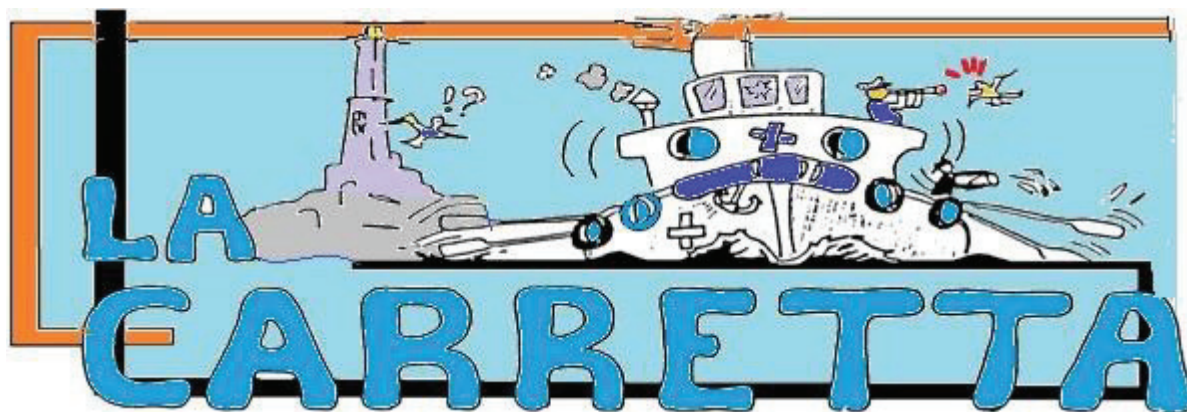




ASSOCIAZIONE EX-ALLIEVI E DOCENTI
ISTITUTO NAUTICO SAN GIORGIO DI GENOVA

NOTIZIARIO N.158 – Luglio 2023



INDICE	
Apericena sotto gli alberi di Giuseppe Russo	p. 2
Omaggio a Silvia di Verrio Fontanini	p. 3
Incontri in blu di Flavio Scopinich	p. 4
Disturbi depressivi II di Roberto Martino	p. 8
ITS 4.0 Day 2023 di Angela Pastorino	p. 10
Benessere psicologico dei marittimi di Roberto Martino	p. 12
Provate a risolverlo di Angela Pastorino	p. 14
Soluzione giochi Carretta 157	p. 15
Informazioni e notizie varie	p. 16

Apericena sotto gli alberi

E' stata una piacevole serata !!!

Quest' anno, contrariamente agli anni passati, si è deciso di cambiare l'appuntamento tra i Soci per la cena di fine primavera non in un ristorante classico, ma trasformando l'incontro in un simpatico apericena.

Invece che in un salone al chiuso, abbiamo deciso di vederci all' aperto e la scelta è caduta nei giardini del Tennis Club di Valletta Cambiaso in Albaro.

E così come programmato, Giovedì 15 Giugno ci siamo scambiati i saluti e gli auguri per l' estate in un momento di tranquillità allietati da piacevoli golosità e fresche bevande.

Ho deciso che dovesse essere un momento di vero relax e di incontro tra tutti noi e pertanto ho evitato di fare discorsi formali, ricapitolare le attività svolte e/o presentare quelle ancora in cantiere e da sviluppare.

Tutto questo è già stato e viene fatto attraverso con la nostra amata "Carretta ".

C'è stata una buona partecipazione, ed è' stato bello annoverare la presenza, ed evidenzio per la prima volta, di molti docenti del Nautico, tra cui i Professori che hanno gestito il secondo "Palio di Matematica" e il Palio Remiero.



Questa è una finalità ed un obiettivo che come Consiglio Direttivo ci proponiamo da tempo: un più ampio e maggiore coinvolgimento dei Docenti dell'Istituto alla nostra vita ed attività associativa. Abbiamo trascorso un buon momento in allegria, tra amici, preparandoci ad affrontare nuovamente e finalmente...l'ESTATE, e salutandoci solo quando tutte le piacevolezze ed i bevande sono stati consumati.



