

• DONNE DI OGGI •

Business & Life

MARZO 2024

euro 2,50

Business
Mamme & Solidarietà
Musica & Arte
Salute & Wellness
Lifestyle & Glamour

96.8 FM
RID

Intervista a
ANNALISA MINETTI

DA UN'IDEA DI ALESSANDRA MICHETTI


Real
Sporting Village

08
MARZO

"UNA DONNA DOVREBBE ESSERE DUE COSE: CHI E CIÒ CHE VUOLE." (COCO CHANEL)

BELLISSI MISSIMA

UNA GIORNATA INTERAMENTE DEDICATA A TE, CON ALLENAMENTI SPECIALI,
WORKSHOP, ESPERIENZE E TANTE STORIE DA RACCONTARE E DA ASCOLTARE.

INGRESSO GRATUITO PER TUTTE LE DONNE
SCANSIONA IL QR-CODE PER ACCREDITO & PROGRAMMA



MAIN SPONSOR

LEONORI SPA

MEDIA PARTNER



EVENT SPONSOR/PARTNER



VIA LICIO GIORGIERI, 50 • ROMA • INFO 3290534104

SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A R.L. • PROPAGANDA ATTIVITÀ FISICA DIDATTICA SPORTIVA DILETTANTISTICA



TAJO ROMA

twice

TotalEnergies Women's Initiative
for Communication and Exchange



Twice è la rete aperta a tutte le donne (e agli uomini!). Questa rete propone la condivisione di best practices, workshop, testimonianze di percorsi, condivisione di esperienze, mentoring.

Twice offre:

- Uno spazio per sviluppare la propria rete professionale e le proprie conoscenze dell'azienda
- Ascolto e sostegno reciproco
- Un mezzo per contribuire ad una causa collettiva (Diversità, Inclusione, RSI*)

*Responsabilità Sociale d'Impresa



TotalEnergies

Fabrizio Vinti

FOTOGRAFIA EMOZIONALE



Promo Sposi 2024



📷 **su Servizio Fotografico Matrimoniale!** 📷

🌟 Cosa Include la Promozione?

- 🏠 **Casa:** Il nostro team cattura i dettagli mentre ti prepari per il grande giorno.
- 🏛️ **Chiesa:** Immortaliamo i momenti sacri e commoventi della cerimonia, dal tuo ingresso al primo bacio come marito e moglie.
- 🎉 **Ricevimento:** La festa continua e noi siamo lì per catturare ogni risata, ogni danza, e ogni emozione con stile e professionalità.

📷 **Inclusi nella Promozione prenotando entro marzo 2024:**

- 📷 **Secondo Fotografo a Casa dello Sposo:** Per garantire una copertura completa e dettagliata
- 📁 **1 Album Sposi + 2 Album Famiglie:** Conserva i momenti più cari con questi album fotografici di alta qualità.

📞 **Info e prenotazioni**

3480406088

💰 **Da Euro ~~1900~~ a soli Euro 1200 !**

9 e 10 Marzo
open weekend

Valentino Pink Party

#Festa della Donna



Nuova T-Cross

Allestimento Edition Plus Incluso
su tutta la gamma Volkswagen



Speciale Usato Incentivi Valentino

Fino a 2000€ su oltre 1000 auto
Certificate e selezionate di tutte
le marche, garantite fino a 36 mesi.



Diretta Radio

Radio Incontro Donna
Megastore Tiburtina
sabato 9 marzo
dalle 10:00 alle 15:00

DJ Set by RID con ospiti d'eccezione

Megastore Tiburtina
sabato 9 marzo

Consigli di nutrizione
Dr.ssa Deborah Tognozzi
e Stefania Santoro

Intrattenimento
con Francesca Silvi
e Valentina Olla

Megastore Tiburtina
sabato 9 marzo



Catering & Pink Cocktail

in tutti i Megastore



Omaggio floreale in tutti i Megastore



Valentino

CONCESSIONARIA E SERVICE UFFICIALE

www.valentinoautomobili.it



- **MEGASTORE TIBURTINA / NUOVO / USATO / SERVICE / RICAMBI**
Via Tiburtina, 1097 - (800m entro il GRA) - Tel. 06.415351 - Orario Lun-Dom 8-20 NO-STOP
SERVICE - RICAMBI Orario Lun-Ven 8:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00 - Sab 8:00 - 13:00
- **NUOVO MEGASTORE PRENESTINA / NUOVO / USATO / SERVICE / RICAMBI**
Via Prenestina, 911 - (Alt. Tor Sapienza) - Tel. 06.227171 - Orario Lun-Dom 8-20 NO-STOP
SERVICE - RICAMBI Orario Lunedì - Venerdì 8:00 - 13:00 / 14:30 - 18:00
- **MEGASTORE TUSCOLANA / NUOVO / USATO / SERVICE / RICAMBI**
Via Tuscolana, 1233 - (800m oltre il GRA) - Tel. 06.724551 - Orario Lun-Dom 8-20 NO-STOP
SERVICE - RICAMBI Orario Lunedì - Venerdì 8:00 - 13:00 / 14:30 - 18:00
- **CITY STORE NOMETANA / NUOVO**
Largo R. Lanciani, 18 - (Circ. Nomentana) - Tel. 06.86981439 - Orario Lun-Sab 9-13 / 15:30-19:30
- **CITY STORE PARIOLI / NUOVO**
Via Giovanni Paisiello, 34 - (Parioli) - Tel. 06.8413509 - Orario Lun-Sab 9-13 / 15:30-19:30

● NOTE LEGALI ●

La rivista online "DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE" è un magazine settimanale, iscritto al n.48/2022 dal Registro Stampa del Tribunale di Roma dal 12 Aprile 2022.

Periodico DONNE DI OGGI - BUSINESS & LIFE è stato iscritto in data 14 Febbraio 2023 al n. 28/2023 del Registro Stampa del Tribunale di Roma.

È di proprietà della Rid 968 srl con sede legale in Roma, 00191, Via Città di Cascia, 8 e sede operativa in Roma, Via Città di Cascia, 8, P.IVA 15232471001, REA RM 1577400, iscritta al ROC al n.38051.

È pubblicata sul sito www.rid.968.com

Direttore responsabile: Elena Rossi

Editrice: Michelle Marie Castiello

Tipografia: Plan-ed

via Pietro l'Eremita, 1

Tel: 06.85.59.404

Email: info@plan-ed.it

www.plan-ed.it

Legale: Avv. Stefania de Bellis

Collaborazione Art Director: Massimo Agostini

Impaginazione: studiograficoagostini.com

Foto: Fabrizio Vinti

Informativa Privacy sito www.rid968.com

Ai sensi e per gli effetti dell'art.13 del Regolamento Europeo a-2016/679. Titolare del trattamento è la Rid 968 srl, in persona del legale rapp.te Michelle Marie Castello (C.F. CHSTMHL83D66H501R), con sede legale in Roma, 00191, Via Città di Cascia, 8 email direzione@rid968.com, indirizzo PEC rid968@legalmail.it, contatto whatsapp e sms al numero 3387000201.

Dove non esplicitamente specificato, la maggior parte delle immagini presenti su Donne di Oggi Business&Life sono in larga parte prese da internet e quindi valutate di pubblico dominio e presenti sulla pagina freepik.

Chiunque riconosca una foto di sua proprietà può segnalarla alla redazione.



Michelle Marie Castiello
Ceo & Editor
+393357008001
direzione@rid968.com

Elena Rossi
Direttore Responsabile
+39 3332590836
redazione@rid968.com

Studio grafico Agostini
grafica
creator@rid968.com

Claudia Manconi
Social Media Manager
social@rid968.com

Avv. Stefania De Bellis
Resp. Legale
+393277034243
stefania.debellis@dblparkers.it

Dirette (+39) 338 700 0201
Tel (+39) 0636300630
Email: info@rid968.com



Francesca Silvi & Valentina Olla

DONNE DI OGGI

dal Lunedì al Venerdì
dalle 09:00 alle 12:00



Il giorno e la notte, il bianco e il nero, due donne di oggi, completamente diverse, si confrontano all'insegna dell'ironia e della leggerezza su: attualità, gossip, arte, sociale e opportunità da condividere. Un viaggio condotto con ospiti del mondo della cultura, della musica e dell'associazionismo, passando anche attraverso l'emancipazione in cucina delle mamme per darci un ritratto dinamico e brioso della sensualità contemporanea.



PERCHE' SCEGLIERE RID

- 1** Focus al **FEMMINILE**:
la **Donna** è il motore del mercato
- 2** 35 min. consecutivi di ascolto **streaming**
- 3** Speaker **esperti** del settore di cui parlano nella loro trasmissione
- 4** **Pubblico** dai 35 ai 65 anni.
(Donne 60% - Uomini 40%)
- 5** Iscritta al **Business Network International**, con 270.000 membri nel mondo
- 6** Copertura a 360°:
FM, DAB, streaming, app, social e magazine.
Pubblicità deducibile al 100%



PALINSESTO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

6:00 - 8:00



MORNING SMILE



MORNING SMILE



MORNING SMILE



MORNING SMILE



MORNING SMILE

BEAUTY 11:00 - 12:00

9:00 - 12:00



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA
VALENTINA GEMELLI



DONNE DI OGGI

FRANCESCA SILVI
VALENTINA OLLA

12:00 - 14:00

SEMPRE +



"FIT"

VIRGINIA IMBRIANI



"GREEN"

BARBARA MOLINARIO



"HOLISTIC"

ALESSANDRO IENTILE



"NUTRITION"

STEFANIA SANTORO
DEBORAH TOGNOZZI



"DESIGN"

ANTONELLA BARTOLUCCI PROIETTI
SIMONE DI BENEDETTO

14:00 - 15:00

CINEMA SERIE TV
E NON SOLO



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI



A PRANZO CON RID

MARINA PARRULLI

15:00 - 17:00

ARTE E CULTURA



QUESTIONE DI PALLE

SUSANNA MARCELLINI



A CACCIA DI TALENTI

CRISTINA TONELLI
BARBARA RICCARDI



IL SALOTTO DEI LIBRI

LAURA PRANZETTI LOMBARDINI



WEDDING ROOM

EMILIO E STEFANO
STURLA FURNO



RID A CONFRONTO

ALESSANDRA PAPARELLI

17:00 - 19:00

IL SALOTTO DI RID



CON LA DOTTORESSA

VALENTINA PAOLUCCI



A TUTTO BUSINESS

LUCIA DE GRIMANI



CON LE SORELLE D'ITALIA

KARMA B



A TUTTO TREND

SABRINA CROCCO
ALESSIJA SPAGNA



BEVENDO UN COCKTAIL

ADRIANO BARTOLUCCI PROIETTI

DALLE 19



#thinkinpink DA NOI A VOI...



Caro Marzo,
Sei sempre stato un Mese unito alle Donne perché l'8 Marzo ricorre la Festa Internazionale della Donna ma io vorrei vederti in un'altra veste in quanto le Donne vanno celebrate sempre, senza limitarsi ad un un Giorno o un Mese! Voglio vederti come il Mese della rinascita, perché, nonostante i cambiamenti climatici che viviamo e che a volte ci affliggono, il nostro corpo percepisce l'arrivo della Primavera ed è a questo punto che sentiamo un'incredibile voglia di fare, di scoprire, di uscire all'aria aperta, di comunicare e vivere!
Anche se la Primavera è una stagione che ultimamente si è accorciata tantissimo - resta in ogni caso la mia stagione favorita - Marzo è un Mese speciale. Proprio in Questo Mese il lato femminile di ognuno di noi sboccia e perché no, diamo un po' ascolto al nostro istinto vitale perché mai come adesso, dopo il periodo "difficile" che abbiamo vissuto, abbiamo capito quanto è importante vivere giorno per giorno, abbandonarci totalmente alle nostre passioni assaporando ogni istante. Vivi, il qui è ora e soprattutto: evviva la Primavera!

La vostra #pinkeditor

L'EDITORE MICHELLE MARIE CASTIELLO



Care Amiche,

Nel Mese della Donna raccogliamo i frutti del grande impegno della nostra squadra, quello che ci ha visto co-creare eventi e iniziative al femminile che spaziano dallo Sport, al Benessere, dalla Cultura ai Diritti e molto altro ancora.
Condividere i piccoli successi, così come i vostri contributi editoriali, è per me una "fontana" di gioia dall'acqua limpida ma anch'essa pink;) che ogni giorno vedo scorrere.
Stiamo assistendo alla crescita del Magazine con i contributi di Firme del giornalismo e testimonianze dell'Associazionismo che possono aiutare a creare una riflessione costruttiva che speriamo sia apprezzata da voi tutte!
E, a proposito di condividere, e in quanto - forse molti non lo sanno - sono anche poeta, non potevo che non riportare i versi eterni di Virginia Wolf: un invito alla Forza creativa delle Donne, alla capacità di rimetterci in gioco...alla VITA.
Buon 8 Marzo a tutte che non si estingue in un solo Giorno!

«Qualunque cosa succeda, resta viva.
Non morire prima di essere morta davvero.
Non perdere te stessa,
non perdere la speranza,
non perdere la direzione.
Resta viva, con tutta te stessa,
con ogni cellula del tuo corpo,
con ogni fibra della tua pelle.
Resta viva, impara, studia, pensa,
costruisci, inventa, crea,
parla, scrivi, sogna, progetta.
Resta viva, resta viva dentro di te,
resta viva anche fuori,
riempiti dei colori del mondo,
riempiti di pace, riempiti di speranza.
Resta viva di gioia.
C'è solo una cosa che non devi sprecare della vita,
ed è la vita stessa.»
(Virginia Woolf)

IL DIRETTORE ELENA ROSSI



INDICE

PAG. 14 IL PERSONAGGIO

Intervista a Annalisa Minetti

PAG. 18 RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE

La Certificazione della parità di genere: strumento strategico per le imprese

PAG. 19 RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE

Il Bonus Genitori Separati 2024: Un Sostegno Cruciale per le Famiglie in Situazioni Complesse

PAG. 20 RUBRICA: BUSINESS & SOUL WOMEN IN SELFIE

Intervista a Vittorio Pavoncello. Dal Teatro alle Parole, Nuova Vita e Nuova Professione per le Donne

PAG. 21 RUBRICA: RID A CONFRONTO

Donne, Musica e Parità di Genere

PAG. 24 RUBRICA: MAMME OGGI

Fiducia in se stessi, proviamo ad insegnarla ai nostri figli?

PAG. 25 RUBRICA: MAMME GREEN

Mai fidarsi delle etichette... soprattutto di quelle bugiarde

PAG. 28 RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE

Pensare prima di parlare ci rende un po' più umani...

PAG. 29 RUBRICA: JULIA RISPONDE

Speciale festa della donna RID

PAG. 33 RUBRICA AID

La valutazione didattica degli alunni con DSA

PAG. 34 RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI

L'importanza del gioco nel processo di apprendimento dei bambini

PAG. 35 RUBRICA: TEEN IN RADIO

Una maestra a Sanremo

PAG. 38 INTERVISTA A MARGOT SIKABONYI

Il racconto di una donna indipendente, forte e resiliente

PAG. 40 RUBRICA: MAMME IN MUSICA

Musica e bambini, un legame di cui avere cura

PAG. 41 RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA

Riccardo Rossi VS Francesca Reggiani, a Colpi di Ironia!

PAG. 42 RUBRICA: CIAK IN ONDA Bella Baxter in "Povere Creature!": l'eroina che vogliamo: Un Viaggio Epico nel Mondo di Yorgos Lanthimos

PAG. 43 QUESTIONE DI PALLE

Riapre la Galleria Sordi, il salotto di Roma

PAG. 44 INTERVISTA A JANNIK SINNER

il ragazzo della porta accanto

PAG. 48 RUBRICA: MISSAFE

Tempo di bilanci... Calorici!!!

PAG. 49 RUBRICA: FITNESS PER TUTTE

Allenamento Gamba e Glutei per il Mese della Donna

PAG. 50 RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

Fegato e alimentazione

PAG. 51 RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI

Cambio di stagione. pulizie dentro e fuori

PAG. 52 RUBRICA: HOLISTIC

Yoga e bellezza della diversità: Un viaggio verso l'accettazione e l'armonia

PAG. 53 RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE

Cosa si intende per Osteopatia Somato-Emozionale?

