stanza assicurata e poter riprendere la propria stanza una volta tornati in Italia

Come funziona HousingAnywhere:
HousingAnywhere lavora prinicipalmente attraverso le reti universitarie partner del progetto. Gli studenti di Università membre di HousingAnywhere.com possono postare le loro stanze sulla piattaforma, utilizzando un accesso autenticato attraverso l'indirizzo email universitario. Questo fa sì che l'offerta sia priva di falsi annunci, affidabile e sicura
L'utilizzo è gratuito sia per postare che per rispondere agli annunci.
Negli ultimi 3 anni la piattaforma ha creato partnerships con ben 73 università e più di 8000 stanze sono state offerte e affittate per cui, maggiore sarà il numero di Università che entreranno a far parte della piattaforma, più facile sarà per tutti trovare una stanza.

Tratto da www.scambieuropei.info

TEMPO LIBERO

In cerca di casa per vacanza, lavoro...

Se invece siete in cerca di case per trascorrere un periodo di vacanza o di lavoro all'estero potete cercare l'appartamento che fa per voi scegliendo tra molteplici soluzioni proposte da:

• www.homeaway.it
• www.homelidays.it
• www.casamundo.it
• www.airbnb.it/

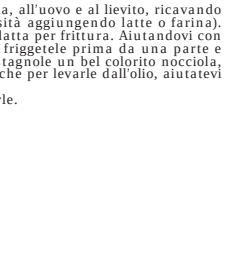
A marzo l'edizione 2014 del corso sulle tecniche di potatura dell'olivo

Considerato l'esito positivo delle precedenti edizioni, anche nel 2014 l'Ufficio Agricoltura del Comune di Rosignano Marittimo, in collaborazione con l'Associazione Produttori Olivicoli Toscani (A.P.O.T.), organizzerà un corso di formazione sulle tecniche di potatura dell'olivo, con attività in campo. Le lezioni saranno tenute presso le aziende agricole "Molino a Vento" di Rosignano Marittimo o "Saccomani Irene" di Vada, nei giorni 14, 15, 20, 21 e 24 marzo 2014, con orario ancora da definire. Il corso sarà gratuito, ma dovranno essere versati circa ¤10 per l'assicurazione.

Per iscrizioni e informazioni:
• Ufficio Agricoltura del Comune: 0586/724321
• A.P.O.T.: 0586/685742

CUCINA NATURALE

Carnevale a modo mio!



Con i dolci di Carnevale è possibile fare un vero e proprio giro d'Italia. Si parte dal Nord-Ovest con le castagnole, diffuse soprattutto in Piemonte, palline semplici fatte con farina, uova o burro, appena fritte e subito servite con zucchero a velo. La nostra versione prevede la saporita farina di castagne (al posto di quella di frumento), che le addolcisce in modo naturale. Poi vi proponiamo delle interessanti chiacchiere con farina di ceci e di riso. Queste strisce dolci di pasta friabile cambiano nome a seconda della regione ma, con qualche piccola variante, si trovano in tutta la penisola. Se in Lombardia sono chiacchiere, in Piemonte si chiamano bugie, in Toscana cenci e a Roma frappe, tanto per citare qualche esempio. Altre golosità di Carnevale, questa volta tipiche della pianura padana, sono i ravioli dolci.

In cucina

Castagnole fritte

INGREDIENTI
- 300 g di farina di castagne
- 250 ml di soia, latte
- 1 uovo
- 1 bustina di lievito per dolci
- olio di arachide
- zucchero a velo

PREPARAZIONE
1 Impastate in una ciotola la farina di castagne insieme al latte di soia, all'uovo e al lievito, ricavando un impasto cremoso ma consistente (se servisse, aggiustate la densità aggiungendo latte o farina).
2 Portate a temperatura abbondante olio di arachidi in una padella adatta per frittura. Aiutandovi con due cucchiai prelevate l'impasto e formate delle grosse noci. Quindi friggetele prima da una parte e poi dall'altra per un paio di minuti in tutto, facendo prendere alle castagnole un bel colorito nocciola, quindi scolatele su carta da cucina. Durante la frittura, sia per girare che per levarle dall'olio, aiutatevi con due forchette.
3 Spolverate le castagnole con zucchero a velo appena prima di servirle.

