

"Faro"

Distribuito nei comuni di: Bagnolo Piemonte, Barge, Borgo San Dalmazzo, Boves, Brocasco, Buser, Ciriaglio, Castellino, Contallo, Cuneo, Falcetto, Fossano, Laghi, Lione, Penonite, Maria, Moretta, Pessano, Pigno, Piasco, Revello, Rifreddo, Saluzzo, Sanfront, Savigliano, Valnigra, Verzuolo, Vialandino, Vianiga.

FeRRamenta Marchisio

RIPARAZIONE E DUPLICAZIONE - CHIAVI AUTO E MOTO CODIFICATE
RADIOCOMANDI - ABBIGLIAMENTO E SCARPE

📍 Via Antonio Bassignano, 8 12100 Cuneo ☎ 0171 697410

🌐 ferramentamarchisio.com

***"Stessi occhi, nuova prospettiva:
il domani comincia da come lo guardi"***



cover Girl

"Faro"

- 5 EDITORIALE CHIARA GALLO
- 6 BACK TO REALITY
- 8 EVENTI SALUZZO & PROVINCIA
- 14 RICETTA DOLCE - VALE IN PADELLA
- 18 GIOCA CON BOBO
- 21 BACK TO SCHOOL
- 23 NOTE DI NOCCIOLA
- 27 COVER GIRL
- 30 SUL PEZZO - MY ROOM
- 32 RICETTA SALATA - VALE IN PADELLA
- 37 EVENTI DA SEGNARSI IN AGENDA
- 38 CV STREET
- 42 RUBRICA VIAGGI
- 44 RUBRICA BENESSERE
- 45 OROSCOPO DEL MESE

Per la pubblicità su "Il Faro" contatta:

Marco + 39 320 721 3605

Ufficio 0175 06 11 40

e-mail: grafica@ilfaromensile.it
www.ilfaromensile.it

IL FARO guida gratuita.

Registrato presso il Tribunale di Saluzzo autorizzazione n. 163 del 10.06.2005

Casa Editrice

AlternativeADV srl
Via Bagni, 1N - 12037 Saluzzo
Tel. 0175.061140

Redazione

AlternativeADV srl

Studio Grafico

AlternativeADV - Saluzzo
Tel. 0175 061140

Stampa

Tipografia GraphArt
Via D. Galimberti, 75, 12030 Manta CN

In copertina

Cover Girl: Michela Racca

Fotografia

By alternativeADV

Direttore Responsabile

Chiara Gallo

Direttore creativo: Anastasia Carlino

Grafica

by alternativeADV - Sofia Vione

Lettori: 25.000

La Redazione non si assume la responsabilità per eventuali variazioni di date, orari e luoghi delle manifestazioni. Il materiale redazionale e pubblicitario può essere riprodotto solo dopo autorizzazione scritta dell'Editore.



Inquadra il QR per scoprire il sito de "IL FARO"

Settembre, quanto mi stressi?

Sembra una legge quasi incisa nella pietra quella secondo cui, dopo l'agognata pausa estiva, dovremmo riprendere da dove avevamo lasciato e anche di più. Tutti con l'agenda in mano per cercare di riempire ogni casella del calendario con nuove attività, corsi, aggiornamenti universitari, lavori più impegnativi e obiettivi che tanto, siamo onesti, già sappiamo che non raggiungeremo mai. Il Capodanno di settembre è una favola che ci raccontiamo, ma che non dobbiamo prendere come una verità da seguire alla lettera. Va bene ripartire con le pile cariche, ma non potremo mai diventare degli asceti da un giorno all'altro. È impossibile e non è nemmeno sano.

Tanto più che spesso incappiamo nell'esatto contrario dello sprint post-estivo: la "Sindrome da rientro". Quella sensazione malinconica di smarrimento che proviamo una volta posate le valigie ed essere rientrati il giorno dopo, ritrovandoci senza energie a guardare lo schermo luminoso del computer. È come un virus che colpisce ognuno di noi, ma ci potrebbe essere una cura: semplicemente non darle troppa retta. È il nostro orologio biologico che si sta calibrando di nuovo. Spesso le vacanze estive non sono nemmeno tutto questo relax che avevamo in mente. Troppo presi, anche in quelle due settimane, a riempirle di attività o a imporci di stare nel "chill". Anche questa è una forma di stress.

Una volta rientrati ci pare di essere più stanchi di prima e la mole di lavoro che ci aspetta ci sembra insormontabile. Calma. Impariamo a prendere un bel respiro e a non caricarci di impegni e deadline serrate. Bisogna rientrare con calma, affrontando le cose più urgenti e diluendo il resto nel corso dei mesi che ci aspettano. L'estate è la stagione per ricaricare le pile, ma non bisogna vederla come tempo perso per cui dopo abbiamo bisogno di correre per arrivare in fondo con tutte le caselline spuntate. Bisogna togliere dalle valigie quel souvenir di leggerezza e cercare di tenercelo stretto per i mesi più impegnativi che verranno, senza rimpiangere i mesi caldi e gli aperitivi all'aperto che tanto torneranno nella nostra routine in meno di un anno. Smettiamola di vivere autunno, inverno e primavera come le stagioni in attesa della pausa estiva: ognuna porta con sé sorprese, nuove possibilità e bellezza.

Impariamo a goderccele!

Chiara Gallo

Back to Reality: ZERO DRAMA

Eccoci qui. Bentornati operativi. La sveglia è tornata a suonare alle solite ore, il traffico si è puntualmente ripiegato su se stesso e la casella di posta sta esplodendo. Ben proiettati nella solita routine. Però chiariamoci subito: essere rientrati non significa che dobbiamo lasciarci travolgere dal primo mese di lavoro o di scuola. Non siamo qui per farvi la lezione o per vendervi l'ennesimo metodo di gestione del tempo che poi nessuno applica. Niente teorie irrealizzabili, solo qualche dritta concreta per riprendere il ritmo senza stress inutili. La prima cosa da fare è guardare in faccia la realtà: settembre è arrivato e non si può fare altrimenti. L'estate non era una condizione permanente, era una pausa. Ed è proprio qui il punto: le giornate libere, gli orari regolati, il tempo passato senza scadenze imminenti ci hanno ridato fiato e riposo. Sono state cose bellissime, utilissime, ma ora zero time wasted. Continuare a rimpiangere le ferie mentre si è seduti alla scrivania o in mezzo al traffico serve solo a peggiorare le giornate. Quei due mesi sono serviti a recuperare energie: ora quelle energie vanno usate per affrontare i prossimi mesi, non per alimentare il malumore.

Prendi un foglio o le note del telefono, se proprio vuoi fare il moderno e traccia tre righe. Niente schemi da psicologo, solo tre liste molto brutali.

La prima è STOP: qua dentro ci sbatti tutte le abitudini tossiche che ti prosciugavano prima di partire. Rispondere alle mail di lavoro alle nove di sera? Basta. Dire di sì a impegni ridicoli per non fare la figura del maleducato? Tagliato. Fare da spugna per le paranoie altrui? Chiuso per sempre.

La seconda è KEEP: qui ci salvi quel minimo di decenza che l'estate ti ha ricordato di avere. Non puoi stare a prendere il sole tutto il giorno, d'accordo, ma staccare davvero per venti minuti in pausa pranzo senza ingoiare un panino davanti allo schermo si può fare. O farti una camminata senza guardare lo smartphone ogni tre secondi. Roba semplice, che ti tiene umano.

L'ultima è START: e qui vi voglio, perché di solito è dove vi entusiasmate troppo. Inserisci un solo obiettivo nuovo per i prossimi mesi. Uno. Non "andare in palestra cinque volte a settimana, imparare il mandarino e leggere tre libri al mese". Scegli una roba sola, concreta, fattibile, e portala a casa. Se ne metti cinque, a metà ottobre stai di nuovo sul divano a sognare le ferie. Basta scuse, il tempo di ripartire è adesso.

Sei pronto a fare sul serio? Noi, sì!

Anastasia Carlino

GRUPPO MONTEORO®

VALUTIAMO E COMPRIAMO

**oro e argento
alla massima
quotazione di mercato**



Corso Piemonte, 92 • Saluzzo

☎ 0175290214 📞 3289658981 ✉ info@saluzzo.gruppomonteoro.it

**SIAMO ANCHE A CARMAGNOLA
IN PIAZZA IV MARTIRI, 5**

SEGUICI SUI SOCIAL  

CALENDARIO EVENTI SALUZZO E PROVINCIA

Manifestazioni e fiere del territorio

Tracciando il sentiero.