PAG. 54 RUBRICA: BEAUTY

Prova costume non ti temo

PAG. 56 RUBRICA: WEDDING ROOM

Wedding o anti-wedding?

PAG. 58 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND

look Your Body

PAG. 59 RUBRICA: SEMPRE + DESIGN

Natura e Archiettura - sempre + design

PAG. 60 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID CON LE SORELLE D'ITALIA

La storia di due ragazzi qualunque che desideravano essere invisibili

PAG. 61 RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL

Musica italiana, diritti arcobaleno e la lezione del Festival di Sanremo

PAG. 62 IL LOOK DI RID

PAG. 65 RUBRICA: ESCI CON RID

È primavera, svegliatevi bambini!

PAG. 66 RUBRICA: OROSCOPO - QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE





I ♥ DAB+

#STAY ♥ TUNED

15-16-17 | FEBBRAIO
2 0 2 4

MEETING

SPACE DAB®

MEDIA
DAB

godab®

MEDIA DAB UNICO CONSORZIO
DI RADIO LOCALI DAB ITALIANO
MEMBRO DI

world dab

PARTNER TECNOLOGICI

22HBG

M.A.V.E.
ASSOCIAZIONE MEDIA AUDIOVISIVE E TELEFONICHE

Cerved

CONSULTMEDIA
CONSAULENTI DI COMUNICAZIONE ED ENTERTAINMENT

GATESAIR

itel
elettronica e telecomunicazioni

Rai Way

800-681627

Per qualsiasi informazione, chiarimento o supporto



SERVIZIO NCC SHUTTLE

- **Viaggi in tutta Italia** •
- **Trasferimenti da e per aeroporti, porti e stazioni in tutta Italia** •
- **Spostamenti in città con Servizio di Noleggio Con Conducente a vostra completa disposizione per esigenze e necessità di ogni genere** •

RECAPITI URGENTI
06.87880632 - 342 5392777



INFO & PREVENTIVI

athenaromalimousine.info@gmail.com

PRENOTAZIONI

athenaromalimousine.booking@gmail.com

SITO WEB

www.athenaservices.it



photo Melissa Fusari

● INTERVISTA A ANNALISA MINETTI ●

I MIEI SEGRETI? L'ENTUSIASMO E LA MOTIVAZIONE!

Da Miss Italia ai primati raggiunti nello sport
così come sul palco di Sanremo
Annalisa Minetti si racconta in esclusiva a Donne di Oggi
di FabFin

"Miss Lombardia" al concorso di Miss Italia 1997, modella, scrittrice, cantautrice vincitrice del Festival di Sanremo nel 1998 tra i giovani e tra i campioni e nel 2005 nella sezione classic, atleta paralimpica medagliata alle Olimpiadi di Londra del 2012 e tanto altro... ma come si definirebbe oggi Annalisa Minetti?

"Annalisa Minetti oggi è una donna sicuramente più matura ed evoluta, forte di tante esperienze fatte che mi hanno permesso di portare avanti tanti percorsi. Si tratta di esperienze che ho voluto fare in questi anni ma tante altre ne farò in futuro, quindi sicuramente mi definisco una persona insaziabile rispetto all'evoluzione, alla formazione. Mi ritengo un'entusiasta quando faccio le cose, sì sono una persona sicuramente appassionata ed entusiasta rispetto a quello che faccio e ai miei obiettivi".

Che ricordi ha dell'esperienza di Miss Italia 1997?

"Miss Italia visita Italia è un palcoscenico che a

me ha dato tanto. Mi ha dato la possibilità di conoscere anzitutto un grande uomo, il suo patron, una persona che si è interessata alla mia storia e che mi ha dato la possibilità di essere me stessa sul palco liberamente, senza alcuna limitazione. E poi è stato un contesto dove ho trovato persone esperte, competenti, è stata una buona scuola. Ricordo tutti quei giorni passati insieme ad altre ragazze, ho imparato tanto per poter affrontare una prima serata, un'esperienza che mi ha dato la consapevolezza che avrei potuto fare questo lavoro e che poi che mi ha dato la possibilità di partecipare a Sanremo".

Sinceramente, dalla sua esperienza, è stato più difficile come donna emergere nel mondo della musica o in quello dello sport?

"Sinceramente, emergere nella musica secondo me è stato più difficile e, per assurdo, malgrado i successi, lo è ancora. Nella musica ho sempre avuto la sensazione di dover combattere anche

IL PERSONAGGIO

oltre misura. Eppure, ogni volta che sono su un palco e sto facendo un mio concerto il pubblico mi premia sempre, quindi sinceramente non comprendo perché nel mondo musicale ci siano tanti paletti. Lo sport invece è diverso, pone lo stesso metro di misura e le stesse difficoltà per tutti. Alla fine vince realmente la migliore di quel giorno che poi non sarà la migliore per sempre perché si ci si allena per migliorarsi sempre. Insomma senza dubbio senza dubbio lo sport lo vedo più meritocratico”.

Dal 12 gennaio, dopo l'anticipazione in Piazza del Plebiscito la notte del 31 dicembre, ha lanciato il suo nuovo singolo inedito "Torno a Napoli". È vero che è una città che le ha dato tanto quando era ragazza e in cui ora vive suo figlio?

"Napoli mi ha sempre accolta, coccolata, mi ha sempre dato libertà di espressione. È come un

palcoscenico a cielo aperto, un teatro da dove tutti sanno recitare, ballare... tutti sanno essere simpatici... è difficile trovare una persona apatica a Napoli, i napoletani sanno essere veri, autentici, tutte caratteristiche che amo moltissimo. Insomma Napoli è senza dubbio una città che mi fa stare bene”.

Se dovesse trovare un comun denominatore a tutti i suoi successi (musicali, sportivi etc..) quale aspetto o sua caratteristica evidenzerebbe?

"Nella vita ho fatto tante cose, sicuramente sono una persona curiosa e motivata. Ecco, credo che siano le parole che rappresentano di più Annalisa in questi anni: sono una persona molto motivata, ho sempre tanti obiettivi e senza di questi non saprei davvero come condurre al meglio il mio percorso di vita”.

laPampa



*Ristorante specializzato in carne
Aperti tutti i giorni, a pranzo e a cena!*

DOVE LA CARNE NON È PECCATO!

*Noi la carne la selezioniamo, la curiamo, la amiamo!
È questo che ci permette di avere le carni più pregiate,
che insieme alla perfetta frollatura ci regala bistecche... uniche!*



Via Collatina Vecchia, 127
06.22755107 oppure 388.7393421
@lapamparoma



VIVAI FLEMING



PIANTE STAGIONALI E REALIZZAZIONE GIARDINI

Siamo specializzati nella realizzazione di giardini pubblici e privati con progettazioni di giardini pensili, impianti di irrigazione, architettura del paesaggio, potatura di piante e di alberi ad alto fusto.

ARREDO GIARDINO E BARBECU

Proponiamo mobili da esterno per l'arredo di giardini, terrazzi e spazi verdi. All'interno del nostro vivaio potete trovare i complementi d'arredo necessari per sfruttare al meglio le possibilità del vostro giardino, e godervi il meritato relax.



ORTO FLEMING

Coltivazione e vendita diretta nell'angolo ortofrutta all'interno del vivaio. Produciamo ortaggi di stagione a Km 0 e li raccogliamo tutte le mattine per voi!

CONSENTE A DOMICILIO E SHOP ONLINE

contattaci o visita il nostro sito e ordina comodamente da casa



Via Dei Due Ponti, 61 - Roma - Tel. 06 33 40 587
www.vivaifleming.it



● RUBRICA: GUIDA FACILE PER IMPRENDITRICI COMPLESSE ●

LA CERTIFICAZIONE DELLA PARITÀ DI GENERE: STRUMENTO STRATEGICO PER LE IMPRESE

di Lucia de Grimani

Nell'ambito delle dinamiche aziendali contemporanee, la Certificazione della Parità di Genere si profila come una pietra miliare, non solo per il suo intrinseco valore etico ma anche per il potenziale impatto strategico sulle performance complessive delle imprese.

Questo riconoscimento, che si inserisce nel più ampio contesto del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza, va oltre la semplice adesione a principi di equità, rappresentando un vero e proprio asset strategico. L'impegno verso la parità di genere, testimoniato dalla certificazione, si traduce in una serie di benefici tangibili per le aziende.

Da un lato, migliora sensibilmente l'immagine dell'impresa comunicando ai clienti, ai partner e al mercato un forte impegno verso i valori sociali. Questa percezione positiva si riflette non solo nei confronti dei consumatori ma anche nel suo potere di attrazione e ritenzione dei talenti, che oggi più che mai valutano l'etica aziendale come criterio fondamentale nella scelta del proprio percorso professionale.

Dall'altro lato, la certificazione apre le porte a una serie di vantaggi economici e competitivi. Le imprese certificate possono accedere a incentivi, sconti e agevolazioni fiscali, oltre a godere di una posizione privilegiata in contesti competitivi come le gare di appalto, dove il rispetto dei cri-

teri di parità di genere può tradursi in punteggi premiali.

L'esonero contributivo, in particolare, offre un vantaggio economico diretto, alleggerendo il carico fiscale delle aziende e incentivandole a perseguire e mantenere la certificazione. Questo contesto crea un circolo virtuoso, in cui l'impegno per la parità di genere non solo contribuisce a costruire una società più giusta ma diventa anche un leitmotiv per l'innovazione aziendale.

La Certificazione della Parità di Genere rappresenta un investimento strategico per le aziende che guardano al futuro.

Non si tratta solo di aderire a un principio etico ma di abbracciare una visione che integra l'equità di genere come pilastro fondamentale della strategia aziendale, con impatti positivi che vanno ben oltre la mera conformità normativa, incidendo profondamente sulla cultura aziendale, sull'innovazione e sulla competitività.





● RUBRICA: BANDO ALLE CIANCE ●

IL BONUS GENITORI SEPARATI 2024: UN SOSTEGNO CRUCIALE PER LE FAMIGLIE IN SITUAZIONI COMPLESSE

di Valentina Olla

Il Governo ha introdotto il Bonus Genitori Separati 2024, un provvedimento volto a fornire un supporto finanziario essenziale alle famiglie che affrontano la separazione. Questa iniziativa, parte di un impegno continuo per garantire il benessere delle famiglie italiane, si pone l'obiettivo di alleviare il peso finanziario che spesso accompagna le dinamiche della separazione.

Con la crescente complessità delle relazioni familiari nel contesto moderno, la separazione dei genitori può comportare notevoli sfide finanziarie, soprattutto quando si tratta di sostenere i figli. Il Bonus Genitori Separati interviene proprio in questo contesto, offrendo un aiuto concreto per garantire che i bambini ricevano il supporto di cui hanno bisogno, indipendentemente dalla situazione dei loro genitori.

Ma in cosa consiste esattamente questo bonus? Innanzitutto, è importante sottolineare che il Bonus Genitori Separati è destinato a tutti quei genitori che, a seguito di una separazione legale, mantengono l'affidamento condiviso o esclusivo dei figli. Questo include sia i genitori divorziati che quelli che si sono separati legalmente.

Il bonus fornisce un aiuto economico mensile che viene erogato direttamente al genitore con cui i figli risiedono principalmente. Questo denaro supplementare può essere utilizzato per coprire una vasta gamma di spese legate all'educazione e al benessere dei bambini, come alimentazione, istruzione, assistenza sanitaria e altre necessità quotidiane.

Ciò che rende questo bonus particolarmente significativo è che non solo fornisce un sostegno finanziario, ma dimostra anche il riconoscimento da parte dello Stato delle sfide uniche che le famiglie separate affrontano. La separazione può essere un periodo emotivamente e finanziariamente difficile per tutti i membri della famiglia, ma soprattutto per i bambini che spesso si trovano al centro della transizione.

È importante notare che il Bonus Genitori Separati non è solo un'istanza di assistenza a breve termine, ma fa parte di un approccio più ampio per garantire un sostegno continuo alle famiglie. Programmi come consulenza familiare, mediazione e servizi di supporto psicologico sono altrettanto cruciali nel fornire alle famiglie le risorse di cui hanno bisogno per affrontare le difficoltà della separazione in modo sano e costruttivo.

In conclusione, questo bonus non solo offre un sollievo finanziario, ma trasmette anche un importante messaggio di solidarietà e sostegno da parte della comunità e dello Stato verso le famiglie in periodi di transizione e cambiamento.





● RUBRICA: BUSINESS & SOUL WOMEN IN SELFIE ●

INTERVISTA A VITTORIO PAVONCELLO DAL TEATRO ALLE PAROLE, NUOVA VITA E NUOVA PROFESSIONE PER LE DONNE

di Elena Rossi

L'esperienza del primo laboratorio teatrale composto da giovani rifugiate ucraine in Italia è diventata un libro: "Women in Selfie" (Edizioni All Around 2024) a firma del regista, artista e scrittore Vittorio Pavoncello è un racconto nel racconto: quello del percorso positivo condotto in ambito del Progetto "Upe4Inclusion" realizzato dalla Associazione Donne for Peace in collaborazione con Anas Lazio e Solco SRL. Nel mese delle Donne intervistiamo Pavoncello che ha diretto 12 rifugiate ucraine in questo laboratorio dando loro con Donne for Peace la possibilità di un nuovo inizio così come l'avvio di una professione.

Come nasce "Upe4Inclusion"?

"Io sono arrivato quando il progetto era già iniziato, perché era suddiviso in varie attività, moda, cucina e teatro. Le rifugiate potevano scegliere cosa avrebbe avuto più piacere di fare. E così mi sono trovato a gestire un laboratorio con una ventina di donne rifugiate in Italia dall'Ucraina. Era principalmente un gruppo umano con i problemi che può avere chi lascia o, meglio, chi è costretto a lasciare il proprio paese a causa di una guerra. Sebbene fossero un gruppo di tutte donne ucraine, erano sole. Ognuna sola con la sua storia, che non aveva voglia di raccontare né di raccontarsi. Ecco, il primo passo attraverso il teatro era che ognuna raccontasse a sé stessa cosa stava vivendo, e inevitabilmente durante il laboratorio, lo andava raccontando anche alle altre. E quella che sembrava la storia di una sola era la loro storia".

Come dare speranze e una nuova professione a chi si porta addosso il peso della guerra?

"I problemi delle speranze e della nuova professione del teatro hanno poco a che vedere con la guerra, quanto con le logiche del teatro e dell'economia che ci vuole per sostenerlo. Per fortuna abbiamo trovato con il Teatro di Roma una collaborazione e così siamo potuti andare in scena con il primo spettacolo Women in Selfie al teatro di Villa Torlonia. L'idea è quella di creare una compagnia teatrale di donne che abbiano la loro vita e i con-

testi sociali in cui si sviluppa come riferimento. Non c'è una compagnia così! Considerando che fra le tematiche e attività di DONNE FOR PEACE, creatrice del progetto Up4inclusion, c'è quello di creare situazioni di dialogo fra le parti in conflitto, abbiamo e avremo molto lavoro da fare, considerando come i conflitti stanno crescendo in questo momento".

Come rendere questo progetto sostenibile?

"Sinceramente, è una domanda alla quale è difficile rispondere, ma non è difficile darsi da fare. Abbiamo iniziato a partecipare a dei bandi europei e adesso aspettiamo quelli italiani. Ci servirebbe però uno sponsor, che possa garantirci anche quel minimo di sopravvivenza e continuità. Abbiamo intrapreso con l'Università Uninettuno un rapporto di collaborazione e per ora proviamo in uno spazio che ci hanno messo a disposizione. Riprenderemo anche la collaborazione con il Teatro di Roma, ma a parte le offerte di spazi ci vogliono fondi per tante altre spese. Da non escludere quella primaria di dare alle rifugiate un compenso che le possa far sentire inserite in un contesto sociale e di lavoro".

Quali i prossimi step?

