

CIANCARELLA LUCIANO
CARRELLI ELEVATORI
PIATTAFORME AEREE

**VENDITA
NOLEGGIO
ASSISTENZA**

www.ciancarella.com

NUCLEO INDUSTRIALE BAZZANO SUD - MONTICCHIO
L'AQUILA - Tel. 0862.446053 Cell. 348.2474697



In Abruzzo, L'Aquila è la città
con più veicoli per abitante

UN FIUME DI MACCHINE

IN REGALO



il Ricettario 2007



FinCredit

A TE LA SCELTA... A NOI LA SOLUZIONE

PRESTITI A PENSIONATI E DIPENDENTI

FINO A € 80.000 IN 24 ORE

tan max applicato 3,5% - taeg 12,5%

Via XX Settembre n° 71/73 67100 L'Aquila Tel. 0862.413249 Fax. 0862.23394
fincredit@bigspa.it - www.bigspa.it

Sapori Aguilani

BOVINO ADULTO:

dissossata € 6,90/kg

fettine di spalla € 7,90/kg

macinato pronto € 3,90/kg

per Natale agnello di
Castel del Monte

inoltre:

mozzarelle fresche € 4,90/kg

prosciutti interi c/o € 7,90/kg

tranci di prosciutto S.V. € 8,90/kg



Cesti
Natalizi



Galleria commerciale MERIDIANA - AQ - Tel. 0862 318880

Mensile di informazione e servizi
distribuzione gratuita sul territorio
dell'Aquila e comuni limitrofi
reg. trib. L'Aquila n. 493 del 01.03.03
iscr. al R.O.C. n. 11067 del 29.11.03

Direttore responsabile

Raniero Pizzi
339.1308203; raniero1@alice.it

Direttore editoriale

Luigi Trivelloni 335.328698

Redazione

Via degli Scardassieri, 32 - L'Aquila
Tel/fax 0862 27178 - Tel 0862 295547

Pubblicità

RTS Comunicazione srl
Grazia Romano 339 4690900

Luigi Trivelloni 335 328698

Via degli Scardassieri, 32 - L'Aquila
Tel/fax 0862 27178 - Tel 0862 295547

rts@cittamagazine.com

Editore

RTS Comunicazione srl
Amministratore unico
Grazia Romano

Via degli Scardassieri, 32 - L'Aquila
Tel/fax 0862 27178 - Tel 0862 295547

Stampa

Stabilimento tipografico

Editoriale Eco srl

S.Gabriele - Colledara (TE)

Chiuso in tipografia il 03.12.2007

TIRATURA 10.000 copie

Materiali fotografici e testi inviati per collaborazione non si restituiscono e si accettano solo in forma gratuita. Gli annunci economici vengono pubblicati gratuitamente in qualità di servizio per i lettori. Non si garantisce la veridicità né la qualità degli annunci stessi. L'Editore declina ogni responsabilità per gli eventuali disagi o danni che ne dovessero derivare. Vietata la riproduzione di immagini e testi.

'NDONINA "LA PICETTA"

Era 'na femmona arta, secca e stretta e ajiu paese la chiamano "la Picetta" peccché quannu parlea, essa "allucchea" come cquijiu 'cejeiu che nu' chiamemo "pica" ma che se chiama "gazza" pe' linqua "antica".

Era 'na sveldona co' 'nu passo lungu e ji piaceva de fa' co' j'atri "comitella" pe' fassi 'gni ttandu cquela risatella che da lontano sembra se rreconoscea fatta da sjiuuzzu, strillitti a garganella che 'nzera ma' sindita come cquela.

Que' 'ote ji piaceva de sscherzà e dice fesserie e pprima de tutte quande se mette 'a rrie 'ndramende che sferruzza cauzette o petalini assetata co' l'atr'anziane aji scalini e s'assucnea le lacrime co' ju pizzu dejiu fazzulettu che ji rrepennea da lla cocchia 'n pettu. Era 'nu tipu allecru pe' 'rossi e quattranitti che ji feceano cerchiu assetati e ritti quannu pe' pazzià se fecea cquiji bballitti.

Vanda Santogrossi Casilio

www.informazione.it



Uno sguardo alla cronaca
di Raniero Pizzi

Medici in prima linea

Alcuni giorni fa mi è accaduto un fatto curioso. Mi sono ritrovato sdraiato sul lettino del pronto soccorso e, quando gli operatori mi hanno riconosciuto, mi hanno gentilmente "redarguito" per il contenuto di un mio editoriale di qualche tempo fa, e in generale, per l'atteggiamento che i "media" hanno nei confronti dei medici del pronto soccorso. Il senso del ragionamento dei medici era pressappoco questo. Perché non ricordate mai, voi giornalisti, che questo è un reparto di emergenza? Perché non scrivete che il pronto soccorso è intasato anche a causa delle tante persone che vi si rivolgono con problemi di salute lievi, che potrebbero essere trattati dalla guardia medica o dal medico di famiglia? Un discorso che oggettivamente non fa una piega. Vorrei puntualizzare che, personalmente, non ho mai avuto nel mirino il singolo operatore e me la sono presa sempre e solo con il "sistema", quando questo non funziona, e chiedo scusa se posso aver dato una impressione diversa. Ed è vero anche che i media, quando si occupano di sanità, a volte non riescono a rimarcare che dentro ci sono tantissime persone che lavorano duramente, con passione e sacrificio personale. Nel corso della visita medica, una volta terminata l'amichevole ramanzina, ho chiesto quali potessero essere i rimedi per la situazione del pronto soccorso. «Non ci sono rimedi», è stata la risposta, «le cose

andranno così fino a che le persone non impareranno a usare i servizi di guardia medica». Adesso vorrei integrare le parole dei medici con quelle di un ipotetico "paziente medio", quello che a un certo punto si accorge di stare male. «Devo cercare il medico di famiglia», pensa, «ma ho scoperto che il medico è impegnato, oppure tornerà più tardi. E se devo andare non so dove a farmi vedere dalla guardia medica e devo comunque prendere la macchina, tanto vale andare direttamente al pronto soccorso. Se il mio malore non è da ricovero, male che vada pagherò il ticket». Giusto o sbagliato che sia il ragionamento, le cose vanno pressappoco così. E allora, mi chiedo, non sarebbe più semplice mettere un reparto assimilabile alla guardia medica proprio nelle vicinanze del pronto soccorso? Subito dopo il "triage", la prima codifica della situazione del malato, i pazienti meno gravi, i cosiddetti "codici verdi", invece di andare ad intasare il pronto soccorso, potrebbero essere inviati in quella struttura meno specialistica. E per quanto riguarda le attese? Oggi, un malato che va al pronto soccorso o in un'altra struttura sanitaria pubblica, anche con l'appuntamento, sa che dovrà sobbarcarsi lunghe ore di attesa. Per alleviarle, non si potrebbe mettere ovunque i bigliettini come al supermercato o alla cassa ticket? Il malato arriva e gli danno sempre un numero. Se va al pronto soccorso vede subito sul display quanti "verdi", oppure "gialli" ci sono davanti a lui, e, con una

certa approssimazione, può calcolare quanto tempo deve rimanere in attesa. E' così difficile comprendere i meccanismi che fanno arrabbiare il malato? Mentre i medici all'interno del reparto sono sepolti dal lavoro e non hanno il tempo di accorgersi delle ore che passano, lui è fuori della porta che conta i minuti. Si sente male, altrimenti non sarebbe lì, e vede passare gente che sembra non abbia nulla da fare. Magari sono infermieri in attesa di un altro paziente che sta facendo qualche esame, chi lo sa. E poi viene chiamato uno che è arrivato da pochissimo. Magari è un paziente che ha già fatto la fila un'ora prima e deve solo ritirare il risultato delle analisi, ma il malato in ferida attesa non sa nulla di tutto questo. E poi vede passare uno che, a prima vista, sembra stia meglio di tutti. Certamente non è vero, ma a lui non resta che fidarsi e continuare nell'attesa. Davanti al paziente sempre meno "paziente", passano un sacco di persone, e ogni volta la porta a vetri si richiude inesorabilmente. E se fossero i soliti raccomandati? E lui invece, non si può neanche spostare, andare in bagno o fare quattro passi. Teme che, se si apre la porta e lo chiamano, possa addirittura perdere il turno. E allora, esaurita l'ultima stilla di pazienza, inizia a sbraitare e magari prende il cellulare e chiama i giornali. Alla fine se la prende proprio con gli unici medici che gli sono a tiro. In questo modo, paradossalmente, nel mirino finiscono sempre e comunque i "medici in prima linea".

... IPSE DIXIT...

«L'essenza dell'ottimismo non è soltanto guardare al di là della situazione presente, ma è una forza vitale, la forza di sperare quando gli altri si rassegnano, la forza di tenere alta la testa quando sembra che tutto fallisca, la forza di sopportare gli insuccessi, una forza che non lascia mai il futuro agli avversari, il futuro lo rivendica a se».

Dietrich Bonhoeffer, pastore e teologo evangelico tedesco.

Breslavia 1906 - campo di concentramento di Flossenbürg, 9 aprile 1945.

TRASLOCHI
STELLALPINA di G. Popo dal 1999
INFO **339.4750446**
L'AQUILA via Antica Arischia, 5/a

Prezzi
modici

NASCE...

**Servizi di pulizia
di Nuccilli Ornella**

Per uffici, abitazioni,
condomini, negozi.

Via Prefura, 16 Coppito (AQ) Tel. 328.3110024

IMPIANTI ELETTRICI
CIVILI ED INDUSTRIALI

ELECTRIC SERVICE S.R.L.

WIRELESS
IMPIANTI TV E
SATELLITARI

CONCILIATORI CANCELLI
CANTIERI
CANTIERI TELEFONICI

Gospere
340.4958210
Fabio
348.8717244

ELECTRIC SERVICE S.R.L. **Gaspere 340.4958210** **Fabio 348.8717244**

Mentre ad Annapolis si discute del destino dei "Territori occupati"

NATALE IN PALESTINA



Ci risiamo: manca un mese a Natale ed è già tutto pronto! Neanche il caldo vento di sciocco è riuscito a dissuadere i "natalisti" convinti, quelli, per intenderci, che addobbano strade e negozi con renne e batuffoli di ovatta simil-neve già dopo il ponte dei morti!

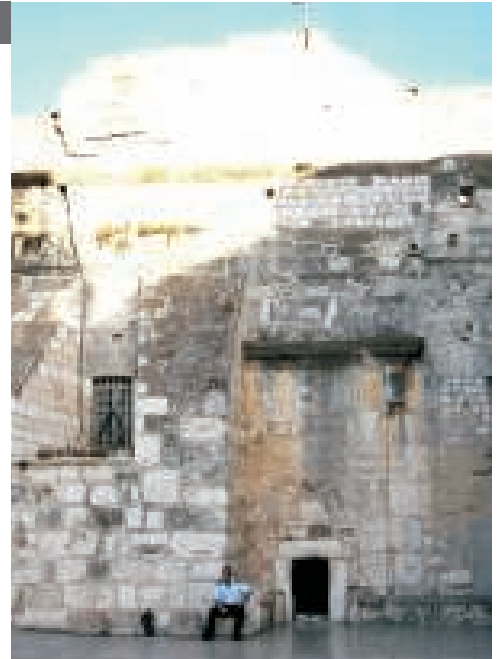
Ma noi italiani siamo così, ci piace festeggiare, abbiamo sempre bisogno di qualche pretesto per respirare aria

di vacanza. E allora rassegniamoci ed entriamo anche noi nell'atmosfera natalizia, che come ogni anno, fin dalla più tenera infanzia, davanti al presepe mi riporta i soliti interrogativi: ma dalle parti di Betlemme, luogo natale di Gesù, non c'è il deserto? Non dovrebbe fare caldo? E allora perché ci raccontano di questa nascita "in una grotta al freddo e al gelo" (cito letteralmente da un noto canto natalizio)?