Arte, ambiente e visioni del futuro La Castiglia - Saluzzo

Data: dal 10 maggio al 13 settembre 2026

Una mostra collettiva dedicata al rapporto tra arte contemporanea, ambiente e trasformazioni del presente. Attraverso pittura, fotografia, scultura, video e installazioni, gli artisti invitano il pubblico a riflettere su energia, materia, crisi ecologica e nuove tecnologie, esplorando anche il legame tra esseri umani e intelligenza artificiale. Il percorso si inserisce nella decima edizione di START Saluzzo e dialoga con le opere della collezione permanente della Castiglia.

San Chiaffredo 2026: una settimana di eventi - Saluzzo

Data: dal 2 all'8 settembre 2026

In occasione della festa patronale di San Chiaffredo, Saluzzo propone una settimana di appuntamenti tra musica dal vivo, spettacoli, incontri e serate danzanti. Gli eventi animeranno piazze, vie del centro e spazi culturali della città, fino al tradizionale spettacolo pirotecnico conclusivo.

Programma:

2/09 h20:30 - Il Microfono d'Oro, Ala di Ferro

3/09 h21:00 - Moreno il Biondo, Ala di Ferro

4/09 h21:00 - Concerto Voxonus, Sala Verdi; Le Note di Mezza Estate, Ala di Ferro

5/09 h21:00 - Canta San Ciafrè, centro cittadino; Serata danzante, piazza Garibaldi

6/09 h18:00 - Stefania Andreoli, Il Quartiere; ore 21:00 - Maurizio e la Band, piazza Garibaldi

7/09 h19:00 - The End Summer, Il Quartiere; ore 21:00 - Serata rock'n'roll, piazza Garibaldi

8/09 h21:30 - Spettacolo pirotecnico, Foro Boario

79ª Mostra Nazionale della Meccanica Agricola - Foro Boario, via Don Giacomo Soleri 16 - Saluzzo

Data: dal 5 al 7 settembre 2026

La storica Mostra della Meccanica Agricola torna a Saluzzo con 500 stand dedicati alle eccellenze del settore.

Tre giornate per scoprire macchinari, attrezzature e nuove soluzioni per la frutticoltura, la lavorazione del legno, la movimentazione e l'allevamento. Tra le iniziative in programma anche la seconda edizione del Concorso per l'Innovazione Tecnologica, nato per valorizzare le aziende più attente a efficienza, sicurezza e sostenibilità.

L'evento si inserisce nel calendario della Festa Patronale di San Chiaffredo.

Sulle tracce di Pittara - La Castiglia e centro storico di Saluzzo

Data: 5 e 19 settembre 2026, ore 21:00

Due appuntamenti per scoprire La Fiera di Saluzzo nel 1600, la monumentale tela di Carlo Pittara dedicata alla storia del territorio. La prima serata prevede una visita guidata alla Castiglia, dove è custodita l'opera; la seconda propone un trekking urbano tra gli scorci e i luoghi raffigurati nel dipinto.

Il pacchetto completo costa 12 euro, mentre la partecipazione a un solo appuntamento costa 8 euro. Ingresso gratuito per i minori di 10 anni e prenotazione obbligatoria.

Saluzzo dall'alto: visita guidata e fuochi d'artificio - Castiglia e Torre civica - Saluzzo

Data: martedì 8 settembre 2026

Una speciale visita guidata serale per scoprire la storia di Saluzzo e ammirare i tradizionali fuochi pirotecnici della festa patronale da una prospettiva privilegiata. Il percorso condurrà i partecipanti sulle terrazze panoramiche della Castiglia e della Torre civica, regalando una suggestiva vi-

sta notturna sulla città. Ritrovo presso la biglietteria della Castiglia. Ingresso 10 euro a persona, posti limitati e prenotazione obbligatoria.

4° Festival della Cucina Popolare Alpina - piazza Cavalier Tomatis, Castellar di Saluzzo

Data: 12 e 13 settembre 2026

Due giornate dedicate ai sapori, alle tradizioni e alla convivialità delle terre alpine, con cucine ospiti provenienti da Francia, Liguria, Friuli Venezia Giulia, Valle d'Aosta e Terre del Monviso. Il Festival propone un viaggio tra specialità locali, laboratori ed esperienze all'aria aperta, con trekking, passeggiate a cavallo e percorsi in bicicletta o in moto. Domenica spazio anche al mercato degli artigiani e dei produttori del territorio.

Polifonici 40th - Oltre la musica, una storia - Pala CRS - Saluzzo

Data: domenica 27 settembre 2026, ore 17:00

Un concerto speciale per celebrare i quarant'anni dei Polifonici del Marchesato e ripercorrere una storia fatta di musica, passione e comunità. Sul palco il coro sarà

accompagnato dall'orchestra I Musici del Marchesato e da una formazione composta dagli ex coristi, diretta dal maestro Enrico Miolano. Un pomeriggio di ricordi ed emozioni inserito nel programma di Suoni dal Monviso 2026.

Buscage - Coumboscuro Centre Prouvençal, Monterosso Grana

Data: dal 12 luglio al 20 settembre 2026

La mostra "Buscage", curata da Enrico Perotto, racconta l'arte di Giuseppe "Beppe" Viada, maestro del legno cuneese. Crocifissi, santi e figure della Vergine danno vita a un percorso in cui tradizione alpina e spiritualità si incontrano. La mostra fa parte della rassegna "OMG - grandArte 2025-2026 - I confini del Sacro".

Symbolum - Chiesa di Santa Maria del Monastero, via Rivoira 11/7, Manta

Data: dal 28 agosto al 27 settembre 2026, sabato e domenica dalle 14:30 alle 18:30

La mostra di Franco Giletta propone una riflessione sulla figura umana e sul volto, inteso come punto d'incontro tra ciò che è visibile e ciò che rimane nascosto. Negli spazi ricchi di storia e spiritualità della chiesa, sguardi e figure invitano il visitatore a rallentare e a interrogarsi sui temi della memoria, dell'identità e del mistero dell'esistenza. Ingresso libero.

Mirabilia Festival - città di Cuneo

Data: dal 2 al 6 settembre 2026

Per cinque giorni Cuneo si trasforma in un grande palcoscenico diffuso, con spettacoli ospitati tra cortili, giardini, piazze, musei, tendoni e boschi. La ventesima edizione del Mirabilia International Circus & Performing Arts Festival propone una full immersion nel circo contemporaneo, nella danza, nel teatro urbano e nei nuovi linguaggi

delle arti performative, rafforzando il legame tra creazione artistica, territorio, natura e comunità. Il titolo scelto per il 2026, "Camminante, no hay camino, se hace camino al andar", celebra i vent'anni del Festival e invita a costruire il proprio cammino passo dopo passo.

Binario Festival - Piazzale della Vecchia Stazione - Cuneo

Data: dal 3 al 5 settembre 2026

Per tre serate, la Vecchia Stazione di Cuneo ospita il Binario Festival: il 3 settembre Debora Villa con "Viva le donne!", il 4 i Sud Sound System e il 5 i Finley con il "Tutto è possibile Summer Tour 2026". Tre serate tra spettacolo, reggae e rock.

Hummingfields Festival - Racconigi

Data: 5 settembre 2026

Oltre 60 artisti internazionali, quattro palchi e 12 ore di musica elettronica: l'Hummingfields Festival propone un'esperienza immersiva tra scenografie, attività e sorprese. Il ricavato del merchandising sarà devoluto alla Fondazione Ospedale di Savigliano, Saluzzo e Fossano.

Giornata del Panorama al Castello della Manta

Data: 5 e 6 settembre 2026

Alberto Angela presenta "Cesare. La conquista dell'eternità", il nuovo libro dedicato a Giulio Cesare e alla conquista della Gallia.

**VOI DIVENTARE
INSERZIONISTA?**

Contattaci al:
+39 320 7213 605
grafica@ilfaromensile.it

Astec

Cucine professionali

Made in Italy dal 1968



AUTHORIZED PARTNER



Borgo San Dalmazzo (CN)

Soluzioni per la ristorazione che fanno la differenza

VENDITA • ASSISTENZA • NOLEGGIO



www.asteccucineprofessionali.com
www.noleggiocucineprofessionali.it

TEL. 0171 269911

Un viaggio tra battaglie, intrighi e vita quotidiana per scoprire il condottiero e l'uomo. Appuntamento dell'Anima Festival, ingresso 8 euro con prenotazione obbligatoria.