"Abbiamo un nuovo spettacolo che stiamo provando "Streaming in the future" tratta sempre della loro condizione di rifugiate con lo sfondo sempre presente della guerra, ma si pensa anche al rebuilding, ovvero come immaginare il futuro e cosa fare per realizzarlo.

Abbiamo molta energia, e i cuori per quanto si può sorridenti, vogliamo un domani non solo per il popolo ucraino ma tutti coloro che sono esausti e depressi dalle guerre in corso. Riprendersi la vita in tempo di guerra è una grande opportunità e lasciarla scappare sarebbe tradire anche chi sta combattendo, perché ci siano tanti domani".





● RUBRICA: RID A CONFRONTO ●

DONNE, MUSICA E PARITÀ DI GENERE

di Alessandra Luna Paparelli

Superato il **Festival di Sanremo 2024** verso l'**8 marzo, Giornata Internazionale della Donna**, ripartiamo dalle pari opportunità. Se il Festival – il maggiore evento nazionale di musica e cultura – ha visto da sempre nella conduzione e nella gara l'appannaggio maschile, l'edizione appena trascorsa non può stupirci.

A fronte di 38 uomini conduttori, soltanto 4 sono state le donne che hanno trainato la più grande kermesse canora del nostro Paese: Giuliana Calandra e Lilli Lembo nel 1951, Loretta Goggi nel 1986, Raffaella Carrà nel 2001, Simona Ventura nel 2004 e Antonella Clerici nel 2010. La presenza delle donne continua ad essere minoritaria e non vorremmo più essere costrette sempre a rimarcarlo.

Anche quest'ultima edizione ha visto 9 artiste su 30 partecipanti. L'ultima vincitrice del Festival è stata **Arisa** nel 2014, dieci anni fa. La **disparità di genere** colpisce l'industria discografica. Le donne colpite anche dall'ageismo e dalle molestie sul lavoro: ci sono ancora troppi muri da abbattere: nella produzione, lavora 1 donna ogni 37 uomini, le donne sono il 12% tra gli autori di testi e melodie (SAE Institute 2021). In Italia i dati sono ancora più allarmanti. Nel 2023 tra le prime dieci c'era solo la presenza di **Annalisa**.

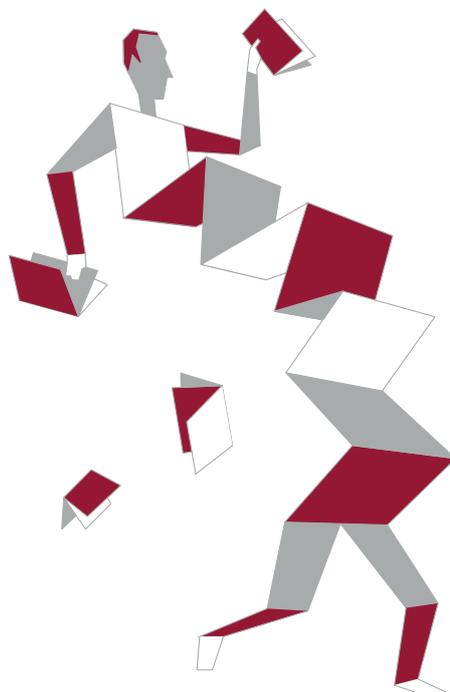
Nel 2019 non c'erano donne, nelle classifiche c'era solo **Elisa** al 18° posto. Per quanto riguarda le incisioni, il 91,85% sono brani maschili e solo l'8,15% femminili (dati IMAIE 2020). Nel mondo dell'industria discografica italiana le posizioni alle quali le donne possono aspirare rientrano nei soli uffici stampa e marketing. Le donne, colpite nella parte

artistica, nella produzione e nell'età, con una forma di ageismo strisciante. Una realtà inquadrata dai questionari anonimi raccolti fin dal 2021 da Equaly, team che si occupa di pari opportunità nel "music business" italiano. La violenza di genere sembra sia estremamente diffusa ed in diverse forme. Vengono segnalati atteggiamenti molesti, manipolatori e di sudditanza sessista.

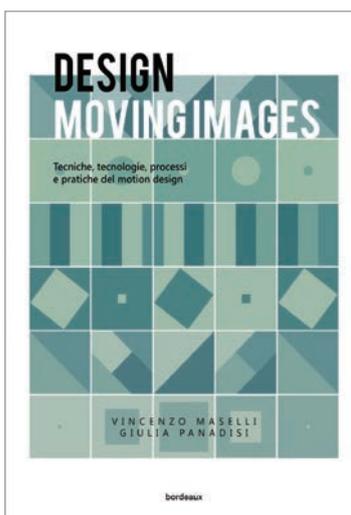
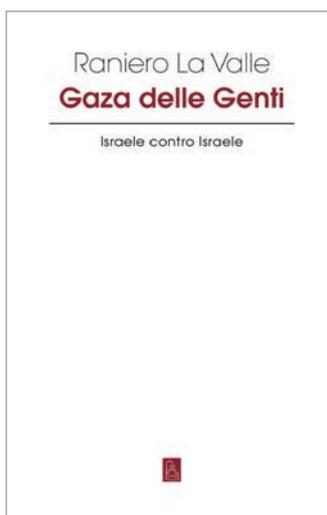
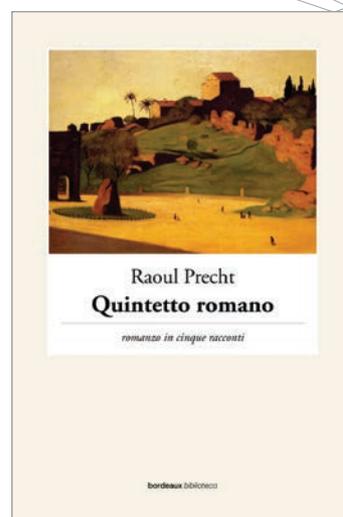
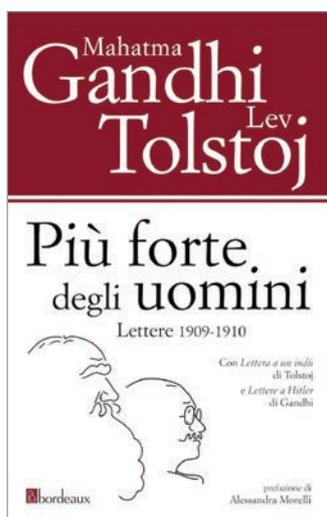
La violenza psicologica risulta la più frequente e più difficile da riconoscere spesso anche dalle donne stesse. Per quanto riguarda l'età, il mondo dello spettacolo preferisce far salire sul palco donne giovani (succede anche nel mondo del cinema e della tv).

L'**ageismo** colpisce entrambi i sessi ma si manifesta maggiormente verso le donne: il machismo e la cultura patriarcale di cui abbiamo parlato spesso a "**Rid a confronto**", colpiscono anche sulla genitorialità. Nella scelta di artisti da lanciare sul mercato, la tendenza è quella di preferire donne che non siano madri. Il sistema predilige che il successo si raggiunga prima di avere figli, in modo che sia consolidato e sicuro.





Pagina dopo pagina
si aprono nuovi mondi



Visita il catalogo completo
www.bordeauxedizioni.it



I NOSTRI CLIENTI SORRIDONO SEMPRE

Sorridono perché sono soddisfatti. Sorridono perché hanno trovato il modo giusto di comunicare. Sorridono perché si sentono accuditi e compresi nelle loro necessità.

Da 25 anni lo Studio Agostini è attivo nel settore della grafica, dell'impaginazione e del web design. Garantiamo ai nostri clienti velocità, disponibilità, originalità, pragmatismo, empatia e gentilezza, perché crediamo che i migliori risultati si ottengano solo instaurando un ottimo rapporto di collaborazione con il cliente.

GRAFICA

Marchi e logotipi
Depliant / Leaflet
Brochure
Locandine
Pannelli per eventi
Copertine libri

IMPAGINAZIONE

Riviste / Magazine
Libri
Bilanci aziendali
Cataloghi d'arte
Cataloghi turistici

WEB DESIGN

Siti web
Landing page
E-commerce
Post e banner



● RUBRICA: MAMME DI OGGI ●

FIDUCIA IN SE STESSI, PROVIAMO AD INSEGNARLA AI NOSTRI FIGLI?

di Francesca Silvi

Marzo è giallo, come il Narciso, un fiore associato alla prosperità e alla felicità, alla rinascita, alla vita e ai nuovi inizi. Anche se il mito di Narciso è la storia di un egocentrico, ci racconta comunque un modo di amare noi stessi. Ho preso spunto da qui, per la Rubrica Mamme di questo mese, qualche consiglio e riflessione per insegnare ai nostri figli ad amare sé stessi e avere più fiducia nelle proprie capacità.

L'autostima e la sicurezza si costruiscono fin da piccoli, e nascono dal rapporto con i genitori, per poi arricchirsi grazie alle relazioni con amici, docenti e parenti. È un compito delicato per i genitori, spesso portati a sopravvalutare le capacità del proprio figlio; non contemplare l'errore e il fallimento è una conseguenza disastrosa, che lo renderà incapace di gestire queste situazioni quando si presenteranno.

E allora, cosa possiamo fare per aiutare i nostri figli a sviluppare la fiducia e l'autostima, senza fare troppi danni?

Cominciamo...Far sentire il bambino al sicuro, trasmettere un'immagine positiva, in cui il genitore è un punto di riferimento certo, ma non soverchia l'identità del bambino.

Dare ai bambini delle responsabilità adatte alla loro età, facendogli scoprire che è in grado di risolvere dei compiti, come ad esempio, mettere in ordine la cameretta, essere autonomo nell'igiene quotidiana, quando sarà in grado di svolgerli in maniera autonoma ovviamente.

Non sottovalutare né sopravvalutare le sue capacità...compito tra i più difficili, che può essere svolto così: correggere gli errori e sottolineare le cose buone.

Insegniamo loro che possono sbagliare, è umano, lo fanno tutti. Il mito della perfezione potrebbe sottoporlo a un'ansia da prestazione esagerata che non lo aiuta ad acquisire fiducia, e cosa più importante, bisogna sempre chiedere scusa, anche quando si sbaglia in buona fede, si rimedia anche ai piccoli sbagli.

Queste delle mie personali riflessioni, trovandomi ad avere a che fare con tre figli di età diverse, ne ho viste tante. Ho portato la mia esperienza personale, condita da qualche ricerca sul web, e dalle tante chiacchiere con altre mamme.

Ultimo pensiero...non solo per i nostri figli, ma anche per noi, vale una buona iniezione di autostima e fiducia ogni tanto, capiamo quale è, la nostra personale strada da seguire.





RUBRICA: MAMME GREEN

MAI FIDARSI DELLE ETICHETTE... SOPRATTUTTO DI QUELLE BUGIARDE

di Barbara Molinario

Ne siamo subito attratti: colorate, con grafiche accattivanti e con tante "belle" promesse: eco-friendly, naturale, integrale, senza zuccheri aggiunti. Vogliamo adottare uno stile di vita più sano e quando ci imbattiamo in uno slogan convincente riguardo un prodotto che fa bene (così dicono) alla nostra salute, sentiamo subito la necessità di provarlo.

Rispetto ad un tempo, i consumatori sono molto più attenti a ciò che comprano. Leggono scrupolosamente le etichette ed evitano, in molti casi, i cibi ultra processati. Eppure, nonostante il cambio di rotta da cibo spazzatura a cibo sano, tantissimi consumatori vengono ingannati dalle dichiarazioni fuorvianti delle etichette.

Quali sono le più grandi bugie dell'industria alimentare?

Iniziamo dal termine "naturale", uno fra i più diffusi sugli scaffali dei supermercati. Mentre un cibo naturale non dovrebbe contenere alcuna sostanza chimica, la verità è che la maggior parte di questi prodotti contiene additivi e ingredienti sintetici. Quante volte acquistate un prodotto da forno perchè riporta la scritta "integrale" sulla confezione? Guardate bene la lista degli ingredienti: si tratta, quasi sempre, di un mix fra farina raffinata ed integrale, nel quale

la prima è in maggiore percentuale. State evitando lo zucchero? State alla larga dai prodotti "senza zuccheri aggiunti". Si tratta di una dicitura fuorviante, in quanto un prodotto senza zuccheri "aggiunti" è semplicemente privo di altri zuccheri come saccarosio, glucosio, fruttosio o altri dolcificanti. Questo non significa che non abbia zuccheri. La dichiarazione "senza zucchero", può essere applicata solo a prodotti che contengono una concentrazione di zucchero che non supera lo 0,5%.

Come difenderci dalle etichette bugiarde? Prendiamoci qualche minuto in più per leggere con attenzione la lista degli ingredienti ed il loro ordine, tenendo a mente che la loro percentuale è elencata in ordine decrescente.





RoadtoGreen2020[®]

ASSOCIAZIONE NO PROFIT

Promuoviamo la sostenibilità ambientale attraverso azioni destinate ad una maggiore diffusione di una cultura “green”.

WWW.ROADTOGREEN2020.COM

SEGUICI SUI SOCIAL



[@RoadtogreenAssociazione](#)



[@roadtogreen2020](#)



[@roadtogreen2020](#)



facebook.com/roadtogreen2020

COMUNI PREMIATI PLASTIC FREE

Ormai é tutto pronto. Il 9 marzo il Lazio avrà ben sei comuni premiati con il riconoscimento Plastic Free. Sperlonga, Maenza, Pontinia, Sermoneta, Viterbo e Colferro saranno i comuni che, con i loro corrispettivi referenti e sindaco e/o vicesindaco, andranno a Milano per la premiazione.



**PLASTICFREE**
LAZIO

Per maggiori info sul progetto contattare il referente regionale. Emanuele Pirrera 3348408943



● RUBRICA: DIAMO VOCE AL CUORE ●

PENSARE PRIMA DI PARLARE
CI RENDE UN PO' PIÙ UMANI...

di Valentina Frazzetto
(Socia di Curvy Pride)

Esiste un bellissimo monologo scritto da un uomo, il giornalista Stefano Bartezzaghi e recitato da Paola Cortellesi al David di Donatello nel 2018, che evidenzia una delle cose, a mio avviso, peggiori della lingua italiana e cioè che, alcune parole, declinate al femminile perdono valore e, anzi, assumono un significato denigratorio nei confronti delle donne. Ne riporto un breve stralcio:

“Un massaggiatore: un cinesiterapista; Una massaggiatrice: una mignotta.

Un uomo di strada: un uomo del popolo; Una donna di strada: una mignotta.

Un uomo disponibile: un uomo gentile e premuroso; Una donna disponibile: una mignotta.”

Ma perché tutto questo? È un problema culturale, linguistico, sociale? Tutti e tre e sto! La discriminazione sessista linguistica è la conseguenza di substrato culturale e sociale ancora ad oggi profondamente maschilista e radicato nella testa di ognuno di noi. Ciò si palesa nella lingua che usiamo quotidianamente, nei modi di dire, nei proverbi, negli scritti e così via. Tutto questo si traduce nell'uso di un maschilismo generico utilizzato per rivolgerci ad un pubblico misto. Tra maschile e

femminile, scegliamo il maschile:” Buongiorno a tutti”, “Ragazzi, fate silenzio”.

Poi, ci sono le frasi sessiste per antonomasia che vengono usate nel fluido parlato quotidiano alle quali diamo un'interpretazione positiva non percependo il significato sessista sotteso, ad esempio: “Sei fortunata ad avere un compagno che ti aiuta in casa”, ma perché? Perché si dà per scontato che non sia compito dell'uomo aiutare in casa, quindi quando capita che l'uomo aiuti, dobbiamo ritenerci fortunate.

