



**PARLIAMOCI SETTEMBRE 2024**

# PARLIAMO DELLA REGIONE LIGURIA



La Liguria, nell'Italia nordoccidentale, è la terza regione più piccola d'Italia. Oltre l'80% della popolazione della regione vive vicino alla costa da Savona a Genova. La regione appare come una città continua.

La Liguria è una regione a forma di mezzaluna, sotto il Piemonte, al confine con la Francia, e che forma specificatamente una continuazione della Costa Azzurra; pertanto, questa regione si è guadagnata il titolo di "Riviera italiana". L'estetica lungo la costa che si estende per tutta la lunghezza della stretta regione è "ciò su cui sono fatti i sogni" con scogliere scoscese e ampie vedute da una serie di punti panoramici, dove si possono ammirare lunghi tratti di mare che incontrano ogni villaggio di pescatori arroccato in alto. La bellezza è in gran parte racchiusa nell'incredulità.

# LE QUATTRO PROVINCE DELLA LIGURIA



La provincia **Ligure** di Imperia è una regione collinare e montuosa che collega l'Italia alla Francia. La provincia di Imperia ospita alcuni "villaggi rupestri" che si aggrappano alle colline della provincia e sono raggruppati insieme

Molti degli edifici per uffici, grandi magazzini, supermercati e boutique di stilisti della città si trovano su o nelle vicinanze di Via XX Settembre. Ma l'istituzione più importante di questa strada è il celebre mercato municipale coperto della città, il mercato orientale. Il nome deriva dalla posizione sul lato orientale del centro di Genova, non per esotismo "orientale", come credono molti visitatori per la prima volta a **Genova**.



A **La Spezia** si trovano le Cinque Terre, Portovenere e le Isole Palmaria, Tino e Tinetto, patrimonio dell'UNESCO. Sempre in questa zona si trovano i borghi di Brugnato, Montemarcello, Tellaro e Varese Ligure, inseriti nella lista dei Borghi più belli d'Italia. La provincia di La Spezia rientra tra le istituzioni insignite della medaglia d'oro al Valor Militare per i sacrifici della sua popolazione e per la sua attività nella lotta partigiana durante la Seconda Guerra Mondiale.

**Savona** è un porto marittimo e comune della Riviera di Ponente sul Mar Mediterraneo. Savona è il centro principale della Riviera Ligure di Ponente. Uno degli antichi abitanti di Savona più celebri fu il navigatore Cristoforo Colombo, che coltivava la terra della zona raccontando i suoi viaggi. La "casa di Colombo", un cottage situato sulle colline savonesi, si trovava tra colture di ortaggi e alberi da frutto. È una delle numerose residenze in Liguria legate a Colombo.



# Cattedrale Metropolitana di San Lorenzo



Questa bomba lanciata dalla flotta inglese pur sfondando le pareti di questa insigne cattedrale qui cadeva inesplosa il ix febbraio mcmxli a riconoscenza perenne genova città di maria volle incisa in pietra la memoria di tanta grazia.



Duomo di Genova, Cattedrale di San Lorenzo è una cattedrale cattolica romana nella città di Genova. È dedicata a San Lorenzo ed è la sede dell'Arcivescovo di Genova. La cattedrale fu consacrata da papa Gelasio II nel 1118 e fu edificata tra il XII secolo e il XIV secolo come edificio fondamentalmente medievale, con alcune aggiunte successive.

San Lorenzo fu uno dei sette diaconi della città di Roma sotto papa Sisto II che furono martirizzati nella persecuzione dei cristiani ordinata dall'imperatore romano Valeriano nel 258.





**Sanremo in Fiore**, è un festival dei fiori iniziato nel 1904. Originariamente si chiamava Festa della Dea Flora, perchè era una celebrazione in onore della dea. Oggi sono decine i comuni liguri che partecipano alla sfilata dei carri fioriti.

Ogni carro è impreziosito da un mosaico di quasi 50.000 fiori e così più di 60.000 visitatori vengono a Sanremo ogni anno per vedere il corteo muoversi per Sanremo. I carri vengono giudicati e premiati con il 1°, 2° e 3° posto. Oggi il festival si chiama Italia in Fiore e Sanremo è stata soprannominata la città dei fiori.



# Per quale cibo è famosa la Liguria?

Cominciamo dal pesto, l'unico piatto che tutti credono di conoscere. Come altri piatti italiani, un buon pesto è apparentemente semplice. Utilizza diversi ingredienti unici, protetti e coltivati in Liguria, le minuscole e tenere foglie di basilico genovese D.O.P. che si trasformano facilmente in schiuma sotto il leggero peso del pestello. Si realizza in un mortaio di marmo con un pestello di legno realizzato su misura. Questa attenzione ai dettagli fa davvero la differenza, finché non avrai assaggiato il pesto preparato in modo tradizionale accanto a quello fatto con un frullatore che potresti non capire. È un'esplosione d'estate in bocca.