Mi ci è voluto un viaggio in Medio Oriente per rispondere a tutte queste domande: ebbene sì, Betlemme (a sinistra, le bandiere palestinesi, a destra la Chiesa della Natività) è in Palestina (o per meglio dire, nei Territori Occupati), ma l'inverno da quelle parti può fare davvero freddo.

Nella realtà capovolta di quello spicchio di mondo può succedere anche questo, che attraversando una striscia di terra si passi dall'aridità del deserto al verde degli aranceti. Il tutto senza soluzione di continuità, almeno per noi turisti occidentali: per i palestinesi invece, la vita quotidiana è scandita da lunghi intervalli, sospesa nella

rassegnazione delle facce di chi aspetta davanti ai check point. Sono lavoratori, studenti, bambini con la cartella, in coda sin dalle prime ore del mattino per andare a lavorare, a scuola, per continuare a vivere, insomma. È difficile rimanere del tutto neutri e non fare questo tipo di considerazioni quando si entra in contatto con certe realtà; il muro di protezione israeliano è un colosso di cemento troppo grande per essere ignorato, attira lo sguardo e gela il cuore. Ma Israele non è solo questo, è anche la più grande democrazia del Medio Oriente, che combatte ogni giorno affinché il fanatismo di una minoranza non si aggiunga a quello degli estremisti palestinesi, innescando una bomba che a questo punto sarebbe davvero difficile disinnescare.



È questo il mio augurio per Natale, che la buona volontà e la voglia di vivere prevalgano sulla violenza di chi in nome di Dio - qualunque esso sia - calpesta e viola ogni giorno la vita e la dignità dell' Uomo.

Buon Natale a tutti!

Silvia Masci

FIN  **bruzzo**
SERVIZIO SPA
finanziamenti agevolati a dipendenti e pensionati.
CHIAMATA GRATUITA
800 218692



50.000€
SUBITO

Direzione: L'AQUILA P.zza Duomo, 46 Tel.0862 401473
NUOVA SEDE: L'AQUILA via Madonna di Pantano 20 Tel.0862 310070

parafarmacia
amic@

Farmaci da banco e senza obbligo di prescrizione
Omeopatia
Fitoterapia
Medicazione
Cosmesi

Alimentazione
Integratori
Tutto per la Prima Infanzia
Igiene Orale
Tutto per il Benessere
Servizi

Auguri



SCONTO 20%

Centro Comm. Farroni: S.S.17 n 34/A tel.0862 351170
(di fronte uscita autostrada L'Aquila OVEST)

AMPIO PARCHEGGIO

L'Aquila è la provincia più motorizzata d'Abruzzo

AUTO E MOTO: E' BOOM

In molti li avranno certamente notati... Alcuni baldi giovanotti, con un corpetto giallo fluorescente, che si aggirano per le strade dell'Aquila segnando accuratamente il numero delle auto parcheggiate in ogni strada. Qualcuno ha storto il naso, pensando ad un nuovo sistema per fare multe ed incamerare utili escogitato dal Comune. E invece, a quanto sembra, si tratta del rilevamento del numero delle auto parcheggiate, necessario per poter progettare il prossimo piano urbano della mobilità, il piano traffico. Già alcuni anni i Vigili urbani del capoluogo calcolarono questa cifra, che però rimase praticamente inutilizzata. Fra qualche tempo arriveranno i dati del monitoraggio, ma già da oggi è possibile prevedere il risultato che, con tutta probabilità, certificherà che il volume delle auto è in aumento rispetto alle rilevazioni del passato.

L'Aquila, infatti, è la provincia più motorizzata della regione Abruzzo. Nel capoluogo il tasso di motorizzazione registrato lo scorso anno, ovvero il numero di autovetture per mille

abitanti, era pari a 696,8, con un notevole incremento rispetto all'anno precedente, il 2005, che registrava un tasso di 678,9, balzando in testa fra le città abruzzesi. E' il risultato di una indagine Istat, Osservatorio ambientale sulle città e Aci i cui dati per la regione Abruzzo sono stati rielaborati dall'agenzia giornalistica "dalla A alla V".

Leggendo i dati, si scopre che a Teramo l'indicatore è leggermente più basso rispetto all'Aquila. Qui il tasso di motorizzazione registrato nel 2006 è di 683,8, rispetto alle 679 auto per mille abitanti del 2005. Valori più bassi si riscontrano nella provincia di Chieti (620,2) e soprattutto Pescara che si ferma a 608. Stilando un quadro generale si evince che nel corso dell'anno 2006, a livello nazionale, i capoluoghi di provincia registravano un tasso di motorizzazione (numero di autovetture per mille abitanti) pari a 619,7 (+0,7% rispetto al 2005). Le province abruzzesi presentano quindi valori molto elevati e in netta salita rispetto al trend nazionale. Il solo capoluogo adriatico presenta infatti



un tasso di motorizzazione inferiore rispetto agli altri capoluoghi di provincia, anche se superiore alla media nazionale (594 auto per mille abitanti, +2,3% rispetto al 2005). Un altro dato che salta agli occhi è il costante aumento del numero dei motocicli, in crescita ogni anno di quasi il 10%. Analizzando in maniera più dettagliata i dati risulta infatti che, sempre nel 2006, il numero dei motocicli nei capoluoghi di provincia è di 115,6 per mille abitanti (+7,3% rispetto all'anno precedente).

Si assiste, dunque, ad una sempre maggior diffusione dei veicoli a due ruote destinati al trasporto di persone, aumentati rispetto al 2000 del 56,7%.

Tale crescita è da imputare a fattori diversi: le difficoltà nel parcheggiare, la sempre maggior congestione del traffico urbano, le crescenti limitazioni alla circolazione dei veicoli in zone cittadine. Queste difficoltà del trasporto privato nei capoluoghi di provincia sono confermate ancora di più dal confronto con i restanti comuni, nei quali l'indicatore del numero dei motocicli scende a 79,6 per mille abitanti. Anche questo dato, seppur più basso rispetto ai capoluoghi di provincia, è in salita del 6,9% rispetto al 2005. In tutte le città esaminate dalla ricerca, quindi, è aumentato il ricorso al motociclo come mezzo di trasporto sostitutivo.

Mondo Informatico

...il tuo regalo di Natale lo trovi da noi...

Notebook ASUS (3U)
Athlon X2 TK55 DualCore
2GB DDR2 - 120GB HardDisk
15.4" Wide, Radeon x1250 Webcam
Wireless, Lan, Masterizzatore DVD

690 €

Personal Computer a partire da 269 €

259 €
Monitor ASUS 22" VW222
2ms Multimediale

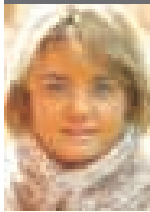
Inoltre troverai accessori, wireless, lan, modding, hardware e componentistica, stampanti, monitor, TV-LCD, Palmari, SmartPhone e tutto ciò che ruota intorno all'informatica e multimedia, oltre alla nostra nota e consolidata professionalità ed assistenza pre e post vendita.

COSA ASPETTI ????
VIENI A TROVARCI NELLA
NOSTRA NUOVA SEDE !!!

numerose offerte ti aspettano!!!



Viale della Croce Rossa, 24 L'Aquila
(0862) 29.46.91 www.mondoinformatico.it



Tra multe e bollette, la tredicesima vola via

L'autovelox di Natale

di Paola Trivelloni

Esiamo di nuovo a Natale! Ripensandoci, forse, non ho detta una frase nuova... credo di aver cominciato così anche l'articolo natalizio dell'anno scorso...! E che ci vogliamo fare, in fondo non è che la notizia che sto annunciando sia poi proprio uno scoop! Siamo, come ogni anno, presi dalla intensa voglia di festa, di profumo di dolci appena sfornati, di tintinnii di campanellini e suoni di zampogne, di bianchissima neve che cade lenta e silenziosa. Magari! Qui di silenzioso proprio non c'è nulla: gente sempre più arrabbiata, ragazzi che protestano sempre e non si è ben capito che cercano, la politica più ingarbugliata su se stessa che mai. E noi? Felici perché almeno tra un po' risquoteremo la attesissima tredicesima e così potremo finalmente spendere a volontà lanciandoci in un tumultuoso e fantastico shopping! Illusione. Alle fine ci ritroviamo a far la fila per pagare le bollette dei rifiuti, Ici, energia elettrica, gas, acqua. E chi la tredicesima non ce l'ha, come gli autonomi, è invece alle prese con saldi e anticipi vari. Così quando i nostri mariti ci chiederanno: «Cara, cosa vuoi che ti regali per Natale?», noi potremo rispondere: «Mi piace-

rebbe avere la ricevuta di pagamento dell'energia elettrica o quella del gas», magari sottolineando, con un certo orgoglio: «Io, invece, al tuo regalo ci ho già pensato... non ci crederai mai! Quest'anno mi sono rovinata. Per dimostrarti quanto ti amo ti ho appena pagato quell'autovelox che ti è arrivato il mese scorso! I punti sulla patente no, però, quelli sono tutti tuoi». Certo che, a pensarci bene, l'autovelox è diventato davvero un incubo, il peggior incubo dell'automobilista medio. Io vorrei sapere a chi è venuto in testa di mettere limiti di velocità tipo quaranta o peggio trenta. Potrebbero mettere direttamente "scendere dalla macchina e spingere!". Per non parlare del sessanta in autostrada, dove, quando deceleri per essere ligio alle regole, sembra di andare improvvisamente a passo d'uomo. E mentre dietro di te si incolla minaccioso, sia per le dimensioni che per i gestacci del conducente, un enorme tir che lampeggia, strombazzava e lancia anatemi, ti chiedi se sia meglio prendere una multa o rischiare una botta alla macchina. Visto che a Natale siamo tutti più buoni, lo saranno sicuramente anche i camionisti. E magari i poliziotti, per regalo, proveranno a chiudere un occhio (quello della macchinetta). Almeno spero.

Auguri a tutti!

I risultati del progetto Composable

E vai col compostaggio!