A partire da questo marzo, mese dedicato alla Donna, iniziamo a diventare Ambasciator* di un linguaggio davvero inclusivo declinato sulla “Persona”, sottolineando che il linguaggio è un'abitudine e proprio per questo dobbiamo abituarci ad utilizzarlo nella maniera corretta.



www.curvypride.it
whatsapp 3519606696
mail: info@curvypride.it



● RUBRICA: JULIA RISPONDE, CONVIVERE E SORRIDERE CON LA VESTIBOLODINIA ●

SPECIALE FESTA DELLA DONNA RID

di Julia Magrone

In periodi bui della mia vita mi sono chiesta cosa comporti essere donna, cosa sarebbe cambiato nella mia esistenza se fossi nata uomo, quali vicende sarebbero state più lineari e quali più complicate se non fossi nata nel mio corpo. Essere eterogenee e complicate fa parte di noi, ed è bello apprezzarci così. Grazie alla connessione che ho quotidianamente con altre donne sui social conosco alcune sfide a cui tante donne fanno fronte e ne sono sorpresa: spesso si tende a sminuire il grande lavoro delle donne: mi riferisco alle imprese più grandi, come ai gesti più piccoli che vengono compiuti in casa ogni giorno, in famiglia o in società.

Come donna che ha sperimentato personalmente la sfida della vestibolodinia, so quanto sia importante sentirsi supportate e comprese, soprattutto dai nostri partner. Questa condizione, purtroppo, è solo una delle molte sfide che molte donne affrontano ogni giorno. Dalla discriminazione sul luogo di lavoro alla violenza domestica, dall'ineguaglianza di genere alla lotta per il diritto alla salute sessuale e riproduttiva, le donne si trovano spesso ad affrontare ostacoli che possono sembrare insormontabili.

Ma non siamo sole in questa lotta, o meglio, questo è ciò che spero.

Vorrei rivolgere un pensiero agli uomini: siete par-

te integrante di questa conversazione. Il sostegno e la comprensione che fornite alle donne nelle vostre vite possono fare la differenza. Siate ascoltatori empatici, sostenitori attivi e alleati nella lotta per l'uguaglianza di genere.

Oggi, più che mai, è importante promuovere una cultura di solidarietà tra le donne. Dobbiamo alzarci insieme, non solo per noi stesse, ma anche per quelle donne il cui grido di aiuto rimane inascoltato. La solidarietà tra donne non è solo un atto di gentilezza, ma è un atto di rivoluzione, un'affermazione del nostro potere collettivo e della nostra capacità di portare cambiamenti significativi. Quindi, mentre celebriamo i progressi delle donne di tutto il mondo, dobbiamo anche rinnovare il nostro impegno per continuare la lotta. Dobbiamo impegnarci a creare uno spazio in cui ogni donna possa esprimersi liberamente, senza paura di giudizi o violenza, e dove ogni uomo possa essere un alleato nel percorso verso l'uguaglianza. Questo è ciò che cerco di fare io raccontando la mia sfida più grande sui social. La Festa della Donna è un momento per celebrare i successi delle donne di tutto il mondo, ma anche per riflettere sul lavoro che ancora deve essere fatto. È un momento per riaffermare il nostro impegno per un futuro più equo e inclusivo per tutte le persone.

#telefonorosa #piufortiinsieme



Più forti insieme.

Non sei sola!

**Uscire
dalla
violenza
è possibile.**

Da 35 anni il Telefono Rosa è al fianco delle
donne e dei bambini vittime di violenza.

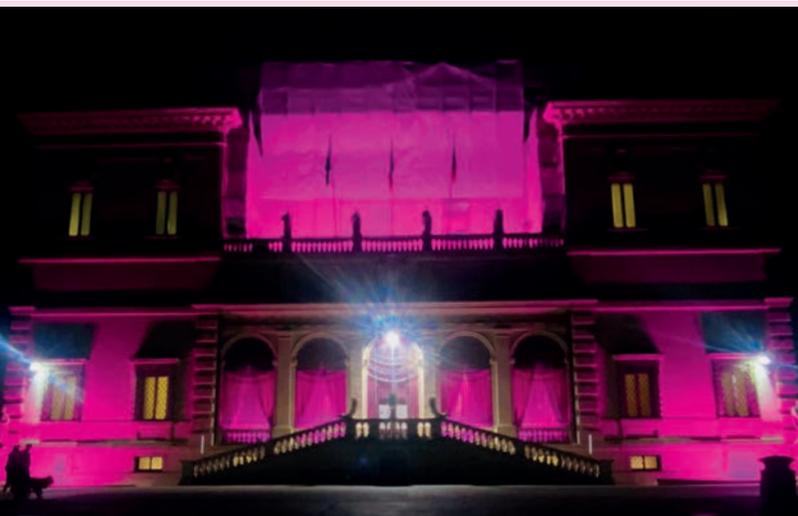
Se hai bisogno di aiuto chiama lo
0637518282.

Professioniste ti forniranno una prima
consulenza legale e un percorso psicologico
di dieci incontri del tutto gratuiti.

In Rosa per la Prevenzione



**IL COLOSSEO,
LA GALLERIA BORGHESE E
LA REGGIA DI CASERTA
ILLUMINATI DI ROSA PER
PROMUOVERE L'IMPORTANZA
DELLA PREVENZIONE
CON KOMEN ITALIA.**



Il Ministero della Cultura e Komen Italia insieme per promuovere la salute femminile e riscoprire le bellezze del Paese.

Una staffetta di solidarietà continuerà a colorare di rosa numerosi luoghi d'interesse culturale sul territorio nazionale per ricordare l'importanza della prevenzione dei tumori del seno e l'appuntamento di maggio con la Race for the Cure.

www.komen.it

www.cultura.gov.it

LA DIAGNOSI PRECOCE PUÒ SALVARE LA VITA

Molto più di un filo di perle

Per centinaia di bambini la vita è legata a un **filo chirurgico**



Dona per il fondo Fili chirurgici. I nostri medici e infermieri ce la mettono tutta. **TU METTICI IL CUORE.**



 **Emergenza Sorrisi**
Doctors for Smiling Children

Emergenza Sorrisi ETS è un'organizzazione nata con lo scopo di restituire il sorriso a bambini afflitti da gravi malformazioni al volto, sequele di ustioni e ferite di guerra in paesi segnati da povertà, instabilità politica e difficoltà nell'accesso alle cure sanitarie.

Attraverso l'impegno di 650 medici e infermieri volontari, oltre 5.700 piccoli pazienti hanno ricevuto cure fondamentali in 25 paesi del mondo.

Puoi sostenere le missioni chirurgiche umanitarie di Emergenza Sorrisi attraverso:

Bonifico Bancario
IBAN: **IT91 J053 8703 2030 0000 1616 000**
Filiale: BPER Banca
intestato a: Emergenza Sorrisi

Online

<https://dona.emergenzasorrisi.eu/>

CAUSALE: **MISSIONI 2024**



● RUBRICA: AID - ASSOCIAZIONE ITALIANA DISLESSIA ●

LA VALUTAZIONE DIDATTICA DEGLI ALUNNI CON DSA

di Tilde Iadeluca - Insegnante, formatrice AID Roma

La valutazione è un argomento di grande importanza e in questo periodo dell'anno scolastico è al centro dell'attenzione. Il dibattito che ne consegue porta ad analizzarne le fasi e la finalità, da cui spesso emergono criticità e proposte di cambiamento non solo da parte della scuola ma anche in famiglia, specialmente se sono presenti situazioni di ragazzi con DSA.

Vengono alla luce domande che spesso riguardano gli elementi su cui si basa la valutazione e quale sia la sua finalità a scuola.

Rappresenta un elemento che contribuisce alla realizzazione degli obiettivi educativi della scuola, in quanto si raccolgono informazioni che permettono di far emergere sia l'efficacia del percorso proposto dai docenti sia i punti di forza e le fragilità degli studenti, che risultano essere elementi fondamentali con i quali raggiungere la consapevolezza perché riguardano il modo personale di apprendere.

Da questo punto di vista, quindi, non è una modalità che si propone in una tappa oppure alla fine di un percorso formativo, bensì un utile elemento di controllo in tutto lo svolgimento del percorso stesso.

Nel caso di studenti con DSA la modalità di valutazione proposta dalla scuola deve tenere conto delle situazioni soggettive e specifiche rilevate, tenendo presente che è anche un processo dinamico e complesso e può avere una valenza significativa se riesce a fare chiarezza sugli aspetti importanti ed essenziali del percorso di formazione.

Possiamo dire che, per i ragazzi con DSA, il percorso di valutazione inizia già con la stesura del PDP, alla base dell'osservazione e della comprensione del processo di apprendimento, la considerazione

dei progressi dello studente, e questo ovviamente al di là del confronto con il livello della classe.

In primo piano vanno identificate le potenzialità dell'alunno e i suoi livelli di partenza, il fulcro su cui viene progettata l'attività didattica.

Nel PDP è importante una scelta attenta di strumenti compensativi e di misure dispensative tenendo conto del profilo emerso dalla diagnosi dell'alunno e dalle osservazioni dei docenti stessi perché la valutazione deve essere coerente con i percorsi didattici e gli interventi programmati nel progetto stesso, in base ai criteri condivisi dal Consiglio di classe e personalizzati, in linea con le reali capacità del ragazzo.

Inoltre, è da tenere presente l'aspetto cognitivo del processo di apprendimento nel momento stesso in cui si manifesta, ad esempio attraverso la valutazione in itinere dello studio delle fonti e delle risorse utilizzate o di un progetto tra pari per capirne e valutarne anche le capacità organizzative e di gestione delle informazioni.

Infine, la modalità di verifica degli apprendimenti deve tener conto delle potenzialità che consentono al ragazzo di esprimere quanto ha appreso nel miglior modo possibile, sulla base delle proprie modalità di espressione, per affrontare le personali sfide di apprendimento in modo efficace.

 ASSOCIAZIONE
ITALIANA
DISLESSIA

<https://roma.aiditalia.org>
email: roma@aiditalia.org



● RUBRICA: LA DOTTORESSA DEI BAMBINI ●

L'IMPORTANZA DEL GIOCO NEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO DEI BAMBINI

di Valentina Paolucci

Da pediatra divulgatrice sui social, mi occupo spesso dell'importanza del gioco nel processo di apprendimento dei bambini.

Oltre a divertire, il gioco svolge un ruolo fondamentale nello sviluppo cognitivo, emotivo, sociale e fisico dei bambini. Attraverso il gioco, i bambini esplorano il mondo, sviluppano la creatività, imparano a risolvere problemi, migliorano le abilità motorie e sociali. Inoltre, il gioco permette loro di mettere in pratica ciò che hanno imparato e di acquisire nuove conoscenze in modo divertente ed efficace.

Il gioco stimola la mente, favorisce il pensiero critico, la memoria e le abilità linguistiche. Inoltre, permette ai bambini di esprimere emozioni, gestire il conflitto e sviluppare l'autoregolazione emotiva.

Mentre giocano, i bambini imparano a condividere, collaborare, rispettare le regole, comprendere i punti di vista degli altri e sviluppare l'empatia. Il gioco di gruppo favorisce la creazione di relazioni positive.

Come incoraggiarlo?

È importante fornire un ambiente sicuro e stimolante, materiali utili e creativi (spesso bastano pochi euro in cartoleria per fogli colorati, pon-

pon, forbici e colla glitter, ad esempio), sostenere l'autonomia del bambino (forbici a punta tonda, materiali in legno adatti e atossici...), dedicare del tempo al gioco insieme (lo so, lo facciamo tutti ma stare insieme non significa stare contemporaneamente nella stanza mentre si fanno le proprie cose ma letteralmente stare assieme) e più possibile limitare l'uso dei dispositivi elettronici.

Tanti pensano sia noioso ma... mettili alla prova e ti divertirai con i tuoi figli.





● RUBRICA: TEEN IN RADIO ●

UNA MAESTRA A SANREMO

di Barbara Riccardi

Conosco l'importanza di poter dare voce alle cose positive e costruttive che accadono all'interno delle nostre scuole per poter arrivare a tutti nel modo più creativo e professionale per il bene dei nostri ragazzi e valorizzare la loro genialità. E' proprio quello che è accaduto con Casa Sanremo writers 2024 dove ho parlato della saga di Barbara Maestra in Azione – Anicia.

“Chi non aspetta l'inaspettabile non lo raggiungerà mai” recita una frase di antica saggezza. Sembra pensata per Barbara Riccardi... lei che per tutta la vita non ha fatto altro che renderlo realtà questo “inaspettabile”, per la gioia di bambini e adulti”. Questo è quanto ha affermato la nota scrittrice Lia Levi sulla quarta di copertina del libro.

Barbara non è una maestra come le altre e le sue avventure scolastiche trovano spazio in una saga tutta dedicata ai bambini. Come Indiana Jones, a caccia di situazioni rocambolesche e misfatti, diventa una vera e propria eroina, che, con il suo aiutante Ody, un furetto, parte a bordo di un sidecar ogni volta che le arrivano richieste di aiuto da parte di un insegnante, un preside o un genitore, che si trovano in situazioni difficili e che hanno bisogno di una soluzione diversa dagli schemi. Il libro è “camuffato” per bambini, in realtà è il mio progetto didattico/formativo che utilizzo a scuola, le mie “strategie” e i miei strumenti per aiutare più bambini e ragazzi possibili che come me, non vengono capiti.

Da alunna andavo così, così, mi annoiavo e la maestra diceva ai miei genitori: “La bambina non si impegna, può fare di più!”

La mia passione smisurata per la vita e per la bellezza, mi porta a dire che la vetrina di Casa Sanremo Writers 2024, è stata la speciale occasione per raccontare storie di vita eccezionali, che possono essere da esempio anche per gli

altri e poter accendere una luce di speranza per credere che le cose possono accadere, basta ardentemente volerlo.

L'attenzione dimostrata per ogni campo artistico e sociale da parte di Casa Sanremo, è il giusto mezzo mediatico che fa bene alla mente e al cuore e fa ben sperare, in cui investire e costruire percorsi che aiutano ancora di più, a comunicare le cose che fanno bene e possono essere conosciute. Fare compagnia e accompagnare il pubblico, anche quello non tanto fortunato e stare accanto alle persone regalando un po' di leggerezza, questo diventa ed è Casa Sanremo. Poi la musica è una delle cose che mi è sempre piaciuta, grazie ai miei genitori, così in questo evento tanto seguito, in cui si trovano tanti giovani appassionati e talentuosi è il giusto scambio energetico per potersi rigenerare. Inoltre, Casa Sanremo mi ha permesso di raccontare me Ambasciatrice Global Teacher Prize, il premio Nobel a livello internazionale e di come sono Barbara Maestra in Azione, il libro illustrato grazie al mio ex alunno Francesco Nardi l'illustratore e molto di più. È lo spunto per divulgare il bello dei nostri ragazzi e poterli aiutare a scovare la loro genialità e grazie alla grande esperienza imprenditoriale di Mauro Bellisimo e a tutto il suo staff della sua Casa Editrice Anicia si è potuto realizzare.

Il Festival di Sanremo è stato il luogo giusto per conoscere tanti giovani talentuosi da invitare nella nostra trasmissione, RID A CACCIA DI TALENTI su radio RID 96.8, il martedì dalle ore 15/17 con la spaziale preside Cristina Tonelli dell'IPSEO Tor Carbone – Alessandro Narducci.

Il mio motto è: Si può fare, come nel film Frankenstein Junior. Casa Sanremo è la giusta occasione per dire che i sogni son desideri di felicità!!

Derniconi

Fabbrica Reti Motorizzate

**FABBRICA LETTI
E MATERASSI**



Numero Verde

800 864850

chiamata gratuita lun/sab 9.30 - 20.00

via Alessandro Neroni 62/B
www.retiortopediche.com



**IL PARCO DIVERTIMENTI
DEL CINEMA E DELLA TV**



CINECITTA'
World

**40 ATTRAZIONI, 7 AREE A TEMA,
6 SPETTACOLI AL GIORNO, CINEPISCINA,
EVENTI, ANTEPRIME E FILM!**



photo: Eolo Perfidio

● INTERVISTA A MARGOT SIKABONYI ●

IL RACCONTO DI UNA DONNA INDIPENDENTE, FORTE E RESILIENTE

di Beatrice Manocchio

Era soltanto una bambina con tanti sogni nel cassetto quando è entrata a far parte della famiglia Martini, oggi è una donna e mamma consapevole, con un ampio bagaglio culturale e personale. Attrice e insegnante di yoga, Margot Sikabonyi non perde occasione di mettersi in gioco, affrontando tutte le sfide della vita.

