



Editoriale



Salve!

E benvenuti in questa nuova recensione con me e il mio compagno de "L'Angolo del Gamer" P...no, stavolta sono solo io.

E' incredibile come, dopo 5 numeri sui nostri vaneggiamenti e manie, non abbiamo ancora smesso di scrivere.

Ringrazio tantissimo, a nome di tutta la Redazione, te che la stai leggendo in questo momento e chiunque altro abbia deciso di darci una possibilità prendendo questa fanzine in edicola, alla Biblioteca Malatestiana o in un bagno pubblico di una stazione di servizio.

Comunque, preparatevi a viaggiare un'altra volta con noi tra videogames, strani tizi in calzamaglia, creature fuori di testa e ragazze che probabilmente hanno 4+ in inglese.

Ma, prima di lasciarvi alla vostra lettura voglio invitarvi a scriverci le vostre opinioni, complimenti e insulti nella nostra pagina ufficiale di Facebook: "La Testata".

E arriverci alla prossima volta!

di Jho (Lorenzo Valeri)

Vuoi entrare a far parte della nostra redazione? Contattaci al 392 9888195 o al 328 9086126 oppure scrivici una mail all'indirizzo redazione.testatagmail.com!

NUMERO 5 - GIUGNO 2016





Sommario

La Nerdoteca 6.....pag. 4

La Tana del Coniglio...pag. 6

Discover...pag. 8

Curiosità dal Mondo...pag. 9

Hänsel & Gretel...pag. 10

Progetti in Corso...pag. 13

L'Angolo del Gamer...pag. 14

Colori d'Oriente...pag. 16

Marvel - La Strada degli Dei...pag. 20



Fanzine La Testata – beccati questa!

Fanzine a cura dei centri di aggregazione

Garage, Bulirò e Spazio Libero

Progetto di Ass. Culturale Barbablù e

Ass. di Promozione Sociale l'Aquilone di Iqbal
Redazione: Angelica Fabbri, Daniele D'Altri, Fran-
esco Ramilli, Lorenzo Valeri, Marco Ramilli, Pietro
Bazzocchi, Nada Bahid, Sofia Boni, Juliette Acerbi.

N° 5 – finito di stampare Luglio 2016

La Nerdoteca 6

PunkArrè Are Not Dead



di Francesco Zamilli

Segnatevi questo nome: Francesco Guarnaccia. Sono convinto che nei prossimi anni ne sentiremo parlare molto. Il buon Francesco (classe '94) è un giovane ed abile fumettista che opera sotto l'ala del collettivo Mammaiuto e che nel 2014 pubblica "From Here To Eternity".

Prima serializzato sul sito del collettivo, poi raccolto in un albo esaurito in poco tempo, potete trovare il volume in fumetteria ristampato da Shockdom. Ora, normalmente io ho qualche problema con il fumetto dal taglio indie/hipster, ma questa volta Guarnaccia è riuscito a trovare la giusta strada: il forte umorismo, il tratto piacevole e la divertente storia narrata salvano tutta la baracca.

"From Here To Eternity" narra le disavventure di una giovane band emergente chiamata PunkArrè: i musicisti perdono il proprio cantante durante uno stage diving scatenato nel quale il ragazzo cade dal palco e si mozza la lingua.

Dovranno trovare in tutta fretta un degno sostituto, e l'uomo giusto al momento giusto sarà Emilio Fugazi, ottantenne dalle dubbie doti canore ma animato da un peculiare odio verso il mondo che lo rende a tutti gli effetti il membro più punk del gruppo. I PunkArrè dovranno partecipare ad una battaglia tra band all'ultimo pezzo per diventare le spalle dei ben più noti Stinki di Santos e raggiungere la fama.

I riferimenti a Scott Pilgrim vs. The World sono evidenti, ma Guarnaccia li infonde di citazionismo musicale e demenzialità al punto giusto da rendere il tutto una miscela esplosiva che non annoia mai. E questa è la differenza principale col resto del panorama indie/hipster che citavo prima: From Here To Eternity non si concentra sui virtuosismi e non gira mai a vuoto.