Verità nascoste... linguaggi dell'arte - Ex Officina Ferroviaria, Barge

Data: dal 5 settembre al 17 ottobre 2026

Una mostra collettiva che riunisce sei artisti piemontesi in un percorso tra forme figurative e astratte. Le opere esplorano ciò che si cela oltre l'apparenza, affrontando i temi dell'essenza, dell'introspezione e delle verità più profonde. Inaugurazione sabato 5 settembre alle ore 17:30.

La mostra è visitabile il venerdì dalle 15:30 alle 19:00 e il sabato e la domenica dalle 10:00 alle 12:30 e dalle 15:30 alle 19:00. Ingresso libero.

ConcerTango - Palazzo Caroni Piasco

Data: sabato 5 settembre 2026, ore 17:00

Il duo di fisarmoniche DissonAnce, formato da Gilberto Meneghin e Roberto Caberlotto, accompagna il pubblico in un viaggio musicale dalle composizioni di Johann Sebastian Bach ai ritmi di Gioachino Rossini, fino alla passione dei tanghi di Astor Piazzolla. Un concerto originale, tra melodie suggestive e ritmi coinvolgenti. Ingresso a offerta libera, prenotazione consigliata.

Anima Festival Anfiteatro dell'Anima - Cervere

Data: sabato 5 settembre 2026, ore 21:00

Alberto Angela presenta "Cesare. La conquista dell'eternità", il nuovo libro dedicato a Giulio Cesare e alla conquista della Gallia. Un viaggio tra battaglie, intrighi e vita quotidiana per scoprire il condottiero e l'uomo. Appuntamento dell'Anima Festival, ingresso 8 euro con prenotazione obbligatoria.

Signora Libertà - Le donne cantate da Fabrizio De André - Parco Museo dell'Ingenio, Busca

Data: 6 settembre 2026, ore 21:00

I Lou Tapage rendono omaggio a Fabrizio De André attraverso le canzoni dedicate alle figure femminili che hanno popolato la sua musica. Un concerto intenso e coinvolgente, inserito nel programma di Suoni dal Monviso 2026, per riscoprire parole, storie e melodie di uno dei più importanti cantautori italiani.

Le Vie della Pietra Frabosa Soprana e dintorni

Data: dal 6 al 27 settembre 2026

Torna l'undicesima edizione della rassegna dell'Ecomuseo del Marmo, con escursioni guidate dedicate alla natura, alle antiche borgate e alla storia del territorio.

Programma:

6 settembre - "A Silvia", ritrovo alle 9:15 presso l'Ufficio Turistico.

13 settembre - "Le rocce dell'Ancoffa", ritrovo alle 8:30 in frazione Fontane.

19 e 20 settembre - "Il cammino delle Terre del Kyé", trekking di due giorni da Frabosa a Fontane.

27 settembre - Gita all'Ecomuseo delle Rocche del Roero.

Cammini di Benessere Sanfront e Martiniana Po

Data: 6 e 27 settembre 2026

Due appuntamenti in Valle Po tra natura, musica e benessere. Il 6 settembre a Sanfront, passeggiata fino a Balma Boves con visita alla borgata-museo e concerto itinerante. Il 27 settembre a Martiniana Po, "Giro delle Borgate" di 6 km con sosta alla Biblioteca del Bosco, meditazione e campane tibetane. Disponibile anche un percorso facilitato di 1 km.

CONTINUA A PAG.24



SCEGLI GASTRONOMIA CUCINA AMICA



Tanti Piatti per i tuoi eventi, passa a trovarci



MANTA in Via Carlo Alberto dalla Chiesa 2/e
(accanto ad Arcaplanet)

 **+39 345 938 6781**  **0175 850 49**



CROSTATA MORBIDA CIOCCOLATO & PERE

Preparazione

In una ciotola sbattere le uova con lo zucchero e l'essenza di vaniglia, unire il latte e l'olio continuando a mescolare con la frusta.

Aggiungere la farina ed il lievito setacciati ed incorporare.

Unire anche il cacao setacciato mescolando dal basso verso l'alto.

Ungere ed infarinare uno stampo per crostata morbida, versare il composto e battere un paio di volte sul piano di lavoro per eliminare l'aria rimasta all'interno. Cuocere in forno statico già caldo a 180° per 20 minuti.

Lavare le pere, tagliarle a spicchi e privarle del torsolo.

Sbucciare solo due pere mentre le due restanti lasciarle con la buccia.

Tagliare a pezzetti tutte le pere e cuocerle in padella per circa 10 minuti con una noce di burro, il succo di limone, lo zucchero di canna e la cannella.

Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare. Trascorso il tempo di cottura della crostata fare la prova stecchino assicurandosi che ne esca asciutto, sfornare e lasciare raffreddare completamente.

Una volta raffreddata, capovolgere la crostata su un piatto da portata e distribuire le pere nell'incavo formato dallo stampo. Spolverare con la granella di mandorle e servire.

Se non la consumate subito consiglio di conservare la torta in frigorifero.



Ingredienti

180 g di farina tipo 1

100 g di zucchero semolato

3 uova intere

5 g di lievito per dolci

80 g di olio di semi di girasole

100 g di latte

Un pizzico di essenza di vaniglia

30 g di cacao amaro in polvere

4 pere

Una noce di burro

Il succo di mezzo limone

20 g di zucchero di canna

Un pizzico di cannella in polvere

Granella di mandorle



Scopri qui
il video tutorial!
INQUADRA IL QR

@valeinpadella

il Basilico

Ristorante • Pizzeria

Piazza Buttini, 1/A • 12037 Saluzzo CN • +39 340 739 54 74 • pizzeriailbasilico.it

ORARIO Lunedì: chiuso | Dal Martedì alla Domenica: 12.00 - 14.00 e 19.00 - 23.00



SCOPRI
DI PIÙ



Vuoi diventare AGENTE IMMOBILIARE?

Corso di abilitazione **senza passare
dall'esame in Camera di Commercio.**



180 ORE
TOTALI



RICONOSCIUTO
IN UE



CORSO 100%
ONLINE

Assicurati il tuo POSTO!

Contattaci oppure **scansiona il QR**

+39 351 651 7797



ANSI
FORMAZIONE

gabetti
FRANCHISING



**Vuoi vendere il tuo immobile?
Affidati a noi!**

Valutazione Gratuita

Tel: 017545275 / 345 958 5099
C.so Italia, 30/32 - Saluzzo

saluzzo@gabetti.it
da lunedì a venerdì • sabato su appuntamento



Bomboniere Claraluna, Wald, Margot Italia,
Rosabella Milano e molte altre.

OGGETTI UNICI PER OGNI OCCASIONE.

FIORI SECCHI • CANDELE • LAMPADE AD OLIO

POT POURRI • BOMBONIERE • COMPLEMENTI D'ARREDO



Vi aspettiamo presso:

La FiaBa in Via S. Andrea, 15 • Savigliano • tel. 0172 371 883 • lafiabadib@libero.it



IL PATTO DELLE STORIE E LA MAGIA DEL RIENTRO

C'era una volta un bosco dorato attraversato da un fiume cristallino dove l'estate sembrava non finire mai. Per tre lunghi mesi, quattro amici inseparabili avevano vissuto avventure straordinarie: Bobo, un orsetto curioso e saggio; Mirtillo, un coniglietto dalle orecchie lunghe e sempre un po' malinconico; Scintilla, una volpina vivace e piena di energia; e Milo, una giovane lontra timida, sognatrice e un po' pigra quando si trattava di uscire dall'acqua. Avevano costruito capanne di rami, fatto gare di tuffi nel torrente guidati dalle capriole di Milo e contato le stelle cadenti fino a tardi. Ma una sera, mentre il sole tramontava tingendo il fiume di arancione, un suono lontano fece sussultare Mirtillo: la campanella della Scuola del Bosco, che prova i suoi rintocchi in vista del primo giorno. «Oggi è l'ultimo giorno vero» sospirò Mirtillo, lasciando cadere una ghianda. «Da domani finisce tutto. Niente più giochi, niente più avventure insieme. Solo banchi, compiti e sveglie presto.» «Io non ci voglio andare!» esclamò Scintilla, incrociando le zampe. «L'estate è troppo bella per essere chiusa in una cartella!» Milo galleggiava a pancia in su vicino alla riva, facendosi dondolare dalla corrente. Fece un sospiro profondo e si immerse piano, riemergendo solo con gli occhi e il nasino bagnato: l'idea di doversi asciugare i baffi per stare seduto ore a un banco di legno gli faceva venire un po' di ansia al pancino. Bobo, che stava sistemando un mucchio di foglie secche sulla sponda, sorrise con calma. Prese dalla tasca della sua salopette quattro piccoli sassi lisci, levigati proprio dal fiume di Milo, e li distribuì agli amici. «Sapete perché l'estate è stata così bella?» chiese Bobo. «Perché eravamo liberi e stavamo sempre insieme!» rispose subito Scintilla. «Esatto,» disse Bobo. «Ma la scuola non cancella quello che siamo stati. Anzi, la scuola è il posto dove portiamo tutto quello che abbiamo scoperto. Insieme faremo una cosa nuova: il Patto delle Storie.» Bobo spiegò che la scuola non era una prigione per il divertimento, ma una nuova avventura dove imparare cose incredibili per inventare giochi ancora più belli. Ogni pomeriggio, all'uscita, i quattro si sarebbero ritrovati alla solita ansa del fiume per raccontarsi la cosa più buffa o interessante scoperta in classe. Stringendo il suo sasso levigato contro la pancia proprio come fanno le lontre con i loro tesori più cari Milo sentì l'ansia sciogliersi nell'acqua. Il

martino dopo, quando la campanella suonò davvero, i quattro amici si scambiarono un'occhiata d'intesa: la corrente dell'amicizia non si sarebbe fermata nemmeno tra i banchi di scuola.