Ecco quindi cosa c'è nel pesto genovese: il basilico di cui sopra, l'aglio ligure, i pinoli, l'olio d'oliva ligure, il sale e il formaggio. La gente oggi giorno usa il Parmigiano Reggiano, ma il formaggio tradizionale utilizzato era un pecorino sardo chiamato fiore Sardo. La Sardegna, vedete, un tempo era allineata con la Repubblica di Genova. Una tradizione genovese prevede l'aggiunta di fagiolini e patate bollite, rendendo il piatto più pesante.





# FARINATA

- **Farina di ceci** 500 g
- **Acqua** 1 e 1/2 l
- **Sale** q.b.
- **Pepe** q.b.

---

## Preparazione

In una terrina versate 1 litro e mezzo di acqua e poi poco per volta la farina di ceci;

Salate a piacere e mescolate con estrema cura per evitare la formazione di grumi;

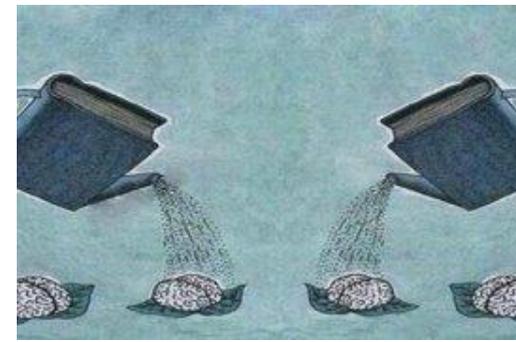
Lasciate riposare a questo punto il composto per un paio di ore dopo di che mettere un po' di olio in una teglia da forno e spalmarvi la farinata;

Cuocete a 220 g per circa 30 minuti e a cottura ultimata salate e pepate a piacere.

# L'ANGOLO DELLO PSICOLOGO

Nel nostro angolo oggi parleremo di:

## LA GRANDE "P"



La Pensione!

Il pensionamento è una fase della vita molto importante, che porta un grande cambiamento: ***la richiesta di lasciare il ruolo lavorativo e sociale fino a quel momento ricoperto, per assumere un'identità in parte nuova e sconosciuta.***

Andare in pensione è un passaggio emotivamente molto delicato proprio perché' comporta una ridefinizione di se stessi, dei propri equilibri e delle abitudini personali che ci hanno accompagnato per molti anni.

Tutto ciò può fare emergere emozioni diverse, tra cui anche la tristezza, la delusione e il senso di vuoto. Un periodo dove si possono anche provare emozioni che non ci si aspettavano come la rabbia e la depressione, che molti faticano ad accettare.

Di fronte ad un avvenimento di questo tipo, le reazioni sono molteplici.

Alcuni provano un forte senso di libertà e una spinta a cercare nuovi stimoli, altri provano un senso di disagio al cambio di routine oppure l'assenza di una rete sociale esterna all'ambiente di lavoro, per altri ancora tutto questo può essere spaventoso e destabilizzante.

È normale, di fronte ad una trasformazione così profonda provare paura e non sentirsi mai pienamente pronti ad affrontare il salto.

### **Ci si può preparare per questo salto?**

Sì certamente! Cominciamo però a cambiare punto di vista e lasciamoci alle spalle i pregiudizi.

### **luoghi comuni e i pregiudizi**

Il primo riguarda il fatto che il pensionamento viene visto in forma negativa, come l'inizio della vecchiaia e del decadimento fisico che porta alla fine.

Il secondo pregiudizio riguarda i lavoratori senior, coloro che stanno per andare in pensione, considerati una forza marginale e non considerati una perdita.

Il terzo è il pensare che il pensionamento corrisponda alla fine di una vita attiva.

Per evitare di cadere in queste false credenze, è importante considerare la pensione come una transizione psicologica, emotiva e sociale verso una nuova tappa della vita e non solo come una cessazione di un contratto di lavoro o una carriera.

La parola d'ordine per affrontare il pensionamento con maggiore serenità è la pianificazione, soprattutto per l'aspetto finanziario. È importante fermarsi ad osservare la situazione in cui ci si trova per individuare i propri desideri e poter così definire nuovi obiettivi. Sembrano parole facili, e non sottovaluto certamente l'aspetto emotivo, ma è un buon inizio positivo che predispone ad una buona riuscita.



# ABBINA IL DOLCE AL LORO LUOGO DI ORIGINE

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 1. Biscotti         | A. Capri                  |
| 2. Panna cotta      | B. Sicily                 |
| 3. Tartufo          | C. Naples                 |
| 4. Amaretti         | D. Florence               |
| 5. Cannoli          | E. Siena                  |
| 6. Panettone        | F. Abruzzo                |
| 7. Zeppole          | G. Verona                 |
| 8. Sfogliatelle     | H. La Santarosa (Covento) |
| 9. Tiramisu         | I. Gvirate                |
| 10. Gelato          | J. Calabria               |
| 11. Pandoro         | K. Treviso                |
| 12. Taralli         | L. Prato                  |
| 13. Pizzelles       | M. Turin                  |
| 14. Torta Caprese   | N. Puglia                 |
| 15. Zabaglione      | O. Langhe                 |
| 16. Panforte        | P. Venice                 |
| 17. Brutti ma Buoni | Q. Milan                  |

**Il primo che ci risponderà con il maggior numero di risposte corrette riceverà un dolce speciale al nostro prossimo incontro**

# DONNE ALLE OLIMPIADI

Le donne gareggiarono per la prima volta ai Giochi del 1900 a Parigi. Su un totale di 997 atleti, 22 donne hanno gareggiato in cinque sport: tennis, vela, croquet, equitazione e golf.