Sa dove vuole andare a parare e marcia come una brano rock senza sbavature. Altro pregio di questo fumetto è quello di riuscire a tradurre le atmosfere alla Scott Pilgrim in un contesto italiano senza troppe forzature e senza rendersi mai ridicolo. Il trucco di Guarnaccia è semplice, ma sembrano pochi i fumettisti emergenti

ad averlo colto: non bisogna prendersi troppo sul serio. Il disegno, molto influenzato dal tratto di Tuono Pettinato, è piuttosto essenziale, stilizzato e si adatta perfettamente al genere demenziale della storia. Sono però i colori a farla da padrone: ogni pagina è un misto di tonalità accesi e spesso contrastanti ma assolutamente ben calibrate, che si adattano perfettamente alla situazione. D'altronde la musica, che permea tutta la vicenda, arriva al nostro cervello più sotto forma di chiazze di colore che di linee definite. Ma il vero punto di forza di questo fumetto (che, se non si era capito, vi consiglio senza particolari riserve) sono i personaggi, ai quali è difficile non affezionarsi appena entrano in scena: in particolare il mitico Emilio Fugazi, il vecchietto arrabbiato che tutti vorrebbero trovare a guardare il cantiere in fondo alla propria via. Infuriato con un mondo che è andato avanti lasciandolo indietro, il frontman ottantenne dei PunkArrè insegnerà a questo gruppo di giovani inesperti cosa vuol dire morire nell'oblio... o vivere nei cuori delle persone da qui all'eternità.





La Tana del Coniglio

di Marco Zamilli

Ruel sapeva che correre con in mano qualcosa di tagliente era pericoloso ma lui stava correndo e aveva in mano una falce. Il motivo per cui stava correndo era che doveva uccidere Franklin.

Il motivo per cui aveva una falce era che lui era il nuovo Tristo Mietitore.

Franklin una volta era stato la Morte ma il suo lavoro era passato a Ruel, un umano comune. Un umano vuotamente autosufficiente e amorfo, ma, ora che Ruel era la Morte, era diventato qualcosa di utile e questa cosa gli faceva piacere, finalmente aveva un compito che capiva e che non era riluttante a svolgere. Ripensò al monologo interiore che aveva avuto riguardo alla tana del coniglio e alla caduta che Alice al suo interno, riguardo a come fosse una metafora per il morire.

Franklin era uscito dalla casa di Ruel dalla porta sul retro e si era messo a correre, scavalcando i recinti, attraverso i giardini delle case del quartiere, per fuggire da una nuova realtà nella quale lui poteva morire, anzi, doveva morire.

Era ormai sera.

Ruel, la Morte, lo stava inseguendo ma scavalcare tutti i recinti con la tunica nera e una falce lo rallentava molto.

La ragione per la quale Ruel doveva uccidere Franklin era che così c'era scritto nella pergamena.

Infatti nella pergamena il nome Ruel Clark non era ancora stato depennato e lui non era più Ruel Clark.

Il nuovo Ruel Clark, sfinito, si fermò dalla sua corsa attraverso i giardini del vicinato, e, piegatosi, si appoggiò le mani sulle ginocchia e riprese fiato.

“Cosa stai facendo?”, pensò, “Non si può sfuggire alla Morte, una volta eri tu la Morte e non ti è mai sfuggito un cliente, non puoi correre per sempre”.

I polmoni gli facevano male, non gli era mai successo.

Nacque dentro di lui la coscienza che, se non fosse morto, la realtà avrebbe perso quel fragile equilibrio fra vita e morte.

Franklin in effetti fino a quel momento non aveva mai fatto caso a quanto fosse facile passare da vita a morte e a quanto fosse

impossibile passare da morte a vita.

Decise che si sarebbe arreso e avrebbe aspettato che la morte lo raggiungesse.

Ma, quando in lontananza vide l'ombra scura e abissale che una volta era sua avvicinarsi verso di lui, un terrore mai provato, inspiegabile, lo invase.

Ricominciò a correre; uscì dal blocco di case, in piena strada. I fari di una macchina lo illuminarono, un clacson potentissimo lo assordò, l'ultima cosa che vide era l'ombra del Tristo Mietitore guardarlo nel buio della notte appena calata.

Ruel, la nuova Morte tornò in quella che era stata la sua casa.

Aveva appena corso due isolati e visto se stesso morire, si meritava una birra.

Raccolse un frammento dello specchio del suo bagno sul pavimento e vi si guardò dentro.

Si tolse il cappuccio, pesante sulla sua testa.

Delle orecchie bianche, da coniglio, si sollevarono, libere dal peso del cappuccio nero.