CHIAO AMICI, SIETE
PRONTI A SCOPRIRE
LE MIE AVVENTURE?

LAVORETTO INTERATTIVO

La Bussola dei Ricordi Estivi

Un'attività manuale semplice e divertente da realizzare a casa o in classe per conservare la magia dell'estate e portarla a scuola.

Materiali necessari:

- 2 piatti di carta bianchi
- Cartoncino colorato (giallo, azzurro o arancione)
- 1 fermacampione di metallo
- Forbici dalla punta arrotondata, pennarelli e colla
- Foto o disegni dei momenti più belli dell'estate

1. Prepara la Finestra della Bussola

Prendi il primo piatto di carta e taglia uno spicchio triangolare (come una fetta di torta) partendo dal bordo fino al centro. Questo sarà il piatto superiore.

2. Crea il Disco dei Ricordi

Sul secondo piatto di carta, disegna o incolla 4 immagini dei momenti più belli trascorsi durante l'estate con gli amici o la famiglia (es. una nuotata nel fiume come Milo, una gita, un gelato, un gioco).

3. Decora la Copertina

Scrivi sul piatto bucato il titolo: "La Bussola dei Ricordi di [Nome]". Decora il bordo con pennarelli, adesivi, brillantini o elementi naturali raccolti in vacanza.

4. Assembla la Bussola

So vrapponi il piatto bucato sopra quello con i disegni. Fora il centro di entrambi i piatti con la punta di una matita e inserisci il fermacampione sul retro per unirli.

5. Gira e Ricorda!

Facendo ruotare il piatto superiore, la "finestra" mostrerà di volta in volta uno dei ricordi estivi. Portalo in classe il primo giorno per mostrare ai compagni e alle maestre le tue avventure!

La morale di Bobo

La fine delle vacanze non è la fine della gioia, ma l'inizio di capitoli nuovi da scrivere insieme.

Le cose belle che viviamo non vanno perse quando cambia la stagione: le portiamo dentro di noi per illuminare i giorni più grigi.

I Consigli di Bobo per l'inizio della scuola

Per non farsi cogliere impreparati e vincere la "sindrome da rientro", Bobo propone tre semplici regole:

La Regola del Sasso Portafortuna: Fai come Milo la lontra! Metti nello zaino un piccolo sasso liscio o un oggetto che ti ricordi l'estate. Quando senti un po' di solitudine o ansia, stringilo in mano per ricordarti che gli amici e i ricordi felici sono sempre con te.

Il Ritualino della Sera: Vai a dormire 15 minuti prima ogni sera nei tre giorni precedenti per abituare il corpo alla sveglia senza traumi. Prepara i vestiti e lo zaino la sera prima: la mattina dopo sarà tutto più rilassato!

Il Momento "Cosa c'è di Bello": Ogni pomeriggio, dopo la scuola, dedica 10 minuti a fare qualcosa che ti piaceva d'estate (una merenda all'aperto, una passeggiata, ascoltare la tua canzone preferita). La routine quotidiana ha bisogno di piccole pause di vacanza!

AULA 3.0: LA SCUOLA CHE VERRÀ

(Istruzioni di volo per piccoli esploratori e genitori del futuro)

La scuola sta cambiando pelle, e meno male. Dimenticatevi l'immagine polverosa delle lezioni frontali con il gessetto che stride sulla lavagna e i bambini congelati nei banchi per cinque ore consecutive. Il mondo fuori corre a velocità doppia e le aule stanno finalmente abbattendo i vecchi muri per trasformarsi in laboratori di futuro. Per i bambini è un'avventura tutta nuova; per i genitori è l'occasione buona per smettere di guardare alla scuola con l'ansia dei nostri ricordi e iniziare ad accompagnarli verso il domani.

1. Addio Cattedra: lo spazio diventa liquido

Stanno gradualmente scomparendo per lasciare il posto all'outdoor education e alle aule flessibili.

Oggi si lavora "a isole", ci si sposta in gruppo e, quando il tempo lo permette, si fa lezione al parco o nell'orto scolastico. Per i più piccoli è la svolta: muoversi mentre si impara non è una distrazione, ma un modo per accendere la memoria. Per i genitori la lezione è chiara: smettiamo di pretendere che a sei o dieci anni stiano pietrificati sulla sedia. L'apprendimento passa dal corpo, dalla cooperazione e dalla libertà di esplorare lo spazio.

2. L'Intelligenza Artificiale come Compagno di Banco

Non nascondiamoci perchè la tecnologia ha già travolto la scuola. La vera sfida del futuro non è proibire lo schermo, ma insegnare a usarlo. L'Intelligenza Artificiale e le nuove piattaforme didattiche stanno entrando in classe non per sostituire i maestri, ma per personalizzare lo studio in base ai tempi di ciascun alunno. Spieghiamo ai nostri figli che la tecnologia non serve solo per scorrere video sui social, ma è uno strumento per fare domande intelligenti e scoprire il mondo.

E a noi adulti un promemoria fondamentale: lo schermo non deve fare i compiti al posto loro, ma aiutarli a ragionare.

3. Meno Voti, Più "Soft Skills" e Gestione dell'Errore

Imparare a lavorare in squadra, gestire la frustrazione e sviluppare l'empatia sono competenze che valgono molto più di una poesia mandata a memoria. In questo scenario, l'errore cambia totalmente di senso: non è più un giudizio sul tuo valore, ma un semplice passaggio a vuoto utile per aggiustare la rotta e andare avanti.

Rassicuriamo i bambini quando sbagliano e, come genitori, ricordiamoci che i nostri figli non sono la media dei loro voti.

4. Piccoli Custodi del Pianeta (Partendo dalla Merenda)

La sostenibilità a scuola non è più una storiella raccontata nelle ore di scienze, ma una pratica quotidiana. Dagli orti curati dagli alunni alla riduzione drastica della plastica, i bambini oggi imparano sul campo cosa significa rispettare l'ambiente.

È qui che il ponte tra casa e classe diventa fondamentale. Rendiamo i nostri figli protagonisti di piccoli gesti rivoluzionari: via le merendine super-confezionate dentro la frutta di stagione in contenitori riutilizzabili e la cara vecchia borraccia. Insegnargli che il futuro del pianeta parte da quello che mettono nello zaino ogni mattina è la prima vera lezione di civiltà.

5. L'Alleanza del Domani

Camminare Dalla Stessa Parte Alla fine di tutto, è assolutamente normale che da genitori ci si svegli la mattina con mille dubbi sul petto. Ci chiediamo se i nostri figli saranno all'altezza, se si sentiranno accolti, se soffriranno la pressione o se troveranno la loro strada. È la cura di chi ama, non un difetto.

Ma la vera magia del rientro avviene quando ci ricordiamo che in questa avventura non siamo soli: gli insegnanti non sono controparti da affrontare ai colloqui, ma alleati preziosi che hanno a cuore lo stesso identico obiettivo.

Quando la scuola e la famiglia smettono di guardarsi con diffidenza e iniziano a parlarsi con fiducia, attorno ai bambini si costruisce un nido di protezione perfetto. Un luogo sicuro dove possono permettersi di cadere, rialzarsi, fare domande bizzarre e crescere felici.

NOTE DI NOCCIOLA

Alcune storie arrivano in punta di piedi...

di **LINDA CAVUOTI**

Prima si fanno sentire, poi si lasciano raccontare.

Tutto comincia con la domanda di una bambina di 6 anni: "Nonna, ma quanto pesano le parole?".