Quando la ginnasta brasiliana Rebeca Andrade ha vinto l'oro nell'esercizio a terra femminile di ginnastica artistica, la medaglia d'argento del Team USA Simone Biles e la medaglia di bronzo Jordan Chiles hanno deciso di inchinarsi al loro vincitore sul podio in uno dei momenti più commoventi



Per la prima volta nella storia, i Giochi Olimpici e Paralimpici di Parigi 2024 vedranno competere un numero uguale di uomini e donne. Questa rappresentanza 50:50 degli atleti rende i Giochi estivi i primi a raggiungere l'uguaglianza di genere.





## CORSI DI ITALIANO

Salve a tutti i nostri studenti! Bentornati dalle vacanze, che spero siano state buonissime!

Riprendiamo i nostri corsi con le lezioni settimanali il 25 Settembre. Mercoledì come sempre e come sempre presso le

Hudson Creative Hub

273, Main Street, Hudson

Per tutti i dettagli, esplorate il nostro sito

Ci rivediamo presto!

---

Per tutti coloro che non hanno ancora preso parte alle nostre lezioni e sono interessati a farlo, consultate il nostro sito nella sezione *Corsi di Italiano* per saperne di più e per le condizioni di pagamento.

Spero di vedervi in classe numerosi!

# LA PAGINA DELLE NOVITÀ

## SETTEMBRE 2024 – MAGGIO 2025

### STIAMO INTRODUCENDO UNA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE DI \$ 25.

I membri riceveranno sconti per eventi speciali.

### WE ARE INTRODUCING AN ANNUAL MEMBERSHIP FEE OF \$25.

Members will receive discounts for special events.

### AVREMO UNA NUOVA ATTIVITÀ : "LA POLTRONA ROSSA".

Proietteremo film e documentari italiani.  
L'abbiamo chiamata così perché in Italia negli anni 50 & 60 i cinema più costosi e esclusivi avevano le poltrone di velluto rosso mentre gli altri avevano le sedie di legno.

### WE WILL HAVE A NEW ACTIVITY: THE RED ARMCHAIR.

We will show Italian films and documentaries. The name came from Italy in the 50s & 60s. The most exclusive cinemas had red velvet armchairs while the others had wooden chairs.

### LA STORIA SIAMO NOI

Tutti hanno una storia di lavoro unica, raccontateci la vostra.  
Molti dei nostri membri sono in pensione ma hanno avuto un interessante percorso di carriera che sicuramente ci insegnerà molto.

### WE ARE THE HISTORY

Everyone has a unique work story, we invite you to share yours.  
Many of our members are retired but have had an interesting career path that will certainly teach us a lot.

# ABBIAMO BISOGNO DI AIUTO



Spesso scattiamo foto dei nostri eventi per la newsletter e/o per il nuovo sito web.

Se non vuoi che la tua foto venga pubblicata comunicalo a Lina o a Giovanna. Faremo in modo di proteggere la tua privacy.

Inoltre, se hai foto dei nostri eventi da condividere, inviaccele tramite e-mail



Il nostro comitato è piccolo e non possiamo fare tutto.

Ci sono momenti in cui potremmo aver bisogno di chiederti aiuto per eventi specifici.

Se pensi di poter aiutare occasionalmente, iscriviti come volontario.

Questo non ti impegna ad aiutare ogni volta, ma ci dà un'idea di chi potrebbe essere disponibile ad aiutare quando ce n'è bisogno.

**CERCHIAMO ANCHE UNA PERSONA  
CHE COORDINI I VOLONTARI  
QUANDO NECESSARIO.**



# CHE COSA SUCCEDE QUESTO MESE



Il nostro console generale d'italia, Enrico Pavone, ci farà visita con Fortunato Mangiola, console commerciale.

Avremo anche come ospite Claudio Antonelli, uno scrittore di trieste che vive a Montreal da anni e che anche vissuto per 2 anni a Hudson.

Che ci parlerà di alcuni dei suoi libri.

---

Avremo il nostro primo speaker per la rubrica la storia siamo noi:

**Henry Lemmetti – Direttore  
Tecnico all'Università  
Concordia**



In tema con la regione di questo mese, la Liguria, serviremo una buona pasta al pesto



Questa newsletter è stata redatta a cura di Lina Simone & Giovanna Veltri  
[linasimone@sympatico.ca](mailto:linasimone@sympatico.ca)