A tutti Buone Vacanze !!!!!

Omaggio a Silvia

*Quando l'incontro ancora col pensiero,
il core mi si stringe e un poco langue,
come lagrima che cade e si distende
e riga per intero le mie guance.*

*Il suo ricordo è tale e così vero
che parvemi d'averla ancora al fianco,
per dirle con la bocca e col pensiero
dammi il tuo braccio andiamo, non mi stanco.*

*Dammi il tuo braccio e accostati alla guancia,
poi dammi un bacio lieve sulla gota,
poi camminiamo lieti verso il mare.
Io guardo giù a scorgerne il mistero,
tu guardi su e indugi fra le nubi,*

*Ognuno guarda e ognun sa che guardare,
ma chi ci guarda scorge il nostro amore*

Sonetto in omaggio a Silvia Roncagliolo, storica docente del Nautico San Giorgio e che si è spenta questo 7 luglio, scritto da Verrio Fontanini a nome di tutta la VD del 1969

Incontri in blu (Sir. Robin Knox)

Sabato 27 maggio presso il Galata Museo del Mare si è svolto il 1° degli “Incontri in Blu” dell’anno 2023, una rassegna a carattere nautico finalizzata a promuovere la cultura del mare.

presentata dal giornalista e scrittore Fabio POZZO.

All’inizio della presentazione, tenuta nella Sala al piano terreno del Museo Galata, Fabio POZZO, nella veste di presentatore ha fatto una breve introduzione su gli “INCONTRI IN BLU” seguita dagli interventi di noti personaggi pubblici, al fine di ricordare ed illustrare le peculiarità della serie “Incontri in Blu”. Personalità come Nicoletta VIZIANO che in qualità di Presidente del Mu.MA (Musei del Mare e delle Immigrazioni) ha fatto gli onori di casa, ed il Sindaco di Genova BUCCI che ha evidenziato le caratteristiche della città di Genova e del suo ruolo nella storia della navigazione e della vela in particolare ricordando il prossimo arrivo a Genova della Ocean Race quale tappa conclusiva della famosa regata intorno al mondo.



Nicoletta Vizio fa gli onori di casa



Sir Robin Knox



Il Sindaco BUCCI porge i saluti della Città

La presentazione di Sir Robin Knox è iniziata con un breve filmato che illustrava oltre alla prima barca “Suhaili” con cui nel 1967 ha compiuto la prima circumnavigazione del globo partecipando alla “Golden Globe Race” ed altre barche con cui ha partecipato in regate altrettanto impegnative come il catamarano “Enza” con cui ha partecipato al “Jules Verne Trophy” del 1992 ma che ha dovuto abbandonare a causa di una falla allo scafo di Dritta. Trofeo vinto comunque nella edizione successiva nel 1994 in coppia con Peter Blake (altro mostro sacro della vela d’altura).



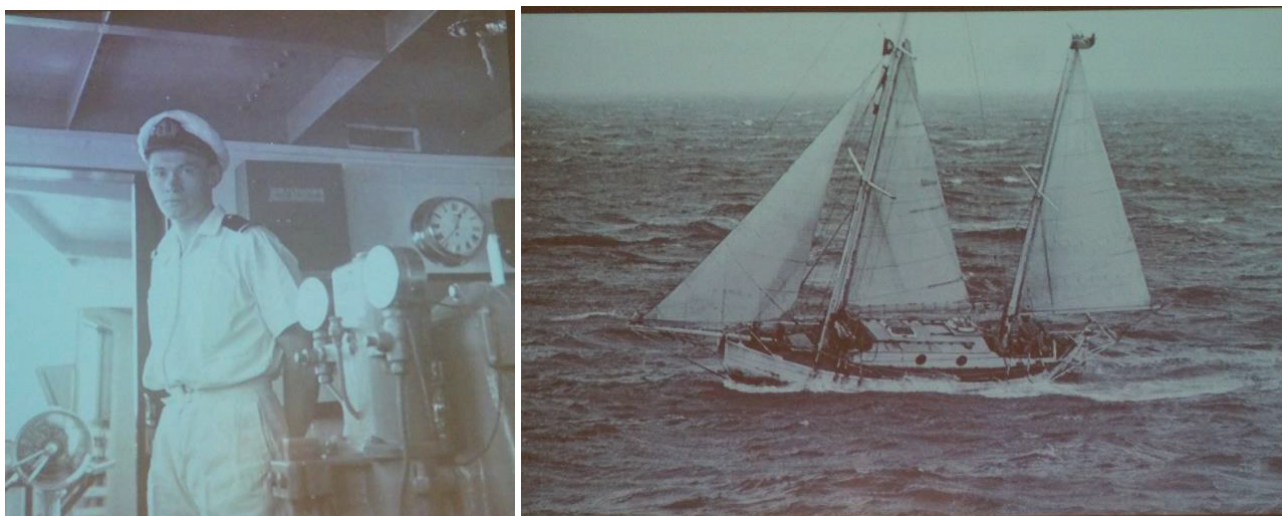
Il 2 alberi Suhaili all’arrivo a Falmouth