E la nonna, invece di rispondere, le dona una vecchia bilancia. Da lì parte un piccolo viaggio, alla scoperta delle parole che ci diciamo, che sentiamo – quelle più leggere, che volano via, e quelle che ci toccano il cuore. Se davvero le parole abbiano un vero e proprio peso, ve lo lascerò scoprire tra le pagine.

Vi lascio due frammenti illustrati, in attesa dell'autunno, quando questa storia prenderà vita - parole e disegni, mano nella mano, per raccontarvi questo piccolo viaggio.

Martina Barbini
@martibee_illustration



Connessioni Festival - Piazza Foro Boario - Cuneo

Data: dal 10 al 12 settembre 2026, ore 21:30

Tre serate, tre atmosfere e un'unica connessione: quella della musica dal vivo. Il Connessioni Festival si apre il 10 settembre con Insieme Musica, prosegue l'11 settembre con Faber Experience, tributo a Fabrizio De André, e si conclude il 12 settembre con Cioffi. Tre concerti gratuiti da vivere insieme nel cuore di Cuneo. Ingresso libero.

Anello di Capanna Chiara Limone Piemonte

Data: giovedì 10 settembre 2026

Escursione gratuita ad anello con la guida Daniele Dalmasso alla scoperta di Capanna Chiara, storico rifugio con vista sulle Alpi Marittime. Il percorso attraversa le antiche piste da sci di Limone Piemonte, tra letture, canti e tradizioni occitane. Adatta anche alle famiglie.

Aperitivo letterario Castello della Manta

Data: venerdì 11 settembre e venerdì 2 ottobre 2026, ore 18:30

Due incontri al Castello della Manta con Roberto Rossi Precerutti e Andrea Dematteis, tra letteratura, storia, letture e degustazioni. Ingresso a pagamento e prenotazione obbligatoria.

Movi Music Festival - Giardini di Villa Nasi - Mondovì

Data: venerdì 11 settembre 2026, apertura cancelli alle ore 19:00

ASCO arriva a Mondovì con "Voices of CAOS", uno spettacolo che unisce musica sinfonica, orchestra e coro dal vivo all'energia dell'elettronica e della techno. Un'esperienza immersiva tra musica, luci ed effetti scenici nella suggestiva cornice dei Giardini di Villa Nasi.

Trekking da Castello a Castello partenza dal Castello della Manta

Data: domenica 13 settembre 2026, ore 10:00

Trekking guidato dal Castello della Manta a quello di Verzuolo, tra i paesaggi della Riserva MaB UNESCO del Monviso, con possibilità di visita finale al Castello. Prenotazione obbligatoria.

Movi Festival - Ermal Meta - Giardini del Museo della Stampa - Mondovì

Data: giovedì 17 settembre 2026

Ermal Meta arriva a Mondovì con il suo "Live Estate 2026", portando sul palco i brani più amati del suo repertorio e le nuove produzioni. Una serata intensa e coinvolgente, tra musica ed emozioni, nella suggestiva cornice dei Giardini del Museo della Stampa.

Cena e visita al buio Castello della Manta

Data: 19 settembre 2026, dalle ore 19:45

Una serata d'autunno al Castello della Manta: dopo la cena sulla Terrazza dei Melograni, visita al buio tra le sale del maniero con torce, racconti e curiosità. Prenotazione obbligatoria.

Pink Floyd Legend - Palazzetto dello Sport - Cuneo

Data: sabato 19 settembre 2026

I Pink Floyd Legend tornano a Cuneo con "The Dark Side of the Moon", accompagnati dall'orchestra del Conservatorio Ghedini. Uno show tra musica sinfonica, luci e proiezioni, il cui ricavato sarà devoluto alla LILT di Cuneo.

Cuneo Bike Festival

Data: dal 25 al 27 settembre 2026

Tre giornate dedicate alla bicicletta e allo sport con il Cuneo Bike Festival: gara a coppie tra corsa e bici, esperienza gravel e pedalata per famiglie. In Piazza Galimberti anche pump track e ciclofficina, oltre a un incontro al Cinema Monviso.



**Vorresti essere
la prossima
RAGAZZA COVER?**

CONTATTACI AL:

+39 338 73 86 602

Oppure candidati QUI



Michela Racca

Michela Racca, 33 anni (per poco, 34 il 4 settembre).
Seguo il Faro da quando sono ragazzina.

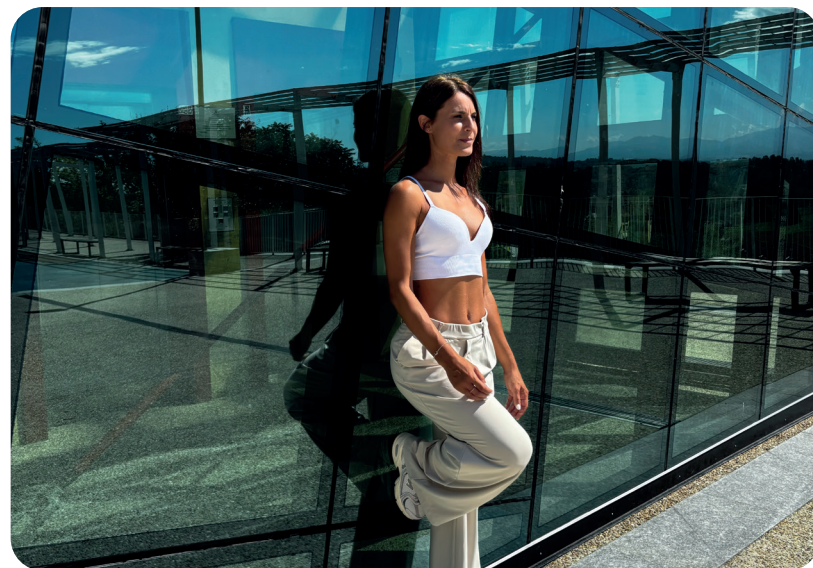
***"Cogli l'attimo, la vita
va vissuta adesso"***

Dopo il diploma di ragioneria ho lavorato sette anni come impiegata amministrativa in una piccola realtà cuneese e oggi mi occupo di scrit-

ture contabili, bilanci e adempimenti fiscali per uno studio di commercialisti a Fossano.

Affronto tutto con precisione e determinazione, credo nel valore dell'ascolto - qualità ormai rara - e difficilmente lascio qualcuno da solo davanti a una difficoltà.

Sono quella che tiene i conti in ordine di giorno e insegue la luce giusta al tramonto, sono affidabile per gli



altri, ma ho imparato a esserlo prima di tutto per me stessa.

Da quando mio papà non c'è più, "carpe diem" non è più soltanto un motto, ma il modo in cui scelgo di vivere. Ho smesso di rimandare: non perdo tempo in ciò che non mi faccia stare davvero bene, né sul lavoro, né nei rapporti, né nei piccoli piaceri quotidiani.

Vivo a Fossano, ma il mio sguardo cerca sempre terrazze da cui guardare il mondo, perché ogni momento conta.

Amo perdersi tra i tramonti sul mare o tra le colline delle Langhe, dividendomi tra la vita di coppia con il mio compagno, serate con le amiche e momenti tutti miei di musica, sport e lettura.

Oggi sono profondamente soddisfatta di chi sono diventata. Sono una donna che ha costruito il proprio percorso ponderando sempre ogni scelta tra testa e cuore, senza comunque lasciare mai nulla al caso.



Scopri qui tutti
gli scatti
di Michela



OFFICINA ANGHILANTE SRL

OFFICINA AUTORIZZATA



DA OGGI ANCHE

REVISIONI

- Autogrù eccezionali
- Trattori agricoli veloci
- Quad agricoli



- **OFFICINA VEICOLI INDUSTRIALI MULTIMARCA**
Servizio pneumatici, elettrauto e diagnostica con stazioni Texa, Jaltest e Easy
- **CENTRO TECNICO AUTORIZZATO**
tachigrafi analogici, digitali e intelligenti
- **CENTRO REVISIONI VEICOLI PESANTI**
Vendita ricambi rimorchi, trailers, carrelli, roulotte
- **CENTRO ASSISTENZA** CBR Point Italia

Tel. 0175 518056 - officina@anghilante.com
Via Busca, 51 - Costigliole Saluzzo (Cn)

Sul Pezzo Moda. Tendenze. Lifestyle.

Ciao, siamo Marco e Gabriele e in questa rubrica parliamo di stile in modo diretto, senza complicazioni, ma con attenzione a qualità, materiali e dettagli che fanno davvero la differenza. Perché essere "sul pezzo" significa anche saper interpretare la stagione e scegliere cosa indossare in base a come cambia la giornata.



Marco e Gabriele - My Room
Corso Italia, 108/A, 12037 Saluzzo CN

Settembre è il mese delle mezze stagioni. Settembre è un mese particolare. Le giornate sono ancora piacevoli, il sole ci accompagna per buona parte del giorno e la voglia di estate non è ancora passata. Ma appena arriva la sera, qualcosa cambia: l'aria si fa più fresca, la brezza si sente e quelle prime sensazioni d'autunno iniziano a farsi strada.

È proprio questo il bello di settembre: non è ancora estate, ma non è nemmeno autunno. È un momento di passaggio, e anche il nostro modo di vestirvi deve imparare a seguirlo.

Durante il giorno possiamo tranquillamente continuare a scegliere capi leggeri e tessuti estivi. Il lino resta un grande alleato, soprattutto per un pantalone fresco e confortevole. Anche un jeans dalla vestibilità comoda può essere la scelta giusta, magari abbinato a una semplice camicia in cotone.

Look facili, naturali e ancora decisamente estivi, perfetti per quelle giornate in cui il sole ci fa dimenticare che settembre è già arrivato.

Poi, però, arriva la sera.

E qui entra in gioco la possibilità di aggiungere un capo in più senza stravolgere il nostro outfit. Un maglione leggero in cotone, una overshirt oppure un capo spalla non troppo pesante diventano i nostri compagni ideali per affrontare quella brezza che ci ricorda che l'autunno non è poi così lontano.

Il segreto è proprio questo: vestirsi a strati, lasciando spazio alla possibilità di aggiungere o togliere un capo durante la giornata. Non serve cambiare completamente guardaroba. Basta imparare ad abbinarlo e a scegliere materiali

e pesi diversi.

Perché settembre ci insegna una cosa importante anche nello stile: non tutto deve essere bianco o nero. Ci sono stagioni, giornate e momenti in cui la scelta migliore sta proprio nel mezzo.

E forse è proprio questo il fascino delle mezze stagioni: poter vivere ancora un po' l'estate, iniziando lentamente ad accogliere l'autunno. Di giorno leggeri, la sera un po' più protetti.

Perché essere "sul pezzo" significa anche saper leggere il momento.

Settembre è così: un piede ancora nell'estate e l'altro già nell'autunno.



myroomsaluzzo.com
myfoomsaluzzo



CROSTONE FIGHI, CAPRINO E NOCI

Preparazione

Affettare il pane e rosolarlo in una padella antiaderente con un filo d'olio extravergine.

Quando sarà ben dorato da entrambi i lati, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

Tritare grossolanamente le noci e tenere da parte.

Tagliare i fichi in 3 fettine ciascuno, trasferirli nella stessa padella utilizzata per il pane, e caramellare per 8/10 minuti circa con una noce di burro, un pizzico di sale, pepe, zucchero e gli aghi del rosmarino.

Spalmare il caprino su ciascuna fetta di pane, aggiungere i fichi e le noci tritate.

Decorare con qualche rametto di rosmarino e servire.



Ingredienti (4 crostoni)

Pane comune o integrale

250 g di formaggio caprino fresco

300 g di fichi freschi

Una manciata di noci sgusciate

Rosmarino fresco

Un pizzico di sale

Un pizzico di pepe

Un pizzico di zucchero

Olio extravergine

Una noce di burro



Scopri qui
il video tutorial!
INQUADRA IL QR

@valeinpadella



SETTEMBRE

**GRAN FRITTO MISTO
ALLA PIEMONTESE**

Sabato 5 (CENA)

Domenica 6 (PRANZO)

Domenica 13 (PRANZO)

Sabato 19 (CENA)

Domenica 27 (PRANZO)

Costo 28,00€ Bevande escluse



SERATA SPECIALE PESCE

Sabato 12 (CENA)

Costo 30,00€ Bevande escluse



FUNGHI IN TAVOLA

Venerdì 11 (CENA)

Venerdì 18 (CENA)

Domenica 20 (PRANZO)

Venerdì 25 (CENA)

Sabato 26 (CENA)

Costo 30,00€ Bevande escluse



Piazza Umberto I, 10 • 12030
Lagnasco CN • 0175 72245
+39 392 113 0386



Monge's Farm: dalla terra, una storia che continua

A Piasco, tra frutteti e montagne, cresce una storia agricola fatta di famiglia, territorio e lavoro quotidiano. È quella di **Monge's Farm**, oggi portata avanti da Mattia Monge Roffarello.

Le radici dell'azienda attraversano diverse generazioni e risalgono al 1913. Nata come piccola realtà zootecnica a conduzione familiare, nel corso degli anni l'attività si è trasformata, orientandosi progressivamente verso la coltivazione delle piante da frutto, oggi cuore dell'azienda. Nel febbraio 2024, dall'Azienda Agricola Rinaudo Ausilia, mamma di Mattia, nasce ufficialmente l'attuale Azienda Agricola Monge Roffarello Mattia: un nuovo nome e una nuova generazione per continuare una storia costruita nel tempo, mantenendo forte il legame con il territorio. Oggi Monge's Farm coltiva circa **7,63 ettari di terreno, pari a circa 20 giornate piemontesi**, dedicati principalmente a mele, pesche e kiwi.

Dietro ogni raccolto ci sono mesi di lavoro, cura e attenzione. I frutteti vengono seguiti durante tutto l'anno, accompagnando le piante

nelle diverse fasi della stagione fino alla raccolta. Un lavoro che richiede esperienza, presenza quotidiana e rispetto per i ritmi della natura. Come si dice da queste parti, **"La tera a l'ha ij sò temp"**: la terra ha i suoi tempi. E chi la coltiva impara a conoscerli e rispettarli.

Fino ad oggi la produzione di Monge's Farm è stata destinata principalmente alla vendita all'ingrosso. Quest'anno, però, Mattia ha deciso di accorciare la distanza tra i suoi frutteti e le persone del territorio. Nasce così **T'LE PORTU MI**, il nuovo servizio di vendita diretta: le mele Monge's Farm potranno essere prenotate in cassette e, **nei Comuni raggiunti dal servizio**, consegnate direttamente a domicilio. Golden, Gala, Fuji o Renetta: scegli la tua varietà, prenota la cassetta e al resto pensa Monge's Farm.

T'LE PORTU MI arriva anche nel tuo Comune? Scopri le zone di consegna, le promozioni e tutte le modalità di prenotazione sul sito.

**Na storia ch'a va anans.
Scopri il servizio delivery!**



T'le portu mi

Le nostre mele, direttamente a casa tua. Prenota la tua cassetta di mele Monge's Farm: le raccogliamo, prepariamo il tuo ordine e te lo consegniamo a casa.

Come funziona?



SCEGLI
LE MELE



SCRIVICI SU
WHATSAPP



PREPARIAMO
L'ORDINE



T'LE
PORTU MI

PRENOTAZIONI dal 7 al 30 settembre

**ORDINA
SUBITO**

SCAN ME



Concessionaria Ufficiale NISSAN, MAZDA, MG



Ti aspettiamo in Showroom per un Test Drive
Portami in Concessionaria per un EXTRA SCONTO

CUNEO   

Via Torino 381, Cuneo
0171.682594

staffautomattiauda@mattiaudagroup.com

BRA (CN) 

Via Plinio il Vecchio 1, Bra
0172.190871

infobra@mattiaudagroup.com

www.mattiaudagroup.com

Eventi da segnarsi IN AGENDA

Finita l'estate, tempo di feste e rassegne che celebrano l'autunno.

Nel Cuneese si comincia con il Settembre Racconigese che dal 12 al 21 settembre propone eventi musicali, cene a tema, incontri letterari e il tradizionale Palabiscotto. Si prosegue con il **Cuneo Classica Festival**: dal 15 al 19 ottobre la rassegna lirica e sinfonica al Teatro Toselli.

Da segnare in agenda la **Festa del Nazionale del Marrone di Cuneo** che dal 16 al 18 ottobre 2026 anima il centro storico tra piazza Galimberti e via Roma. Grande protagonista del mese è la **Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba** che giunge quest'anno alla sua 96^a edizione con il celebre **Mercato Mondiale nel Cortile della Maddalena**. Per Torino da settembre a dicembre ricomincia la stagione dei grandi eventi. A partire dalla settimana dell'arte contemporanea, a partire da Artissima e le altre fiere come **Flashback**, **Paratissima**, **The Others**, che saranno protagoniste nell'ultima settimana di ottobre. Si passa poi al tennis con le attese **ATP Finals**, in programma dal 15 al 22 novembre. E si chiude con il **Torino Film Festival**, la cui 44^a edizione si svolgerà dal 24 novembre al 2 dicembre.