DISCOVER



di *Pietro Bazzocchi*

Salve a tutti cari ascoltatori e ascoltatrici! Ben trovati su Discover, la rubrica di musica più all'ultimo grido di sempre! Ladies and Gentlemen oggi vi proporrò un disco di una band italiana, loro sono i Rhapsody e questo è **"Symphony of Enchanted Lands"**! Buon Ascolto!

Il gruppo è originario di Trieste e fanno un genere che si potrebbe definire Epic Metal, un metal fortemente influenzato dallo stile barocco e dalla musica medievale. Le loro canzoni si contraddistinguono per i testi a tema fantasy che raccontano di draghi, cavalieri, eroi ... e chi più ne ha più ne metta!

Symphony of Enchanted Lands, le tracce sono queste:

- Epicus Furor
- Emerald Sword
- Wisdom of the Kings
- Heroes of the Lost Valley
- Eternal Glory
- Beyond the Gates of Infinity
- Wings of Destiny

- The Dark Tower of Abyss
- Riding the Winds of Eternity
- Symphony of Enchanted Lands

Il disco si apre con Epicus Furor, che non è altro che un'introduzione a Emerald Sword. Nonostante sia solo una breve apertura è molto significativa per quanto riguarda la suspense e la presentazione dello stile complessivo del disco.

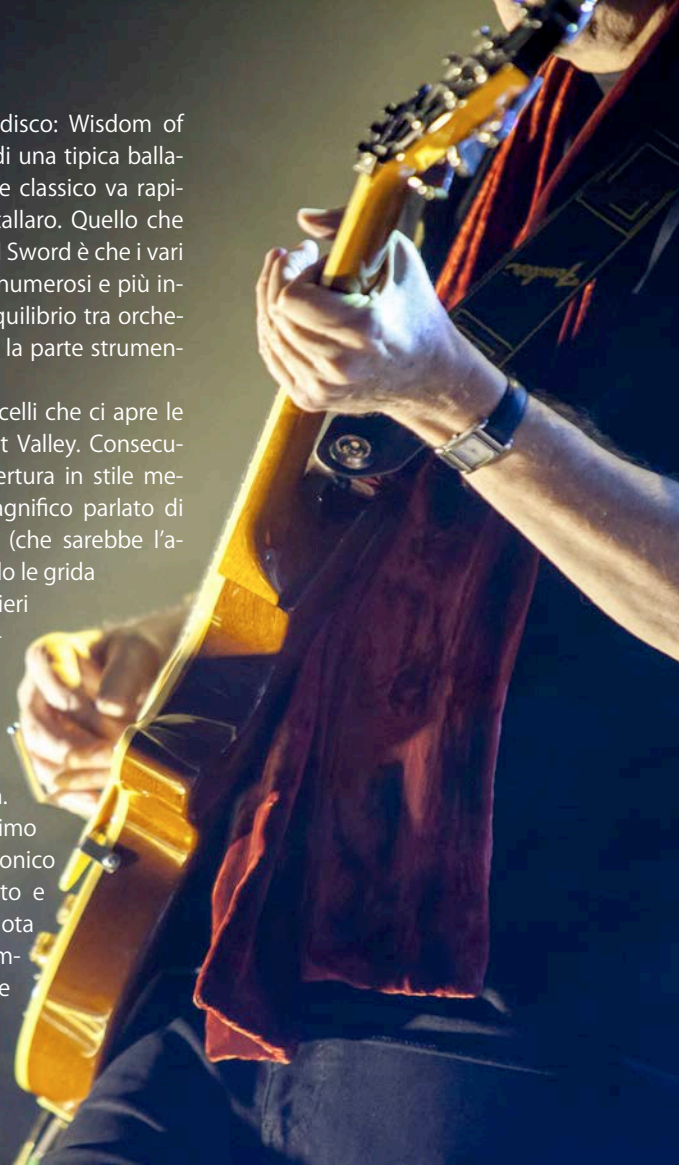
La seconda traccia, Emerald Sword è uno dei brani "cult" dei Rhapsody. È veloce e maestosa, il perfetto mix tra la poetica voce di Fabio Lione e l'equilibrata unione tra il martellante ritmo di tastiera e batteria, i riff della chitarra e il tema degli archi.

È il turno di una delle canzoni che preferisco

maggiormente di questo disco: Wisdom of the kings. L'intro è quella di una tipica ballata medievale che dallo stile classico va rapidamente a quello più metallaro. Quello che cambia rispetto ad Emerald Sword è che i vari temi strumentali sono più numerosi e più intrecciati per un maggior equilibrio tra orchestra, band (così definiremo la parte strumentale più elettrica) e cori.