Da Maria a Ester, tra tutti personaggi interpretati, in quale ti sei ritrovata di più e in quale di meno?

“Questa è una domanda un po’ difficile. Credo di aver messo una parte di me in tutti i personaggi che ho interpretato. Il personaggio di Maria è molto presente all’interno della mia vita, in maniera quasi quotidiana direi. Così come Ester, una donna che vive una storia drammatica e terribile perché viene presa e portata in un campo di concentramento femminile, verso la Seconda Guerra Mondiale e che conosce qualcosa di profondamente disumano. Chiaramente non ho quel tipo di esperienza però dentro Ester ho messo la mia ricerca di luce, il mio percorso spirituale”.

Da bambina hai dovuto affrontare un lutto importante proprio quando stavi diventando famosa. Quanto ti ha cambiata quell’episodio?

“La perdita di mio padre è arrivata poco prima dell’uscita della prima stagione di “Un medico in famiglia” e devo dire che è stato uno degli episodi più catartici e importanti della mia esistenza. Mi ha messa a confronto con la ricerca di una verità che mi sfuggiva. Tale episodio è stata la miccia che ha acceso la mia ricerca interiore e il mio percorso personale”.

Qualche anno fa, poi, hai deciso di metterti in pausa dalla recitazione: come mai?

“Ero in scena in uno spettacolo con la regia di Silvio Peroni, eravamo al teatro di filodrammatici di Milano, avevo appena scoperto di essere incinta. Ecco, lì ho sentito che era il momento in cui io avrei voluto ascoltare quella vita che nasceva dentro di me e che il mio lavoro aveva bisogno di una pausa. E così è stato, i miei bimbi sono stati i maestri e mi hanno portato ancora più in profondità di me”.



Sei anche una mamma di due bambini separata: in una società come la nostra quanto è difficile riuscire ad essere madre e donna indipendente?

“È difficilissimo, intanto, riuscire ad accettare il fallimento di un matrimonio. Io sicuramente mi sono sentita un po’ pecora nera. Penso, un po’ come tutte, di essermi creata un’immagine idilliaca del matrimonio. Dal punto di vista emotivo direi che è stata la cosa più traumatica che mi è successa dopo la morte di mio padre. E poi il confronto quotidiano, far fronte ad un equilibrio in casa sorretto solo da me. Una scuola di vita gigantesca, che mi mette alla prova costantemente ma allo stesso tempo mi allarga l’anima e il cuore. Mi scopro più forte e resiliente. Una donna che riesce a farcela da sola è tanto: un bel percorso di ripresa di potere importante”.

Come affronti l’argomento relativo ad episodi di violenza, discriminazione, femminicidi con i tuoi figli?

“Con i miei figli affrontiamo spesso il tema relativo alla violenza femminile perché è un argo-

mento di cui sentono parlare, sanno anche che la mamma ha raccontato la storia di una donna a cui è stata negata la femminilità. Per fortuna li vedo con buone prospettive di sensibilità sull’altro, anche perché io così li ho cresciuti. Per me non c’è mai stata differenza di genere ma una totale inclusione e possibilità di ricerca della propria sensibilità e di sviluppo di essa che penso sia una parte vulnerabile e definita femminile all’interno di ognuno di noi. Diciamo che bisogna sempre fare un lavoro interno rispetto a questo tipo di problematiche”.

Nel mese della Festa della Donna, cosa auguri a te e a tutte le nostre lettrici?

“Io auguro a tutte le donne di viverci in tutto quello che si è e noi siamo tante cose. È difficile riconoscersi in una società che invece ci vuole mettere un’etichetta sulla fronte. Siamo streghe, fate, curatrici, leonesse, lupe pronte a difendere il proprio terreno, a cercare il silenzio, la pace e a mettersi in ascolto. Dobbiamo accettare la molteplicità e la complessità di tutto ciò che siamo. Infine, che la rete femminile cresca sempre di più perché l’unione tra donne è un atto magico”.



● RUBRICA: MAMME IN MUSICA ●

MUSICA E BAMBINI, UN LEGAME DI CUI AVERE CURA

di Francesca Silvi

“Non c’è bambino senza talento, tutto dipende dall’educazione” (Schinichi Suzuki)

Inizio la mia RUBRICA MUSICA di marzo, con una frase del violinista giapponese Schinichi Suzuki, inventore del metodo “Suzuki”, che sosteneva l’esistenza di un legame profondo tra l’imparare una lingua e uno strumento, attraverso l’ascolto, la ripetizione e la memorizzazione di piccoli frammenti.

Si parla di “educazione” alla musica, ma uno studio del San Raffaele di Milano su 18 bambini di 3 giorni, dice che la musica è già dentro di noi. Questa ricerca si è avvalsa della risonanza magnetica funzionale (fMRI) per studiare le reazioni durante l’ascolto di musica; i risultati che sono emersi, sono molto interessanti.

Ai bambini sono stati fatti ascoltare dei brani musicali, e si è notata un’attivazione dell’emisfero destro, come accade negli adulti. Sono stati poi alterati i brani, alzando e abbassando i toni. Si è registrata un’attivazione dell’altra parte dell’emisfero, cosa significa? Non solo che il cervello del bambino, fin dai primi giorni di vita, reagisce agli stimoli musicali, ma ha già una capacità sofisticata nel riconoscerne le variazioni.

Ci sono bambini che nascono con un’innata predisposizione musicale, altri meno, qui entra in gioco l’educazione musicale su tanti livelli diversi,

negli asili, nelle scuole, e fin subito dalla mamma... il ritmo del battito cardiaco, del respiro, la voce, i suoni della quotidianità sono percepiti già dal sesto-settimo mese di gravidanza.

La musica e il ritmo riescono a comunicare in modo istintivo, non c’è bisogno di cultura musicale per lasciarsi rapire da una melodia, ma come possiamo stimolare al meglio i nostri figli?. Ci sono tanti approcci diversi, ma il fil rouge che sembra metterli tutti d’accordo è la varietà, l’eterogeneità dei generi e l’importanza di vivere la musica anche in gruppo, perché stimola le interazioni con gli altri e la socializzazione.

Creiamo dei momenti di routine musicale in cui alternare brani di generi diversi, dal rock, all’indie, alla musica classica, pop, jazz etnica e via dicendo. Lasciamo loro la possibilità di avere accesso al mondo della musica, che sia per loro un’altra possibile forma di espressione e benessere, parola di mamma musicista.





foto scaricata da archivio online gratis

● RUBRICA: LA NOTTOLA DELLA OLLA ●
**RICCARDO ROSSI VS FRANCESCA REGGIANI,
A COLPI DI IRONIA!**

di Valentina Olla

Il nuovo spettacolo di Riccardo Rossi "Riccardo Rossi on stage", che ritorna sul palco del Teatro Parioli dopo il successo della scorsa stagione, affronta il tema dei discorsi amorosi e tutto ciò che siamo disposti a sopportare per amore, ma che allo stesso tempo non possiamo fare a meno di vivere. In questa performance, Rossi sarà affiancato dallo scrittore Leonardo Colombati, e insieme presenteranno una serie di monologhi dal vivo e in video che esplorano in modo divertente e riflessivo la società contemporanea e le questioni legate ai sentimenti, all'amore e alla vita di coppia.

Francesca Reggiani, invece, attraverso una serie di maschere di repertorio e nuovi personaggi, offre un'analisi articolata, ma anche ironica e autoironica, della società attuale con il suo "Spettacolare, voce del verbo". La performance è caratterizzata da un forte senso dell'umorismo, con osservazioni acute sui costumi e sui caratteri contemporanei. La Reggiani utilizza il buonsenso come filo conduttore, portando sempre l'equilibrio verso l'assurdo in un contesto in cui la vita reale sembra cedere il passo sempre più alla finzione dei reality show, e i televisori diventano sempre più piatti perché privi di contenuti significativi. Lo spettacolo si articola

attraverso monologhi brillanti, stand-up comedy e incursioni di personaggi dello spettacolo e dell'informazione, parodiati dalla stessa Reggiani. Questi personaggi rappresentano i nuovi "guru" di una società mediatica priva di valori e significato. Attraverso video che la ritraggono nei panni di figure emblematiche dell'Italia contemporanea, la Reggiani si mostra schietta, divertente, ironica e pungente, senza mai risultare offensiva, ma piuttosto come una fonte di divertimento anche per coloro che sono oggetto delle sue critiche, purché abbiano un briciolo di ironia. In sintesi, si tratta di uno spettacolo unipersonale di un'attrice che sa come far sorridere sulle situazioni più critiche della nostra società, offrendo una prospettiva intelligente e divertente sulle dinamiche dell'amore e della vita contemporanea.



MUSICA & SPETTACOLO

RI3 DONNE DI OGGI Business & Life

● RUBRICA: CIAK IN ONDA ●

BELLA BAXTER IN "POVERE CREATURE!", L'EROINA CHE VOGLIAMO: UN VIAGGIO EPICO NEL MONDO DI YORGOS LANTHIMOS

di Marina Parrulli

Siamo pronti per la magica notte degli Oscar che avverrà tra il 10 e l'11 Marzo come sempre al Dolby Theatre di Los Angeles, quest'anno tra l'altro la cerimonia sarà data in diretta anche su Rai 1 proprio per sostenere dal canale il film italiano in concorso nella categoria miglior film internazionale "Io Capitano" di Matteo Garrone, film prodotto proprio da Rai Cinema e per cui noi ovviamente facciamo il tifo.

Ma l'attenzione del mondo cinematografico si concentra su uno dei film più discussi e acclamati dell'anno e noi come redazione pink lo votiamo come nostro preferito e stiamo parlando di: "Povere Creature!" di Yorgos Lanthimos. Quest'opera, basata sul romanzo omonimo di Alasdair Gray e interpretata dalla straordinaria Emma Stone, ha già catturato l'immaginazione del pubblico e della critica vincendo molti premi. Diretto dal geniale Yorgos Lanthimos, già noto per i suoi film "La Favorita" e "The Lobster", "Povere Creature!" porta sullo schermo una visione unica e visionaria dell'epoca vittoriana.

Attraverso l'interpretazione di Emma Stone nel ruolo di Bella Baxter, una donna riportata in vita da un dottore anticonvenzionale, una giovane Frankenstein che si muove nella vita esplorando temi profondi legati alla libertà individuale, all'emancipazione femminile, l'identità personale e alla ribellione contro le convenzioni sociali. Inoltre, il film potrebbe ricevere premi importanti,

come Miglior Regia e Miglior Sceneggiatura, oltre a possibili riconoscimenti tecnici per la sua magnifica fotografia, scenografia e colonna sonora. Tutto in questo film è magico, guardandolo ho avuto l'impressione di essere in un enorme parco divertimenti dove tutto cattura gli occhi ma anche l'anima.

Con il suo mix di dramma, commedia, e fantastico, "Povere Creature!" ha tutte le carte in regola per diventare uno dei grandi vincitori della notte degli Oscar e noi ce lo auguriamo perché Bella Baxter è l'eroina femminile che vogliamo.





● QUESTIONE DI PALLE ●

RIAPRE LA GALLERIA SORDI, IL SALOTTO DI ROMA

di Susanna Marcellini

A Roma riapre al pubblico la Galleria Alberto Sordi, che chiusa con la pandemia non era più stata aperta. Dopo nove mesi di ristrutturazione e restyling è stata recentemente inaugurata con una cerimonia moderata da Ilaria D'Amico, che ha visto la partecipazione del Sindaco di Roma Roberto Gualtieri e il Ministro delle Imprese e del Made in Italy Adolfo Urso. Un luogo magico, che oltre ad essere una delle location commerciali più suggestive d'Italia, si trova in un raggio di soli 15 minuti dagli altri punti nevralgici del turismo e dello shopping romano: Piazza del Pantheon, Fontana di Trevi, Via dei Condotti, Via del Tritone, Piazza di Spagna e altri ancora. Un posto intriso di storia: l'attentato a Mussolini, le gip degli americani che entrarono per liberare Roma, il Carnevale dell'Antica Roma lungo via del Corso.

C'è chi ricorda il cinema e chi invece ricorda quelle scene girate proprio in mezzo al colonnato da Carlo Verdone nel film Borotalco. Galleria Colonna oggi, Galleria Alberto Sordi, si candida a tornare a tutti gli effetti il quarto lato di Piazza Colonna il salotto di Roma.

Nel restyling sono state rimosse le grandi vetrate che chiudono le navate, rimossi i chioschi con i tavolini, uniformate e ampliate le vetrine, tirati a

lucido stucchi e mosaici. Gli spazi commerciali sono stati ridotti da 27 a 15, ampliando e rimodulando i singoli negozi. Dieci sono stati già affittati, rappresentano l'85% della disponibilità. Un fatturato stimato di 100.000 euro l'anno, 200 i posti di lavoro stabili, più 600 di indotto.

Per il momento sono stati annunciati questi negozi:

Giocattoli Hamleys, la pasticceria di Iginio Mas-sari, la libreria Mondadori Bookstore che prende il posto della storica Feltrinelli, Uniqlo, la famosa marca di abbigliamento giapponese, il ristorante Stendhal, l'Antica Focacceria San Francesco Rossopomodoro, ed è già prevista l'apertura del famoso marchio di infradito Havaianas.





foto scaricata da archivio online gratis

● INTERVISTA A ●

JANNIK SINNER IL RAGAZZO DELLA PORTA ACCANTO

di Susanna Marcellini

Talento precoce, è annoverato tra i più forti tennisti italiani di sempre. Nell'ottobre 2023 ha raggiunto la quarta posizione nel Ranking ATP, la migliore, a pari merito con Adriano Panatta, raggiunta da un tennista italiano dall'introduzione, nel 1973, del sistema di calcolo computerizzato. Con 11 tornei ATP, è il più vittorioso tennista italiano dell'era Open; il suo palmares vanta un titolo Slam, un Master 1000, tre, un ATP 500, sei sei ATP250 e una Coppa Davis

Nelle prove del Grande Slam ha conquistato l'edizione 2024 degli Australian Open primo Major vinto in singolare maschile da un tennista italiano su una superficie diversa dalla terra rossa, mentre nel 2023 è stato semifinalista a Wimbledon.

Insieme a Matteo Berrettini è inoltre l'unico atleta italiano ad aver disputato almeno i quarti di finale in tutti i Major.

Finalista alle ATP Finals nel 2023, nello stesso anno ha contribuito in maniera determinante, sia in singolare sia in doppio, alla vittoria della seconda Coppa Davis da parte della Nazionale Italiana, 47 anni dopo la prima, conquistata dai "Quattro Moschettieri". C'è altro da dire?

Sì, ci sono giorni, momenti, istanti che entrano nei sentieri delle nostre emozioni per poi finire sull'autostrada della memoria e diventare storia. Jannik Sinner che rimane disteso al termine della finale dell'Australian Open, con le braccia alte in segno di vittoria e la racchetta ancora in mano, è uno di quei momenti.

Il ragazzo dai capelli rossi ha appena compiuto un'impresa.

Ha conquistato uno dei quattro tornei del Grande Slam quasi 48 anni dopo il successo di Adriano Panatta.

"Io e il mio team abbiamo lavorato per vincere uno Slam, ma non cambia nulla: sono lo stesso ragazzo di sempre". Concreto, determinato, a soli 22 anni. Da piccolo a piccolo, si è prestato ad un'intervista molto particolare con un giovanissimo tifoso che sarebbe voluto diventare come lui.

Come si diventa Jannik Sinner? Domanda semplice, la risposta del tennista italiano meriterebbe di essere affissa in tutti i circoli sportivi, un'ispirazione per tanti giovani che si apprestano ad iniziare il tennis.

"La cosa più bella che puoi fare è sorridere durante il viaggio. Circondati delle persone più belle che puoi trovare e prendila con un sorriso. Allora hai già vinto, non importa davvero il risultato". Non c'è da aggiungere altro e ci fa piacere solo sperare che tanti piccoli atleti possano prendere ispirazione da Sinner.