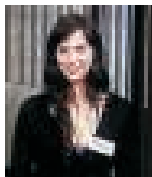
Hanno aderito 44 nuclei familiari contattati, scelti nella circoscrizione di Sassa, per un totale di 110 cittadini. A questi si aggiungono le scuole elementari di Pile, Bagno e Roio e dunque oltre 100 bambine e bambini coinvolti. E' il progetto Composable, nato nella primavera del 2006 per trasformare a domicilio i rifiuti domestici in fertilizzante mediante uno speciale bidone. Finanziato dalla Provincia dell'Aquila, dall'ASM e dalla Fondazione Carispaq, il progetto è stato promosso dalla Cooperativa Sociale Soledaria e dalla Cooperativa Sociale Ambiente e Territorio. I risultati sono stati molto interessanti, e sono stati presentati nei giorni scorsi nel corso di un convegno. Il primo dato che emerge è la buona volontà dei cittadini nei confronti della raccolta differenziata. Il 97% degli intervistati, in particolare, mostra fiducia nel fatto che l'incremento di tale pratica potrà in futuro essere ripagato con la riduzione della tassa comunale sui rifiuti. Il progetto prevedeva l'affidamento di un certo numero di compostatori, costruiti dai soci svantaggiati della cooperativa Soledaria, che hanno anche curato anche la fase di supporto con visite domiciliari periodiche, monitorando il grado di riempimento del compostatore e la qualità del processo di decomposizione della

frazione umida dei rifiuti domestici (assenza di odori, purezza del materiale, ecc.). Il 58% degli affidatari ha aderito con entusiasmo, il 10% con efficacia, il 12% con insufficienza. Ha abbandonato il progetto il 16% degli affidatari. Notevole la quantità di rifiuto compostato, e dunque sottratto al conferimento in discarica. Scorrendo il dato in base al grado di coinvolgimento degli affidatari emerge quanto segue: gli "entusiasti" hanno conferito nel compostatore 12.328 kg di rifiuto umido, gli "efficienti" 1.078 kg, gli "insufficienti" 497 kg. In totale ben 13.903 Kg di rifiuto umido smaltito in un anno, con impatto zero sull'ambiente e con un modestissimo investimento. Il progetto ha coinvolto attivamente oltre cento alunni delle scuole del circolo didattico Gianni Rodari, che a loro volta hanno sensibilizzato i genitori ad una maggiore attenzione e senso civico nello smaltimento dei rifiuti. Un terzo delle 158mila tonnellate di rifiuto prodotto in Provincia dell'Aquila è rifiuto umido, dunque in buona parte compostabile.

La pratica proposta dal progetto non costituisce ovviamente la soluzione a quella che rischia di diventare una vera e propria emergenza, tuttavia merita di essere presa in considerazione nell'ottica di gestione integrata del ciclo dei rifiuti.

In bocca al lupo, Valeria

Forza Valeria, tocca a te! In questi giorni, infatti, per la giovane aquilana Valeria Brizzi, è arrivato il momento di sfidare il "dotto-re". Da tempo ormai, Valeria staziona dietro al pacco dell'Abruzzo in attesa di giocare ad "Affari tuoi", la trasmissione di Rail condotta da Flavio Insinna. Quando Città magazine sarà in distribuzione, la "sposa bambina", come la chiama il conduttore, potrebbe aver già giocato. In bocca al lupo!



Torneo Cipollone

E' giunta al termine la sedicesima edizione del torneo "Cipollone", competizione di calcio a cinque organizzata dal Gruppo sportivo della Polizia di Stato. La manifestazione, coordinata da Domenico Savino, vuole ricordare Massimo Cipollone, agente della Polizia stradale in servizio all'Aquila scomparso nel 1992. Quest'anno hanno partecipato sei formazioni: sezione Polizia stradale, reparto Volanti Questura, sottosezione Polizia stradale A/24, ufficio personale della Questura, U.P.G.S.P. dell'Aquila, e una formazione ospite dei Medici. E proprio la squadra dei Medici è stata la vera sorpresa. La formazione capitanata da Colafarina è riuscita ad arrivare in finale, dove è stata sconfitta dalla sezione della Polizia stradale dell'Aquila, capitanata da Pelosi, al termine di una spettacolare partita terminata con il punteggio di 4 e 3. Reti di Colafarina e Calcatelli per i medici, di Savino e tripletta di Antonucci per la Stradale. Terzo posto per le Volanti contro la Sottosezione A/24.

Sezione "Valforana" del Gruppo Micologico Regionale



Nonostante la siccità che ha bloccato la crescita dei funghi, anche quest'anno il gruppo micologico aquilano ha organizzato, nel cortile del convitto nazionale, una riuscita mostra micologica. La sezione "Valforana" dell'Aquila fa parte del G.E.M.A. (Gruppo Ecologico Micologico Abruzzese), associazione senza scopo di lucro nata per la salvaguardia e la difesa dell'ambiente promuovendo iniziative utili alla conoscenza ecologica e micologica. In questa ottica vengono organizzate conferenze, seminari, mostre micologiche e di piante officinali, escursioni per l'osservazione e lo studio degli habitat

fungini, insieme a corsi di micologia per tutti coloro che amano e intendono approfondire la conoscenza dei funghi. Conoscerli significa non solo evitare intossicazioni, ma saperli raccogliere significa rispettare l'ambiente. Il G.E.M.A. annovera tra i suoi soci e collaboratori numerosi esperti qualificati ed è supportato, nelle sue attività, da docenti del dipartimento di Scienze ambientali dell'Università degli Studi dell'Aquila. Il presidente del GEMA è il professor Mario Nuvolone. *GEMA, Gruppo Ecologico Micologico Abruzzese - Sezione Valforana L'Aquila, via Romanelli n. 1, gemaquila@yahoo.it*



De Conciliis a Ocre

Dal 9 dicembre al 6 gennaio 2008, nella cornice del Monastero di Santo Spirito ad Ocre, sarà possibile ammirare una mostra di opere del pittore Ettore de Conciliis, pittore avellinese che ha iniziato la sua attività con i murales contro la mafia, e oggi è un apprezzato paesaggista. Il titolo della rassegna è "Opere recenti".

L'orchestra "Marco dall'Aquila" diretta da Jacopo Sipari

A Roma per il "Concerto dell'Immacolata"

Sabato 8 dicembre 2007, festa dell'Immacolata Concezione, nella sontuosa cornice della Chiesa del Gesù in Roma, si svolgerà il Solenne Concerto dell'Immacolata, eseguito dall'Orchestra Barocca "Marco dall'Aquila" e dall'Orchestra della Cappella Musicale Costantina, ambedue dirette dal giovane Maestro Jacopo Sipari.

Il concerto vedrà la presenza del Coro della Cappella Musicale del Maestro Paolo De Mattheis e quello delle Voci Bianche dell'Arcum del Maestro Paolo Lucci assieme a quattro voci soliste

(soprano Lucia Vaccari, contralto Cecilia Alegi, tenore Flaviano Bianchi e basso Massimo Mondelli e del giovane talento Carlo Maria Zanetti, voce bianca solista del Teatro dell'Opera di Roma e di diverse compagini romane.

Il concerto è patrocinato da Comune, Provincia di Roma e dalla Regione Lazio, assessorato alla Cultura, oltreché dall'Assessorato alla Cultura della Regione Abruzzo.

Un ringraziamento particolare va a Rita Lo Giudice del Conservatorio di "Santa Cecilia" per la preziosa guida alla direzione.



Cinefestival Don Bosco

Trenta film, i migliori della stagione, è l'offerta principale del Cinefestival, giunto all'undicesima edizione, organizzato dal Cgs Arcobaleno e dall'Opera Salesiana, iniziato il mese scorso al cinema Don Bosco. L'appuntamento fisso per i cinefili aquilani anche quest'anno proporrà un cartellone coi maggiori autori del cinema internazionale, ma anche gli autori che sbancheranno il box office. Una rassegna che quest'anno è caratterizzata dai grandi registi francesi (Rohmer, Rivette, Chabrol), ma anche internazionali (Coppola, De Palma, Loach, i fratelli Coen). Il Cinefestival sarà anche l'occasione per scoprire autori di cinematografie poco conosciute. Anche quest'anno poi ci sarà la novità con i 6 film a sorpresa che saranno scelti direttamente dal pubblico. Gli sforzi degli organizzatori hanno permesso alla sala di essere nuovamente inserita nel circuito "Schermi di qualità".

Oltrelosguardo

Continuano le proiezioni al Cinecircolo Oltrelosguardo. A dicembre il cinecircolo presenta "La deviazione di un genere". Esordio lunedì 3 con Fiore pallido - M. Shinoda (1964); lunedì 10 dicembre "La gioventù delle bestie" - S. Suzuki (1963); lunedì 17 dicembre "La tomba dell'onore" - K. Fukasaku (1975). L'inizio proiezioni è previsto alle ore 21,15 nella Sala Giovanni Paolo II in via Bafile. Tessera annuale (per 28 proiezioni) 5,00 euro.

Trofeo Loredana Basile

La Delegazione Provinciale dell'Aquila della Federazione motociclistica italiana (F.M.I.) e il circolo "San Francesco" di Pettino organizzano dal 7 all'11 dicembre la quinta edizione del trofeo "Loredana Bafile" - concorso d'eleganza per moto d'epoca. Partecipano il Museo Storico della Motorizzazione Militare di Roma-Cecchignola, l'Archivio di Stato con una mostra documentaria, il Fotoclub L'Aquila 99 e il "Vespa Club Italia" e "Lambretta Club Italia". E' previsto inoltre uno speciale annullo filatelico.

Installazione vendita e assistenza



Automazioni
Servoscale
Sistemi d'allarme
Antitaccheggio
Controllo accessi
Antincendio

Video sorveglianza
Porte sezionali
Serrande
Basculanti
Sistemi di teleassistenza per disabili
Linee Voci e Dati

Buono Festo



Sistemi antincendio



Soluzioni di servoscala e piattaforme per persone con andikap



Porte sezionali basculanti - serrande



Automazioni

L'Aquila Via Giacomo Caldora, 25

Tel. 0862 207625 Fax 0862 480244

e-mail fb@fbimpianti.info website:www.fbimpianti.info



Gert Peens e sua moglie Milena Venturati

UNA FAMIGLIA DI CAMPIONI

Una famiglia di... campioni. E' quella dell'estremo dell'Easy Living L'Aquila Rugby 1936, Gert Peens e di sua moglie, Milena Venturati.

Il primo è da anni ai vertici del rugby nazionale, estremo della Easy Living L'Aquila rugby e della nazionale italiana, la seconda sta ottenendo lusinghieri risultati nella disciplina del "body building".

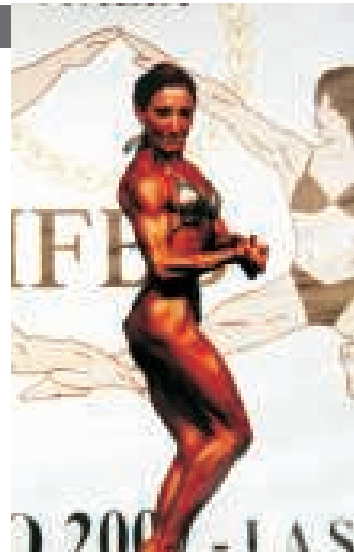
La Venturati, originaria del nord Italia ma aquilana di adozione, ha iniziato a praticare il body building proprio nel capoluogo abruzzese, seguendo i con-

sigli dell'aquilano "doc" Antonio Cicolani.

Milena Venturati si è classificata al quinto posto ai recenti campionati italiani di body building (Iffb).

Un risultato notevole, visto che alla competizione che si è tenuta a La Spezia, hanno partecipato tutti i migliori atleti nazionali.