È il cinguettio di placidi uccelli che ci apre le porte di Heroes of the Lost Valley. Consecutivamente troviamo un'apertura in stile menestrello di corte e un magnifico parlato di incoraggiamento "all'eroe" (che sarebbe l'ascoltatore) con in sottofondo le grida sofferenti di cavalli e cavalieri della Valle Perduta. Questa traccia è un ponte che ci porta al quinto brano: Eternal Glory.

L'inizio di questa ricorda molto una cavalcata eroica. Il pezzo è stupefacente: ottimo il cantato, soave, malinconico ma anche molto esasperato e energico; sono degni di nota chitarra e basso che accompagnano magistralmente e introducono alla perfezione



i cori maestosi; dopo una prima parte equilibrata tra rock e musica classica abbiamo uno stacco di un giovane menestrello che successivamente esplose in un assolo di Alessandro Staropoli (tastiera) e Luca Turili (chitarra) che venire i brividi dall'epicità. Il brano si chiude quindi col ritorno del nostro menestrello con un soave flauto ed un clavicembalo.

Beyond the Gates of Infinity passa da un tenebroso ululare di vento e lupi a fugaci e frenetici interventi di Luca e Alessandro, uno con efficaci riff e assoli veramente sublimi, l'altro con atmosfere tetre e tenebrose.

Lo stile epico raggiunge l'apice nella voce di Fabio che non smette mai di stupire.

Arriva così la melodrammatica Wings Of Destiny dove si esibisce Lione per ribadire ancora una volta le sue indubbie qualità. Lo accompagnano un impercettibile, quanto riuscito sound di basso, batteria e orchestra.

The Dark Tower Of Abyss è una vera e propria esplosione di barocco, che prende largamente ispirazione da Vivaldi e Mozart, con un'ottima cadenza ritmica.

Riding The Winds Of Eternity è un traccia più facile, orecchiabile, dotata di un intermezzo lento ma efficace e un tema pressoché costante ma con un discreto numero di variazioni.

L'ultima traccia è la più ricca di emozioni, la più elaborata, che non a caso da il titolo all'album, racchiude infatti in se la chiave artistica

della band. La canzone narra infatti dell'ultimo volo di Tharos il grande drago del nostro ere che sconfitto va in contro alla morte lasciando all'eroe il compito di distruggere il signore del caos.

Bisogna infatti sapere che i Rhapsody con le loro canzoni raccontano una storia, come capitoli di un libro.

Sound quasi ipnotico, dettato dalla chitarra di Luca che introduce le strofe epiche e maestose. Segue lo splendido cantato di una donna, poi il ritmo si alza e si alternano cori, cambi di ritmo, orchestra, assoli.

Sono indescrivibili i crescendo e decrescendo orchestrali e dei singoli strumenti, i cori sono maestosi, la voce femminile non è da meno, e le estensioni di Fabio sono assurde.