Poi ci siamo chiesti: **ma quali sono state le fonti di ispirazioni di Jannik?**

"Quando ero più giovane penso che la più grande fonte d'ispirazione è stato Roger Federer. Per il modo in cui si comporta in campo, per il modo in cui tratta le persone fuori dal campo. Direi il mix tra lui e Rafa, a causa dello spirito combattivo di Rafa." Il prossimo impegno sarà a Rotterdam, e nei confronti di chi lo vedeva lontano da questo torneo lui risponde: "Non ho mai pensato di non giocare



questo torneo. Si tratta di essere leali nei confronti di un torneo che ha creduto in me quando ero diciottenne dandomi una wild card ed è per questo che sono venuto qui. È un torneo speciale per la mia carriera e spero di mostrare del bel tennis ogni volta che scendo in campo. Non è mai stata in dubbio la mia presenza”.

Insomma la carriera di Sinner è appena iniziata, ancora tanti anni davanti a se per farci godere e arrivare in alto.



IL PERSONAGGIO



VIDEO DERMATOSCOPIO DIGITALE VIDIX: L'INNOVAZIONE NELLA PREVENZIONE DEL MELANOMA DELLA PELLE

Il melanoma è una forma di tumore della pelle che, a differenza di altri tipi di tumori cutanei, ha un elevato rischio di diffondersi ad altri organi se non trattato tempestivamente.

L'équipe di dermatologi del Gruppo Villa Claudia si avvale di metodiche tecnologicamente all'avanguardia per il riconoscimento di questo tumore nelle fasi più precoci. Tra quelle non invasive c'è la **Videodermatoscopia Digitale**.

Vidix consente ai nostri specialisti di acquisire immagini a diversi ingrandimenti - da un minimo di 10 a un

massimo di 100 volte - al fine di poter visualizzare al meglio non solo la struttura del neo, ma anche quella di altre componenti cutanee e vascolari.

VIDEODERMATOSCOPIO DIGITALE VIDIX: QUANDO SI USA

- Prevenzione dei tumori della pelle
- Indagine mirata di lesioni cutanee
- Visualizzazione a maggiore ingrandimento degli annessi cutanei (capelli, unghie e peli)
- Videocapillaroscopia, esame legato a problematiche a carico del microcircolo
- Impiego nella diagnostica e riconoscimento dell'acaro della scabbia.

**PRENOTA LA TUA CONSULENZA
E INIZIA A PRENDERTI CURA
DELLA TUA PELLE**



NUOVA
**VILLA
CLAUDIA**
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FLAMINIA
NUOVA, 280
Tel. **06.36.797.560**

**VILLA
SALARIA
HOSPITAL**
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FILIPPO
A. GUALTERIO, 127
Tel. **06.88.700.41**

WWW.GRUPPOVILLACLAUDIA.IT

NUOVA CARDIO TAC

PREVENZIONE
E DIAGNOSI
PRECOCE
DELLE PATOLOGIE
CARDIOVASCOLARI



SOLO PER IL MESE DI MARZO, A UN PREZZO SPECIALE DEDICATO A TUTTE LE LETTRICI

CHIAMA LA CLINICA PIÙ VICINA E PRENOTA USANDO IL CODICE **RID**

Dopo i cinquant'anni, è consigliabile sottoporsi a controlli specifici soprattutto in caso di familiarità per patologie cardiovascolari che potrebbero causare infarto.

La nuova **TAC 256 strati** consente anche a pazienti con fibrillazione atriale e aritmie, di sottoporsi in via preventiva all'esame, per verificare la situazione delle arterie coronariche e individuare l'eventuale presenza di placche che potrebbero ostruire il passaggio del sangue nel circolo coronarico.

L'utilizzo della nuova TAC comporta vantaggi sia per il paziente - **riduzione delle radiazioni e del mezzo di contrasto** - che

per il cardiologo - **maggiore definizione, flessibilità ed efficienza.**

È consigliabile eseguire una Cardio TAC in caso di:

- sospetta ostruzione o stenosi delle coronarie;
- fattori di rischio cardiovascolare (familiarità, ipertensione, obesità, diabete, ipercolesterolemia, ecc.);
- sospette anomalie anatomiche delle arterie coronariche;
- monitoraggio degli esiti di rivascularizzazioni con stent e/o by-pass.



NUOVA
**VILLA
CLAUDIA**[®]
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FLAMINIA
NUOVA, 280
Tel. **06.36.797.560**

**VILLA
SALARIA**[®]
HOSPITAL[®]
CASA DI CURA PRIVATA

VIA FILIPPO
A. GUALTERIO, 127
Tel. **06.88.700.41**

WWW.GRUPPOVILLACLAUDIA.IT

● RUBRICA: MISSAFE ●

TEMPO DI BILANCI... CALORICI!!!

di Cristian Cacace

Non parliamo di bilancio dello Stato italiano o dello spread, ma di quello calorico.

Il primo obiettivo è quello di avere una vita tranquilla lontana dalle malattie e per far questo sono necessarie due condizioni:

1. avere un'alimentazione sana ed equilibrata
2. avere una vita attiva

Per alimentazione sana si intende ciò che dobbiamo mangiare ogni giorno:

- Frutta e verdura
- cereali integrali
- legumi
- proteine magri da uova carne pesce
- grassi insaturi

Tutti i suddetti alimenti possono essere assunti a ogni pasto.

Parliamo ora di vita attiva.

Facciamo un passo indietro, nella Preistoria l'uomo si è evoluto lottando contro la natura cercando il cibo, cacciando il cibo, scappando dalle insidie, ora questo non accade più, ci spostiamo con i mezzi, facciamo la spesa e il cibo è abbondante. Quindi l'unica via è tornare ad una vita attiva, come fare? Camminare almeno per 10.000 passi al giorno.

Seguendo questi due punti e aggiungendoci attività in palestra almeno due o tre volte a settimana completeremo le esigenze per una vita sana e attiva.

Per chi invece intende dimagrire perdendo i kg superflui, la strada è un po' più impegnativa.

Il mio consiglio è di rivolgersi ad un nutrizionista, ma per chi si vuole cimentare in questa avventura e migliorare la sua composizione corporea da solo, dovrà seguire alcuni parametri in più. Oltre ad una sana alimentazione ad una vita attiva e frequentare due tre volte a settimana la palestra si dovrà ottenere un bilancio energetico negativo. Come ottenerlo: bisognerà calcolare il fabbisogno giornaliero (metabolismo totale), questo può



essere facilmente Calcolato con varie formule, a questo punto sottrarre circa 350 400 calorie al giorno, ma bisognerà dettagliatamente avere un diario alimentare, si può scaricare una delle tante applicazioni, una soluzione è quella di pesare tutto ciò che si mangia, introducendolo all'interno dell'applicazione potremo così tenere un bilancio di quello che noi mangiamo.

facendo quindi la differenza tra il metabolismo totale e quello che mangiamo otterremo il nostro bilancio che dovrà essere ovviamente negativo e nel tempo dimagiremo.

tutto facile sembra, Purtroppo non è così perché nessuno calcola il metabolismo totale, nessuno fa il diario alimentare quindi nessuno raggiunge l'obiettivo... nessuno dimagrisce.

forse al primo punto in assoluto dovremmo mettere la nostra motivazione e la nostra disciplina... La prossima volta vi parlerò del fabbisogno giornaliero. Per cui, continuate a leggermi!





● RUBRICA: FITNESS PER TUTTE ●

ALLENAMENTO GAMBA E GLUTEI PER IL MESE DELLA DONNA

di Virginia Imbriani

Ciao a tutte! Oggi la vostra Personal Trainer vi propone degli esercizi per gambe e glutei da fare a casa con semplicità.

Ricordate che per lavorare bene gambe e glutei c'è bisogno di stimolare il muscolo anche con i pesi dai 2 ai 4 kg e con l'elastico. Allenarsi a casa è consigliato a tutte le mamme che con bambini piccoli non possono andare in palestra ma vogliono rimettersi in forma dopo la gravidanza.

Perché usare i pesi? Grazie ai pesi abbiamo una tensione determinata dalla contrazione concentrica e eccentrica: la fase concentrica quando il muscolo, sollevando il peso, si accorcia; la fase eccentrica quando il muscolo, riabbassando lentamente lo stesso peso, si allunga.

Cosa succede con gli esercizi con l'elastico? Questi esercizi provocano una contrazione auxotonica, ovvero una contrazione concentrica, in cui la tensione muscolare cresce progressivamente man mano che il muscolo si accorcia. Ciò avviene quando la resistenza esterna tende ad aumentare durante la contrazione con l'elastico. Ora che vi ho spiegato cosa succede al nostro corpo, provate i 5 esercizi che vi consiglierò per un allenamento ad hoc di glutei con l'elastico.

Partenza in quadrupedia: addome contratto, punta del piede tesa e contrazione dei glutei. L'e-

sercizio si può svolgere con slanci verso l'alto a gamba tesa o piegata. Con la gamba tesa lavorano di più la coscia posteriore e il bicipite femorale. Salire e scendere per 32 volte a gamba. Ripetere per 3 volte.

Piccolo e medio gluteo con il peso:

Le alternative sono due, in quadrupedia, sguardo in avanti, con i gomiti a terra per sollevare la gamba piegata verso l'alto; in quadrupedia con un gomito a terra da una parte e l'appoggio sulla mano, braccio disteso, dall'altra, per sollevare la gamba piegata lateralmente. La testa è piegata verso il lato in cui lavora la gamba. Salire e scendere per 32 volte a gamba. Ripetere per 3 volte. Tutto questo - soprattutto per i principianti - si può eseguire anche a corpo libero.

Buon allenamento!



RUBRICA: L'ARTE DEL VIVERE BENE

FEGATO E ALIMENTAZIONE

della Dr.ssa Deborah Tognozzi

Il fegato è considerato un organo di grande rilevanza, tanto che nell'antichità si pensava che fosse la sede dei sentimenti e delle passioni. Il fegato è definito come il regista del nostro metabolismo; esso fa parte del sistema endocrino ed è composto dagli "epatociti", ossia le cellule che svolgono attività metabolica e dalle "cellule stellate", responsabili della rigenerazione del fegato dopo che questo ha subito un trauma, come per esempio un intervento chirurgico. Il fegato svolge funzioni vitali ed è sede di circa 5000 reazioni biochimiche, le principali sono:

- Produce la bile che aiuta a trasformare gli alimenti assorbiti ed in particolare ad emulsionare i grassi
- È coinvolto nella sintesi del colesterolo e trigliceridi
- Interviene nel metabolismo proteico, degli zuccheri e dei grassi
- È deputato all'eliminazione di sostanze tossiche (tossine, scorie ed altri elementi nocivi)
- È coinvolto nella produzione e scarto di cellule del sistema immunitario
- Immagazzina glicogeno, Vit B12, Ferro, Rame
- Produce ormoni

Questo è permesso grazie all'azione degli epatociti che sono una vera e propria centrale chimica, questi per funzionare nella loro massima efficienza hanno bisogno del giusto supporto energetico e qualitativo. La salute di questo organo dipende in primis dall'alimentazione. I principali accorgimenti sono:

- limitare l'assunzione dei seguenti alimenti: prodotti confezionati, carne rossa, insaccati, zucchero bianco, latte, latticini, cioccolato, cereali raffinati, prodotti da forno, sale, bibite gassate, frittiture
- limitare il fumo
- limitare il consumo di alcool

- evitare l'abuso di farmaci e fare attenzione all'abbinamento di diversi medicinali con rimedi naturali o erboristici poiché possono causare interazioni potenzialmente pericolose
- assicurarsi un corretto apporto di vitamina A
- assicurarsi un corretto apporto di vitamine E e C
- assicurarsi un corretto apporto di glutazione e selenio
- utilizzare le spezie che contribuiscono a ridurre lo stress ossidativo
- bere molta acqua, circa 2 litri al giorno, meglio se a basso residuo fisso, utilizzando tisane depurative con tarassaco, carciofo, genziana, cardo, betulla e pilosella
- sfruttare la frutta secca e i semi oleosi come snack, utili per il contenuto alto di antiossidanti e di omega 3

Non bisogna infine dimenticare che un ottimo alleato della sana alimentazione, anche al fine di preservare o curare la salute del fegato è l'attività motoria aerobica. A tavola, per avere un fegato sano e ridurre al minimo il rischio problematiche epatiche, c'è bisogno di consumare frutta, verdura principalmente amara, legumi, cereali integrali, carni magre, pesce che è ricco di omega 3, concedendoci anche del buon caffè, possibilmente senza zucchero.

Deborah Tognozzi

Liberi di essere Unici

DEBORAHTOGNOZZI.IT

338 7705473 / 06 3260 9156#
SEGRETERIA@DEBORAHTOGNOZZI.IT





● RUBRICA: DONNE BELLE DENTRO E FUORI ●
CAMBIO DI STAGIONE. PULIZIE DENTRO E FUORI
di Stefania Santoro

Ci siamo. Siamo alle porte della primavera e nonostante la felicità di molte, il cambio di stagione può essere per alcune persone causa di malessere fisico e mentale.

Cambia l'orario, cambia la luce delle giornate, cambiano i ritmi, i desideri, tutto sembra più luminoso e caldo ma non per tutte. Alcuni studi hanno dato una spiegazione scientifica ai sintomi più frequenti, raggruppandoli nella classe dei 'disturbi affettivi stagionali' (SAD) che possono essere apatia, depressione, disturbi dell'apparato digerente, fame nervosa e pressione che si altera.

Ovviamente, più una persona è stressata, stanca e preoccupata e più può incorrere nei sintomi del cambio di stagione ma non ne sono esenti neanche coloro che hanno uno stile di vita sano e regolare.

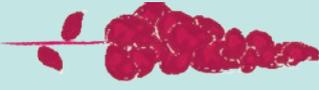
La maggior parte di questi disturbi sembrano essere associati a degli squilibri ormonali e in particolare ad alterazioni nel ciclo della melatonina, con un suo abbassamento proprio dovuta all'allungamento delle giornate e una maggiore esposizione

alla luce del sole. La luce però fa bene e ci consente di fare una coccola al nostro sistema nervoso.

È vero pure che può anche aumentare lo stato di ansia e spossatezza con un conseguente diminuzione di concentrazione ma a tutto c'è rimedio...

Una vita all'aperto è sempre il primo suggerimento che voglio darvi: abbiamo trascorso un inverno non freddo di certo, ma comunque siamo stati parecchio tempo chiuse in casa, in ufficio, in macchina, in palestra... facciamo delle belle passeggiate, ossigeniamo i nostri polmoni e teniamo in allenamento il nostro corpo. Altro passo da fare insieme è la depurazione. Quando ci purifichiamo, togliamo ciò che non è necessario e facciamo più spazio per nutrimenti che ci servono, sia mentalmente che fisicamente.

C'è un mondo di piante e di rimedi che vi aspettano. La vostra voglia di sentirvi meglio, la costanza nel seguire alcune nuove abitudini e trattamenti e la regolarità nell'assunzione di rimedi naturali, vi daranno un'enorme soddisfazione. C'è del bello nel provare benessere.



NATURADIFFUSA
VIALE DEL VIGNOLA, 31 - ROMA
TEL. 06 60 66 98 32





● RUBRICA: HOLISTIC ● YOGA E BELLEZZA DELLA DIVERSITÀ: UN VIAGGIO VERSO L'ACCETTAZIONE E L'ARMONIA

di Alessandro Ientile

Lo yoga è una pratica millenaria che non solo offre benefici per il corpo e la mente, ma promuove anche l'accettazione e l'armonia tra le persone. Nell'era moderna, sempre più persone si stanno avvicinando allo yoga come strumento per mantenere una buona salute e per trovare serenità interiore. Ciò che rende lo yoga ancora più speciale è la sua capacità di celebrare e abbracciare la diversità. In questo articolo esploreremo come lo yoga promuove la bellezza della diversità e come questa pratica millenaria può unire le persone di diverse origini, culture e capacità.