Il Catamarano “Enza” durante il Jules Verne Trophy

La vita di Sir Robin Knox-Johnston può essere definita molto avventurosa, intradato alla vita sul mare grazie al libro “Kon Tiki” regalatogli a 14 anni che ha acceso in lui la curiosità prima e la passione poi per il mare, tanto che intraprese (nel periodo 1957 al 1968) la carriera di ufficiale

di marina sia sulle navi della Royal Navy che sulle navi mercantili da carico, compiendo numerose traversate atlantiche. L'impresa di Sir Francis Cinchister il primo uomo a che con la sua barca "Gipsy Moth IV" nel 1967 ha circumnavigato il globo a vela con scalo (circa 1 mese a Sydney in Australia), gli diede l'ispirazione di fare come Sir Francis Cinchister il giro del globo a vela, aggiungendo la difficoltà di farlo senza scalo fu così che trovati gli sponsor necessari, nacque la "Global Race" una regata a vela per navigatori solitari senza scalo intermedio; regata che Sir Robin Knox intraprese con la sua barca "Suhaili", un ketch costruito nel 1995 in India su progetto di Colin Archer che prevedeva la trasformazione di una lancia da salvataggio norvegese in un 2 alberi armato a Ketch in modo di avere contemporaneamente una grande superficie velica e contemporaneamente un centro velico di spinta basso per ridurre lo sbandamento della barca con venti prodieri ed al traverso. L'avere 2 alberi uguali, che issavano le stesse vele, consentiva di ridurre il N° di vele di ricambio da portare dietro a vantaggio del peso e dello spazio a bordo.



Robin Knox-Johnston giovane ufficiale Lo "Suhaili" ricavato da una scialuppa di salvataggio

Nel frattempo, il mondo dello shipping stava cambiando, le navi erano sempre più veloci e le soste in porto (grazie all'avvento dei containers), si riducevano sempre di più, togliendo quel fascino di avventura e scoperta di posti e genti lontane sempre più difficile. Quindi Sir Robin cercò nuovi stimoli e l'impresa di Sir Francis CICHESTER con il Gipsy Moth IV che fece il giro del mondo in solitario, gli fu di ispirazione, l'unica cosa mai compiuta da un essere umano, era il giro del mondo senza scalo.

Negli umani, la ricerca dei limiti ed il volerli superare è insito nella natura stessa dell'uomo, il progresso tecnico, le esplorazioni di spazi sempre più difficili ed ostili, sono sempre stati realizzati grazie al retaggio del DNA umano, che spinge l'essere umano a compiere azioni che il buon senso scarterebbe. Sir Robn decise allora di organizzare un evento storico mai tentato prima, una regata a vela che circumnavigasse il globo e senza scalo. Trovati gli sponsor giusti (principalmente il Sunday Times), riuscì ad organizzare la 1a regata in torno al mondo in solitario senza scalo, chiamata "Sunday Times Golden Globe Race"; regata che offriva un premio di 5,000 Sterline per chi avesse compiuto il percorso nel minor tempo possibile.