Prima della quinta posizione ottenuta nella competizione valida per il tricolore, la Venturati si era imposta nelle gare di Bari (medaglia d'oro) e aveva conquistato la medaglia di bronzo nella gara di Roma.



Stefano Piccirillo e Nicola Catone si sono qualificati per i mondiali Ainbb

In evidenza anche gli aquilani Stefano Piccirillo e Nicola Catone che hanno conquistato la qualificazione ai campionati mondiali di Ainbb (associazione italiana natural body building) di Madrid in Spagna. Piccirillo, fisioterapista, è il presidente dell'associazione "No Limits" (la palestra è sita in via Acquasanta all'Aquila). Nell'ultima competizione valida per la qualificazione all'iridato

spagnolo, Piccirillo ha ottenuto la medaglia d'argento nella specialità "fino a 178 centimetri di altezza", mentre Catone ha conquistato sempre la piazza d'onore, ma nella prova "fino a 168 centimetri di altezza". Non è bastato, poi, il quarto posto all'altro aquilano in gara, Gianluca Di Iorio, per qualificarsi all'iridato spagnolo: per la più importante competizione della Ainbb, infatti, ricevevano

il "semaforo verde" solo i primi tre classificati di ogni categoria.

I risultati ottenuti da Catone e Piccirillo sono importanti, perché l'ultima gara prima del mondiale ha visto la partecipazione dei migliori atleti italiani, come la campionessa del mondo Laura Paganizza e la vice campionessa italiana Annamaria Giordani (nella foto a destra, insieme a Piccirillo).



C.R.S. Centro Riparazione Servizi

FERRAMENTA - MATERIALE ELETTRICO

VI SERVE?
Lo trovate da noi a prezzi di assoluta convenienza

Finalmente all'Aquila l'emporio dove trovi tutto

BATTERIE di TUTTI I TIPI
di TELECOMANDI ed altri usi

Oggettistica - centro telecomandi cancelli, auto, tv
Servizio chiavi specializzato

EMPORIO Torrione, P.zza S.Pio X L'Aquila
Tel. e Fax 0862 414451 Cell. 339 7275643

PROBLEMI DI MACCHIE BRUNE SULLA PELLE LEGATE AL SOLE, ALL'ETA', ALLA GRAVIDANZA?
Sistema Simply White azione combinata anti invecchiamento

Studio Estetico Sensazioni
di Barbara Bardone

TRATTAMENTI ENDERMOLOGICI
DIMAGRANTI ANTICELLULITE
MASSAGGI PERSONALIZZATI - RICOSTRUZIONE LINGUINE

L'AQUILA - S.S. 80 complesso Solaria n.12 tel. **0862 700331**

INTIMO MERCERIA
Eredi Di Federico

SCONTI ECCEZIONALI SU BIANCHERIA INTIMA

30% di sconto
COLOURS

10% su NUOVI ARRIVI

PIU' BASSO ASSORTIMENTO DI LANE
SCONTO 50% su filatura di GROSA

Via Ugo Piccinini - zona S. Barbara - Tel.0862 313407
(Angolo via Antica Arischia)



Il mese scorso la Polisportiva L'Aquila Rugby ha dato il via al Progetto Scuola, un programma di attività motoria e sviluppo del gioco del minirugby che coinvolge le scuole elementari di San Sisto, Villa Gioia e Santa Barbara, riunite nell'Ente Scolastico Marconi. Il Progetto ha lo scopo di portare il rugby

In collaborazione con le scuole del circolo Marconi

C'E' L'ORA DI RUGBY!

nelle scuole, permettendo ai bambini, di tutte le classi, di conoscere questa disciplina e, magari, continuare anche fuori dell'orario scolastico, sui campi del mini rugby aquilano (stadio di Acquasanta). Gli istruttori, reclutati direttamente dalla Polisportiva tra i laureati della Facoltà di Scienze motorie dell'Università dell'Aquila e tra gli allenatori dotati di tesserino federale, incontrano gli alunni con scadenza settimanale: le "lezioni" di

educazione motoria e di introduzione al rugby avvengono principalmente nelle palestre degli edifici scolastici, ma il programma annuale prevede almeno un paio di giornate da trascorrere interamente sul campo.

«E' un progetto che ci sta a cuore» afferma Antonello Cappelletti, ideatore e responsabile del progetto, nonché docente di Attività motoria per l'età evolutiva all'Università dell'Aquila - perché ci ha

dato la possibilità di ricostruire l'intero settore giovanile della Polisportiva che oggi vanta ben due squadre per categoria, a partire dall'under 7. Uno degli aspetti migliori è la continuità con cui possiamo portare avanti il nostro lavoro: giunto al suo quarto anno di vita, è un progetto che vediamo crescere mese dopo mese grazie alla grande considerazione del nostro lavoro da parte del dirigente scolastico e degli insegnanti dell'Ente Scolastico Marconi e, non ultimo, grazie all'impegno della Polisportiva. Il progetto viene proposto ai bambini sottoforma di gioco: una situazione ludica in cui i ragazzi interagiscono a livello affettivo, cognitivo e motorio; c'è uno scambio continuo con i compagni che li aiuta a relazionarsi nella quotidianità scolastica ed extra-scolastica. Lo scopo è quello di presentare un rugby semplice e facile da comprendere. Poi, le giornate dedicate al "sopralluogo" sul campo da gioco diventano delle vere e proprie feste dello sport, in cui gli alunni hanno la possibilità di mettere in pratica quanto imparato in palestra e, soprattutto, di prendere confidenza con il prato e con le dimensioni del campo, per loro molto grande; lo stesso terzo tempo della tradizione rugbistica è plasmato sulle loro abitudini: insomma è un rugby a misura di bambino».

«Credo molto nel rugby inteso come stile di vita prima ancora che disciplina sportiva» continua Cappelletti, «anche se è uno sport di contatto, sono convinto che il rugby sia uno tra gli sport più adatti per imparare l'importanza del gruppo e del gioco di squadra, il rispetto delle regole e dell'avversario. È uno sport altamente educativo, in cui c'è spazio per tutti: tutti possono sentirsi utili e apprezzati in una squadra di rugby».

Isabella Franchi

Pattinaggio e salute mentale

Questione di... rotelle

A Centi Coltella, grazie ad un progetto di Paola Federici dell'area "sportpertutti", la UISP Abruzzo ha dato il via ad un progetto di corsi di pattinaggio per gli utenti del dipartimento di salute mentale centro diurno della ASL 4 dell'Aquila. Il pattinaggio, grazie alle caratteristiche proprie del mezzo tecnico, è idoneo a stimolare e sviluppare i deficit tipici dei disabili psichici. Il pattino è un attrezzo altamente propriocettivo grazie alla presenza nella pianta plantare di numerosissimi recettori deputati alla percezione della posizione del corpo rispetto all'ambiente esterno e di estero-cettori necessari al mantenimento dell'equilibrio statico e dinamico. Per le evidenti difficoltà neuro motorie il pattinaggio aiuta i soggetti a dirigere la propria attenzione verso obiettivi diversi da se stessi, e quindi abbandonare le tipiche manipolazioni solitarie che contraddistinguono parecchie patologie. Il progetto partirà a breve anche nelle altre province abruzzesi e impegnerà, entro il mese di Marzo, almeno 100 malati. Per informazioni, tel 3402988897.

CENTRO SPORTIVO
Green Ball

campi coperti e scoperti

CALCETTO & TENNIS

Via FONTE BURRI, 1/2 - Pile - (traversa via Rocco Carabba)
L'Aquila - Tel. 0862 318474 - 339 4647729

ESTEROMERICA

**TABACCHERIA
BIONDI**

Ricevitoria LOTTO **631**

*Augura a tutti
i clienti Buone Feste*

Via Ugo Piccinini, 26 - L'Aquila



Bouquet

Addobbi floreali
e consegne a domicilio

piante e fiori

Assortimento natalizio

P.zza Chiarino, 13 L'Aquila - Tel. 0862 27423

★★★

**HOTEL
DUOMO**

CENTROSTORICO
CON GARAGE




Via Dragonetti - 67100 L'Aquila

Tel. 0862 410760 - 410893 Fax 0862 413058
e-mail: info@hotel-duomo.it hotel-duomo.it

10 anni di esperienza
in florovivaismo

**VIVAIO
Rosa PIANTE**

Tullio Rosa

Piante ornamentali, da frutto, da orto, fiori
sementi, vasi, terracci, concimi, torbe,
antifungicidi, antiparassitari,
Realizzazione e manutenzione giardini



*Vasta
assortimento
di ABEI
anche nati in vivaio*

Mangimi di prima
qualità per piccoli
e grandi animali

S.S. 17 km.30,900 CENTI COLELLA
L'Aquila - Tel. e fax 0862 319391
cell. 330 311970 *Ampio parcheggio*




**LAVANDERIA
Sorriso**

di Bonanni M. Cristina

...qualità, prezzo, cortesia



Via Crispomonte, 9 - L'Aquila - Cell. 392 5229742



Via Di Pea, 24 - 67100 L'Aquila - Italy
Tel. e Fax 0862 635276



www.dolceriaabruzzo.it

info@dolceriaabruzzo.it

Parrucchiera

ONLY YOU

di Katiuscia Baccaci

Speciale Natale
Acconciature da sera

Via Duca degli Abruzzi, 26
Paganica AQ info 340 3268539



CALZATURE



VIA C. ANDREASSI, 17 (p.zza S. Barbara) L'Aquila - Tel. 0862.314720

Sartoria Irina

*Vestiti su misura
Abiti da sposa
Modifica abiti
Accomodi
Tendaggi
Lavorazioni in pelle*

AR



Piazza Chiarino, 17 L'Aquila
(Traversa v. Garibaldi) 0862 25279
Ore 9-12 | 15-19 Chiuso domenica e lunedì

Dicembre 2007... è Natale!



L'Aquila Via. Petrelli, 63 - Tel. 0862 431115



feste



Da questo numero, iniziamo un viaggio per conoscere meglio le problematiche della cellulite. Ci guida il dottor Giacomo Flati, direttore del Centro di Estetologia Ippocrate, viale Francesco Crispi 35. L'Aquila. Telefono 0862 23808.

Tutti i segreti di una patologia molto temuta dalle donne

I parte

CELLULITE, CONOSCKERLA PER COMBATTERLA

Dottor Flati, che cosa è la cellulite?

Il termine esatto è "panniculopatia edemato-fibrosclerosa", una ipertrofia localizzata del pannicolo adiposo, contrassegnata da edema, sclerosi e lipodistrofia.

Come si presenta?

La cellulite si presenta con aumento volumetrico e simmetrico del pannicolo adiposo, soprattutto in sede addominale, glutea, trocanterica, dell'area interna del ginocchio e dei pilastri ascellari.

Che caratteristiche assume la pelle?

La pelle appare a "buccia d'arancio" o "a trapunta" a causa della tensione dei "retinacula cutis". Il pallore della cute, oltre alla flaccidità e pastosità, testimoniano uno stato ipossico da difetto circolatorio dei vasi settali.

Quindi è causata?

La cellulite è causata dalla degenerazione della microcircolazione del tessuto adiposo con conseguente alterazione delle sue più importanti funzioni metaboliche.