Il Concetto di Diversità nello Yoga: Lo yoga è una disciplina inclusiva che accoglie persone di tutte le età, razze, dimensioni corporee, capacità fisiche e sfondi culturali. Mentre la società spesso mette l'accento sulle differenze e sulle divisioni, lo yoga invita alla consapevolezza dell'unità e all'accettazione di ciò che ci rende unici. Nello yoga, la diversità è vista come una fonte di ricchezza e ispirazione, poiché ogni individuo apporta un dono unico alla pratica.

Accettazione del Corpo: Una delle principali sfide affrontate dalle persone in tutto il mondo è l'accettazione del proprio corpo. Lo yoga offre un ambiente sicuro in cui le persone possono sperimentare la gratitudine e l'accettazione per il proprio corpo, indipendentemente dalla forma, dal peso o dall'aspetto esteriore. Durante la pratica dello yoga, l'attenzione si sposta dalla dimensione estetica a quella funzionale del corpo, creando un legame più profondo tra la mente e il fisico. Questa consapevolezza favorisce un'immagine corporea positiva e un senso di benessere interno.

Culturalmente Inclusivo: Lo yoga ha radici antiche e proviene dall'India, ma è diventato un patrimonio globale che abbraccia e incorpora diverse tradizioni culturali. In molte parti del mondo, sono nati stili di yoga che si adattano alle esigenze e alle preferenze locali. Questa diversità culturale all'interno della pratica dello yoga rende la disciplina ancora più ricca e accessibile a tutti, indipendentemente dalla loro origine.

Abilità e Adattabilità: Una delle grandi qualità dello yoga è la sua adattabilità alle diverse capacità fisiche delle persone. Ogni individuo ha un corpo unico e può sperimentare limitazioni o condizioni fisiche particolari. Lo yoga offre una vasta gamma di modifiche e adattamenti per adattarsi alle diverse esigenze e abilità. Attraverso la pratica dello yoga, le persone possono imparare ad apprezzare il proprio corpo e le sue capacità, sviluppando al contempo pazienza e compassione per gli altri. Nella società moderna, in cui le differenze spesso generano divisioni e conflitti, lo yoga si erge quindi come una pratica che celebra la bellezza della diversità.





● RUBRICA: L'OSTEOPATA RISPONDE ●

COSA SI INTENDE PER OSTEOPATIA SOMATO-EMOZIONALE?

della Dr.ssa Caterina Buononimi D.O.

Gli stimoli che riceviamo dall'ambiente modificano ogni giorno il nostro stato emozionale e ciò obbliga il nostro organismo ad adattarsi. Ogni informazione che ci arriva diventa emozione, viene elaborata dai centri cerebrali superiori, e va a interagire e modificare il nostro organismo chimicamente e funzionalmente. Le emozioni vengono spesso manifestate, ma, a volte, anche represses. È questa dissimulazione delle emozioni che si fissa nei tessuti e nelle fasce muscolari che porta a un adattamento di tutto il corpo coinvolgendo diversi sistemi tra cui il sistema cardiocircolatorio, respiratorio, ormonale, etc... Solitamente, il sistema respiratorio è il primo ad alterarsi, spesso i pazienti arrivano in studio con il torace bloccato e dolori a spalle e collo, proprio perché respirano male e trattengono il respiro, creando quella che viene definita come "apnea respiratoria". Infatti, durante il giorno riferiscono di avere bisogno di prendere aria, cercando respiri più profondi. Questo è solo un esempio, e la conseguenza più logica a questa sensazione di "fame d'aria", dovuta ad ansia e stress, è la manifestazione fisica di contratture e dolori articolari. Il modo di respirare, ma anche di digerire, la presenza di dolori o infiammazioni, indicano in modo significativo come l'organismo viva le pro-

prie emozioni. Quando siamo sottoposti a stress per troppo tempo, il corpo inizia ad ammalarsi, il sistema immunitario non è più in grado di reagire adeguatamente, si altera il ph portando il corpo in acidosi, la chimica interna si modifica e rende l'organismo incapace di adattarsi in modo funzionale agli stimoli che riceve, sia sul piano fisico che emozionale. L'osteopatia somato-emozionale trova ampio riscontro in qualsiasi disturbo che indichi uno stato infiammatorio dei tessuti, e, in generale, in tutte quelle situazioni in cui è evidente che ci sia un'alterazione dell'equilibrio energetico, meccanico, emozionale, biochimico, dell'organismo. Le tecniche utilizzate hanno l'obiettivo di riattivare il sistema neurovegetativo e vascolare, rilasciare le tensioni che impediscono la corretta dinamica dei fluidi, permettendo di lavorare sulla relazione che intercorre tra lo stato emozionale e l'equilibrio fisico del paziente. Dopo il trattamento, solitamente ci si sente più centrati, rilassati, con una maggiore percezione di sé. Si ha coscienza del proprio respiro e qualcuno riferisce una sensazione di essere entrati in "un nuovo corpo". Prendere coscienza del proprio stato e dei cambiamenti che con il trattamento si innescano, è il primo passo verso la guarigione e il benessere.



● RUBRICA: BEAUTY ●

PROVA COSTUME NON TI TEMO

di Valentina Gemelli

La prova costume si avvicina e la cellulite sta sempre lì in bella vista? Nessun problema; a combatterla ci pensa HIFEM un trattamento non chirurgico e non invasivo assolutamente innovativo. Si tratta di un macchinario che sfrutta le onde elettromagnetiche focalizzate ad elevata intensità che induce una serie di contrazioni muscolari che si traducono in una importante tonificazione muscolare e lipolisi localizzata.

Può essere utilizzato per sollevare i glutei, ridurre la diastasi della muscolatura addominale, migliorare il profilo dell'addome scolpire e definire braccia, le cosce e i polpacci.

Un miracolo? No. È semplicemente il frutto della benedetta tecnologia che permette a tutte le donne di sentirsi meglio nel proprio corpo. Una domanda sorge spontanea: ci vorrà molto tempo

per notare il miglioramento e raggiungere il risultato tanto ambito?

Ebbene, no. Con quattro sedute della durata di 30 minuti, il gioco è fatto e la prova costume è superata. Eureka!!!





GruppenFarma

Gruppo Farma | Più di una farmacia, una famiglia

GruppoFarma nasce a Roma nel 2013 con un solo obiettivo: essere molto di più di una farmacia. Per i nostri clienti vogliamo essere un punto di riferimento, una vera e propria famiglia.

Più di una farmacia

Farmaci, medicine, cura del corpo e benessere - dalla dermocosmesi alla giusta alimentazione.

Scopri i vantaggi della nostra fidelity card nelle farmacie Gruppo Farma

- **Padre Pio Nomentana** ~ Via A. Fiori,37 ~ 068274197
- **Padre Pio Trionfale** ~ Via Trionfale, 8768 ~ 0630600119
- **Padre Pio Monteverde** ~ L.go S.V. De Paoli, 5 ~ 065826044
- **Medaglie d'Oro** ~ P.le Medaglie d'Oro, 73 ~ 0654648468
- **Irpinia** ~ Largo Irpinia, 36/38 ~ 06299547
- **Palermo Pigneto** ~ Via A. Dulceri, 19/23 ~ 0687739510
- **Palermo Ponte di Nona** ~ V.le F. Caltagirone, 452 ~ 0645447935
- **Palermo Fonta Nuova** ~ Via Nomentana, 615/617 ~ 0644239622
- **Parafarmacia Gruppo Farma** ~ C.C. Unico ~ 0622445943



Ordina online e aspettaci.... Veniamo noi da te!

Una vera famiglia si occupa anche di chi, per qualche motivo, non può spostarsi. È proprio per questa ragione che è nato il nostro store online: www.gruppofarmastore.it

Seguici su Instagram @gruppofarma
www.gruppofarma.it - www.gruppofarmastore.it





● RUBRICA: WEDDING ROOM ●

WEDDING O ANTI-WEDDING?

di Emilio e Stefano Sturla Furnò

Nuovo anno, nuovi trend. Nel mondo delle nozze – matrimoni tradizionali o unioni civili – si parla sempre più spesso di anti-wedding, un nuovo e provocatorio termine che rappresenta una filosofia di pensiero che – dicono – sta contagiando tutti i settori del giorno del “sì”.

Al contagio sembra che nessun settore delle nozze sia immune: dalla scelta dell’abito alla location, dalle decorazioni al banchetto, dalle torte nuziali fino agli anelli. Il desiderio di molte coppie prossime al “sì” per il 2024 è quello di evitare un matrimonio dall’effetto déjà vu, ma costruire un percorso scandito dal motto “il mio matrimonio, le mie regole”.

Il settore delle nozze, è cosa risaputa, propone costantemente nuove idee in modo da poter accontentare un po’ tutti. Arriva, così, per molti giovani futuri sposi il mood anti-wedding, un modo per evitare i rigidi protocolli delle cerimonie tradizionali in favore di nozze su misura e decisamente più snelle.

Un fenomeno che, nel nostro Paese così legato alle tradizioni, sembrerebbe un’utopia. L’anti-wedding è apparso negli ultimi anni, ma è il 2024 l’anno in cui si celebreranno eventi personalizzati in base ai propri gusti e necessità. Lo documentano molti siti web specializzati nel settore del matrimonio che presentano proposte alternative e decisamente innovative, proprio su questa scia.

Nozze, quindi, più smart per tutte e tutti con scalette personalizzate per il ricevimento, le decorazioni ed anche l’intrattenimento. Nozze tutte diverse, perché – dicono gli esperti – ogni evento deve essere unico, ma, soprattutto, mai uguale ad un altro! Se da un lato tale fenomeno tende ad eliminare tutte quelle usanze tipiche del giorno più bello, dall’altro si parla di “festa di nozze”, più che di “cerimonia”.

Niente paura! Per i più affezionati alle tradizioni, continueranno ad essere organizzati matrimoni dallo stile classico, ma potremo assistere all’entrata in scena di nuove culture ed usanze: tra i motivi della crescita di tale fenomeno, va considerato l’elemento della multiculturalità, oltre che al continuo desiderio di aggiornarsi. I riti personalizzati verranno man mano affiancati da cerimonie ispirate a costumi di altri paesi e liturgie in due lingue diverse.



Corso Make-up

**DIVENTA MAKE-UP ARTIST
ALLA FACEPLACE ACADEMY
DI ROMA!**

11-12
Febbraio

ANTIAGE E CAMOUFLAGE

18-19
Febbraio

ARMOCROMIA

3-4
Marzo

FOTOGRAFICO, TV E MALE MAKEUP

10-11
Marzo

SMOKEY EYES E CUT GREASE

17-18
Marzo

MULTIETNICO

7-8
Aprile

MODA, STILE E SFILATE

14-15
Aprile

MAKE-UP SPOSA

5-6
Maggio

STORIA DEL TRUCCO

19-20
Maggio

ANTIAGE E CAMOUFLAGE

23-24
Giugno

FOTOGRAFICO, TV E MALE MAKEUP

14-15
Luglio

STORIA DEL TRUCCO

15-16
Settembre

MODA, STILE E SFILATE





● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID, A TUTTO TREND ●
I NUOVI TREND TRA ASTROLOGIA E MUSICA
di Sabrina Crocco e Alessija Spagna

**NAVIGANDO TRA LE STELLE
OROSCOPO TREND**

A cura di Sabrina Crocco

L'astrologia è diventata una vera e propria tendenza sociale. Sui social media, gli astrologi e le pagine a tema oroscopo riescono ad avere centinaia di migliaia di follower. L'astrologia attribuisce significato al posizionamento del sole, della luna e dei pianeti nel cielo, diviso simbolicamente in 12 sezioni: i segni dello zodiaco. L'astrologia esiste da tempi antichissimi, ha vissuto un primo momento di rinascita negli anni '60 e '70 grazie al movimento New Age e sembra ne stia vivendo un secondo da qualche anno a questa parte. L'oroscopo fornisce delle narrazioni che danno un significato e un orientamento alla nostra personalità, al nostro vissuto e ai nostri obiettivi, può fornire delle risposte rassicuranti sul futuro, può dare dei consigli su come affrontare delle situazioni difficili, può aiutare a conoscersi meglio. Le caratteristiche dei segni zodiacali interessano una buona percentuale di giovani. Una ricerca condotta dalla American Psychology Association ha evidenziato che Millennial e Generazione X sono categorie affette da una forte quantità di stress e non sorprende che il loro interesse nei confronti dell'astrologia sia in crescita. L'oroscopo come linguaggio, con le sue regole e il suo humor, sembra aver pervaso il web: basti pensare ad account Instagram come @notalgeminis e @astrowonders che hanno ot-

tenuto centinaia di migliaia di follower e i cui contenuti sono spesso oggetto di repost sulle stories e su altri social.

Quello dell'astrologia è un trend che non è sfuggito agli occhi del marketing, infatti aziende come Spotify, Amazon e Deliveroo, sfruttano l'oroscopo per orientare i propri clienti.

DANGEROUS (album di Michael Jackson)

A cura di Alessija Spagna

Star e zodiaco: connubio consolidato che coinvolge molti vip come Michael Jackson.

Nella copertina di DANGEROUS (26/11/'91) il Re Cane (ispirato al ritratto di Napoleone) pare corrisponda al segno zodiacale cinese del Re del Pop. Dangerous è considerato il terzo album di New Jack Swing più venduto di tutti i tempi ed è anche una delle cover più iconiche e misteriose della musica pop, realizzata da Mark Ryden. Quest'ultimo rappresenta se stesso al suo interno, prendendo le sembianze della maschera che circonda gli occhi di Michael. Il mondo dello spettacolo viene rappresentato come un grande circo pieno di attrazioni e animali divini sacrificabili in nome della notorietà.

Ci sono delle figure come: la Regina Martin Pescatore, che rappresenta il potere delle majors, con in mano il bastone che termina con la testa del Re Cane, la Scimmia Incoronata, che rappresenta la scimmietta che viveva a Neverland, salvata dai test di laboratorio, il Cancelliere della Fabbrica Dangerous, che ricorda l'entrata ad Auschwitz e al contempo in modo distopico racconta l'uomo, le sue guerre, lo sfruttamento della natura ed infine le Montagne Russe precedute da un grande occhio al centro, che indicano la società con a capo colui che decide l'andamento di tutto questo circo.





● RUBRICA: SEMPRE + DESIGN ●

NATURA E ARCHITETTURA - SEMPRE + DESIGN

di Antonella Bartolucci Proietti e Simone Di Benedetto

Camminare in una città ed essere circondati da Architettura, andare a vedere una mostra ed essere immersi in un'Architettura, entrare nella nostra casa e vivere in un'Architettura, passeggiare in un bosco ed essere immersi nell'Architettura della natura. Architettura, se pensiamo bene, è tutto ciò che ci circonda, che ci fa stare bene se è accogliente e ci condiziona negativamente se è inospitale. La natura è la grande Architettura di madre terra. C'è chi, tra i grandi Architetti, si è ispirato proprio a questi principi ed ha fatto entrare la natura, attraverso materiali e concezione degli spazi, la natura e la sua organicità negli spazi della vita dell'uomo.

L'architettura organica, attraverso uno dei suoi più grandi maestri, Frank Lloyd Wright, ci ha regalato delle opere che hanno influenzato dopo il primo decennio del 1900, gran parte della produzione contemporanea, un nuovo modo di interpretare gli spazi e di utilizzare i materiali, di interpretare il progetto e di svilupparlo. Se guardiamo la nota Fallingwater, o Casa Kauffman, nata a monte del ruscello Bear Run, nei pressi di Mill Run a sud-est di Pittsburg in Pennsylvania, capiamo

perfettamente cosa significhi la perfetta commistione dell'Architettura nella Natura, dove la prima si innesta senza fare troppo rumore nella seconda e dove la seconda sembra quasi godere della prima. La perfetta interconnessione tra struttura architettonica, natura e persone è il risultato ideale che si prefigge l'Architettura Organica, un accordo perfetto tra elementi artificiali e naturali. Un sogno in equilibrio tra sbalzi impressionanti, rocce, verde circostante e lo scorrere del ruscello alla base rendono quest'opera ancora oggi un inno alla bellezza.



● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID CON LE SORELLE D'ITALIA ●

LA STORIA DI DUE RAGAZZI QUALUNQUE
CHE DESIDERAVANO ESSERE INVISIBILI

di Karma B

Vorremmo raccontarvi la storia di due ragazzi, non è una storia vera, o forse sì, e le cose potrebbero essere andate in questa maniera, oppure no, non importa. Tanto non è una storia qualsiasi di due ragazzi qualunque, che importa, quanto quella sensazione che prima o poi abbiamo provato tutti: volere essere invisibili.

"C'era un ragazzo che viveva in un grazioso paese di montagna un giorno, passeggiando fra i vicoli lo assalì un vento di scirocco che saliva dal mare si insinuò nei suoi calzoncini e fece crescere in lui qualcosa di bello e spaventoso. Non c'erano le parole per definirlo, solo che gli altri maschi adesso gli sembravano diversi. Finché quelli gli fecero capire che il diverso era lui. A quanto pare, le parole per definirlo c'erano, solo che non erano belle. Non riuscendo a smettere di essere quello che era provò ad essere invisibile, ma c'era sempre un particolare che lo tradiva, un calzino o una camicia troppo colorati per quel paese che sembrava un presepe ma in realtà era un cimitero. Non posso più vivere qui - disse - io voglio vivere in città. Così saltando sulla sua moto bianca si allontanò verso il mare".

"Io non ci voglio vivere in questa città. Così diceva sempre un ragazzo che viveva in una casa popolare di un quartiere popolare, in una città popolare affacciata sul mare, l'ultima casa, per essere precisi, di una via molto stretta che lui chiamava via crucis perché prima di attraversarla si faceva il segno della croce.

Dai balconi piovevano sia parole che acqua dalle grondaie. Così, sempre più spesso restava in camera sua a sognare di diventare trasparente o perlomeno impermeabile, all'improvviso dalla finestra entrò un vento di scirocco fuori stagione. Si insinuò nella sua maglietta e gli fece crescere in petto un coraggio mai provato prima.

Si affacciò e vide un ragazzo: non sembrava un principe e non aveva il mantello, ma era in sella ad una moto bianca come un cavallo e sorridendo gli faceva segno di saltare".

Mentre sfrecciavano, cercando di fare più rumore possibile, si tenevano abbracciati. Solo una mano rimaneva bene tesa in alto perché nessuno in tutta la via si perdesse lo spettacolo del loro dito medio.

● RUBRICA: IL SALOTTO DI RID BEVENDO UN COCKTAIL ●

MUSICA ITALIANA, DIRITTI ARCOBALENO E LA LEZIONE DEL FESTIVAL DI SANREMO

di Adriano Bartolucci Proietti

Chi di noi non ha seguito incollato alla tv la settantacinquesima edizione del Festival della Musica Italiana? Veri e propri gruppi di ascolto che nella comunità Igbtqia+ sono diventati una istituzione. L'edizione di quest'anno è stata da record per ascolti, interazioni e ovviamente polemiche incrociate. Un'edizione, a mio avviso, interessante sotto il profilo musicale perché ha visto trionfare soprattutto l'accuratezza nell'immagine dei partecipanti che hanno sfoggiato "outfit" ricercatissimi quasi tutti declinati sul nero, colore che ha dominato in assoluto.

Tra gli "accessori" suggeriti dal Fantasanremo non ho potuto fare a meno di notare il "Red Ribbon" e i "braccialetti rainbow" indossati dalla nostra amatissima **Loredana Berté**. Unica a farlo purtroppo perché quest'anno ovviamente l'attenzione si è concentrata sul conflitto in corso tra Israele e Palestina generando non poche polemiche culminate nell'imbarazzante successiva puntata di Domenica In che non voglio commentare in questa sede.

Parlare di diritti in tv è sempre più complicato soprattutto in contesti di grande visibilità come il Festival di Sanremo.



Nota positiva, a mio avviso, l'inserimento dello spot della Regione Liguria tutto incentrato sul tema del "Bacio" che sdogana l'amore arcobaleno mostrando due ragazze e due ragazzi che si baciano. Una vera e propria cartolina con la "Liguria da baciare" diretto dal bravissimo regista Fausto Brizzi a cui facciamo i nostri complimenti e rispetto al quale sento odore di "Rainbow Awards 2024".

È importante notare che parliamo della Regione guidata da Giovanni Toti con una maggioranza di "centrodestra".

Che sia l'inizio di qualcosa di nuovo? Noi ce lo auguriamo visto che i diritti non hanno colore politico e debbono essere riconosciuti a tutti.

A riguardo vorrei ricordare l'Art. 3 della nostra Costituzione che recita:

"Tutti i cittadini hanno pari dignità sociale e sono eguali davanti alla legge, senza distinzione di sesso, di razza, di lingua, di religione, di opinioni politiche, di condizioni personali e sociali. È compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese."

Basterebbe ripartire da qui per costruire un Paese migliore. In fondo la nostra Costituzione lo dice solo dal 1947.



IL SALOTTO DI RID
Bevendo un COCKtail

ADERISCE ALLA CAMPAGNA U=U



IMPOSSIBILE SBAGLIARE

CAYS



IL LOOK DI

Marzo



Lucia De Grimani
Speaker del Salotto di RID a
tutto business
RID 96.8 FM

Stylist : Lulù - Lucia Senesi

LIFESTYLE & GLAMOUR

Giacca over doppiopetto tartan
"Memjs" e tuta morbida con
cappuccio e polsino "Kontatto"



Tuta in cady con scollo halter in fantasia maculata "L'armadio di Lulù"



T-shirt girocollo nera e gonna longuette in paillettes "Kontatto"



Jeans baggy, t-shirt girocollo bianca e gilet in maglia corda "L'armadio di Lulù"

LIFESTYLE & GLAMOUR



Completo gessato Bomber over e bermuda con catena "Dixie" e t-shirt bianca "L'armadio di Lulù"

Lulù la stylist, al secolo **Lucia Senesi**, è una donna che si è reinventata passando dai numeri alla moda seguendo una passione. Nel giro di poco tempo ha dato concretezza al suo sogno dandogli un "taglio professionale" come adora sottolineare diventando imprenditrice. Ha dato vita al "salotto di Lulu", il concept store di Ponte Milvio, dove è possibile fare shopping in un ambiente esclusivo, venendo consigliati da una stylist che ti costruisce addosso il look più adatto a te, scegliendo tra i tanti capi MADE IN ITALY prodotti nell'azienda del co-founder del progetto, l'imprenditore Massimiliano Laurora. Lulù, coadiuvata dal suo socio, ha dato vita anche ad una collezione che porta il suo nome e nella quale è tangibile il suo gusto ed il suo stile.

Oltre che nel suo salotto Lulù apporta la sua consulenza a tanti volti noti del piccolo e grande schermo. Anna Falchi, Susanna Galeazzi, Chiara Giordano, Fanny Cadeo, Sofia Bruscoli, Emanuela Gentilin, Federica Gentile, Milena Miconi, Stefania Marchionna, Giglia Marra per citarne alcuni. Determinata, sorridente, amica delle donne, nel suo Salotto le aiuta ad esaltare la propria bellezza fornendo una consulenza a 360 gradi grazie a makeup artist e hairstylist che collaborano con Lei. Insomma con Lulù lo shopping diventa "una vera e propria experience", così ha scritto di lei una nota giornalista, quindi cosa aspettate ad andarla a trovare?!??

Via Flaminia 508 - @ il salotto di Lulù
Cell. 335/5243490 - Tel. 06/77205212



www.ilsalottodilulu.it



● ESCI CON RID ●

È PRIMAVERA, SVEGLIATEVI BAMBINI!

di Francesca Silvi

Marzo è il mese della primavera, del risveglio, della rinascita. I colori di questa stagione fanno da cornice a quella che è la mia stagione preferita, perché la temperatura mite, il sole che ricomincia a scaldare, fanno presagire un'estate imminente, che ci vedrà coinvolti in gite e passeggiate all'aperto.

Comincio la mia Rubrica, parlando più che di passeggiate, di corse... è sì, perché il 17 di marzo, Roma sarà protagonista della Maratona. 42,195 km di Storia, durante i quali avrete la sensazione di tornare indietro di duemila anni, rivivendo Roma Caput Mundi in tutta la sua immensità. Monumenti e corsa, storia e sudore, primati personali e medaglie da conquistare, gioia, brividi e lacrime. Roma vi avvolgerà, vi abbraccerà, vi catturerà.

Sognate ad occhi aperti? Lo potete fare, perché è arrivato nella nostra città il Museo dei Sognatori, un museo dove è possibile immergersi in un mondo immaginario dove chiunque può divertirsi e godersi il momento, tramite un bel viaggio emozionale! Il MOD apre le sue porte al pubblico nel PratiBus District (la fermata metro A più vicina è Cipro). Parliamo di una exhibition di 21 installazioni immersive dalla forte estetica contemporanea e dal grande impatto visivo.

Appassionati di storia? Scoprite L'avventura della moneta. Fino al 28 aprile si terrà al Palazzo Esposizioni di Roma la mostra "L'avventura della moneta": un viaggio nel tempo, esplorando la storia delle monete dai popoli più antichi fino all'epoca contemporanea. Sarà possibile vedere l'evoluzione che la moneta ha avuto nel passato e ciò che ci aspetta nel futuro: dalle monete coniate alle transazioni digitali e ai moderni sistemi di pagamento.

Altre suggestioni: l'8 marzo è la Giornata internazionale delle Donne. Le donne entreranno gratis nei musei nazionali, a ancora, il 17 marzo, è la festa di san Patrizio, potete passare una piacevole serata nei Pub storici della capitale.

Buona rinascita a tutti, nella nostra bella Roma!



● QUELL'ASTROLOGA DI MIA MADRE ●

MARZO 2024

di Giorgia Conteduca

IL PERSONAGGIO

Mia madre, ex militante femminista, alquanto separatista e anticapitalista, che odia la festa della mamma, della nonna e dei cugini, non avrebbe mai voluto parlare della festa di San Valentino... ma sono riuscita a strapparle qualche consiglio:



ARIETE Ancora non è tempo di accendere la fiamma della passione, accontentatevi dei tanti amici che vi circondano e siate intraprendenti sul lavoro, le parole non vi mancheranno!



TORO A inizio mese sarete un po' scorbute, ma poi saprete farvi perdonare. In che modo? Magari con un regalo costoso... sta a voi decidere.



GEMELLI Una bella carica di energia vi farà sentire elettrizzate, vogliose di fare mille cose e instancabili. Se c'è qualcosa da sistemare fatelo subito senza rimandare!



CANCRO Tornerete romantica dopo aver agito con realismo a lungo. L'acqua è il vostro elemento e pretendere troppa concretezza vi incupisce. Sognare ad occhi aperti fa bene alla pelle!



LEONE Avete visto giorni migliori... date una zampata al pessimismo e vi sentirete nuovamente considerate! Pazientate ancora un po' per soddisfazioni più corpose, l'estate non vi deluderà.



VERGINE Concretizzerete un progetto caldeggiato da tempo e vi deciderete a fare una spesa già programmata seppure impegnativa. Lasciate stare grafici cronologici e previsioni statistiche e agite!



BILANCIA Provate a vedere le cose da lontano perché prendere le distanze è utilissimo per chi, guarda caso, non riesce a prendere una decisione. Infatti non solo sarete persuasive e seducenti, ma anche audaci e intraprendenti.



SCORPIONE A inizio mese tenderete ad essere ipercritica, polemica e litigiosa. Ce la fate a contare fino a 10 e ad aspettare la seconda metà del mese prima di parlare? Le tensioni bellicose si scioglieranno.



SAGITTARIO Basta smontare con ipercritico realismo le tante belle idee che vi vengono in mente! Individuate con calma cosa valga veramente la pena di realizzare, senza scoraggiarvi e precipitare in un abisso di pessimismo.



CAPRICORNO La primavera non è la vostra stagione! Tutto questo risvegliarsi e sbocciare di fiori vi irrita un po' e vi deconcentra. Non accadrà nulla di irreparabile però se cedete a una romantica distrazione.



ACQUARIO Affetti ed amicizie vanno alla grande. Il tallone d'Achille rimane forse il lavoro, in cui ancora non vi sentite apprezzate come vorreste. Tra un paio di mesi ci sarà una svolta positiva!



PESCI Tante energie nel vostro mare potrebbero confondervi, rimanete lucidi e immuni da falsi obiettivi. Non si tratta solo di scegliere la rotta, l'importante è individuare la destinazione.



EvolutionRE



RE/MAX
KEY HOUSE

L'immobiliare a 360 gradi

La tua CASA è un bene PREZIOSO

Scopri con noi il suo valore

Chiamaci per una valutazione professionale

Compravendita immobili

Locazioni

Aste immobiliari

Vendita immobili pignorati

Gestioni patrimoni immobiliari

Valutazioni immobiliari

Telefono
800 933 650

Viale delle Milizie, 138
00192 Roma
www.evolutionre.it
mtempesta@remax.it





*Laboratorio Artigianale
di Sartoria*

LABORATORIO DI SARTORIA

- ▶ Realizzazioni di capi su misura
- ▶ Piccole produzioni
- ▶ Prototipia
- ▶ Brandizzazione
- ▶ Abiti da sposa e cerimonia
- ▶ Abiti teatrali

Giulia e Margherita, madre e figlia, facendo tesoro delle antiche tradizioni artigianali tramandate, hanno creato con innovazione e autentica abilità sartoriale un laboratorio per la realizzazione di capi di abbigliamento su misura e personalizzati. Tutto passa attraverso una versatile creatività che non trascura le esigenze della clientela fondendo stile ed eleganza.



Ogni creazione racconta una Storia, la nostra Storia, la tua Storia

giuliaferri64@gmail.com | +39 3382139142 |  giuma.artelier

giuma-artelier.com

DR.SSA ELEONORA CHIAPPARELLI D.O

OSTEOPATIA PEDIATRICA ROMA

L'APPROCCIO OSTEOPATICO
AL BENESSERE NEONATALE E
DELLA DONNA IN
GRAVIDANZA

STUDIO OLISTICO ROMA



Osteopatia
pediatrica

Fisioterapia

Riabilitazione del
pavimento pelvico

Neuropsicomotricità

Logopedia

Sostegno
psicoterapico

Naturopatia

Ostetricia



VIA MARCELLO SOLERI N 16, ROMA



Florian's

CAFÉ & CUISINE
Rome Since 1990

Per festeggiare
la tua Pasqua,
scopri le nostre
dolcezze homemade
with love!

A pochi minuti da Termini, **in pieno centro**, Florian's Café e Cuisine è perfetto per ogni occasione.

Per un pranzo di lavoro, una cena in compagnia, un aperitivo ricco e gustoso: **ti aspettiamo per coccolarti.**

E con l'arrivo della Pasqua, potrai gustare tante buonissime proposte, ideate dal nostro pastry chef, e scegliere tra una ricca selezione di uova di cioccolato di qualità!



FLORIAN'S - CAFÉ & CUISINE

Piazza dell'Indipendenza n.9 00185 Roma
+39 06 4451737
florians@florianscafe.com  

Inquadra il **QR CODE**
e ordina subito!



Anche tu sei fan
di **RID?**

Solo per te uno
sconto del 15%
sulla linea dolce e
salata homemade
with love.

Ordina su
WhatsApp e ricevi
il tuo sconto.





DEROMA

VIA POLI 27 ROMA

+39 06 6936 9190

 +39 3450929200

SIAMO APERTI TUTTI I GIORNI

DALLA COLAZIONE AL DOPO CENA

Bettoja

Hotel Mediterraneo

SITUATO NELLA CENTRALISSIMA
VIA CAVOUR, HA UN'ATMOSFERA
ELEGANTE GRAZIE
ALL'ARREDAMENTO ART DÉCO
ORGOGLIOSAMENTE
CONSERVATO DALLA
FAMIGLIA BETTOJA.

HOTEL MEDITERRANEO

Via Cavour, 15 - 00184 Roma

Tel: +39 06 4884051

Fax: +39 06 4744105

e-mail: mediterraneo@bettojahotels.it