Sir Francis Chichester

Gipsy Moth IV

Rotta "Sunday Times Golden Globe Race"

Pur regatando con la barca più piccola [solo 9,8 (m.) di lunghezza], Sir Robin fu l'unico a compiere il percorso completo, gli altri 7 concorrenti abbandonarono per rottura od altri motivi; come ad esempio il Francese Bernard Moitessier (il più vicino a Sir Robin), che decise di abbandonare la Corsa e fare rotta su Thaiti. Consegnando di fatto la vittoria a Sir Robin che compì il periplo senza scalo dal 14 giugno 1968 (giorno della partenza da Falmouth) al 22 Aprile 1969 (giorno del suo arrivo a Falmouth), diventando contemporaneamente il 1° navigatore in solitario a circumnavigare il globo ed il più veloce della regata (dato che era l'unico rimasto)

La grandezza di Sir Robin Knox, è testimoniata anche dal fatto di avere donato il suo premio di 5,000 Sterline alla famiglia di Donald Crowhurst (disperso durante la regata), che si pensa si sia suicidato dopo essere stato scoperto nell'avere cercato di alterare il suo percorso allo scopo di vincere il premio di velocità. Alla domanda come mai di un tale gesto di generosità, Sir Robin ha spiegato che per lui la cosa più importante era quella di essere stato il primo navigatore a compiere la circumnavigazione del globo senza scalo; il resto erano solo soldi, ed avendo saputo che la famiglia di Donald Crowhurst (dopo la tragica scomparsa del capofamiglia), si trovava in seri guai finanziari, pensò che quello era il migliore uso da fare di quei soldi arrivati inaspettati in quanto lui (essendo stato l'unico ad essere arrivato), era forzatamente anche il più veloce.



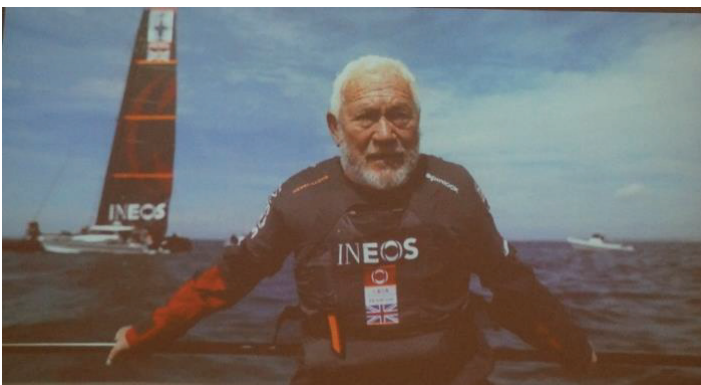
Il Navigatore francese Bernard Moitessier



Il Navigatore inglese Donald Crowhurst

Abbandonata definitivamente la carriera di comandante sulle navi mercantili, si dedicò alle regate oceaniche con diverse barche a vela tra cui il catamarano ENZA che durante la regata Jules Verne Trophy subì una avaria grave ad uno dei 2 scafi, che costrinse Sir Robin all'abbandono.

Ad un personaggio di questa levatura, non poteva mancare l'invito a fare parte del team inglese INEOS che preparava la barca che correva nella America's Cup, tipo di barca "AC 75" che lo ha fortemente impressionato per le elevatissime velocità raggiunte.



Robin Knox-Johnston nel team INEOS



La barca INEOS che corre (vola) sul mare

Alla fine della conferenza Sir Robin ha risposto alle seguenti domande del pubblico:

- 1) - La pianificazione del cibo e relativo stivaggio nella barca (assieme a tutto il resto come acqua e vele di ricambio);
- 2) - Quale è stato il più grosso progresso nel campo della navigazione a vela.

Alla prima domanda ha spiegato che aveva stimato in 300 giorni la durata dl viaggio e che ha aumentato per precauzione del 10% (30 giorni) la durata prevista quindi 330 giorni (circa 47 settimane), avendo fatto un menù settimanale è stato facile identificare la tipologia e quantità di cibo da imbarcare prima della partenza. Con 2 mesi di cibi freschi ed il rimanente in scatolette disposte nel paliolo della barca, tanto che alla partenza era obbligato a camminare carponi all'interno della barca ed il bordo libero alla partenza (distanza del ponte di coperta all'acqua) era inferiore ai 2 piedi (circa 60 (cm.).