La conseguenza macroscopica?

E' l'ipertrofia, cioè l'aumento di volume delle cellule adipose e la ritenzio-

ne idrica. Gli adipociti subiscono alterazioni di forma e di volume, rotture e lacerazioni della membrana citoplasmatica che le avvolge, con conseguente uscita dei trigliceridi, cioè il grasso propriamente detto, e il loro spargimento a livello dei tessuti.

E dopo?

Lo scompaginamento della struttura del tessuto adiposo porta alla lipodistrofia, alterazione delle caratteristiche distrettuali del tessuto adiposo.

E gli squilibri ormonali?

Gli squilibri ormonali sono alla base della cellulite; il sesso femminile, con l'azione dell'estrogeno e delle sue implicazioni sul microcircolo, risulta essere predisposto nei confronti della sua formazione, specialmente durante la pubertà, la gravidanza o la premenopausa, quando cioè l'attività degli ormoni ovarici è al massimo.

Altre cause predisponenti?

Vestituario o calzature inadatte, disturbi posturali e atteggiamenti corporei scorretti, rallentando il circolo sanguigno e linfatico, rappresentano cause predisponenti lo sviluppo di cellulite. La vita frenetica e tutte le

cattive abitudini che l'accompagnano, come l'abuso di fumo o caffè, modificazioni repentine dei bioritmi, una fatica fisica e psichica esagerata, scarso riposo notturno sono tutte condizioni che, associandosi ad altri fattori, contribuiscono a determinare l'insorgenza della cellulite.

Lo stress ha un ruolo importante?

Proprio così. Lo stress provoca tutta una serie di influenze su psiche e corpo, con stimoli continui e non più equilibrati tra di loro che travolgono l'ipotalamo, cioè la parte del sistema nervoso centrale che dirige tutto il nostro organismo.

In sintesi?

Le cause della cellulite vanno ricercate, con percentuali diverse, nella cattiva circolazione sanguigna, nella mancanza di esercizio fisico, nell'aumento di peso, nell'alimentazione disordinata, nello stress stress e nei problemi nella circolazione linfatica. Ma su questo ed altri aspetti torneremo in maniera più approfondita nelle prossime puntate.

(continua)

GLOBER DOLCIARIA LA FABBRICA DI CIOCCOLATO

Cioccolateria artigianale - Torroni - Soggetti natalizi di cioccolato
Confezioni e Cesti natalizi personalizzati, per privati ed aziende

...GOLOSA MENTE NATALE!

Vi aspettiamo ANCHE la DOMENICA
presso la zona Industriale di Fossa
Tel. e Fax 0862.810022
www.fabbricacioccolato.it



OROSCOPO

di dicembre

♈ ARIETE 21/3 20/4
Amore: mese capriccioso, con possibili momenti di tensione e suscettibilità, malintesi e conflitti. E' urgente chiarirsi con il partner. E' l'unica strada per evitare fratture.
Lavoro: nessun problema in questo settore. Vi mancherà solo un pizzico di motivazione e concentrazione.
Consiglio: scrollatevi di dosso l'eccesso di tensione.

♉ TORO 21/4 21/5
Amore: titubanti e indecisi, sarete dilaniati dai dubbi e dalle tensioni senza tuttavia riuscire a prendere una decisione. Il ricordo del passato vi porterà a vivere di nostalgia.
Lavoro: qualche problema in arrivo a causa della vostra indecisione. Non siete convinti di quanto valete.
Consiglio: osate di più e provate a proporre qualcosa di nuovo.

♊ GEMELLI 22/5 21/6
Amore: mese straordinario. Non nascondetevi, concedetevi agli altri e la vita vi sorriderà, facendo vivere al vostro rapporto di coppia un periodo entusiasmante.
Lavoro: anche se vi sentite poco attenti alle esigenze lavorative, riuscirete comunque a dare il meglio di voi.
Consiglio: pensate per tempo ai regali di Natale.

♋ CANCRO 22/6 22/7
Amore: si annuncia un periodo non molto facile, soprattutto per i single. Fate in modo di reagire. Il rischio è quello di non riuscire a vedere il futuro con ottimismo.
Lavoro: cercate di mantenere il sangue freddo e supererete ogni difficoltà. Dovete perseverare.
Consiglio: date senza pretendere nulla in cambio.

♌ LEONE 23/7 23/8
Amore: dovete approfittare del momento. I single potranno instaurare rapporti interpersonali con nuove conoscenze, e scegliere la persona giusta per un rapporto sentimentale.
Lavoro: nessuna preoccupazione, ma neanche gratificazioni. Scindete la vita lavorativa da quella affettiva.
Consiglio: provate a immedesimarvi con gli altri e sarete capiti.

♍ VERGINE 24/8 23/9
Amore: mese fin troppo tranquillo. Le situazioni potranno evolvere positivamente se riuscirete a progettare le soluzioni guardando i problemi da più punti di vista.
Lavoro: avete grandi aspettative che, in questo mese, rimarranno in larga parte deluse.
Consiglio: non dovete dimostrare nulla a nessuno. Fidatevi dell'istinto.

♎ BILANCIA 24/9 21/10
Amore: chi vive in coppia sentirà il desiderio di rafforzare il proprio rapporto. Disponibili e affascinanti, dovete però evitare i comportamenti non lineari o incongruenti.
Lavoro: dovete fare come avete sempre fatto, lavorare con serietà, le gratificazioni sono finalmente in arrivo.
Consiglio: cercate di alimentarvi in modo corretto.

♏ SCORPIONE 22/10 22/11
Amore: in arrivo piacevoli sorprese. Fate sentire la persona che è vicino a voi al centro dell'attenzione, questo contribuirà a raggiungere una meravigliosa armonia.
Lavoro: non ci sono problemi irrisolvibili e, anzi, saprete instaurare ottimi rapporti di collaborazione.
Consiglio: cercate di sfruttare al massimo le occasioni che si presenteranno.

♐ SAGITTARIO 23/11 21/12
Amore: l'emotività non vi permetterà di guardare davanti a voi con speranza e ottimismo.
Il vostro cielo non è particolarmente ostile, e supererete ogni problema.
Lavoro: frustrazione, insofferenza e nervosismo, anche se in piccole dosi. Non fatevi sopraffare dalla stanchezza.
Consiglio: evitate ogni forma di pettegolezzo.

♑ CAPRICORNO 22/12 20/1
Amore: potreste vivere profondi momenti di disequilibrio, alternando tenerezza e dolcezza con eccessi di aggressività. Andrà meglio verso la fine del mese.
Lavoro: potreste sperimentare nuove situazioni grazie alla vostra creatività che vi regalerà grandi idee e stimoli.
Consiglio: cercate di recuperare grinta e perseveranza.

♒ ACQUARIO 21/1 19/2
Amore: qualche malinconia di troppo vi proietterà nel passato invece che nel presente. Tenete conto delle vostre intuizioni e avrete ottime occasioni.
Lavoro: un pizzico di stanchezza non vi permetterà di dare il meglio di voi. Vi attende un periodo molto intenso.
Consiglio: se volete tentare la fortuna, giocate la vostra data di nascita.

♓ PESCI 20/2 20/3
Amore: un accesso di fantasia vi porterà a ingigantire situazioni non del tutto positive. Rimanete con i piedi per terra, correte il rischio di rovinarvi le feste natalizie.
Lavoro: avete dato il meglio di voi, è arrivato il momento di raccogliere gratificazioni e soddisfazioni.
Consiglio: se vi è possibile, provate a "staccate la spina" per un po'.

Pizzeria Bisteccheria
MEDIASET PREMIUM
Zi Ntonio
Pasta fresca e ospitalità con rispetto e lunga tradizione
Selezione di carni nobilissime
Argentine, Brasiliane, Italiane
Specialità portemonache
Via G. Pastorelli, 7 L'Aquila
(q.re S. Barbara) Tel. 0862 319110
Chiuso il lunedì

NUOVA APERTURA
PASTA ALL'UOVO
Le Tagliatelle di Nonna Dina
Paone Anna e Concetta
Si accettano prenotazioni per primi piatti pronto da asporto
Profumi e sapori della pasta fatta in casa
Via Sarnella 46 L'AQUILA Tel. 0862.580138

FABBRICA SALOTTI
VIA DELLE INDUSTRIE, 16 - 67019 SCOPFITO (AQ)
0862 717426 3404780255
cervini@fabbrica-salotti.it

DIVANI SU MISURA
LETTI IMBOTTITI
TAPPEZZERIA

LUN VEN. 09.00-13.00 / 14.30-18.00
SABATO SU APPUNTAMENTO

Studi recenti indicano che mangiandone si abbassa il colesterolo totale

TRE NOCI AL GIORNO... TOLGONO IL CARDIOLOGO DI TORNO



co, non sono bandite del tutto le noci. Poche, pochissime per la verità, massimo tre o quattro al giorno, ma le noci ci sono. Eppure, le noci secche sono un frutto notoriamente molto calorico, ben 662 calorie ogni cento grammi, e quindi andrebbero mangiate con una certa cautela. In realtà i medici consigliano di non "aggiungerle" semplicemente alla dieta, ma di inserirle solo

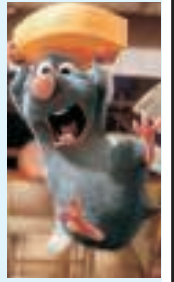
Magari fosse così semplice, mangiare noci per non avere più problemi di cuore o di circolazione. Eppure un fondo di verità c'è. E lo sanno bene tutte quelle persone costrette ad affidarsi alle cure di un cardiologo e che scoprono, magari con una certa sorpresa, che nella dieta solitamente povera di grassi che esce dalle mani del medi-

dopo aver rinunciato ad una corrispondente quantità di calorie introdotte con un altro tipo di cibo. Secondo i numerosi studi che si stanno susseguendo in questi ultimi anni, le noci secche sono un toccasana per la circolazione. Bastano infatti tre, quattro noci secche al giorno, per cinque giorni la settimana, per avere un calo del colesterolo totale, e anche di

quello cattivo, l'Ldl, anche del 15%. I meccanismi che portano a questo risultato sono ancora relativamente oscuri, ma potrebbe trattarsi di un effetto dei fitosteroli, una sorta di colesterolo vegetale presente nelle noci, che potrebbe rallentare l'assorbimento del colesterolo di provenienza animale. Le noci contengono inoltre acido folico che, con altre vitamine come la B6 e la B12 aiuta a mantenere bassi i livelli di amocisteina, un fattore di rischio cardiovascolare. Le noci sarebbero inoltre una fonte privilegiata di alcuni tipi di Omega-3 (del tipo di quelli racchiusi nel pesce) con importanti qualità antiaterogeneiche, che aiutano cioè a prevenire la formazione di lesioni nella parete dei vasi. E' importante ricordare che le noci secche hanno molte calorie. Per fare un esempio, 4 noci giornaliere potrebbero apportare circa 200 calorie, che equivalgono a 40 grammi di cioccolato fondente, 160 grammi di carne di manzo, circa 200 grammi di fagioli freschi, patate lesse o petto di pollo, 85 grammi di tonno sott'olio e 65 grammi di pasta.