Chiacchiere di ceci e riso

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
- 350 g di farina di riso
- 150 g di farina di ceci
- 2 uova
- 50 g di zucchero a velo
- 4 cucchiai di olio di oliva extra vergine
- olio di arachide

PREPARAZIONE
1 Mescolate in una ciotola la farina di ceci alla farina di riso, all'olio d'oliva, allo zucchero a velo, al lievito, alle uova, a un cucchiaio colmo d'acqua e al sale, fino a formare un impasto sodo.
2 Infarinate la spianatoia con la farina di riso e stendete la pasta fino a raggiungere uno spessore di circa mezzo centimetro. A questo punto, aiutandovi con una rotella tagliapasta rigata, ritagliatela a strisce di 2 cm di larghezza e 10 cm di lunghezza. Quindi stendetele su un piano infarinato senza sovrapporle.
3 Friggete le chiacchiere nell'olio di arachidi bollente un minuto per parte o finché avranno preso un bel colore nocciola chiaro.
4 Scolatele su carta da cucina, lasciatele raffreddare e prima di servirle spolveratele con zucchero a velo.

Ravioli dolci di ceci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
Per il ripieno
- 250 g di ceci lessati
- 8 castagne, secche
- sapa
- 1 pizzico di cannella in polvere
- sale
- olio di oliva extra vergine
Per la pasta
- 200 g di farina integrale
- 2 cucchiai di malto d'orzo
- 2 cucchiai di olio di semi
- 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE
1 Mettete a bollire le castagne in poca acqua appena salata, per una mezz'ora, finché saranno cotte. Intanto preparate la pasta. Sulla spianatoia disponete la farina a fontana, e ponete al centro il malto, l'olio e un pizzico di sale. Impastate delicatamente bagnandovi di tanto in tanto le mani con acqua fredda, fino ad ottenere un panetto morbido ed elastico che lascerete riposare a temperatura ambiente, coperto con un panno umido
2 Scolate le castagne e unitele ai ceci: riducete il tutto in purea con l'aiuto di un passaverdure, raccogliendo la crema direttamente in una casseruola. Aggiungete un goccio d'acqua, solo se necessario, ma fate in modo che il composto rimanga piuttosto denso. Addolcite con la sapa e profumate con la cannella
3 Mettete a cuocere per pochi minuti, mescolando con un cucchiaio di legno, e infine spegnete e lasciate intiepidire. Togliete la placca dal forno e accendetelo, portandolo a una temperatura di 180 °C. Riprendete la pasta e tiratela con il mattarello in una sfoglia sottile da cui ricaverete, con l'aiuto di uno stampino rotondo dentellato dei dischi del diametro di 8 cm circa. Mettete al centro di ognuno un cucchiaino di ripieno, quindi ripiegateli su se stessi e unite i bordi con una leggera pressione delle dita. Spennellate con sapa, quindi disponeteli sulla placca appena unta d'olio ed eventualemente infarinata e infornate per 15 o 20 minuti. Serviteli freddi

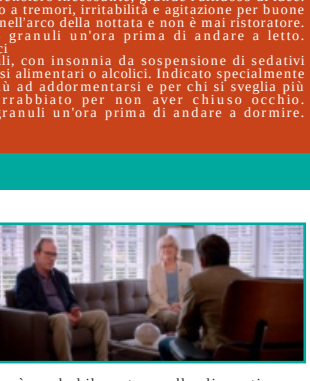
Frittelle di riso e uvetta

INGREDIENTI PER 1 PERSONE
- 300 g di riso
- 100 g di farina di riso
- 100 g di zucchero
- 2 uova di tacchina, tuorlo
- 50 g di uva sultanina
- 1 bacca di vaniglia
- 1 scorza di limone
- 1 bustina di lievito per dolci
- 0,50 l di latte
- olio
- sale

PREPARAZIONE
1 Mettete a scaldare il latte insieme a 300 ml d'acqua e alla bacca di vaniglia, incisa per mettere a nudo i semini. Unite il riso e portatelo a cottura (ci vorranno circa 20 minuti): alla fine il liquido dovrà risultare quasi completamente assorbito. Togliete la vaniglia e stendete il riso a raffreddare in un piatto grande.
2 Riunite in una terrina il riso freddo, la farina di riso, le uova battute, 70 g di zucchero, l'uvetta precedentemente ammollata e strizzata, la scorza grattugiata, il lievito, un pizzico di sale. Amalgamate con cura tutti gli ingredienti ricavando un composto abbastanza denso ma facile da lavorare (se serve, aggiungete altra farina di riso).
3 Scaldate in una padella coi bordi alti un'abbondante quantità d'olio. Prendete con un cucchiaio un po' di composto, copritelo con un altro cucchiaio rovesciato per ottenere una bella forma ovale e poi fate scivolare la frittella nell'olio bollente. Proseguite nello stesso modo esaurendo la pastella. Dopo un minuto di cottura, o quando la parte inferiore sarà di un bel color caramello, girate le frittelle e lasciatele dorare dall'altro lato.
4 Scolatele con cura e adagiatele su un doppio strato di carta da cucina. Passatele quindi nello zucchero e servitele ancora calde.