Alla seconda domanda ha spiegato che a parere suo il più notevole progresso nel campo della navigazione a vela, è stato l'avvento del G.P.S. (Ground Positioning System), che considerando la non elevata velocità delle barche a vela convenzionali, consente di monitorare costantemente in pieno oceano, la posizione della barca riducendo quindi il rischio di compiere percorsi inutili ed evitare posizioni che potrebbero risultare pericolose.

Un lungo applauso ha concluso l'incontro con un gigante della vela.

Disturbi depressivi II



In questo secondo articolo sui disturbi psicologici, e dopo aver trattato dei disturbi d'ansia nella "Carretta" n° 156, mi accingo succintamente a trattare i disturbi depressivi.

In questa frequente tipologia di disturbi vengono annoverate le seguenti patologie:

- disturbo da disregolazione dell'umore (dirompente);
- disturbo (e l'episodio) depressivo maggiore;
- disturbo depressivo persistente (o anche detto distimia);
- disturbo depressivo indotto da sostanze e/o farmaci;
- disturbo depressivo dovuto ad altra condizione medica;
- disturbo depressivo con o senza altra specificazione;
- disturbo disforico premenstruale.

La caratteristica fondamentale per quanto concerne l'insieme di questi disturbi si evidenzia per il fatto che l'umore si presenta connotato da tristezza, senso di vuoto e marcata irritabilità.

Inoltre, è possibile osservare un cambiamento della persona non solo dal punto di vista corporeo ma anche e soprattutto dal punto di vista mentale. L'evidenza di tale cambiamento può andare ad incidere propriamente sul funzionamento complessivo della persona.

Vi è da dire che i disturbi in oggetto si differenziano essenzialmente per quanto essi possano durare, e per la loro modalità di esplicitarsi nel tempo. Altresì, un'altra differenza importante da sottolineare risiede nelle cause implicate nell'insorgenza del disturbo (eziologia), qualsiasi esso sia indicato sopra.

Il disturbo da disregolazione dell'umore (dirompente) si riferisce in particolare ai bambini fino all'età di 12 anni. Questi sono bambini particolarmente irritabili, e spesso non riescono a controllare il loro comportamento. Tale comportamento può anche giungere a porre in atto modalità estreme (e particolarmente pericolose per la loro e altrui incolumità).

Con il tempo, se non trattati terapeuticamente, in adolescenza o anche successivamente in età adulta essi potrebbero manifestare disturbi propriamente depressivi o ansiogeni.

Il disturbo depressivo maggiore si configura nel momento in cui è presente consecutivamente almeno da 2 settimane. E tale presenza incide particolarmente nel modificare il proprio atteggiamento verso quelle persone per le quali si nutre un affetto significativo.

Si possono osservare/rilevare anche cambiamenti nel pensiero e nel sistema nervoso (in

particolare quello autonomo o sistema neuro-vegetativo).

Tuttavia, è importante in questo ambito distinguere tra tristezza e dolore (fisiologico) dovuto ad un episodio di depressione maggiore. Per esempio, un lutto cagiona in chi lo vive una significativa sofferenza, ma non determina a sua volta un episodio dal quale potrebbe scaturire il disturbo depressivo maggiore.

Invece, quando si hanno contemporaneamente la presenza di un lutto e una forma depressiva (appunto depressione maggiore) già in essere, allora lo stato generale dell'individuo è di gran lunga peggiore, dando luogo al contempo ad una preoccupazione più marcata.

Il disturbo depressivo persistente si ha quando l'umore dissonante dell'individuo persiste almeno da 2 anni nell'adulto. Diversamente nel bambino questa forma depressiva è presente almeno da 1 anno.

Il disturbo depressivo può insorgere anche di fronte all'abuso nell'assumere sostanze e/o conseguentemente alla prescrizione di taluni farmaci. Questo disturbo può insorgere anche di fronte ad alcune condizioni specificatamente mediche, e che sono da ricondurre al disturbo depressivo.