Curiosità dal mondo



Il colibrì è l'unico uccello in grado di volare all'indietro



Devil Tho

Gli umani sono gli unici animali che producono lacrime scaturite dai sentimenti



Il cuore dei gamberetti si trova nella testa

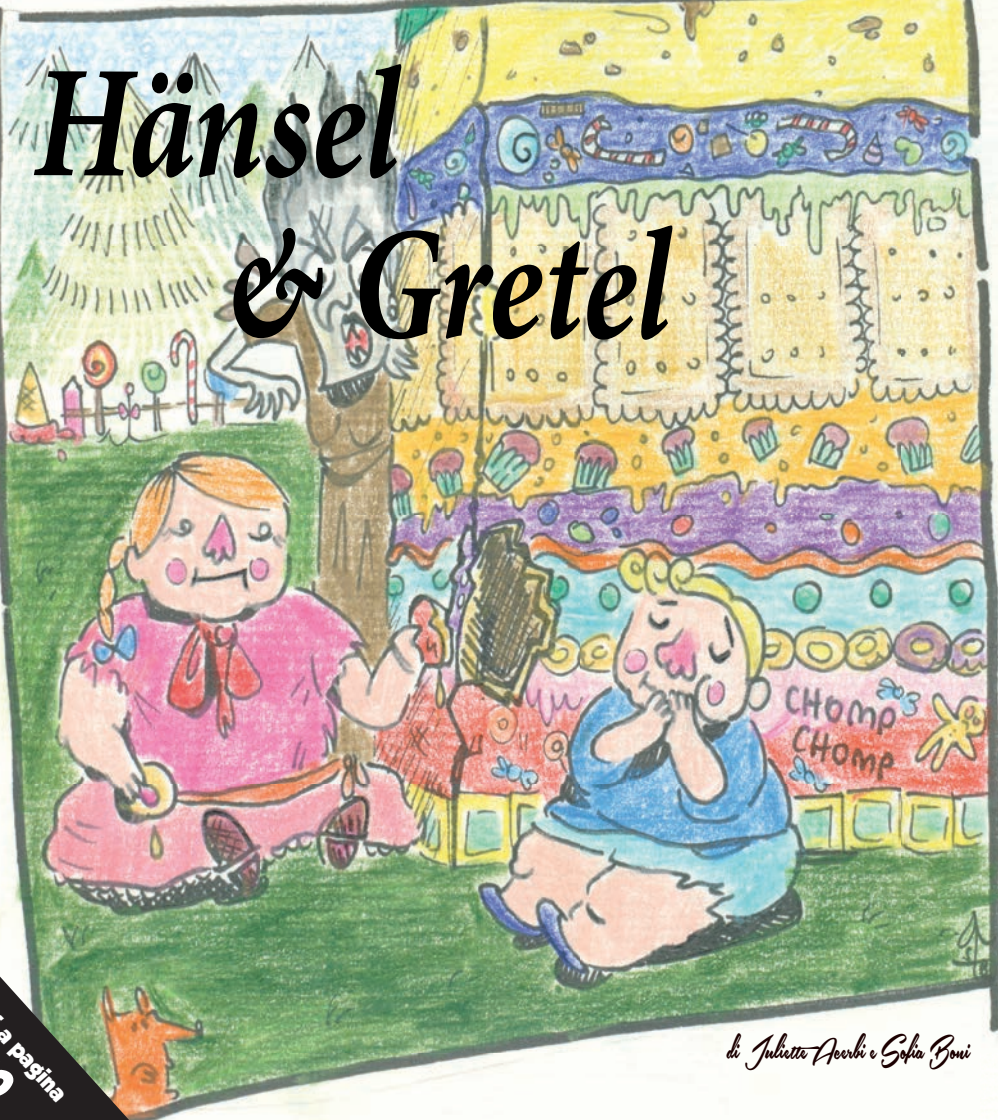


La birra potrebbe essere più antica del pane



Hitler era vegetariano e amava gli animali

Hänsel & Gretel



Sei a pagina
10

di *Julietta Acerbi e Sofia Boni*



Once upon a time, there was a taglialegn who was very very poor. He loved his wife, she was the only thing he had, but at a certain point she died and lasced him tutt sol with his two children: Hänsel and Gretel. One day he dissed them: -My children, I cannot live a lonely life forever, so I have to marry this woman...- and mostred them a photo (anc' if the machine fotografique didn't exist at that temps) of who was gonna be their new mom. She was a very ugly woman, with monocigl' and baffetts, but she was very rich, cos' the family potev' viv'r (or almen, sopravviv'r because she was very taccagn'). So they started to live with her, but the mom odiav Hänsel and Gretel; so one day she dissed them: -Go in the bosc to prend some legn for the fuoc. Eh! Eh!-.

In fact the bosc was of mill-millant' kilometres and the night was coming, the children would persed sicurment.

The fratells obbediron to the cattiv matrign', andaron in the bosc and (colp of scen!) they persed themselves!

They started crying more and more fort, but at a certain point they saw a tort.

A giant tort. Aspett, aspett! It wasn't a tort! It was a house! A tort house! Siccom they were affameited they corsed to the house and, when they realized that it wasn't a miragg', they started to chomp the murs of the house.

Some morses avevan gust of chocolate, the door sapev of candies, the finestr of medicins (but they were really cattiv so they didn't eat them).

Insomm, it was the house of their sogns. After two minutes they were already obese like walruses, but in the middle of the fest, a vecchiatt' arrived.

Appen she saw them she guarded the house, poi them, poi the house, them, the house and finally Hänsel asked her: - Do you want to favorir? PICCOL DELINQUENTS!!- she urlted - YOU ARE MANGING MY HOUSE!! Vi feic vedr' I who comands here!