"Ratatouille saffron"

Nel numero scorso abbiamo raccontato della citazione sullo zafferano dell'Aquila uscita nel film campione di incassi "Ratatouille". Avevamo solo un dubbio, che la citazione dello zafferano dell'Aquila come "migliore al mondo", fosse stata una sorta di regalo fatto all'Italia al momento del doppiaggio. Andando a spulciare su internet, invece, abbiamo scoperto che il topo Remy, il protagonista della pellicola Disney-Pixar, cita lo zafferano dell'Aquila proprio nella versione in lingua originale: "Ahhh. L'Aquila saffron. Italian, huh? Gusteau says it's excellent. Good thing the old lady's a food love", tradotto in maniera un po' libera nella versione italiana.



La cosa ha una certa importanza in quanto, nel confezionare il film, gli sceneggiatori della Pixar si sono avvalsi dei consigli di alcuni dei migliori chef al mondo. E se lo dicono loro...

ROBERTO MARINANGELI

- ➔ ANTENNISTA
- ➔ HIRSCHMANN SAT SHOP SYSTEM
- ➔ SERVICE SATELLITARE
- ➔ INSTALLATORE di TECNOLOGIE di TELECOMUNICAZIONI

Via Rocco Carabba - L'Aquila Tel. 0862 312624 - 349 4462399

IPERFRUTTA
QUALITÀ E RISPARMIO OGNI GIORNO

DOPO IL GRANDE SUCCESSO OTTENUTO CONTINUA IL TUTTO o quasi... I EURO

S.Barbara Via G.Pastorelli - L'AQUILA
tel. 0862.312032

THE WORLD
ABBIGLIAMENTO GRANDI FIRME
nuova apertura

Piazza Rustici, 4 Coppito (AQ) Tel. 0862 362432

Vitanova
CAFFÈ RISTORANTE



Con il Torrione Nurzia, lo scorso 4 dicembre, è terminata la prima fase dei corsi di cucina di Vitanova. Ma le sorprese non sono finite. Per tutto il mese di dicembre, infatti, l'appuntamento è con i piatti regionali da gustare insieme alle partite del circuito satellitare Sky. A gennaio, tutti i martedì, riprenderanno i corsi di cucina. Anche Vitanova partecipa alla campagna, partita il 5 e il 6 dicembre scorso, "i sapori del bosco - vita nuova per san Giuliano" - organizzata da "Scherza col cuoco" - scuola di cucina con sede all'Aquila - in collaborazione con "Slow food". Nei ristoranti convenzionati verranno offerti menu contenenti proposte gastronomiche realizzate utilizzando i profumi e dei sapori che il bosco di san Giuliano ci regalava: funghi, tartufi, bacche, erbe officinali, essenze aromatiche. Vitanova, insieme agli altri esercizi convenzionati, si impegna a proporre nel menu del giorno almeno uno di questi piatti per tutta la durata dell'iniziativa, prevedendo, per gli stessi, un aumento del costo e facendone espressa comunicazione al cliente, al quale verrà consegnata una brochure e una vetrofania sulla campagna. La campagna proseguirà almeno fino alla prossima primavera e servirà per la costituzione di un fondo che, in accordo con il comune dell'Aquila, sarà utilizzato per ridare vita al bosco. Per informazioni e proposte: info@scherzacolcuoco.it

Vitanova EVENTI Long Food

via Poggio Picenze,9 (angolo via Verdi) - L'Aquila
info 0862.200343

www.scherzacolcuoco.it vitanova@scherzacolcuoco.it

Dolcezze in cucina

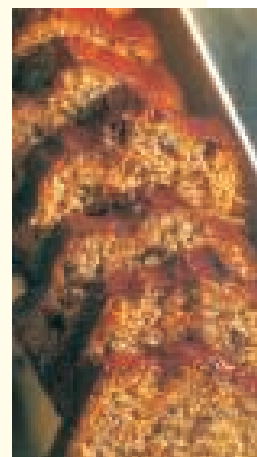
DOLCE alle NOCCIOLE

di Grazia Romano

Ingredienti: 250 gr. di nocciole, 275 gr. di burro o margarina, 175 gr. di zucchero, 1 bustina di zucchero vanigliato, 4 uova, 200 gr. di farina, 1 cucchiaino di lievito in polvere, 5 cucchiaini di rum, 4 cucchiaini di confettura di albicocche, 3 cucchiaini di acqua o rum, 100 gr. di cioccolato fondente amaro, 25 gr. di burro di cocco.

Procedimento: macinate 150 gr di nocciole e tritate grossolanamente quelle rimaste. Distribuitele su una placca da forno, fatele tostare leggermente e fatele raffreddare. Lavorate il burro ammorbidito con un frullino elettrico a velocità massima. Incorporate poco a poco lo zucchero e lo zucchero vanigliato. Amalgamate bene. Aggiungete 1 uovo alla volta e mescolate bene. Unite la farina ed il lievito un poco alla volta nella crema di uovo. Incorporate le nocciole tritate e mescolate con cura. Versate l'impasto in una teglia a cassetta cm 30x11, lisciate bene e infornate a 160 gradi per 60-70 minuti. Lasciate raffreddare e poi bucherellate uniformemente il dolce con uno spiedino di legno, poi spennellate bene con il rum. Passate al setaccio la confettura di albicocche, scaldatela in un pentolino con un po' di rum o acqua e fatela bollire brevemente.

Spennellate il dolce con il rum e fatelo raffreddare. Sminuzzate il cioccolato e fondetelo a bagnomaria con il burro di cocco. Infine stendetelo uniformemente sul dolce



In regalo per i lettori



IL RICETTARIO 2007
di
"dolcezze in cucina"

PER UN NATALE
PIU' DOLCE

Anche quest'anno, con l'arrivo del Natale, Città magazine vuole fare un regalo ai suoi lettori. In allegato al giornale troverete infatti il "Ricettario 2007 di Dolcezze in cucina", la raccolta delle ricette di Grazia Romano. Chi non lo trovasse può venire a prenderlo nella nostra redazione in via degli Scardassieri n.12, oppure può chiederlo ai nostri inserzionisti. Dei ricettari 2007, ne abbiamo stampate ben undicimila copie.

1200000000

Argomenti



L'Aquila - Via Scardassieri n. 12 - Tel. 0862 200343

Merceria

Paula
Articoli artigianali
per i tuoi pensieri
di Natale

CEBBISTICA FEMMINILE - MERCERIA - DÉCOUPAGE
PATCHWORK NATALIZIO - LAVORI ARTIGIANALI - BIGIOTTERIA

S.S. 17bis Nucleo ind. Bazzano
(supermercato Ciuffetelli) tel 348.0454393

NUOVA APERTURA

Auguri

"Il mercatino
del libro"

di Marco Zuppella



San Demetrio
Via Nazionale 48
info 346 3167027

Animali

zona 99 cannelle è stato smarrito un gatto di circa 2 anni, colore rosso, con petto bianco di nome "Leo". Chi abbia notizie è pregato di contattarmi al seguente numero: 349.2970977. Grazie

American Pitbull terrier standard Adba eccellenti linee di sangue genitori visibili ed equilibrati campionessa in expo. No perditempo prezzo modico solo recupero spese. 347.1335468

Moto

Yamaha Tenerè 660 colore nero bellissima con bauletto gomme nuove Euro 1800 339.7130140

Honda Deuville 650 cc km 6800 effettivi anno 2005 pari al nuovo vendesi per motivi di famiglia a 5500 euro trattabili. Tel. 328.6685266



Malaguti Madison 125 del 2001, blu con revisione e gomme Pirelli nuove, km. 20.000, perfetto stato vendesi 800 euro. Tel.320.7480074

Moto Guzzi Le Mans 850 II anno 1980 ottimo stato. Danilo 349.8361088

Scoter Aprilia Atlantic 250cc, vendesi causa inutilizzo. Anno maggio 2005 km.9.000 completo di bauletto originale Aprilia e antifurto. Prezzo di vendita euro 2.800,00. info 0862.312178 ore pasti 328.3163437

AUTO vendesi

Rover Si motore Honda V6 24v FO ottima vendesi 392.4208864

Rover 825 SI metallizzato FO perfetta euro 4.000 trattabili. 329.2048777

Saab 2000 Aero turbo 16v met. fulloptional, perfette condizioni km.150.000 vendesi a 4.000 euro trattabili. informazioni 392.4208864

Fiat Stilo 1.9 jtd grigio met. 5p anno 2003 revisionata marzo 07, bollo dic. 07 garanzia mot. sett 07, come nuova km. 59.000 euro 9.000,00 Tel. 338.7507071

Tempra XS 1400 anno 90 ottime condizioni revisionata vendesi a euro 800,00 Tel.339.3377520

Audi A6 Avant quattro Tiptronic 180 cv sw cerchi alluminio da 17" pneumatici nuovi, full optional, clima bizona, sedili elettrici, antifurto volumetrico, ETS, fari allo xenon, sempre garage, sempre tagliandata a euro 16.000 vendesi Cell.333.8975923

Maserati Ghibli 2000CC 306 cv metallizzata, pelle chiara, radio cd condizionatore sospensioni elettroniche regolabili, km 90.000 Euro 16.000,00 trattabili eventuale permuta con Porsche 911/964 cc3600 Tel. Antonello 348.6921033

Maserati Ghibli 2000CC 306 cv met, pelle chiara, radio cd condizionatore sospensioni elettroniche regolabili, km 90.000

Euro 16.000,00 trat.329.2048777 sig. Maglio

Affarone AUDI TT COUPE' 180CV, 2002 Interni in pelle, sedili riscaldati, clima auto, Fari BIXENON, intercooler maggiorato frontale domorace, freni gara baffati e bucati OMP, elettrovalvola competizione, pop off ergal doppio pistone, rimappa by ABT (sviluppatore ufficiale audi), estetica s-line, aero twin, impianto audio focal, cerchi 17" con gomme nuove, molti pezzi ancora in garanzia audi. Km 83000 reali! QUALSIASI PROVA! MIRKO 329/3148401

Ford Mondeo GLX 1.8 TD SW full optional, stereo pioneer, ottimo stato, sempre garage, sempre tagliandata, pneumatici nuovi a 2500 euro tratt. Tel.333.8975923

IMMOBILI affittasi

Centro storico, attichetto bicamere (saloncino/letto e tinello/cucina) bagno, grande terrazza panoramica, completamente ristrutturato, termoautonomo affittasi referenziati, no studenti. Ero 600 cell.347.3472114

L'Aquila Sassa Scalo, affittasi appartamento 100 mq. in villetta bifamiliare con ampio giardino, appena ristrutturato. Termoautonomo. Prezzo 500,00 trattabili. Tel.347.1807039

Pettino, vicinanze Movieplex a 2 min dall'università affittasi appartamento arredato: 2 camere ampie, cucina abitabile, bagno, box auto, soffitta a 400 euro no condominio, termoautonomo. Disponibilità immediata. 320.6770200 - 328.1129564

Via Beata Cristina 20 metri dalla pizzeria il Canguro, affittasi appartamento ben arredato composto da 3 camere singole, cucina abitabile, lavatrice, lavastoviglie, bagno, balcone, prezzo interessante 349.4028867

Via Monte Brancastello, n.22 affittasi appartamenti per studenti: 3 singole, 1 doppia Tel.338.8785910