Per completezza è importante accennare anche al disturbo disforico premestruale, il cui inizio è dovuto successivamente all'ovulazione. La sua durata si elicit in pochi giorni, e pur tuttavia può avere un'incidenza negativa sul funzionamento della persona

ITS 4.0 Day 2023

L'Accademia della Marina Mercantile di Genova premiata nella categoria Tecnologie Immersive

Il 5 luglio 2023 a Roma presso l'Acquario Romano si è svolta la sesta edizione dell'ITS 4.0 Day.

Il progetto ITS 4.0 propone a tutte le Fondazioni a cui fanno capo gli ITS un nuovo programma formativo-professionale che avvicina scuole e imprese sui temi del 4.0. L'obiettivo è quello di creare un ponte tra scuola e impresa e di fare dei bienni post diploma una palestra di innovazione che consente agli studenti degli ITS e agli imprenditori di scoprire fianco a fianco le potenzialità delle tecnologie 4.0.

Il progetto ITS 4.0 è promosso dal MIM e sviluppato in collaborazione con il dipartimento di Management dell'Università Ca' Foscari di Venezia.

A partire da gennaio 2018 sono stati sviluppati dei laboratori di formazione e innovazione in tutti gli ITS italiani mirati a far collaborare studenti, docenti e personale delle imprese delle diverse specializzazioni settoriali dei territori su cui gli ITS insistono.

Gli ITS hanno affrontato i nodi del 4.0 attraverso una metodologia innovativa di approccio all'innovazione definita "design thinking" puntando alla comprensione degli effettivi bisogni degli utenti della tecnologia, su strumenti di prototipazione efficace e low cost e su modelli pertinenti di valutazione economica.

5 le fasi progettuali



Ognuna di queste fasi prevede degli incontri di presentazione, revisione e divulgazione dei progetti presentati dalle singole Fondazioni.

Quest'anno il percorso ha coinvolto 58 Fondazioni ITS di tutta Italia, circa 90 imprese e più di 800 studenti che hanno sviluppato tantissimi progetti di innovazione tecnologica in versione 4.0.

Durante l'evento, al quale ha partecipato anche Gianluca Lombardo, Dirigente del Ministero dell'Istruzione con delega agli ITS, sono stati allestiti tutti i prototipi in un'area dedicata per valorizzare il contenuto tecnologico e le soluzioni innovative. 45 le Fondazioni che hanno partecipato al contest, e 5 le categorie che rappresentavano i temi su cui hanno lavorato i giovani talenti delle Fondazioni in questo 2023: Sostenibilità, Moda e Design, Servizi Digitali, Tecnologie Immersive, Fabbrica Intelligente.

L'Accademia della Marina Mercantile ha partecipato con **"Uni-Verso"**, il progetto di planetario digitale, realizzato con la consulenza scientifica di Cetena. Il progetto ha suscitato interesse ed apprezzamento e si è classificato al secondo posto nella categoria Tecnologie Immersive.



Un ottimo risultato che premia l'impegno degli Allievi e quello di Cetena, partner scientifico del progetto di creazione e puntamento della volta celeste tramite dispositivi immersivi indossabili, dimostrando i grandi progressi di Accademia nel settore delle tecnologie applicate.

Già nell'edizione del 2020 Accademia e Cetena avevano partecipato con il progetto "Virtualmente sicuri" progetto che prevedeva lo studio e la simulazione di una procedura operativa di bordo per aumentare la safety dell'equipaggio grazie a una formazione avanzata dedicata e che è stato anche presentato a Genova durante il Blue Economy Summit 2020

Che dire complimenti all'Accademia per il costante impegno nella formazione di qualità degli Allievi!

Il significato psicologico e simbolico del mare

Pittura e Letteratura

Il pittore olandese Vincent Van Gogh (Zundert 1853 – Auvers-sur-Oise 1890) scrisse che "I pescatori sanno che il mare è pericoloso e le tempeste terribili, ma non hanno mai considerato quei pericoli sufficienti per rimanere a terra".

La mirabile scrittrice danese Karen Blixen (Rungsted 1885 – Rungsted 1962) ci suggerisce in un suo aforisma che "La cura per ogni cosa è l'acqua salata: sudore, lacrime o il mare". Invece il poeta Rainer Maria Rilke (Praga 1875 – Montreux 1926) da parer suo ci scrive che "Quando i miei pensieri sono ansiosi, inquieti e cattivi, vado in riva al mare, e il mare li annega e li manda via con i suoi grandi suoni larghi, li purifica con il suo rumore, e impone un ritmo su tutto ciò che in me è disorientato e confuso".

Il mare, è costituito dall'acqua che simboleggia la Madre e più ampiamente l'amore materno. In tal senso, viene considerato simbolicamente come per eccellenza un elemento di vita, financo di rinascita, ... ma a volte anche di morte. Il potere del mare si dispiega attraverso la psiche (oltrechè attraverso il corpo) ormai da tempo immemore, il cui valore è incommensurabile.

Per Sigmund Freud (1856-1939), colui che ha fondato la teoria psicologica e la prassi psicoterapeutica (v. Harrè, Lamb e Mecacci, 2007, pag. 406), il mare si caratterizza per la sua immensità e profondità. È come se ci permettesse di entrare in contatto con il nostro inconscio, così immenso e profondo, e che inequivocabilmente è lì a rammentarci che non è possibile dimenticare, obliare, l'utero materno.

Lo stesso psichiatra svizzero Carl Gustav Jung (1875-1961) considerava l'acqua proprio come metafora dell'inconscio. Il mare può comparire nei nostri sogni, nell'immensità della dimensione onirica ed essere protagonista indiscusso del nostro inconscio. Può rappresentare l'archetipo, cioè quell'immagine presente nell'inconscio collettivo (De Mauro, 2000).

Nella realtà di tutti i giorni, se ci fermiamo anche solo un "attimo" a guardare il mare, il suo movimento, il suo permanente agitarsi, il suo quasi "respirare", ha certamente qualcosa di ipnotico, e come conseguenza ci infonde piacevoli sensazioni e/o emozioni.

Questa breve introduzione per dirvi che dal prossimo numero de "La Carretta" (il 159) prenderà il via una nuova rubrica che tratterà del mare nelle grandi opere pittoriche e letterarie con un approccio psicologico.

All'inizio dell'avventura si privilegerà la pittura marittima (preponderante tra il secolo XVI e il secolo XIX), a partire dal Rinascimento con i pittori dei Paesi Bassi, la cui arte pittorica si esplicherà con la vita commerciale del tempo e con quella romantica, idissolubilmente legata alla vita quotidiana.

Il mare, la sua immensità, permetterà di porre sulla tela (dalla mente) dei più grandi pittori il desiderio non circoscrivibile di potersi liberare da vincoli sociali spesso frustranti, quando non censori. Così, nel prosieguo, andremo ad analizzare quello che verrà considerato il fondamentale dipinto di Thèodore Gericault (Rouen 1791 – Parigi 1824), e cioè "The Raft of the Medusa" (oggi visibile al Louvre, Parigi).

Ci sposteremo in Normandia seguendo l'Impressionista francese Claude Monet (Parigi 1840 – Giverny 1926), per esempio con "Impression. Soleil levant". Tutta la sua arte si caratterizzava

per il suo amore nel dipingere in riva al mare. Pittore eccelso nel raffigurare divinamente i paesaggi della Manica e allo stesso tempo instancabile osservatore di porti e spiagge, sempre incantato dal cielo, dal vento e dalle intemperie.

E poi visiteremo pittori come Gauguin (Parigi 1848 – Isole Marchesi 1903) e Renoir (Limoges 1841 – Cagnes-sur-Mer 1919) indissolubilmente innamorati del porto di Dieppe così come molti altri ci delizieranno.

Questa rubrica si interesserà tra le altre cose anche del Faro, simbolo marittimo concreto proprio per la sua immagine di sicurezza e stabilità. E la sua storia è antica almeno quanto lo è la navigazione.

Insomma, una rubrica densa d'amore e d'ombra (parafrasando il titolo di un romanzo della Allende), e di passione per il nostro mare.

Provate a risolverli

Ecco altri quesiti che hanno risolto gli studenti del Nautico. Provateci anche voi!!
Le soluzioni nel prossimo numero della Carretta.

1. **QUESTIONE DI INCHIOSTRO.** Una stampante laser L in un minuto stampa il triplo delle pagine della stampante deskjet D. Quando L e D lavorano contemporaneamente stampano in tutto 24 pagine al minuto. Se D viene sostituita con una stampante laser identica a L, quante pagine potranno essere stampate complessivamente in un minuto?
2. **CANDY CRUSH.** Un sacchetto di caramelle contiene 15 caramelle alla menta e 25 al limone. Con 100 caramelle alla menta e 180 caramelle al limone quale è il numero massimo di sacchetti con la stessa composizione che si possono riempire?
3. **MASTERMIND.** Scopri il codice segreto di 4 cifre da inserire nell'ultima riga. Ricorda: che pallino bianco vuol dire numero giusto al posto sbagliato e pallino nero vuol dire numero giusto al posto giusto. Le cifre valide sono 1 2 3 4 5 6

	Proposte	Risposte
I	4 4 3 3	○ ○
II	3 2 4 6	● ●
III	3 5 4 5	●
IV	5 1 4 4	○
V	- - - -	● ● ● ●

4. Nelle caselle bianche vanno inseriti i numeri da 1 a 9 senza ripetizioni. Le operazioni si eseguono nell'ordine in cui si presentano e i risultati devono essere quelli indicati alla fine di ogni riga o colonna.

Scrivete la somma delle cifre inserite nelle caselle bianche

	x		x		=27
+		+		+	
	+		-		=3
+		+		x	
	x		x		=80
=7		=23		=50	

Soluzioni giochi Carretta 157

SUDOKU EASY

SOLUZIONE 0018

4	6	5	1	2	9	3	7	8
8	7	9	6	3	4	1	2	5
3	2	1	5	8	7	9	4	6
7	9	2	3	1	8	6	5	4
5	3	6	9	4	2	8	1	7
1	4	8	7	6	5	2	9	3
9	8	7	2	5	3	4	6	1
6	5	4	8	9	1	7	3	2
2	1	3	4	7	6	5	8	9

SUDOKU KILLER

SOLUZIONE 0227

2	7	3	9	8	4	1	6	5
6	4	1	2	3	5	7	8	9
5	8	9	6	1	7	2	3	4
1	5	7	3	6	8	4	9	2
8	3	2	5	4	9	6	7	1
4	9	6	7	2	1	3	5	8
3	6	5	1	9	2	8	4	7
9	2	8	4	7	6	5	1	3
7	1	4	8	5	3	9	2	6

Informazioni e notizie varie

La sede dell'Associazione rimarrà chiusa fino a Settembre.

PROMEMORIA RINNOVO QUOTE SOCIALI

IMPORTANTE:

La nuova Sede è in Vicodell'Agnello2int28-16124Genova.

Aperta ai Soci: Martedì e Giovedì dalle 10alle12.

QUOTA SOCIALE PER ANNO 2023

La quota associativa per l'anno 2023 è pari a euro 30,00

il versamento può essere effettuato mediante bollettino postale sul **c/c postale n° 13793161** intestato alla "**Associazione ex allievi e docenti Nautico S. Giorgio**" o mediante **bonifico bancario** utilizzando il codice **IBANIT82F0760101400000013793161** dell'UfficioPostaleGE1, oppure alla sede dell'Associazione.

Per problemi inerenti il pagamento quote, consigli, suggerimenti o critiche potete scrivere a Segretario Cacchioli Dante email cacchiolid@gmail.it, o

Presidente Russo Giuseppe email russo@myexsangiorgio.it oppure russo@tag-icib.com

Ricordiamo che i soci possono accedere al sito Internet dell'Associazione:

www.myexsangiorgio.it