She presed them by the collets of their camic's and trascined them in the rimanent of the house.

She chiused them in a cell and dissed: -Siccom you manged my house, I'm gonna mang' you! Per' you are tropp magrs... Do you want some poll arrost?- -Nono, thanks, we appen had the mezzanott's spuntin!- But the streg opened their boccs and in-filed the poll arrost dentr.

The mattin seguent the streg dissed to Gretel: -Siccom you are a girl you dev' feir the pulizies of my restant house (the discriminations socials of their temps weren't like ours today...).

So Gretel comincid to pulir the house, but it was sempr full of briciols! She dissed to the streg: -Why don't you compr an aspir'polv'r?- and the streg com tutt' rispost le died a pugn' in test.

Finally the day to mang' Hänsel arrived. The children didn't know what to do, but Gretel, who comunq' had a little brain in her testolin bacated, had an idea. If you want I can help my fratellin to get in the forn, cos' you don't do any fatic anc' perch' you are too vecch' to do that; the problem is that I don't know how to do it. Can you show me?

And the vecchiett risposed: -Cert che you are molt più tont than I pensav'! Vien here that I feic you vedr'. he went to the forn and appen she was davant the girl spinged her dentr'. -HELP! HELP! TRADIMENT! HELP ME!

But the children dissed -AH! AH! Vecchiett! We won't help you neanch' if you paghed us! They presed all her treasure (because, in case I didn't tell you, she had a treasure) and scapped from the house. Appen they ritorned back to their home

their dad corsed vers' them. -My piccolo children! Where did you go?

They racconted him all the story and feiced vedr' all the treasure they rubed.

They also noticed that the matrign' was dead, and the dad dissed: -I have never had fortune with donns...!- They were happy, rich (anch' if the ricchezz doesn't give the felicity) and forever together and with a lot of caries.

FIN



PROGETTI IN CORSO

TRATTI DI DONNA

Si concluderà **venerdì 30 settembre alle ore 17 :00 presso la Sala Ligna della Biblioteca Malatestiana** di Cesena il progetto "Tratti di Donna", promosso dai Centri di Aggregazione Giovanile Garage e Bulirò dell'Associazione l'Aquilone di Iqbal. Il progetto, partito a febbraio, ha coinvolto una decina di **giovani donne dai 14 ai 27 anni**.

Il percorso ha visto la realizzazione di una serie di incontri laboratoriali nei quali le ragazze coinvolte hanno potuto confrontarsi sul ruolo della donna, con le ricchezze e le difficoltà che si incontrano nella società odierna.

Nei mesi di giugno sono state realizzate le riprese,

Ecco alcuni scatti realizzati durante le riprese video:



sotto l'esperta guida del regista Matteo Medri di Associazione Culturale Mok, per la realizzazione di alcuni **spot video** di sintesi dei contenuti emersi nel corso del progetto. Le fasi finali del progetto e le riprese hanno visto il coinvolgimento anche di altri giovani del territorio. L'evento del 30 settembre sarà gratuito e aperto a tutta la cittadinanza.

Facebook: Aquilone di Iqbal - Evento Tratti di donna

Per info: 392 9888195





L'ANGOLO DEL GATER

di PG dei poveri e Devil Tho

Episodio 5

""1..2..Gaben""

Pg: La nostra domanda è...MA LA VALVE SA CONTARE?

Tho: Bella domanda...

Pg: Bisogna far conto che nei giochi della Valve ci sono solo un sequel e mai un terzo capitolo..

Tho: Niente Team fortress 3, niente Left 4 dead 3 e nemmeno il tanto agognato Half life 3!!!

Pg: Questa casa è conosciuta per giochi molto avvincenti e vari però tutti quanti siamo in attesa per un capitolo in più delle saghe che vengono stoppate al n.2!!

Tho: Ammettiamolo però..Almeno la Valve non è per esempio come la Nintendo che ormai sono quasi 20 anni che va avanti con le stesse

saghe del piffero..

Pg: Dai sinceramente Mario rompe i mattoni da 30 anni..

Tho: Pg non dimenticare gli spin-off come Kart, Party ecc...

Pg: ODDIO!!!

Tho: Tornando a Valve..Possiamo dire che a tirato fuori idee interessanti al contrario di altri che si fossilizzano su una stessa idea (come la Mogia).

Pg: Non vogliamo fare gli ipocriti nel dire a Mogia cambia titolo e alla Valve di rimanere un'altro pò su un titolo ma una via di mezzo sarebbe gradita...