Preturo, L'Aquila, affittasi a studenti non fumatori 1 camera singola molto ampie e luminose per completare appartamento con doppi servizi, lavatrice, termoautonomo. No condominio; a pochi minuti dalla facoltà di scienze e medicina ed ospedale Regionale di Coppito. Prezzo 115,00/mese a camera. Tel.339.2745646

Via Francesco Paolo Tosti, affittasi casa indipendente di 6 camere, cucina, sala abitabile, 2 bagni, terrazzo-balcone, a studenti. Tel. Ore pasti 0862.24434

Mini appartamento centrale, indipendente, termoautonomo, affittasi a 2 studenti. euro 450,00 Tel.0862.28381

Pescasseroli, affittasi appartamento panoramico servizi cucina trilocale solo privati 347.5661899 - 393.0016388 Giulia

Zona S.Barbara affittasi camera. Tel.329.4439327

Zona 99 Cannelle, vicinissimo fermata bus, affittasi posto letto a studenti in stanza doppia euro 180,00. Massima serietà 328.0578673

Arischia, affittasi tutto o in parte a studenti operai famiglie, appartamento arredato in villa 5 camere, salone con camino, doppi servizi, doppio garage, termoautonomo euro 50,00 a persona. Eventuale vendita: vera occasione. Solo se interessati Cell.339.7914484

L'Aquila zona S. Giacomo affittasi app. 3 camere, 2 bagni, salone, cucina, Tel.347.8161257

L'Aquila Colle Pretara affittasi appartamento a 4 studentesse camere singole e grandi, cucina, 2 bagni, interamente balconato. Per completare appartamento. Tel.0862.312821 340-3010371

è Natale!
Calendario,
PanettonBau
e Cartoline d'auguri
ti aspettano!

Legge Nazionale per la Difesa del Cani - AQ
329.0064850 - info@cuscefelci.com

L'Aquila ovest affittasi appartamento uso ufficio/studio professionale/abitativo mq.160 4 stanze, cucina, 2 bagni, antibagno, termoautonomo, arredato, ingresso autonomo, no condominio, ampioparcheggio privato. Tel.348.3701183

Paganica (AQ) affittasi locale artigianale di mq.200 circa compresomacchinari per lavorazione alluminio e ferro. 338.8974197

L'Aquila centralissimo affittasi a bancari funzionari, dirigenti o pari referenziati, rifinitissimo monolocale arredato, nuovissimo euro 450,00/mese escluso spese (solo dalle ore 19,00 alle 20,00 Tel.328.1631979)

Pettino, vendesi/affittasi appartamento di 140 mq.su due livelli uso studio piano terra termoautonomo 340.2895623 348.2627053

Coppito, piazza principale, servita da mezzi pubblici, affittasi a studenti camera singola ben arredata in casa autonoma in comune con altri studenti. Libera dal 28 febbraio. 333.3932982

Coppito, vicino università, ospedale e guardia di finanza, affittasi camere per brevi periodi a euro 20,00/giorno. Uso cucina gratuito. Tel. 347.5202938

Zona Inapli, Pettino, affittasi appartamento a studenti o liberi professionisti. Piano

terra: 3 camere, salone, doppi servizi, ampio terrazzo no spese di condominio. Tel. 349.7150541

Centralissimo appartamento affittasi uso ufficio 347.3614197

Santa Barbara (AQ) affittasi locale uso magazzino 2 posti auto. vicino caserma dei Carabinieri. Tel.0862 316982 ore pasti

Piazza Fontesecco (AQ) affittasi appartamento intero o a camere singole: ingresso, salone, 3 camere, cucina, bagno, balcone veranda. Arredato, ristrutturato, termoautonomo. 340.2752461

L'Aquila pressi Fontana Luminosa piano stada affittasi cantina anche per rimessa scooter Tel.338.3895828

Coppito (AQ) app. in villa: 3 camere letto, salone con camino, cucina abitabile, ripostiglio, doppi servizi, giardino e posto macchina scoperto Tel.338.3895828

Coppito, piazza, per completare appartamento indipendente affittasi a studenti o lavoratori una camera singola e una doppia con possibilità di renderle singole. cucina con caminetto, lavatrice, 2 bagni, 2 entrate, piccolo giardino. Tel 333/3932982

Via Antica Arischia affittasi appartamento in villa ammobiliata: 3 camere, 2 bagni, ampia cucina, terrazza, no condominio, riscaldamento autonomo. Tel. 0862/312118

Via Strinella, L'Aquila, affittasi app.a studenti/esse: primo piano termoautonomo: ingresso, cucina, bagno, 3 letto di cui una doppia, sala, terrazzo e balcone. info 328/8236059

L'Aquila. San Francesco, affittasi vic-

DISTRIBUTORE AUTOMATICO
DVD & GADGETS
EROTICI

SHOP 24 H

PRESSO AREA DI SERVIZIO TOTAL S.S. 80 L'AQUILA

nissimo facoltà di scienze motorie stanze singole e doppie a studenti o laboratori. 333.3024188

L'Aquila - Coppito piazza principale affittasi per mesi di luglio e agosto casa ammobiliata con tre camere singole e una doppia, due bagni, cucina con camino, due entrate e giardinetto. Tel. 3333932982

Coppito, piazza caratteristico minipartamento appena ristrutturato ammobiliato indipendente con piccola corte cucina bagno lavatrice camera con 2 posti letto. Referenziati. Libera da agosto 333.3932982

Via Strinella, L'Aquila, affittasi a 4 studenti maschi, abitazione: 3 letto (di cui una doppia), salone, cucina, wc, terrazzo e balcone. Disponibile dal primo settembre 2006 Info 0862.592109 329.8236059

IMMOBILI vendesi

L'Aquila Zona S.Barbara vendesi appartamento mansardato quarto piano con scensore posto auto esterno composto da: ingresso, sala, cucina, due camere, bagno. Prezzo da concordare. 338.6253936

A 4 km. da L'Aquila, strada per

Collebrincioni, vendesi casale 400 mq. più 8.200 mq. di terreno (bosco), in parte da completare. 340.8441986

Pizzoli, vendesi terreno edificabile vicinanze ristorante Mimosa di mq.1395. No agenzie. Tel. 348.3309136

Positano, vendesi comproprietà alberghiera di lusso 4 stelle, dal 29.07.07 al 05.08.07. Swite con 5 posti letto, piscina, animazione, piano bar, parcheggio, ecc., Euro 28.000,00 non trattabili.

Arischia, vendesi terreno edificabile con progetto, zona residenziale, no agenzie, su

strada principale. Tel. 0862.315351

Via Strinella vendesi locale di 130mq. più 85 mq. di uso magazzino, 3 vetrine fronte strada, causa trasferimento. Tel.340.2895623

L'Aquila, vendesi capannone immerso nel verde mq.400+150 soppalco, terreno mq. 2000 zona Via S.Giuliano A/1 Info 348.2514582

Centro storico L'Aquila vendesi bellissimo app. restaurato in palazzo settecentesco mq.100 + eventuale cantina. Ing., cucina abitabile, ampia sala, corridoio, 2 cam., bagno, terrazzo, camino, termoautonomo. Possibilità creazione terza camera e secondo bagno. Tel.320.0768033 Giulio

Zona Colle di Preturo, vendesi villa di nuova costruzione, a schiera, garage, taverna, cantina, 2 bagni, soggiorno, angolo cottura, 2 camere, terrazzo e balcone, giardino privato e corte. Info 347.2399616

ATTIVITA' COMMERCIALI

Paganica (AQ) affittasi locale artigianale mq.60 circa. Altezza soffittom.3,50 ampia vetrina su strada provinciale. 338.8974197

Paganica (AQ) affittasi locale artigianale mq.200 circa con macchinari per la lavorazione del ferro e alluminio. Tel. 338/8974197

L'Aquila vendesi quarantennale bar, tabacchi, ricev. lotto e totocalcio. Bigliett. A.S.Roma calcio, Punto Lis comprendente: ricariche telef., Mediaset Premium e La/ Più, pagamento bollette telecom ed Enel, pagamento multe automobilistiche e canone Rai. Locali rinnovati ed efficienti. Info 349.7922585

AFFARE! Centro storico L'Aquila (a 20 mt. dai portici), per motivi familiari, vendesi AVVIATISSIMA attività di pasticceria compreso attrezzature; offresi affiancamento per i primi mesi. Solo veramente interessati 393.4075633 0862.701013

A 15 km dall'Aquila vendesi attività commerciale ventennale eventualmente anche l'immobile, unico proprietario, bar/pizzeria con forno a legna, ampio terrazzo all'aperto. Tel. ore pasti 0862.810682

lavoro

RICHIESTE - OFFERTE

Laureato in economia e commercio impartisce ripetizioni in materie aziendali, economiche, giuridiche e matematico-statistiche a studenti di ogni ordine e grado nonché sostegno nello studio quotidiano ad alunni delle scuole elementari. Tel.328/4769721

Signore referenziato, automunito, offresi per assistenza a disabili a prezzi modici. Info 329.3374925

Frequenti la scuola elementare o media e non vuoi studiare solo? Chiamami, faremo i compiti insieme. Si garantisce la laurea e l'esperienza didattica ventennale. Tel.328.4130834

Laureata in scienze giuridiche impartisce ripetizioni di diritto a studenti di scuole superiori e universitari. Info 329.7378670

Laureata in matematica con lode ed abilitata impartisce ripetizioni di matematica e fisica a studenti di ogni ordine e grado. Esperienza in recupero debiti, esami universitari e test d'ingresso, L'Aquila 320.0743621

Laureate in varie discipline effettuano



Marco Bettucci Impianti

SPECIALISTA DEL RISPARMIO ENERGETICO

AGENZIA AFFILIATA DOMOTECNICA

ENERGIE ALTERNATIVE




Progettazione e Realizzazione di:

- Solare termico
- Solare fotovoltaico
- Biomasse
- Cogenerazione
- Geotermia
- Climatizzazione
- Idrico-Gas
- Riscaldamento a pavimento
- Riscaldamento tradizionale
- Certificazione energetica degli edifici
- Assistenza tecnica





ASSISTENZA PRATICHE PER FINANZIAMENTI PUBBLICI

www.marcobettucci.com - marco.bettucci@tin.it - www.paginegialle.it/marcobettucci

L'AQUILA - Via XX Settembre, 6

Tel e Fax 0862 61642 - Cell. 348 2509374

preparazioni e stesura tesi, relazioni ed elaborato in tutte le materie. Traduzioni in lingua e ricerche bibliografiche. Max professionalità L'Aquila. Tel.320.0743621

Laureato con lode in Fisica (V.O) impartisce lezioni di matematica e fisica per studenti di ogni ordine e grado. Tel. 339.7061106

Preparazione scolastica ed universitaria. Via Barattelli, 13 L'Aquila, di fronte sede della Croce Rossa. Tel.389.1756695, 320.0743621

Professore di musica impartisce lezioni private di tromba, trombone e chitarra a prezzi modici. Info 339.7130140

L'Aquila 26enne esperta in campo estetico cerca lavoro presso istituto di bellezza. Tel. 392.4836708

Autosufficiente cerca donna di compagnia autonoma disposta a vivere con lei. Info 0862.689657 Paganica

Laureata con esperienza didattica effettua lezioni ad alunni di scuola elementare e media escluso inglese. Informazioni 328.4130834

Si eseguono traduzioni in inglese, tedesco, spagnolo, portoghese, arabo, russo, rumeno. Info 347.4366609

Studentessa universitaria impartisce ripetizioni di italiano, latino e greco. Prezzi modici. Ilaria 349.0564828

Consulente del lavoro, max esperienza e professionalità per apertura nuovo studio in L'Aquila, cerca collaborazioni con studi professionali e aziende per elaborazione paghe e consulenza del lavoro. Tel. 338.2172439 consulenzalavoro.mp@libero.it

Cercasi esperta in ricostruzione unghie per collaborazione con centro estetico. Tel.320.7154114

Ragazza 35enne seria e onesta offresi per serie proposte di lavoro. Informazioni 329.267835

Si eseguono traduzioni in inglese, francese, tedesco, spagnolo. Info 347.4366609

Madrelingua inglese per conversazione, lezioni private, traduzioni. Tel. 339.7175399

Laureata in Scienze Ambientali impartisce ripetizioni di matematica, geometria, chimica, fisica e scienze per gli alunni di elementari, medie, superiori e preparazione esami universitari. Max serietà e prezzi modici. Mara 388/1815010-0862/976753

Ripetizioni madrelingua spagnolo e inglese per elementare media e superiore 0862420596 cell. 3401241675

Laureata in lingue impartisce ripetizioni

COMPRO ORO

solo per questo mese

€13,00 in permuta

€10,00 in contanti

C.so V. Emanuele, 188 (AQ) 0862 25283

di lingue in ogni materia umanistica e offresi come aiuto compiti euro7,50/ora. Tel.328.00550154

Cercasi estetista con esperienza, inquadramento di legge. Per colloquio tel. 328.1488268

Italiana automunita esperta per notti in ospedale a domicilio. Prezzi modici. Tel.333.3932982

Azienda nel settore della vendita diretta cerca collaboratori su L'Aquila. 333.8797884 - 347.8080797

Ragazza 35enne, con diploma di ragioniera, attestato operatore EDP offresi per ripetizioni di diritto, informatica, spagnolo a ragazzi e bambini di scuole medie e superiori. Anna 328.4513525

Si impartiscono lezioni di computer. Tel. 349.0832291 - 349.6818259

Italiana automunita esperta lavori domestici ed assistenza anziani cerca lavoro a ore possibilmente la mattina. Tel. 333.3932982

Cercasi sarta esperta per sartoria in centro dell'Aquila. Informazioni 0862 25279

Si effettuano ripetizioni di inglese e spagnolo per scuole elementari e medie inferiori. Tel. 0862.420596

Lezioni di matematica, fisica, chimica, elettronica a studenti di ogni ordine e grado. Recupero debiti formativi. Preparazione esami anche universitari. Zona L'Aquila. Info 328.5406365

Dottoressa in lingue e letteratura straniera impartisce lezioni a bambini di scuola elementare e a ragazzi di scuola media inferiore e superiore. 349.7200114

Madrelingua inglese impartisce lezioni per ogni ordine e grado a L'Aquila 338.7144469

Pulizia cantine, soffitte o garage? Soluzione Gianni 388.3637032

Varie

Cappotto di visone testa di moro mod. classico taglia L realizzato da maestri pellicciai. Morbido, nuovissimo, tenuto bene,

vendo. Fatti questo regalo. 328.4130834

Muta, scarpe da torrentismo con velino paraspruzzi a 120,00 euro trattabili. Tel.329.3374925

Vaporetto Joel Italia, nuovo, ancora imballato vendesi a prezzo interessante 347.3331854

Per chiusura attività vendesi: bancone frigorifero mt2,70 euro 350,00 Tel. 339.7052516

vendes Vasca da bagno Busco modello Auxilia, rettangolare 110x80x130 attrezzata per persone con difficoltà motorie. Impianto idromassaggio, mai usata, visibile, prezzo listino 6.100 euro cedo a euro 1.000 Tel. 0862.315677 349.7670266

Per chiusura attività vendesi: macchina da caffè macinino marca Faema a 2 gruppi euro 500,00. Bancone frigorifero per alimentari mt.2,70 euro 300,00 Tel. 339.7052516

Vendesi una lampada per capelli nuova, 1 lavaggio, 2 specchi, 2 poltrone. Per informazioni Patrizia 329.2929445

Vendesi vestito da sposa i organza taglia 42. Tel. 0862.420546 ore pasti

Combinata per legno, monofase, norme cee, completa di utensili, piani in ghisa con

carrello a squadrare, vendo a 799 euro. Trasporto incluso. Tel. 340.1433237

Tenda casetta vendo 2 camere, 5 persone cucinotto, veranda, ottime condizioni, intatta, completa paleria e custodie. Euro 120,00 . Info foto yanz1961@infinito.it oppure contatti e sms 335.1977935

Microsoft xbox modificata con 70 giochi perfetta vendesi a 200 euro trattabili. Tel. 320 7480074

Vendesi roulotte Roller Super De Luxe camperizzata 2 camere 5 posti letto mq.5,30 completa di tutto, prezzo 2.000 euro non trattabili. Tel.328.6167778

Frigo Philips Bianchi 4 porte 400 litri seminuoovo, un anno di garanzia, fabbricatore di ghiaccio incluso. Euro 1.500 non tratt. con consegna a domicilio fino al piano terra. Info contattare 328.6779423 oppure ore serali 0864.45222

Frigo General Electric Side by Side, originale americano 400 litri, pannellato inox anche da incasso, 1 anno di garanzia, fabbricatore di ghiaccio, euro 1.000 non tratt. con consegna a domicilio fino al piano terra. Info contattare 328.6779423 oppure ore serali 0864.45222

vendes 6 damigiane di vetro da litri 54 ciascuna con rivestimento in plastica in ottime condizioni euro 120,00 per l'intero blocco. Ore pasti 0862.315694 oppure 329.9712965

Tenda casetta vendo 2 camere, 5 persone cucinotto veranda ottime condizioni intatta completa paleria custodie euro 120 chiedere info foto vanez1961@infinito.it oppure contatti e sms 3351977935

Studio "Elide"

Immobiliare & servizi Associato FIAIP

VENDITA

L'Aquila, centro storico, appartamento in palazzo storico con ingresso indipendente da corteo interno, mq. 80,00 composto da ingresso/soggiorno, salotto, soggiorno, due camere e bagno. Completamente ristrutturato. € 320.000,00

L'Aquila, centro storico, prestigioso appartamento di mq. 100,00 circa composto da tre vani, cucinotto, bagno, balcone e veranda. Ristrutturato. € 480.000,00

L'Aquila, Villa Comunale, appartamento al secondo piano di mq. 100,00, composto da ingresso, soggiorno, cucina, due camere, due bagni, balcone, terrazzo e cortina Riscaldato. € 550.000,00

L'Aquila, Villa Comunale, appartamento al primo piano di mq. 70,00 circa composto da ingresso/soggiorno con angolo cottura, camera e bagno. Completamente ristrutturato. € 210.000,00

L'Aquila, centro storico, appartamento al primo piano di mq. 60,00 circa composto da ingresso/corridoio, soggiorno, camera, due camere, bagno, balcone, cortina e posto auto privato. € 220.000,00

L'Aquila, Colle Pretoria, appartamento al piano terra con piccolo giardino di proprietà esclusiva, composto da ingresso, soggiorno, cucina, camera, bagno e garage. Doppio vano di riscaldamento. € 180.000,00

L'Aquila, Torretta, appartamento al secondo piano con ascensore, mq. 95,00,

composto da ingresso/soggiorno, cucinotto, tre camere, due bagni, terrazzo, garage veranda. € 215.000,00

L'Aquila, Torretta, appartamento al primo piano composto da ingresso/soggiorno con angolo cottura, camera, bagno e posto auto privato. € 110.000,00

LOCAZIONE

L'Aquila, centro storico, monolocale di mq. 40,00 composto da ingresso, soggiorno, angolo cottura, camera in soppalco e balcone. Arredato. € 500,00/mese

L'Aquila, centro storico, appartamento al primo piano di mq. 100,00 circa composto da ingresso/soggiorno, cucina, due camere, studio, due bagni, ripostiglio e piccolo cortile. € 700,00/mese

L'Aquila, Via Strinilla, appartamento ristrutturato ed arredato composto da ingresso/soggiorno con angolo cottura, camera e bagno. € 400,00/mese

L'Aquila, Via Castiglione, appartamento al piano rialzato di mq. 90,00 circa, composto da tre vani oltre cucina e bagno. Uno studio ufficio. € 400,00/mese

L'Aquila, Torretta, appartamento di nuova costruzione composto da ingresso/soggiorno con angolo cottura, due camere, due bagni, balcone e terrazzo. Arredato. € 400,00/mese

Servizio MUTUI fino al 100% del valore dell'immobile.
con interessi rivaluti del 100% del valore dell'immobile.

L'Aquila - Via Paganica n.1 Tel. e Fax 0862/28120 Cell. 320/4661439
didedeandrei@virgilio.it

ANNUNCI GRATUITI ANNUNCI GRATUITI ANNUNCI GRATUITI

Per pubblicare un annuncio gratuito potete:

Inviarlo a:
CittàMagazine via degli Scardassieri, 32 67100 L'Aquila

inviare un fax allo **0862 27178 (24 ore su 24)**

dettarlo alla segreteria telefonica **0862 27178 (24 ore su 24)**

Inviarlo in e-mail a **rts@citmagazine.com**

inviarlo in SMS al **339 4694900**

Telefonare allo **0862 27178 - 0862 295470** consegnarlo in redazione in via degli Scardassieri, 32 (p.zza Palazzo, a fianco al Comune) in orario di ufficio dal lunedì al venerdì

ANNUNCI GRATUITI ANNUNCI GRATUITI ANNUNCI GRATUITI



Buon Natale

www.carispag.it



CASSA DI RISPARMIO DELLA PROVINCIA DELL'AQUILA S.p.A.
GRUPPO BANCHIERO DEL PAESE GIUNTO ALL'EUROFINANZA

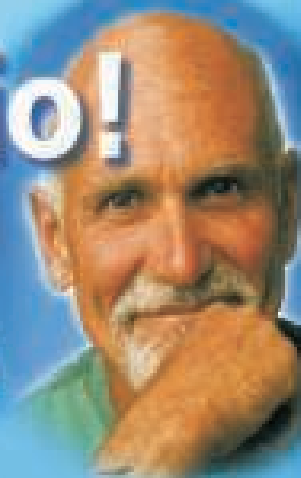
La Banca della gente.



MAICO

**sentire bene
è vivere meglio!**

**convinciti
con una prova gratuita**



**Controllo
gratuito
dell'udito**
martedì e giovedì
mattina
h.9,00 - 13,00



**prova
gratuita
degli
invisibili
microtimpani**



AUDIOCONTROL
Centro Sordità

Convenzionato ASL ed INAIL
Prove gratuite a domicilio
Istituto Ottico Carli

Corso Vittorio Emanuele, 40 - L'Aquila
Tel.0862 22012 Cell.368 7471102