Tratto da www.cucina-naturale .it

SALUTE E BENESSERE



L'omeopatia propone rimedi che agiscono in stretto rapporto alle caratteristiche della persona e del suo particolare disturbo del sonno: ecco quattro esempi

Sono molti i rimedi che i medici omeopati possono proporre a una persona che soffre di insonnia. Le caratteristiche dell'insonnia di quella persona insieme alle sue note individuali guideranno la scelta del rimedio più adatto. Tra i rimedi omeopatici indicati scegliete dunque quello a voi più vicino e assumetelo secondo le modalità indicate. Continuate il trattamento per tre settimane. Se entro questo periodo di tempo non notate miglioramenti del sonno, provatene un altro o consultate un omeopata qualificato. Poiché alcune sostanze e piccoli odori possono annullare i benefici dei rimedi omeopatici ricordiamo di non usarli insieme ai rimedi aromaterapici. Ignatia amara: quando i continui risvegli celano una rabbia repressa È il rimedio omeopatico da preferire quando l'insonnia è causata da shock o stress emozionali e affettivi (separazioni improvvise, lutti inattesi). La persona che più beneficia di Ignatia è affaticata, lunatica e sempre di malumore. Sbadiglia e sospira spesso. Nel sonno manifesta spasmi degli arti e i sogni liberano rabbia e tensioni.
- Come usarla: ignatia amara va assunta alla 9 CH, 5 granuli un'ora prima di andare a dormire.
Arnica montana: quando ti rigiri e non riesci a prender sonno
È il rimedio ideale per l'insonnia che segue a un superlavoro fisico con affaticamento muscolare. Caratteristiche importanti per la scelta del rimedio sono la sensazione di indolenzimento muscolare e un'evidente scomodità del letto, legata alla percezione di estrema durezza del materasso, che causa un continuo ed estenuante rigirarsi.
- Come usarla: arnica montana va assunta alla 9 CH, 5 granuli un'ora prima di coricarsi.
Coffea cruda se il cervello continua a lavorare e non stacca mai
Ricavato dal seme verde della pianta di caffè, Coffea cruda è un rimedio omeopatico molto utile in caso di insonnia da iperattività mentale. La mente è sveglia, il pensiero incessante, grande l'afflusso di idee. È un'insonnia legata a forti emozioni, che si accompagnano a tremori, irritabilità e agitazione per buone notizie e nuove idee positive. Il sonno è più volte interrotto nell'arco della nottata e non è mai ristoratore.
- Come usarla coffea cruda va assunta alla 9 CH, 5 granuli un'ora prima di andare a letto.
Nux vomica ferma quei fastidiosi e irritanti risvegli precoci
Nux vomica è un rimedio eccellente per persone irritabili, con insonnia da sospensione di sedativi ipnotici tradizionali, da eccessivo stress psichico, da eccessi alimentari o alcolici. Indicato specialmente per chi si sveglia la mattina molto presto e non riesce più ad addormentarsi e per chi si sveglia più volte nella notte alzandosi al mattino irritato e arrabbiato per non aver chiuso occhio.
- Come usarla: Nux vomica va assunta alla 9 CH, 5 granuli un'ora prima di andare a dormire.

Tratto da www.riza.it

FILM

Il martimonio che vorrei

Kay e Arnold sono sposati da più di trent'anni. Le loro abitudini di vita sono ben radicate, ma a dirla tutta soddisfano più lui che lei. Ora che i figli sono fuori di casa, Kay si sente più sola di prima, si scopre infelice e decide di prendere in mano la situazione. Venuta a sapere della settimana intensiva di terapia di coppia che il rinomato dottor Feld tiene ogni anno nel Maine, trascina là lo scettico Arnold, in cerca della miccia che possa riaccendere tra loro la scintilla che si è spenta con gli anni (o che potrebbe anche non esserci mai stata).
Meryl Streep ha tanti primati, ma il più importante è probabilmente quello di continuare a dimostrare alla sua stessa casa madre, vale a dire alle produzioni hollywoodiane, che di ruoli femminili per la sua età ce ne sono eccome, spesso migliori e più incisivi e memorabili di quelli di tante colleghe più giovani. Al punto che s'intravedono, in alcuni titoli della stagione appena passata e di quella futura che s'approssima, i segnali di un mutamento del mercato, che lascia sempre più spazio a film come questo, indirizzati appositamente ad un pubblico di 'maggiori di'. In questo caso, poi, il merito raddoppia, perché, non solo la Streep si lascia invecchiare più del necessario, ma fa in tutto e per tutto coppia con Tommy Lee Jones. È non si sa più chi offra la prestazione migliore, alla fine dei conti, perché se è il personaggio di Kay il motore del film, la prima a rispondere ad ogni richiesta imbarazzante e a mettersi in gioco sfidando le sicurezze, è però il personaggio di Arnold quello che compie il percorso più lungo e difficile, data la forza delle sue resistenze. Chi si aspetta la poesia del ritrovarsi, l'elogio della coppia sopravvissuta ai temporali e ai fulmini del trascorrere del tempo, è piuttosto fuori strada: siamo in America, terra di guru, di pragmatica e di manualistica. E per il film di Frankel questo non è affatto un difetto. Al contrario, è proprio la messa in scena della 'prassi', fino al punto da rendere alcune sequenze quasi scomode, a fare l'onestà del film. La narrazione, di per sé, è furbetta: vuol farci credere di entrare nel tinello di una coppia particolare, ma in realtà si tiene opportunisticamente sul generico, perché scatti un'identificazione il più possibile universale. Nella scrittura delle singole scene, però, la sceneggiatrice Vanessa Taylor (che è la vera autrice del film, essendo il regista venuto in un secondo momento, grazie ad una scelta sostanzialmente di comodo) non stacca mai la penna dal foglio prima del tempo, offrendo così allo spettatore -non proprio una seduta di terapia- ma una visita veritiera e documentata dentro il mondo che racconta.

Tratto da www.mymoovies.it

LETTURE

Gli onori di casa
Alicia Giménez-Bartlett

Gli onori di casa (2013) della scrittrice spagnola Alicia Giménez-Bartlett è il decimo romanzo della serie dedicata all'ispettrice Petra Delicado ed al suo vice Fermín Garzón.

Sono passati cinque anni dall'omicidio dell'imprenditore tessile Adolfo Siguán, un ultrasessantenne che nonostante una moglie piacente cercava spesso la compagnia di prostitute giovanissime. Quello che viene classificato "caso freddo" viene affidato a Petra Delicado dopo che un giudice quasi in pensione si è lasciato convincere dalla vedova Siguán a riaprire le indagini. La sbrigativa sentenza originale aveva archiviato il caso come una rapina finita in tragedia. L'anziano imprenditore sarebbe rimasto ucciso dopo una breve colluttazione col protettore di Julieta, la giovane prostituta che lo aveva narcotizzato per svaligiarli casa. Il criminale di piccolo calibro era stato trovato morto due mesi dopo essere sfuggito alla cattura; Julieta che invece era stata arrestata, continuava a ripetere che quella sera a casa Siguán invece del suo protettore si era presentato uno sconosciuto italiano ed era stato quest'ultimo a provocare la morte dell'anziano. Il limitato budget concesso a Petra le permette comunque di ritrovare Julieta e di raccoglierne un'ultima confessione per poi proseguire le indagini a Roma dove la pista camorristica mette in secondo piano la sua indagine. La collaborazione della polizia italiana permetterà comunque a Petra e Fermín di tornare a Barcellona con indizi sufficienti a risolvere il caso che affonda le proprie radici in una sordida storia familiare.

Tratto da Wikipedia

MERCATI, FESTE, MOSTRE, EVENTI CULTURALI, TEATRO E MUSICA

COMUNE DI ROSIGNANO MARITTIMO
VADA

Teatro Ordigno

Domenica 2 febbraio
ore 17.15
IR PROVINO

Sabato 9 febbraio
Ore 17.15
DINNER PARTY

Domenica 10 novembre
Ore 17.15
Compagnia Dietro il Sipario
MEDICINA IN AGRODOLCE

Domenica 16 febbraio
Ore 17.15
VILLANI VILLANELLE SOLDATI E SERVITORI

Domenica 23 febbraio
Ore 17.15
L'IMPORTANZA DI CHIAMARSI ERNESTO

Per informazioni:
Proloco Vada Piazza Garibaldi, 94
Tel. 0586/788373 - prolocovada@tin.it

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

COMUNE DI CASTAGNETO CARDUCCI

Teatro Roma

Domenica 9 febbraio, ore 21.00
Isa Barzizza
Micol Pambieri
Stefano Artissunch
GL'INNAMORATI
di Carlo Goldoni
regia Stefano Artissunch
produzione Synergie Teatrali

Domenica 23 febbraio, ore 16.30
HANSEL E GRETEL
Spettacolo per bambini

Biglietteria:
abbonamenti a 4 spettacoli:
posto unico intero ¤ 40 ridotto ¤ 32
biglietti:
posto unico intero ¤ 12 ridotto ¤ 10

Riduzioni
under 26, over 65, iscritti al CFDMA (Scuola di Musica, Corale Vannucchi, Filarmonica Comunale) e per i tesserati della Biblioteca Comunale. Prevendita una settimana prima dello spettacolo dal martedì al sabato ore 10 - 12 presso la Biblioteca Comunale, via della Repubblica 15 - Donoratico

info:
Biblioteca Comunale via della Repubblica, 15 – Donoratico (Li) - tel. 0565 778259
biblioteca@comune.castagneto-carducci.li.it

COMUNE DI CECINA

Teatro E. de Filippo

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