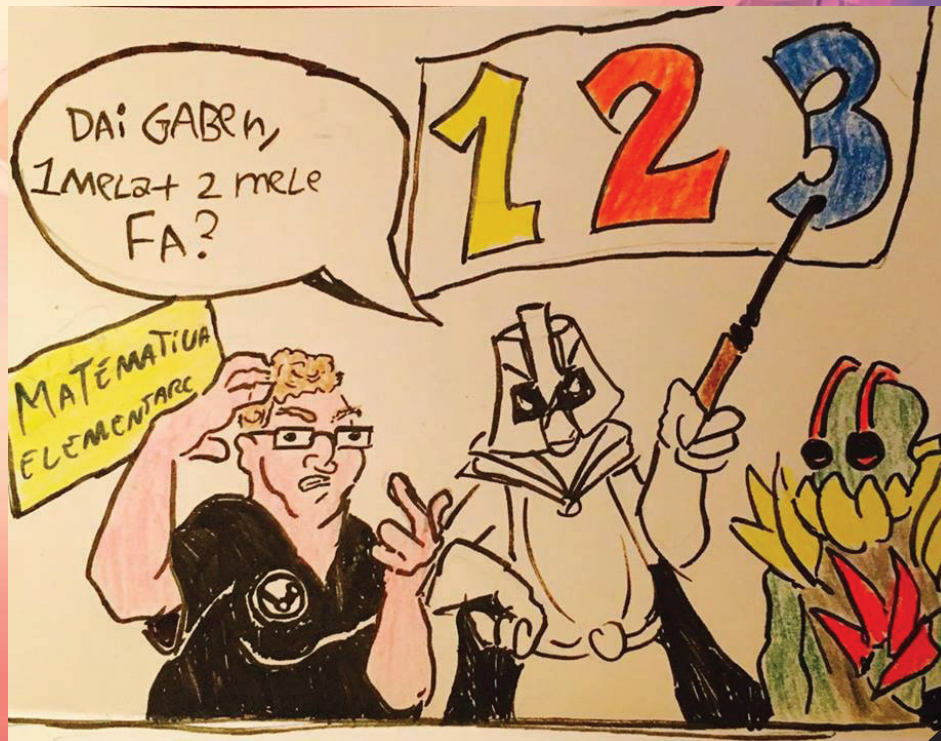
Tho: Anche se "spremere" troppo un titolo non è mai una bella cosa.

Pq: Non facciamo più esempi per non screditare troppo..

Iho: Ringraziamo comunque la Valve per gli

ultimi titoli degni di essere giocati come *Evolve* e continuiamo ad aspettare l'agognato *Half life 3*..

Pq e Iho: Ciao e alla prossima!!





COLORI D'ORIENTE *di Nada Bahid*

MISWAK o SIWAK

Uno spazzolino naturale che aiuta a sbiancare i denti e a prevenire la carie. Si chiama Miswak o Siwak. E' uno strumento per la pulizia dei denti e per la prevenzione dei disturbi che possono interessarli tipico della tradizione araba. Una vera e propriamente alternativa naturale al classico spazzolino da denti. Il Miswak, o Siwak, è uno strumento per l'igiene dentale, a metà tra lo stuzzicadenti e lo spazzolino da denti.



Si utilizza sfregandolo sui denti come uno spazzolino vero e proprio, per massaggiare le gengive o come un bastoncino utile per ripulire i denti dai residui di cibo.

Viene ricavato dai ramoscelli della Salvadora persica, una pianta che nel mondo arabo viene utilizzata da secoli come spazzolino naturale, sotto forma di stecco.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha promosso le fibre della Salvadora persica per l'uso nell'igiene orale.

Miswak contribuisce a contrastare i batteri che possono causare problemi gengivali e a combattere l'alito cattivo.

COME USARLO

Per usare il Miswak si mastica una delle due estremità del bastoncino fino a rimuovere la parte più esterna.

Continuando a masticare si forma una struttura simile alle setole dello spazzolino che



permette a chi lo utilizza di strofinare i denti. Quando le setole naturali iniziano a cambiare colore, cosa che avverrebbe dopo un paio di giorni, si consiglia di tagliare questo pezzetto di bastoncino e di ripetere il procedimento dall'inizio.