CHIARI
DECORAZIONI

Interni - Esterni
Opere in cartongesso
Isolamenti
Carta da parati



chiari_decorazioni

Tel. 349 67 276 69

LA ROCCIA ENTRA IN CASA TUA
Lavorazioni artigianali su misura

CV STREET

CV STREET OPPORTUNITÀ IN MOVIMENTO

Parliamoci chiaro: è facilissimo dare la colpa al capo tossico, all'azienda che non capisce niente o al mercato morto. E sì, a volte i datori di lavoro ci mettono del loro per farti venire voglia di dimetterti dopo dieci minuti. Ma girare la frittata è comodo. Se ti poni come una zavorra che sbuffa aspettando solo il bonifico del 27, verrai trattato esattamente come un peso morto. Vuoi un lavoro appagante? Inizia a comportarti da risorsa, non da ospite pagato.

Vendi soluzioni, non ore di presenza. Nessuno ti paga per scaldare la sedia dalle nove alle sei. Questa è mentalità vecchia. Se vuoi svoltare, smetti di aspettare gli ordini come un soldatino e inizia a guardarti intorno: **dove l'azienda perde tempo, soldi o pazienza?** Trova l'intoppo, studia una soluzione e proponila. Chi porta ordine nel caos aziendale non viene mai ignorato; viene cercato.

Smetti di lamentarti, diventa il risolutore. Il lamentificio nei corridoi o nella chat dell'ufficio è una tassa sulla felicità che non ti puoi permettere. Chi si lamenta e basta fa parte del problema. Quando qualcosa non funziona, non limitarti a dire che fa schifo. Porta un'alternativa concreta: "Questo processo è un buco nero, ho calcolato che se cambiamo metodo risparmiamo due ore a settimana". Ecco, questo cambia completamente la percezione che gli altri hanno di te.

Il CV senza fuffa corporativa Basta con le supercazzole sui "dinamici problem solver altamente motivati". A chi legge il curriculum non frega niente di quanti aggettivi ti sei auto-attaccato. Vuole vedere i fatti. Scrivi chiaro e tondo cosa hai fatto, quali grane hai risolto, quali processi hai migliorato e che valore hai portato dove lavoravi prima. La concretezza è l'unico filtro che spacca davvero.

Un lavoro che ti appaga non casca dal cielo per grazia divina. Te lo cuciono addosso dimostrando sul campo che, senza di te, le cose girano peggio. Meno scuse, più testa.



STIAMO CERCANDO PERSONE (non curriculum)

Se hai voglia di metterti in gioco,
PARLIAMONE.

MARKETING · VENDITE · FINANZA

CONTATTACI

careers@alternativeadv.it

Saluzzo · Via Bagni 1/N · 12037 (CN)

+39 0175 061140

amministrazione@alternativeadv.it

info@alternativeadv.it



Scopri il nostro sito

CUNEO

IMPIEGATA/O AMMINISTRATIVA/O PART TIME - CATEGORIA PROTETTA

La risorsa si occuperà di: attività di segreteria e centralino, compilazione bolle, spedizioni merce, attività di back office e gestione dell'e-commerce.

Requisiti: Il/la candidato/a ideale si presenta con i seguenti requisiti: diploma di Maturità, minima esperienza nel settore, iscrizione alle categorie protette, legge 68/99 art. 1

Si offre: CCNL: Commercio - IV livello, tipologia di contratto: inserimento diretto in azienda a tempo determinato con finalità assuntiva, orario: part time di 22h settimanali, da lunedì al venerdì, 08:30 -13:00 (orario flessibile).

Luogo di lavoro: Cuneo (CN)

SYNERGIE ITALIA SPA, FILIALE DI MONDOVÌ

IMPIEGATO/IMPIEGATA LOGISTICA

Il/La candidato/candidata si occuperà della gestione delle attività logistiche e del rapporto con clienti italiani ed esteri, supportando l'organizzazione delle spedizioni e la gestione degli ordini. Sarà inoltre prevista una minima attività di supporto amministrativo, come la gestione di fatture e prima nota. **Si richiede:** Minima conoscenza della lingua inglese. Buone capacità organizzative e relazionali. Attitudine al contatto con il cliente e interesse per l'ambito logistico. Motivazione a intraprendere un percorso di crescita professionale stabile all'interno dell'azienda. L'orario di lavoro è su orario giornaliero full-time: dal lunedì al venerdì dalle ore 08.00 alle ore 12.00 e dalle ore 13.00 alle ore 17.00. **Luogo di lavoro:** dintorni di Farioglio.

OSS - SALUZZESE

Le risorse si occuperanno di individuare i bisogni quotidiani degli utenti a diversi livelli di non autosufficienza, supportare la persona nell'igiene, nel cambio, nell'espletamento delle funzioni fisiologiche e nel movimento, somministrare i pasti e realizzare attività semplici di supporto sanitario, diagnostico e terapeutico. **Offriamo** un contratto di lavoro a norma di legge a tempo determinato iniziale con possibilità di proroga. **L'orario di lavoro** potrà essere part time oppure full time sui due o tre turni dal lunedì alla domenica con giorno di riposo compensativo. Il/ la candidato / candidata ideale possiede l'attestato di Qualifica Regionale di Operatore/operatrice Socio-Sanitario/a in corso di validità ed ha maturato una minima esperienza nella mansione. Completano il profilo la flessibilità oraria, la disponibilità immediata e la disponibilità a lavorare su turni.

Contattaci per il tuo annuncio su Il Faro: grafica@ilfaromensile.it

Annunci a cura di

Synergie Italia Spa, filiale di SALUZZO

*L'offerta è rivolta a candidati nel rispetto del Dlgs 198/2006 e dei Dlgs 215/2003 e 216/2003. Le persone interessate sono invitate a leggere l'informativa privacy ex artt. 13 e 14 del Reg. UE 2016/679. Aut. Min. Prot. N. 1207 - SG del 16/12/2004.



CARAGLIO

GOMME



**CARAGLIO
GOMME s.n.c**
di Rosso Flavio & C.

Via Divisione Cuneense, 3/B • Caraglio
Tel. e Fax 0171 817716 • caragliogomme@devallegomme.com

GARAGE ITALIA



Via Circonvallazione, 25/A, 12037 Saluzzo CN • tel. 0175 43 353
www.garageitaliasaluzzo.it • garageitalia@cnnet.it

Meno aperitivi, più pianeta

5 viaggi da fare prima che sia tardi!

E allora, a che serve fare tutto 'sto casino? Perché doversi fare il mazzo ogni giorno, essere costanti, stringere i denti e sopportare la sveglia delle sette?

Semplice: per gli obiettivi veri. E no, non parliamo del bonus aziendale o di comprare l'ultimo modello di telefono per fare figura al bar. Parliamo di roba che ti rimette al mondo. Parliamo di viaggiare.

Se lavorare sodo serve a comprarsi la libertà di sparire per due settimane e andare a vedere cose che ti fanno saltare le sopracciglia, allora ha tutto un altro senso. Ma per favore, lascia stare le solite tre mete che vedi nelle storie di tutti. Se devi pianificare la tua prossima vera experience, punta a qualcosa che ti lasci a bocca aperta:



Isole Lofoten (Norvegia)

In inverno dimentica i drink al sole. Qui si va per beccarsi l'Aurora Boreale che balla sopra i fiordi innevati e i villaggi di pescatori rossi arrampicati sulle rocce. Freddo cane, silenzio assoluto e uno spettacolo che ti fa sentire minuscolo.



Isola di Socotra (Yemen)

Un posto che sembra letteralmente un altro pianeta. Alberi a forma di ombrello che collezionano sangue di drago (una linfa rossa rarissima), dune bianche che finiscono nell'oceano e una natura talmente aliena da non sembrare neanche reale.



Altopiano di Salar de Uyuni (Bolivia)

La specchiera più grande del mondo. Un deserto di sale infinito dove, quando piove un velo d'acqua, il cielo e la terra si fondono e ti sembra di camminare letteralmente sulle nuvole.



Kaikoura (Nuova Zelanda)

Dove le montagne innevate cadono a picco nell'oceano Pacifico e le capodogli e i delfini ti nuotano a un metro dalla barca. Natura selvatica, zero filtri, adrenalina vera.



Valle del Bawa e i templi di Bagan (Myanmar)

Migliaia di antichi templi in pietra immersi nella nebbia della giungla, da vedere all'alba spuntare dall'alto di una mongolfiera. Una roba da pelle d'oca pura.



Dedicata al nostro CFO Giulio di alternativeADV: in ufficio si vede meno del Molise, e fa tornare i conti solo per finanziare la sua voglia di sparire in capo al mondo prima di subito.

Giulio, questa è per te (e per la tua salute mentale).

Sei pronto a scegliere la tua prossima rotta?





ALICE PRON

Intestino in vacanza? A settembre si riparte da lì

L'estate porta con sé relax e qualche strappo alla regola: grigliate, frittate, alcol, orari dei pasti sballati, acqua del rubinetto diversa durante i viaggi. Tutto questo, nel tempo, lascia una traccia nel posto meno appariscente ma più strategico del nostro organismo: l'intestino. Settembre è il mese perfetto per un vero e proprio riequilibrio del microbiota, quell'ecosistema di miliardi di microrganismi che vive nell'intestino e che influenza molto più di quanto immaginiamo.

Cosa succede al microbiota in estate?

Un'alimentazione irregolare, ricca di zuccheri e povera di fibre, favorisce la proliferazione dei batteri "opportunisti" a scapito di quelli benefici. Il risultato è un microbiota in squilibrio, si chiama "disbiosi", che si manifesta con gonfiore, irregolarità intestinale, stanchezza persistente, pelle spenta e persino sbalzi d'umore. L'intestino, non a caso, è chiamato il "secondo cervello": produce oltre il 90% della serotonina del corpo e comunica costantemente con il sistema nervoso centrale.

I rimedi naturali per riequilibrare

1 PROBIOTICI MIRATI

Non tutti i probiotici sono uguali. I ceppi batterici fanno la differenza:

- *Lactobacillus acidophilus* e *Lactobacillus rhamnosus* sono tra i più studiati per il riequilibrio della flora batterica e la riduzione del gonfiore
- *Bifidobacterium longum* supporta la barriera intestinale e ha effetti positivi sull'asse intestino-cervello, utile quando la disbiosi si accompagna a stanchezza o umore basso
- *Saccharomyces boulardii*, un lievito probiotico, è particolarmente indicato dopo diar-

rea del viaggiatore o assunzione di antibiotici.

2 PREBIOTICI

Il nutrimento dei batteri buoni. I probiotici funzionano meglio se vengono "nutriti" correttamente. I prebiotici sono fibre fermentabili che fanno esattamente questo:

- Inulina e FOS (frutto-oligosaccaridi), presenti in cicoria, carciofo e cipolla, stimolano la crescita dei bifidobatteri
- L'amido resistente, contenuto in patate fredde, legumi e riso cotto e raffreddato, nutre i batteri produttori di butirrato, fondamentale per la salute della mucosa intestinale

3 L-GLUTAMMINA

Questo aminoacido è il nutrimento preferito delle cellule della mucosa intestinale. In caso di intestino permeabile, condizione spesso aggravata dall'alimentazione estiva, supporta la riparazione della barriera e riduce l'infiammazione silente.

4 ALOE VERA

Il succo di aloe vera puro ha un'azione lenitiva sulla mucosa, utile in caso di irritazione intestinale, reflusso o colon irritabile.

*Vuoi prenotare un consulto
naturopatico personalizzato?*

ALICE PRON | Naturopata da 16 anni

*Iscritta alla federazione nazionale
naturopati professionisti*

+39 3479703327 | Saluzzo (Cn) e online

Instagram: [alice.pron_naturopata](https://www.instagram.com/alice.pron_naturopata)

www.centrosalutenaturale.com

N.b.: I consigli e i rimedi che trovi in questo articolo non vanno in alcun modo a sostituire terapie mediche o sanitarie, valuta sempre con il tuo medico o professionista prima di assumere qualsiasi rimedio.

Settembre non è una fine, ma un nuovo inizio. Dopo l'energia espansiva dell'estate, è tempo di alleggerire il carico, buttare a mare le zavorre e tracciare le nuove coordinate per l'autunno. Per salpare verso la rotta giusta, scopri cosa devi assolutamente lasciare andare per ripartire al meglio.

Oroscopo

Oroscopo di Settembre: la rotta del cambiamento

ARIETE 21 marzo - 19 aprile

Il Mood: Hai voglia di ripartire a tutta velocità, ma rischi di bruciarti subito. **Cosa lasciare andare:** Impazienza e bisogno di avere tutto sotto controllo. **Rotta Chiara:** Concentrati su un obiettivo alla volta e punta sulla costanza.

TORO 20 aprile - 20 maggio

Il Mood: Il rientro porta novità, ma uscire dalla routine non ti entusiasma. **Cosa lasciare andare:** L'attaccamento alla comfort zone e alle vecchie abitudini. **Rotta Chiara:** Accogli piccoli cambiamenti: potrebbero sorprenderti.

GEMELLI 21 maggio - 20 giugno

Il Mood: Hai mille idee in testa, ma trovare il focus è più difficile del solito. **Cosa lasciare andare:** Dispersione e multitasking estremo. **Rotta Chiara:** Scegli tre priorità e dedica loro tutta la tua attenzione.

CANCRO 21 giugno - 22 luglio

Il Mood: La fine dell'estate porta un po' di nostalgia e voglia di guardare indietro. **Cosa lasciare andare:** Malinconia e bilanci troppo severi sul passato. **Rotta Chiara:** Trasforma i bei ricordi in energia per il presente.

LEONE 23 luglio - 22 agosto

Il Mood: Dopo un'estate da protagonista, tornare alla routine ti sta un po' stretto. **Cosa lasciare andare:** Orgoglio e bisogno di sentirti sempre al centro. **Rotta Chiara:** Cura i dettagli e impara a delegare senza perdere il tuo valore.

VERGINE 23 agosto - 22 settembre

Il Mood: Vuoi rimettere tutto in ordine, forse anche troppo. **Cosa lasciare andare:** Perfezionismo e giudizio eccessivo verso te stesso. **Rotta Chiara:** Pianifica, ma lascia spazio anche agli imprevisti.

BILANCIA 23 settembre - 22 ottobre

Il Mood: È tempo di scegliere, ma il timore di scontentare gli altri ti frena.
Cosa lasciare andare: Indecisione e bisogno di approvazione.
Rotta Chiara: Fidati del tuo intuito e resta fedele alle tue scelte.

SCORPIONE 23 ottobre - 21 novembre

Il Mood: Hai voglia di rinnovarti, ma qualche vecchio peso ti segue ancora.
Cosa lasciare andare: Rancori, sospesi e pensieri sul passato.
Rotta Chiara: Chiudi ciò che non serve più e fai spazio al nuovo.

SAGITTARIO 22 novembre - 21 dicembre

Il Mood: La voglia di libertà è ancora forte e la routine sembra già stretta.
Cosa lasciare andare: L'insofferenza verso regole e responsabilità.
Rotta Chiara: Porta novità nella quotidianità e pianifica qualcosa che ti entusiasmi.

CAPRICORNO 22 dicembre - 19 gennaio

Il Mood: Riparti subito carico di obiettivi, rischiando di esagerare.
Cosa lasciare andare: L'idea che il tuo valore dipenda solo dalla produttività.
Rotta Chiara: Dai al riposo lo stesso spazio che dai agli impegni.

ACQUARIO 20 gennaio - 18 febbraio

Il Mood: Le idee non mancano, ma ora serve concretezza per realizzarle.
Cosa lasciare andare: Improvvisazione e insofferenza verso la pianificazione.
Rotta Chiara: Dai una struttura alle tue intuizioni e trasformale in realtà.

PESCI 19 febbraio - 20 marzo

Il Mood: Sei diviso tra sogni e responsabilità quotidiane.
Cosa lasciare andare: Evasione, confusione e gestione caotica del tempo.
Rotta Chiara: Crea confini e routine chiare per dare spazio alle tue idee.



I PROFESSIONISTI DELLE AVVOLGIBILI SEMPRE CON VOI



GIULIANO E C. AVVOLGIBILI - BOVES (CN)

Via Milia, 4 • 0171 388245 • Cell. 335 7885526

info@giulianoinfissi.com • www.giuliano-infissi.com



SERRAMENTI INFISSI SPECIALI IN LEGNO

Laboratorio: Via Cuneo, 20/b • Pianfei (CN) • Tel. 0174 585194

info@spaziolegno.eu • www.spaziolegno.eu

HAI BISOGNO DI UN DENTISTA?
PRENOTA LA TUA VISITA!



CUNEO Zona IPERCOOP
Via Cascina Colombaro, 4 - Cuneo
Tel.0171.500.055

MONDOVICINO Shopping Center
Piazza Cerea, 15 - Mondovì (CN)
Tel.0174.529.709

RIVAROLO Urban Center
Corso Indipendenza, 74 - Rivarolo C.se (TO)
Tel.0124.503.601