BENEFICI PRINCIPALI

Ecco i benefici principali del Miswak, lo spazzolino radice:

1) Aiuta a sbiancare i denti contribuendo a rimuovere le tipiche macchie di tè, vino o caffè.

2) Contribuisce a igienizzare la bocca.

3) Rinfresca l'alito.

4) Stimola la circolazione gengivale.

5) Rafforza le gengive e previene disturbi quali la piorrea.

6) Pulisce i denti senza risultare abrasivo.

7) Rimuove e previene la formazione di carie, placca e tartaro.

Infine, il Miswak, essendo completamente vegetale, è biodegradabile e compostabile, a differenza dei comuni spazzolini di plastica.



STRISCE DI GIOVANI AUTORI *di Devil Joe*



Fumetti disegnati male su cose importanti



MARVEL

La Strada degli Dei

IL PONTE ARCOBALENO

di *Angela Pabbi*

Il ponte dell'arcobaleno collega il mondo degli Dei con quello degli uomini ed è conosciuto con il nome di BIFROST un luminoso passaggio tra le meraviglie e il pericolo.

STORIA

Bifrost, un portale dimensionale dall'aspetto di un arcobaleno, è l'accesso che unisce Asgard (il mondo degli Dei) e Midgard (il mondo degli uomini).

Il ponte dell'arcobaleno è un collegamento tra tutti i NOVE MONDI e può essere aperto solo col permesso del suo guardiano Heimdall, a cui Odino ha affidato la sicurezza di Asgard. Il ponte è talmente potente e tanto poderose sono le energie contenute nel suo spettro celestiale, che se lasciato aperto, finirebbe per distruggere tutti i mondi.

IL CUSTODE DI BIFROST

Il dio guerriero Heimdall, è uno dei più fidati sudditi di Odino e ha fatto da sentinella del ponte per molti anni.

Quando Asgard fu invasa dal demone del fuoco Surtur, Heimdall fu sopraffatto per la prima volta e il Bifrost distrutto. Liberato dal suo compito, Heimdall ebbe modo di trascorrere del tempo con Amora l'incantatrice, che si era infatuata di lui.

Successivamente Odino imprigionò il demone del fuoco al centro della Terra. Quando Odino fece ritorno ad Asgard, dopo la sconfitta di Surtur, donò una parte del suo potere a Heimdall affinché ricostruisse il ponte e ristabilisse il collegamento tra Asgard e la Terra.

Quindi, Heimdall ritornò al suo dovere di guardiano di Asgard. Morì in battaglia difendendo il Bifrost e Asgard contro il dio dei morti. Thor, successivamente, riportò in vita Heimdall chiedendogli aiuto per riportare in vita tutti gli Dei di Asgard. Heimdall infine ritornò ad essere il guardiano della strada degli Dei al servizio di Asgard.





I Centri di Aggregazione



Progetto Giovani

**I CENTRI SONO CHIUSI
NEL PERIODO ESTIVO...
CI VEDIAMO A SETTEMBRE!**

Cag Bulirò

 Lun - Gio / 15.30-18.30

 Via Cervese 1260 (zona S. Egidio)

 392.9888195

 buliro@progettogiovanicesena.it

 Bulirò Centro Giovanile

Cag Garage

 Lun, Merc, Gio / 15.30-18.30 - Mar 20-23

 Viale della Resistenza 57 (zona Ippodromo)

 392.9888195

 garage@progettogiovanicesena.it

 Garage Aquilone

Cag Spazio Libero

 Lun - Gio / 15.30-18.30

 via Kuliscioff 200 (zona Pievesestina)

 328.9086126

 spaziolibero@progettogiovanicesena.it

 Spazio Libero

Cag Lunamoonda

 Lun - Mer / 16.00-18.30

 Piazza S. Pietro in Solfrino 465 (Borello)

 328.9086126

 lunamoonda@progettogiovanicesena.it

 Lunamoonda

La #5 Testata fanzone

Valori nutrizionali per 24pag.

Energia	107kJ - 25,56 kcal
Proteine	200 g
Grassi	0 g
di cui saturi	0 g
Carboidrati	6,26 g
di cui saturi	3,45 g
Fibre	> 1 g
Sodio	19 mg
Potassio	214 mg
Calcio	14,6 mg
Fosforo	7,35 mg
Magnesio	7,05 mg
Manganese	0,35 mg
Zinco	0,03 mg
Ferro	1000 g



con la collaborazione di:



con il sostegno di:

